

HEALTH₄you

Kompass für Gesundheit, Wohlbefinden und Heilung

Nr. 1 / 2024

Schluss mit Rauchen

E-Dampfer als Helfer?

Depression

Bewegung hilft!

Alzheimer

Zusammenhang mit Herpes?

Empathie

Kann man das lernen?

Tipps

Ernährung

Fitness

Wellness



GEHWOL
BEWEGT.

Sie haben den Fuß.
Wir die Pflege.

Sandornöl: Pflegetechnik für trockene Haut

Sandorn zählt zu den gesündesten Lebensmitteln und strotzt nur so vor Vitaminen und Mineralstoffen. Als Öl stellt Sandorn seine Talente auch in der Kosmetik unter Beweis und verwöhnt trockene Haut in Pflegeprodukten wie der GEHWOL MED Lipidro Creme.

Sandorn ist eine der gesündesten Pflanzen, und seine leuchtend orangefarbenen Beeren gehören zu den vitaminreichsten Früchten hierzulande. Das Wildobst wächst allerdings nicht auf großen Plantagen, sondern ist ein typischer Dünenbewohner an Meeren und Ozeanen. Das liegt daran, dass diese robuste Pflanze besonders gut unter trockenen Bedingungen und auf sandigen Böden gedeiht. Ursprünglich stammt der Sandorn aus Nepal, hat sich aber im Laufe der Jahrtausende nahezu weltweit verbreitet. Neben den Küstengebieten wächst er hier auch in den Alpen, im Schwarzwald und in einigen Gärten. Sandorn hat einen ausladenden Wuchs, und seine Äste tragen Dornen - was ihm gemeinsam mit seiner Vorliebe für sandige Böden seinen Namen gibt.

Powerfrucht mit vielfältiger Wirkung

Ab August reifen die Beeren heran und können in verschiedenen Formen genossen werden, wie zum Beispiel in Säften, Gelees, Marmeladen und Tees. Wer Sandornbeeren auf seinen Speiseplan stellt, tut sich damit viel Gutes: Das Wildobst ist reich an Vitamin A und E, Kalium, Kalzium und Magnesium sowie an Carotinoiden, Flavonoiden und ungesättigten Fettsäuren. Weil die Beeren sogar mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte enthalten, wird Sandorn auch als „Zitrone des Nordens“ be-



zeichnet. Zudem gehört Sandorn zu den wenigen pflanzlichen Lebensmitteln, die Vitamin B12 enthalten. Damit eignet er sich besonders für Menschen, die vollständig auf tierische Lebensmittel verzichten. Der hohe Vitamingehalt von Sandorn ist ideal, um Vitaminmangelzustände auszugleichen. Seit jeher werden die Beeren deshalb als wirksames Naturheilmittel bei Erkältung und Grippe sowie zur Stärkung der Abwehrkräfte verwendet.

Sandornöl hilft trockener Fußhaut

Die pflegenden Talente des Sandorns nutzt die GEHWOL MED Lipidro Creme für trockene und empfindliche Haut. Durch den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren hilft Sandornöl trockener Haut, fehlende Lipide wiederherzustellen. Diese sind ein wichtiger Teil der Hautbarriere. Indem die Creme mithilfe von Sandorn- und Avocadoöl den Lipid-Mangel ausgleicht, schützt sie zugleich vor Feuchtigkeitsverlust. Wassermoleküle können nicht mehr so leicht durch die Hautbarriere entweichen; sie bleiben in der Haut gebunden. Dabeihelfen weitere Feuchthaltestoffe in der Creme, insbesondere Urea (10 %), Algenextrakt, Allantoin und Farnesol. In Kombination versorgen diese hochwertigen Inhaltsstoffe trockene Haut an den Füßen.

HEALTH₄you

Kompass für Gesundheit, Wohlbefinden und Heilung

Liebe Leserinnen und Leser,

Unsere Reise führt uns durch ein reichhaltiges Spektrum von Themen, die sowohl die physische als auch die mentale Gesundheit betreffen. Von bahnbrechenden medizinischen Errungenschaften bis hin zu praktischen Wellness-Tipps, sind wir hier, um Sie zu inspirieren, zu informieren und zu unterstützen.

Wir beginnen mit einem Thema, das viele von uns betrifft: das Rauchen. Wir werfen einen genaueren Blick auf die Frage, ob e-Dampfen eine gesündere Alternative ist und welche Rolle es beim Rauchstopp spielen kann. Ein weiteres wichtiges Anliegen dieser Ausgabe ist die psychische Gesundheit. Depressionen können lähmend sein, aber wir zeigen auf, wie Bewegung und richtige Ernährung einen bedeutenden Einfluss auf die psychische Gesundheit haben können.

Natürlich dürfen in einem ganzheitlichen Gesundheitsmagazin auch Ernährungstipps nicht fehlen. Wir stellen Ihnen nährstoffreiche Lebensmittel vor, die nicht nur köstlich sind, sondern auch Ihre Gesundheit unterstützen.

Und für diejenigen unter Ihnen, die nach neuen Wegen suchen, um Fitness und Wellness in ihr Leben zu integrieren, haben wir eine Fülle von Tipps und Empfehlungen. Von inspirierenden Fitnessroutinen bis hin zu entspannenden Wellness-Aufenthalten in ausgewählten Hotels - wir haben für jeden etwas dabei.

Wir laden Sie ein, sich auf eine Reise durch die Welt der Gesundheit und des Wohlbefindens zu begeben. Möge diese Ausgabe Sie informieren, inspirieren und Ihnen neue Perspektiven eröffnen.

Herzlichst,

Ihr health4you Team



Inhalt **Nr. 1 / 2024** **health4you**

Gehwohl	2
Editorial	3
Inhalt	4
Risiko bei Rheuma	6
Mediterranes Essen	7
Darmentzündungen	8
Die Psyche	9
Überleben bei Lungenkrebs	10
Biologika-Therapie	12
Chromosomale bei CLL	13
Omega-3-Fettsäure	14
Typ-2-Diabetes-Risiko	15
Psychische Gesundheit	16
Risikofaktor Adiposita	18
Impfungen	19
Jede Person kann lernen	20
Schuppenflechte	22
GLUT 1- Defizienzsyndrom	24
Wer aufrecht durchs Leben gehen	26
Infektionen	28
Krebstherapie	29
Aktiv gegen HPV	30
Bewegung hilft gegen Depressionen	32
Kaltes Plasma hilft bei Wunden	33
Alzheimer	34
Herpesinfektion	35
Cremer für Hautfalten-Psoriasis	36
Die Arzneipflanze 2024	39
E-Dämpfer helfen bei Rauchstopp	40



Brustkrebs	44
Tuberkulose	45
Nervenmodulation	46
Buch-Tipp: Deine Heilung	47
Zweierbeziehung	48
Buch-Tipp: Auf in den Wald	51
Für Sie gelesen	52
Wellness und Sport	55

wellness

Hotel Schloss Mittersill	56
Ratscher Landhaus	58
Valamar Riviera	60
Hotel SeeMount	62
Buch-Tipp: Ich hätte da was für Sie	65
Hotel Tann	66
Hotel Valamar Obertauern	68
Bergdorf Prechtlgut	70
Hotel Hollmann Beletage	72
Alpenhotel Kindl	74
Hotel Panorama Royal	76
Hotel Benglerwald	78
Hotel Das SeeMount	80
Hotel Valamar Riviera	82
Hotel Der Böglerhof	84
Hotel Ravelli	86
Buch-Tipp: Blick auf Schönheit und Alter	89
Hotel Sporting Ravelli	90
Hotel All-Suite Resort Ötztal	92
Hotel All-Suite Resort Fieberbrunn	94
Hotel All-Suite Resort Paznaun	96
Vitalhotel Gosau	98
Hotel Fräulein Leni	100
Ebner's Waldhof	102
Hotel Spirodom Admont	104
Berghotel Hammersbach	106
Vorschau / Impressum	108
Rote Nasen	109
Weleda for Men	110





Foto: www.br.de

Hohes Risiko für Rheuma behandelbar

Bei einer subklinischen Inflammation von Gelenken und Antikörpern gegen körpereigene, citrullinierte Proteine (ACPA) besteht ein hohes Risiko für eine rheumatoide Arthritis. Eine doppelblind randomisierte Studie mit Placebokontrolle zeigte nun, dass eine Behandlung mit Abatacept über 6 Monate das Risiko für Rheuma nach 6 sowie nach 18 Monaten senkte.

Zu den Risikofaktoren für rheumatoide Arthritis zählen veränderliche Faktoren, aber auch in der Familie vorliegende Rheumaerkrankungen. Konkreter ist das Risiko erhöht, wenn bereits Anzeichen für entzündliche Prozesse gefunden werden. So gelten Personen mit Hinweisen auf eine subklinische Inflammation der Gelenkhaut (Synovitis) oder des Knochens (Osteitis) als gefährdet, eine rheumatoide Arthritis zu entwickeln. Ein noch höheres Risiko liegt vor, wenn zudem Antikörper gegen die körpereigenen citrullinierten Proteine (ACPA) nachgewiesen werden können.

Hohes Risiko für rheumatoide Arthritis: Subklinische Inflammation und

ACPA-positiv Wie ein solch hohes Risiko für eine rheumatoide Arthritis behandelt werden sollte, ist aber noch unklar. Wissenschaftler untersuchten nun die Effekte einer Behandlung mit dem krankheitsmodifizierenden, antirheumatischen Wirkstoff Abatacept über 6 Monate auf die Inflammation bei Personen mit hohem Risiko für rheumatoide Arthritis.

Reduziert eine gesenkte Inflammation mit Abatacept auch Rheuma-Risiko?

Die Studie wurde randomisiert, doppelblind und placebokontrolliert in 14 Behandlungszentren in Deutschland, Spanien und der tschechischen Republik durchgeführt. Effekte der Behandlung ermittelte die Studie mittels MRT bei erwachsenen ACPA-positiven Personen mit Arthralgie (Gelenkschmerz) ohne Schwellung und MRT Monate. Die Autoren ermittelten den Anteil der Patienten, deren im MRT nachweisbare Entzündung nach 6 Monaten reduziert war. Darüber hinaus analysierte die Studie die Sicherheit der Behandlung.

Doppelblind placebokontrollierte multizentrische Studie mit 98 Patienten

Insgesamt 98 Patienten nahmen abschließend an der Studie teil und erhielten Abatacept (n = 49) oder Placebo (n = 49). 70/98 der Teilnehmer (71 %) waren Frauen. Nach 6 Monaten konnte bei 28/49 Teilnehmern der Abatacept-Gruppe (57 %) sowie bei 15/49 Teilnehmern der Placebogruppe (31 %) eine Verbesserung

der subklinischen Inflammation gesehen werden. Innerhalb der 6-monatigen Behandlungsphase entwickelten 4/49 Personen mit Abatacept (8 %) und 17/49 Personen mit Placebo (35 %) eine rheumatoide Arthritis.

Nach weiteren 12 Monaten ohne Behandlung unterschieden sich die Behandlungsgruppen weiterhin signifikant sowohl in der Verbesserung von Inflammation im MRT (Abatacept: 25/49; 51 %; Placebo: 12/49; 24 %) als auch in der Zahl der Patienten, die eine rheumatoide Arthritis entwickelten (Abatacept: 17/49; 35 %; Placebo: 28/49; 57 %).

-Hinweisen auf Osteitis oder Synovitis in einer Hand. Die Teilnehmer erhielten wöchentlich eine subkutane Injektion mit Abatacept (125 mg) oder Placebo über 6 Monate. Anschließend folgte eine Beobachtungsphase ohne Medikamente über 12

Verbesserung subklinischer Inflammation

- 6 Monate: Absolute Differenz: 26,5 %; 95 % Konfidenzintervall, KI: 5,9 - 45,6; p - 0,014
- 18 Monate: Absolute Differenz: 27 %; p - 0,012

Risiko für rheumatoide Arthritis mit Abatacept über 6 Monate

- 6 Monate: Hazard ratio, HR: 0,14; 95 % KI: 0,04 - 0,47; p - 0,0016
- 18 Monate: HR: 0,14; 95 % KI: 0,04 - 0,47; p - 0,018

Es wurden 12 schwerwiegende unerwünschte Ereignisse bei insgesamt 11 Teilnehmern dokumentiert, davon 4/49 mit Abatacept (8 %) und 7/49 mit dem Placebo (14 %).

Hohes Rheuma-Risiko kann medikamentös reduziert werden

Die Autoren schließen, dass eine Behandlung mit Abatacept über 6 Monate eine effektive Dämpfung der Inflammation bei Personen mit hohem Risiko für rheumatoide Arthritis erreicht. Die Wirkung, mit reduziertem Risiko für die Entwicklung einer rheumatoiden Arthritis.



(Foto: pixabay.com, Filip Filipovic)

Mediterranes Essen senkt Depressionsrisiko

Viel Fisch und einfach ungesättigte Öle reduzieren die Wahrscheinlichkeit um rund 62 Prozent

Eine strenge Einhaltung der mediterranen Ernährung steht bei älteren Frauen mit einem verringerten Risiko von Symptomen einer Depression in Verbindung. Eine Studie unter der Leitung von Silvia Conti vom Institute of Biomedical Technologies - National Research Council hat nachgewiesen, dass Fisch und einfach ungesättigte Öle in diesem Zusammenhang von besonders großer Bedeutung sind. An der Studie haben zwar Frauen und Männer teilgenommen, die größeren Vorteile konnten jedoch bei den Teilnehmerinnen nachgewiesen werden. WHO-Schätzungen nach leiden rund 5,7 Prozent der Erwachsenen über 60 Jahren unter Depressionen. Diese Erkrankung tritt zudem bei Frauen um 50 Prozent häufiger auf.

Frauen profitieren besonders

Laut den im „British Journal of Nutrition“ veröffentlichten Forschungsergebnissen erkrankten Frauen, die sich

am genauesten an die Mittelmeer-Diät halten, um rund 60 Prozent weniger wahrscheinlich an einer Depression.

Diese Auswirkung konnte bei Männern jedoch nicht nachgewiesen werden. An der italienischen „NutBrain“-Studie haben 325 Männer und 473 Frauen zwischen 65 und 97 Jahren teilgenommen. Das Durchschnittsalter lag bei 73 Jahren. Jede dieser Personen beantwortete einen Fragebogen mit 102 Punkten. Dabei ging es um ihre alltäglichen Ernährungsgewohnheiten.

Diese Erhebung von Daten ermöglichte es den Forschern, den sogenannten „Mediterranean diet score“ (MDS) zu berechnen. Die Teilnehmenden wurden dann, entsprechend des Ausmaßes der Einhaltung der mediterranen Ernährung, in drei Gruppen aufgeteilt. Das Bestehen einer Depression wurde mittels der „Center for Epidemiological Studies Depression Scale“ untersucht. 19,8 Prozent der Teilnehmer

berichteten von Symptomen einer Depression. 27,9 Prozent der Betroffenen waren Frauen und acht Prozent Männer. Personen, die im oberen Drittel der MDS-Werte lagen, litten um 55 Prozent weniger wahrscheinlich an Depressionssymptomen. Frauen in diesem Tertil gaben um rund 60 Prozent weniger wahrscheinlich Symptome an.

Frischer Fisch entscheidend

Das Essen von Fisch stand mit einem um 44 Prozent geringeren gesamten Risiko in Zusammenhang. Bei Frauen betrug diese Reduktion 56 Prozent. Mit jedem Gramm Fisch, der täglich geges-

sen wurde, verringerte sich das Risiko bei den Teilnehmerinnen um zwei Prozent. Wurden in der Woche drei oder mehr Mahlzeiten mit frischem Fisch konsumiert, verringerte sich das Risiko einer Depression um 62 Prozent. Bei Thunfisch aus der Dose konnte jedoch kein Zusammenhang nachgewiesen werden.

Einfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Olivenöl, Erdnüssen, Avocados, Mandeln, Pekannüssen und Cashewnüssen enthalten sind, erwiesen sich als wichtige Bestandteile der mediterranen Ernährung. Frauen, die mehr ungesättigte Fettsäuren zu sich nahmen, verfügten über ein um 42 Prozent geringeres Risiko einer Depression. Bei Männern verringerten Nüsse und Obst das Risiko um 82 Prozent.

Die Exposition gegenüber bestimmten Pestiziden war in einer US-amerikanischen Studie mit einem erhöhten Risiko für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) assoziiert. Bisher sind nur wenige modifizierbare Umweltrisikofaktoren für CED bekannt. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie könnten deshalb für die öffentliche Gesundheit von besonderer Bedeutung sein.

In der Literatur konnte bereits ein Zusammenhang zwischen dem Kontakt mit Pestiziden und verschiedenen



Foto: sutterstock

Insektizide erhöhen Risiko für Darmentzündungen

Erkrankungen wie Autoimmunerkrankungen und Darmkrebs gezeigt werden. Diese Zusammenhänge werden möglicherweise über eine Veränderung der Darmmikrobiota (Darmdysbiose) vermittelt. Während Pestizide in Tiermodellen mit einer Darmdysbiose und Entzündungen in Verbindung gebracht wurden, haben nur wenige epidemiologische Studien Pestizide im Zusammenhang mit entzündlichen Darmerkrankungen (CED) untersucht.

US-amerikanische Forscher haben nun den Einsatz von Pestiziden und das Vorkommen von CED bei Anwendern von Pestiziden und deren Ehepartnern untersucht. Die Probanden waren Teilnehmer der Agricultural Health Studie, einer prospektiven Kohortenstudie, die in den US-amerikanischen Bundesstaaten Iowa und North Carolina durchgeführt wurde.

Pestizideinsatz: Risiko für entzündliche Darmerkrankungen?

Von den Studienteilnehmern selbst ge-

meldete Fälle von CED wurden anhand von aufeinander folgenden Fragebögen zwischen den Studieneinschreibungen (1993 - 1997) und dem Jahr 2022 identifiziert. Es wurde die CED-Inzidenz im Verhältnis zum selbst gemeldeten jemals verwendeten Einsatz von 50 Pestiziden bei Anwendern und deren Ehepartnern untersucht. Zudem wurden Zusammenhänge mit den intensitätsgewichteten Lebenszeittagen (Intensity Weighted Lifetime Days, IWLD) des Pestizidgebrauchs bei männlichen Anwendern ausgewertet. Hazard Ratios (HR) und 95 % Konfidenzintervalle (KI) wurden mithilfe der Cox-Regression berechnet.

Analyse von Daten der Agricultural Health Study aus den USA

Die Analyse umfasste 68 480 Anwender von Pestiziden und deren Ehepartnern. Es wurden 454 CED-Fälle dokumentiert, darunter 227 bei männlichen Anwendern von Pestiziden. In gemeinsamen Analysen von Anwen-

dern und Ehepartnern konnten positive Zusammenhänge (HR > 1,2) für folgende Substanzen dokumentiert werden:

- 5 Organochlor-Insektizide (Insektenschutzmittel)
- 5 Organophosphat-Insektizide (Insektenschutzmittel) 1 Fungizid (Anti-Pilz-Mittel)
- 5 Herbizide (Pflanzenschutzmittel)

Assoziation von CED mit Anwendung von Insektenschutzmitteln

Das Risiko war am höchsten mit den Insektiziden Dieldrin, Toxaphen, Parathion und Terbufos, mit zwischen 42 % und 61 % höherem Risiko für eine CED-Erkrankung je nach Substanz. Risiko (Hazard ratio) für CED bei Insektiziden:

- Dieldrin: HR: 1,59; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,03 - 2,44
- Toxaphen: HR: 1,61; 95 % KI: 1,17 - 2,21

- Parathion: HR: 1,42; 95 % KI: 1,03 - 1,95
- Terbufos: HR: 1,53; 95 % KI: 1,19 - 1,96

Bei vielen Analysen der Lebenszeittagen mit Einsatz von Pestiziden konnte kein Zusammenhang zwischen Pestizidexpositionen und Darmentzündungen gefunden werden. Es konnte jedoch eine Risiko-Erhöhung bei Anwendung von Terbufos im Vergleich zu keiner Anwendung beobachtet werden, bei jeder Häufigkeit der Anwendung (Tertile in der Lebenszeittage-Analyse; HR versus keine Nutzung: 1,51 - 1,53).

Reduktion von Pestizidkontakt zur Prävention von Darmentzündungen?

Die Studienautoren konnten positive Zusammenhänge zwischen dem jemals erfolgten Einsatz einzelner Pestizide und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen identifizieren. Die Ergebnisse der Studie können laut der Autoren wichtige Erkenntnisse über neue und veränderbare Risikofaktoren von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen liefern. Die CED-Krankheitslast könnte so in Zukunft womöglich reduziert werden.

Weitere Untersuchungen sind allerdings erforderlich, um diese Assoziationen in anderen Bevölkerungsgruppen zu bestätigen und die Assoziationen nach CED-Subtyp zu bewerten.

MS: Mediterran essen könnte gut für die Psyche sein

Eine vorwiegend oder konsequent eingehaltene mediterrane Ernährung könnte vorteilhaft für die psychische Gesundheit älterer Personen mit Multipler Sklerose sein, deutet eine beobachtende Querschnittsstudie mit 279 Patienten an.

Die Qualität der Ernährung spielt bei vielen Erkrankungen eine wichtige Rolle. Ein guter Ernährungsstatus und gesunde Nahrung könnten den Krankheitsfortschritt verlangsamen und positiv auf Krankheitschweregrad und Lebensqualität von Menschen mit Multipler Sklerose (MS) einwirken.

Die mediterrane Ernährung zählt als eine Ernährungsform, die im Zusammenhang mit unterschiedlichen chronischen Erkrankungen einen vorbeugenden und für den Verlauf positiven Effekt hat. Die mediterrane Ernährung umfasst besonders viele Früchte, Gemüse, Nüsse, Olivenöl und typischerweise Fisch, aber nur wenig Fleisch.

Mediterrane Ernährung: Effekt auf die Psyche bei Multipler Sklerose?

Wissenschaftler ermittelten nun in einer beobachtenden Querschnittsstudie mit Patienten mit MS, wie die individuelle Ernährung mit Krankheitsschweregrad und Symptom schwere, psychischer Gesundheit mit Blick auf Depression und Ängste,

Stress und Schlafqualität in Zusammenhang stand.

Beobachtende Querschnittsstudie mit 279 MS-Patienten

Insgesamt 279 ältere Erwachsene mit MS nahmen an der Studie teil und füllten Fragebögen zu Symptomen, Psyche und Ernährung aus. Die Analyse der Befragung deutete auf eine niedrigere Rate von Behinderungen und geringerem Symptomchweregrad bei Personen, die sich konsequenter mediterran ernährten (p < 0,05). Eine vorwiegend mediterrane Ernährung ging auch mit geringeren Raten an De-pression, Ängsten, Schlecht und schlechtem Schlaf einher (jeweils p < 0,05). Gleichzeitig bewegten sich Personen, die sich stärker mediterran ernährten, auch mehr (p = 0,0028).

Konsequent mediterrane Ernährung mit Vorteilen für Psyche und Schlafqualität assoziiert

Die Autoren schließen, dass eine vorwiegend oder konsequent eingehaltene mediterrane Ernährung vorteilhaft für die psychische Gesundheit älterer Personen mit MS sein kann.

Gleichzeitig zeigte die Befragung auch Unterschiede in der körperlichen Aktivität, die sich einerseits aus Erkrankungssymptomen und psychischer Gesundheit ergeben, aber auch auf diese zurückwirken könnten.

Länger ereignisfrei überleben bei Lungenkrebs: Kombination aus neoadjuvantem und adjuvantem Pembrolizumab

In einer Phase-III-Studie wurde ein Therapieansatz untersucht, der die Verabreichung von sowohl neoadjuvantem als auch adjuvantem Pembrolizumab bei nicht-kleinzelligem Lungenkrebs vorsieht. Die Studie zeigte, dass der Therapieansatz mit einer höheren ereignisfreien Überlebensrate, pathologischer Ansprechrate und vollständiger pathologischer Ansprechrate assoziiert war als die Behandlung ohne Pembrolizumab. Es wurde kein signifikanter Unterschied bezüglich des Gesamtüberlebens festgestellt.

Der Einsatz von PD-1 Immuncheckpoint-Inhibitoren wie Pembrolizumab stellt die Standardbehandlung bei nicht-kleinzelligem Lungenkrebs dar, wenn keine Behandlung gegen spezifische Treibermutationen in Frage kommt. Diese Medikamente sorgen dafür, dass die Tumorzellen durch das körpereigene Immunsystem erkannt und bekämpft werden können.

Zielgerichtet mit PD-1-Immuncheckpoint-Inhibitor gegen Lungenkrebs

Sowohl die neoadjuvante Behandlung mit Pembrolizumab zusätzlich zur



Foto: Die Presse

Chemotherapie als auch die adjuvante Behandlung mit Pembrolizumab als Monotherapie sind übliche Behandlungsansätze bei nicht-kleinzelligem Lungenkrebs. In einer Phase-III-Studie wurde nun untersucht, ob ein perioperativer Therapieansatz, also sowohl neoadjuvant als auch adjuvant Pembrolizumab, die Effektivität der Behandlung erhöht.

Für die Studie wurden die Patienten randomisiert 1:1 aufgeteilt und erhielten neoadjuvant Pembrolizumab (200 mg) oder Placebo alle drei Wochen, 4 Zyklen Cisplatinbasierte Chemotherapie, gefolgt von einer Operation und adjuvantem Pembrolizumab (200 mg) oder Placebo alle drei Wochen.

Perioperativ Pembrolizumab oder Placebo: 797 Patienten mit nicht-kleinzelligem Lungenkrebs

Insgesamt konnten Behandlungsdaten von 797 Patienten analysiert werden. Nach 24 Monaten war die ereignisfreie Überlebensrate in der Pembrolizumab-Gruppe höher als in der Placebo-Gruppe. In der Pembrolizumab-Gruppe war der Anteil der Patienten mit pathologischer Ansprechrate und mit vollständiger pathologischer Ansprechrate höher als in der Placebo-Gruppe.

- Ereignisfreie Überlebensrate:
 - Pembrolizumab-Gruppe: 62,4 %
 - Placebo-Gruppe: 40,6 %
 - Hazard Ratio (HR): 0,58 (95 % Konfidenzintervall, KI: 0,46 - 0,72); $p < 0,001$
- Pathologische Ansprechrate:
 - Pembrolizumab-Gruppe: 30,2 %

- Placebo-Gruppe: 11,0 %
- Differenz: 19,2 Prozentpunkte (95 % KI: 13,9 - 24,7); $p < 0,0001$
- Pathologisches Komplettansprechen:
 - Pembrolizumab-Gruppe: 18,1 %
 - Placebo-Gruppe: 4,0 %
 - Differenz: 14,2 Prozentpunkte (95 % KI: 10,1 - 18,7); $p < 0,0001$
- 24-Monate-Gesamtüberlebensrate:
 - Pembrolizumab-Gruppe: 80,9 %
 - Placebo-Gruppe: 77,6 % ($p = 0,02$; größer als Signifikanz-Kriterium der Studie)

Längeres ereignisfreies Überleben mit perioperativem Pembrolizumab

Die Studie zeigte keinen signifikanten Unterschied bezüglich des Gesamtüberlebens zwischen der Pembrolizumab- und der Placebogruppe.

Über alle Behandlungsphasen hinweg traten bei 44,9 % der Teilnehmer in der Pembrolizumab-Gruppe und bei 37,3 % der Teilnehmer in der Placebo-Gruppe unerwünschte Ereignisse des Grades 3 oder höher auf.

Kein längeres Gesamtüberleben mit perioperativem Pembrolizumab

Die Autoren schlussfolgerten, dass die Kombination aus neoadjuvantem und adjuvantem Pembrolizumab mit Chemotherapie und Operation das ereignisfreie Überleben im Vergleich zur Behandlung mit Chemotherapie und Operation allein signifikant verbesserte.



Foto: Pharmazeutische Zeitung

Viele CED-Patientinnen fragen sich, ob eine Biologika-Therapie während der Schwangerschaft sicher ist. Die Daten aus einer aktuellen Metaanalyse internationaler Wissenschaftler geben nun Entwarnung.

Biologika werden in vielen Ländern routinemäßig bei schwangeren Frauen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) eingesetzt. Es fehlen jedoch groß angelegte Untersuchungen über uner-



Foto: Gesundheitsstation Berlin

Wie sicher ist eine Biologika-Therapie während der Schwangerschaft?

wünschte Schwangerschaftsausgänge bei Anwenderinnen von Biologika. Internationale Wissenschaftler haben nun die Prävalenz unerwünschter Schwangerschaftsausgänge bei Frauen mit CED unter Biologika-Therapie evaluiert.

Prävalenz unerwünschter Schwangerschaftsausgänge unter Biologika bei CED?

Große medizinische Datenbanken wurden bis Juni 2020 nach geeigneten Studien durchsucht. Analysiert wurden Studien, welche die Prävalenz unerwünschter Schwangerschaftsausgänge bei CED in Biologika-Therapie (TNF-Inhibitoren, Anti-Integrine und Anti-Zytokine) untersuchten. Die Autoren ermittelten die zusammengefasste Prävalenz und das relative Risiko (RR) für verschiedene ungünstige Verläufe der Schwangerschaft.

Metaanalyse über 48 Studien mit 6 963 Patientinnen

In die Metaanalyse wurden 48 Studien mit 6 963 Patientinnen einbezogen. Eine Biologika-Therapie war mit einer zusammengefassten Prävalenz unerwünschter Schwangerschaftsverläufe von zwischen 0 % (Totgeburten) und 9 % (Frühgeburten) assoziiert. Diese Raten sind mit der Allgemeinbevölkerung vergleichbar, berichten die Autoren.

Zusammengefasste Prävalenz unerwünschter Schwangerschaftsverläufe:

- Früher Fröhschwangerschaftsabort: 8 %; 95 % Konfidenzintervall, KI: 6 - 10 %
- Frühgeburten: 9 %; 95 % KI: 7 - 11 %
- Totgeburten: 0 %; 95 % KI: 0 - 0 %
- Niedriges Geburtsgewicht: 8 %; 95 % KI: 5 - 10 %

- Angeborene Fehlbildungen: 1 %; 95 % KI: 1 - 2 %

Kein höheres Risiko im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung

In Subgruppenanalysen einer kleinen Anzahl von Studien war die Prävalenz von frühen Schwangerschaftsabbrüchen und Frühgeburten bei Vedolizumab-Anwenderinnen höher als bei TNF-Inhibitoren-Anwenderinnen. Die Analyse zeigte keinen Zusammenhang zwischen der Krankheitsaktivität oder der gleichzeitigen Einnahme von Thiopurin und unerwünschten Ereignissen.

Die fortgesetzte Anwendung von TNF-Inhibitoren während des dritten Trimesters war ebenfalls nicht mit erhöhten Risiken für Frühgeburten, niedriges Geburtsgewicht oder angeborene Fehlbildungen assoziiert.

Chromosomale Abweichungen bei CLL: Etwas mehr Spielraum mit Venetoclax

Eine prospektive Analyse der Chromosome und Behandlungsergebnisse bei CLL zeigte, dass 3 oder mehr chromosomale Abweichungen (komplexer Karyotyp) mit schlechterer Prognose bei Chemoimmuntherapie als in Therapie mit Venetoclax assoziiert war. Lagen 5 oder mehr Abweichungen vor (hochkomplexer Karyotyp) oder Translokationen, war dies jedoch auch mit Venetoclax mit kürzerem progressionsfreiem Überleben assoziiert. Die Karyotypisierung könne bei CLL Hochrisiko-Patienten identifizieren helfen, so das Fazit der Autoren.

Etwa 10 – 30 % aller Patienten mit chronisch-lymphatischer Leukämie (CLL) weisen einen sogenannten komplexen Karyotyp auf. Als Karyotyp bezeichnet man die Gesamtheit der Chromosomen, also der Strukturen, die die menschlichen Gene enthalten. Bei den Chromosomen kann es entweder in Anzahl oder Struktur zu Abweichungen von dem „normalen“ Erscheinungsbild kommen. Diese bezeichnet man als chromosomale Aberrationen. Liegen mindestens drei solcher Abweichungen vor, spricht man von einem komplexen Karyotyp. Liegen mindestens 5 chromosomale Aberrationen vor, spricht man von einem hochkomplexen Karyotyp.

Chromosomale Abweichungen bei CLL: Relevant bei der Therapie mit Venetoclax?

Komplexe Karyotypen sind bei CLL-Patienten, die mit einer Chemoimmuntherapie behandelt werden, mit einer schlechteren Prognose assoziiert.

Bei der Behandlung mit Venetoclax-basierter Therapie ist die Auswirkung der chromosomalen Abweichungen jedoch noch umstritten. In einer prospektiven Analyse wurde nun untersucht, wie sich komplexe und hochkomplexe Karyotypen bei CLL-Patienten auf die Wirksamkeit der Behandlung auswirken.

Hierfür wurden Daten aus der Phase-III-Studie „GAIA/CLL13“ verwendet. Von den 895 Patienten, für die Daten über den Karyotyp zur Verfügung standen, hatten 153 (17 %) einen komplexen und 43 (5 %) einen hochkomplexen Karyotypen. Die Studienteilnehmer waren zuvor unbehandelt und wiesen keine TP53-Aberrationen auf.

Komplexer Karyotyp bei Chemoimmuntherapie mit schlechterer Prognose assoziiert

Die Studie bestätigte, dass ein komplexer Karyotyp, also drei oder mehr chromosomale Aberrationen, mit einem kürzeren progressionsfreien und Gesamtüberleben assoziiert waren. Komplexer versus nichtkomplexer Karyotyp:

- Progressionsfreies Überleben: Hazard Ratio, HR: 2,58; 95 %

Konfidenzintervall, KI: 1,54 - 4,32; p < 0,001

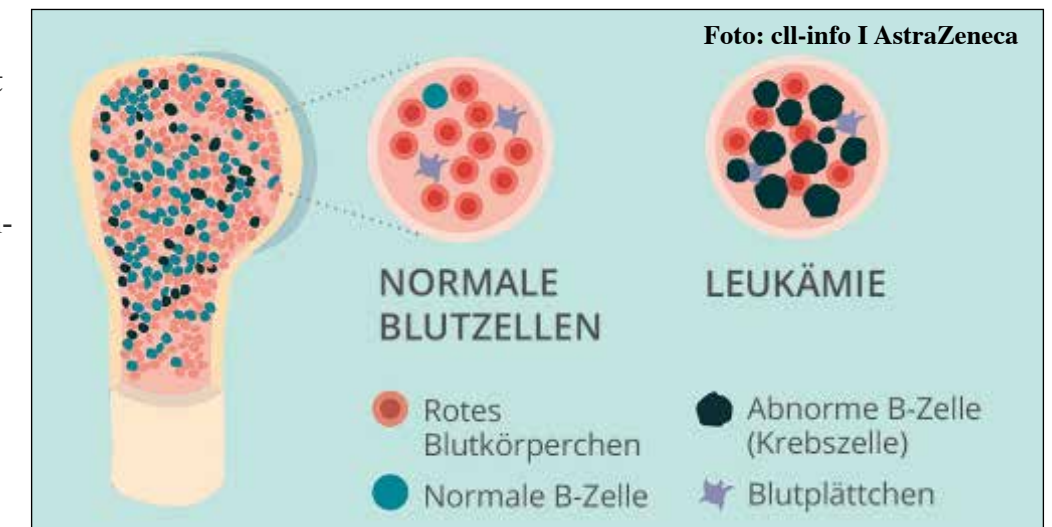
- Gesamtüberleben: HR: 3,25; 95 % KI: 1,03- 10,26; p - 0,044

Bei der Behandlung mit Venetoclax war ein komplexer Karyotyp hingegen nicht mit einer schlechteren Prognose assoziiert. Anders war dies jedoch bei einem hochkomplexen Karyotyp, also bei fünf oder mehr chromosomalen Aberrationen. Translokationen wurden ebenfalls als unabhängiger Faktor für eine schlechtere Prognose identifiziert. Beide Merkmale waren mit einem kürzeren progressionsfreien Überleben assoziiert. Bei einer Translokation handelt es sich um eine strukturelle chromosomale Aberration, bei der es durch die Überlagerung zweier Chromosomenabschnitte zum Austausch von Segmenten kommt.

Hochkomplexer versus nicht-komplexer Karyotyp:

- Progressionsfreies Überleben: HR: 1,96; 95 % KI: 1,03 - 3,72; p = 0,041

Auch wurde festgestellt, dass die Chemoimmuntherapie zum Auftauchen neuer chromosomaler Aberrationen führte. Bei der Behandlung mit Venetoclax blieb die Anzahl der Abweichungen jedoch stabil.





unterstützen antidepressive Therapie bei Jugendlichen

Eine randomisiert-kontrollierte, offen durchgeführte Studie mit 71 heranwachsenden Patienten mit Depression zeigte, dass eine Supplementierung mit Omega-3-Fettsäuren ergänzend zur medikamentösen, antidepressiven Therapie mit stärkerer Verbesserung depressiver Symptome einherging.

Depressive Symptome stellen bei Jugendlichen ein wichtiges gesundheitliches Problem dar, für das bislang häufig noch unzureichende Behandlungen bereitstehen. Bei Erwachsenen mit Depression stellen Omega-3-Fettsäuren, die beispielsweise aus Meeresfischen, Algen oder Leinsamen gewonnen werden, eine möglicherweise vielverspre-

chende ergänzende Therapie dar, legen Studien nahe.

Therapieergänzung mit Omega-3-Fettsäuren - Option bei Jugendlichen mit Depression?

Die vorliegende randomisiert-kontrollierte, offen durchgeführte Studie untersuchte die Wirksamkeit von ergänzend eingenommenen Omega-3-Fettsäuren zur Behandlung depressiver Symptome bei Heranwachsenden.

Darüber hinaus ermittelten die Effekte von Omega-3-Fettsäuren auf Denkleistung, Gedächtnis und den sogenannten Niacin-Flush, eine Hautreaktion auf Nicotinsäure, der sich in früheren Studien assoziiert mit Depression bei Heranwachsenden zeigte.

Offene, randomisiert-kontrollierte Studie mit 71 jungen Patienten

Jugendliche mit Depression im Alter von zwischen 13 - 24 Jahren nahmen an der Studie teil. Die jungen Patienten wurden alle mit Paroxetin behandelt und wurden zufällig entweder der Ergänzungsgruppe mit Omega-3-Fettsäuren oder der Kontrollgruppe ohne Nahrungsergänzung zugewiesen.

Die Behandlung erfolgte über 12 Wochen. Die Autoren ermittelten vorrangig Effekte auf den Schweregrad der Depression (Montgomery-Asberg Depression Rating Scale, MADRS). Sekundär untersuchten sie zudem Effekte auf Denkleistung, Gedächtnis und Niacin-Flush der jungen Patienten.

Insgesamt 71 Jugendliche nahmen an

der Studie teil und wurden jeweils der Ergänzungsgruppe (n = 34) oder der Kontrollgruppe (n = 37) zugewiesen. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer (59,2 %) waren weiblich.

Die Ergänzungsgruppe erreichte signifikante Verbesserungen depressiver Symptome nach 12 Wochen ($p = 0,00027$) im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die Ergänzungsgruppe zeigte zudem eine signifikant verbesserte Gedächtnisleistung. Auch die Denkleistung und der Niacin-Flush erreichten höhere Werte mit der Nahrungsergänzung als ohne. Der Niacin-Flush stand zudem in negativer Korrelation mit der Depressionsschwere (MADRS-Score) zu Beginn der Studie.

Depression, Hautreaktion auf Niacin und Denkleistung: Stärkere Besserung mit Omega-3

Die Ergebnisse zeigen, dass eine Supplementierung mit Omega-3-Fettsäuren in Ergänzung zu einer medikamentösen, antidepressiven Therapie wirksam die Reduktion depressiver Symptome bei Jugendlichen unterstützen kann. Die Ergänzung wirkte sich auch positiv auf Denkleistung, Gedächtnis und die Niacin-Flush-Reaktion aus, die als möglicher Marker für die Depressionsschwere dienen könnte. Die Studie wurde offen durchgeführt - die Autoren betonen daher, dass die Ergebnisse als vorläufig betrachtet werden sollten, bis Placebokontrollierte Studien sie bestätigen.



Erhöhtes Typ-2-Diabetes-Risiko bei Brustkrebsüberlebenden

In einer Metaanalyse wurde der Zusammenhang zwischen dem Typ-2-Diabetes-Risiko und der Brustkrebstherapie untersucht. Die Studie zeigte eine erhöhte Inzidenz von Diabetes Typ 2 bei Brustkrebsüberlebenden generell und bei Brustkrebsüberlebenden, die mit einer Hormontherapie behandelt wurden. Unter Brustkrebtpatientinnen war das Risiko für Diabetes Typ 2 bei denjenigen höher, die mit Tamoxifen behandelt wurden.

Beobachtungsstudien weisen auf eine erhöhte Typ-2-Diabetes-Inzidenz bei Brustkrebtpatientinnen hin. Dies könnte zum einen damit zusammenhängen, dass beide Krankheiten Risikofaktoren teilen, die eine Erkrankung wahrscheinlicher machen. Hierzu gehören z. B. Übergewicht und Veränderungen im Hormonsystem. Aber auch die Brustkrebstherapie steht im Verdacht, das Risiko für Diabetes Typ 2 zu erhöhen. So wirken sich Glukokortikoide und Medikamente, die häufig während einer Chemotherapie gegen die Übelkeit verschrieben werden, auf den Blutzuckerspiegel aus. Auch Hormontherapien könnten das Diabetesrisiko erhöhen, indem sie die Sensitivität gegenüber Insulin beeinflussen. Niedrige Östrogen-Level, wie sie z. B. von Aromatasehemmern verursacht werden, sind bei postmenopausalen Frauen zudem generell mit einem erhöhten Typ-2-Diabetes-Risiko assoziiert.

Folgt auf Brustkrebs ein Diabetes? Metaanalyse

In einer Metaanalyse wurde der Zusammenhang zwischen der Brustkrebstherapie und der Typ-2-Diabetes-Inzidenz

genauer untersucht. Für die Studie wurden 15 Studien mit insgesamt 95 743 Brustkrebspatientinnen aus den medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed und Embase ermittelt.

Hormontherapie mit erhöhtem Typ-2-Diabetes-Risiko bei Brustkrebsüberlebenden assoziiert

Die Studie zeigte, dass das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, bei Brustkrebsüberlebenden im Vergleich zu Patientinnen, die nicht an Brustkrebs erkrankt waren, höher war. Auch bei Patienten, die mit einer Hormontherapie behandelt wurden, war das Typ-2-Diabetes-Risiko unter den Brustkrebspatientinnen höher. Unter Brustkrebsüberlebenden war die Inzidenz von Diabetes Typ 2 bei denjenigen höher, die mit Tamoxifen behandelt wurden.

Effektschätzung (Effect estimate; EE) des Typ-2-Diabetes-Risikos:

- Kein Brustkrebs versus Brustkrebs: EE: 1,23 (95 % Konfidenzintervall, KI: 1,13 - 1,33)
- Hormontherapie ohne Brustkrebs versus mit Brustkrebs: EE: 1,23 (95 % KI: 1,16 - 1,32)
- Tamoxifen versus kein Tamoxifen: EE: 1,28 (95 % KI: 1,18 - 1,38)

Erhöhtes Risiko für Diabetes nach Brustkrebserkrankung - Vorsorge wichtig

Die Autoren schlussfolgerten, dass die Analyse eine erhöhtes Typ-2-Diabetes-Risiko bei Brustkrebsüberlebenden, insbesondere bei der Behandlung mit Tamoxifen, bestätigte.

Eine gezielte Vorsorge sei demnach bei diesen Patientinnen sinnvoll.



Fotos: www.kl.ac.at/de news

Psychische Gesundheit trifft Neurowissenschaften - Innovatives PhD-Studium an KL KREMS ERHÄLT AKKREDITIERUNG FÜR PHD-PROGRAMM „MENTAL HEALTH AND NEUROSCIENCE“

Die Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften in KREMS (KL KREMS) hat erfolgreich die Akkreditierung für ihr erstes PhD-Programm „Mental Health and Neuroscience“ erhalten. Mit 16. Februar 2024 wurde dem Antrag der KL KREMS auf Einrichtung des Doktoratsstudiums durch die Agentur für Qualitätssicherung und Akkreditierung (AQ Austria) rechtskräftig stattgegeben. Damit setzt die Gesundheitsuni in NÖ einen weiteren zentralen Meilenstein in Ihrer akademischen Studienarchitektur.

Das PhD-Programm „Mental Health and Neuroscience: Disease Mechanis-

ms - Diagnostics and Therapy - Clinical Neuroscience“ der KL KREMS ist ein qualitätsgesichertes Doktoratsstudium mit einer interdisziplinären Ausrichtung im Bereich der psychischen Gesundheit, der neurobiologischen Grundlagenforschung sowie der klinischen und angewandten Neurowissenschaften: Es ermöglicht PhD-Studierenden die Entwicklung und Durchführung experimenteller und empirischer Forschungsprojekte in diesen gesundheitswissenschaftlich hochrelevanten Brückendisziplinen.

Damit sollen die zukünftigen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler be-

fähigt werden, die unterschiedlichen Fachbereiche zusammenhängend zu betrachten und gleichzeitig eine spezialisierte Forschungsarbeit zu leisten.

„Nach einer intensiven Phase der Vorbereitung und einer mehrmonatigen Begutachtung durch die AQ Austria freut es uns sehr, dass die einzigartige fächerübergreifende Ausrichtung unseres Doktoratsstudiums positiv beurteilt wurde“, betont Univ.-Prof. Dr. Rudolf Mallinger, Rektor der KL KREMS. „Dies unterstreicht einmal mehr, dass wir mit dem Fokus auf Interdisziplinarität in unserem Lehr- und Forschungsangebot am Puls der

Zeit sind. Wir bilden damit in diesen hoch relevanten Themen eine wertvolle Brücke, um Expertisen zu bündeln und die jungen angehenden Forscherinnen und Forscher für dieses spannende Feld zu begeistern.“

Die Brückendisziplin „Mental Health and Neuroscience“ wird an der KL KREMS seit vielen Jahren in Form eines Forschungsschwerpunkts forciert. „Mit dem PhD-Programm bieten wir nun ein zukunftssträchtiges Ausbildungsprogramm für Absolventinnen und Absolventen eines Medizin- oder Psychologiestudiums sowie von relevanten naturwissenschaftlichen Studien an, die an unserer Uni ihre wissenschaftliche Qualifikation erlangen können, um sich mit ihrer Forschungsarbeit in der internationalen wissenschaftlichen Gesellschaft zu etablieren“, fasst Univ.-Prof. Dr. Gerald Obermair zusammen, der den Fachbereich für Physiologie am Department Pharmakologie, Physiologie und Mikrobiologie leitet und das PhD-Programm koordiniert. „Mit der Akkreditierung können wir aktiv in die Bewerbung des Doktoratsstudiums gehen und rechnen mit einem großen Interesse an diesem Thema.“

WHO EMPFIEHLT DIE WISSENSCHAFTLICHE ERFORSCHUNG MENTALER GESUNDHEIT Studien belegen, dass Menschen mit schweren Depressionen oder Schizophrenie ein 40 bis 60 mal höheres Risiko haben, vorzeitig zu sterben. Zurückzuführen ist das unter anderem auf körperliche Gesundheitsprobleme, die oft unbehandelt bleiben, wie etwa Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Gleichzeitig können auch körperliche Erkrankungen die Psyche nachhaltig beeinflussen. Die Erforschung mentaler Gesundheit, also wie sie sich auf unser Denken, Verhalten und unseren

Körper auswirkt, wird auch im World Mental Health Report der Weltgesundheitsorganisation WHO ausdrücklich empfohlen. So sollen bei Fragen rund um die psychische Gesundheit auch die Neurowissenschaften künftig stärker einbezogen werden, um Störungen des Nervensystems zu definieren und zu behandeln.

DREI EBENEN DER FORSCHUNGSARBEIT Konkret beschäftigen sich die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der KL KREMS auf drei Ebenen mit dieser hochaktuellen Thematik. Dabei profitieren diese von der engen Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Forschungsarbeitsgruppen. „Die neuro-biologische Grundlagenforschung ist der erste Bereich des Forschungsprogramms“, führt Gerald Obermair aus. „Hier erforschen wir Krankheitsmechanismen und physische Komponenten, etwa bezogen auf die Plastizität einzelner Nervenzellen und des Gehirns.“ Bei neurologischen und degenerativen Erkrankungen kann es zu Störungen dieser Plastizität kommen, die Gründe dafür sind multifaktoriell.

Bei Autismus oder Schizophrenie ist es beispielsweise wichtig zu untersuchen, welche zelluläre Ursachen diesen Entwicklungsstörungen zugrunde liegen können. Darüber hinaus werden

Methoden entwickelt, welche über das Auge mittels Netzhautdiagnostik die Früherkennung von degenerativen Augenerkrankungen und neuronalen Durchblutungsstörungen ermöglichen soll. Dies beinhaltet auch die Weiterentwicklung modernster statistischer Verfahren.

Der zweite Teilbereich, der in enger Zusammenarbeit mit den Universitätskliniken Tulln und St. Pölten umgesetzt wird, beschäftigt sich mit der Diagnostik und Therapie von Mental Health, also der mentalen bzw. psychischen Gesundheit. Gerald Obermair: „Hier geht es um psychologische Komponenten, also welche Methoden wir einsetzen und entwickeln können, um zu untersuchen, wie Mental Health-Disorders entstehen und wie die oft sehr komplexen Behandlungsstrategien erfolgreich eingesetzt werden können.“ Wichtige Fragen sind außerdem, wie künftig mit künstlicher Intelligenz und großen Datenmengen (Big Data) umgegangen werden soll. „Gerade in der klinischen Psychiatrie sind das komplexe Diagnostik-Kriterien, die uns ermöglichen könnten, Ursachen zu identifizieren und zu behandeln.“

Klinische und angewandte Neurowissenschaften bilden den dritten Forschungsschwerpunkt, der ebenfalls gemeinsam mit den Expertinnen und Experten der Kliniken entwickelt wird.



Komplikation Arrhythmie nach Coronavirus-Infektion: Risikofaktoren Adipositas u. höheres Alter

Wissenschaftler verglichen in China Patienten, die nach milder bis mittelschwerer Infektion mit der Omikron-Variante des neuen Coronavirus eine Arrhythmie entwickelten, mit Patienten ohne diese Komplikation. Die Studie zeigte verschiedene Faktoren auf, die eine Arrhythmie nach Coronavirus-Infektion begünstigen können, wie Adipositas (BMI ≥ 24 kg/m²), schnelle Herzrate (≥ 100 Schläge/min) und mittelschwere (statt milde) Krankheitsschwere. Zudem deuten mehrere Blutwerte, höheres Alter und eine Vorgeschichte mit Arrhythmien auf einen womöglich ungünstigeren Verlauf einer Arrhythmie nach COVID-19.

Nach einer Infektion mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome-coronavirus-2) kann es zu Komplikationen wie Arrhythmie (eine Herzrhythmusstörung) kommen. Die aktuell vorherrschende Coronavirus-Variante ist Omikron. Wissenschaftler untersuchten nun in China, wie sich Patienten nach milder bis mittelschwerer Infektion mit der Omikron-Variante mit und ohne Arrhythmie unterschieden, um Risikofaktoren und für die Prognose relevante Aspekte zu ermitteln.

Komplikation Arrhythmie nach Coronavirus-Infektion: Was sind Risikofaktoren?

Die Autoren analysierten Patienten nach Infektion mit der Omikron-Variante des SARS-CoV-2-Virus mit Arrhythmie

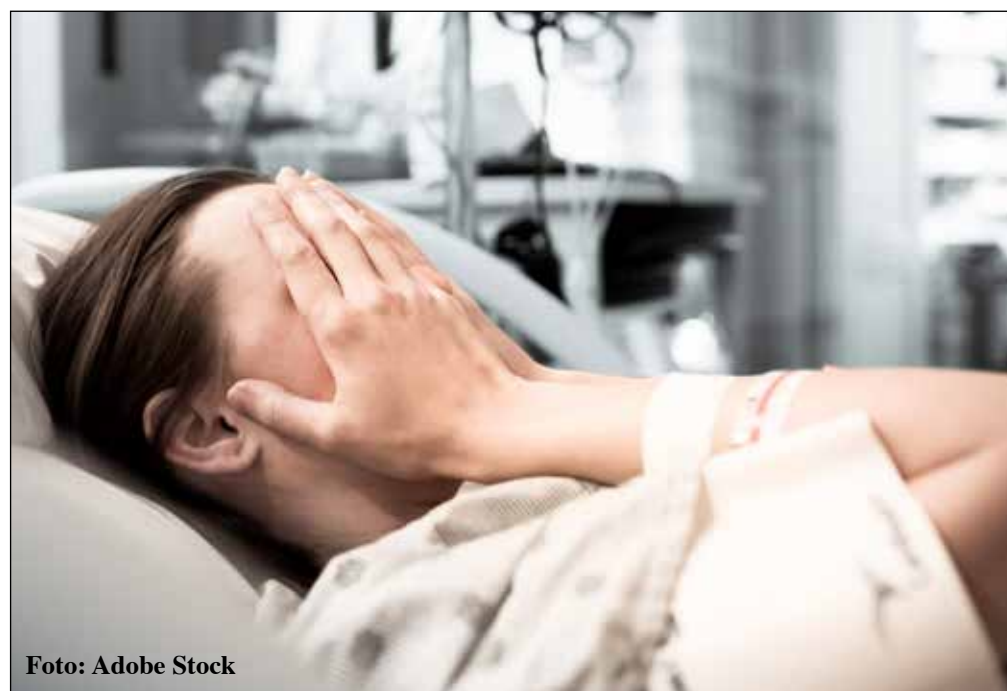


Foto: Adobe Stock

(Arrhythmiegruppe) und Omikroninfizierte Patienten ohne Arrhythmie (Kontrollgruppe). Patienten der Arrhythmiegruppe wurden weiter, abhängig von den Nachbeobachtungsergebnissen 4 - 6 Wochen nach der Infektion, in Gruppen mit guter oder schlechterer Prognose unterteilt. Zum Vergleich der Gruppen wurden allgemeine und klinische Daten herangezogen.

- Die Analyse umfasste Daten von 192 Patienten mit Arrhythmie und 100 Patienten ohne Arrhythmie, die alle eine milde oder mittelschwere Infektion mit dem neuen Coronavirus durchgemacht hatten.
- Die Patienten mit Arrhythmie unterschieden sich in mehreren Aspekten signifikant von Patienten ohne Arrhythmie nach

Infektion mit der Omikron-Variante: Höherer BMI (body mass index)

- Arrhythmie in der Vorgeschichte
- Antibiotika-Einsatz
- Höhere Herzrate
- Mittlerer Schweregrad der Coronavirus-Infektion (statt mildem Verlauf)
- Höhere Zahl weißer Blutkörperchen

Zudem waren Blutspiegel von Aspartaminotransferase, Creatinkinase (CK), CK-Isoenzym (CK-MB), Myoglobin, high-sensitive Troponin I (hs-cTnI), das Lymphozytenverhältnis und hs-CRP (high sensitivity C-reactive protein) signifikant höher in der Patientengruppe mit Arrhythmie ($p < 0,05$).

Unabhängige Risikofaktoren für eine Arrhythmie nach Omikron-Infektion waren Adipositas (BMI ≥ 24 kg/m²), schnelle Herzrate (≥ 100 Schläge/min), mittelschwerer Krankheitsschweregrad sowie die Blutspiegel von weißen Blutkörperchen, CK-MB und hs-cTnI ($p < 0,05$). Der hs-CRP-Spiegel erwies sich statistisch als protektiver Faktor ($p < 0,05$).

In der Gruppe mit schlechterer Prognose waren signifikant weniger Personen gegen das neue Coronavirus geimpft ($p < 0,05$). Bei Arrhythmie nach der Infektion mit der Omikron-Variante erwiesen sich höheres Alter (ab 65 Jahre), frühere Arrhythmien sowie Blutspiegel von hs-CRP, Myoglobin und hs-cTnI als unabhängige Risikofaktoren für eine schlechtere Prognose.

Früherkennung von Risikopatienten zur Vermeidung von Komplikationen möglich

Die Ergebnisse der Studie zeigen mehrere Faktoren auf, die eine Arrhythmie nach Coronavirus-Infektion begünstigen könnten. Dazu gehörten Adipositas (BMI ≥ 24 kg/m²), schnelle Herzrate (≥ 100 Schläge/min), mittelschwere (statt milde) Krankheitsschwere und die Zahl weißer Blutkörperchen, der CK-MB-Spiegel und die Troponin-Konzentration (hs-cTnI). Speziell eine ungünstigere Prognose wurde häufiger bei höherem Alter (≥ 65 Jahre), nach früheren Arrhythmien, bei mittelschwerer Erkrankung und mit höheren Spiegeln von hs-CRP, Myoglobin und hs-cTnI gesehen.

Diese Faktoren könnten somit hilfreich sein, um Risikopatienten für eine Arrhythmie nach Coronavirus-Infektion und für einen ungünstigeren Verlauf der Arrhythmie früher zu erkennen.

US-Wissenschaftler haben mehr SARS-CoV-2-spezifische Antikörper im Serum nachweisen können

Laut Marcel E. Curlin von der Oregon Health and Sciences University verbessert das Wechseln der Arme bei der ersten und den späteren Dosierungen von mRNA-Impfstoffen gegen COVID-19 die Immunantwort und damit die Wirksamkeit des Impfstoffes.

Abwechseln des Armes verbessert Impfungen

Diese Ergebnisse verbesserten sich im Laufe der Zeit noch weiter. Bei dem verwendeten Impfstoff handelt es sich um das von Pfizer BioNTech hergestellte Vakzin. Fast 950 erwachsene Teilnehmer der „OHSU COVID-19 Serology“-Studie wurden für die aktuelle Untersuchung berücksichtigt. 507 Personen erhielten zumindest zwei Dosen des Impfstoffs in den gleichen Arm. Bei 440 Teilnehmern wurden zumindest zwei Impfungen in den jeweils anderen Arm verabreicht.

Wissenschaftlicher Beleg

Die Forscher haben zudem bei einer Untergruppe von aufeinander abgestimmten Paaren die Antikörperantwort untersucht. Diese Paare verfügten jeweils über ein ähnliches Alter, Geschlecht sowie Impfungen. Auch die Abstände bei den Bluttests waren entsprechend gewählt.

Es gelang den Forschern, die Immunreaktion bei den teilnehmenden Personen bis zu 14 Monate nach der

Booster-Impfung nachzuverfolgen. Jene Gruppe, die die Impfungen in unterschiedliche Arme erhielt, verfügte über eine bessere Immunreaktion. Es konnten höhere Werte der SARS-CoV-2-spezifischen Antikörper im Serum nachgewiesen werden können.

Dieser Unterschied konnte zusätzlich bei einem späteren Testen der Immunität deutlicher nachgewiesen werden.

„Breitere“ Immunreaktion

Curlin zufolge ist die Wirkung anhaltend, wenn die zweite Dosis in den anderen Arm verabreicht wird. Sie hielt mehr als ein Jahr nach der Booster-Impfung an. Das Abwechseln beim Verabreichen der Impfung führte auch zu einer „breiteren“ Immunreaktion auf Anforderungen, die über leichte Unterschiede in Bezug auf den Originalimpfstoff aufwiesen. Dabei kann es sich zum Beispiel um eine Variante des ursprünglichen Virus handeln.

Der Experte räumt ein, dass derzeit unklar ist, warum es zu diesem Phänomen kommt. Wahrscheinlich sei jedoch ein Zusammenhang mit der Gedächtnisbildung und mehrfachen anstatt von einzelnen Lymphzentren. Zu berücksichtigen ist auch, dass es sich bei den Studienteilnehmern um medizinisches Personal handelte und es sich daher nur bei 23 Prozent dieser Personen um Männer handelte. Details sind im „Journal of Clinical Investigation“ nachzulesen.



Foto: Aponet

Prof. Dr. Grit Hein vom Universitätsklinikum Würzburg (UKW) hat im Fachjournal PNAS veröffentlicht, wie sich Empathie übertragen lässt. Beobachtungslernprozesse beeinflussen das Ausmaß, in dem sich eine Person in den Schmerz einer anderen Person einfühlt. Wir können also vom Umfeld Empathie lernen oder verlernen.

Würzburg: Mit ihren neuesten Auswertungen zur Empathiefähigkeit hat Prof. Dr. Grit Hein einmal mehr die alte Weisheit „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ widerlegt. Denn nicht nur Kinder können empathische Reaktionen zusätzlich zu ihren genetischen Anlagen von engen Bezugspersonen übernehmen. Auch Erwachsene sind formbar und können durch die Beobachtung anderer lernen, mehr oder weniger mitfühlend zu sein. Der Professorin für Translationale Soziale Neurowis-

„Jede Person kann lernen, mehr oder weniger empathisch zu sein“

schaften am Zentrum für Psychische Gesundheit des Uniklinikums Würzburg (UKW) ist es gelungen, dieses komplexe soziale Phänomen über mathematische Modelle, so genanntes Computational Modeling, zu erfassen und mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT) plastisch im erwachsenen Hirn abzubilden. Ihre in der wissenschaftlichen Fachzeitschrift PNAS (Proceedings of the

National Academy of Sciences of the United States of America) publizierten Ergebnisse liefern einen rechnerischen und neuronalen Mechanismus für die soziale Übertragung von Empathie. Dieser Mechanismus erklärt die Veränderungen individueller empathischer Reaktionen in empathischen und nicht-empathischen sozialen Umgebungen. Grit Hein hat gewissermaßen formalisiert, wie Empathie übertragen wird.

Soziale Übertragung von Empathie für Schmerz in verschiedenen Studien getestet

Im Mittelpunkt ihrer Untersuchungen stand die Frage, ob sich Empathie oder fehlende Empathie für den Schmerz einer anderen Person überträgt. In insgesamt vier Studien sahen die Studienteilnehmerinnen zuerst Videos von Händen, die gerade eine schmerzhaft stimulierte Hand erhielten und gaben auf einer Rating-Skala an, wie sie sich dabei fühlen. Nachdem sie ihr eigenes Rating abgegeben hatten, wurden ihnen die empathischen oder nicht-empathischen Reaktionen anderer Personen auf die gleichen Videos gezeigt. Zuletzt gaben die Personen erneut ein Empathie-Rating ab, diesmal aber bezogen auf dem Hein und ihr Team testen, wie und ob sich die Empathie einer Person in Anwesenheit von empathischen und nicht-empathischen Mitmenschen ändert.

Beobachtungsbasiertes Verstärkungslernen

Das Ergebnis: Durch die Beobachtung empathischer Reaktionen anderer Personen lernten die Versuchsteilnehmerinnen mehr oder weniger empathisch zu sein. „Je nachdem ob empathische oder nicht empathische Reaktionen beobachtet wurden, stiegen oder sanken die Empathie-Ratings.“

Interessanterweise änderte sich auch die neuronale Reaktion auf den Schmerz der anderen Person.“ sagt Grit Hein. Die im fMRT Scanner gemessenen neuronalen Veränderungen schlugen sich in einer veränderten Vernetzung der anterioren Insel nieder, einer Hirnregion die mit der Verarbeitung von Empathie in Verbindung gebracht wird. Hein und ihr Team können zeigen, dass diese neuronalen Veränderungen durch mathematische Lernmodelle erklärbar sind. Das bedeutet, dass die erhöhte oder abgeschwächte Empathie wirklich durch Lernen von anderen hervorgerufen wird und nicht nur bloße Nachahmung ist oder gezeigt wird um anderen zu gefallen.

Es lohnt sich, in ein empathisches Umfeld zu investieren

Übertragen auf den beruflichen Kontext bedeutet das: Wer ein gutes Team haben möchte, muss für ein gutes Umfeld sorgen? „Unbedingt!“, antwortet Grit Hein. „Man muss einfach wissen, dass auch Erwachsene durch Beobachten Empathie erlernen oder verlernen, und zwar selbst von Personen die sie nicht kennen.“ Wer aus Gründen des Sparens,

Zeitmangels oder Missmanagements eine Arbeitsumgebung schafft, in der es an Empathie mangelt, muss sich bewusst sein, dass dieses Verhalten langfristig die Mitarbeiter formt und sich dies wiederum auf den Umgang mit Kunden oder Patienten auswirkt. Frühere Studien haben gezeigt, dass positive Empathie in eine prosoziale Motivation übergehen kann und unter anderem die Kooperations- und Hilfsbereitschaft erhöht. Zu viel Empathie kann jedoch auch einen anderen Weg nehmen und Stress auslösen, der zu Burnout oder vollständigem Rückzug führt. Empathie kann also auch als anstrengend empfunden werden.

„Respekt ist der Nährboden für Empathie“

„Die gute Nachricht aus unseren Studien ist, dass wir Möglichkeiten haben, die Empathiefähigkeit auch bei Erwachsenen durch entsprechende Maßnahmen in beide Richtungen zu formen“, sagt Grit Hein. „Es ist möglich positive Empathie von anderen zu lernen. Um langfristig zu gedeihen, braucht Empathie aber ein Klima gegenseitigen Respekts. Man kann je-

manden respektieren, ohne Empathie mit dieser Person zu haben, aber es ist schwer Empathie zu entwickeln, wenn die andere Person nicht als Mensch respektiert oder Respektlosigkeit in der Gesellschaft akzeptiert wird.“

Sind Egoismus und Aggressionen übertragbar?

Die komplexen sozialen Interaktionen gehören zu den Forschungsschwerpunkten von Grit Hein. Um sie zu verstehen, müs-se man sehr basal anfangen, die grundlegenden Mechanismen etablieren und puzzleartig aufbauen, also schrittweise um soziale Faktoren erweitern. Aus diesem Grund nahmen wurde die aktuelle Studie nur mit Frauen durchgeführt. Der Effekt wurde allerdings in unterschiedlichen Umgebungen, MRT und Labor, sowie mit Versuchsteilnehmerinnen unterschiedlichen Alters und Ethnizität repliziert. Jüngere und ältere, europäische und asiatische Teilnehmerinnen reagierten vergleichbar.

Nachfolgende Studien zur Empathie mit gemischten Geschlechtern seien ein interessanter Ansatz. Im Moment prüft Grit Hein jedoch, ob sich das Modell auch auf andere soziale Verhaltensweisen wie Egoismus oder Aggression übertragen lässt.

Publikation:

Yuqing Zhou, Shihui Han, Pyungwon Kang, Philippe N. Tobler, Grit Hein. The social transmission of empathy relies on observational reinforcement learning. PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America Psychological and cognitive sciences. February 2024.

<https://www.pnas.org/doi/abs/10.1073/pnas.2313073121>



Foto: Prof. Dr. Grit Hein

Foto: Planet Wissen

Digitale Diagnostik bei Schuppenflechte



Fotos: RTL.de

Mit einer KI-basierten App chronische Hauterkrankungen besser, schneller und effektiver behandeln

HybridVITA - Hybridlösung mit kontaktloser VIso-Taktile Diagnostik - zielt darauf ab, die physische und psychische Gesundheit von Patientinnen und Patienten mit chronischen Hauterkrankungen zu verbessern, schwere Krankheitsschübe vorherzusagen und zu vermeiden.

Würzburg. Weltweit leiden 800 Millionen Menschen an einer chronischen Hauterkrankung wie Schuppenflechte, auch als Psoriasis bekannt. Allein in Deutschland sind 8 Millionen Menschen betroffen. Der chronische Verlauf und die häufigen Rückfälle erfordern eine kontinuierliche und langfristige dermatologische Behandlung und stellen eine enorme Belastung für die Betroffenen dar. Doch die festen Termine und langen Wartezeiten in Praxen und

Ambulanzen werden der Dynamik dieser Erkrankungen nicht gerecht. Die auf Künstlicher Intelligenz (KI) basierte Softwareapplikation (App) HybridVITA will die Lücke zwischen den Betroffenen und Behandelnden schließen und so die Versorgung der Patientinnen und Patienten und damit auch ihre Lebensqualität verbessern.

Frühzeitige Verlaufsdagnostik, einfachere Kategorisierung und schnellere Einleitung notwendiger Therapien

Die Idee zum Projekt HybridVITA hatte Prof. Dr. Astrid Schmieder vom Universitätsklinikum Würzburg (UKW) gemeinsam mit Christoph Zimmermann vom Forschungszentrum Informatik (FZI) in Karlsruhe. Die Oberärztin an der Würzburger Hautklinik hat bereits sehr gute Erfahrungen mit digitalen Anwendungen gemacht. Mit HybridVITA haben Psoriasis-Patientinnen und -Patienten

nun die Möglichkeit, ihre Erkrankung regelmäßig über eine App zu dokumentieren, indem sie ihre Psoriasis-Plaques, die unter anderem durch dicke, rote, teils stark schuppige Hautveränderungen gekennzeichnet sind, fotografieren und hochladen sowie Termine für virtuelle Visiten vereinbaren. Eine KI wertet die Bilder aus und quantifiziert die Durchblutung und Beschaffenheit der Hautveränderungen. So kann der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin bei einer Verschlechterung schnell die notwendigen Therapien einleiten. „Bei unseren virtuellen On-Demand-Visiten können wir mit Hilfe einer Virtual-Reality-Brille die Hautveränderungen sogar in 3D sehen und mit einem Sensorhandschuh die Tiefe der Plaques ertasten“, berichtet Astrid Schmieder.

Die Dermatologin, die in der Universitäts-Hautklinik die Sektionen Immundefektologie und digitale Medizin leitet, fasst zusammen: „Mit HybridVITA lässt sich auch in Ausnahmesituationen die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit chronisch entzündlichen Hauterkrankungen aufrechterhalten. Denn durch eine intelligente Zusammenfassung von Verlaufsdaten können wir schwere von leichten Krankheitsverläufen unterscheiden und so eine bessere Triage ermöglichen.“

Verbesserte Arzt-Patienten-Beziehung und psychologische Intervention

Etwa 30 Prozent der direkten Patientenkontakte in Hautarztpraxen und Kliniken ließen sich mit HybridVITA vermeiden. Gleichzeitig verbessert die Appbasierte Lösung und kontaktlose Diagnostik die Arzt-Patienten-Beziehung, indem sie eine schnelle und unkomplizierte Interaktion sowie eine

qualitativ hochwertige und transparente Versorgung gewährleistet.

Die dermatologische Behandlung wird zudem von einem psychotherapeutischen Coaching begleitet, welches das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim entwickelt hat.

Patientinnen und Patienten mit Psoriasis leiden häufig unter psychischen Begleitsymptomen wie Ängsten, depressiven Verstimmungen oder Suchterkrankungen, die entweder eine Folge der Hauterkrankung sein können oder durch eine Verschlechterung mit einer höheren Intensität auftreten. Die App soll Betroffenen den Zugang zu psychotherapeutischen Beratungsangeboten erleichtern.

Starkes Team: Universitätsmedizin Würzburg und Heidelberg, Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, FZI Forschungszentrum Informatik, HS Analysis und DataSpark als Projektkoordinator

Das Verbundprojekt, das mit rund 2 Millionen Euro gefördert wird, wovon das Bundesministerium für Bildung

und Forschung (BMBF) 70 Prozent übernimmt, wird koordiniert von der DataSpark GmbH & Co. KG.

Der in Frankfurt am Main ansässige Anbieter von Beratungs- und Entwicklungsleistungen sowie von KI-basierten Softwarelösungen ist neben der Projektleitung zuständig für die technische Umsetzung der App.

Die so genannte API (*application programming interface* für Anwendungspogrammierschnittstelle) zur Detektion von Haut und erkrankten Hautstellen wird von der HS-Analysis GmbH aus Karlsruhe entwickelt, ein Spezialist für KI-basierte Analysen von medizinischen Bildern, Diagnostik-berichten und molekularen Daten.

Für die automatische Analyse der Hautveränderungen - der Unterscheidung von Haut und Psoriasis - hat HS Analysis bis zu 4.000 Bildern von Patientinnen und Patienten bereits ausgewertet.

Das FZI Forschungszentrum Informatik, ebenfalls aus Karlsruhe, leitet im Projekt die nutzerzentrierte Entwick-

lung und fördert die kaskadierende Interaktion zwischen Patient, Arzt und HybridVITA-System mit einem visotaktilen System zum entfernten Fühlen der Hautoberfläche durch einen Arzt. Weiterhin entwickelt das FZI Methoden zur Therapiebewertung auf Basis von Perfusionsmessungen der Haut.

Die nun von der Ethikkommission positiv bewertete Machbarkeitsstudie wird an den Hautkliniken der Universitätsmedizin Mannheim, Universität Heidelberg und des Universitätsklinikums Würzburg bi-zentrisch durchgeführt. Insgesamt sollen 100 Patientinnen und Patienten mit Psoriasis rekrutiert werden. Unterstützt wird das Klinikteam von drei tatkräftigen medizinischen Doktorandinnen und Doktoranden.

„Wenn die Machbarkeitsstudie so läuft, wie wir es uns vorstellen, möchten wir die App und die digitale Diagnostik in einer großen klinischen Studie testen“, sagt Astrid Schmieder. Die Notwendigkeit einer effektiven und effizienten Behandlung sei bei steigenden Patientenzahlen und immer längeren Wartezeiten, vor allem für universitäre Behandlungstermine, deutlicher denn je.

Weitere Informationen zum Projekt HybridVITA sowie einen Film mit Interviews liefert die Webseite: www.hybridvita.de



Foto: Mondosano

GLUT1-Defizienzsyndrom - jedes Gramm wird abgewogen

Die seltene angeborene Stoffwechselstörung, an der Emilia seit ihrer Geburt leidet, heißt: GLUT1-Defizienzsyndrom.

In der Innsbrucker Kinderklinik werden derzeit sechs Kinder und Jugendliche mit dieser angeborenen Stoffwechselstörung betreut, in Österreich sind ungefähr 15 Patient:innen bekannt.

GLUT1-Defizienzsyndrom

Bei dem GLUT1-Defizienzsyndrom fehlt wegen genetischer Veränderungen der Glukose-Transporter Typ 1 (=GLUT1), der Traubenzucker (=Glukose) aus dem Blut ins Gehirn transportiert. Als Folge hat das Gehirn letztendlich nicht genügend Energie zur Verfügung.

Das führt bei den Betroffenen zu zerebralen Krampfanfällen, einer verzögerten Entwicklung und Bewegungsstörungen. Die Krampfanfälle treten besonders am Morgen nach einer langen Nahrungspause auf.

Therapie

Um den Energiemangel im Gehirn auszugleichen, erhalten die Patient:innen eine ketogene Ernährungstherapie, die sie bestenfalls das ganze Leben, aber mindestens bis ins junge Erwachsenenalter eisern durchhalten müssen. Manchmal haben Patient:innen trotz aller Bemühungen und einer konsequent eingehaltenen ketogenen Ernährungstherapie weiterhin Symptome. Der Grund dafür ist nicht bekannt und noch Gegenstand der Forschung.

Die ketogene Ernährungstherapie (eine Ernährung mit kaum oder nur sehr

wenigen Kohlenhydraten, dafür sehr fettreich) hat in den letzten Jahren mehr Aufmerksamkeit erhalten. Allerdings wird sie in den meisten Fällen als Lifestyle-Maßnahme eingesetzt, während sie bei den Patient:innen mit GLUT1-Defizienzsyndrom lebensnotwendig ist. „Die ketogene Ernährungstherapie ist in diesem Fall einem Medikament gleichzusetzen“, so Sabine Scholl-Bürgi, Geschäftsführende Oberärztin der Kinderklinik (Pädiatrie I) und behandelnde Ärztin. Die Ketonkörperkonzentration im Blut muss täglich kontrolliert werden, ähnlich wie bei Diabetikern. Unterschreiten die Ketonkörper einen bestimmten Wert, können innerhalb kürzester Zeit die ersten Symptome auftreten.

Selbsthilfegruppe

Um das GLUT1-Defizienzsyndrom bekannter zu machen und Betroffene zu unterstützen, haben zwei betroffene Mütter (eine davon ist Emilias Mutter Teresa Ölz) den Verein „GLUT1-Austria“ (Über uns - GLUT1 Austria) gegründet. „Ich empfehle jeder Familie, in der ein GLUT1-Defizienzsyndrom diagnostiziert wurde, Kontakt mit dem Verein aufzunehmen“, so Sabine Scholl-Bürgi. „Wir Ärzte können die Diagnose vermitteln und eine Therapie beginnen. Die eigentlichen Probleme beginnen aber oft erst zu Hause, gerade bei einer Ernährungstherapie.“

Dabei geht es beispielsweise um den Austausch von Rezepten und die Frage, wie die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden. Die Familien

unterstützen sich gegenseitig und sind damit stärker als jeder Einzelne.“, so die Ärztin.

Emilia

Emilia ist heute 14 Jahre alt. Nach dem Abstillen haben ihre Eltern die ersten Auffälligkeiten beobachtet. Es gab viele epileptische Anfälle und als Emilia älter wurde zusätzlich Gangstörungen. Nach einigen Fehldiagnosen wurde die Krankheitsursache schließlich in Innsbruck bestätigt. „Endlich hatte die Krankheit einen Namen. Endlich wussten wir, was los ist“, erzählt Teresa Ölz, die Mutter von Emilia.

Die Jugendliche kann im Alltag überall dabei sein, braucht aber immer ihr eigenes Essen mit dabei. „Ich wiege jede einzelne Mahlzeit von Emilia genau ab. Alles muss in einem ganz genauen Verhältnis sein. Jeder Bissen, den sie zu sich nimmt, muss vorher kontrolliert worden sein“, erzählt Teresa Ölz. Brot, Reis, Kartoffeln und Nudeln sind absolut tabu. „Im Grunde darf Emilia so viel Kohlenhydrate am Tag essen, wie in 100g Karotten vorhanden sind. Alles andere hat für sie einen starken Anfall zur Folge, der meist mit Notarzt im

Krankenhaus endet.“, verdeutlicht die zweifache Mutter.

Seit fast fünf Jahren ist Coco, ein Pudel, an der Seite von Emilia. Die Familie hat sie unter professioneller Anleitung zum Signalhund (er erkennt ein Absinken der Ketonkörper und macht Emilia darauf aufmerksam) ausgebildet. Seither hatte Emilia nie wieder einen Anfall. Als ausgewiesene Assistenzhündin darf Coco auch zu den ambulanten Kontrollen in den tiroler Kliniken mitkommen.

Seltene Krankheiten

Ein Krankheitsbild gilt dann als selten, wenn nicht mehr als 5 von 10.000 Einwohner:innen an dieser Krankheit leiden. Hinter dem Begriff „Seltene Krankheiten“ verbergen sich ca. 7.000 unterschiedliche Krankheiten, die in ihrer Gesamtheit etwa 7 Prozent der Bevölkerung betreffen. In Österreich ist also von rund 500.000 Patient:innen auszugehen. Aufgrund der Seltenheit der Krankheitsbilder sind Betroffene und ihre Angehörigen häufig mit besonderen Problemlagen konfrontiert. Der Nationale Aktionsplan für Seltene Erkrankungen (NAP.se) soll für die



v.l.r. Sabine Scholl-Bürgi, Emilia Ölz, Teresa Ölz, Johannes Zechocke
Foto: Johannes Schwammberger

Betroffenen eine bessere Versorgung ermöglichen. Am Tag der Seltenen Erkrankungen (Ende Februar) wird auf diese Problematik aufmerksam gemacht.

„Die Mehrheit der seltenen Krankheiten, darunter auch das GLUT1-Defizienzsyndrom, werden durch genetische Veränderungen verursacht. Die Erforschung dieser Veränderungen, ihre Vererbbarkeit und ihre Folgen, stehen derzeit im Mittelpunkt der Forschung des Innsbrucker Instituts für Humangenetik“, so Johannes Zschocke, Direktor des Instituts.

Zentrum für Seltene Krankheiten in Innsbruck (ZSKI)

Das ZSKI ist eine Anlaufstelle für Menschen mit Seltenen Erkrankungen oder solchen mit unklarer Diagnose und dem Verdacht, dass eine Seltene Erkrankung vorliegt. Ein interdisziplinäres Team trifft sich einmal im Monat, um sich über schwer diagnostizierbare Fälle auszutauschen und auch mal über den Tellerrand zu blicken.

Erkenntnisse über die Ursachen der zu 80 Prozent genetisch bedingten Erkrankungen sind ein wichtiger Schritt für die Verbesserung von Therapiemöglichkeiten und Prognosen.



Fotos: Medizinische
Universität Innsbruck



Professor Johannes Michalak: „Wer aufrecht durchs Leben geht, hilft Körper und Seele“

Rückengesundheit hat viel mit Balance zu tun - Körper, Geist und Seele müssen im Einklang sein. Eine gesunde, gerade Körperhaltung tut nicht nur dem Rücken gut, sondern hilft auch der seelischen Gesundheit. „Unsere Analysen haben ergeben, dass sich eine zusammengesunkene Körperhaltung auch negativ auf die Psyche auswirken kann“, sagt Johannes Michalak, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke.

Mit seinem Team hat er den Zusammenhang von Psyche und Haltung jahrelang intensiv untersucht. Gemeinsam mit anderen renommierten Expertinnen und Experten macht er anlässlich des bundesweiten Tags der Rückengesundheit am 15. März auf wirksame Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten von Rückenschmerzen aufmerksam.

Veranstalter sind die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

Eine Frage der Haltung: Wer aufrecht durchs Leben geht, hilft dem Rücken und der Seele - das zeigen Studien. [© AGR / Krakenimages.com - stock.adobe.com]

„Eine Menge schultern müssen“, „buckeln“, „die Last auf den Schultern tragen“ - diese Redewendungen und Ausdrücke sind nicht ohne Grund entstanden. Die Menschen scheinen intuitiv zu ahnen, was Forschende nun bestätigen: Eine ungünstige Körperhaltung und eine niedergedrückte Psyche hängen eng zusammen. So konnte Prof. Johannes Michalak von der Uni Witten/Herdecke in Zusammenarbeit mit Forschenden der Universität Aarhus in Dänemark in einer Meta-Analyse herausfinden, dass Menschen mit einer zusammengesunkenen, gekrümmten Körperhaltung negativer gestimmt sind.

In diese Meta-Analyse gingen 70 Studien zum Thema Psyche, Körperhaltung und Bewegung ein. Zusätzlich führte der Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie eigene Studien zu den Auswirkungen von Körperhaltung und Bewegung auf depressive Patienten durch.

Das erstaunliche Ergebnis: Menschen mit einer ungünstigen Haltung und einem gebeugten Gang behielten vermehrt negative Dinge im Gedächtnis. „Sie erinnerten sich zum Beispiel an mehr negative Wörter als Menschen, die aufrecht gegangen sind“, sagt Michalak.

Die Untersuchungen führte das Team unter anderem auf einem Laufband durch, doch auch beim Sitzen steigerte ein gerader, aufrechter Rücken die Tendenz, sich an positive Wörter zu erinnern. Untersuchungen mit der Bewegungs- und Meditationsform

Qigong zeigten, dass aufrichtende Bewegungen besser für die Psyche depressiver Patienten waren als nach unten gerichtete.

Gekrümmte Körperhaltung - schlechte Laune?

Henne oder Ei - was war zuerst da? „Unsere Studien weisen in die Richtung, dass eine zusammengesunkene Körperhaltung nicht nur Folge einer Depression ist, sondern dass auch umgekehrt eine negative Stimmungslage durch eine zusammengesunkene Körperhaltung verstärkt werden kann“, erklärt der Psychologieprofessor.

Auch ihre Faszien sind steifer und weniger flexibel. „Wir konnten zudem zeigen, dass eine Faszienübung bei depressiven Patienten dazu geführt hat, dass sie sich mehr an positive Dinge erinnerten“, sagt Prof. Michalak. All das deutet darauf hin, dass Psyche und Körperhaltung zusammenhängen und dass ein gerader Rücken und eine aufrechte Haltung hilfreich sein können. Ein starker Rücken lohnt sich also - für Körper und Seele.

Rückenschmerzen bio-psycho-sozial betrachten

Wer also erhobenen Hauptes und mit starkem Rücken durchs Leben geht, fördert wahrscheinlich auch seine seelische Gesundheit. „Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Rückenschmerzen können daher nicht isoliert betrachtet werden, sondern immer nur im Zusammenhang mit einem Gesamtbild des Gesundheitszustandes - auch der Psyche“, betont Prof. Michalak. Am bundesweiten Tag der Rückengesundheit, den AGR und BdR jährlich am 15. März veranstalten, macht er gemeinsam mit anderen renommierten Expertinnen und Experten auf die Bedeutung der Rückengesundheit aufmerksam.

Interessierte können rund um den Aktionstag an bundesweiten Vor-Ort- und Online-Veranstaltungen teilnehmen. In diesem Jahr soll das Motto „Dein Kompass zur Rückengesundheit“ Orientierung geben auf dem individuellen Weg zu einem gesunden Rücken. Im Mittelpunkt stehen zehn wissenschaftlich fundierte Empfehlungen - der Tipp zur aufrechten Haltung ist nur einer davon. Eine Übersicht gibt es zusam-

men mit einem kostenlosen Booklet, Experteninterviews in Form von Podcasts und einem Veranstaltungskalender auf www.agr-ev.de/tdr. Gesundheitsexpertinnen und -experten können hier ihr lokales und di-gitales Angebot kostenfrei eintragen. AGR und BdR unterstützen mit Öffentlichkeitsarbeit und Promotionmaterial: www.agr-ev.de/tag-der-ruecken-gesundheit/infos-fuer-veranstalter

Servicebox

Brust raus, Kopf hoch: So stehst du aufrecht und stark für Rücken und Psyche

- Ausschlaggebend für die Haltung ist unter anderem das Becken. Es bildet die Basis der Wirbelsäule und sollte sowohl stabil als auch mobil sein.
- Für einen aufrechten Oberkörper hebe dein Brustbein stolz an, ziehe deinen Hinterkopf am gedachten „Goldenen Faden“ nach oben. Es entsteht ein „kleines Doppelkinn“.
- Ein Soforteffekt ist gleich spürbar, wir fühlen uns wacher und positiver.

Der Tag der Rückengesundheit macht jedes Jahr am 15. März deutschlandweit auf die Bedeutung der Rückengesundheit aufmerksam und informiert wissenschaftlich fundiert über Möglichkeiten zur Rückenschmerzprävention. Veranstalter sind die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Bundesweit finden Vor-Ort- und Online-Vorträge, Ausstellungen und Mitmachaktionen für ein rückengesundes Leben statt. Praxen, Vereine und Fitnessstudios öffnen ihre Türen mit speziellen Gesundheitsangeboten. Fachleute www.agr-ev.de



Foto: Uni Witten Herdecke



Von fest klebenden Muscheln übersäter Wellenbrecher
(Foto: Christoph Schütz, pixabay.com)

Protein aus Muscheln schützt vor Infektionen

Sicherheit von Implantaten wird laut Pohang University of Science and Technology verbessert

Infektionen an Implantaten wie künstlichen Hüften und Kniegelenken lassen sich künftig mit einem Protein verhindern, das Forscher der Pohang University of Science and Technology aus Muscheln extrahiert haben. Bakterielle Infektionen an Implantaten können zu Komplikationen wie einer Schwächung der Verbindung zwischen Implantat und Knochen führen. Wenn dies geschieht, sind oft weitere Operationen nötig, um das Implantat vor einem vorzeitigen Ausfall zu bewahren oder es durch ein neues zu ersetzen.

Beschichtung fördert Resistenzen

Es gibt zwar schon antibiotische Beschichtungen für Implantate, doch sie setzen kontinuierlich Substanzen frei, die Bakterien abtöten können, auch wenn gar keine da sind. Da das über einen längeren Zeitraum geschieht, haben eventuell doch auftretende Bakterien die Möglichkeit Resistenzen zu

entwickeln, wodurch die Wirksamkeit von Antibiotika abnimmt, die gegen derartige Infektionen eingesetzt werden.

Auf der Suche nach einer selektiveren und länger wirkenden Alternative haben die Forscher die Proteine untersucht, die Muscheln verwenden, um sich an Felsen festzuhalten. Sie bestehen vor allem aus der Aminosäure DOPA, die wasserabweisend ist. Sie reicherten den Muschelkleber mit Gentamicin, einem häufig verwendeten Antibiotikum, und Eisenionen an. Damit beschichteten

sie die Implantate. Das Arzneimittel und die Eisenionen bleiben in der Beschichtung gefangen, so lange keine Bakterien auftauchen.

Bakterien lösen ihren Tod selbst aus

Wenn aber Bakterien bis zur Beschichtung vordringen, steigt an dieser Stelle der pH-Wert an. Dadurch

wird die Bindung zwischen DOPA und den Eisenionen geschwächt. In der Folge wird Gentamicin freigesetzt, das die angreifenden Bakterien umgehend tötet. Sie haben also keine Chance, sich an das Antibiotikum zu gewöhnen und eine Resistenz zu entwickeln. In Tierversuchen hat die Beschichtung innerhalb von acht Stunden nach einer Infektion durch Staphylococcus aureus-Bakterien 70 Prozent ihrer antibiotischen Nutzlast freigesetzt und damit effektiv alle Mikroben eliminiert.

Die Beschichtung haftete auch bei mechanischer Beanspruchung sicher auf den Titanimplantaten und blieb während der gesamten Knochenregenerationsphase wirksam, die etwa vier Wochen dauert. „Die sofortige und anhaltende antimikrobielle Wirkung des adhäsiven Implantatbeschichtungsmaterials hat das Potenzial, die Erfolgsrate von Implantatbehandlungen deutlich zu erhöhen“, so Projektleiter Hyung Joon Cha.



Blutanalyse: Neutrophile sollen Paradigma verändern (Foto: pixabay.com, PublicDomainPictures)

Neutrophile neuer Ansatz für Krebstherapie

Diesen Zellen gelingt es laut chinesischen Forschern, tumorabtötende T-Zellen zu aktivieren

Chinesische Forscher haben innerhalb der Neutrophile ein unerwartetes Ausmaß an Komplexität entdeckt. An der Studie beteiligt waren Zhang Xiaoming von der Chinese Academy of Sciences sowie Gao Qiang, Fan Jia und Yang Li von der Fudan University. Bisher wurde davon ausgegangen, dass es sich dabei um eine relativ einheitliche Population von kurzlebigen Zellen handelt.

Die Forscher haben bei 143 Patienten mittels Single-Cell RNA Sequencing einzelne Neutrophile bei 17 verschiedenen Arten von Krebs identifiziert. Neutrophile können demnach mindestens zehn hochspezialisierte und verschiedene Funktionszustände annehmen, die mit Entzündungen, der Bildung von Blutgefäßen und vor allem Antigenen in Verbindung stehen, die ihrerseits die krebsabtötenden T-Zellen aktivieren können.

Agieren als Abwehrstoffe

Laut Zhang bemerkenswert ist die Fähigkeit der Neutrophile als Abwehrstoffe zu agieren und die T-Zellen in den Kampf gegen den Krebs zu schicken. Das reichliche Vorhandensein dieser Zellen steht zudem bei vielen der untersuchten Tumorarten mit einer verbesserten Prognose für die Patienten in Verbindung. Die Forscher konnten auch nachweisen, dass dieser Antigen-Status durch die Stoffwechselsignalisierung der Aminosäure Leucin und folgenden epigenetischen Veränderungen aktiviert werden kann.

„Wir haben einen Weg gefunden, eine unerschlossene Armee aufzuwecken, die bereits in unserem Immunsystem vorhanden ist. Ihre strategische Aktivierung ermöglicht ein vollständig neues Paradigma zur Verbesserung der Immuntherapie bei Krebs mit sich.“ Tierversuche erfolgreich.

Das therapeutische Potenzial dieser Erkenntnisse wurde in der Folge mittels in vivo-Modellen überprüft. Eine Freisetzung der antigenpräsentierenden Neutrophile oder eine einfache Regulierung der Aufnahme von Leucin verbesserte die Anti-Tumor-Immunantwort bei Mäusen drastisch. Zusätzlich konnten bei einer ganzen Reihe von Krebsarten deutlich verbesserte Ergebnisse bei der Immuntherapie mit PD-1-Inhibitoren erzielt werden.

Gao zufolge verändert sich durch die in „Cell“ veröffentlichten Forschungsergebnisse die Wahrnehmung der Neutrophile in Bezug auf Krebserkrankungen vollständig.

Die Nutzung des verborgenen Potenzials der Neutrophile könnte tatsächlich, so die Forscher, neue Einblicke in die Diagnose und Behandlung von Krebs bringen.



Foto: Gemeinsam gegen HPV

Gemeinsam aktiv gegen HPV!

Aufklärung und Prävention sind entscheidend beim Kampf gegen Gebärmutterhalskrebs

In der österreichischen Bevölkerung herrscht immer noch viel Unwissen über Humane Papillomaviren (HPV) und ihre potenziellen Folgen. Der „Internationale HPV Awareness Day“ am 4. März soll das Bewusstsein des Krebsrisikos schärfen und vermehrt über Präventionsmaßnahmen informieren.

Dr. Anna Krenn, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe erklärt in einem offenen Gespräch, wie wichtig Vorsorge ist und welche Handlungsoptionen es bei einem auffälligen PAP-Befund oder positiven HPV-Test gibt. Das Pharma-Unternehmen GYNIAL, das zu 100 Prozent auf Frauengesundheit spezialisiert ist, hat mit DeflaGyn® Vaginalgel ein Medizinprodukt entwickelt, das

in der Zeit nach einem auffälligen Befund unterstützen kann.

Etwa 80 Prozent aller Frauen und Männer infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HP-Viren¹. Fälschlicherweise wird davon ausgegangen, dass nur Frauen von HPV betroffen sind, tatsächlich können die Krankheitserreger aber jede/n treffen, der/ die sexuell aktiv ist. In den meisten Fällen kann der Körper die Infektion erfolgreich bekämpfen. Bei einem geringen Anteil jedoch kann es zu ernsthaften Auswirkungen auf die Gesundheit kommen. „Vorsorge spielt eine entscheidende Rolle im Kampf gegen Gebärmutterhalskrebs.

Routinemäßige Untersuchungen sind enorm wichtig, um Krebsvorstufen frühzeitig zu erkennen.“, erklärt Dr. Anna Krenn, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. „Umso frü-

her etwaige Zellveränderungen am Gebärmutterhals entdeckt werden, umso besser stehen die Chancen, Gebärmutterhalskrebs zu verhindern“.

Übertragungswege und Prävention
Eine Übertragung findet über direkte (Haut-)Kontakte mit Humanen Papillomaviren (HPV) infizierten Stellen statt. HP-Viren können im gesamten Genitalbereich vorkommen. Vorangig erfolgen Infektionen über sexuelle Kontakte. Zudem erhöht ein geschwächtes Immunsystem, mangelnde Hygiene oder Rauchen das Ansteckungsrisiko mit dem tückischen Virus. „Die HPV-Impfung bei weiblichen und männli-

chen Jugendlichen vor dem ersten Geschlechtsverkehr und die Verhütung mit Kondomen zählen aktuell zu den effektivsten, präventiven Maßnahmen gegen eine HPV-Infektion“, betont Dr. Anna Krenn, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe.

Wenn der PAP-Befund plötzlich auffällig ist.

Der PAP-Abstrich sowie der HPV-Test, der derzeit nicht routinemäßig von den Kassen übernommen wird, zählen zu den wichtigsten Methoden in der Früherkennung potenzieller Zellveränderungen am Gebärmutterhals.

Viele Frauen sind beunruhigt, wenn sie nach der routinemäßigen, gynäkologischen Untersuchung die Nachricht über einen auffälligen Krebsabstrich erhalten. „Das Ergebnis PAP III und

PAP IIID kommt relativ häufig bei Frauen vor. Hierbei handelt es sich zumeist um erste Zellveränderungen oder Entzündungen.“, erklärt die Gynäkologin Dr. Krenn, die in ihrer täglichen Praxis häufig mit derartigen Aufklärungsgesprächen konfrontiert ist.

Es bedeutet allerdings nicht, dass die Betroffene bereits eine Vorstufe von Gebärmutterhalskrebs hat. „Nach Erhalt eines PAP IIID Ergebnisses gibt es unterschiedliche Handlungsoptionen. Eine Möglichkeit ist die nachträgliche HPV-Impfung.“, erklärt Dr. Anna Krenn, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. Wichtig ist allerdings eine Folgeuntersuchung nach drei- bis sechs Monaten. In der Phase des sogenannten „Watchful Waiting“, kann die Anwendung von Medizinprodukten wie DeflaGyn® Vaginalgel unterstützen. Auffällige Zellveränderungen können sich auch von selbst zurückbilden. In der Medizin spricht man dann von einer sogenannten Spontanremission.

Bleibt der PAP-Befund auch nach weiteren Untersuchungen auffällig, dann kann in manchen Fällen ein operativer Eingriff erforderlich sein. Im Zuge der Operation, der sogenannten Konisation, wird ein kegelförmiges Gewebsstück (Konus) aus dem Muttermund entnommen. Das entartete Gewebe kann so in der Regel vollständig entfernt werden. Engmaschige Kontrollen können nach einer Konisation mitunter noch notwendig sein.

Das Warten hat ein Ende

Das österreichische Pharma-Unternehmen GYNIAL bietet mit DeflaGyn® Vaginalgel Patientinnen ein Medizinprodukt zur Förderung

der Remission bei auffälligem PAP-Abstrich oder positivem HPV-Test an. Das Vaginalgel, das in Österreich entwickelt und hergestellt wird, bindet Krankheitserreger und hemmt deren Ausbreitung, zudem fördert es den antioxidativen Schutz. DeflaGyn® Vaginalgel wird täglich für eine Dauer von 3 x 28 Tagen angewendet.

„Wir haben DeflaGyn® speziell für Frauen entwickelt, die einen auffälligen PAP-Abstrich oder positiven HPV-Test erhalten. Mit dem Medizinprodukt können Frauen die Zeit des „Watchful Waiting“ aktiv nutzen und die Chancen auf eine Remission erhöhen. Wir konnten bereits in Studien nachweisen, dass DeflaGyn® eine Besserung des Befunds fördern kann“, erklärt GYNIAL Geschäftsführerin Elisabeth Pichler.

Weitere Informationen über DeflaGyn® sowie über GYNIAL auf www.gynial.com



Foto: Dr. Anna Krenn

Ergänzende Tumorthera-piefelder (TTFields) bei nicht-kleinzelligem Lungenkrebs: Längeres Gesamtüberleben

In einer Phase-III-Studie wurde die Wirksamkeit und Sicherheit der Behandlung mit Tumorthera-piefeldern (Tumor Treating Fields; TTFields) bei metastasiertem, nicht-kleinzelligem Lungenkrebs untersucht, der nach oder während der Chemotherapie fortgeschritten war. In der Studie wurden TTFields plus Standardbehandlung mit der Standardbehandlung allein verglichen.

Der Einsatz von TTFields war mit einer signifikanten Verlängerung des Gesamtüberlebens verbunden, ohne signifikante Verschlechterung der systemischen Toxizität.

Maximales Tumor-Debulking bei metastasiertem Darmkrebs: Mehr Nebenwirkungen, aber keine schlechtere Lebensqualität

In einer randomisierten Studie wurde die Wirkung von zusätzlichem Tumor-Debulking neben der palliativen, systemischen Therapie auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität bei metastasiertem Darmkrebs untersucht.

In der Gruppe mit Tumor-Debulking traten schwere unerwünschte Ereignisse fast doppelt so häufig auf. Trotzdem ergab die Analyse der Lebensqualität keinen signifikanten Unterschied zwischen den Behandlungsgruppen.

Viel Bewegung hilft gegen Depressionen

Sport laut University of Queensland wichtige Ergänzung zu Medikamenten und Psychotherapie

Bewegung ist ein wirksames Mittel zur Bekämpfung von Depressionen, sagt Michael Noetel von der University of Queensland im Zuge der Überprüfung von 200 Studien, die sich mit der Wirkung von Bewegung, Psychotherapie und Antidepressiva bei der Behandlung von Depressionen befassen. Noetel empfiehlt deshalb, Bewegung routinemäßig als Teil der Behandlungspläne bei Depression einzuplanen.



Yoga hilft älteren Männern

„Wir fanden heraus, dass Aktivitäten wie Gehen, Joggen, Yoga und Krafttraining äußerst vorteilhaft für die Behandlung von Depressionen sind. Krafttraining erwies sich als besonders wirksame Übung für jüngere Frauen, während ältere Männer den größten Nutzen aus Yoga ziehen können. Wir wissen, dass Menschen mit Depressionen oft gut auf Medikamente und Psychotherapie ansprechen, aber viele sind resistent gegen die Behandlung.“

Natürlich sollte jeder, der unter Depressionen leidet, mit einem Arzt sprechen, bevor er seine Lebensweise ändert, aber die meisten Menschen können ohne Bedenken mit Bewegungsübungen beginnen“, meint Noetel.

Depressionen sind weltweit eine der Hauptursachen für Behinderungen und beeinträchtigen die Lebenszufrieden-

Laufen: Bewegung hilft nachweisbar bei Depressionen (Foto: pixabay.com, kinkate)

heit stärker als Scheidung, Schulden oder Diabetes. Es kann auch zu anderen Gesundheitsproblemen wie Angstzuständen, Herzerkrankungen und Krebs führen. „Neben der Verbesserung unserer körperlichen und kognitiven Gesundheit ist Bewegung eines der besten Dinge, die wir für unsere geistige Gesundheit tun können.“

Verschiedene Arten von Übungen funktionieren auf unterschiedliche Weise. Einige haben eine soziale Komponente, andere verhelfen zu mehr Selbstbewusstsein oder sind gut, um einen klaren Kopf zu bekommen. Jede körperliche Betätigung setzt Neurotransmitter frei, die unsere Gefühle verändern können“, so Noetel.

Bewegung ist immer hilfreich

Menschen, denen ein klares und strukturiertes Programm für körperliche

Aktivität auferlegt wurde, würden mit Depressionen besser fertig als andere, die auf Bewegung verzichten. „Egal, wie oft die Menschen Sport treiben, ob sie andere gesundheitliche Probleme haben oder wie schwer ihre Depression ist: Bewegung ist immer hilfreich“, unterstreicht Noetel. Es sei allerdings nötig, die für das jeweilige Individuum am besten geeignete Bewegungsform zu finden.

Zuranolon: Ein Jahr Depressionslinderung mit zweimal 2-Wochen-Therapie

Eine Depressionstherapie mit Zuranolon, zeigte eine Phase-3-Zwischenanalyse, halbierte depressive Symptome von 74 - 81% der Patienten mit einem Therapiezyklus über 14 Tage. Bis zu 80 % der Patienten benötigten höchstens einen weiteren Behandlungszyklus im Laufe eines Jahres.

Künstliche Intelligenz erkennt Herzerkrankungen am Klang der Stimme: Neue Studie am DHZC

Forschende am Deutschen Herzzentrum der Charité und der Mayo Clinic in den USA wollen mit einer neuen Studie herausfinden, wie Patient:innen mit fortgeschrittener Herzschwäche über den Klang ihrer Stimme telemedizinisch überwacht werden können.

Zum Einsatz kommt dabei die Künstliche Intelligenz eines Berliner Startups.

Musikintervention und progressive Muskelrelaxation gegen Stress in der Chemotherapie

Eine Krebserkrankung und chemotherapeutische Behandlung belasten und führen meist zu Sorgen, Stress und einer reduzierten Lebensqualität.

Eine Musikintervention in Kombination mit progressiver Muskelrelaxation, zeigte eine Studie mit 24 Patientinnen, kann die psychische Gesundheit während der Chemotherapie unterstützen.

Kaltes Plasma heilt chronische Wunden besser

Verfahren der University of South Australia setzt auf Hydrogele und zu aktivierende Chemikalien

Forscher der University of South Australia um den Physiker Endre Szili behandeln chronische Wunden wie diabetische Fußgeschwüre, innere Verletzungen und potenziell krebsartige Tumore künftig effektiver mit Verbandmaterial, das Hydrogele und bestimmte Chemikalien enthält. Hydrogele sind hochporöse Kunststoffe, die große Mengen an Wasser enthalten. Bei den Chemikalien handelt es sich um Oxidationsmittel, die Bakterien zerstören. Das tun sie aber erst, wenn sie aktiviert wurden.

Gas ionisierter Teilchen

Diesen Prozess lösen die Experten mit einem kalten Plasma. Das ist eine Art Gas aus ionisierten, also elektrisch geladenen Teilchen. Die derart aktivierten Chemikalien setzen äußerst reaktionsfreudige Sauerstoff- und Stickstoffspezies frei, auch Radikale genannt, die über Bakterien herfallen und sie abtöten. Gleichzeitig wird die Heilung beschleunigt. Zwar standen diabetische Geschwüre im Mittelpunkt, doch die aktivierten Verbände helfen auch gegen andere chronischen Wunden.

„Antibiotika und Silberverbände werden häufig zur Behandlung chronischer Wunden eingesetzt, aber beide haben Nachteile. Die zunehmende Resistenz gegen Antibiotika ist eine globale Herausforderung, und es bestehen auch große Bedenken hinsichtlich der durch Silber verursachten Toxizität. In Europa werden Silberverbände aus diesem Grund schrittweise abgeschafft“, sagt Szili.

Globale Gesundheitskrise

Weltweit leben über 540 Mio. Menschen mit Diabetes, 30 Prozent davon entwickeln Fußgeschwüre. Die Kosten zur Behandlung belaufen sich bereits auf mehr als 17 Mrd. Dollar pro Jahr und es wird erwartet, dass diese in den kommenden Jahrzehnten noch steigen werden, da Fettleibigkeit und Bewegungsmangel zu Erkrankungen führen. „Chronische Wundinfektionen sind eine stille Pandemie, die droht zu einer globalen Gesundheitskrise zu werden“, so Szili.



(Foto: Bruno, pixabay.com)

Neues Verbandmaterial heilt chronische Wunden deutlich effektiver

Alzheimer: Lösung für Genvariante APOEε4

Molekül CBA2 ermöglicht laut US-Untersuchung wieder Abtransport von Ablagerungen im Gehirn

Rund die Hälfte der an Alzheimer erkrankten Menschen verfügen mit APOEε4 über ein Gen, das das Krankheitsrisiko erhöht. Diese Genvariante verhindert, dass Zellen die Beta-Amyloid-Plaques beseitigen, die für Alzheimer charakteristisch sind. Eine Studie unter der Leitung der University of Arkansas for Medical Sciences hat nun ein Molekül identifiziert, das APOEε4 unterdrückt und es damit den Zellen wieder ermöglicht, diese Ablagerungen zu entfernen.

Fadenwürmer und Mäuse

Die Wissenschaftler haben Versuche mit Fadenwürmern und Mäusen durchgeführt. Es besteht die Hoffnung, dass dieser Ansatz auch die Alzheimer-Symptome lindern könnte. Untersuchungen zeigen, dass APOEε4 mehrere Auswirkungen hat. Bei Alzheimer ist jedoch die Beta-Amyloid-Pathologie von entscheidender Bedeutung. Die aktuelle Studie hat nachgewiesen, dass APOEε4 Gene blockiert, die für die Autophagie, also die Selbstverdauung, verantwortlich sind.

Dabei handelt es sich um den Abbau und das Recycling von abge-

nutzten Zellteilen und Makromolekülen in den Zellen. Werden diese Gene unterdrückt, sammeln sich Moleküle wie Beta-Amyloid eher an, als dass sie wiederverwertet werden. Sammelt sich Beta-Amyloid an, bilden sich rund um die Nervenzellen Plaques. Die Experten vermuten, dass sie die kognitive Beeinträchtigung und andere charakteristische Symptome von Alzheimer vorantreiben.

Viel weniger Beta-Amyloid

Die Experten haben in vitro und in vivo Tests bei Modellen des häufig in der Genforschung eingesetzten Fadenwurms *Caenorhabditis ele-*

gans und von Mäusen durchgeführt. Bei molekularen Modellen haben sie zuerst Orte auf der DNA identifiziert, wo sich APOEε4 anbindet, um in der Folge die Autophagie zu unterbinden. Im nächsten Schritt haben die Wissenschaftler Moleküle untersucht, die diesen Bereich blockieren könnten, um damit eine Anbindung von APOEε4 zu verhindern.

Für CBA2 konnte tatsächlich nachgewiesen werden, dass es die Aktivität von APOEε4 blockiert. Bei den gentechnisch veränderten Fadenwürmern reduzierte CBA2 die Ansammlung von Beta-Amyloid und machte auch den Verfall wieder rückgängig. Bei den Mäusen verbesserte sich die Autophagie ebenfalls.

Die Forschungsergebnisse sind in „Communications Biology“ nachzulesen.



Alzheimer: Schutz vor neurodegenerativen Erkrankungen (Foto: pixabay.com, Mohamed_hassan)

Herpesinfektion verdoppelt Risiko für Demenz

Forscher der Uppsala University bestätigen Zusammenhang - Kausalität aber noch nicht erklärbar

Herpes-Betroffene erkranken statistisch gesehen doppelt so wahrscheinlich im späteren Verlauf ihres Lebens an einer Demenz, zeigt eine Studie der Uppsala University. HSV-1, die Art des Virus, die Fieberbläschen oder Lippenherpes verursacht, steht am meisten mit dem Risiko einer Demenz in Zusammenhang. Die Forscher haben 1.000 über 70-jährige Personen 15 Jahre lang begleitet. Dabei hat die leitende Wissenschaftlerin Erika Vestin den Zusammenhang zwischen dem Herpesvirus und einer Demenz bestätigt.

Mehr als 55 Mio. Betroffene

Allein in Schweden tragen 80 Prozent der erwachsenen Bevölkerung den HSV-1-Typus in sich. In den USA liegt dieser Wert zwischen 57 und 80 Prozent. Laut der Weltgesundheitsorganisation leiden weltweit mehr als 55 Mio. Menschen an einer Demenz. Und fast zehn Mio. Patienten werden jedes Jahr eine entsprechende Diagnose erhalten. 2030 soll die Anzahl der Erkrankten auf 78 Mio. Menschen ansteigen.

Die Kausalität des Zusammenhangs zwischen den beiden Krankheiten

ist, so Vestin, jedoch bisher nicht handfest zu erklären.

Vestin: „Wir wissen nicht, ob das Virus die Krankheit verursacht oder ob es einen indirekten Zusammenhang gibt.“ Lippenherpes sei am wahrscheinlichsten der Hauptfaktor einer Verbindung zwischen dem HSV und einer Demenz. Das Virus selbst könne jedoch diesen Zusammenhang erschweren. „Der Hauptschuldige scheint HSV-1 zu sein.“

Dass HSV-1 und HSV-2 sowohl den Bereich des Mundes als auch die Genitalien infizieren können, muss bei der Durchführung derartiger Studien jedoch berücksichtigt werden.“ Laut der Expertin sei die Diagnose und die Behandlung mit

leicht zugänglichen Medikamenten gegen das Virus für die Betroffenen von Vorteil.

Weitere Studien erforderlich

Frühere, groß angelegte Registerstudien hatten bereits Hinweise darauf erbracht, dass der Einsatz entsprechender Medikamente bei Personen mit symptomatischem Herpes simplex mit einem geringeren Demenzrisiko in Zusammenhang stehen dürfte. Es gibt derzeit jedoch keine pharmazeutischen Studien, die diese Annahme bestätigen.

Daher müssen sich Betroffene laut Vestin auf die gleichen Ratschläge verlassen wie der Rest der Bevölkerung. Dazu gehörten ein gesunder Lebensstil und die Beachtung der Herz-Kreislauf-Gesundheit. Details wurden im „Journal of Alzheimer’s Disease“ publiziert.



Genitalherpes: rasche Diagnose und Behandlung wichtig (Foto: pixabay.com, Darko Djurin)

PDE-4-Hemmer-Creme für Hautfalten-Psoriasis

Eine oberflächliche Behandlung mit sogenannten Topika kann bei milder Psoriasis ausreichen, aber auch bei systemischer Behandlung einer schwereren Psoriasis begleitend helfen. Der topische PDE-4-Hemmer Roflumilast erreichte in zwei Phase-3-Studien bei 37 - 47 % der Patienten innerhalb von 8 Wochen klare oder fast klare Haut (IGA 0/1) bei guter Verträglichkeit. Die 2022 in den USA zugelassene Behandlung, so das Fazit, könnte speziell bei Hautfalten eine gute Behandlungsoption darstellen.

Plaques Psoriasis ist eine chronische, entzündliche Autoimmunerkrankung, die besonders auffällig die Haut betrifft und in jedem Alter auftreten kann. Eine oberflächliche Behandlung mit so-

genannten Topika kann bei milder Psoriasis ausreichen, aber auch bei systemischer Behandlung einer schwereren Psoriasis begleitend helfen.

Topische Behandlung von Psoriasis häufig auch begleitend wichtig

Von besonderem Interesse sind oft schwerer zu behandelnde Hautareale wie etwa Hautfalten (intriginöse Areale). Häufig werden dazu Kortikosteroide eingesetzt, die jedoch auf Dauer die Hautgesundheit auch negativ beeinflussen können oder in niedriger Dosierung nicht effektiv die Symptome der Psoriasis lindern. PDE-4-Hemmer (Phosphodiesterase-4-Inhibitoren) wirken ebenfalls entzündungshemmend.

Die Hemmung von PDE-4 führt indirekt zu einer Suppression der pro-entzündlichen Botenstoffe Interferon- γ und Tumor-Nekrosefaktor- α . Der Wirkstoff Roflumilast (Dosierung 0,3 %,

Creme) wurde 2022 in den USA als bislang einzige topische, täglich anwendbare PDE-4-Hemmer-Behandlung bei Psoriasis zugelassen.

Topischer PDE-4-Hemmer: Wirksamkeit und Sicherheit

Die Wirksamkeit und Sicherheit von topischem Roflumilast wurde in zwei doppelblind durchgeführten klinischen Studien der Phase 3 (DERMIS-1 und DERMIS-2) evaluiert. Die IGA-Skala (Investigator Global Assessment) schätzt den Schweregrad einer Psoriasis auf einer Skala von 0 bis 5 ein, mit 0 für klare Haut und 1 für fast klare Haut.

Die Wirksamkeit der Behandlung ermittelten die Studien anhand der IGA-Erfolgsrate, also dem prozentualen Anteil der Patienten, die bis Woche 8 einen IGA-Score von 0 oder 1 erreichten mit einer Verbesserung um mindestens 2 Punkte ab Studienbeginn. Die Sicherheit wurde anhand unerwünschter Ereignisse evaluiert.

Analyse über 2 Phase-3-Studien mit insgesamt 881 Patienten

Insgesamt umfassten die Studien 881 Patienten, die entweder Roflumilast-Creme oder das Placebo (Creme ohne Wirkstoff) einmal täglich für 8 Wochen einsetzten. In der Studie DERMIS-1 erreichten 42,4 % der Patienten mit Roflumilast, aber nur 6,1 % mit dem Placebo IGA-Werte 0 oder 1 (95 % Konfidenzintervall, KI: 32,3 % - 46,9 %; $p < 0,001$). In der Studie DERMIS-2 erreichten 37,5 % der Patienten IGA 0 oder 1 mit Roflumilast, aber nur

6,9 % mit dem Placebo (95 % KI: 20,8 % - 36,9 %; $p < 0,001$).

Von 881 Studienteilnehmern brachen 1% die Behandlung mit Roflumilast-Creme aufgrund unerwünschter Reaktionen ab, verglichen zu 1,3 % mit der Placebo-Creme. Quaddelbildung (Urtikaria) an der behandelten Hautstelle betraf 0,3 % der Patienten und war die häufigste unerwünschte Reaktion auf Roflumilast, die zum Behandlungsabbruch führte.

Mehr als jeder 3. Patient erreichte IGA 0 oder 1 in 8 Wochen

Die Autoren schließen, dass die Studien eine gute Wirksamkeit der topischen Psoriasis-Behandlung mit Roflumilast-Creme zeigen, bei guter Verträglichkeit. Eine solche Behandlung, so das Fazit, könnte speziell bei schwerer zu behandelnden Hautflächen, wie intriginösen Arealen, eine gute Behandlungsoption darstellen.



Foto: Deutsche Apotheker Zeitung

Diagnose Rundrücken

Morris Müller, jung und sportlich, konnte es nicht fassen

Morris Müller fällt eine existenzielle Entscheidung: „Ich will aufrecht durchs Leben gehen!“ Das Ergebnis eineinhalb Jahre später ist sensationell.

Morris ist ein Körper- und Bewegungsmensch. Als Metallbauschlosser „lupft“ er schon mal 60 Kilo im Alleingang oder 150 Kilo zu zweit. Hinzu kommen Krafttraining, Dehnen und Kung Fu - bei welchem Klein-Morris (4 ½-jährig) gerne zuschaut. Wegen eines Knieproblems war Morris Müller in der Spiraldynamik-Therapie. Mit Erfolg: Knieschmerz weg, Schwellung verschwunden. Bei der Untersuchung machte ihn der behandelnde Arzt auf seinen ausgeprägten Rundrücken aufmerksam. „Das hat mich getroffen“ sagt Morris Müller, „vor allem, weil ich es selbst nicht gemerkt habe. **Trotz vieler Arztbesuche, niemand hat mich bisher darauf aufmerksam gemacht.**“ <https://spiraldynamik.com/de/kontakt/therapie/index.html>

Smarter Schutz für zarte Haut
Empa - Eidgenössische Materialprüfungs- und Forschungsanstalt
Hautverletzungen durch anhaltenden Druck entstehen häufig bei Menschen, die ihre Position nicht selbstständig verändern können - etwa erkrankte Neugeborene im Spital oder ältere Menschen. Empa-Forschende bringen jetzt dank erfolgreicher Partnerschaften mit Industrie und Forschung zwei smarte Lösungen für das Wundliegen auf den Weg.

Was wirkt bei Allergien?

Wissenschaftler aus Polen haben die Wirksamkeit und Sicherheit verschiedener Behandlungsoptionen der allergischen Rhinitis (beispielsweise saisonaler Heuschnupfen) evaluiert. Die Metaanalyse über 27 randomisiert-kontrollierte Studien betrachtete Antihistaminika, Glukokortikosteroide und Immuntherapien, die sich je nach spezifischem Auslöser, ob Hausstaubmilben, Gräser- oder Birkenpollen, unterschiedlich effektiv erwiesen.

Höherer Vitamin-D-Spiegel im Blut mit besserer Prognose bei Darmkrebs im Stadium III assoziiert

Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel im Blut steht mit besseren Behandlungsergebnissen bei Patienten mit Darmkrebs im Stadium III in Zusammenhang, zeigte eine Analyse über 1 437 Patienten, mit längerem krankheitsfreien Überleben, Gesamtüberleben und längerer Zeit bis zum Auftreten eines Rezidivs. Demnach wiesen 13% der Patienten einen Vitamin-D-Mangel auf.



Foto: Gesundheitsinformation

„Eier-Prinzip“ macht die Bänderriss-OPs sicherer

Forscher der McGill University nutzen Vorbild für robuste Verbindungen zwischen hart und weich

Die raffinierte rutschfeste Verbindung zwischen der inneren Oberfläche von harten Eierschalen und der weichen Membran, die das Eiweiß umschließt, nehmen Chirurgen zum Vorbild bei der Reparatur von Bänderrissen. Bei der OP geht es um etwas Ähnliches, die Verbindung des harten Knochens mit den weichen Bändern. Forscher der McGill University haben nun geklärt, was die Verbindung zwischen Schale und Membran angeht.

Nanofeine Nägel genutzt

Durch den Einsatz von 3D-Röntgenbildern und Elektronenmikroskopie zusammen mit Kryokonservierungsmethoden hat das Team diese Schnittstelle in größter Auflösung sichtbar gemacht. Die Forscher haben dabei entdeckt, dass die Schale in einem bestimmten Stadium der Entwicklung eines Eies mineralische Nanospitzen in die weichen und nachgiebigen Oberflächenfasern der darunter liegenden Membran wachsen lässt, sie wird gewissermaßen mit nanofeinen Nägeln befestigt. Diese Anker verhindern ein Verrutschen der Membran in Bezug auf die Schale des Eies, indem es die Kontaktfläche um ein Vielfaches vergrößert. Wäre

die Membran nicht derart gesichert, könnte sie sich bewegen und reißen, was für Embryos tödlich sein könnte. Bei unbebrüteten Eiern wäre ein solcher Schaden für Menschen gefährlich, die Eier essen, denn es könnten durch die beschädigte Membran Krankheitserreger eingedrungen sein.

Für Chirurgen und Zahnärzte

„Bisher hatte niemand darüber nachgedacht, wie diese Grenzfläche zwischen diesen beiden sehr unterschiedlichen Substanzen, von denen die eine ein hartes Biogestein und andere eine weiche Fasermembran ist, im Nanomaßstab gesichert wird“, so Zahnmediziner Marc McKee.

Protein aus Muscheln schützt vor Infektionen

Sicherheit von Implantaten wird laut Pohang University of Science and Technology verbessert:

Infektionen an Implantaten wie künstlichen Hüften und Kniegelenken lassen sich künftig mit einem Protein verhindern, das Forscher der Pohang University of Science and Technology aus Muscheln extrahiert haben. Bakterielle Infektionen an Implantaten können zu Komplikationen wie einer Schwächung der Verbindung zwischen Implantat und Knochen führen. Wenn dies geschieht, sind oft weitere Operationen nötig, um das Implantat vor einem vorzeitigen Ausfall zu bewahren oder es durch ein neues zu ersetzen.

Beschichtung fördert Resistenzen.

Es gibt zwar schon antibiotische Beschichtungen für Implantate, doch sie setzen kontinuierlich Substanzen frei, die Bakterien abtöten können, auch wenn gar keine da sind. Da das über einen längeren Zeitraum geschieht, haben eventuell doch auftretende Bakterien die Möglichkeit Resistenzen zu entwickeln, wodurch die Wirksamkeit von Antibiotika abnimmt, die gegen derartige Infektionen eingesetzt werden. Auf der Suche nach einer selektiveren und länger wirkenden Alternative haben die Forscher die Proteine untersucht, die Muscheln verwenden, um sich an Felsen festzuhalten. Sie bestehen vor allem aus der Aminosäure DOPA, die wasserabweisend ist. Sie reicherten den

Muschelkleber mit Gentamicin, einem häufig verwendeten Antibiotikum, und Eisenionen an. Damit beschichteten sie die Implantate. Das Arzneimittel und die Eisenionen bleiben in der Beschichtung gefangen, so lange keine Bakterien auftauchen.

Bakterien lösen ihren Tod selbst aus

Wenn aber Bakterien bis zur Beschichtung vordringen, steigt an dieser Stelle der pH-Wert an. Dadurch wird die Bindung zwischen DOPA und den Eisenionen geschwächt. In der Folge wird Gentamicin freigesetzt, das die angreifenden Bakterien umgehend tötet. Sie haben also keine Chance, sich an das Antibiotikum zu gewöhnen und eine Resistenz zu entwickeln.



Foto: Germania

Die Arzneipflanze 2024 im Einsatz gegen depressive Zustände: Safran

Alljährlich wählen die Wissenschaftler:innen der Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) die Arzneipflanze des Jahres. Heuer ist ihre Wahl auf Safran gefallen. Und das aus gutem Grund: Verschiedene unabhängige Studien belegen seine antidepressive Wirkung.

Neue Präparate machen sich seine vielversprechenden Effekte zunutze. Sie unterstützen die Frau vor der Periode und während der Menopause.

„Rotes Gold“ - Safran trägt diesen Namen nicht nur als Gewürz, er könnte auch in der Welt der Psychopharmaka so bezeichnet werden. Denn Safran gilt als natürlich wirksames Antidepressivum. Verschiedene Studien sowie Me-

ta-Analysen haben die antidepressive Wirkung von Safran bei leichten bis mittelschweren Depressions-Symptomen belegt.¹⁻² Die Arzneipflanze zeigt sich gegen Placebo signifikant überlegen und namhaften synthetischen Antidepressiva als ebenbürtig.

Als Arzneipflanze hat Safran bereits eine lange Tradition bei Regelbeschwerden und Verstimmungs Zuständen. Schon in der Antike wurde er zu deren Linderung als Heilpflanze eingesetzt. Heute weiß man, dass vor allem Crocine und der Aromastoff Safranal für seine Wirkung verantwortlich sind. Safran wirkt nicht nur stimmungsaufhellend und beruhigend, sondern ebenso entkrampfend, entzündungshemmend und neuroprotektiv.

Er verbessert außerdem die Gehirnleistung, stärkt die Konzentration und ist dabei gut verträglich.

Safran als idealer Begleiter bei PMS und während der Wechseljahre

Kein Wunder, dass Safran als vielversprechende Option in der natürlichen Behandlung depressiver Verstimmungszustände sowie als idealer Wegbegleiter bei PMS (prämenstruelles Syndrom) oder in der Menopause eingesetzt wird. Gemeinsam mit Mönchspfeffer, Vitamin B6 und C, sowie Chrom, Eisen und Magnesium trägt Safran im neuen Produkt Safralind® PRE DAYS zum Wohlbefinden vor der Menstruation sowie zur emotionalen Balance vor der Periode bei.³

Der standardisierte Extrakt (Affron®) kommt darüber hinaus auch bei Wechselbeschwerden zum Einsatz.

Im Präparat Safralind® MENO sorgt er für Entspannung und hilft, eine gute Stimmung aufrecht zu erhalten. Gemeinsam mit der bewährten Arzneipflanze Salbei, sowie den Vitaminen B6, D3 und speziellen Mineralstoffen, leistet Safran so einen völlig hormonfreien, wertvollen Beitrag zum seelischen und körperlichen Gleichgewicht während der Menopause.⁴

Weitere Infos: www.safralind.at



Foto: Dskmuea



Foto: fotolia-stock

E-Dampfer helfen beim Rauchstopp, aber nicht unbedingt beim Nikotinstopp

E-Dampfer sind eine wirksame Hilfe, um mit dem Rauchen von Tabakzigaretten aufzuhören. Sie tragen aber nicht dazu bei, auch die Nikotin-Abhängigkeit zu verringern. Dies zeigen die Ergebnisse der weltweit grössten Studie zum Thema, die von einer schweizweiten interdisziplinären Forschungsgruppe unter Leitung der Universität Bern durchgeführt wurde.

E-Dampfer oder E-Zigaretten sind elektrisch betriebene Geräte, die Nikotin in Form von Dampf abgeben. Im Gegensatz zu Tabakzigaretten sind sie tabakfrei und erzeugen deutlich weniger Schadstoffe. E-Dampfer werden unter anderem von Tabakraucherinnen und -rauchern verwendet, um von Zigaretten loszukommen. Bislang gibt es aber nur ungenügende Daten dazu, wie sicher E-Dampfer sind, wenn sie über

längere Zeit und im Rahmen einer intensiven Rauchstoppberatung, wie sie in der Schweiz angeboten wird, verwendet werden. Zu diesem Thema wurde nun die weltweit grösste Studie durchgeführt, unter Einbezug von Forschenden aus der Hausarztmedizin, Lungenmedizin, Toxikologie, Suchtmedizin und Epidemiologie mit fünf Studienzentren in der Schweiz (Bern, Genf, Lausanne, Zürich, St. Gallen), unter Leitung der Universität Bern.

In der Studie wurden die Wirksamkeit, Sicherheit und Toxikologie von E-Dampfern im Rahmen einer umfassenden Rauchstoppberatung verglichen mit einer ebenso umfassenden Rauchstoppberatung ohne E-Dampfer. Zur Rauchstoppberatung in beiden Gruppen gehörten diverse therapeutische Angebote sowie Empfehlungen zu Arzneimitteln und Nikotinersatzprodukten. Die Ergebnisse, die im *The New England Journal of Medicine* publiziert wurden, zeigen: E-Dampfer

sind zur Rauchentwöhnung wirksamer als eine herkömmliche Rauchstoppberatung ohne E-Dampfer, und sie weisen wenig Nebenwirkungen auf. Sie helfen aber nicht, von der Nikotinabhängigkeit loszukommen. «Unsere Studie bestätigt bisherige Ergebnisse, dass E-Dampfer wirksam sind, um vom Tabakrauchen loszukommen.

Sie zeigt zudem, welche Vorteile sie im Rahmen einer intensiven Rauchstoppberatung, wie wir sie in der Schweiz haben, bringen», sagt der Leiter der Studie Reto Auer vom Berner Institut für Hausarztmedizin der Universität Bern und Unisanté, Universitätszentrum für Allgemeinmedizin und Gesundheitswesen in Lausanne.

Abstinenz vom Tabak, aber Nikotin wird weiter konsumiert

Über eine Laufzeit von sechs Monaten wurden in den beiden Gruppen insgesamt 1'246 Teilnehmende befragt und in den fünf Studienzentren in

der Deutsch- und Westschweiz klinisch untersucht.

Auch die in dieser Zeit auftretenden gesundheitlichen unerwünschte Ereignisse wurden detailliert erfasst. Dabei zeigte sich: Die Zugabe von E-Dampfern zu den herkömmlichen Rauchentwöhnungsmassnahmen erhöhte die Abstinenzrate vom Tabakrauchen um 21%. Dabei betrug die Abstinenzrate vom Tabakrauchen bei der Gruppe mit E-Dampfern 53%, in der Gruppe ohne E-Dampfer 32% (67% mehr Abstinenz mit E-Dampfern verglichen zu keinem E-Dampfer). Jedoch blieben viele Personen, die mit Tabakrauchen aufhörten, beim E-Dampfen und somit beim Nikotin. Entsprechend war die Nikotinabstinenz in dieser Gruppe geringer. Der Unterschied betrug 14% (20% nikotinabstinente Personen in der Gruppe mit E-Dampfern im Vergleich zu 34% in der Gruppe ohne E-Dampfer).

E-Dampfer könnten zur Minderung von tabakbedingten Symptomen führen

Bezüglich Nebenwirkungen traten schwerwiegende unerwünschte Ereignisse in der Gruppe mit E-Dampfern

nicht häufiger auf als in der Gruppe ohne E-Dampfern. «Dies spricht für die Sicherheit von E-Dampfern bei der Rauchstoppberatung in Anbetracht des grossen Umfangs der Studie», sagt Auer. Hingegen wurden mehr milde Nebenwirkungen wie gereizte Atemwege festgestellt. «Dies lässt sich unter anderem dadurch erklären, dass das Nikotin in E-Dampfern den Hals stärker reizt als in herkömmlichen Zigaretten, die Zusatzstoffe beinhalten, um genau diese Symptome zu mildern», erklärt Auer.

Die gesundheitlichen Probleme wie Husten oder Auswurf waren in der Gruppe mit E-Dampfern geringer als in der Kontrollgruppe (41% weniger Husten im Vergleich zu 34%). «Husten und Auswurf sind typische Symptome einer Raucherlunge. Eine Minderung dieser Symptome könnte darauf hindeuten, dass Rauchende, die auf E-Dampfer konsequent umstellen und keinen Tabak mehr konsumieren, langfristig weniger an tabakbedingten Erkrankungen leiden könnten, auch wenn sie weiter E-Dampfer benutzen», erklärt Martin Brutsche, Lungenarzt und Leiter von Studienzentrum in St. Gallen. Laut den Forschenden seien jedoch langfristige Untersuchungen er-

förderlich, um den gesundheitlichen Nutzen im Vergleich zum Weiterrauchen zu bestätigen. «Die meisten durch Rauchen verursachten Erkrankungen sind nämlich durch giftige und krebserregende Stoffe des Tabaks und nicht durch Nikotin verursacht», so Martin Brutsche weiter.

«Die meisten Raucherinnen und Raucher möchten mit dem Rauchen von Tabakzigaretten aufhören, viele können es aber selbst mit verfügbaren etablierten, wissenschaftlich geprüften Rauchstoppmitteln nicht. Hier könnten E-Dampfer im Rahmen einer klinischen Rauchstopptherapie helfen», ergänzt Isabelle Jacot-Sadowski, die im Lausanner Studienzentrum involviert war.

Möglicher zweistufiger Ansatz bei Nikotinsucht

Die Forschenden sehen einen pragmatischen Ansatz darin, Raucherinnen und Raucher E-Dampfer zu empfehlen, statt sie mit ihrer Abhängigkeit und den gesundheitlichen Folgen ihres Konsums allein zu lassen. «Durch die Verwendung von E-Dampfern könnten die Raucherinnen und Raucher das Risiko von mit dem Tabakkonsum verbundenen Krankheiten verringern, bis sie sich später entscheiden, auch die Verwendung von Nikotin ganz zu beenden», so Isabelle Jacot-Sadowski. E-Dampfer ermöglichen also einen zweistufigen Ansatz: zuerst das Aufhören mit Tabak und dann das Aufhören mit dem E-Dampfer, und somit mit Nikotin.

Kein einfacher Zugang zu E-Dampfern empfohlen

E-Dampfer sind nicht risikofrei. Auch wenn E-Dampfer viel weniger toxische Substanzen freisetzen als

Tabakzigaretten, setzen sie weiter krebserregende Substanzen frei, und Nikotin kann zu Suchtverhalten führen, insbesondere bei Jugendlichen. Entsprechend wird mit Besorgnis in vielen westlichen Ländern bei Jugendlichen eine starke Zunahme des E-Dampfens beobachtet.

«Jugendliche und Nichtraucherinnen und Nichtraucher sollten besser frische Luft einatmen, als zu dampfen. Deshalb ist darauf zu achten, dass der Zugang zu E-Dampfern ausreichend reguliert wird», sagt Auer. Die Forschenden betonen, dass die Studie den Einsatz von E-Dampfern nur bei rauchstoppwilligen Personen und im Zusammenhang mit einer Rauchstoppberatung untersucht hat. «Wir befürworten daher, dass E-Dampfer für Raucherinnen und Raucher im Rahmen von Rauchstoppberatungen vorgeschlagen werden könnten, dass aber Nichtraucherinnen und Nichtraucher keinen einfachen Zugang haben sollten zu E-Dampfern, ebenso wenig zu Tabakzigaretten und anderen nikotinhaltigen Produkten», erklärt Auer.

Publikationsangaben:

Reto Auer et al.: *Electronic Nicotine-Delivery Systems for Smoking Cessation*, The New England Journal of Medicine, 390:07, 15.2.2024, doi: 10.1056/NEJMoa2308815 (mit Video)

Editorial by Nancy A. Rigotti, M.D.: *Electronic Cigarettes for Smoking Cessation - Have We Reached a Tipping Point?*, The New England Journal of Medicine, 390:07, 15.2.2024

Die ESTxENDS-Studie

ESTxENDS steht für *Efficacy, Safety and Toxicology of Electronic Nicotine Delivery Systems as an Aid for Smoking Cessation*. Die Untersuchungsphase



fand 2021 statt. Dabei wurden 1246 erwachsene Raucherinnen und Raucher, die mindestens fünf Tabakzigaretten pro Tag rauchen und die bereit waren, ein Aufhördatum festzulegen, in fünf Studienzentren in der Schweiz (Bern, Genf, Lausanne, Zürich und St. Gallen) einbezogen, was sie zur bisher weltweit grössten veröffentlichten Studie macht.

Die eine Hälfte der Gruppe erhielt für ihren Rauchstopp E-Dampfer und verschiedene E-Liquids zur Auswahl zusätzlich zu einer Rauchentwöhnungstherapie, während die andere Hälfte einen Rauchstopp mittels herkömmlicher Rauchentwöhnungsmassnahmen durchführte.

Die herkömmlichen Massnahmen umfassen unter anderem Beratung, verhaltensorientierte Unterstützung, Motivationsgespräche und Empfehlungen, Arzneimittel sowie Nikotinersatztherapie zu nutzen. Die meisten Teilnehmenden waren mittleren Al-

ters, 47% davon Frauen. Sie wurden sechs Monate nach ihrem angestrebten Rauchstopp-Datum zu einem Besuch in einem der klinischen Studienzentren aufgebeten, wo unter anderem Daten zu ihrem Rauchstopp-Status sowie Nebenwirkungen erhoben wurden.

Die ESTxENDS-Forschungsgruppe wurde vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF), dem Tabakpräventionsfonds (TPF), der Krebsforschung Schweiz (KFS) und LungeZürich gefördert. Die Studie wird fortgeführt: Sie erhielt 2023 eine weitere Finanzierung vom Schweizerischen Nationalfonds, um die Untersuchung auf fünf Jahre auszudehnen, was zurzeit die längste Überwachungsperiode für Studien zu diesem Thema weltweit ist.

Nach den ersten Ergebnissen nach sechs Monaten werden später noch die Ergebnisse der Analysen der Klinik-Besuche der Teilnehmenden nach 12 und 24 Monaten sowie die Ergebnisse

von Fragebögen und weiteren Untersuchungen veröffentlicht.

Weitere Informationen

Studienzentren und Finanzierungsquellen, die an der ESTxENDS-Studie beteiligt sind:

Studienleitung und Koordination:
Berner Institut für Hausarztmedizin (BIHAM), Universität Bern

Studienzentren:

Bern: Klinik für Allgemeine Innere Medizin (KAIM), Inselspital

Genf: Unité des dépendances en médecine de premier recours (UDMPR), Hôpitaux Universitaires Genevois (HUG)

Lausanne: Unisanté, Universitätszentrum für Allgemeinmedizin und Gesundheitsesen

St. Gallen: Klinik für Pneumologie und Schlafmedizin, Kantonsspital St.Gallen (KSSG)

Zürich: Epidemiology, Biostatistics and Prevention Institute (EBMI), Universität Zürich und Arud Zentrum für Suchtmedizin

Weitere Institute:

Studienlabor (Toxikologie): Centre universitaire de médecine générale et santé publique, (Unisanté)

Studien-Support: Clinical Trials Unit (CTU), Universität Bern

Finanzierung: Schweizerischer Nationalfonds (SNF), Tabakpräventionsfonds (TPF), Krebsforschung Schweiz (KFS) und LungeZürich

Berner Institut für Hausarztmedizin BIHAM

Das BIHAM engagiert sich für die Ausbildung und Förderung der nächsten Generation von Hausärztinnen und Hausärzten, Forschenden sowie Lehrkräften in der Grundversorgung und verwandten Bereichen. Es liefert die akademischen Grundlagen und Voraussetzungen für eine evidenzbasierte, sichere, patientenzentrierte, datengestützte und nachhaltige Gesundheitsversorgung auf kantonaler und nationaler Ebene. Es führt qualitativ hochwertige Forschung in der Primärversorgung und verwandten Bereichen durch, fördert die Zusammenarbeit auf kantonaler, nationaler und internationaler Ebene für Forschung, Lehre und Weiterbildung und verpflichtet sich unter anderem zur Vermeidung von Ressourcenverschwendung in Forschung und Lehre. www.biham.unibe.ch

Blut-PD-L1-Analyse: Prognosefaktor für Immuntherapie von nichtkleinzelligem Lungenkrebs: *Lungenkrebs - World J Surg Oncol*

In einer Metaanalyse wurde der prognostische Wert der Blut-PD-L1-Analyse bei Immuntherapie mit Immuncheckpoint-Inhibitoren bei nicht-kleinzelligem Lungenkrebs untersucht. Die Analyse zeigte, dass ein hohes Level löslicher- und exosomaler PDL1 vor der Behandlung mit schlechterem progressionsfreiem Überleben assoziiert war. Ein hochreguliertes Level exosomaler PD-L1 nach der Behandlung war mit einem längeren Gesamtüberleben und progressionsfreiem Überleben assoziiert. Die PD-L1-Expression auf zirkulierenden Tumorzellen zeigte hingegen keinen Zusammenhang mit Gesamtüberleben oder progressionsfreiem Überleben.

Brotdiät gegen Reizdarm

Eine Pilotstudie aus Spanien hat sich mit dem Einfluss einer speziellen Brotdiät auf Reizdarmsymptome bei Menschen mit ruhehender Colitis ulcerosa beschäftigt. Sowohl ein traditionell hergestelltes Sauerteigbrot als auch ein industriell hergestelltes Brot konnten Reizdarmähnliche Symptome bei Colitis ulcerosa lindern.

Menschen mit Colitis ulcerosa, die sich eigentlich in der symptomfreien Phase, der Remission, befinden, können dennoch unter Symptome leiden, die dem Reizdarmsyndrom ähneln. Für das Auftreten solcher Symptome können bestimmte Darmbakterien verantwortlich sein. Brot ist eine wichtige Quelle für Ballaststoffe und damit eine Nahrungsquelle für Darmbakterien, also ein sogenanntes Präbiotikum. In der Literatur wurde bereits beschrieben, dass Sauerteig, Langzeitfermentation und Vollkornmehl das Darmmikrobiom modulieren und Entzündungen verringern können. Ein spanisches Wissenschaftlerteam hat nun untersucht, wie sich ein nach traditionellem Verfahren gebackenes Brot im Vergleich zu modernen Herstellungsverfahren auf das Darmmikrobiom und auf Reizdarmähnliche Symptome bei Menschen mit Colitis ulcerosa auswirkt.

Brot als Futter für Darmbakterien: Gut gegen Reizdarmartige Symptome? Hierfür wurden Patienten mit Colitis ulcerosa in Remission, aber mit Reizdarm-ähnlichen Symptomen nach dem Zufallsprinzip 8 Wochen lang einer diätetischen Intervention mit Brot (200 g/Tag) zugewiesen.

Herzinfarkttrisiko steigt nach Brustkrebs

Eine Metaanalyse über bis zu 116 Studien mit 2 111 882 Patienten zeigte, dass Brustkrebsüberlebende in den 5 Jahren nach der Krebs-Diagnose häufiger wegen Herz-Kreislauf-Problemen verstarben als Kontrollpersonen ohne Krebs.

Die Inzidenzen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinsuffizienz, koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt und Schlaganfall waren unter Brustkrebsüberlebenden erhöht.

Die Fortschritte in Diagnoseverfahren und der Therapie haben die Überlebenschancen bei Brustkrebs erheblich erhöht. Die 5-Jahres-Überlebensrate liegt bei Brustkrebspatientinnen nunmehr bei über 90 %. Dies ermöglicht es, den Blick auf mögliche Spätfolgen der Erkrankung und der Therapie zu lenken. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Auch viele wichtige Therapiemöglichkeiten für Brustkrebs stehen mit einer zusätzlichen Belastung des Herz-Kreislaufsystems im Zusammenhang.

Hohe Überlebensrate bei Brustkrebs - aber Belastung des Herz-Kreislaufsystems

In einer Metaanalyse wurde nun das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Brustkrebsüberlebenden untersucht. Die Autoren ermittelten Studien aus den medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Scopus, und Web of Science.

Metaanalyse über bis zu 116 Studien mit 2 111 882 Patienten

Die Metaanalyse umfasste 26 Studien

mit 836 301 Patienten zur Einschätzung des Herz-Kreislauf-Risikos, zum Vergleich der Inzidenzen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurden 1 882 Patienten inkludiert. Das Risiko für Brustkrebsüberlebende, an Herz-Kreislauf-Problemen zu sterben, war innerhalb der ersten fünf Jahre nach der Brustkrebs-Diagnose höher als in Kontrollgruppen ohne Krebserkrankung. Auch das Risiko für Herzinsuffizienz war in den ersten zehn Jahren erhöht, das Risiko für Vorhofflimmern in den ersten drei Jahren nach der Krebs-Diagnose.

- Mortalitätsrisiko: Hazard Ratio (HR): 1,09; 95 % Konfidenzintervall (95 % KI): 1,07 - 1,11
- Herzinfarkt: HR: 1,21; 95 % KI: 1,1 - 1,33
- Vorhofflimmern: HR: 1,13; 95 % KI: 1,05 - 1,21

Herzinfarkt-Risiko um 21 % bei Brustkrebsüberlebenden erhöht

Der Vergleich der Inzidenz von Herz-Kreislauf-Erkrankungen pro 1 000 Personen-Jahre zeigte, dass diese unter Brustkrebsüberlebenden höher aus-

fielen als in Kontrollgruppen ohne Krebserkrankung.

- Herzinsuffizienz: 4,44 pro 1 000 Personen-Jahre (/1 000 PJ); 95 % KI: 3,33 - 5,92
- Koronare Herzkrankheit: 4,29/1 000 PJ; 95 % KI: 3,09 - 5,94
- Herzinfarkt: 1,98/1 000 PJ; 95 % KI: 1,24 - 3,16
- Schlaganfall: 4,33/1 000 PJ; 95 % KI: 2,97 - 6,30
- Ischämischer Schlaganfall: 2,64/1 000 PJ; 95 % KI: 2,97 - 6,30

Vorsorge und Screening nötig: Häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach Brustkrebs

Die Autoren schlussfolgerten, dass Brustkrebs mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auch mit tödlichem Verlauf, assoziiert sei. Brustkrebsüberlebende sollten demnach gezielt Vorsorge- und Screening-Möglichkeiten angeboten werden, um mögliche Spätfolgen für Herz und Kreislauf zu verhindern.



Tuberkulose - auch für Deutschland nach wie vor relevant

„Bei länger bestehendem Husten sollte auch an Tuberkulose gedacht und entsprechend den bestehenden Empfehlungen durch eine Röntgenuntersuchung der Lunge weiter untersucht werden“, darauf weist RKI-Präsident Lars Schaade anlässlich des Welttuberkulosetags am 24. März hin. „Tuberkulose ist international, aber auch in Deutschland immer noch eine Krankheit von großer Relevanz für die öffentliche Gesundheit“, unterstreicht Schaade.

Diagnose und Therapie können bei Tuberkulose herausfordernd sein, zudem steigen die Fallzahlen in Deutschland wieder. Die Gesundheitsämter haben bei der Tuberkulose-Kontrolle eine zentrale Rolle. Sie tragen entscheidend dazu bei, dass Erkrankte früh diagnostiziert, leitliniengerecht behandelt und infektionsgefährdete Personen im engen Patientenumfeld untersucht, aufgeklärt und bei Bedarf vorbeugend behandelt werden. Eine Tuberkulose ist in den allermeisten Fällen mit Medikamenten heilbar oder kann im Fall einer latenten Infektion durch eine vorbeugende Behandlung verhindert werden. Die Behandlung der Tuberkulose dauert mindestens sechs Monate. Mit der integrierten genomischen Surveillance, bei der systematisch genetische Infor-

mationen zum Erreger erhoben und mit Meldedaten verknüpft werden, können zusammenhängende Infektionsgeschehen identifiziert und weitere Übertragungen verhindert oder frühzeitiger erkannt werden.

Gefährdet für eine Ansteckung sind in erster Linie Personen, die engen längeren oder wiederholten Kontakt zu Erkrankten mit offener Lungentuberkulose haben. Die Übertragung von Tuberkuloseerregern wird begünstigt durch beengte Wohnverhältnisse, schlechte Raumlüftung und späte Diagnose. Die globalen Auswirkungen auf die Epidemiologie durch Krisen und bewaffnete Konflikte und die dadurch verursachten Flucht- und Migrationsbewegungen betreffen auch Länder mit vergleichsweise wenigen Tuberkulosefällen wie Deutschland.

So zeigte sich bereits 2015 und 2016 nach einer langjährig rückläufigen Entwicklung ein Anstieg der Tuberkulose-Fallzahlen und -Inzidenz. Nach wieder abnehmendem Verlauf und Stagnation, die vermutlich auch mit der verringerten internationalen Mobilität während der COVID-19 Pandemie zusammenhängt, registriert grund für diese jüngsten Entwicklungen ist aktuell insbesondere auch die Grund für

das RKI seit 2022 wieder einen Anstieg, von 3.931 im Jahr 2021 über 4.082 im Jahr 2022 auf 4.481 im Jahr 2023. Die Inzidenz betrug zuletzt 5,3/100.000 Einwohner.

Auch die Zahl der Tuberkulosen mit Medikamentenresistenzen (RR/MDR-TB), nahm im Jahr 2023 in geringem Ausmaß weiter zu (208 Fälle). Hinter-

diese jüngsten Entwicklungen ist aktuell insbesondere auch die Zuwanderung schutzsuchender Menschen aus der Ukraine. Dort kommt Tuberkulose mit einer (für 2022 geschätzten) Inzidenz von etwa 90/100.000 und dabei auch die medikamentenresistente Tuberkulose deutlich häufiger vor als in Deutschland.

Deutschland gehört bei Tuberkulose zu den sogenannten Niedriginzidenzländern, für die das Ziel der Weltgesundheitsorganisation gilt, die Zahl der Neuerkrankungen bis zum Jahr 2035 auf weniger als 1 pro 100.000 Einwohner zu senken.

Die Tuberkulosekontrolle erfordert eine multidisziplinäre Zusammenarbeit aller Akteure. Daher gibt es seit einigen Jahren im Vorfeld des Welttuberkulosetags eine Tagung, die vom Bundesministerium für Gesundheit unterstützt wird. Veranstalter sind das Deutsche Zentralkomitee zur Bekämpfung der Tuberkulose (DZK), das Forschungszentrum Borstel, Leibniz Lungenzentrum und das RKI. Die diesjährige (virtuelle) Tagung am 14.3.2024 mit über 1.300 Anmeldungen wird federführend vom DZK durchgeführt.

Weitere Informationen, u.a. Epid. Bulletin 11/2024 mit einem Editorial zum Welttuberkulosetag und aktualisiertem Tuberkulose-Ratgeber: www.rki.de/tuberkulose

Nervenmodulation gegen chronischen Unterleibsschmerz

Vorläufige Ergebnisse einer Pilotstudie mit Analyse über 15 Frauen mit Endometriose deuten auf vielversprechende, schmerzlindernde Effekte der sakralen Neuromodulation bei Endometriose-bedingtem, chronischem Unterleibsschmerz.

Chronische Unterleibsschmerzen stellen ein häufiges Symptom der Endometriose dar. Die meist schwer zu behandelnden Schmerzen erfordern oft medikamentöse und operative Therapien. In der vorliegenden Studie wurde untersucht, ob eine sakrale Neuromodulation (SNM, auch als Beckenbodenschrittmacher bekannt) wirksam behandlungsresistente Unterleibsschmerzen bei Frauen mit Endometriose lindern kann.

Sakrale Neuromodulation: Potenzial bei chronischen Unterleibsschmerzen?

Bei der sakralen Neuromodulation werden mit Hilfe von operativ implantierten Elektroden die Sakralnerven stimuliert, die die Funktion von Beckenboden, Blase und Enddarm steuern. Diese Behandlung von Funktionsstörungen von Blase oder Enddarm ist seit vielen Jahren etabliert, wenn verschiedene andere Therapieansätze nicht ausreichend helfen konnten. SNM wird bislang jedoch nicht dazu eingesetzt, Schmerzen zu dämpfen.

Eine prospektive Pilotstudie schloss seit 2017 in mehreren Behandlungszentren Patientinnen mit chronischen

Unterleibsschmerzen und Endometriose ein, bei denen andere Behandlungsansätze erfolglos versucht wurden oder nicht angewandt werden konnten. Die Frauen erhielten ein SNM-Implantat. Vorrangig (primärer Endpunkt) untersuchten die Wissenschaftler, ob die Unterleibsschmerzen postoperativ reduziert waren. Darüber hinaus ermittelt die Studie Effekte auf die Lebensqualität der Teilnehmerinnen. Symptomveränderungen wurden mit Hilfe eines Schmerzfragebogens (Brief pain inventory, BPI), anhand der Verbesserung des allgemeinen Gesundheitseindrucks (clinical global impression - improvement, CGI-I), mit Hilfe eines Fragebogens zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität (15D-measure of healthrelated quality of life) und eines Fragebogens zu Endometriose-Symptomen und -Schmerzen (Biberoglu and Behrman-Score, B&B).

Pilotstudie mit Analyse über abschließend 15 Endometriose-Patientinnen

Insgesamt nahmen 35 Frauen an der Studie teil und unterzogen sich der SNM-Prozedur mit Implantation der Elektroden. Bei 31 Frauen (89 %) wurde ein Pulsgenerator (typischerweise unter der Haut über dem Gesäß) implantiert. Die Analyse nach einem Jahr umfasste Angaben von 15 Patientinnen. Die Frauen litten im Schnitt seit 5,5 Jahren an Endometriose. Es bestand keine Korrelation zwischen dem Schweregrad der Symptome und der Dauer der Erkrankung.

Es zeigten sich statistisch signifikante Veränderungen in Schmerzsymptomen (BPI). Die schlimmsten täglichen Schmerzen waren bei den Frauen, die nach einem Jahr Fragebögen ausfüllten, von im Mit-

tel 9 Punkten auf 5 Punkte reduziert ($p = 0,006$). Die durchschnittliche tägliche Schmerzbelastung sank von 6 Punkten auf 3,5 Punkte ($p = 0,004$), der schwächste tägliche Schmerz erreichte mit der Neuromodulation von anfänglich 3 Punkten schließlich im Mittel 1 Punkt nach einem Jahr ($p = 0,004$).

Der klinische Gesamteindruck (CGI) wurde bei 14 Frauen nach einem Jahr erfasst. Demnach konnten bei 9 Patientinnen (60%) große Verbesserungen, bei 3 Patientinnen (20 %) Verbesserungen und bei 2 Patientinnen (13 %) nur geringe Verbesserungen festgestellt werden. Bei keiner der Patientinnen kam es zu einer Verschlechterung der Symptomatik.

Die gesundheitsbezogene Lebensqualität (15D-Score) verbesserte sich im Vergleich zur Befragung vor der Behandlung signifikant nach 1 Monat ($p < 0,001$), nach 6 Monaten ($p = 0,001$) und nach 12 Monaten ($p = 0,018$). Der mittlere B&B-Score zeigte ebenfalls signifikante Verbesserungen im Vergleich zum Zeitpunkt vor der Behandlung an ($p = 0,002$).

Vielversprechend: Verbesserungen bei Großteil der Patientinnen

Die Autoren schließen, dass die vorläufigen Ergebnisse der Pilotstudie auf vielversprechende, schmerzlindernde Effekte der sakralen Neuromodulation bei Endometriosebedingtem, chronischem Unterleibsschmerz deuten. Dies sei speziell von großem Interesse, da die minimal-invasive Methode eventuell eine Chance vor Einsatz radikaler Endometriose-Operationen bietet.

Buch-Tipp

von Kelly Bramblett

Shadow Work - Das Journal für deine Heilung

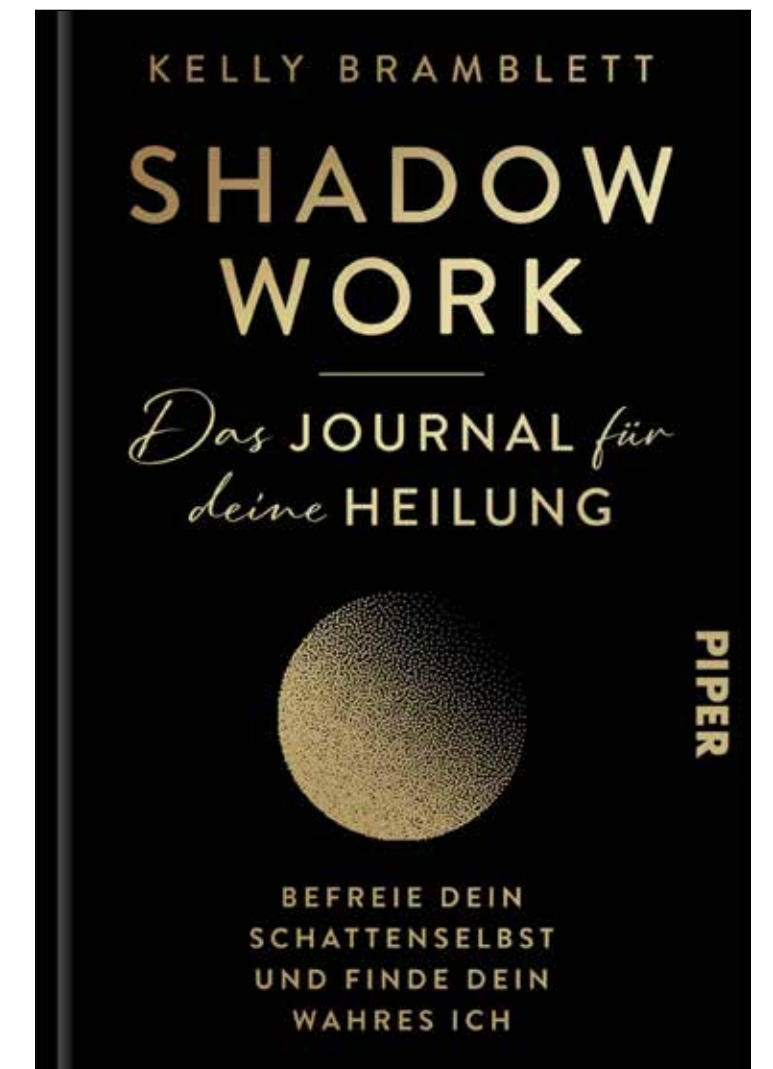
Stelle dich deinen Ängsten und akzeptiere deinen Schatten - Das Work-book zur Schattenarbeit mit zahlreichen Übungen und Aufgaben zur Selbstbeobachtung sowie detaillierten Journaling-Prompts

Hast du schon mal die Beherrschung verloren oder Dinge im Eifer des Gefechts zu einer geliebten Person gesagt, die du nicht so gemeint hast, und das dann später bereut? Fällt es dir schwer, Scham und Wut in der Vergangenheit zu lassen oder hast du manchmal das Gefühl, gar nicht zu wissen, wer du eigentlich bist? Das geschieht, wenn wir abseits von unserem ureigenen Glaubenssystem handeln - was leicht passiert, wenn uns das **Bewusstsein für unser Schattenselbst** fehlt.

Dein Schattenselbst ist der **unbewusste Teil** von dir, in dem **Angst, Scham und Trauma** leben. Wenn du lernst, dich diesem **Schatten zu stellen** und das, was ihn ausmacht, zu **akzeptieren**, nennen wir das **Schattenarbeit oder Shadow Work** - und das ist der erste Schritt einschränkende Überzeugungen loszulassen, die dich im Leben zurückhalten.

Wenn dein Selbstvertrauen einen Schubs vertragen kann oder du **eine neue Perspektive** brauchst, ist dieses Workbook deine **sanfte Begleitung**, um zu lernen, mit deinem Schattenselbst umzugehen, deine **Selbsterkenntnis zu verbessern und alte Wunden zu heilen**.

Vom allgemeinen Überblick zur **Shadow Work** bis hin zu **anregenden Schreibaufforderungen, hilfreichen Aufgaben und viel Platz für deine Gedanken** vereint dieses Journal alles, was du brauchst, um selbst mit der Schattenarbeit loszulegen.



Lerne dein Schattenselbst kennen - Eine ausführliche Anleitung macht es dir leicht, Schattenarbeit zu verstehen, selbst, wenn sie noch neu für dich ist **Begib dich auf die Reise zu deiner Selbsterkenntnis** - Lerne dich besser kennen und öffne dein Bewusstsein mithilfe von Schreibaufforderungen und Aufgaben, die dich durch die Schattenarbeit führen (z.B. indem du deine Gefühle genau beobachtest oder dir ein neues Ziel setzt und dann deinen Fortschritt reflektierst)

Lass dich von einer Expertin begleiten - Lerne von einer erfahrenen Life-Coachin, Trauma-Spezialistin und Schattenarbeit-Expertin wie du alte Wunden heilen kannst und ein glücklicheres Leben führen kannst

€ 22,00 [D], € 22,70 [A]; erschienen am 01.02.2024; übersetzt von: Hans Freundl, Antoinette Gittinger; 224 Seiten, Hardcover; EAN 978-3-492-07308-0

Studie zeigt, dass ungefähr jede achte Person in einer Zweierbeziehung nicht sexuell erfüllt wird.

Für viele bedeutet Partnerschaft eine Zweierbeziehung mit sexueller und emotionaler Treue. So fest ist diese Vorstellung in den Köpfen verankert, dass die meisten Partnervermittlungen im Internet nicht einmal eine andere Such-Option vorsehen. Eine Umfrage der psychologischen Dating-Plattform Gleichklang.de unter 1066 Singles zeigt jedoch, dass für manche die monogame Zweierbeziehung nicht geeignet ist.

Die Umfrage gelangte zum Ergebnis, dass 12,7 % der Befragten Singles keine sexuelle Erfüllung finden können, wenn sie dauerhaft nur Sex mit einer Person haben. 15,4 % der Befragten berichteten zudem, dass sie romantische Erfüllung nur in einer Beziehung mit mehr als einer Person erreichen können.

Psychologe Guido F. Gebauer, der als Dating-Coach tätig ist und den Dating-Ratgeber „*A Perfect Match? Online-Partnersuche aus psychologischer Sicht*“ verfasst hat, führte die Online-Befragung für Gleichklang durch.

Psychologe Gebauer schließt aus den Ergebnissen, dass manche Menschen polypartnersexuell orientiert seien, sodass ihnen sexuelle Zufriedenheit mit nur einer Person gar nicht möglich sei. Ebenso gebe es Menschen mit polyromantischer Orientierung, für

die ein romantisches Liebesglück mehr als eine Person als Partner bedürfe. Für solche Personen seien monogame Zweierbeziehungen ungeeignet.

An der Umfrage beteiligten 562 Frauen, 480 Männer und 24 nicht-binäre Personen im Alter von 20 bis 85 Jahren. Alle Teilnehmenden waren Single und suchten Partnerschaft bei Gleichklang.

Hauptergebnisse der Befragung

12,7 der Befragten gaben an, polypartnersexuell zu sein. Der Anteil der polypartnersexuellen Personen betrug bei den Männern 17,9 %, bei den Frauen 7,5 % und bei den nicht-binären Personen 29,2 %.

15,4 % der Befragten gaben an, polypartnerromantisch zu sein. Der Anteil der polypartnerromantischen Personen betrug bei den Männern 19,0 %, bei den Frauen 12,3 % und bei den nicht-binären Personen 25,0 %.

Zwischen der Angabe, polypartnersexuell oder polypartnerromantisch zu sein, bestand eine starke und statistisch signifikante positive Beziehung. Oft traten also beide Orientierungen gemeinsam auf:

75,6 % der polypartnersexuellen Personen gaben an, polypartnerromantisch zu sein. Demgegenüber gaben lediglich 6,9 % der monogamersexuellen Per-



sonen an, polypartnerromantisch zu sein.

61,4 % der polypartnerromantischen Personen gaben an, polypartnersexuell zu sein. Von den monogamerromantischen Personen gaben dem gegenüber nur 3,7 % an, polypartnersexuell zu sein.

Der Wunsch nach mehreren Sexualpartnern oder mehreren romantischen Partnern war aber entsprechend nicht perfekt miteinander korreliert:

24,4 % der polypartnersexuellen Personen gaben an, in einer Liebesbeziehung mit nur einer Person erfüllt sein zu können. Umgekehrt gaben sogar 38,6 % der polypartnerromantischen Teilnehmenden an, dass sie sexuell durchaus mit nur einer Person zurielen werden könnten.

Besonders stark waren polypartnersexuelle und polypartnerromantische Orientierungen bei LGBTQ+-Personen verbreitet:

8,9 % der heterosexuellen Befragten bejahten eine polypartnersexuelle Orientierung und 11,9 % bejahten eine polypartnerromantische Orientierung.

Bei den 302 teilnehmenden LGBTQ+-Personen gaben demgegenüber 22,2 % an, polypartnersexuell zu sein, und 24,8 % bejahten eine polypartnerromantische Orientierung.

Alter und Bildungsstand spielen keine Rolle

Es zeigte sich eine statistisch signifikante, aber triviale positive Beziehung

zwischen Lebensalter und polypartnersexueller Orientierung, während die Häufigkeit der polypartnerromantischen Orientierung unabhängig vom Alter war.

Der Bildungsstand war weder mit der polypartnersexuellen noch mit der polypartnerromantischen Orientierung signifikant korreliert

Auswirkungen auf Beziehungs-Gestaltung

Polypartnersexuelle und polypartnerromantische Orientierungen wiesen einige statistisch signifikante Zusammenhänge zu der tatsächlichen Beziehungs-Gestaltung in vergangenen partnerschaftlichen Beziehungen auf:

Polypartnersexuelle und polypartnerromantische Befragte gaben häufiger an, ihre Beziehungen in der Vergangenheit *nicht-monogam* gestaltet zu haben.

Außerdem berichteten polypartnersexuelle und polypartnerromantische Personen häufiger von einer Gestaltung ihrer letzten Beziehung als „*Freiheit im Hier und Jetzt*“ sowie als „*Lust und Sex*“.

Beziehungs-Wünsche

Welche Form von Beziehung wünschten sich die Befragten für die Zukunft?

Polypartnersexuelle und polypartnerromantische Personen wünschten sich auch für die Zukunft häufiger nicht-monogame Beziehungen, während sich monogamersexuelle und monogamerromantische Personen

häufiger monogame Beziehungen wünschten.

Zudem wünschten sich polypartnersexuelle und polypartnerromantische Personen häufiger Beziehungen, bei denen „*Freiheit im Hier und Jetzt*“ sowie „*Lust und Sex*“ im Vordergrund stehen. Seltener waren sie daran interessiert, auch *Kosten-Nutzen-Überlegungen* mit in die Waagschale für eine Beziehung zu werfen.

Psychologische Interpretation

Psychologe Gebauer schließt aus den Ergebnissen, dass eine monogame Zweierbeziehung keineswegs für alle die geeignete Partnerform sei:

Es gebe Menschen, die aufgrund einer polypartnersexuellen Orientierung in einer monogamen Beziehung nicht sexuell zufrieden werden könnten. „Lassen diese Personen sich auf eine monogame Beziehung ein, werden sie mittelfristig sexuell unzufrieden und werden vermutlich eines Tages fremdgehen“, meint Gebauer.

Aber auch die Liebe an sich sei keineswegs für jeden eine natürliche Zweier-Konstellation:

Polypartnerromantische Personen können laut Gebauer Zweierbeziehungen nichts abgewinnen. „Polypartnerromantische Beziehungen werden selbst in Zweierbeziehungen immer die Sehnsucht nach romantischen Beziehungen mit weiteren Personen verspüren. Sie werden daher in Zweierbeziehungen frustriert und unzufrieden werden“, gibt Gebauer zu bedenken.

Gebauer beklagt, dass über polypartnersexuelle und polypartnerromantische Orientierungen in der Gesellschaft nach wie vor kaum gesprochen werde. „Es wird über offene Beziehungen und polyamore Beziehungen gesprochen. Unerwähnt bleibt aber meistens, dass es um Unterschiede in der sexuellen und romantischen Orientierung geht, die sich die Betroffenen nicht einfach aussuchen können“.

Laut Gebauer werden viele Menschen in monogame Beziehungen gedrängt, die wegen ihrer sexuellen oder romantischen Orientierung in diesen sexuell oder romantisch nicht glücklich werden können. Ergebnis seien Beziehungsunzufriedenheit und Fremdgehen, woran so manche Beziehung scheitert.

Gebauer vermutet, dass die aktuelle Umfrage den Anteil polypartnersexueller und polypartnerromantischer Menschen unterschätze:

Die monogame Normativitätserwartung sei in der Gesellschaft so stark verbreitet, dass vielen nicht einmal bewusst sei, dass es eine polypartnersexuelle oder polypartnerromantische Orientierung gebe, geschweige denn, dass dies ihre eigene Orientierung sein könnte.

Hiermit erklärt Gebauer auch die größere Häufigkeit der polypartnersexuellen und polypartnerromantischen Orientierung bei den LGBTQ+-Personen in der Umfrage. In Studien zeige sich, dass LGBTQ+-Personen ihre sexuelle Orientierung häufiger reflektierten und wohl auch aufgrund ihrer besonderen

Position in der Gesellschaft experimentierfreudiger seien.

Gebauer rät allen Partnersuchenden, über ihre sexuelle und romantische Orientierung zu reflektieren und auf dieser Basis zu entscheiden, welche Beziehung sie suchen:

Für polypartnersexuelle Personen, die nicht polypartnerromantisch seien, seien offene Beziehungen oder Swinger-Beziehungen die richtige Wahl. Bei offenen Beziehungen könnten sie Sex mit anderen Personen außerhalb der Beziehung haben. Bei Swingerbeziehungen finde dieser Sex mit dritten Personen gemeinsam als Paar statt.

Für polypartnerromantische Personen sei die Polyamorie das geeignete Beziehungsmodell. Bei der Polyamorie werde auch die Liebe mit mehreren Personen geteilt.

Für monopartnersexuelle Personen, die auch monopartnerromantisch orientiert seien, sei demgegenüber die monogame Zweierbeziehung das optimale Beziehungsmodell.

Gebauer empfiehlt, bei der Partnersuche unbedingt auf eine Kompatibilität der gesuchten Beziehungsmodele zu achten und dies nicht dem Zufall zu überlassen. Bei Gleichklang sei eine gezielte Suche nach monogamen Beziehungen, offenen Beziehungen, Swinger-Beziehungen und polyamoren Beziehungen möglich.

Weitere Informationen zu alternativen Beziehungsformen können im Beziehungs-Blog von Gebauer nachgele-

sen werden. Zudem hat Gebauer in seinem YouTube-Kanal ein Video zur monopartnersexuellen und polypartnersexuellen Orientierung eingestellt.

Dr. Guido F. Gebauer
Gleichklang limited
Oesterleystr. 1
30171 Hannover
Tel.: 0152 28973672
E-Mail: gebauer@gleichklang.de

Gleichklang.de ist eine psychologisch ausgerichtete Kennenlernplattform, die seit 2006 im internet ihre Dienste anbietet. Gleichklang wendet sich an Menschen mit sozialökologischen Denkweisen. Gleichklang hat sich zusätzlich darauf ausgerichtet, Personen mit besonderen oder seltenen Merkmalen bei ihrer Partnersuche und Freundschaftssuche zu unterstützen. Es gibt nur kostenpflichtige Teilnahmen, um eine hohe Datei-Qualität zu gewährleisten. Die Mitgliederanzahl beträgt etwas über 20000.



Fotos: Presseportal Guido

Buch-Tipp

Auf in den Wald!

Das Spiel ihrer Blätter, ihre wandelbare Gestalt, ihr millionenfaches Grün - Bäume prägen das Gesicht unserer Landschaft. Ihre Form entsteht in der Wechselwirkung mit dem Wind, dem Licht, dem Regen, dem Boden und nicht zuletzt auch mit uns Menschen. Wenn wir uns darauf einlassen, diese sanften Riesen intensiver und achtsamer zu betrachten, erzählen sie uns ihre spannenden Geschichten.

Die Autorin nimmt uns mit auf ihre sehr persönlichen Ausflüge in die Welt der Bäume und gibt Einblick in deren faszinierendes Leben. Aktuelle Forschungsergebnisse, altes Wissen, aber auch inspirierende Texte von Dichtern und Naturphilosophen lassen uns einmal mehr erkennen, dass Bäume nicht nur unser Klima beeinflussen, sondern auch auf unsere seelische Befindlichkeit wirken.

Ein Lesebuch, das in die Welt der Bäume entführt und uns lehrt, sie zu jeder Jahreszeit mit wachen Sinnen wahrzunehmen. Freuen Sie sich auf einen Waldspaziergang der besonderen Art!



Karin Hohegger

BÄUME LESEN LERNEN

Naturkundliche
Streifzüge
im Jahreslauf

Rund 40 heimische Baumarten werden vorgestellt

- Einblicke in aktuelle Forschungsergebnisse & altes Wissen über Bäume
- Erklärungen zu forstwirtschaftlichen Begriffen

Nominiert für das Wissenschaftsbuch des Jahres 2022!

- Foto: Buchpräsentation „BÄUME LESEN LERNEN“ Seminarraum Schloss Trautenfels, 30.09.2021
v.l.n.r.: Gerhard Schmiedhofer (Vizepräsident Naturschutzbund Steiermark), MMag. Gerald Klonner (Verlagsleiter, Verlag Anton Pustet), DI Dr. Karin Hohegger (Autorin), Gottfried Kuhn (Verlag Anton Pustet), Wolfgang Otte (Schloss Trautenfels Mitarbeiter) Foto: Katharina Krenn Buchpräsentation „BÄUME LESEN LERNEN“ Seminarraum Schloss

Umfang 258 Seiten, Abbildungen durchgehend farbig bebildert, Format 19 x 26 cm, Buch-Bindung Hardcover, ISBN 978-3-7025-1016-9, Preis € 28,00



Für Sie gelesen +++ Für Sie gelesen +++ Für Sie gelesen +++ Für Sie gelesen +++ Für Sie gelesen



The Truth About Everything

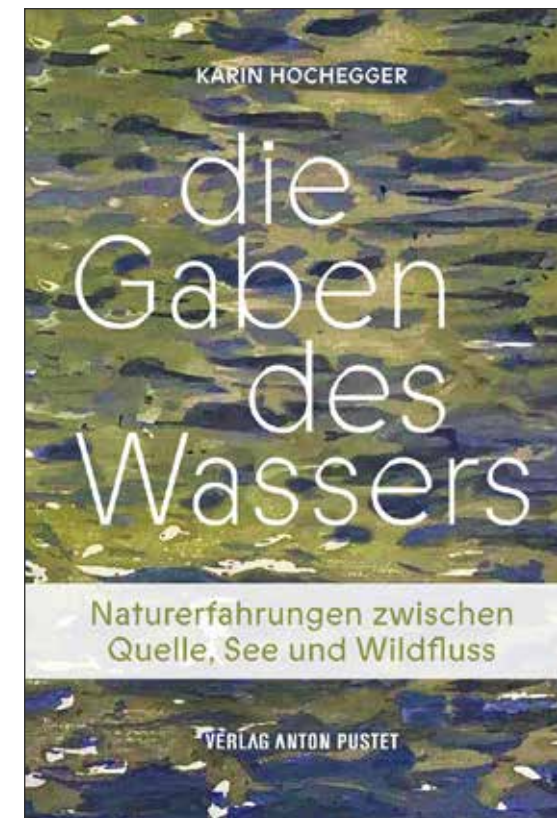
Warum haben wir so oft Zweifel, ob wir gut genug sind?

Was bedeutet bedingungslose Liebe?

Warum bauen wir uns manchmal unsere eigenen Käfige?

In ihrem bisher wohl persönlichsten Buch erzählt Brianna Wiest ehrlich und verletzlich von ihrer eigenen Suche - ihren Schwierigkeiten, Kämpfen und Entscheidungen. In 40 Essays schreibt sie über so große Themen wie die Kunst des Loslassens oder die Bedeutung des Unbewussten für unser Leben, und lässt uns an ihrem Weg zu mehr Selbstakzeptanz teilhaben. Dabei zeigt sie warm und sensibel, dass alles eine Frage der Perspektive ist - unserer Perspektive! Dieses Buch ist eine wahre Fundgrube für alle, die sich nach Antworten, Trost und hin und wieder auch ein bisschen Liebe sehnen. Brianna Wiest ist die Autorin des SPIEGEL-Nummer-1-Bestsellers „101 Essays, die dein Leben verändern werden“, „The Mountain Is You“ und „When You're Ready, This Is How You Heal“. Sie schreibt unter anderem für *Forbes* und *The Huffington Post* über Achtsamkeit, Spiritualität und Selbstoptimierung. Mit ihren Texten und Büchern erreicht sie weltweit eine große Leserschaft.

€ 18,00 [D], € 18,50 [A]; erschienen am 01.02.2024; übersetzt von: Renate Graßat; 128 Seiten, Hardcover; ISBN 978-3-492-07258-8



Ein Lob der lebendigen und stillen Wasser

Ob Mairegen oder Morgentau, schlammige Pfütze oder lichter Weiher, wilder Fluss oder das dunkle Auge des Moores, unerschöpflich fördert das Wasser den Reichtum des Lebens. Es ermöglicht Erneuerung, wo immer es eingeladen wird, seine Wirkung zu entfalten. Durch das Wasser sind wir mit allem verbunden, sind ein Teil seines Kreislaufs.

Das Wasser ist unsere Lebensgrundlage, wir sollten es behüten. Seine Erscheinungsformen in der Landschaft bilden den blauen Faden der Naturbeobachtungen von Karin Hohegger. Ihr neuer Band „Die Gaben des Wassers“ verbindet die genaue Wahrnehmung und Betrachtung von unterschiedlichen Süßgewässern mit einer Fülle an ökologischem und kulturgeschichtlichem - von der Quelle über Tümpel, Teich und Weiher bis zum Fluss.

Auch als eBook erhältlich: eISBN 978-3-7025-8113-8

Umfang 256 Seiten, Abbildungen durchgehend farbig bebildert, Format 17 x 24 cm, Buch-Bindung Hardcover. Preis € 30,-
Erscheinungstermin 22. März 2024, ISBN 978-3-7025-1122-7

Toni's Meal Prep Küche: Einfache und leckere Gerichte für die ganze Familie: Schnelle Rezeptideen

Gebundene Ausgabe - 7. März 2024

Entdecke 60 High-Protein-Rezepte im neuen Kochbuch der Fitness- und Food-Influencerin Antonia Elena, auch Toni genannt. Seit 2017 teilt sie auf ihrem Instagram-Account @antoniaelena.official leckere und insbesondere gesunde Rezepte sowie Spannendes aus ihrem Alltag mit über 1 Mio. Menschen und hat nun ihre geballte kulinarische Expertise in diesem Buch vereint. Entdecke die kreativen Meal Prep-Ideen, um den Alltag im Punkt gesunder Ernährung für dich und deine Familie zu erleichtern. Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen, sättigende Salate, wärmende Suppen oder leckere Aufläufe: Fast alle Gerichte sind in unter 30 Minuten einfach vorzubereiten. Profitiere außerdem von praktischen Tipps, sowie einem Beispiel-Wochenplan plus Einkaufsliste.

Umfang 160 Seiten, Deutsche Ausgabe, Next Level Verlag, Erscheint am 7 März 2024, Größe 19,4 x 1,6 x 24,0, gebundene Ausgabe, ISBN 3949458913, 978-3949458910, Preis 25 Euro



Wofür stehen Sie morgens auf?: Warum Sinn und Bedeutung entscheidend für unsere Gesundheit sind

Was fehlt der heutigen Medizin, um nachhaltig Gesundheit und Heilung zu erzeugen? Dieser Frage ist der Neurowissenschaftler, Arzt und Gesundheitsforscher Prof. Dr. Tobias Esch nachgegangen. Sein Fazit? Es fehlt das Bewusstsein einer neuen, vierten Dimension der Gesundheit: Bedeutsamkeit. Zusammen mit seinen Patienten geht er auf die Spur ungeklärter Symptome und findet Ursachen - bis hin zur Wiederherstellung von Sinn im Leben. Denn wenn Bedeutsamkeit im Tun sowie eine Verbundenheit zwischen Sein und Leben bestehen, wenn wir wissen, wofür wir morgens aufstehen (und warum gerade hier), kann Heilung erfolgen. Das Buch ist wegweisend für alle, die gesund bleiben, sich von Krankheiten erholen und eine glückliches Leben führen wollen.

Umfang 240 Seiten, Deutsche Ausgabe, Größe und Unzer Edition, erschien im November 2023, Größe 14,3 x 2,8 x 21,6
ISBN 3833887613, 978-3833887611, Preis 24 Euro



Buch-Tipp

Ida Marie Stoegerer

So gelingt dir mehr im Leben! Frauen sind anfällig für Saboteure, die flüstern: »Du bist nicht gut genug, du wirst es nicht schaffen, du brauchst es gar nicht erst zu.

Der Schatz der Frauen

Frauen sind anfällig für Saboteure, die flüstern: »Du bist nicht gut genug, du wirst es nicht schaffen, du brauchst es gar nicht erst zu probieren.« Gegen sie anzukämpfen, macht sie nur noch mächtiger. Sich ihre Kräfte anzueignen, ermächtigt dagegen die Frauen. Denn damit gelingt es ihnen, ihre vermeintlichen Saboteure für, anstatt gegen sich arbeiten zu lassen.

Es gibt eine Million Gründe, warum etwas nicht funktioniert, nicht aufgeht oder nicht gelingt. Ida Marie Stoegerer hat herausgefunden, dass es kollektive Muster gibt, die uns das Gelingen verbauen. Und üblicherweise geben wir den äußeren Umständen die Schuld dafür. Sie möchte aber den Blick umdrehen.

Sie interessiert sich für die Muster in uns selbst, in unseren Organisationen, in unserer Gesellschaft - Muster, die uns hindern, sabotieren, lähmen, im Vorwärtkommen verlangsamen, die uns aufgeben lassen. Ihnen allen ist gemein, dass sie sich uns wie Saboteure in den Weg stellen.

Ida Marie Stoegerers Methode zur Umwandlung der inneren Denkmuster ist so unkonventionell wie erfolgreich. Sie entwickelte sie in 20 Jahren Berufs-



erfahrung und wandte sie in mehr als 4.500 Coachings an. In ihrem ersten Buch steuert sie zu den Beispielen aus der Praxis auch Autobiografisches bei und bietet ganz konkrete Tipps und Übungen.

Erscheinungsdatum: 04/2024

Einband: Hardcover

174 Seiten

Abmessungen 15,4 cm x 21,3 cm

ISBN: 978-3-8000-7863-9

€ 24,00 inkl. 10 % MwSt. Noch nicht Lieferbar

Erscheinungstermin 25.04.2024

Wellness und Sport!

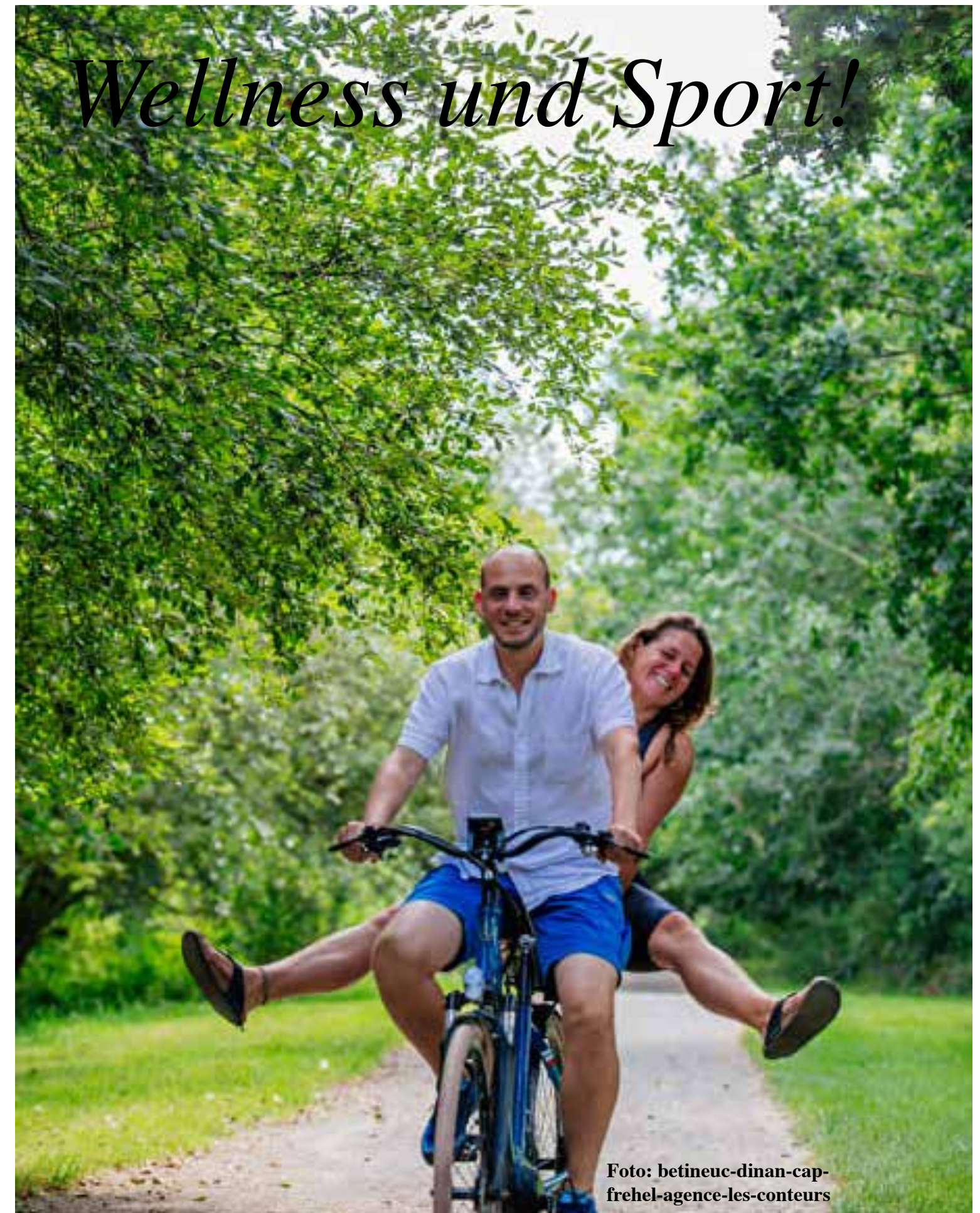


Foto: betineuc-dinan-cap-
frehel-agence-les-conteurs



Sommer im Schloss Mittersill

Wer durch das Schlosstor von Schloss Mittersill tritt, der spürt: Hier sind die schönen Seiten des Lebens zu Hause. Den Sommer be-grüßt das Luxushotel mit puren Genüssen unter der Sonne. Direkt am Nationalpark Hohe Tauern, die Gamsstadt Kitzbühel einen Steinwurf entfernt, liegt Schlossgästen eine vielfältige Urlaubswelt zu Füßen.

Schloss Mittersill thront in einer einmaligen Panoramalage über der Stadt. Der traumhaft große Garten rund um das Anwesen ist in zartes Grün getaucht. Nichts als Ruhe, Weite und beeindruckende Ausblicke in die Berge begleiten die Genießer, die hier Sonnenbäder nehmen und im angenehm beheizten Außenpool „über den Dingen schweben“. „Naturwellness“ vom Feinsten, die viel Raum gibt für private Wellnessmomente, verwöhnt die Gäste in dem malerischen Schloss. Es ist eine besonders schöne Zeit, wenn das Genuss-Leben unter freiem Himmel auflebt. Sich im Schlosshof im

Angesicht der Berggipfel kulinarisch auf höchstem Niveau mit Haubenküche verwöhnen lassen, herrschaftlich wohnen in einem historisch-luxuriösen Ambiente - auf Schloss Mittersill ist der exklusive Lifestyle zu Hause.

Rundum königlich wohlfühlen, das kann man sich im Schloss Mittersill. Ein ele-

gant Wellness-Refugium schmiegt sich an die historischen Schlossmauern. Exklusive Saunen, Ruheräume mit überwältigenden Aussichten und hochwertige Treatments verwöhnen Körper und Seele. Die Zimmer und Suiten in Schloss Mittersill sind eine kostbare Welt für sich. Umgeben von historischen Schätzen, von stilvollen Möbeln und hochwertigsten



Fotos: Schloss Mittersill

Stoffen tauchen Genießer in ein Wohnerelebnis ein, das an den Glanz vergangener Zeiten erinnert. Höchster Komfort auf der ganzen Linie und viele Details, die an Eleganz nicht zu übertreffen sind, erfüllen die großzügigen Zimmer und Suiten mit einem einmaligen Flair.

Schloss Mittersill schmiegt sich in eine malerische Naturlandschaft. Die Kitzbüheler Alpen vor Augen, das Salztal zu Füßen, umgeben vom Nationalpark Hohe Tauern, in dem die höchsten Berge Österreichs liegen. In wenigen Minuten erreicht man Kitzbühel mit seinem Wander-, Bike- und Golfparadies. Aktiv die Schönheit der Natur entdecken, das kann man hier auf vielfältige Art und Weise.

Golf und Tennis in bester Gesellschaft

Den Golfplatz haben Gäste von Schloss Mittersill im Blick. Im Zimmer, in der Suite, beim Speisen, wann auch immer, begleitet sie die Sicht auf ihr Lieblings-Terrain. Egal ob Anfänger oder erfahrener Golfer, ob 9 Loch oder 18 Loch - der Golfclub Nationalpark Hohe Tauern bietet jedem eine schöne Auszeit vom Alltag. Golfer finden sich hier in „besten Gesellschaft“. Wussten Sie, dass Clark Gable mehrfach zu Besuch im Schloss Mittersill war und zu den weltbekanntesten Persönlichkeiten im Sport & Shootingclub zählte. Seine Leidenschaft galt den schönen Dingen des Lebens -



Foto: michael-huber

wie dem Golfspiel- und Tennisspiel. Heute erinnert im Schloss das Golfbag von Clark Gable an eine sportlich glamouröse Zeit. Ebenso der Tennisplatz auf dem Schlossareal. Wo einst die Prominenz ihr sportliches Können unter Beweis stellte, erleben Schlossgäste heute einen wunderschönen, modernen Tennisplatz.

Erlebnisse und Touren für Oldtimer-Fahrer. Das edle Fahrzeug parkt in der Schloss-Garage

Was wäre passender, als mit dem Oldtimer in ein historisches Schloss zu reisen? Rund um Schloss Mittersill bieten sich vielfältige, reizvollen Oldtimer- und Cabrio-Touren an. Das Schlossteam ist ein guter Ansprechpartner, wenn es darum geht, die besten Routen in der Region zu planen. Oldtimer-Fans lassen sich im Schlossrestaurant von vorzüglicher Kulinarik verwöhnen, die von Falstaff und Gault&Millau in höchsten Tönen gelobt wird. Ein Boxenstopp in dem Luxushotel steckt voll eleganter Wohlgefühle. Ausreichend Parkplätze, eine Garage und Waschmöglichkeiten für die wertvollen Au-tos stehen zur Verfügung.

Eindrucksvolle Berglandschaft

Von Schloss Mittersill macht man sich auf den Weg in die Berge. Dabei spielt es keine Rolle, ob Naturgenießer lieber gemütlich wandern oder einen Gipfel erklimmen möchten. An der Schlossrezeption liegen umfangreiche Karten auf für Anfänger-

und Könnertouren. Im Mai starten die Wanderguides der Region wieder mehrmals in der Woche ihre geführten Wanderungen zu den schönsten Plätzen - zu romantischen Bergseen wie den Amertaler See und den Hintersee, ins Hochmoor und zu den Krimmler Wasserfällen, zu den Gipfelkreuzen der Zweitausender und vieles mehr. Wer gern mit dem Bike unterwegs ist, für den organisiert das Schlossteam den Bikeverleih und schon kann man mit dem E-Bike oder Mountainbike die Pinzgauer Täler, die Gebirgsseen, satten Almen und Wasserfälle erkunden.

Wenn die Sonne untergegangen ist und es abends gemütlich wird im Schloss, dann holt der Sommelier die feinsten Tropfen aus dem einzigartigen Weinkeller im historischen Gemäuer. In den Zimmern und Suiten warten Terrassen für den Sundowner oder historische Badewannen für ein genussvolles Bad mit Ausblick, private Saunen und in jedem Fall ein unvergleichliches Ambiente zum Verweilen.

Weitere Informationen:

Hotel Schloss Mittersill
A-5730 Mittersill
Thalbach 1
Tel. +43 6562 20200
office@schloss-mittersill.com
www.schloss-mittersill.com





Ratscher Landhaus

So schön: Ein Familienurlaub mitten in den Weinbergen

Im Ratscher Landhaus können sich Familien wohlfühlen. Für Papa gibt es den Südsteirischen Wein, für Mama die sanfte Massage im Wellnessbereich und für die Kinder den Badespaß am Pool. Am großen **Naturpool** mit einem eigenen seichten Kinderbereich wird von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang geschwommen und gebadet. Ganz ohne Chlor und mitten im Grünen erwartet Familien ein exklusives

Badevergnügen. Dazu kommt der **14 m lange Infinitypool** in den Weinbergen mit traumhafter Aussicht. Toben am Spielplatz, im **Kinderspielbereich** gibt es Riesenbausteine, Spiele, Mal-sachen und vieles mehr für die kleinen Gäste. Ein Hit ist die **50 Meter lange Holzkugelbahn** mit Blick in den Weingarten – da könnte es sein, dass auch in so manchem Erwachsenen das Kind erwacht. Die Region ist geradezu ideal, um mit Kindern Spaziergänge und kleine Wanderungen zu unterneh-

men. Ein kurzer Fußmarsch führt zum **Bärenhof**, wo die Braunbären auf einen Besuch warten. Oder wie wäre es mit einem **Sommerpicknick im Grünen?** Der Familienurlaub in der sonnigen Südsteiermark ist wunderbar unbeschwert und bleibt Groß und Klein in bester Erinnerung.

Von Ostern bis Oktober ist im Ratscher Landhaus Familienzeit. Dann sind alle herzlich willkommen - Groß und Klein, Jung und Alt -, die sich eine entspannte Auszeit gönnen möchten. In Alleinlage mitten in den **Südsteirischen Weinbergen** widmet sich das **Ratscher Landhaus** dem großen Genießen. Von den **exklusiven Wellness-Areas in- und outdoor** bis hin zu dem **Feinschmecker-Restaurant** dreht sich alles um Entspannung und Krafttanken inmitten der Natur. In dem **modernen Weingartenrestaurant** im zeitgeistigen Design verbindet sich abends die beliebte **südsteirische Küche** mit kulinarischen Highlights. Der Blick in den Südsteirischen **Sonnenuntergang** ist magisch schön. Das gute Glas Wein genießt im Ratscher Landhaus größte Aufmerksamkeit. Eine erlesene Kollektion aus **600 südsteirischen und österreichischen Weinen** steht den



Weinliebhabern zur Wahl. Nicht zu vergessen, die internationalen Schätze, die der Sommelier sorgfältig auswählt - ein Paradies für Weinliebhaber.

Wo die Kinder glücklich sind, haben die Eltern mehr von ihrem Urlaub. Im Ratscher Landhaus im sonnigen Süden, ganz nahe der Grenze zu Slowenien, verbringen Eltern und Kinder gelassene Tage inmitten der Weinberge. Die beiden Gastgeber Andreas und Michaela Muster wissen, was Kinder wünschen. Sie sind selbst Eltern von zwei Buben und führen ein familienfreundliches Haus zum Wohlfühlen.

Kulinarische Weltreise

Am 8. und 9. März lud das Ratscher Landhaus zu einer **außergewöhnlichen kulinarischen Reise** ein. An zwei Abenden wurden die Gäste mit einem exquisiten **6-gängigen Menü** verwöhnt, das sie einmal quer durch Europa und am folgenden Tag rund um den Globus führte. Der erste Abend stand ganz im Zeichen Europas, **begleitet von hervorragenden Weinen**, während der zweite Abend mit internationalen Spezialitäten und ausgesuchten Weinraritäten begeisterte.



Fotos: karin bergmann

Als Ehrengäste durften Sie den **Steiermark Tourismus Chef, Michael Feiertag**, sowie **Herbert Germuth als Vertreter für die Tourismusregion Südsteiermark** und viele befreundete Winzerfamilien und Kollegen begrüßen. Die Veranstaltung war nicht nur ein Fest für den Gaumen, sondern auch ein Beweis für die **kreative und leidenschaftliche Gastronomie**, die im Ratscher Landhaus großgeschrieben wird. **Georg Denk, Küchenchef im Ratscher Landhaus** sorgte mit seinem Team für perfekte Geschmackserlebnisse begleitet von **Weinen die Andreas Muster in seinem großartigen Weinkeller** ausgesucht hat. Das Event

war zweifellos ein **Highlight** und unterstrich einmal mehr, warum das Ratscher Landhaus als **kulinarischer Hotspot der Region** gilt.

Familie Muster, die herzlichen Gastgeber des Ratscher Landhauses, zeigten sich über die Begeisterung der Gäste sehr erfreut. Diese Veranstaltung war eines der **15 Events**, die im **Rahmen des 15-jährigen Jubiläums des Ratscher Landhauses** stattfanden.

Nächste Events folgen schon, wie die **Genussreise Weinstrasse am 5. April** und das **Dinner for friends am 21. März**. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, Gastronomie auf höchstem Niveau live zu erleben und gemeinsam mit der Familie Muster besondere Momente zu schaffen.



Vlnr. fam. eisnegg, fam. germuth, gastgeber fam muster, fam. feiertag, fam. dreisiebner

Weitere Informationen:

Ratscher Landhaus GmbH
Michaela und Andreas Muster
A-5461 Ratsch an der Weinstraße, Ottenberg 35
Tel. +43(0)3453/231 30
info@ratscher-landhaus.at
www.ratscher-landhaus.at

Österreichisches Unternehmen Valamar startet die größte Investment- runde im kroatischen Tourismus



**Hotel Valamar auf
der Insel Rab**

Valamar, das führende österreichische Tourismusunternehmen in Kroatien, setzt seine Expansion in Kroatien fort und gibt seinen ehrgeizigen strategischen **Entwicklungsplan bis zum Jahr 2026** bekannt. Mit der Errichtung von zwei neuen Luxusresorts unter der Marke Valamar Collection in Poreč und auf der Insel Rab, baut das Unternehmen seine Präsenz in Kroatien weiter aus. Die **Gesamtinvestition beträgt 450 Millionen Euro**.

„Bis 2026 strebt Valamar ein zweistelliges Wachstum des Geschäfts- und Unternehmenswerts an. Unser Ziel ist es, den Umsatz auf 500 Millionen Euro zu steigern und unseren Aktionären eine nach-

haltige jährliche Dividendenrendite von 4% zu bieten. Wir sind fest entschlossen, weiterhin die Verbesserung der Qualität unserer Hotels und Campingresorts, die Entwicklung der Infrastruktur unserer

Reiseziele sowie grüne Energie und Digitalisierung zu fördern. Mit der Investition in das Pical Resort 5* im Wert von 139 Millionen Euro tragen wir nicht nur zur Erhöhung der regionalen Wert-



schöpfung bei, sondern stärken auch unsere Position als führendes Unternehmen in der nachhaltigen Tourismusentwicklung“, erklärt **Dr. Franz Lanschützer**, Aufsichtsratsvorsitzender von Valamar.

Das neue Valamar Collection Pical Resort 5* wird über 513 Unterkunftseinheiten, 10 thematische Restaurants und Bars, ein Wellnesscenter, betreute Strände und Beachclubs, Außen- und Innenpools, Kinderspielplätze und Unterhaltungsbereiche auf einer Fläche von 1.200 m² verfügen und bietet Annehmlichkeiten für verschiedene Urlaubsarten. Abgerundet wird das Angebot des 5-Sterne-Resorts durch ein erstklassiges Kongresszentrum mit einer Gesamtkapazität von bis zu 1.200 Teilnehmern. Die Projektrealisierung ist für Ende 2025 geplant, wobei der Buchungsstart, das Mitarbeiter-Recruiting und Training bereits in diesem Jahr beginnen sollen.

Die zweite strategische Investition ist das Valamar Collection Resort auf der Insel Rab im Wert von 54 Millionen Euro, das im Sommer 2025 eröffnet wird. Geplant sind ein All-Inclusive-Service für Fami-



lien sowie ein facettenreiches Entertainmentprogramm für Kinder jeden Alters. Dieses Projekt stärkt die Position der Insel Rab als Vorreiter für Familienurlaube an der Adriaküste.

Mit einem Umsatz von 372 Millionen Euro verzeichnete Valamar 2023 ein **Wachstum** der Betriebseinnahmen von **14%**. Dieser Anstieg ist vor allem auf gezielte Investitionen zur Modernisierung des Portfolios zurückzuführen. Der Betriebsgewinn (bereinigtes EBITDA) erreichte dabei 109 Millionen Euro. Im Dezember 2023 eröffnete Valamar **das dritte Hotel**

in Österreich: das Obertauern PLACES by Valamar. Diese Lifestyle-Hotelmarke bietet Gästen ein einzigartiges Erlebnis inmitten der Alpen Destination. Mit einer Investition von rund 34 Millionen Euro ist das Obertauern PLACES Hotel by Valamar das erste seiner Art in den Alpen.

Weitere Informationen:

Valamar Riviera d.d.
HR-52440 Poreč
Stancija Kaligari 1
E-Mail: pr@valamar.com
www.valamar.com



**Hotel Valamar
in Poreč**

Fotos: Hotels Valamar



Eine hervorragende Entscheidung: Sommer im exklusiven Active Nature Resort in den Tiroler Bergen

Vom Das SeeMOUNT****Superior Active Nature Resort geht es direkt in die Natur des Paznaun. Zwei junge, dynamische Gastgeber treffen hier den Geschmack der aktiven „Sommerfrischler“.

Nach einem erlebnisreichen Aufstieg die orangerote Sonne aufgehen sehen, über blühende Almwiesen wandern, im Grünen tief durchatmen, Adrenalin pur auf der Downhillstrecke mit dem Bike spüren, hier ein Murmeltier erblicken, da einen Adler in der Luft beobachten.

Das SeeMOUNT****Superior Active Nature Resort steht inmitten

der Bergnatur von Paznaun-Ischgl. Genau dort, wo das Bergerlebnis an der Tür beginnt, verwöhnen Sabrina und Thomas naturbegeisterte Urlau-

ber nach allen Regeln der Kunst. Die engagierten Gastgeber und ihr Team erfüllen das gesamte Resort mit Wohlgefühl - vom neuen, stylischen



Ambiente bis zum Fine Dining. Ihr Aktivprogramm bringt auf den Punkt, was den Bergsommer unvergessen macht. Am 14. Juni 2024 nimmt die Bergbahn direkt neben dem SeeMOUNT den Sommerbetrieb auf - weil kleine „Aufstiegshilfen“ in aussichtsreiche Höhen das Wanderer- und Biker-Leben erleichtern.

Wer aus den Bergen rund um See-Kappl-Ischgl-Galtür zurückkommt, der hat sich eine Wellness-Auszeit verdient. Im Rooftop des SeeMOUNT strecken die aktiven Naturentdecker genussvoll alle viere von sich. Saunieren, schwimmen, ruhen, relaxen und auf die Berge hinausblinzeln. Durch das warme Wasser des Infinity-Outdoorpools gleiten oder im HotSeeTub - dem heißen Außen-Whirlpool - versinken. Sollte sich der Muskelkater melden, dann hilft eine entspannende Sportmassage mit Arnika-Massage-milch.

Dem Glücklichen schlägt keine Stunde, daher ist die Pool-Area bis 22 Uhr geöffnet. Die SpaMOUNT-Night setzt sogar noch einen obendrauf und lädt



bis 23 Uhr in die Wasser- und Saunawelt ein. Wer mit Kindern wellnessen möchte, der fühlt sich in der Familien-Textilsauna mit Family Relax Room pudelwohl.

Speisen und genießen, wann immer es in den Urlaubstag passt: Den ganzen Tag serviert das hervorragende Küchenteam Köstlichkeiten: Vom reichhaltigen Frühstück über den frischen SeeMOUNT Light Lunch und süße Verführungen am Nachmittag bis zur bodenlosen Kaffee- und Teetasse und zu alkoholfreien Drinks4free bis 17 Uhr. Im Rahmen der Genusspension plus erleben Feinschmecker exklusives Fine Dining.

Im stilvollen Ambiente bringen Spitzenköche abends ein 5-Gänge-Menü aus hochwertigen regionalen und saisonalen Zutaten auf die Teller, die Gaumen und Auge erfreuen. Für gemütliche Stunden im schicken Ambiente kommen Genießer in die Erleb-BAR: Ein Cappuccino an der frischen Bergluft, ein Tee im Schaukelsessel, bei einem Glas Whiskey in der Couch versinken, ...



Derart rundum verwöhnt, macht es Spaß, die Schönheiten des Tiroler Paznauntals zu erkunden. Und davon gibt es wahrlich genug. Mehr als 80 Routen führen Wanderer und Bergsteiger vom Hotel hinaus auf Wiesen und den Almen, in Wälder und auf die Berggipfel.

Direkt am Resort starten die Touren in allen Schwierigkeitsgraden zu idyllischen Bergseen, zu urigen Berghütten und auf panoramareiche Touren. Die Silvretta-Gebirgskette lässt sich perfekt mit dem Bike erkunden. Fragt man die Kenner nach guten Tipps, dann sind sicher die beliebten Kurzwanderungen dabei, die ohne große Anstrengung große Momente bieten. Zu den Klassikern zählt zweifelsohne der Paznauner Höhenweg.

Ein ganz besonderes Highlight für den Geschmackssinn ist der Kulinarische Jakobsweg - wandern mit der Extraportion Genuss. Familien profitieren von vielen kinderfreundlichen Routen, die für die Jüngsten spielend zu bewältigen und vollgepackt mit Abenteuern sind.



Fotos:
Das SeeMount

Wer sich dem **Sommer Erlebnisprogramm** des SeeMOUNT anschließt, der macht seinen Bergurlaub unvergesslich. Rucksäcke, Teleskopstöcke, Wanderkarten können im Hotel ausgeliehen werden. Ebenso neuwertige Mountainbikes, E-Bikes und Fullys (im Sportshop nebenan und gegen Gebühr).

Das eigene Fahrrad steht sicher im abschließbaren Bikeraum.

Weitere Informationen:

Das Seemount**Superior Active Nature Resort Sebastian Mallaun GmbH**
A-6553 See, Au 170
Tel. +43 5441 8509
E-Mail: info@seemount.at
www.seemount.at

Angebote SeeMOUNT 14=12 Wild Summerfeelings (26.05.-10.11.24)

Leistungen: 14 Nächte urlauben, nur 12 Nächte bezahlen, alle Inklusivleistungen, kostenlose Silvretta Card Premium, Sommer Erlebnisprogramm mit Wander- und Bike-Service - Preis p. P.: ab 1.819 Euro

Bike-Spezial (26.05.-06.07.24, 08.09.-10.11.24)

Viele Vorteile: alle Inklusivleistungen, Bikeservice, 25 Euro Wellnessgutschein, Sommer Erlebnisprogramm mit Wander- Bike-Service-Paket, Bikekarte - Preis p. P.: 3 Nächte ab 529 Euro, 4 Nächte ab 649 Euro, 7 Nächte ab 939 Euro.

Hike-Spezial (26.05.-06.07.24, 08.09.-10.11.24)

Viele Vorteile: alle Inklusivleistungen, Wanderservice, 25 Euro Wellnessgutschein, Sommer Erlebnisprogramm mit Wander- und Bike-Service-Paket - Preis p. P.: 3 Nächte ab 529 Euro, 4 Nächte ab 649 Euro, 7 Nächte ab 939 Euro.

Foto: tvb-paznaun-ischgl-see



Buch-Tipp

Vera Cordes

Vera Cordes ist seit mehr als 20 Jahren das Gesicht des erfolgreichen Gesundheitsmagazins VISITE im NDR-Fernsehen.

Ich hätte da was für Sie: Meine besten Tipps, selbst erprobt (GU Gesundheit) Gebundene Ausgabe

Sie weiß: Bevor bei Beschwerden und Erkrankungen sämtliche Register der modernen Medizin gezogen werden, gibt es fast immer weniger belastende Maßnahmen zur Selbstbehandlung - einfach durchzuführen, hoch effektiv und oft ungewöhnlich. So kann ein kleiner Trick mit dem Bauchnabel heftige **Rückenschmerzen** lindern. Im Buch gibt es dafür die genaue Anleitung.

Ob Beschwerden aufgrund von **Arthrose, Fersensporn, Schwindel** oder **trockenen Augen** - Vera Cordes hat hier ihre selbsterprobten Top-Tipps aus Interviews mit Expertinnen und Experten zusammengestellt.

Ihr „Best of“ hilft aber auch beim Gesundbleiben. Warum **Essen vom Vortag oft gesünder** ist und weshalb wir **geistig fitter bleiben**, wenn wir im Alltag Fehler machen, das sind nur zwei von

zahlreichen Anregungen, die bei jedem **Herz und Hirn, Laune und Lebensqualität verbessern können**. Mit „Ich hätte da was für Sie“ reicht Vera Cordes ihre persönlichen Gesundheitstipps liebend gern an Sie weiter.



Vera Cordes ist seit mehr als 20 Jahren das Gesicht des erfolgreichen Gesundheitsmagazins VISITE im NDR-Fernsehen.

168 Seiten, Sprache: Deutsch.
 Abmessungen: 13,8 x 1,8 x 19,1
 ISBN-10 3833879726

ISBN-13 978-3833879722,
 Gräfe und Unzer Autorenverlag, ein Imprint
 von GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH,
 Preis 18,90 Euro

Aufblühen und die Gedanken auslüften am Südtiroler Ritten

Die ersten Sommertage, die Sonne im Herzen und die Waldluft in der Nase – dieses schöne Gefühl zum Aufblühen gibt es im **Hotel Tann am Südtiroler Ritten**. Familie Untermarzoner führt auf **1.500 Metern Höhe**, auf einer luftigen Waldlichtung, ein unvergleichliches Refugium. Zum draußen Sein in der Natur. Zum Entspannen. Zum Krafttanken.

Die **leichte, g'sunde Küche** im Tann ist vom angrenzenden Wald inspiriert. **Wohltuende Wellnessanwendungen** und **Wald-Rituale** lassen die Lebensenergie sprudeln. 2024 feiert das Hotel Tann sein **100-Jahre-Jubiläum**. Aus diesem Anlass überraschen die Gastgeber die Genießer zusätzlich mit besonderen Highlights.

Im Frühsommer über die Berge radeln – da lebt die Biker-Seele auf. Das Tann ist ein idealer Startpunkt für herrliche Touren über das **weitläufige Sonnenplateau Ritten**. Das Hotelteam kennt viele Tourenvorschläge und wertvolle Tipps. Lärchen schnuppern, Bergluft atmen: 400 Kilometer **Wanderwege** warten auf die Sommerfrischler, die gerne



Foto: armin- huber



Fotos Hotel Tann



Hotel Tann

Foto: armin- huber

zu Fuß die Natur erkunden. Direkt am Hotel starten auch die **Läufer** und **Spaziergänger** hinaus ins Grüne. In unmittelbarer Nähe vom Tann befinden sich zudem drei beliebte **Reitställe**. Sie bieten für Groß und Klein herrliche Ausritte durch die weite Wald- und Wiesenlandschaft – immer mit Blick auf die Dolomiten.

Eingebettet zwischen Lärche, Fichte und Föhre „versteckt“ sich die **Bio-Außensauna** des Hotel Tann **im Wald**. Bei angenehmen 65°, warmem Dampf und dem Duft von Fichtenzapfen genießen Tann-Gäste die vollkommene Entspannung. Im beheizten **Tannoramapool** entfaltet sich die wohltuende Wirkung des Sole-Wassers. In welche Richtung man auch schwimmt, man hat die schönsten Berge im Blick. Wellness im Tann, das bedeutet **100 Prozent Natur** und null Stress: im Brotbad und Brechlbäd, im Zirbenstüberl, beim Ruhen und Träumen auf der Liegewiese.

Auf der Tann, da liegt das g'sunde Leben in der Natur der Dinge. Es ist wohl die Höhenluft auf 1.500 Metern, die so unendlich guttut. Die

Herzlichkeit, das freundschaftliche Du. Vielleicht sind es auch die g'sunden Leckereien aus der Tann-Küche, die vom Gaumen direkt in die Seele wandern. Chefin Barbara nennt ihr kreatives Küchenkonzept „**Waldküche**“. Der Name ist Programm: Was hier auf den Teller kommt, sind **echte Naturschätze** und waldige Aromen. Aus dem Tann-Wald direkt in den Topf, vom Garten in die Schüssel, vom Nachbarshof in die Hotelküche.

Wer **Naturnähe** sucht, ist im Hotel Tann richtig. Hoch über dem



Foto: Hotel Tann

Gewöhnlichen und mit freier Sicht in die Dolomitenwelt. Wie gemacht zum Aufatmen. Wie gemacht, um die Natur mit allen Sinnen zu erspüren, beim Waldbaden, Waldspazieren oder Kneippen ...

Tannkraft, Frühlingskraft (09.05.-30.06.24)

Leistungen: 7 Tage mit allen Inklusivleistungen, Montag geführte Waldtherapie, Dienstag „Ritten erleben“ geführte Wanderung, Mittwoch: Leichte Bewegungen mit Kneippanwendungen am Barfußweg, Freitag „100 Jahre Tann“ - Aperitif am Feuerring direkt an der Waldlichtung -
Preis p. P.: ab 1.050 Euro

3+1 Aufgetannt im Sommer (12.05.-27.06.24)

Leistungen: 3+1 extra Tann Wohlfühltag - ein Tag geschenkt, Montag geführtes Waldbaden, alle Inklusivleistungen -
Preis p. P.: ab 513 Euro



Foto: armin- huber



Foto: marika-unterladstaetter

Weitere Informationen:

Hotel Tann****
Das Waldhotel in Südtirol
I-39054 Klobenstein
Tannstraße 22
Tel. +39 0471 356 264
E-Mail: info@tann.it
www.tann.it



Sonnenski mit Full-Service im Valamar OBERTAUERN Hotel

Traumhafter Sonnenski mit Full-Service im Valamar OBERTAUERN Hotel gehören einfach zusammen. Atemberaubende Alpenpanoramen und mehr als 100 Kilometer gepflegte Skipisten, auf denen bereits die Beatles fuhrten, warten auf die Skifahrer.

Bis Ende April kann die schneereichste Region in Österreich mit top Pistenbedingungen punkten. Das Valamar OBERTAUERN Hotel**** begeistert die Wintersportler mit einer top Lage nahe der Pisten und Skilifte. 100 Prozent Skigenuss bei milden Frühlingstem-

peraturen, Firn und Pulverschnee, so begrüßt das OBERTAUERN Hotel die warme Jahreszeit.

Der **Experience Concierge-Infopunkt** im OBERTAUERN Hotel ist die richtige Anlaufstelle für das große Skivergnügen. Von der Buchung der Skischulen über den Kauf der Skipässe, von Shuttleservices bis hin zu Empfehlungen für Restaurants und unvergessliche Erlebnisse bekommen Hotelgäste hier alle relevanten Informationen.

Genießen sind im OBERTAUERN Hotel an einer guten Adresse. Im **Maremonti Restaurant** kreieren

die Chefköche beim **Show-Cooking** feinste Gerichte der mediterranen und alpinen Küche. Die Themenabende sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen. Sie sind ein besonderes kulinarisches Erlebnis. Im **Fondue-Stüberl** schmeckt



der Alpenklassiker mit geschmolzenem Käse oder Fleisch. Gut speisen für jeden Geschmack, das macht das **Dine Around** möglich: Einen Tag im Maremonti durchkosten, am nächsten Tag gegen einen geringen Aufpreis einen gemütlichen Fondueabend erleben. Abends schmeckt ein Drink am Kamin in der gemütlichen **Lobby Bar**.

Was gibt es Schöneres, als nach einem Tag voll Schnee und Sonne in eine Wellnessoase einzutauchen? Im OBERTAUERN Hotel verwöhnen ein **In- und Outdoor-Pool**, Saunen, Ruheräume und eine große Auswahl an Massagen und **Signature Balance-Behandlungen** Körper und Seele.

Die ganze Familie kommt mit zum Sonnenski-Urlaub ins Valamar OBERTAUERN. Das sorgfältig gestaltete Valamar **Maro-Konzept** bietet ein hochwertiges, betreutes Programm für Kinder von **3 bis 12 Jahren**. Die Kids lieben die Kino-Ecke und die Fun-Zone im Hotel. Die kleinen Schneehasen



Fotos: Valamar Riviera

unternehmen auf der **Baby-Piste** in unmittelbarer Nähe ihre ersten „Gehversuche“ auf Ski. Im **Bibo Bär Familienskipark** und in den Skischulen gelingen schnell die ersten Schwünge.

Sonnenskifahrer sichern sich jetzt das Frühlingsschnäppchen im Valamar OBERTAUERN Hotel.

Von **17. März bis 14. April 2024** gibt es 20 Prozent Rabatt ab einem Aufenthalt von vier Nächten.



Weitere Informationen:

VALAMAR OBERTAUERN HOTEL
A-5562 Obertauern
Gamsleitensstraße 6
Tel. +385 52 465 000
+43 645 672 351 35
E-Mail: maja.tomic@valamar.com
www.valamar.com

Bergdorf Prechtlgut: Frühlingsgefühle im Luxus-Chalet

Urlaub ganz privat und exklusiv im Chalet mit eigenem Almspa - vor der Haustüre nichts als reine, frühlingsfrische Natur: Das Bergdorf Prechtlgut in Wagrain ist die Adresse für anspruchsvolle Genießer, die eine Auszeit voll Individualität und Luxus in den Salzburger Bergen suchen.

Es ist immer wieder erstaunlich, wie rasch der Wechsel vom Winter aufs Frühjahr in den Wagrainen Bergen von-



statten geht. Als hätten die Blumen nur darauf gewartet, dass sich der Schnee endlich zurückzieht. Schon sprießen ringsum Schneeglöckchen, Frühlingsknotenblumen und Krokusse. Sobald die Temperaturen anziehen, geht es Schlag auf Schlag. Der Frühling überzieht die Talwiesen und die Berghänge mit seinen markanten Farben. Jetzt heißt es nichts wie raus und die Natur in vollen Zügen genießen. Joggen auf dem Almweg Richtung Kleinarlerhütte, wandern um den vom Eis befreiten Jägersee, mit dem Mountainbike hinauf zum Bauernhofmuseum treten sind jetzt endlich wieder möglich. Begleitet werden alle Unternehmungen von einer faszinierenden Blumenvielfalt in der aufblühenden Natur. Schlüsselblumen, Wiesenknöteriche, Hahnenfuß und Taglilientelken säumen die Wege.

Luxus - Länge mal Breite
Dabei muss man auch im Bergdorf Prechtlgut nicht untätig herumsitzen - vor allem, wenn die 140 m² großen Pool Luxury Lodge mit privatem Pool



gebucht wurde. Der exklusive Outdoor-Infinitypool im Garten ist das ganze Jahr beheizt und lädt auf 14 mal vier Metern zum Längenziehen. Danach tut eine Wärmeeinheit im Almspa gut - oder wenn es die Außentemperaturen schon zulassen eine Chillout-Phase in den Deckchairs auf den beiden großen Sonnenterrassen (25 und 50 m²). Steht die Sonne auf Halbmast, wird drinnen das Feuer im offenen Kamin entfacht und der Abend geplant. Wie wär es mit selbst kochen, in der perfekt ausgestatteten Zirbenholzküche, oder sich vom Restaurant Prechtlstadl nebenan mit Köstlichkeiten beliefern lassen und ganz unter sich bleiben? Das Servicepersonal des Restaurants mit der gemütlichen Loungeterrasse und dem Weinstüberl hat immer gute Empfehlungen aus Küche und Keller parat. Auf jeden Fall endet der Tag mit einem guten Glas Wein vor dem Kamin im eigenen Chalet, bis man in das gemütliche Zirbenholzbett sinkt.

Neuer Tag, neues Glück
Der nächste Tag beginnt mit einem ausgezeichneten Frühstück im Chalet. Und danach spricht nichts gegen einen rundum genussvollen und sprudelnden Wellnessstag. Vielleicht zuerst einmal im chaleteigenen Alm-Spa mit Sauna, Dampf- oder Infrarotkabine auf Wohl-

fühltemperatur kommen und dann im Hot Tub auf der Lärchenholzterrasse dem Tag entgegenblubbern. Das Spa-Team bietet auch eine Auswahl an Spa-Behandlungen, Wohlfühlbädern, Massagen und Yoga direkt im Chalet an. Echte Wellnessprofis holen sich Gastgeberin Carina ins Haus.

Sie ist klinische und Gesundheitspsychologin und Spezialistin für Muskelentspannung und Achtsamkeitstraining. Überhaupt legen Carina Neumann und Manuel Aster großen Wert darauf, das sich ihre Gäste in den 85 bis 155 m² großen Prechtlgut-Chalets gut umsorgt fühlen. Viel Holz, Leder, Loden und Leinen und



kuschelige Plätze zum Niederlassen schaffen einen Urlaub wie damals mit dem Luxus von heute. Mit 100 Prozent Weiterempfehlungen auf holiday-check.at und einem Spa Award auf relax-guide.com zählen die Prechtlgut-Chalets zu den exklusiven Hideaway-Hotels.

Ausstattung Pool Luxury Lodge

Innen: 140 m², 2 Stockwerke für 2-6 Personen, Wohn-Essbereich mit offenem Kamin und Familiensofa, voll ausgestattete Zirbenholzküche mit Herd, Backofen, Geschirrspüler, Weinklimaschrank, großer Wellnessbereich mit Wohlfühl-Panoramawanne, Sauna/Dampfkabine und Infrarot, Rainforest Dusche, 2 DZ., 1 DZ. mit Schlafempore für 2 P., separate Bäder in zwei Schlafzimmern, Schlafempore für 2 P. im Wohnbereich.

Außen: Privater Garten mit Infinity Edelstahl Pool 14x4 m (ganzjährig 34°C) mit Liegebereich, 25 m² Terrasse im Obergeschoss, 50 m² Terrasse im Untergeschoss, Hot Tub auf der Terrasse.



Fotos: Prechtlgut



Weitere Informationen:

Prechtlgut Wagrain
Vermietungen Aster GmbH
A-5602 Wagrain, Hofmark 1
Tel. +43(0)676/73 01 911
E-MAIL: Info@prechtlgut.at
www.prechtlgut.at



Hollmann Beletage mit duftendem Popcorn zur freien Entnahme. Und das **Spa** - liebevoll Spa'tscherl genannt - eine traumhafte Sauna mit Ruheraum - ist eine Wohltat. Im Wohnzimmer warten die Brettspiele auf **offline-time**.

Normale Hotelzimmer gibt es in Wien an jeder Ecke. Die Hollmann Beletage gibt es nur einmal. Die **Suite Séparée** muss man gesehen haben: Auf 95 m² lassen Hotelgäste ihren Träumen dort freien Lauf - vom Himmelbett über das „Tröpfelbad“, vom Badezimmer mit freistehender Badewanne bis zu einem Kamin und vielem mehr.



Die Séparée Suite eignet sich darüber hinaus hervorragend als Meeting Room für außergewöhnliche Geschäftstermine (Platz für acht Personen, mit separatem Besprechungszimmer). Was ist ein Tröpfelbad? Ein zeitgemäß interpre-

tierter Erholungsraum. Gäste der Beletage erleben hier einen Rückzugsort mit einem ganz besonderen Esprit.

Das sagt doch alles: Am Morgen trifft man in der Hollmann Beletage nicht nur Hotelgäste zum Frühstück an. Nein, auch viele „Hotel-Kollegen“ kommen ins Haus, um von den **köstlichen Vergnügungen des legendären und servierten Hollmann Beletage-Frühstücks** zu naschen. Frische, Ausgefallenheit, Persönlichkeit, originelle Zubereitung und **100 Prozent Bio** vertreiben jede kulinarische Langeweile am Morgen.

dem Hotel verbannt. Vielmehr garantieren **hochwertige Mikrotrockendampfreiniger** für Sauberkeit und Hygiene. Dies kommt - abgesehen von der Umwelt - vor allem auch den Reinigungskräften und Allergikern im Haus zugute.

„Hier bin ich Mensch, hier darf ich sein“, das trifft zu in der Hollmann Beletage. Vor der Tür öffnet sich die zauberhafte Stadt. Wer sich mit den **Fahrrädern** und **E-Scootern** des Hotels auf den Weg macht, dem entgeht auf seinen Entdeckungstouren kein Gässchen.

Weitere Informationen:

Hollmann Beletage
RH. Hotelbetrieb GmbH
A-1010 Wien, Köllnerhofgasse 6
Tel. +43/1/961 1960
E-Mail: hotel@hollmann-beletage.at
www.hollmann-beletage.at

Wer Wien besonders charmant erleben möchte, wohnt in der Hollmann Beletage

Fotos: Hollmann-Beletage

Zentral, mitten im 1. Bezirk von Wien, verbirgt sich hinter den Mauern eines historischen Gründerzeithauses die wohl bemerkenswerteste Adresse der Stadt: Die Hollmann Beletage. Hier lebt der charismatische Freigeist Robert Hollmann sein besonderes Händchen für unkonventionelle Hotels aus. Menschen, die das Außergewöhnliche lieben, sind von dem Boutiquehotel in der Köllnerhofgasse begeistert.

Die Hollmann Beletage ist ein „kleines, privates Zuhause“ im Herzen der Metropole Wien. Ihr Erfin-

der bezeichnet das Haus gerne als „Spielwiese für Individualisten, für Reisende und Geschäftemacher“. Umgeben von hunderten Jahren von Geschichte erwartet die Gäste zeitlose Architektur mit charmanten und originellen Tributen an die kulturelle Identität Wiens.

Der Gemütlichkeit der Hollmann Beletage kann sich keiner entziehen. Hier haben Ruhe und Gelassenheit ihren Platz - lustwandeln in den historischen Mauern, sich im **Café am Empfang** verplaudern, ein Mußestündchen in der **Bibliothek**, im **Garten** den Tag an sich vorüberziehen lassen. Abends kommt man in das **Kino** in der



Hotel Kindl



Kinder, es geht wieder raus ins Grüne

Family first, so heißt es im **Alpenhotel Kindl** im **Tiroler Stubaital**. In dem Familotel leuchten die Kinderaugen und Eltern sind rundum entspannt. Mama und Papa genießen es, dass sie dank **großzügiger Kinderbetreuung** in den Genuss von Zeit für Zweisamkeit und Adults-only-Wellness kommen. An **sieben Tagen in der Woche** kümmern sich bestausgebildete und vielerfahrene Kinderbetreuer und Betreuerinnen um die Sprösslinge.

Die Kids erleben tolle Ferien voll Spiel, Spaß und Bewegung in der Natur. Wenn sie vom **Kinderclub** erzählen, von der **Kinderdisco** und vom **Basteln**, von den spannenden **Wettbewerben**, vom **Haflingerreiten**, von der **Tierfütterung** und vielem mehr, dann sich die Kleinen rundum glücklich. Ein abwechslungsreiches **Animal**



tionsprogramm für die ganze Familie in und um das Hotel bringt ordentlich Action in den Urlaub. 24/7 bleibt das Spielzimmer Kindlive geöffnet. Wann immer Familys Lust haben, kommen sie hierher zum Spielen: Von der **Softplayanlage** über **Spieltische** und eine **Krabbelecke** für die Jüngsten bis hin zu vielen Spielsachen geht es hier kunterbunt zu.

Die kleinen Tierfreunde haben ihre wahre Freude mit den Tieren am hoteleigenen Bauernhof. Da warten **Kühe, Schafe, Zwergziegen** und **Hasen** auf Streicheleinheiten. Am **Reitplatz** nur 500 Meter vom Hotel entfernt ist das volle Pferde Verwöhnprogramm angesagt: striegeln, streicheln, schmusen und reiten. Langeweile, die gibt es im Alpenhotel Kindl nicht. Dafür ganz viel Erholung und Entspannung. Erwachsene ziehen sich gerne in den **Adults-only-Spabereich** mit Sauna, Dampfbad und einer traumhaften Panoramaterrasse zurück.

An der frischen Luft zur Ruhe kommen, die Sonne spüren und einfach nichts tun - das tut gut. Familien genießen in der **Familiensauna** Gemeinsam-Zeit. **Massagen** und **Beautybehandlungen** sorgen für das große Wohlfühlerlebnis.



Unumstritten der Lieblingsplatz der Kinder ist die **Funwaterarea** mit jeder Menge **Rutschenspaß** und **Pools für Groß und Klein**. Die Berge rund um das Kindl und der majestätische **Stubai Gletscher** entpuppen sich als Eldorado zum **Wandern** und **Biken** und als „Spielwiese“ für kleine Naturentdecker. Mutige sausen mit der **Alpen Achterbahn** den Berg hinunter oder schwingen im **Kid's Park** mit dem **Flying Fox** über das Wasser. Mit der kostenfreien **Stubai Super Card** im Gepäck erleben Familien einen großartigen Bergsommer.

Fotos: Hotel Kindl



Sommererwachen (28.06.-06.07.24)

Leistungen: 3 Nächte mit Vollpension Kids All Inklusiv, Stubai Super Card, täglich Baby- und Kinderbetreuung, Shuttleservice im Stubaital und allen Kindl Inklusivleistungen.
Preis p. P.: ab 396 Euro

Stubai Gipfelsommer (06.07.-31.08.24)

Leistungen: 7 Nächte mit Vollpension Kids All Inklusiv, Stubai Super Card, täglich Baby- und Kinderbetreuung, Shuttleservice im Stubaital und allen Kindl Inklusivleistungen.
Preis p. P.: ab 1.184 Euro

Weitere Informationen:

Alpenhotel Kindl
A-6167 Neustift Milders
Franz-Senn-Straße 66
Tel. +43 5226 2241
reservierung@hotel-kindl.at
www.hotel-kindl.at



Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt

... so der Dichter Ernst Ferstl.

unter der Sonne. Die Wasserwelt mit
den vielen verschiedenen Salzwasser-
und Süßwasser-Pools in- und out-
door ist jeden Besuch wert. Ganz zu

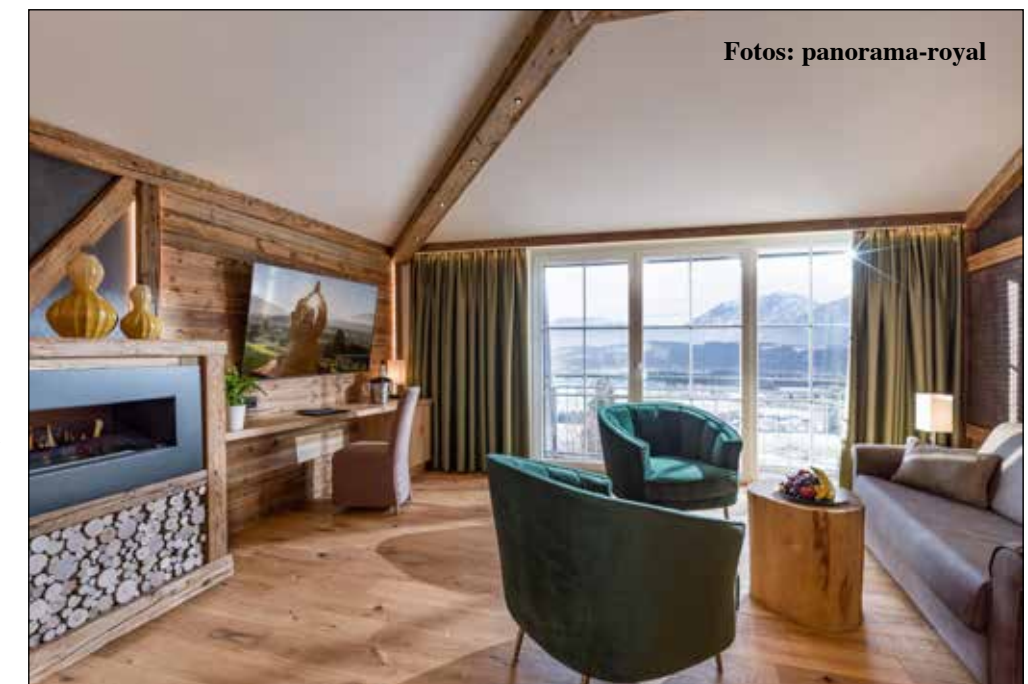
In Balance kommen und kraftvoll
durchs Leben gehen, dafür ist das **Ho-
tel Panorama Royal****s** ein ganz
besonderer Platz. Wer dort in die **Re-
lax Dream World** eintaucht, genießt
ein **unglaubliches Wellnesserlebnis**.
Ruhens und schwimmen, saunieren und
entspannen - diese 7.500 m² sind der
Inbegriff von **Vielfalt, Großzügigkeit**
und **exklusiven Wellness-Varianten**.
Der Sommer wird magisch: Im herr-
lichen **Panorama Park** laden die
Pool-Landschaft, der **Naturteich** und
erholungsreiche **Ruheinseln** zum Träumen



schweigen von der **Saunalandschaft**,
die alle Stücke spielt. Hot und Bio,
Sole und Kräuter, Dampf und Infrarot
– alles, was das Herz der Saunagänger
erwärmt, schmiegt sich in das elegante
Ambiente. Wellness im Hotel Panora-
ma Royal geht gerne einen Schritt wei-
ter. Hier kommen Körper und Seele ins
Gleichgewicht. Zum **Innehalten** bie-
ten sich einladende **Relaxwelten** und
Energieplätze an. **Yoga, Qi Gong** und
Meditation haben einen fixen Platz im
Panorama Royal.

Panorama Royal goes outdoor

Golfer finden sich im Hotel Panorama
Royal inmitten mehrerer Golfplätze. Sie
erreichen in nur einer halben Stunde
die Golfplätze **Wilder Kaiser in Ell-
mau, Kitzbühler Alpen Westendorf,**
**Kitzbühel-Schwarzsee-Reith, Kaiser-
winkel in Kössen, Achensee und Zil-
lertal-Uderns**. Für das abwechslungs-
reiche Golfen bietet das Hotel eine
5er-, 4er oder 3er **Golf Tirol Card** an
und zur Stärkung für ein schönes Spiel
gibt es das **Energie-Lunch-Paket** für
unterwegs. Auf dem sonnigen Hoch-
plateau rund um das Hotel kommen
Gäste des Panorama Royal in Bewe-
gung.



Fotos: panorama-royal

Beim **Wandern** und **Nordic Walking**
tief durchatmen. Mit dem **Bike** eine
Runde fahren. Das Hotel lädt zum
Badminton und zum Spiel an der **Bog-
gia Bahn**, zum **Tischtennis** und **Out-
door-Schach**. **Meditationen** und **Qi-
Gong** finden in der warmen Jahreszeit
unter freiem Himmel statt.

Jeder genießt auf seine Art und Weise.
Wer nach einem Tag des Wellbeing
im Restaurant Platz nimmt, freut sich
über feinste Kulinarik. Das Panorama
Royal wurde von **Gault&Millau** als
das „**Beste Halbpension-Hotel**“ in
Österreich ausgezeichnet. Einen ganz
besonderen Abend auf **Drei-Hauben-**

Niveau bietet das „**Atelier Fre-
und-Schafft**“ - acht Gänge im ele-
gantem Ambiente, jedes Gericht ein
Kunstwerk, das sollte man sich nicht
entgehen lassen.

Das Panorama Royal wurde auf
einem **Energiefeld** errichtet. Gast-
geber Peter Mayer und sein profes-
sionelles Team haben hier einen be-
sonderen Ort geschaffen, um Energie
und Lebenskraft zu schöpfen, um
Achtsamkeit zu leben und Regenera-
tion zu spüren.

Golfen Royal
(01.-29.05.24, 16.06.-
30.09.24)

Leistungen: 3 bis 6 Nächte,
Lunchpaket an Spieltagen, ver-
günstigte Greenfee Preise, 20 %
Nachlass auf eine Anwendung
nach Wahl (ausgenommen Schön-
heit Royal), 1 besonderer Abend
mit Candlelight Dinner (mitt-
wochs und sonntags nicht buch-
bar) - Preis p. P.: ab 522 Euro

Weitere Informationen:

Hotel Panorama Royal
Peter Mayer
A-6323 Bad Häring
Panoramastraße 2
Tel. +43(0)5332/7117
E-Mail: office@panorama-royal.at
www.panorama-royal.at



PURE FREIHEIT: EIN PRIVATES HIDEAWAY VOR LEUCHTENDEN BERGGIPFELN

Wenn es Sommer wird im **Benglerwald**, dann gehen Genießer mit der **Ruhe** und der **Natur** auf Tuchfühlung. Oberhalb des Lechs, auf **1.200 Metern Höhe**, liegt das **traumhafte Sonnenplateau**. Umringt von **Bergen** und **Gipfeln**, gesegnet mit einer **imposanten Aussicht**, gilt der Benglerwald als **einer der schönsten Plätze im Tiroler Lechtal**. In diese naturgegebene Kulisse schmiegen sich die **Benglerwald Berg Chalets** - ein paar wenige **Hideaways**, die den Bergsommer **zur Luxuszeit in Privatsphäre** machen.

Die kleine, feine **Genussmanufaktur** im Benglerwald Chaletdorf trifft die Geschmäcker der Feinschmecker. Der **kristallklare Bergsee** ist der erfrischende **Naturbadeplatz** an der Sonne. **15.000 m² Freiraum**, um die Seele baumeln zu lassen, erwarten

die Gäste im Benglerwald Berg Chaletdorf.

Hüttencharme der exklusiven Sorte

Ein Luxus-Chalet in den Bergen mit Fünf-Sterne-Service, das dürfen Gäste des Benglerwald Berg Chaletdorf erwarten. Chalets mit **Fitness-Area**, ein **Liebes-Chalet** für romantische Urlaube in trauter Zweisamkeit, ein komplett eingezäuntes **Hunde-Chalet**, ein **Familien-Chalet** und andere höchst-komfortable Refugien stehen in der atemberaubenden Bergwelt des Lechtals zur Verfügung. Wellness ist Privatsache. Jedes Chalet bietet ein **Spa-Deluxe** mit Hot Pot und Sauna, Wohlfühlwanne und Wellness-Dusche, Fitness- und Yoga-Set.

Am Morgen kommt das **frische Almfrühstück** „frei Haus“ ans Chalet.

Gäste haben die Möglichkeit, in der **Genussmanufaktur** ihre lokalen Leckereien einzukaufen. Ein- bis zweimal in der Woche bereiten die Gastgeber in der Genussmanufaktur ein **köstliches Tiroler Gericht** zu, das für Genießer dann im privaten Chalet erlebbar ist. Für eine **erlesene Bier- und Weinauswahl** im Chalet ist gesorgt. Vollaustattete Küchen, ausgezeichnete Betten, eine offene Feuerstelle und ein Kamin oder Effekt-



feuer, Smart-Home-Ausstattung und freies WLAN zeugen von der Exklusivität der Chalets in purer Natur.

Bergsommer, soweit das Auge reicht (... und die Füße tragen)

Die **Lechtaler** und **Allgäuer Alpen** gehören zu den **schönsten Bergwelten** des Alpenraums. Selten gibt es eine Region mit einem derart umfangreichen und abwechslungsreichen **Wan-derangebot** wie das Lechtal. Der Genusswanderer kann sich an der herrlichen Naturschönheit des **europäischen Weitwanderweges**,



des Lechwegs, erfreuen und der hochalpine Wanderer hat mit dem Teilstück des **Adlerwegs**, das durch die Naturparkregion Lechtal führt, seine wahre Freude. Von Juni bis Oktober hat man am besten die **Aktiv Card** in der Tasche. Sie beinhaltet kostenlose und vergünstigte Leis-

tungen kreuz und quer durch die Naturparkregion. So ist damit u.a. auch die Bergbahn Jöchelspitze direkt am Chaletdorf und der praktische **Wanderbus gratis**.

Andere wieder sind lieber mit dem **Bike** unterwegs oder bezwingen mit

Seil und Haken den Felsen. E-Bikes werden direkt an das Chalet geliefert. Auf dem Lech - dem letzten Wildfluss Europas - fühlen sich Einsteiger, Familien und Naturliebhaber beim **Rafting** und **Kayaking** wohl.

Die Natur ist einer der besten Plätze, um zu entspannen und zu sich zu finden, der Benglerwald ein Refugium, in dem es ein bisschen ruhiger zugeht als anderswo, wo die Bergkräuter duften und Erholung eine neue Dimension erfährt.



Weitere Informationen:

Benglerwald Berg Chaletdorf
A-6653 Bach im Lechtal
Bach 69
Tel. +43(0)676/5827568
E-Mail: info@benglerwald.at
www.benglerwald.at



Foto: tvb-paznaun-ischgl-see



Foto: tvb-paznaun-ischgl-see

Für Outdoor-Entdecker gemacht Das SeeMOUNT****Superior Active Nature Resort

„Ich steh auf die Tiroler Bege“, das wer das von sich behaupten kann, der kommt in das See MOUNT****Superior Active Nature Resort. Hier checken Aktive inmitten der Bergnatur von Paznaun-Ischgl ein und erleben ein charmantes, stilvolles Wohlfühlhotel. An der Haustür des SeeMOUNT****Superior Active Nature Resorts starten bewegte Tage in der Natur - beim Wandern und Biken, beim Klettern, Canyoning und Rafting, Familienausflüge

und alpine Bergtouren. Das Spa MOUNT****Superior Active Nature Resort verwöhnt hoch über den Dächern von See mit traumhafter Wellness. Eine dynamische Base im Tiroler Bergsommer.

Sie sind in der Natur am allerglücklichsten? Das SeeMOUNT****Superior verdient seinen Namen als Active Nature Resort. Wanderer ziehen ihre Wanderschuhe am liebsten gar nicht mehr aus. Über 80 Routen führen hinaus auf Wiesen und Almen, in Wälder und auf Berggipfel. Frisch und munter geht es direkt am Resort los. „Alle Wege“ führen zu idyllischen Bergseen, zu uralten Berghütten und auf panoramareiche Touren. Die Berge rund um See-Kappl-Ischgl-Galtür lassen sich perfekt mit dem Bike erkunden.

Das SeeMOUNT schreibt unvergessliche Erinnerungen: Nach einem Aufstieg frühmorgens die orangerote Sonne hinter den Bergen aufgehen sehen. Mit den Kindern einen Fisch angeln.

Spätabends noch im Infinitypool unter dem Sommerhimmel schwimmen. Am Badensee Stand Up Paddeln. Klettern, Canyoning, Rafting - in den Adern des SeeMOUNT****Superior Active Nature Resorts fließt auch das Adrenalin. Hotelgäste nutzen die öffentlichen Verkehrsmittel rund um See gratis und schweben einmal am Tag kostenlos mit einer Bergbahn ihrer Wahl in luftige Höhen. Oder rein in die Motorradjacke und rauf auf die Silvretta Hochalpenstraße. Biker cruisen über zahlreiche Serpentinien über die Alpenpässe.



Frische Tiroler Bergluft macht hungrig, daher kann man im SeeMOUNT von früh bis spät zugreifen: **Schlemmen zu jeder Zeit**, vom reichhaltigen Frühstück über den frischen SeeMOUNT Light Lunch und süße Verführungen am Nachmittag bis zur bodenlosen Kaffee- und Teetasse bis 17 Uhr und Drinks4free an der alkoholfreien Juice Bar bis 17 Uhr. Abends wird ein **köstliches 5-Gänge-Menü** serviert. Für gemütliche Stunden im schicken Ambiente gibt es die **ErlebBAR**: Ein Cappuccino an der frischen Bergluft, ein Tee im Schaukelsessel, bei einem Glas Whiskey in der Couch versinken, ... Das macht den Urlaubstag **flexibel** und kulinarisch höchsterfreulich.

Was gibt es Schöneres, als nach einem aktiven Tag in der **Region See-Kappl-Ischgl-Galtür** wunderbare Wellness zu genießen (... oder einfach einmal den ganzen Tag herrlich faul zu sein)? Das **SpaMOUNT** liegt hoch über den Dächern von See - mit Infinity Outdoor-Pool, HotSee Tub - der heiße Außen-Whirlpool - großzügiger Saunawelt und Relaxbereichen mit traumhaftem Blick über die Paznauner Bergwelt.

Täglich ist die **Pool-Area bis 22 Uhr** geöffnet. Bei der **SpaMOUNT-Night** bleibt die Wasser- und Saunawelt sogar bis 23 Uhr offen. Familien sind im Spa herzlich willkommen. Sie machen es sich in der **Familien-Textilsauna** und im **Family Relax Room** bequem. Junge, dynamische Gastgeber setzen im SeeMOUNT****Superior alles da-

ran, Genießen, Naturliebhabern und Familien eine unbeschwertere Auszeit in den Tiroler Bergen zu bereiten.

Angebote SeeMOUNT 14=12 Wild Summerfeelings (26.05.-10.11.24)

Leistungen: 14 Nächte urlauben, nur 12 Nächte bezahlen, alle Inklusivleistungen, kostenlose Silvretta Card Premium, Sommer Erlebnisprogramm mit Wander- und Bike-Service - Preis p. P.: ab 1.819 Euro

Be wild & bike (26.05.-06.07.24, 08.09.-10.11.24)

Viele Vorteile: alle Inklusivleistungen, Bikeservice, 25 Euro Wellnessgutschein, Sommer Erlebnisprogramm mit Wander- Bike-Service-Paket, Bikekarte - Preis p. P.: 3 Nächte ab 529 Euro, 4 Nächte ab 649 Euro, 7 Nächte ab 939 Euro.

Be wild & hike (26.05.-06.07.24, 08.09.-10.11.24)

Viele Vorteile: alle Inklusivleistungen, Wanderservice, 25 Euro Wellnessgutschein, Sommer Erlebnisprogramm mit Wander- und Bike-Service-Paket - Preis p. P.: 3 Nächte ab 529 Euro, 4 Nächte ab 649 Euro, 7 Nächte ab 939 Euro.

Familien Ferienspecial (07.07.-07.09.24)

Viele Vorteile: alle Inklusivleistungen, Kinder bis 7 Jahre kostenlos - Preis p. P.: 7 Nächte ab 1.179 Euro

Servicepakets SeeMount Wanderpaket im Preis inklusive Wandern zu den schönsten Zielen der Umgebung, Rucksäcke, Teleskopstöcke, Wanderkarte und bei Bedarf Regenschutz werden leihweise und unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Unbegrenzt Wandervergnügen direkt vom Hotel weg. Wöchentlich Montag bis Freitag umfangreiches Angebot geführte Wanderungen durch den TVB (teilweise gegen Gebühr). Abschließbare Schränke mit Trockenfunktion für Schuhe und Wanderkleidung. Alle SeeMOUNT Inklusivleistungen.

Mountain- & E-Bike Servicepaket - als da für den Biker

Empfehlung von Biketouren zu den schönsten Plätzen der Region. Neuwertige Mountainbikes, E-Bikes und Fullys (gegen Gebühr) zum Verleih gleich bei dem Sportgeschäft nebenan (Vorteilpreise). Übersichtliche Bikekarte (ausführliche Infos mit Höhenprofilen, Kilometerangaben, Schwierigkeitsgrad etc.). Trockenraum für Kleidung und Schuhe, Abschließbarer Bikeraum für das eigene Rad, Waschplatz fürs Bike, Werkzeugkoffer und Luftkompressor. Alle SeeMOUNT Inklusivleistungen.

Weitere Informationen:

Das Seemount**Superior Active Nature Resort**
Sebastian Mallaun GmbH
A-6553 See, Au 170
Tel. +43 5441 8509
E-Mail: info@seemount.at
www.seemount.at



Fotos:
Das SeeMount

3 X VALAMAR HOTELS IN OBERTAUERN - EINER DER SCHNEESICHERSTEN SKIREGIONEN ÖSTERREICHS



Valamar ist eines der führenden österreichischen Tourismusunternehmen in Kroatien. In 36 Hotels und Resorts sowie 15 Camping-Resorts in bekannten touristischen Destinationen verwöhnt die Hotelgruppe ihre Gäste: In Istrien, im traumhaften Flair des Südens, und in **Obertauern**, inmitten der verschneiten **Österreichischen Alpen**.

Im Jahr 2018 begann die Erfolgsgeschichte von Valamar in der **Salzburger Skidestination**. Das **Valamar Obertauern Hotel** war das erste Hotel im Bunde der Skihotels. 2022 folgte das **Kesselspitze Valamar Collection Hotel**. Im Dezember 2023 fiel der Startschuss im **Obertauern [PLACESHOTEL]** mit einem Lifestyle-Konzept für moderne Reisende, die nach Freiheit und einen aktiven Urlaub suchen.

Das Obertauern **[PLACESHOTEL]** ist seit 2023 Mitglied des Austrian Convention Bureau (ACB) und verfügt über einen multifunktionalen Veranstaltungsraum - den größten in Obertauern mit einer Kapazität von bis zu 280 Personen und mit atemberaubender Aussicht in die Bergwelt.

Zudem setzt das Obertauern **[PLACESHOTEL]** auf Digitalisierung, um Tagungen und Veranstaltungen auf ein neues Niveau zu heben.

Obertauern gilt als einer der **schnee-reichsten Wintersportorte** mit einer der **längsten Skisaisonen** in Österreich. 100 Kilometer gepflegte Pisten inmitten einer herrlichen Berglandschaft und eine unübertroffene Après-Ski-Meile machen Obertauern zu einem Hot-Spot im Skiwinter.

Alle Valamar Hotels in Obertauern liegen ideal **direkt an den Skipisten**. Die Wintersport-Begeisterten haben die Wahl: Im Obertauern



[PLACESHOTEL] trifft alpines Flair auf Big City Vibes. Coole Beats und noch coolere Menschen versprechen große Momente und einen einzigartigen Urlaub.

Das **Kesselspitze Valamar Collection Hotel****s** steht mit seinen eleganten Zimmern, dem hervorragenden Gourmetangebot, dem Spabereich mit Innenpool und seinen tollen Serviceangeboten für Kinder für ein erstklassiges Urlaubserlebnis in den Alpen.

Mit seiner ruhigen Lage punktet das **Valamar Obertauern Hotel******. Vom Show-Cooking bis zum Dine Around, vom Spa-Genuss bis zum Familienurlaub bietet Valamar auch hier alles, was es für einen perfekten Urlaub in den Salzburger Alpen braucht.

Weitere Informationen:

Valamar Riviera d.d.
HR-52440 Porec
Stancija Kaligari 1
E-Mail: pr@valamar.com
www.valamar.com



Fotos: Valamar Riviera



Foto: Der Böglerhof

Wellness und pure nature im Böglerhof im Alpbachtal

Der Böglerhof ist ein Juwel für Genessurlaub im Alpbachtal. Die neuesten Highlights, die nun errichtet wurden, bringen das pure nature resort auf höchstes Niveau. Acht neue Wohlfühlsuiten, davon vier luxuriöse Penthouses mit Balkon und einem Ausblick zum Dahinschmelzen zeigen, was Wohnluxus bedeutet. 2 SPA's mit 19 Relax-, Schwitz- und Badeattraktionen auf 3.000 m² sind eine Einladung zum Glücklichein: Das neue pure nature spa „for adults only“ - ein Refugium, wie es schöner nicht sein könnte - und das Familienzeit.spa mit Dress On Saunabereich.

Inmitten des zaubernden Alpbachtals, bekannt als das schönste Dorf Österreichs, entfaltet das „Der Böglerhof pure nature resort“ seinen Charme. Die 76 exquisit ausgestatteten Zimmer und Suiten verbinden auf eine hervorragende Art und Weise Eleganz und alpinen Stil. So fühlen sich Gäste rundum geborgen und bestens verwöhnt. Der Böglerhof - das zweite Zuhause für Genießer aus aller Herren Länder.

Der Böglerhof ist ein Geschenk der Großzügigkeit an die Sinne: Die weitläufigen, gepflegten Themen- und Traumgärten mit zwei Outdoor-Pools an verschiedenen Panorama-

plätzen, direkt verbunden mit stilvollen Indoor-Pools, die „SPA Living-rooms“, edel und großzügig geschnitten für die feinsten Treatments, sind nur einige Highlights des Böglerhofs. Absolut einzigartig ist der neue 40 Meter lange „Bögler's Badese“, in den direkt der neue „Infinity-Panorama-Relaxpool“ eingebettet wurde.

Die leuchtende Farbe Aquamarin schmiegt sich in erfrischendes Lichtgrün. Schier unendlich scheint die wohl schönste Wasser-Fläche der Region. Auch der neue „Yoga-Licht-raum“ spiegelt die Liebe der Gastgeber zum Detail und deren Hingabe

an Qualität wider. Was wäre solch ein Resort ohne seine kulinarischen Kreationen? Die mit drei Hauben gekürte Küche ist für Hotelgäste inklusive.

Wer mag, gönnt sich in der historischen 500 Jahre alten (!) Fuggerstube und dem ebenso ehrwürdigen, bestens bestückten Weinkeller „Fine Dinning der Extraklasse“. Dazu begeistert - mit einer fast märchenhaften Kulisse - ein Erlebnisangebot mit verschiedensten Attraktionen im Böglerhof und outdoor in der Natur und den Bergen. Der Böglerhof - wo fünf Sterne auf pure Herzlichkeit treffen.



Foto: Der Böglerhof



Foto: lorenz masser



Foto: lorenz masser

Neue Böglerhof Highlights

- 8 neue Wohlfühlsuiten inkl. vier luxuriösen Penthouses mit Balkon und Ausblick zum Dahinschmelzen
- Großzügiger Badese mit beheizten Outdoorpool und grandiose Bergpanorama (im Sommer für die ganze Familie, im Winter adults only)
- Infrarotkabinestube, Eventsauna, Biosauna und Dampfbad (adults only)
- Zeitvergessene Momente im Ruheraum (adults only)
- Neue Treatments und top Spa-Anwendungen in bestens ausgestatteten Spa-Kabinen

Weitere Informationen:

Der Böglerhof - pure nature resort
 A-6236 Alpbach 166
 Tel. +43 5336 5227
 E-Mail: info@boeglerhof.at
 www.boeglerhof.at



Der Sommer kommt näher! Endlich wieder wandern und biken

Das Val di Sole im Trentino ist eine atemberaubende Region in den italienischen Alpen, die für ihre natürliche Schönheit, ihre vielfältige Landschaft und ihre reiche Kultur bekannt ist. Das Ravelli Hotel gilt als DAS mountain getaway in dieser traumhaften Wander- und Bikeregion. Von der Haustür in die Berge, zwei Spa's und Wohnluxus. Der Sommer kann kommen.

Ein Tal und unendlich viele Möglichkeiten, den Bergsommer von seiner schönsten Seite zu erleben: Das Val di Sole befindet sich im nordwestlichen Trentino. Hier, zwischen den Berggruppen des Ortlers, der Adamello-Présanella-Alpen und den Brenta-Do-

lomitien machen Wanderer und Biker jeden Sommertag zu ihrem persönlichen Lieblingstag. Mitten in der wildromantischen Natur des Val di Sole

liegt das Ravelli Hotel - ein mountain getaway voll echter Gastfreundschaft und mit einem bezaubernden Adults-only-Spa - ein Urlaubszuhause, in



dem man sich rundum wohlfühlt. Die Zimmer und Suiten im modern-alpenländischen Design, ausgestattet mit gemütlichen Details, sind wunderschöne Rückzugsorte. Die Lovely Lodges neben dem Hotel bieten luxuriöse Hideaways mit großzügigen Wohnwelten und jedem Komfort, um unvergessliche Tage zu verbringen. Zum Start in den Sommer - von 25. Mai bis 21. Juni 2024 - tauchen Genießer mit dem Angebot „Sommerträume“ vier Nächte zum Preis von drei Nächten ein in das einzigartige Val di Sole und die traumhafte Entspannung „made by Ravelli“.

Neues Adults-only-Spa

Mit dem neuen Ravelli Relais Spa ist ein traumhafter Tempel der Ruhe entstanden. Gäste ab 16 Jahren genießen hier nach Herzenslust ihre persönliche Einladung, innezuhalten und neue Energie zu tanken. In dem wohlthuenden Ambiente ist es ein Leichtes, Vitalität und Wohlbefinden wiederzuentdecken: Auf 1.500 m² Wellnessfläche liegt Genießen eine friedvolle Oase der Ruhe mit beheiztem Außenpool, Saunen und Erholungsräumen



zu Füßen. Hochqualifizierte Masseure und Beauty-Experten bieten wohltuende, wirksame Treatments an und machen aus jeder Ich-Zeit ein herrliches Wellness-Erlebnis.

Baden & Saunieren für Groß und Klein

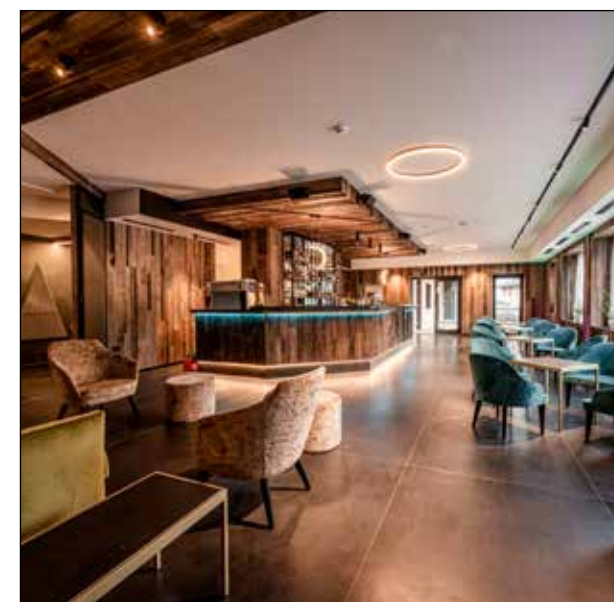
Gemeinsames Well-Being für Groß und Klein, das macht das schöne Family Spa im Ravelli Hotel möglich. Drinnen und draußen - im Indoorpool oder Outdoorpool - ziehen Badenixen ihre Bahnen. Kinder lieben die lustigen Wasserspiele. Da können Mama und Papa beruhigt auf der bequemen Liege Platz nehmen und die Kleinen beim Spielen beobachten. Nach den Abenteuern in den Bergen geht es in den Saunabereich. Tief durchatmen und die Muskeln entspannen in der Bio-Sauna, in der Finnischen Sauna oder im Türkischen Bad. In die Textilsauna kommen auch die Kinder gerne mit.

Das Val di Sole entdecken

Sobald im Frühling die Natur erwacht, stehen die Wanderer und Biker in den Startlöchern. Am Ravelli Hotel geht es los: zu gemütlichen Familienspazier-

gängen, die auch den Kindern Spaß machen, zu beeindruckenden Wanderungen in der malerischen Landschaft und Bergtouren auf die Gipfel der Dolomiten. Herrliche Aussichten auf Seen, Wälder, Berge und viel frische Luft begleiten die Naturbegeisterten. Für die kulinarische Stärkung ist in den unzähligen Hütten gesorgt und die Sommerbergbahnen machen es den Wanderern einfacher, die aussichtsreichen Höhen zu erreichen. Biker finden rund um das Ravelli alles, was ihr Herz begehrt: Sie düsen die berühmten Mountainbike-Downhillstrecken hinunter oder machen sich auf zur entspannten Familienradtour. Bikeparks warten ebenso auf die Radler wie internationale Events.

Lust auf Adrenalin? Der Noce, der durch das Val di Sole fließt, wurde von National Geographic als einer der zehn weltweit besten Rafting-Flüsse klassifiziert. Das Beste: Man muss noch kein Köhner sein, um das Abenteuer am Noce zu erleben. Interessierte sind eingeladen, in einem der vielen Raftingzentren im Tal den spannenden Wassersport kennenzulernen.





Fotos: Ravellis Hotel

Familie Ravelli blickt mit Stolz auf über 90 Jahre Gastfreundschaft und Leidenschaft in ihren Ravelli Hotels zurück. Jahrzehntelange, leidenschaftliche Arbeit und kontinuierliche Weiterentwicklung seit Generationen steckt in dem Ravelli Hotel. Das spürt der Gast.

Das neue Adults-only-Spa ist die neueste Errungenschaft an diesem

schönen Urlaubsplätzchen. Wer die Ravellis kennt, der weiß, das wird nicht der letzte Meilenstein sein, den „La Famiglia“ setzt.

Diese Mauern könnten Geschichten erzählen. Heute verbringen Genießer im zeitgeistigen Ambiente eine herrliche Zeit. Das Val die Sole bettet das Ravelli Hotel in ein unvergessliches Bergerlebnis.



Sommerträume 4=3
25.05.-21.06.24, 20.-27.07.24,
05.-31.10.24)

Leistungen: 4 Nächte zum Preis von 3 Nächten, täglich 3 Aufgüsse in der neuen Aufguss-Sauna, Abendessen mit 5-Gänge-À la Carte Menü - Preis p. P.: ab 100 Euro mit HP.

Love 4 Kids (25.05.-21.06.24, 20.-27.07.24, 05.-31.10.24)

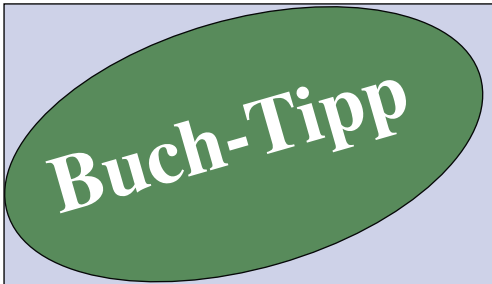
Das jüngste Kind übernachtet kostenlos, Mindestaufenthalt 7 Nächte - Preis: ab 2.400 Euro für 2 Erw. und 2 Kinder mit HP.

Pure Wellness (22.-29.06.24, 27.07.-03.08.24, 22.-28.09.24 - in dieser Woche findet kein Yoga-Unterricht statt)

Leistungen: Yogastunden (morgens und nachmittags), Programm für Naturwanderungen, täglich Aufgüsse, täglich Peeling, Wellnesspfad mit Kräuterpelasmaße, Entspannungsmassage mit vitalisierendem Öl und Gesichtsbildung für 196 Euro statt 245 Euro - Preis p. P./Nacht: ab 125 Euro mit HP.

Weitere Informationen:

Ravelli Hotel
I-38020 Mezzana TN.
Via IV Novembre 20
Tel. +39 046 3757122
Fax: +39 046 3757467
hotelravelli@ravellihotels.com
www.ravellihotels.com



Tina Denninger

Tina Denninger beschäftigt sich aus soziologischer Perspektive mit normativen Anforderungen an den alternden Körper.

**Alter(n) und Gesellschaft
Blick auf Schönheit und Alter
Körperbilder alternder Menschen**

In diesem Zusammenhang spielen Fragen von Schönheit und Hässlichkeit, Unsichtbarkeit und Sichtbarkeit sowie Anerkennung und Missachtung eine große Rolle.

Grundlage für die empirische Untersuchung sind qualitative Interviews mit Männern und Frauen zwischen 50 und 85 Jahren, die mithilfe des Blicks als analytisches Instrument ausgewertet werden.

Am Ende steht in jedem Fall die Erkenntnis, dass Schönheit bis ins hohe Alter eine große Rolle spielt. Die Befragten orientieren sich weiterhin stark an hegemonialen Schönheitsidealen von Schlankheit und Jugendlichkeit, wobei sie auch Strategien der Umdeutung ihrer alternden Körper finden:

Dennoch sind die Aussagen von einer starken Abwertung des alternden Körpers geprägt.



Einband: Taschenbuch
Verlag: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH
Seiten: 210
Maße: 21 x 14,8 x 1,3
Gewicht: 291 g
Sprache: Deutsch
ISBN 978-3-658-20234-7
Preis: 46,26

Feel the mountain experience



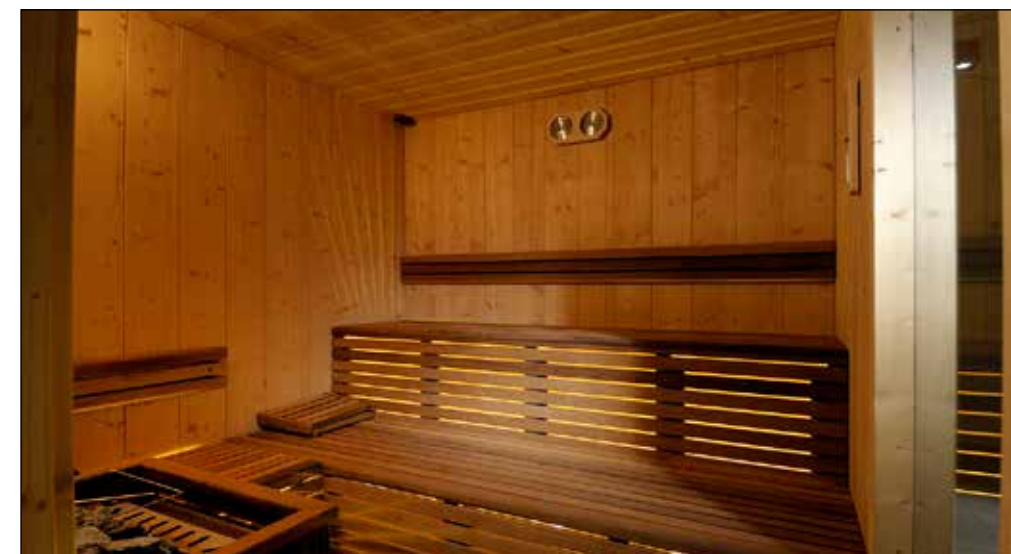
Näher kann man den Bergen wohl kaum sein. Das Hotel Ravelli Sporting steht an der Pole-Position in das Natur-Abenteuer im Val di Sole. Alles was man braucht: Wanderschuhe oder das Bike, und schon kann es losgehen mit unvergesslichen Sommertagen. Bereits die jüngsten Outdoor-Freaks sind hier herzlich willkommen.

Hinaus in die Natur, die Waldluft atmen und die Berge auf sich wirken lassen: Das Val di Sole im nordwestlichen Trentino gilt als Traumziel zum Wandern und Biken. In allen Höhenlagen, in allen Schwierigkeitsgraden, vom Tal bis auf die Dolomitengipfel entdecken

Naturbegeisterte hier die Ruhe und ursprüngliche Schönheit der Berge. Besonders nahe am Bergsommer wohnen Gäste des Hotel Ravelli Sporting. Hike in-Hike out, Bike in-Bike out, das könnte man nicht

wörtlicher nehmen als in dem Vier-Sterne-Hotel mitten im Wander- und Bikegebiet von Val di Sole.

Die Outdoor-Erlebnisse und viele Familienabenteuer beginnen an der



Hoteltür. Klettern im Hochseilgarten, Raften oder eine Fahrt im Bikepark bringen noch mehr Abwechslung in die Bergsommer-Tage.

Das Ravelli Sporting toppt einen unvergesslichen Urlaub ganz nah an der Natur mit saisonaler, hausgemachter Kulinarik, mit einem schönen Indoor-Pool, mit wohltuenden Saunas und professioneller Kinderbetreuung für Kinder von drei bis zehn Jahre.

Sich rundum verwöhnen lassen: Im Le Rêve Spa (ab 14 Jahre) finden Gäste des Ravelli Sporting Zeit und Raum, in Balance zu kommen und Kraft zu tanken. Nach dem Wandern und Radeln auf einer Relaxliege die Füße hochlegen oder bei einer Tasse Tee nach dem Saunagang ruhen, das tut gut. Erholsame Massagen und pflegende Treatments runden das Wellnesserlebnis ab.

Die Kids lieben den Kinderbereich mit Rutsche und Wasserfall im Hallenbad. Da kann man auch getrost mal einen Relax-Tag im Bergurlaub einlegen.



Fotos: ravelli-sporting-hotels

Das Ravelli Sporting ist ein **mountain getaway**. In den gemütlichen, liebevoll eingerichteten Zimmern ist es ein Leichtes, zu entspannen und Zeit mit seinen Liebsten zu verbringen. Wenn es noch mehr Platz sein soll, dann sind die **wunderschönen Suiten** genau richtig. Gäste des Ravelli Sporting haben die Wahl, ob sie ihr Zimmer oder ihre Suite lieber mit Frühstück oder mit Halbpension genießen. Ganz, wie es in den Urlaub passt. Abends an der

Cocktailbar da entstehen bei herrlichen Drinks die besten Pläne für den nächsten Tag.

Weitere Informationen:

Sporting Hotel Ravelli
I-38020 Marilleva TN
Via Mailleva 1
Tel. +39 046 3757159
Fax: +39 046 3757473
ravellisporting@ravellihotels.com
www.ravellihotels.com





Das All-Suite Erlebnis im Ötztal - umrahmt von Dreitausendern, Entspannung und Abenteuer

Jeder schätzt etwas anderes am **All-Suite-Konzept**. Jeder erlebt in den **großzügigen, hochwertigen Apartments** in den **Tiroler Bergen** Abenteuer und Lebenslust. All-Suite - das ist ein **Rückzugsort** und **Treffpunkt** zugleich. Sich **frei fühlen**, das macht All-Suite im **Ötztal** möglich. Selbst entscheiden, welche Services man nutzen möchte. Hier gibt es keine festgesetzten Essenszeiten und keine Kleiderordnung. Einfach nur die **Berge** genießen und unvergessliche Zeit mit **Familie** und **Freunden** verbringen. All-Suite - das ist Urlaub, „wie ich will“.

„Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt“

Länger im Bett bleiben oder mit der Morgensonne aufstehen und aufbre-

chen zum Wandern und Biken. Ausgehen oder selber kochen. Pool oder Berge. Das **All-Suite Resort Ötztal** steckt voller Möglichkeiten und dennoch entscheidet jeder Gast **spontan**, wonach ihm der Urlaubssinn steht. Vier-Sterne-Luxus ist mit allen Sinnen spürbar, wenn man sich dem **Relaxen im Badehaus** hingibt. Mit Blick auf die schroffen Gipfel und sanften Berghänge wird der Kopf frei und die Eindrücke des Tages prägen sich als schöne Erinnerungen ein. Gäste des All-Suite Resort Ötztal lassen in **Panoramasaunen, Dampfbad** und **Ruheräumen** oder im **beheizten Außenpool** los, sie atmen tief durch und schöpfen Kraft. Ein beruhigendes Gefühl der Gelassenheit stellt sich ein. Badenixen sind im **Naturbadeteich** in ihrem Element. Das große Packen vor

dem Urlaub fällt aus: Flauschige **Bettwäsche** und **Handtücher** liegen bereit. Die Küche ist bestens ausgestattet mit modernen Geräten und allem, was man für das **gemeinsame Kochen** und **genüssliche Essen** braucht. Von der Laundrette mit **Waschmaschine** und **Trockner** zur kostenfreien Nutzung bis hin zum praktischen **Bikeraum**, zum **Parkplatz** und zur **gepackten Wellnesstasche** fehlt es im All-Suite Resort Urlaub an nichts. Wer möchte, gönnt sich das Tüpfelchen auf dem „i“: Einen Elektro-Grill ausleihen und mit seinen Liebsten ein **sommerliches BBQ** veranstalten.

Sobald der Sommer im Ötztal einzieht, öffnen Gäste des All-Suite Resort die Balkontüren. Vom Frühstück bis zum Candlelight-Dinner speisen sie am al-



Fotos: All-Suite Resort Ötztal

lerliebsten open-air mit **Blick auf die unvergleichliche Bergwelt** dieser Region. In der Bäckerei, im Supermarkt und in der Konditorei gibt es die besten Zutaten für den privaten Küchenzauber. Edles Dinner, traditionelle Tiroler Küche oder Hüttenflair? Das bieten die **Almhütten, Restaurants** und **Gasthöfe** in und um Ötz.

Abenteuer in allen Höhenlagen

Aktive genießen das Ötztal ebenso wie Erholungsuchende. Vom **ewigen Eis** des Gletschers bis zum **üppigen Grün** am Flussufer lockt eine beeindruckende Natur nach draußen. **1.600 Kilo-**

meter Wanderwege, 250 Dreitausender und eine **Sommerbergbahn** nur wenige Minuten vom All-Suite Resort entfernt - das sind die Zutaten für endlose Sommertage in den Bergen. Ob groß oder klein, sportlich oder gemütlich - das spielt im Ötztal keine Rolle, so vielfältig sind die Möglichkeiten für **Wanderer** und **Biker**. Wer sich mit seinem Bike auf den Touren in der Natur noch nicht so sicher fühlt, der hat in Ötz die tolle Gelegenheit, sich im **E-Bike-Park** in aller Ruhe mit dem Bike vertraut zu machen.

Den kleinen Urlaubern wird ein besonderes Programm geboten. Familien

wandern und biken oder sie erleben im **Zauberwald** und am **Sagenweg** in einer beeindruckenden Landschaft spannende Geschichten. Dazu bringen der **WIDI Kids Park**, das **Widiversum**, der **Funpark** in Huben oder die **Greifvogelschau** beim Ötzi Dorf kunterbunte Familienaction. Darf es etwas wilder sein? Dann ab zum **Canyoning** und **Rafting** auf der **Ötztaler Ache**.

Das All-Suite Resort ist ein „home away from home“. **Bis zu zehn Personen** finden in den Apartments Platz, um **Gemeinsam-Zeit** zu verbringen. Die schönen Räume spiegeln die Beständigkeit der Ötztaler Berge wider. Hochwertige Materialien, durchdachte Farbkonzepte und ein gemütliches Wohngefühl geben Raum für Leben und Freude.



Weitere Informationen:

All-Suite Resort Ötztal
All-Suite Resort
Österreich GmbH
A-6433 Ötz, Örlachweg 4
Tel. +43(0)5264/43279 1200
E-Mail: infooetz@all-suite.com
www.apartments-oetztal.com



A home away from home

Wie ein zweites Zuhause: Das All-Suite Resort in Fieberbrunn

Jeder schätzt etwas anderes am **All-Suite-Konzept**. Jeder erlebt in den **großzügigen, hochwertigen Apartments** in den **Tiroler Bergen** Abenteuer und Lebenslust. All-Suite - das ist ein **Rückzugsort** und **Treffpunkt** zugleich. Sich **frei fühlen**, das macht All-Suite in **Fieberbrunn** im schönen **Pillerseetal** möglich. Selbst entscheiden, welche Services man nutzen möchte. Hier gibt es keine festgesetzten Essenszeiten und keine Kleiderordnung. Einfach nur die **Berge** genießen und unvergessliche Zeit mit **Familie** und **Freunden** verbringen. All-Suite - das ist Urlaub, „wie ich will“.

So geht Freiheit

Wer im All-Suite Resort Fieberbrunn wohnt, der muss sich um nichts Gedanken machen: Flauschige **Bettwäsche** und **Handtücher** liegen bereit. Die Küche ist bestens ausgestattet mit modernen Geräten und allem, was man für das **gemeinsame Kochen** und **genüssliche Essen** braucht. Von der Laundrette mit **Waschmaschine** und **Trockner** zur kostenfreien Nutzung bis hin zum praktischen **Bikeraum**, zum **Parkplatz** und zur **gepackten Wellnesstasche** fehlt es im All-Suites-Urlaub an nichts.

Nach einem Tag in den Kitzbüheler Alpen geht es in die **Sauna** oder ins

Dampfbad im Resort. Neuerdings ist auch der **Eintritt in das Aubad & Lauchsee** in Fieberbrunn im Apartment-Preis inkludiert. Wetterunabhängig im Hallenbad entspannen oder in den Lauchsee springen und die Sonne genießen, wie es einem gefällt. Wer möchte, gönnt sich im All-Suites das Tüpfelchen auf dem „i“: Einen Elektro-Grill ausleihen und mit seinen Liebsten ein **sommerliches BBQ** veranstalten.

Morgens die liebevoll zusammengestellte **Frühstücksbox** bestellen oder ausgiebig in der Bäckerei frühstücken. Abends, wenn die Küche kalt

bleiben soll, den **Lieferdienst** rufen. Einkehren in einem der vielen guten Gasthäuser und Restaurants oder sich in der Almhütte bodenständige Köstlichkeiten schmecken lassen. Urlaubszeit ist wertvoll und deshalb sollte man sie genauso verbringen, wie man möchte - das ist das Motto der All-Suite Resorts.

Sommererwachen in den Kitzbüheler Alpen

Fieberbrunn und das Bergerlebnis gehören einfach zusammen. Nur wenige Schritte von dem All-Suite Resort entfernt, starten unzählige **Wandertouren** für jeden Geschmack. **Gipfeltouren** führen zum Wildseeloder oder auf den Henne Gipfel. Wer es lieber gemütlicher angeht, der wandert entlang des Ufers eines **Bergsees** und genießt die frische Bergluft. Gut ausgebaute und **kinderwagentaugliche Wege** machen **Familienwanderungen** zum Kinderspiel. So sind auch die jüngsten Naturentdecker nicht aufgehalten. Biker können es nicht besser treffen: **Österreichs größte Bikeregion Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn** liegt ihnen zu Füßen. Sie starten direkt im Tal oder lassen sich von einer der Sommerbergbahnen zum Ausgangspunkt ihrer Biketour bringen.

Ein Tipp für warme Sommertage: Ein Ausflug an den **Badesees Waidring** oder an den **idyllischen Pillersee**. Familien kommen besonders gerne nach Fieberbrunn. Im Familien- und Freizeitpark **Timoks Wilde Welt** haben die Kids jede Menge Spaß. Oder Groß und Klein sausen mit dem **Alpine Coaster** hurtig vom Berg ins Tal. Hoch hinaus darf man sich im **Kletterpark** wagen. Tag für Tag wartet ein neues Abenteuer auf die Kinder und Teenies. Wer noch tiefer eintauchen möchte in die Schönheit der Ferienre-



gion Fieberbrunn, der bucht eines der unvergesslichen Sommererlebnisse: **Bergsteigen mit den Profis**, eine **Sunrise-Biketour**, **Sup'n'fun**, **Trail Experience**, **Mountaintarts**, **Paragliding** u. v. m. Abwechslungsreicher kann der Bergsommer kaum sein.

Das All-Suite Resort ist ein „home away from home“. Ein bis vier Schlafzimmer und Bäder sorgen dafür, dass jeder seinen Anteil an **Privatsphäre** bekommt. Die gemeinsame Küche, der große Esstisch und der Balkon bieten **Raum für Geselligkeit**: Lachen, essen und plaudern mit den besten Freunden und der ganzen Familie. Die umgebenden **Kitzbüheler Alpen** verführen hinauszugehen, direkt vom Apartment in das Urlaubsabenteuer.



Weitere Informationen:

All-Suite Resort Fieberbrunn
All-Suite Resorts Österreich GmbH
A-6391 Fieberbrunn
Dorfstraße 25
Tel. +43(0)5264/43279 1300
info.fieberbrunn@all-suite.com
www.appartments-fieberbrunn.com



All-Suite Resort Paznaun: Die Naturabenteuer vor der Tür



Jeder schätzt etwas anderes am **All-Suite-Konzept**. Jeder erlebt in den **großzügigen, hochwertigen Apartments** in den **Tiroler Bergen** Abenteuer und Lebenslust. All-Suite - das ist ein **Rückzugsort** und **Treffpunkt** zugleich. Sich **frei fühlen**, das macht All-Suite in **Galtür im Paznaun** möglich. Selbst entscheiden, welche Services man nützen möchte. Hier gibt es keine festgesetzten Essenszeiten und keine Kleiderordnung. Einfach nur die **Berge** genießen und unvergessliche Zeit mit **Familie** und **Freunden** verbringen. All-Suite - das ist Urlaub, „wie ich will“.

Frei und unabhängig

Frühstücken im Pyjama - in der Morgensonne am Balkon oder gemütlich

am Esstisch. Vor Sonnenaufgang aufstehen und den ersten Kaffee am Berggipfel trinken. Oder ausschlafen und einen rundum entspannten Tag planen. Umrahmt von den majestätischen Bergen der **Silvretta** genießen Gäste des All-Suite Resort Paznaun **Apartments auf Vier-Sterne-Niveau**. Wer viel in den Bergen unterwegs ist, braucht auch Entspannung. **Sauna** und **Dampfbad** sind eingheizt, im **Ruhe-raum** machen die Gedanken Pause.

Der **beheizte Infinity-Außenpool** bietet sich als Erholungs-oase an der frischen Bergluft an. Apartmenturlaub und sich dennoch um nichts kümmern müssen, das macht All-Suite möglich. Flauschige **Bettwäsche** und **Handtücher** liegen bereit. Die Küche ist bestens ausgestattet mit modernen

Geräten und allem, was man für das **gemeinsame Kochen** und **genüssliche Essen** braucht. Von der **Laundrette** mit **Waschmaschine** und **Trockner** zur kostenfreien Nutzung bis hin zum praktischen **Bikeraum** mit **Bike-Waschanlage**, zum **Parkplatz** und zur **gepackten Wellnesstasche** fehlt es im All-Suite Resort Urlaub an nichts. Wer möchte, gönnt sich das Tüpfelchen auf dem „i“: Einen **Elektro-Grill** ausleihen und mit seinen Liebsten ein **sommerliches BBQ** veranstalten.

Was gibt es Schöneres, als Zeit zum gemeinsamen Kochen und Essen zu haben? Wenn die Küche kalt bleiben soll, den **Lieferdienst** rufen. Einkehren in einem der vielen guten Gasthäuser und Restaurants oder sich in



Fotos: Bildarchiv-all-suite-resorts-oetztal



der Almhütte bodenständige Köstlichkeiten schmecken lassen. Während der Hauptsaison werden Gäste im All-Suite Resort Paznaun zudem in der **Suite N°5** verwöhnt - eine **Bar.Lounge.Restaurant** zum Ankommen und Stärken, um Abenteuer zu planen und Revue passieren zu lassen.

Galtür-Ischgl erleben

Die Wanderschuhe müssen mit dabei sein. Schließlich warten rund um das All-Suite Resort Paznaun **1.000 Kilometer Wanderwege** für jeden Geschmack. Vom Spaziergang mit

der ganzen Familie bis zur hochalpinen Gipfeltour ist man im Paznauner Sommer am liebsten in den Bergen unterwegs.

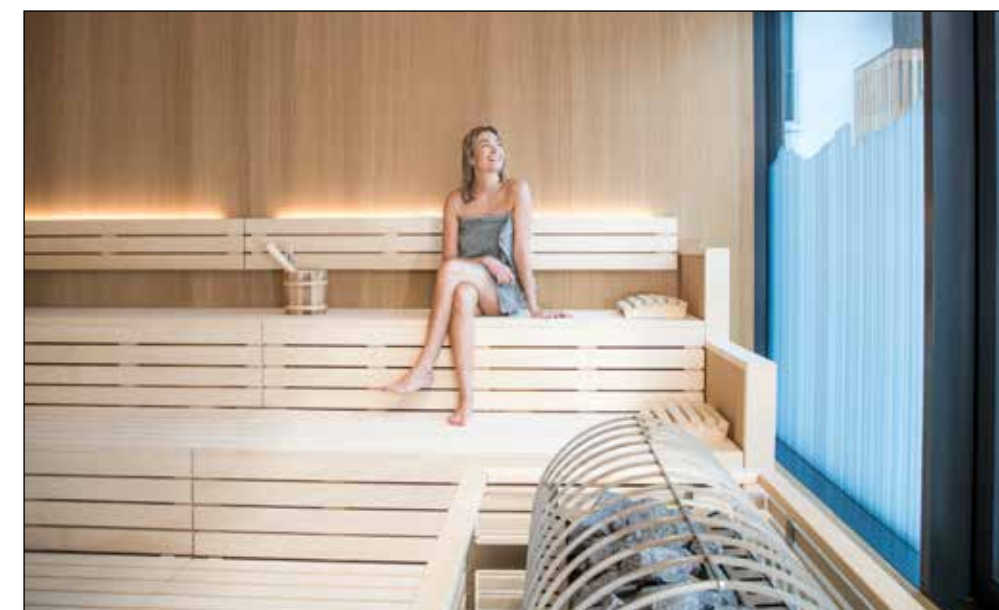
Da geht es auch im Felsen zur Sache: Der **Silvapak** in **Galtür** ist **Tirols größte Naturfels-Boulder-Arena** mit rund 175 Routen für Anfänger und Profis. Biker schöpfen in der **Bikeregion Paznaun-Ischgl** aus dem Vollen. Von Mountainbike über E-Bike bis zu Enduro warten **754 Kilometer Trails**. Zahlreiche Bike-Events wie der **Ischgl Ironbike** locken eingefleischte Fans ins Paznaun. Wer mit Kindern im All-

Suite Resort Urlaub macht, profitiert von vielen **familien- und kinderwagentauglichen Wanderungen** und **Erlebnispwegen**. Eine **Erlebnisswelt** erwartet die ganze Familie auf der **Vider Truja**. Ganz viel Action gibt es beim **Ischgl Skyfly**. Ein **Streichelzoo**, ein **Niederseilgarten** und eine **Kneippanlage** erfreuen Groß und Klein im **Sunny Mountain Erlebnispark**. Ziel-sicherheit ist am **Discgolf Parcour** in **Kappl** gefragt.

Fernab großer Städte, eingebettet in eine **atemberaubende Natur**, liegt das All-Suite Resort im Herzen von Galtür. Modern eingerichtet, mit allen Annehmlichkeiten ausgestattet, bietet es die gelungene Mischung aus **ländlicher Idylle** und **luxuriösem Wohngefühl**. Große Fenster bieten eine grandiose Aussicht auf die Natur, auf Erlebnisse und Abenteuer.

Weitere Informationen:

All-Suite Resort Paznaun
All-Suite Resorts Österreich GmbH
A-6563 Galtür, Galtür 107
Tel. +43(0)5264/43279 10
info.paznaun@all-suite.com
www.apartments-galtür.com





Tagen und Feiern im Salzkammergut Das Vitalhotel Gosau beweist sich als Profi für Veranstaltungen

Wer auf der Suche nach flexiblen, professionellen Räumlichkeiten für eine Tagung, ein Seminar oder ein Incentive ist, der sollte das Vitalhotel Gosau kennen. Inmitten der Idylle der Region Dachstein Salzkammergut bietet die spezialisierte Location 90 schöne Zimmer, ein top ausgestattetes Seminarzentrum und eine moderne Veranstaltungshalle für bis zu 1.000 Gäste. Die Vital-oase im Haus, der großzügige Garten und das Technogym Fitnessstudio laden nach der Arbeit zum Entspannen ein. Die Natur am Fuße des Dachsteins steckt voller Erlebnisse für Spaß, Abenteuer und Teambuilding.

Flexibilität wird im Vitalhotel Gosau groß geschrieben. Die drei Seminarräume mit je 100 m² lassen sich variabel verbinden und nach individuellen

Bedürfnissen ausstatten. Je nach Bestuhlung finden bis zu 300 Personen Platz, um gemeinsam zu arbeiten und kreativ zu sein. Ein separater Ein-



gang in das Seminarzentrum gewährleistet ungestörte Akkreditierungen. Das Foyer kann exklusiv für Pausen genutzt werden. Seminar- und Tagungsgruppen können sich in Ruhe und „unter sich“ ihren Aufgaben widmen. Die an das Hauptgebäude angrenzende und zum Resort gehörige Dachsteinhalle lässt sich ebenfalls vielfältig nutzen - vom Vortragssaal über eine Ausstellungs-Area bis hin zur Gala Location (für bis zu 1.000 Gäste) spielt sie alle Stücke.

Auf die Unterstützung eines erfahrenen und engagierten Teams kann man sich im Vitalhotel Gosau verlassen. Von A wie Aufbau bis Z wie Zirbenschnapsverkostung macht ein All-inclusive-Rundum-Servicepaket jeden Event hochprofessionell und stressfrei. Die Küche des Vitalhotel Gosau begleitet Tagungen und Seminare mit kulinarischen Köstlichkeiten vom Frühstück über Kaffeepausen und Lunchsnacks bis hin zum Abendbuffet oder mehrgängigen Gala Dinner.

Geht es darum, ein unvergessliches Outdoor-Incentive zu organisieren,



Fotos: Vitalhotel Gosau

dann arbeitet das Vitalhotel Gosau mit den Profis von Peak e motion zusammen. Erlebnisse, die zusammenschweißen, sicher und mit jeder Menge Spaß am Fuße des Dachstein Gletschers.

Gosau liegt im Herzen Österreichs. In den schönen Doppelzimmern und Junior Suiten im Hotel fühlt sich jeder wohl. Das ganze Jahr über geht es hinaus in eine bezaubernde Berg- und Seenlandschaft. Sich bewegen, tief durchatmen, Kraft tanken: Mountainbiken, Gravel Biken oder die Wander-

wege genießen, auf Hütten und Almen einkehren, den Hallstättersee und den Gosausee erleben.

Im Winter steigen direkt hinter dem Hotel die Langläufer in die 40 Kilometer lange Langlaufloipe ein. Zwei Seilbahnen führen in das Wintersport- und Skitouren-Paradies Dachstein West.

Skifahren auf 160 super präparierten Pistenkilometern zwischen Salzburg und Oberösterreich und dabei immer das traumhafte Dachstein-Panorama im Blick. Schneeschuhwanderer und Tourengerer erleben unvergessliche Winterlandschaften.



Weitere Informationen:
Vitalhotel Gosau
Betriebs GmbH
A-4824 Gosau
Steinermühlenweg 18
Tel. +43 6136 88110
info@vitalhotelgosau.at
www.vitalhotelgosau.at



Hotel Fräulein Leni

Foto: mosi-unterwegs.de

„Fräulein Leni“ in der Südsteiermark Ein Hoteljuwel mitten in den Weinbergen

Luxus, regionale Kulinarik und Wellness inmitten einer außergewöhnlichen Natur. Trinken, Schlafen, Essen, das schöne Leben entdecken. Fräulein Leni ist ein zauberhaftes Boutiquehotel auf einem idyllischen Hügel an der Südsteirischen Weinstraße.

Draußen die Obst- und Weingärten, drinnen viel Raum, um zu entspannen. Fräulein Leni erwartet die Genießer mit Wohnräumen, die mit viel Geschmack und Liebe zum Detail eingerichtet sind. Wellness bekommt im privat anmutenden, exklusiven Ambiente mit Pool,

Sauna, Dampfbad und Fitness mit modernsten Geräten große Wertschätzung. Es gibt wohl kaum einen besseren Platz, um bei Yoga und Meditationen Körper und Geist in Balance zu bringen. Fräulein Leni ist etwas ganz Besonderes: Während die Sonne aufgeht, sitzen die Gäste beim Langschläferfrühstück mit vielen regionalen Köstlichkeiten.

Kaffee- und Teekultur auf höchstem Niveau ist Teil des steirischen Gourmet-Frühstück. Abends kommen die Feinschmecker zusammen. Im Gasthaus wird hervorragend gekocht. Im Weintresor lagern Weine aus der ganzen Welt.

Gute Aussichten

Genießer dürfen sich auf feine Grillabende auf der herrlichen Aussichtsterrasse und auf einen wunderbaren Schmankerlsonntag einmal im Monat freuen. Kulinarische Genüsse gehen Hand in Hand mit köstlichen Weinen. An manchen Tagen sind Winzer bei den Abendessen bei Fräulein Leni dabei und Bernd begleitet seine Gäste zu Weinbauern in der West- und Oststeiermark, um dort herrliche Weine und Gaumenschmaus zu verkosten.

Kraft tanken in den Weinbergen

Die Landschaft rund um Fräulein

Leni ist magisch schön. Auf den Südsteirischen Hügeln breiten sich Weingärten, Wälder und Blumenfelder aus. Grün, soweit das Auge reicht.

Da bekommt man Lust, entspannt durch die Natur zu spazieren, die Region in all ihrer Schönheit mit dem E-Bike oder mit den Wanderschuhen zu entdecken (E-Bikes stehen in der I-Bike Box bereit). Oder man kommt zum Golfen mit Genuss. Der nahegelegenste Golfplatz ist in Murstätten. Wer sich nach dem Golf gern ein Glas Traminer gönnt, fährt nach Klöch, wer lieber Schilcher mag, der versucht es mit Frauenthal.

Mit dem Fahrrad zum nächsten Weinbauern radeln. In gastfreundlichen Bushenschänken einkehren, erstklassige Weine probieren, sportliche Momente und herrliche Orte zum Innehalten. Sommertage bei Fräulein Leni geben Kraft für den Alltag.



Foto: Fräulein Leni



Foto: julius hirtzberger

Seminare bei Fräulein Leni

Fräulein Leni ist ein besonders schöner und ruhiger Platz in den Südsteirischen Weinbergen. Dieser Hügel ist die pure Inspiration. Daher kommt man hier auch gerne her, um entspannt zu arbeiten. Exklusive Seminar- und Eventräumlichkeiten, technisch hochwertig ausgestattet, bieten viel Raum für neue Ideen.

Hervorragende Kulinarik begleitet Seminare bei Fräulein Leni. Motivation und eine positive Arbeitsatmosphäre lassen hier nicht lange auf sich warten.

Für Kurzentschlossene: Lenis Genuss-Zuckerl-Zeit gilt noch bis 31. März 2024: Bei einem Aufenthalt von 3 Nächten gibt es die dritte Nacht geschenkt.

Weitere Informationen:

Fräulein Leni Hotel
Gastgeberin Carmen Schott
A-8462 Gamlitz, Kranach 3
Tel. +43 (0) 3453 20 800-0
carmen.schott@frl-leni.com
www.fraulein-leni.com



Foto: julius hirtzberger



Foto: mosi-unterwegs.de

Endlich genießen am See

Sommergefühle im Ebner's Waldhof am Fuschlsee

Fotos: ebners waldhof



Der Fuschlsee schmiegt sich ruhig und glasklar an sein grünes Ufer. Die Sonne strahlt vom Himmel. Ein Sprung in das erfrischende Wasser. Wellness genießen, hinausgehen in die Natur zum Wandern und Radfahren, Biken.

Im Sommer ist „Waldhof-Zeit“. Das Wohlfühlhotel ist ein besonders erholsames Plätzchen nahe der Festspielstadt Salzburg und der Kulturhauptstadt Bad Ischl.

Direkt am Seeufer führt Gastgeberfamilie Ebner ihr feines Wellnesshotel.

Alle Zeichen stehen auf verwöhnen - im traumhaften **Waldhof Spa**, bei **kulinarischen Genüssen** und einem **Aktivprogramm**, das in die schöne Natur des Salzkammerguts führt. Wer Ebner's Waldhof am See kennt, der weiß - hier vergeht kein Jahr, ohne dass Familie Ebner in die Qualität ihres Hotels investiert. Heuer dürfen sich Genießer über weitere **komplett neue Bäder** in vielen Zimmern in der Villa freuen.

„Endlich daheim“ ist die Philosophie, die den Waldhof so einladend macht. Der **traumhafte Garten** mit **freiem Blick über den See** ist an Idylle kaum zu überbieten. Die **Pools** sind herrlich temperiert. Am privaten **Hotelstrand** schnuppern Hotelgäste Seeluft und

lassen die Seele baumeln. Ein Badetag direkt am See im privaten Ambiente, das ist die pure Erholung. Die Ruderboote, Kajaks und SUP's vom Ebner's Waldhof laden ein, hinaus auf das Wasser zu paddeln.

Im Ebner's Waldhof ist das Leben am See besonders schön. Im **großzügigen Waldhof Spa** gehört jede Minute dem eigenen Körper und Wohlbefinden. Feinschmecker finden sich an einer **hervorragenden Gourmet-Adresse** wieder.

Wer gerne draußen unterwegs ist, der schließt sich am besten den **Aktivguides** an. Mit ihnen geht es zum **Wandern, Biken** und **Nordic Walking**. Ein Paradies zum **Golfen**



umgibt Ebner's Waldhof. Sogar ein **hauseigener 9-Loch-Platz** am Hotel steht zur Verfügung - mit dem wahrscheinlich schönsten Ausblick im ganzen Salzkammergut über den funkelnden See, über saftig grüne Wiesen und Wälder bis in die Berge.

Auf der **Waldhof Alm** - einen kurzen Spaziergang vom Hotel entfernt - treffen sich Wanderer, Spaziergänger, Radfahrer und Golfer zu einem geselligen Miteinander. Die Aussicht von der Sonnenterrasse über die Fuschl-

seeregion und in die Berge ist fantastisch. Wenn die Almwirtin Köstlichkeiten serviert, wenn regionale Schmankerl, frische Kuchen und vieles mehr aus der Küche kommen, dann ist jeder Urlaubstag perfekt.

Kein Verwöhmomoment im Ebner's Waldhof, der nicht den malerischen Fuschlsee in das Blickfeld rückt. Wer nach einem unvergesslichen Tag auf der **Terrasse der SeeBar** Platz nimmt und einen Sundowner genießt, der ist endgültig im Sommer angekommen.



Weitere Informationen:

Ebner's Waldhof am See
A-5330 Fuschl am See
Seestraße 30
Tel. +43(0)6226/6264
E-Mail: info@ebners-waldhof.at
www.ebners-waldhof.at

Eine Frühlings-Auszeit im Nationalpark Gesäuse



Hotel Spirodom

Zartes Grün, bunte Blüten, tosende Wasserfälle, Wälder, Sonnenaufgänge und Sonnenuntergänge in den Bergen – wenn der Frühling erwacht, ist es im Gesäuse besonders schön. Der Nationalpark in der Obersteiermark bietet zahlreiche Möglichkeiten, aktiv und eindrucksvoll die warme Jahreszeit zu begrüßen. Die Region begeistert alle, die es nicht mehr erwarten können, wieder mit Wanderschuhen und Bike draußen unterwegs zu sein.

Zum Entspannen und Genießen lädt an diesem schönen Stück Österreich das Hotel Spirodom Admont ein. Spiro „ich atme“ und domus „das Haus“ stehen zusammen für das Haus des Atmens, ein Hotel zum Innehalten und Aufatmen.

Das Spirodom empfängt seine Gäste mit echter steirischer Herzlichkeit, mit authentischer, regionaler Küche auf höchstem Niveau und allen Annehmlichkeiten eines modernen, liebevoll gepflegten Hotels.

Ein vitaler Start in die Outdoor-Saison

Wellness hat im Spirodom einen ganz besonderen Platz: Dank großer Panoramaverglasungen entspannt man hier



mit freiem Blick in das Grün. Die Aussicht auf das imposante **Benediktinerstift Admont** begleitet den **Wellnessgenuss**. Vom **Indoor-Pool** geht es hinaus auf die Liegewiese. Auf die bequemen Sonnenliegen kuscheln oder in der **Sauna** und im **Dampfbad** entspannen. Me-Time ist angesagt im Spirodom. **300 m² Indoorbereich** und **zwei großzügige Freibereiche** laden zum süßen Nichts-Tun ein. Oder lieber aktiv? **450 Kilometer Wanderwege** führen durch das Gesäuse. Bergsteigen, Klettern, Höhlentrekking, Canyoning, Rafting, Riverbugging, Mountainbiken, Radfahren, Laufen, Walken - dem Erlebnis sind keine Grenzen gesetzt. **Vier Golfplätze** erfreuen im Umfeld von 50 Kilometer vom Hotel Spirodom die Golfspieler. Ennstal-Weißbach, Schloss Pichlarn, Dachstein-Tauern und Radstadt sind leicht erreichbar.

Gut essen und den Frühling in vollen Zügen genießen

Was gibt es Schöneres, als den ganzen Tag sportlich oder rundum entspannt zu sein und abends kulinarisch verwöhnt zu werden? Das Spirodom ist bekannt für seine gehobene Küche. Partner aus der Region beliefern das Hotel mit „Schätzen“, die von dem kreativen Küchenteam veredelt wer-

den. Die Weine stammen aus dem jahrhundertealten „Dveri Pax“ Weingut des Stiftes Admont. Köstlichkeiten kommen aus der Mostkellerei Veitlbauer, vom Kräuterbergbauer Stangl oder d. steirischen Fischzucht Kulmer.

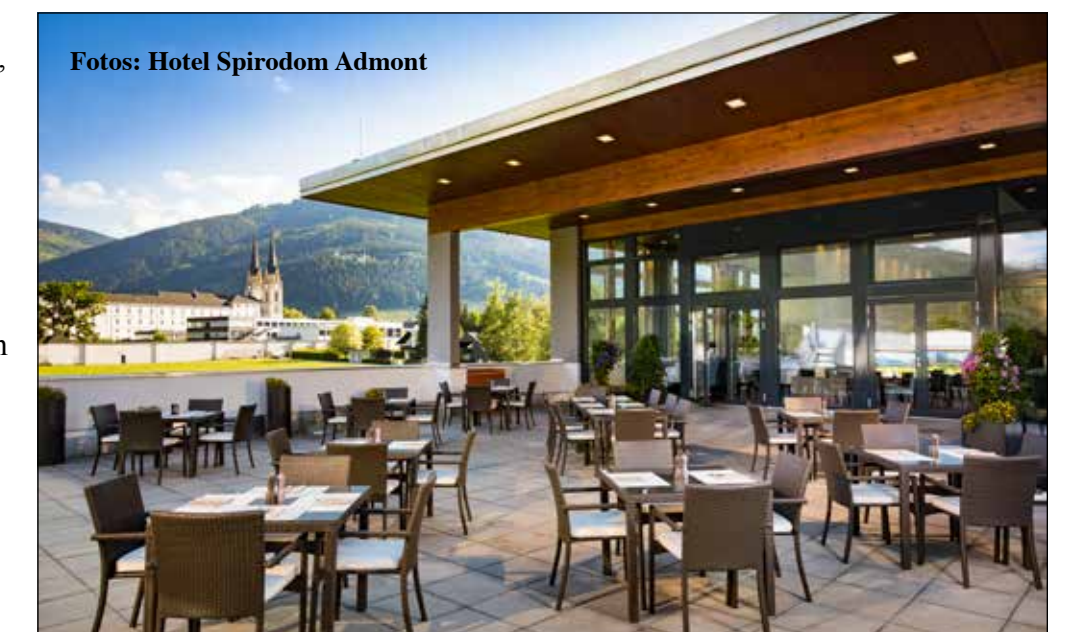
Weitere Informationen:

Hotel Spirodom Admont
A-8911 Admont, Eichenweg 616
www.spirodom.at
Tel. +49(0)8532 795-800
Ansprechperson Sinja Lorenz
(Manager Marketing & PR)
E-Mail: slorenz@rimc.de

3=2 Special im Bergparadies (bis 30.04.24)

Leistungen: 3 Nächte zum Preis von 2 inklusive Frühstück, Erholung in der Bergluft, eine wohlverdiente Auszeit genießen, die Gegend erkunden und im Wellnessbereich relaxen -

Preis p. P.: ab 89 Euro im DZ/Nacht, ab 57 Euro im EZ/Nacht



Fotos: Hotel Spirodom Admont



BERGHOTEL HAMMERSBACH: VON WIESENGRÜN BIS ZUGSPITZ-WEISS

Typisch bayerisch und voller Natur-schönheiten: Das Berghotel Hammersbach im Zugspitzdorf Grainau ist ein Tipp für Genuss-Urlauber, die das traumhafte Wetterstein-Panorama, die wunderschöne Natur und Kultur der Zugspitz Region und herzliche Gastlichkeit unter einen Hut bringen wollen.

Die Sonne taucht den **Luftkurort Grainau** in mildes Licht. Die Wiesen sind übersät mit **Krokussen, Mehprimeln und Enzianen**, während die Gipfel noch reinstes Weiß tragen. Energie liegt in der Luft, die Zeit für neue Abenteuer ist da. Unmittelbar hinter dem **Berghotel Hammersbach** ragt das Wettersteingebirge in die Höhe.

Vom Hotel führt ein malerischer Weg unter den steil aufragenden Felswänden des **Waxenstein** in die berauschende **Höllentalklamm**, durch die sich in Jahrtausenden der reißende **Hammersbach** gearbeitet hat. Am oberen Ende der etwa 150 Meter tiefen Felsschlucht beginnt das kräftig grüne **Höllental** mit **Höllentalferner**, **Zugspitzmassiv** und **Riffelköpfen** am Talschluss. Direkt gegenüber des Berghotels Hammersbach hält die Zahnradbahn auf die **Zugspitze**.

Die Gletscherwelt von Deutschlands **höchstem Gipfel** ist das ganze Jahr einen Ausflug wert - ob mit der **nostalgischen Zahnradbahn** oder der **modernen Eibsee-Seilbahn**. Der grünlich schimmernde **Eibsee** an der Talstation zählt zu den schönsten Seen

der bayerischen Alpen. Er lädt zum **Eintauchen, Stand-up-Paddeln** oder einer Umrundung zu Fuß. Zwanzig Gehminuten vom **Berghotel Hammersbach** heben Albspitzbahn und Kreuzeckbahn hinauf zu **Osterfelderkopf** und **Kreuzeck**, zwei aussichtsreichen Höhen im Wetterstein, die wunderschöne **Höhenwanderungen** eröffnen.

In Bayern und aller Welt zuhause

Nach der Aktivität lockt die **1.500 m² große Wellness- und Spa-Oase** im Berghotel Hammersbach zur Entspannung. Ein paar Längen im **Indoor-Pool** ziehen oder einfach im **Ruhebereich** und auf der **Liegewiese** die Füße hochlagern: Das tut so richtig gut. Sind noch überschüssige Energien vorhanden, kann dem im

Fitnessstudio rasch abgeholfen werden. **Drei Saunen, ein Dampfbad und Massage-Anwendungen** sorgen dafür, dass Muskelkater und Verspannungen keine Chance haben. Von **klassischen Sportmassagen** über **Hot Stone** und **Abhyanga** bis zu **Serailbad** und **Lomi Lomi Nui** ist im Well-Vita alles zu haben. Ist der Körper entspannt, meldet sich der Magen.

Die gute Küche ist nur ein Grund, warum das Berghotel Hammersbach Top-Bewertungen auf **tripadvisor.de** (4,0), **holidaycheck.de** (4,9), und **booking.com** (8,0) erntet. Die Zertifizierung mit einem **GreenSign Level 3** zeigt, dass das Haus außerdem bemüht ist, seinen ökologischen Fußabdruck nachhaltig zu reduzieren.

Von der Hüttengaudi zur Endstation

Eine Gehminute vom Hotel liegt am Eingang ins Höllental die **Hammersbacher Hütte**, die exklusiv gemietet werden kann. In der **Kaminbar** gibt es untertags Entspannte Hintergrundmusik, einen offenen Kamin und eine Auswahl an Drinks. In der Bar „**Endstation**“ genießt man freitags und samstags ab 20 Uhr Drinks und Musik in geselliger Baratmosphäre. Irgendwann ist Zeit fürs Bett, die gute **Bergluft auf 750 Metern** fordert ih-



ren Tribut und sorgt für erholsamen Schlaf. Die 127 individuell gestalteten Zimmer schaffen eine heimelige Gemütlichkeit.

Gut ausgeschlafen auf große Tour

Am nächsten Tag steht nach einem ausgedehnten **Langschläferfrühstück** wieder viel am Programm: In **Garmisch-Partenkirchen** (7 km) durch die **schöne Altstadt** bummeln, dann zum **Olympiastadion** oder in die **Partnachklamm**. Zu einem Ausflug in den Passionsort **Oberammergau** (21 km) mit seiner unvergleichlichen Lüftmalerei starten und die prächtig-barocke **Benediktinerabtei Ettal** gleich mitnehmen. Oder auf Spuren des bayerischen **Märchenkönigs Ludwig** ausschwärmen: zu **Schloss Linderhof** (31 km), nach **Hohenschwangau** und dem weltberühmten

Neuschwanstein (60 km) oder einfach mit dem Mountainbike hinauf zum **Königshaus am Schachen** (16 km). Die vielen **Attraktionen** im Umkreis machen es fast schwer, sich zu entscheiden. Zentral liegt das Berghotel Hammersbach aber nicht nur in Sachen Sehenswürdigkeiten, sondern auch was die Anreise betrifft. Der **Bahnhof Garmisch-Partenkirchen** ist nur fünf Kilometer entfernt, der **Bahnhof Untergrainau** 2,6 Kilometer.

Angebote Berghotel Hammersbach

Wellnesstage - Preis: 2 Ü/F ab 159 Euro p. P. im DZ

Fondus Schmankerl - Preis: 1 Ü ab 166 Euro p. P. im DZ

Radl Auszeit - Preis: 2 Ü/F ab 170 Euro p. P. im DZ

Weitere Informationen:

Berghotel Hammersbach****
D-82491 Grainau
Kreuzeckweg 2-6
Tel. +49(0)8821 963 0
info@haus-hammersbach.de
www.haus-hammersbach.de



Fotos: Hammersbach



Vorschau Nr. 2 / 2024

Foto: pexels

Impressum

Redaktion:

Christian Larsen, Zahnarzt Marc McKee, Prof. Dr. Rudolf Mallinger, Prof. Dr. Grit Hein, Prof. Dr. Astrid Schmieder, Prof. Johannes Michalak, Oberarzt Sabine Scholl-Biergi, Dr. Anna Krenn, Psychologe Guido F. Gebauer, Physiker Endre Szili, Forscher Gerald Obermair, Emilia Ölzl, Teresa Ölzl, Johannes Zechocke.

Namentlich gezeichnete Beiträge sind die persönliche wissenschaftliche Meinung des Verfassers und müssen daher nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Nachdruck mit Quellennachweis und schriftlicher Genehmigung gestattet. Die Beiträge "Kurz notiert" beruhen auf Mitteilungen, die zwar überprüft, für die der Verlag aber keine Gewähr übernehmen kann. Fotos wurden uns von den jeweiligen Firmen und Betrieben zur Verfügung gestellt, beziehungsweise unserem Archiv entnommen.

Cover-Photo by Patrick Malleret on Unsplash

Herausgeber:

magazine4you, Print- und Online-Medien Verlag, Postfach, 6300 Zug, Schweiz

E-Mail: office@magazine4you.net / Website: www.magazine4you.net

- Gesundheit
- Therapien
- Ratgeber
- Alternativ
- Psyche
- Kulinarik
- Wellness
- Diverses

Rückblick ROTE NASEN LÄUFE 2023

Vergangenes Jahr fanden in sieben Bundesländern in Österreich 44 ROTE NASEN LÄUFE statt, bei denen Kinder und Erwachsene in bunten Verkleidungen oder musizierend ihre Laufschuhe schnürten. Clowns entlang der Laufstrecken motivierten, feuerten die Laufbegeisterten an und sorgten für kurzweilige Verschnaufpausen.

Über 8.200 Teilnehmer*innen nahmen teil und sammelten dabei beeindruckende 172.500 € für mehr Clownbesuche und bringen damit Lachen direkt zu großen und kleinen Patient*innen. Ein großartiger Erfolg, der im Jubiläumsjahr noch übertroffen werden soll.

Auf die Plätze, fertig: Los geht's

Über 50 ROTE NASEN LÄUFE in kleinen Gemeinden bis hin zu großen Städten werden von Sportvereinen, Verbänden, Gemeinden oder privaten Initiativen wieder in sieben Bundesländern in Österreich organisiert. Die Teilnehmer*innen können oftmals zwischen verschiedenen Laufstrecken wählen, die für alle Alters- und Fitnessstufen geeignet sind. Ob laufend, walkend, mit dem Dreirad oder im Rollstuhl, alles ist möglich und so können wirklich alle dabei sein! Egal ob erfahrene Läufer*innen, Erwachsene und Kinder in fantasievollen Verkleidungen, begleitet von Blaskapellen oder als Team-Abenteurer:

Die ROTE NASEN LÄUFE begrüßen alle herzlich. Hier steht der Spaß im Mittelpunkt, der weit über die Laufstrecke hinausreicht. Bei einigen Veranstaltungen sind sogar ROTE NASEN Clowns mit von der Partie, um anzufeuern, für lachende Pausen zu sorgen oder selbst mitzumachen.



Foto: Jürgen Hammerschmid

Jedes Mal ein Erlebnis, bei dem gemeinsam gelacht, gelaufen und Gutes getan wird.

Für diejenigen, die bei sportlichen Veranstaltungen lieber vom Rand aus die Läufer*innen anfeuern, gibt es dank der Spendenaktion „Sponsor Me“ die Möglichkeit, teilnehmende Freund*innen oder Familienmitglieder mit einer Spende zu sponsern! Läufer*innen können ein Laufprofil erstellen und teilen, um weitere Unterstützer*innen zu gewinnen.

Mehr Informationen unter: www.rotenasenlauf.at/laeufer/unterstuetzen.

**Die natürliche Wahl für Männerhaut:
Weleda Gesichtspflege-Routine für jeden Tag**

WELEDA For Men

FOR MEN 2-in-1 Face Wash

(100 ml | UVP 7,95 EUR)

Natürliche Frische für Männerhaut: Das kraftvolle 2-in-1-Gel, speziell formuliert für Gesicht und Bart, reinigt tiefenwirksam und beugt so Unreinheiten vor. Diese Reinigung befreit von überschüssigem Talg und verhindert ein fettiges Hautgefühl, ohne dabei auszutrocknen – mit Sofort-Frischekick.

Die Formulierung mit Weidenrindenextrakt, Hamameliswasser und Süßholzwurzelextrakt reduziert Hautrötungen, beruhigt und vitalisiert zugleich. Die Wirksamkeit ist dermatologisch bestätigt und die Hautverträglichkeit ist klinisch nachgewiesen.

FOR MEN Age Protect 5-in-1 Multi-Action Serum (30 ml | UVP 12,95 EUR)

Männerpflege neu definiert: Die hochwirksame Age Protect Formel mit innovativer 5-in-1-Boost-Formulierung macht das Multi-Action Serum zu einem Face Care Must-Have für den Mann. Das leichte und ölfreie Serum spendet 24 Stunden lang Feuchtigkeit, strafft die Haut und minimiert effektiv erste Zeichen der Hautalterung. Dank natürlichem Bio Aloe Vera Gel, Schlehdorn-Extrakt und Granatapfelsaft werden Falten reduziert, die Zellerneuerung aktiviert und die Hautelastizität verbessert. Außerdem wirkt das Serum antioxidativ und schützt vor freien Radikalen. Für eine glattere und sichtbar frischer aussehende Haut. Geeignet für normale bis trockene Hauttypen.

ÜBER WELEDA: NATÜRLICHE PFLEGE-KOMPETENZ SEIT ÜBER 100 JAHREN

Vor über 100 Jahren entwickelten die Weleda Gründer:innen ein neues Verständnis von Gesundheit und Schönheit: Sie wussten, dass es eine tiefe Beziehung

**Die Neuheiten der FOR
MEN-Linie sind ab
sofort im ausgesuchten
Fachhandel, in Apotheken
sowie online erhältlich.**



zwischen Mensch und Natur gibt. Aus die-ser Erkenntnis heraus entwickelt Weleda seit 1921 zertifizierte Naturkosmetik und anthroposophische Arzneimittel und gilt heute als Weltmarktführerin.

Das Unternehmen setzt auf wirksame Rohstoffe aus der Natur. Doch bei Weleda nimmt man nicht nur, man gibt auch zurück. Ob in dem eigenen biologisch-dynamisch bewirtschafteten Heilpflanzengarten in Wetzgau, den ökologisch und fair gestalteten Lieferketten oder durch den verantwortungsbewussten Umgang mit Ressourcen.

- Weleda möchte die Welt zu einem besseren Ort für Mensch und Natur machen. Nachhaltigkeit und Verantwortung für Mensch und Natur gehören zu den Wurzeln von Weleda - und zur Zukunft von uns allen.