

HEALTH₄you

Nr. 3 / 2025

Kompass für Gesundheit,
Wohlbefinden und Heilung

Balance statt Überlastung

Strategien zur
Burnout-Prävention

Gesunde Venen, leichtes Leben

Tipps für starke Gefäße

Früherkennung rettet Leben

Neue Chancen
bei Lungenkrebs

Tipps

Ernährung
Fitness
Wellness





HEALTH₄you

Kompass für Gesundheit, Wohlbefinden und Heilung

Höhere Muskelkraft und Fitness senken Sterberisiko bei Krebskranken

Eine Metaanalyse von 42 Studien mit über 46 000 Krebspatienten konnte zeigen, dass Krebspatienten mit höherer Muskelkraft oder besserer kardiorespiratorischer Fitness ein signifikant geringeres Sterberisiko haben. Besonders ausgeprägt war dieser Zusammenhang bei fortgeschrittenen Krebsstadien sowie bei Lungen- und gastrointestinalem Krebs.

Körperliche Aktivität zeigte sich in mehreren früheren Studien als vorteilhaft für den weiteren Verlauf bei einer Krebserkrankung. Welche Rolle hierbei Muskelkraft und Herz-Kreislauf-Fitness konkret spielen, untersuchten Wissenschaftler nun.

Körperlich aktiv sein hilft bei Krebs - wegen Muskelkraft oder Fitness?

Das Ziel des systematischen Reviews

mit Metaanalyse war es, den Zusammenhang zwischen Muskelkraft und kardiorespiratorischer Fitness mit der Gesamtmortalität und krebsbedingten Sterblichkeit bei Menschen mit Krebs zu untersuchen. Dabei wurde ebenfalls analysiert, ob die Krebsart oder das Krankheitsstadium diesen Zusammenhang beeinflusst.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 42 Studien

Für die Metaanalyse wurden 5 medizinisch-wissenschaftliche Datenbanken bis August 2023 durchsucht. Insgesamt wurden 42 Studien mit 46 694 Teilnehmern in die Analyse eingeschlossen. Menschen mit hoher Muskelkraft oder kardiorespiratorischer Fitness hatten ein um 31 - 46 % niedrigeres Risiko für Gesamtmortalität im Vergleich zu Menschen mit geringer Fitness. Pro Einheit der Zunahme an Muskelkraft sank das Risiko für Gesamtmortalität um 11 %. Auch bei fortgeschritte-

nen Krebsstadien war das Sterberisiko bei guter Fitness um 8 - 46 % reduziert. Bei Lungenkrebs und Krebserkrankungen des Verdauungstraktes sank das Risiko für die Gesamtsterblichkeit um 19 - 41 %. Eine Erhöhung der kardiorespiratorischen Fitness war pro Einheit mit einem um 18 % geringeren Risiko für krebsbedingte Sterblichkeit verbunden.

Fitness als wichtiger Prädiktor für Überleben von Krebskranken

Muskelkraft und kardiorespiratorische Fitness sind demnach signifikant mit einer niedrigeren Gesamtsterblichkeit bei Krebspatienten verbunden. Besonders deutlich war dieser Zusammenhang bei fortgeschrittenen Stadien und Lungen- sowie gastrointestinalem Krebs. Die Ergebnisse sprechen für gezielte Trainingsprogramme zur Verbesserung der körperlichen Fitness bei Krebskranken, so die Empfehlung der Studienautoren.

Liebe Leserinnen und Leser,

wie geht es Ihnen – wirklich? Diese scheinbar einfache Frage zieht sich wie ein roter Faden durch unsere aktuelle Ausgabe. Denn Gesundheit beginnt dort, wo wir aufmerksam sind: wo wir Warnzeichen wahrnehmen, sie ernst nehmen – und die richtigen Schritte gehen.

Wir widmen uns diesmal drei großen Schwerpunkten, die viele von uns unmittelbar betreffen. Burn-out ist längst kein Randthema mehr. Zwischen Job, Familie, Verpflichtungen und ständiger Erreichbarkeit geraten viele Menschen an ihre Grenzen. Wir zeigen, wie sich Erschöpfung äußert, warum es wichtig ist, früh gegenzusteuern – und wie Sie Kraftquellen im Alltag wiederentdecken können. Venenerkrankungen werden dagegen oft unterschätzt, obwohl schwere Beine oder Krampfadern Millionen betreffen. Frühzeitig erkannt und behandelt, lassen sich Beschwerden jedoch deutlich lindern. Und Lungenkrebs, über den noch immer viel zu wenig gesprochen wird: Wir werfen einen Blick auf Risikofaktoren, Früherkennung und neue Therapieoptionen – und erzählen von Menschen, die Mut machen.

Darüber hinaus bietet diese Ausgabe eine breite Palette weiterer Themen. Wir haben Wissenswertes über gesunden Schlaf, Tipps für mehr Bewegung im Alltag und Denkanstöße zu einer ausgewogenen Ernährung zusammengestellt. Wir blicken auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Haut- und Darmgesundheit und sprechen über mentale Stärke, Achtsamkeit und den Umgang mit Stress. Auch Prävention, Vorsorge und der Rauchstopp sind Themen, die wir beleuchten – immer fundiert, aber verständlich und nah am Leben.

Denn Gesundheit bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist ein fortlaufender Prozess, bei dem wir immer wieder nach einer Balance suchen. Mal brauchen wir mehr Energie, mal mehr Ruhe. Manchmal hilft Fachwissen, manchmal das vertraute Gespräch mit Ärztinnen, Freunden oder Angehörigen. Wir möchten Sie dabei begleiten – mit Hintergründen, die Orientierung geben, und Impulsen, die ermutigen, eigene Schritte zu gehen.

Diese Ausgabe möchte informieren, inspirieren und stärken. Sie soll Ihnen zeigen, dass es sich lohnt, früh hinzuschauen und aktiv zu werden. Vor allem aber möchten wir Sie einladen: Hören Sie auf Ihr Körpergefühl. Sprechen Sie an, was Sie bewegt. Holen Sie sich Unterstützung – früher, nicht später.

Bleiben Sie neugierig auf Ihre Gesundheit. Und gönnen Sie sich zwischendurch die wohl wichtigste Medizin: einen Moment zum Durchatmen.

Herzlichst,

Ihr health4you Team



12

Inhalt Nr. 3 / 2025



20



36



54

Muskelkraft und Fitness	2
Editorial	3
Inhalt	4
Molekulare Lichtschalter	6
Omega-3-Fettsäuren	9
Knochenschmerzen bei Krebs	10
Demenzrisiko	12
Hitzeschutz-Konzept	14
eCoac/Krebstherapie	16
Kopfhaut-Psoriasis	17
Wenig gegen Fatigue	18
Rezeptor-Agonisten	19
So klingt die Zukunft	20
Pflanzliche Fette	22
Kurz Meldungen	23
Burnout-Symptome	24
DGN begrüßt Ma Empfehlung	28
Herz-Kreislauf Erkrankung	30
Wirbelsäulen-Verletzung	32
Darmmikrobiota	33
Bronchienverengung	34
Guter Vater trotz Drogen	36
Schlaganfallpatienten	39
Infektionsforschung	40
Präzisionsmedizin	42
DIVI und DGINA Notaufnahme	44
Lungenkrebs	46
Salzfreie senkt Bluthochdruck	49
Gesunde Ernährung	50
Bewegungsmangel im Alltag	54
Venenerkrankung	56
Für Sie gelesen	60
Buch: Wellness mit Flair	62
Hotels Kulinarik & Wellness	63
Hotel Spirodom Admont	64
Impuls Hotel Tirol	66

HEALTH 4you

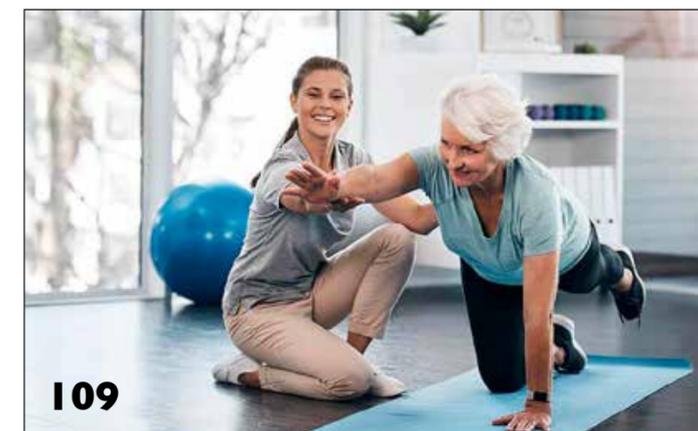
Hotel BLÜ	68
360° Flow Ride/Jufen Beach	71
Benglerwald Berg Chaletdorf	72
Hotel Mia Alpina Zillertal	74
Hotel Amonti & Lunaris	76
Grand Resort Zürserhof	78
Hotel Hochfirst	80
Sporthotel Achensee	82
Aparthotel Chalets Coburg	86
Alpinhotel Keil	88
Groß Visionen	91
Ratscher Landhaus	92
Hotel Schloss Mittersill	94
Goldener Herbst Weber Grill	97
Vitalhotel Gosau	98
Hotel Bergblick	100
Hotel BLÜ Bad Hofgastein	102
Hotel Impuls	104
Senioren-sport	106
Buch: Ernährungslügen	111
Kaffee: Positive Stimmung	112
Salbei Unterstützt Stoffwechsel	114
Secukinumab bei PsA	115
Aktiv bleiben bei Hitze	116
Vorschau / Impressum	118
Rhythmus bei PCOS	119
Veterinärmedizin	120



67



80



109



Hotel Schloss Mittersill

94



119



Foto: meinbezirk

und die erforderliche Sicherheit für die Anwendung beim Menschen zu gewährleisten.

Wissenschaftler*innen des Göttinger Exzellenzclusters Multiscale Bioimaging (MBExC) und des Else Kröner Fresenius Zentrums für Optogenetische Therapien (EKFZ OT) haben jetzt die Entwicklung und Anwendung eines neuen, besonders vielversprechenden lichtempfindlichen Proteins beschrieben. Dieses von Dr. Thomas Mager, Arbeitsgruppenleiter am Institut für Auditorische Neurowissenschaften

Originalpublikation:

Alekseev A, Hunniford V, Zerche M, Jeschke M, El May F, Vavakou A, Siegenthaler D, Hüser MA, Kiehn SM, Garrido-Charles A, Meyer A, Rambousky A, Alvanos T, Witzke I, Rojas-Garcia KD, Draband M, Cyganek L, Klein E, Ruther P, Huet A, Trenholm S, Macé E, Kusch K, Bruegmann T, Wolf BJ, Mager T, Moser T Efficient and sustained optogenetic control of sensory and cardiac system. Nat Biomed Engin (2025). DOI: 10.1038/s41551-025-01461-1

von MBExC-Mitglied und stellvertretende EKFZ OT-Sprecherin Prof. Dr. Emilie Macé, Professorin für „Dynamik erregbarer Zellnetzwerke“ in der Klinik für Augenheilkunde der UMG, wurde das neue Werkzeug blinden Mäusen in Form einer Gentherapie in die Augen eingeschleust.

Ein anschließender Verhaltenstest zeigte, dass die Mäuse in der Lage waren, Helligkeitsunterschiede auf einem iPad-Bildschirm zu erkennen. Diese Art der Schwiederherstellung wurde bereits im Rahmen anderer Studien am Menschen

von ChReef sehen die Forschenden in der optogenetischen Wiederherstellung des Hörens mittels dem optogenetischen Cochlea Implantat (oCI).

Dieses verspricht eine bessere Auflösung verschiedener Tonhöhen im Vergleich zum elektrischen Cochlea Implantat, das derzeit weltweit zur Hörrehabilitation eingesetzt wird. In der nun veröffentlichten Studie benötigten die Forschenden für das „Hören mit Licht“ beeindruckend geringe Lichtmengen. „Durch die Entwicklung von ChReef haben

Verbesserter „Molekularer Lichtschalter“ verspricht Hilfe für blinde, taube und herzkrank Menschen

Steuerung der Zellaktivität mit Licht: Göttinger Forscher*innen des Exzellenzclusters Multiscale Bioimaging (MBExC) und des Else Kröner Fresenius Zentrums für Optogenetische Therapien der Universitätsmedizin Göttingen (UMG) entwickeln lichtempfindliches Protein, das den Seh- und Hörsinn wiederherstellen und den Herzrhythmus regulieren kann.

Das Besondere: Es reichen bereits sehr geringe Lichtmengen aus, um diesen „molekularen Lichtschalter“ zu bedienen. Dies eröffnet neue Möglichkeiten für die Entwicklung innovativer Therapien zur Behandlung von Blindheit, Taubheit und Herzrhythmusstörungen. Die Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift „Nature Biomedical Engineering“ veröffentlicht.

Die Optogenetik ist eine bahnbrechende Technologie, die lichtempfindliche Proteine, sogenannte Kanalrhodopsine, nutzt, um die Aktivität von Nerven- und Muskelzellen gezielt zu steuern. Die Baupläne für diese „molekularen Lichtschalter“ werden mittels spezieller Viren in die entsprechenden Zellen eingeschleust. Durch gezielt gesetzte Lichtpulse kann dann die Zellaktivität präzise an- und abgeschaltet werden.

Das Feld der Optogenetik hat weltweit neue Möglichkeiten in der Grundlagenforschung, aber auch für die Behandlung von Erkrankungen eröffnet. Damit diese Technologie zur Entwicklung neuer Behandlungsmaßnahmen für beispielsweise herzkrank, schwerhörige und blinde Menschen genutzt werden kann, müssen sowohl die lichtempfindlichen Proteine als auch die Viren optimal angepasst werden, um den maximalen Nutzen

der Universitätsmedizin Göttingen (UMG), und Kolleg*innen entwickelte neue Kanalrhodopsin trägt den Namen „ChReef“. „Durch die gezielte Veränderung des Bauplans dieses lichtaktivierbaren Proteins und den Einsatz von zum Teil roboterbasierten Analysemethoden, ist es uns gelungen, die Effizienz der optogenetischen Anregung deutlich zu steigern“, erklärt Dr. Mager.

„Damit kommen wir einen ganzen Schritt weiter Richtung Anwendbarkeit beim Menschen, um den Seh- und Hörsinn wieder herzustellen und den Herzschlag zu regulieren“, so Prof. Dr. Tobias Moser, Direktor des Instituts für Auditorische Neurowissenschaften der UMG sowie MBExC- und EKFZ OT-Sprecher.

Die Ergebnisse wurden in der renommierten Fachzeitschrift Nature Biomedical Engineering veröffentlicht.

Vielversprechende therapeutische Anwendungen von ChReef

In einer umfassenden Studie haben die Wissenschaftler*innen von MBExC und EKFZ OT die Effizienz des neuen Kanalrhodopsins geprüft und Belege für das große Potenzial von ChReef für die Biowissenschaften und die klinische Anwendung erbracht.

Forscher*innen um Prof. Dr. Dr. Tobias Brüggemann, Arbeitsgruppenleiter am Institut für Herz- und Kreislaufphysiologie der UMG, MBExC-Mitglied und stellvertretender EKFZ OT-Sprecher, konnten beispielsweise zeigen, dass das neue „Werkzeug“ unregelmäßig schlagende Herzmuskelzellen mit sehr geringem Energieaufwand wieder in den richtigen Takt überführen kann.

In einer weiteren Studie, unter Leitung

überprüft, allerdings waren mit den bisher verwendeten Kanalrhodopsinen sehr starke Lichtquellen notwendig.

Eine weitere mögliche Anwendung

wir einen großen Schritt in Richtung klinische Anwendung des optogenetischen Cochlea Implantats gemacht, da nun deutlich weniger Energie für das „Hören mit Licht“



Foto: Montanuniversität Leoben

benötigt wird“, erläutert Prof. Moser. „Zum einen reduzieren sich dadurch die Schädigungen der Zellen durch Licht, zum anderen halten die Batterien länger.“ Für die Anwendung am Menschen ist ebenfalls relevant, dass Licht auch im Primatenmodell möglich ist, wie Wissenschaftler*innen um Prof. Dr. Marcus Jeschke, Leiter der Forschungsgruppe „Kognitives Hören bei Primaten“ am Deutschen Primatenzentrum - Leibniz-Institut für Primatenforschung (DPZ), in Göttingen zum ersten Mal zeigen konnten.

„ChReef stellt einen bedeutenden Fortschritt in der Optogenetik dar und bietet großes Potenzial für die Grundlagenforschung aber auch für die therapeutische

Anwendungen, etwa bei Herzrhythmusstörungen oder der Wiederherstellung von Hör- und Sehsinn“, ergänzt Dr. Betina Wolf, Postdoktorandin am Institut für Auditorische Neurowissenschaften und Koautorin der Studie.

Gefördert wurde diese Forschungsarbeit vom Göttinger Exzellenzcluster „Multiscale Bioimaging: von molekularen Maschinen zu Netzwerken erregbarer Zellen“ (MBExC) und dem seit 2024 im Aufbau befindlichen Else Kröner Fresenius Zentrum für Optogenetische Therapien (EKfZ OT), das die Überführung optogenetischer Therapien in die klinische Anwendung vorantreibt. „Die Entwicklung neuer

Methoden wird hier in Göttingen eng mit wissenschaftlichen und geplanten medizinischen Anwendungen verbunden.

Wir lernen voneinander und können so besonders effizient bei der Entwicklung optogenetischer Therapien vorankommen“, hebt Prof. Moser das Potenzial der synergistischen Zusammenarbeit von MBExC und EKfZ OT in Göttingen hervor.

Weitere Informationen: <http://www.auditory-neuroscience.uni-goettingen.de> - Institut für Auditorische Neurowissenschaften. <https://mbexc.de/> - Exzellenzcluster „Multiscale Bioimaging“ (MBExC)

Wechselatmung gegen Migräne

Eine aktuelle Studie konnte zeigen, dass regelmäßiges Wechselatmungstraining die Häufigkeit von Migräneanfällen sowie die damit verbundene Beeinträchtigung deutlich reduzieren kann. Wechselatmungstraining stellt somit eine vielversprechende, nichtinvasive und leicht zugängliche Behandlungsoption für Menschen mit Migräne dar.

Migräne ist eine weit verbreitete neurologische Erkrankung, die mit erheblichen Einschränkungen der Lebensqualität einhergeht. Obwohl es mittlerweile wirksame medikamentöse Therapien gibt, können diese für manche Patienten nicht infrage kommen oder nicht zu vollständiger Linderung führen. Daher besteht ein Interesse an nicht-medikamentösen Behandlungsansätzen wie Atemübungen. Die Wechselatmung hat

ihren Ursprung in der indischen Yogatradition. Sie ist ein zentraler Bestandteil des Pranayama, der Atemübungen im Yoga.

Wechselatmung aus dem Yoga bei Migräne: hilfreich?

Das Ziel einer Studie aus der Türkei war es, die Wirksamkeit der Wechselatmung als nicht-medikamentöse Methode zur Reduktion der Häufigkeit und Schwere von Migräneattacken sowie der dadurch verursachten Einschränkungen bei Erwachsenen mit Migräne zu untersuchen.

Randomisierte, kontrollierte Studie mit 86 Migränepatienten aus der Türkei Weniger Migräne-Anfälle und Einschränkungen durch Wechselatmung Wechselatmung mit Potenzial als ergänzende Behandlung in der Migränetherapie.



Foto: Blogpost

Omega-3-Fettsäuren bei Endometriose entzündungsdämpfend

Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 5 randomisiert-kontrollierte Studien spricht dafür, dass Omega-3-Fettsäuren Entzündungsprozesse bei Frauen mit Endometriose reduzieren. Dies könnte einen ergänzenden Beitrag bei Endometriose darstellen. Schmerzlindernde Effekte konnten hingegen nicht mit statistischer Signifikanz festgestellt werden.

Endometriose ist eine chronische, Östrogen-abhängige Erkrankung, die bei Frauen im gebärfähigen Alter auftritt. Dabei wächst Endometrium-Gewebe außerhalb der Gebärmutter und führt meist zu Schmerzen, Entzündungsprozessen und in manchen Fällen Unfruchtbarkeit. Verschiedene Ernährungsansätze gelten als vielversprechend zur Unterstützung bei Endometriose.

Dazu zählen Ansätze, die auf Entzündungsprozesse einwirken. Mehrfachungesättigte Fettsäuren (Polyunsaturated Fatty Acids, kurz PUFA), speziell Omega-3-Fettsäuren, sind besonders für ihre antiinflammatorischen Eigenschaften bekannt.

Omega-3-Fettsäuren: Effekt bei Endometriose?

Der vorliegende systematische Review mit Metaanalyse untersuchte Effekte von Omega-3-Fettsäuren bei Endometriose. Dazu ermittelten die Autoren randomisiert-kontrollierte Studien aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase, Cochrane Library und Web of Science.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 5 randomisiert-kontrollierte Studien

Die Recherche ergab 5 randomisiert-kontrollierte Studien, die bis Juli 2023 durchgeführt und veröffentlicht worden waren, mit zusammen 424 Frauen mit Endometriose. Die Metaanalyse fand keine statistisch signifikanten Effekte von Omega-3-Fettsäuren auf Schmerzen, sexuelle Aktivität, die Effektivität von Schmerzinterventionen, Katastrophisieren und Ergebnisse in einer standardisierten Befragung zur Gesundheit (12-item short form health survey).

Allerdings reduzierte die Einnahme, Omega-3-Fettsäuren Entzündungsprozesse bei den Frauen (Mittelwertdifferenz, MD: -5,20; 95 % Konfidenzintervall, KI: -6,21 - 4,20; I2 - 0 %; p < 0,001).

Keine signifikanten Effekte auf Schmerz, Katastrophisieren oder Sexualität, aber entzündungslindernd

Die Autoren schließen, dass die bisherige Evidenz dafür spricht, dass Omega-3-Fettsäuren Entzündungsprozesse bei Frauen mit Endometriose reduzieren. Dies könnte einen ergänzenden Beitrag bei Endometriose darstellen.



Foto: burgerstein.at



Foto: Onmeda

Knochenschmerz bei Krebs: Cannabinoide haben Potenzial

Pharmakologische Modulatoren der Cannabinoid CB1/2-Rezeptoren zeigen Potenzial zur Behandlung von Krebs-induziertem Knochenschmerz, fand ein systematischer Review über Tier- und klinische Studien sowie bioinformatische Analysen.

Cannabinoide werden teils aufgrund schmerzlindernder Effekte eingesetzt. Besonders bei Krebserkrankungen kann dies von Interesse sein - allerdings lie-

gen bislang nur begrenzt Informationen dazu vor, wie effektiv Cannabinoide bei Krebsschmerzen auch helfen können. Die vorliegende Studie untersuchte nun präklinisch und klinisch, ob Cannabinoide Knochenschmerz bei Krebs beeinflussen können.

Knochenschmerz bei Krebs: Könnten Cannabinoide helfen?

Die Wissenschaftler führten hierzu einen systematischen Review in den me-

dizin-wissenschaftlichen Datenbanken Medline, Web of Science und Scopus durch und ermittelten Krebsstudien mit Veröffentlichung.

Systematischer Review zu präklinischen und klinischen Studien

Die Autoren ermittelten 29 Tierstudien sowie 35 Studien mit menschlichen Probanden oder Patienten. Tierstudien zeigten Hinweise auf schmerzlindernde Effekte mit den Endocannabinoid-

den AEA (Anandamid) und 2-AG sowie mit den synthetischen Cannabinoidagonisten ACPA, WIN55,212-2, CP55,940, AM1241, ACEA und JWH015.

Dies bestätigte, zumindest bei Mäusen und Ratten, die analgetischen Eigenschaften von Substanzen, die an CB1/2-Rezeptoren binden können.

In Studien mit Krebspatienten konnten Medizinalcannabis, pflanzliches THC-Extrakt und synthetisches NIB die Schmerzintensität reduzieren.

Reduktion der Schmerzintensität in klinischen Studien:

* Medizinalcannabis: Mittelwertdifferenz, MD: -0,19; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,35 - -0,02; p = 0,03

* Pflanzliches Delta-9-THC, 20 mg: MD: 3,29; 95 % KI: 2,24 - 4,33; p < 0,00001

* Synthetisches NIB, 4 mg: MD: 2,55; 95 % KI: 1,58 - 3,51; p < 0,00001

Bioinformatische Analysen zeigten, dass CB1- und CB2-Rezeptoren verstärkt in Verarbeitungsstrukturen vorkommen, die Teile der schmerzverarbeitenden (nozizeptiven), sensorischen, inflammatorischen, immunmodulatorischen und Krebsprozesse darstellen.

Pharmakologische Modulatoren von CB1/2-Rezeptor zeigen Potenzial bei Krebs-Knochenschmerzen

Die Autoren fassen demnach unter Vorbehalt zusammen, dass pharmakologische Modulatoren der CB1/2-Rezeptor Potenzial zur Behandlung von Krebs-induziertem Knochenschmerz zeigen Erfolge.

Weitere sowohl präklinische als auch klinische Studien sind jedoch nötig, um Wirkstoffe zu entwickeln und ihre Wirksamkeit und Sicherheit zu etablieren.

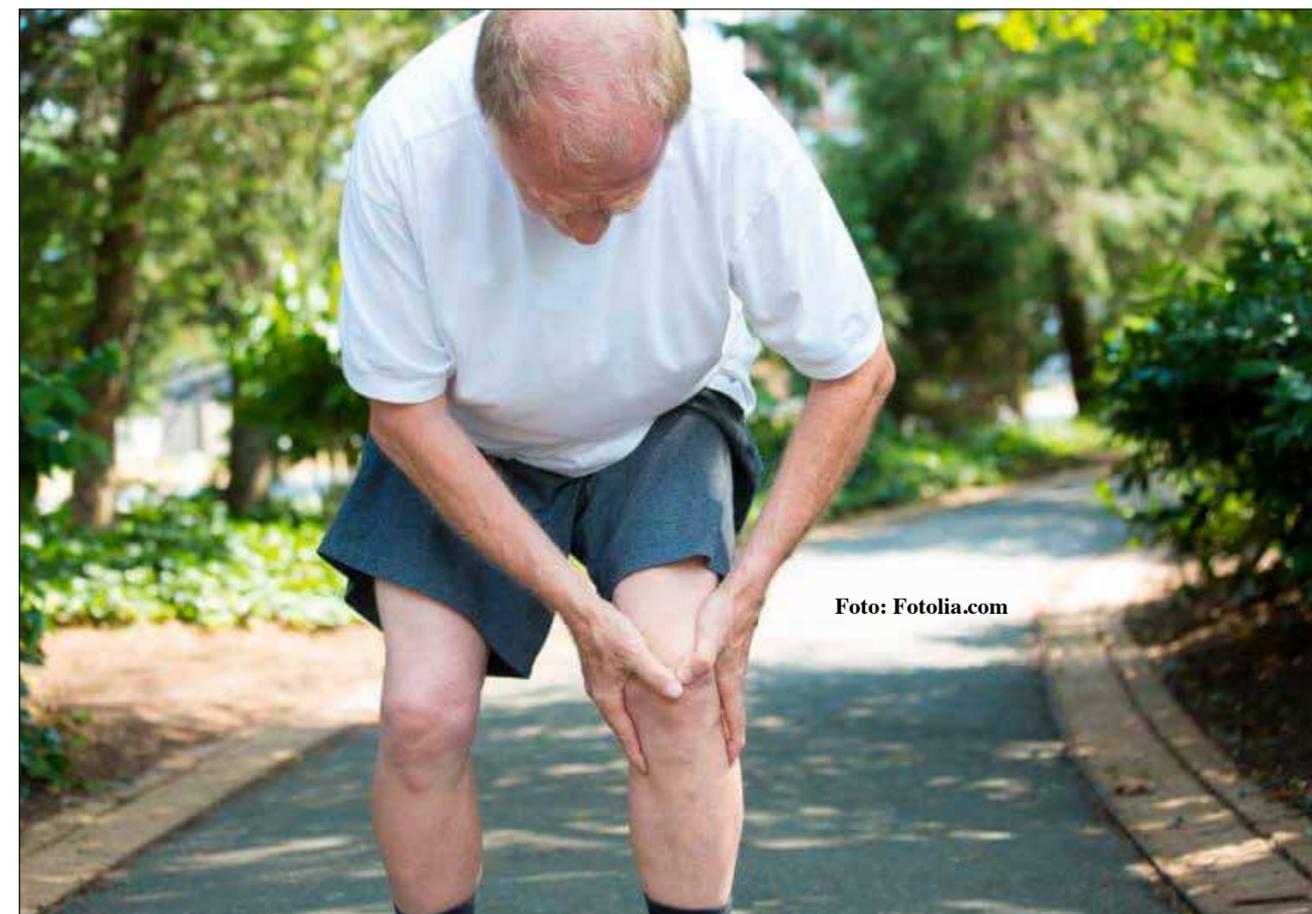


Foto: Fotolia.com

Neue Forschungsdaten konnten zeigen, dass Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) ein signifikant erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Demenz aufweisen. Das Risiko für Alzheimer-Erkrankungen war jedoch nicht signifikant erhöht.

Zunehmende wissenschaftliche Hinweise deuten darauf hin, dass chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) und Demenz gemeinsame pathologische Mechanismen und Risikofaktoren aufweisen.

Dazu zählen chronische systemische Entzündungen, gestörte Darmmikrobiota und eine Fehlfunktion der Darm-Hirn-Achse.



Foto: Zentrum der Gesundheit

menhang zwischen CED und Demenz. Laut der Studienautoren deutet dies darauf hin, dass Menschen mit Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn ein erhöhtes Risiko für Demenzkranke aufweisen.

Für Alzheimer-Erkrankungen konnte keine signifikante Assoziation festgestellt werden. Die Studienergebnisse sind allerdings nicht ausreichend, um einen Kausalzusammenhang aufzuzeigen.

Zukünftige Forschung sollte untersuchen, ob wirksame Behandlungen von CED das Demenzrisiko senken können und welche pathophysiologischen Mechanismen diesem Zusammenhang zugrunde liegen.

Krank durch Fertiggerichte

Der häufige Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel steht laut aktueller Forschungsergebnisse in eindeutiger Verbindung mit zahlreichen chronischen Erkrankungen und psychischen Strungen.

Immer wurden für eine Verschlechterung der Nierenfunktion sowie Atemprobleme bei Kindern gefunden.

Auch Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Übergewicht, Adipositas und psychische Störungen sind stark mit dem Verzehr dieser Produkte assoziiert.

Der Konsum von stark verarbeiteter Lebensmittel hatte keine gesundheitlichen Vorteile.

Erhöhtes Demenzrisiko bei Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Zusammenhang zwischen CED und Demenzrisiko?

Eine systematische Recherche mit Metaanalyse hatte nun zum Ziel, belastbarere Ergebnisse zur Verbindung von CED und Demenz zu eruieren. Hierzu erfolgte eine systematische Recherche in den Datenbanken PubMed, Embase und Cochrane Library bis zum 4. Februar 2025. Unabhängige Prüfer bewerteten die methodische Qualität und das Verzerrungsrisiko der extrahierten Daten.

Eingeschlossen wurden Beobachtungsstudien, die das Demenzrisiko bei Menschen mit und ohne CED verglichen. Zusätzlich zum allgemeinen Zusammenhang wurden Subgruppen-

analysen durchgeführt, welche die Ergebnisse nach CED-Subtyp (Colitis ulcerosa vs. Morbus Crohn) differenzierten. Auch das Risiko spezifisch für Alzheimer-Erkrankungen wurde untersucht.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 10 Studien mit fast 8 Mio. Teilnehmern

Insgesamt wurden 10 bevölkerungsbasierte Studien mit 7 895 339 Teilnehmern eingeschlossen, darunter 269 387 Menschen mit CED. Die Metaanalyse von 8 Studien ergab einen signifikanten Zusammenhang zwischen CED und Demenzrisiko (Odds Ratio, OR: 1,17; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,08 - 1,27; $p = 0,0001$). Für Alzhei-

mer-Erkrankungen konnte kein signifikanter Zusammenhang gezeigt werden (OR: 1,15; 95 % KI: 0,98 - 1,36; $p = 0,09$). Subgruppenanalysen zeigten für beide CED-Typen eine positive Assoziation mit Demenz.

Demenzrisiko je nach CED-Art:

* Colitis ulcerosa: OR: 1,15; 95 % KI: 1,05 - 1,25; $p = 0,002$; $I^2 = 81$ %

* Morbus Crohn: OR: 1,26; 95 % KI: 1,11 - 1,43; $p = 0,0003$; $I^2 = 53$ %

Höheres Demenzrisiko bei CED - Kausalzusammenhang noch unklar

Die Ergebnisse der Metaanalyse identifizierten einen signifikanten Zusam-



Foto: Herbario



Foto: Deutschlandfunk

schutznetzwerk. Im Fokus der Maßnahmen: vulnerable Gruppen wie ältere und pflegebedürftige Menschen.

Bürgermeisterin Stephanie Lohr betont hierzu: „In Worms verstehen wir uns als Vorreiterkommune im Hitzeschutz, natürlich auch mit Blick auf die besondere Betroffenheit als Hitzehotspot.“

Da freut es uns sehr, diese Praxiserfahrungen an Studierende weiterzugeben und gleichzeitig von Perspektiven aus der Forschung zu profitieren.“ Die Lehrforschungsprojekte gaben den Studierenden die Gelegenheit, sich praxisnah mit den Folgen des Klimawandels in ihrem künftigen Arbeitsfeld auseinanderzusetzen.

Studentische Hitzeschutz-Konzepte für vulnerable Gruppen in Worms

Hitzeschutznetzwerk kooperiert mit Lehrforschungsprojekten der Pflegewissenschaft und Sozialen Arbeit an der Frankfurt UAS

Vulnerable Gruppen müssen besser vor den Auswirkungen extremer Hitze geschützt werden - das forderten Sozialverbände in den Medien anlässlich der Hitzewelle Anfang Juli.

Wie in Worms soziale Einrichtungen, Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser Hitze erleben, und welche Schutzmaßnahmen von Trink-Erinnerungen bis zur Verschattung umgesetzt werden, haben Studierende der Frankfurt University of Applied Sciences (Frankfurt UAS) nun in Zusammenarbeit mit einem der städtischen Klimaanpassungsmanager Marco Elischer erhoben. Ne-

ben einer Interviewstudie erarbeiteten sie im Sommersemester 2025 einen konkreten Hitzeschutzplan.

Die Ergebnisse der Studierenden der Sozialen Arbeit und der Angewandten Pflegewissenschaft fließen in das EU-Interreg geförderte Projekt „Ready4Heat“ und dem damit verbundenen Hitzeschutznetzwerk ein.

Zusammenarbeit im Rahmen von „Ready4Heat“

Worms ist eine der vier Modellkommunen im EU-Interreg-Projekt „Ready4Heat“. Im Austausch mit ihren europäischen Partnern erarbeitet die Stadt beispielhaft einen Hitzeschutzaktionsplan und etabliert mit Interessenvertreter*innen ein Hitze-

„Unsere Zusammenarbeit steht im Einklang mit der strategischen Leitplanke der Nachhaltigkeit an unserer Hochschule. Angesichts immer häufiger auftretender Hitzewellen ist es entscheidend, dass angehende Fachkräfte der Sozialen Arbeit und Pflege verstehen, wie Hitzeschutzmaßnahmen mit langfristigen Veränderungen im Umgang mit Klimarisiken verknüpft werden können“, so Prof. Dr. Caroline Schmitt, Professorin für Ecosocial Work and Care an der Frankfurt UAS.

Insgesamt führten die Studierenden in beiden Projekten 13 Gespräche und Interviews in Partneereinrichtungen des Hitzeschutznetzwerks vor Ort durch. Darunter waren ein Krankenhaus, Pflegeeinrichtungen und eine Einrichtung für ältere Menschen. Dabei wurden die Perspektiven von Leitungs- und Fach-

personen sowie Bewohnenden bzw. Adressat*innen erhoben. Durch den Austausch zwischen den Lehrprojekten erhielten die Studierenden zudem Einblick in die Perspektiven der jeweils anderen Fachrichtung

Hitzeschutz beeinflusst Zufriedenheit mit Einrichtung, Unterschiede bei Umsetzung

Studierende des dualen Bachelor-Studiengangs Angewandte Pflegewissenschaft führten im Lehrforschungsprojekt „Klimaanpassung und Hitzeschutz in Pflegeeinrichtungen“ eine Interviewstudie unter Leitung von Prof. Dr. Miriam Peters, Professorin für klinische Pflege, Prof. Dr. Lisa Schmidt, Professorin für Pflegewissenschaften, und Prof. Dr. Caroline Schmitt durch.

Die Bestandsaufnahme bei Fachpersonen und Bewohnenden mehrerer Einrichtungen zeigt, dass punktuelle Maßnahmen wie die Änderungen des Tagesablaufs in vielen Einrichtungen bereits existieren, Hitzeschutz aber nicht systematisch umgesetzt wird. „Die Unterschiede in den Einrichtungen belegen, dass sich Hitzeschutz nicht flächendeckend etabliert hat.“

Bauliche Bedingungen beeinflussen zudem, wie wirksam Maßnahmen sind. Wie Bewohnende die Wirksamkeit des Hitzeschutzes beurteilen, wirkt sich schließlich auch auf ihre Zufriedenheit mit der Einrichtung aus“, so Peters. Die Bestandsaufnahme lässt bereits konkrete Handlungsempfehlungen zu.

Einen ausführlichen Hitzeschutzplan für eine Wormser Einrichtung haben Studierende der Sozialen Arbeit auf Basis der Gespräche entworfen. Sie erarbeiteten in der Lehrveranstaltung „Klimakrise, Disaster Risk Reduction.

Intersektionale, internationale und interprofessionelle Zugänge“ unter Mitwirkung von Betroffenen und Fachkräften vor Ort sowie im Austausch mit dem Wormser Klimaanpassungsmanager Marco Elischer das Konzept. Caroline Schmitt und Professor Dr. Timo Tohidipur, Professor für Recht der Sozialen Arbeit, insb. Migrationsrecht, einschließlich der europäischen und internationalen Bezüge, leiteten das Seminar, das im nächsten Halbjahr seine Fortsetzung findet.

Der Plan soll im Wintersemester in Austausch mit der Einrichtung reflektiert und angepasst werden.

„Als Team für Klimaschutz und Klimaanpassung sind uns transdisziplinäre Projekte und wissenschaftliche Kooperationen wichtig, um in Worms früh von neuen Forschungsergebnissen profitieren zu können. In dem Schnittpunkt von Katastrophenvorsorge und

Klimaanpassung besteht ein großer Bedarf und gutes Potential für weitere Vorhaben“, so Marco Elischer.

Weitere Informationen:

<https://www.interreg-central.eu/projects/ready4heat> zum „Ready4Heat“-Projekt:
<https://www.worms.de/neu-de/zukunft-gestalten/klima-und-umwelt/klimawandel> mehr Informationen zum Klimaanpassungsmanagement in der Stadtverwaltung Worms
<https://www.frankfurt-university.de/sozialearbeit> Informationen zum Bachelor-Studiengang Soziale Arbeit
<https://www.frankfurt-university.de/pflege> Informationen zum dualen Bachelor-Studiengang Angewandte Pflegewissenschaft.



Foto: Medizinische Fakultät Mannheim



Foto: Wiener Gesundheitsverbund

eCoach unterstützt den Patientenweg durch die Krebstherapie

Eine Kohortenstudie in den Niederlanden mit 66 Patienten fand, dass ein digitaler Begleiter (eCoach) einen hilfreichen Beitrag zur Prähabilitation vor der Darmkrebs-OP leisten kann und auch nach der OP unterstützt. Im Rahmen der Darmkrebs-Therapie wurde der eCoach sehr gut angenommen und als Anleitung auf dem Patientenweg genutzt.

Die zentrale Therapie bei Darmkrebs ist die operative Entfernung des Tumors, die allerdings mit signifikantem Risiko für Komplikationen einhergeht. Um die Behandlungsergebnisse zu verbessern, wurde in den letzten Jahren verstärkt der Fokus auf intensive multimodale Prähabilitationsprogramme gelegt, die Patienten besser auf die Operation vorbereiten sollen. Allerdings gestaltet dies die Phase vor der OP komplexer und fordernder für die Patienten. Digitale Applikationen könnten eine Möglichkeit bieten, Patienten auf ihrem Weg durch die

Therapie zu leiten und unterstützen. Experten entwickelten einen solchen "eCoach" für Menschen, die sich auf eine elektive Darmkrebs-OP vorbereiten.

Digitale Unterstützung zur Vorbereitung der Darmkrebs-Operation sinnvoll?

Ziel der vorliegenden Studie war es, den eCoach auf Machbarkeit hin zu überprüfen. Dabei lag der Schwerpunkt darauf, wie viele Patienten zur Teilnahme gewonnen werden konnten, wie viele am Ball blieben und wie konsistent sie dem Ratgeber folgten. Die Kohortenstudie, die von April bis September 2023 in einem Lehrklinikum in den Niederlanden durchgeführt wurde, erfasste zudem die Nutzbarkeit und Patientenberichte zu den im Prozess gemachten Erfahrungen. Alle Patienten mit elektiver Darmkrebs-OP erhielten die Option, den eCoach zu nutzen. Der eCoach bot präoperativ Informationen zum Prähabilitations-Prozess, Anlei-

tung durch jeweils zeitlich passende Information und überwachte die postoperative Erholung und das Auftreten möglicher Komplikationen.

eCoach-Nutzbarkeit: Kohortenstudie mit 66 Patienten

Insgesamt wurde 66 Patienten die Teilnahme am eCoach-Programm angeboten, von denen 74 % (49/66 Patienten) die Chance wahrnehmen konnten. Personen, die nicht teilnahmen, konnten entweder nicht mit digitalen Geräten umgehen (n = 10), besaßen kein Smartphone (n = 3) oder sahen die zu

erwartende Belastung als zu hoch an (n = 2). Immerhin 80 % der Teilnehmer (37/46 Patienten) führten das Programm jedoch zu Ende durch. Im Mittel lag die präoperative Compliance mit von der App geforderten, notwendigen Aktionen bei 92 % (Interquartilbereich: 87 – 95 %), postoperativ sogar bei 100 % (Interquartilbereich: 100 – 100 %). Die patientenberichtete Nutzbarkeit war gut, die Patientenerfahrungen waren überwiegend positiv, mit mehreren Vorschlägen für Verbesserungsmöglichkeiten.

Überwiegend positive Erfahrungen mit digitalem Begleiter

Die Autoren schließen, dass ein digitaler Begleiter durch die Prähabilitation vor einer Darmkrebs-OP einen nutzbaren, hilfreichen Beitrag leisten könnte. Ein eCoach könnte Patienten anleiten und auch nach der OP darin unterstützen, mögliche Komplikationen zeitnah zu erkennen. Der somit besser angeleitete Patientenweg durch die Darmkrebs-Therapie wurde von Patienten sehr gut angenommen und genutzt.



Foto: Medical Tribune

Roflumilast-Schaum zur Behandlung von Kopfhaut-Psoriasis

Eine randomisiert-kontrollierte klinische Studie mit 423 jugendlichen und erwachsenen Patienten fand, dass eine Schaumanwendung mit 0,3 % Roflumilast Symptome der Psoriasis an Kopfhaut und Körper, inklusive Juckreiz, signifikant verbesserte. Die Behandlung war gut verträglich.

Schuppenflechte (Psoriasis) betrifft bei etwa der Hälfte der Patienten unter anderem die Kopfhaut. Oft wird zusätzlich zu einer systemischen Behandlung auch eine topische Behandlung benötigt, die aber bei der Kopfhaut nicht nur durch Haare in ihrer Wirksamkeit eingeschränkt sein kann, sondern auch in die Haarpflegeroutine passen muss. Roflumilast ist ein selektiver Phosphodiesterase-4-Hemmer (PDE4-Inhibitor), der bereits als systemische Therapie bei COPD etabliert ist, aber auch bei Schuppenflechte einen Beitrag leisten kann. Die vorliegende Studie untersuchte, ob eine Schaumanwendung mit 0,3 % Roflumilast zur einmal täglichen Behandlung von Psoriasis an Kopfhaut und Körper sicher und wirksam ist.

Kopfhaut-Psoriasis mit Schaumanwendung mit 0,3 % Roflumilast behandeln?

Die randomisiert-kontrollierte klinische Studie der Phase 3 wurde mit Jugendlichen ab 12 Jahren und Erwachsenen zwischen August 2021 und Juni 2022 in 49 Behandlungszentren in Kanada und den USA durchgeführt. Teilnehmer wiesen Plaque-Psoriasis an bis zu 25 % der Körperoberfläche oder Kopfhaut auf, wobei mindestens 10 % die Kopfhaut betrafen. Minimal wurde die Psoriasis zu Beginn der Studie als mittelschwer an der Kopfhaut (Scalp-Investigator Global Assessment, S-IGA) und als mild am Körper (Body-IGA, B-IGA) eingeschätzt. Die Behandlung mit Roflumilast oder dem Trägerschaum ohne Wirkstoff (Placebo) erfolgte über 8 Wochen.

Die Studie ermittelte als Behandlungsergebnisse Erfolge in S-IGA und B-IGA (klare Haut/Kopfhaut, Score 0, oder fast klar, Score 1; \geq 2-Grade Verbesserung) in Woche 8. Nachrangig (sekundäre Endpunkte) ermittelten die Wissenschaftler Erfolg in Bezug auf den S-IGA-Score in den Wochen 2 und 4, Veränderungen im Juckreiz an der Kopfhaut (Scalp Itch-Numeric Rating Scale, SI-NRS) sowie

Erfolg mit Bezug auf SI-NRS und den stärksten Juckreiz-Score (Worst Itch-NRS, WI-NRS), entsprechend einer Verbesserung um mindestens 4 Punkte bei Patienten mit einem entsprechenden Score von mindestens 4 zu Beginn der Behandlung.

Randomisiert-kontrollierte klinische Studie der Phase 3 mit 432 Patienten- Insgesamt umfasste die Studie 432 Pa-

tienten im durchschnittlichen Alter von 47,3 Jahren (+/-14,8 Jahre), von denen 243 Frauen waren (56,3 %). Roflumilast wandten 281 Teilnehmer an, das Placebo erhielten 151 Teilnehmer. In Woche 8 erreichten 66,4 % der Roflumilast-Gruppe den S-IGA-Erfolg im Vergleich zu 27,8 % der Placebogruppe (p < 0,001). Fast die Hälfte (45,5 %) der Roflumilast-Gruppe erreichte BI-GA-Erfolg im Vergleich zu 20,1 % der Placebogruppe (p < 0,001). Signifikant mehr Teilnehmer erreichten S-IGA-Erfolg in Woche 2 sowie SI-NRS- und WI-NRS-Erfolg in Wochen 2, 4 und 8 mit Roflumilast als mit dem Placebo. Größere Verbesserung im Skalp-Juckreiz im Placebovergleich konnten mit Roflumilast bereits nach 24 Stunden festgestellt werden. Die Häufigkeit unerwünschter Ereignisse war in beiden Gruppen niedrig.

Signifikante Linderung von Psoriasis-Symptomen wie Juckreiz

Die randomisiert-kontrollierte klinische Studie fand somit, dass eine Schaumanwendung mit 0,3 % Roflumilast Symptome der Psoriasis an Kopfhaut und Körper, inklusive Juckreiz, verbesserte.



Foto: MT-Dialog

Fatigue-Score (CFQ) von 26,4 (+/- 3,8) zu Beginn der Studie auf. Die durchschnittliche Dauer der Erkrankung zum Studienbeginn betrug 3,4 Jahre (+/- 3,8). Etwa 45 % der Patienten erhielten zudem eine POTS-Diagnose (posturales Tachykardie-Syndrom). Etwa die Hälfte der Teilnehmer (53 %; n = 19) berichteten, dass Fatiguesymptome zum ersten Mal nach einer Coronavirusinfektion aufgetreten waren, bei 16 % (n = 6) kam

Zwei Wochen helles Licht bringt wenig gegen Fatigue

Lichttherapie über 2 Wochen, mit morgendlich einer halben Stunde bei 10 000 Lux, stellt nach einer randomisiert-kontrollierten Studie mit 36 Teilnehmern keine wirksame Behandlung für Fatigue bei ME/CFS dar. Allerdings könnte die Lichttherapie vorteilhaft für die Aufmerksamkeit der Patienten sein.

Chronische Fatigue ist seit der Coronavirus-Pandemie ein stärker sichtbares Problem. Ansätze zur Behandlung sind aber immer noch limitiert. Die vorliegende Studie untersuchte, wie wirksam eine Behandlung mit hellem Licht (bright light therapy, Lichttherapie) Fatigue und kognitive Funktionen bei Patienten mit ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) bessert.

Chronische Fatigue, ME/CFS - effektive Behandlung gesucht

Die Studie wurde randomisiert-kontrolliert im Überkreuz-Design durchgeführt, sodass alle Teilnehmer eine Chance auf Durchführung der Lichttherapie hatten. Patienten mit einer ME/CFS-Diagnose wurden zufällig entweder erst einer Lichttherapie-Phase (Lichttherapie-Gruppe)

oder zuerst einer Warteliste (Kontrollgruppe) für 2 Wochen, jeweils gefolgt von einer zweiwöchigen Auswaschphase und anschließend der jeweils anderen Behandlung, zugeteilt. Die Lichttherapie wurde mit Hilfe tragbarer Lichtboxen mit Vollspektrum sichtbarem Licht mit Luminanz von 10 000 Lux bei den Teilnehmern zuhause durchgeführt. Das Licht bestrahlte die Patienten jeden Morgen für 30 Minuten mit einem Abstand von 20 cm. Vorrangig ermittelten die Wissenschaftler die Stärke der Fatigue anhand des Chalder Fatigue Questionnaire Score (CFQ). Sekundär untersuchte die Studie kognitive Funktionen mit Hilfe einer standardisierten Testreihe (Test of Attentional Performance - TAP).

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 36 Teilnehmern: Lichttherapie mit 10 000 Lux wirksam?

Insgesamt nahmen 36 Patienten in ambulanter Behandlung an der Studie teil. Die Lichttherapie-Gruppe umfasste 17 Patienten, die Kontrollgruppe umfasste 19 Patienten. Die meisten Teilnehmer (83,3 %; n = 30) waren Frauen, das durchschnittliche Alter betrug 38,2 Jahre. Im Mittel wiesen die Patienten einen

es zur erstmaligen Fatigue nach einer anderen Infektion (Influenza, EBV o. ä.). Jeder 6. Patient (22 %; n = 8) konnte hingegen die Fatigue nicht in Zusammenhang mit einer Infektion setzen, und bei 3 Personen (8 %) fehlten entsprechende Informationen.

Die Fatigue verbesserte sich nicht signifikant nach der Lichttherapie im Vergleich zur Kontrollgruppe in der vollständigen Analyse im Überkreuz-Design. Allerdings verbesserten sich Fatigue-Scores unmittelbar nach zwei Wochen Lichttherapie. Darüberhinaus zeigten die Patienten in einem Testelement der gesamten Testbatterie niedrigere Reaktionszeiten nach der Lichttherapie im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Zwei Wochen helles Licht bringt wenig gegen Fatigue

Die Autoren schließen, dass Lichttherapie über 2 Wochen keine wirksame Behandlung für Fatigue bei ME/CFS darstellt, aber womöglich vorteilhaft für die Aufmerksamkeit der Patienten sein könnte. Studien mit größeren Teilnehmerzahlen und längerer Behandlungsdauer könnten eventuell klarere Ergebnisse liefern.

Potenzielle Nebenwirkungen von Glucagon-like-Peptide-1-Rezeptor-Agonisten (GLP-1RA) sind bislang noch nicht ausreichend untersucht. Im Rahmen einer groß angelegten Kohortenstudie wurden GLP-1RA nun mit anderen Diabetes-Medikamenten verglichen. Insgesamt zeigten sich sowohl positive wie auch negative Auswirkungen dieser Medikamentengruppe.

Vergleich der Wirkungen von GLP-1-Rezeptor-Agonisten und Diabetesmedikamenten

Die Studienautoren führten eine zusammenfassende Analyse zu Wirksamkeit und Risiken von GLP-1RA durch. Dazu wurden Datenbanken des US Department of Veterans Affairs genutzt, aus denen die Autoren eine Kohorte von Menschen mit Diabetes erfassten. Diese Studienteilnehmer wandten GLP-1RA an (n = 215 970)

tidiabetika (Standardbehandlung) fortsetzen.

Zusammenfassende Analyse über mehrere hunderttausende Patienten
Verglichen mit einer Standardtherapie war die GLP-1RA-Anwendung mit einem verringerten Risiko für Substanzmissbrauch, psychotische Störungen, Schlaganfälle, Demenzerkrankungen, sowie kardiometabolische, infektiöse und respiratorische Erkrankungen assoziiert. Gleichzeitig zeigte sich ein erhöhtes Risiko

Welche Risiken haben GLP-1-Rezeptor-Agonisten?

Glucagon-like-Peptide-1-Rezeptor-Agonisten (GLP-1RA), eine neue Klasse von blutzuckersenkenden Wirkstoffen, haben in den letzten 10 Jahren aufgrund ihrer kardiovaskulären und renalen Schutzwirkungen sowie durch ihre Anwendung zur Gewichtsreduktion erhebliche Popularität gewonnen.

Mit der verstärkten Anwendung dieser Medikamente wurde in Studien auch über ein erhöhtes Risiko für verschiedene gastrointestinale Nebenwirkungen sowie ein verringertes Risiko für Substanzmissbrauch und neurodegenerative Erkrankungen berichtet.

Trotz der weitreichenden Effekte der GLP-1RA wurden ihre Wirksamkeit und Risiken noch nicht systematisch analysiert. US-amerikanische Wissenschaftler versuchten nun, diese Lücke zu schließen.

und wurden mit Gruppen verglichen, die mit Sulfonylharnstoffen (n = 159 465), Dipeptidyl-Peptidase-4-Inhibitoren (DPP4, n = 117 989) und Natrium-Glukose-Cotransporter-2-Inhibitoren (SGLT2, n = 258 614) therapiert wurden. Es gab eine Kontrollgruppe, die zu gleichen Teilen aus Personen bestand, die mit der Einnahme von Sulfonylharnstoffen, DPP4-Hemmern und SGLT2-Hemmern begannen (n = 536 068) sowie eine Kontrollgruppe mit 1 203 097 Teilnehmern, welche die Einnahme von Nicht-GLP-1RA-An-

für gastrointestinale Beschwerden, Bluthochdruck, Synkopen, Arthritis, Nierensteine, interstitielle Nephritis und für eine durch Medikamenteinduzierte Pankreatitis.

Nutzen-Risiko-Abwägung der GLP-1RA-Therapie ermöglicht bessere klinische Entscheidungen

Die Studie liefert wertvolle Einsichten zu den positiven und negativen gesundheitlichen Auswirkungen von GLP-1RA. Ärzte und Patienten können bessere klinische Entscheidungen treffen, zudem können aus den Ergebnissen zukünftige Forschungsprioritäten abgeleitet werden, so das Fazit.



Foto: Levo Health

Die Erlanger HNO-Klinik ist eines von drei Zentren weltweit, die erstmals smarte Cochlea-Implantate einsetzen

„Es ist vergleichbar mit dem Innovationssprung vom Tastenhandy zum ersten Smartphone“, sagt Prof. Dr. Dr. Ulrich Hoppe, Leiter der Audiologie und des Cochlear-Implant-Centrums CICERO der Hals-Nasen-Ohren-Klinik - Kopf- und Halschirurgie (Direktorin: Prof. Dr. Sarina Müller) des



Foto: Uniklinik Erlangen

So klingt Zukunft: erstes smartes Hörsystem implantiert

Uniklinikums Erlangen. Gemeint ist das weltweit erste smarte Cochlea-Implantatsystem des Marktführers Cochlear Ltd., das erstmals einen integrierten Prozessor und Speicherchip enthält. Offizieller Marktstart war im Juni 2025; am CICERO wird das neue System aber bereits seit Juli 2024 eingesetzt. Denn: Die Erlanger HNO-Klinik ist eines von nur drei Zentren weltweit, die vom australischen Hersteller für den sogenannten Controlled Market Release ausgewählt wurden.

„Im vergangenen Jahr konnten wir bereits über 100 dieser neuen Implantate erfolgreich einsetzen - und sind damit anderen Kliniken deutlich voraus“, berichtet Prof. Hoppe. „Dass Cochlear Ltd. uns als Partner für die Markteinführung ausgewählt hat, unterstreicht die hohe Expertise unseres Hauses - und die internationale Anerkennung von Prof. Dr. Joachim Hornung, der als stellvertretender Klinikdirektor die Operationen mit dem neuartigen Implantat durchführt.“

„Ein Cochlea-Implantat ist immer dann

sinnvoll, wenn ein herkömmliches Hörgerät nicht mehr ausreicht - also dann, wenn die Haarzellen in der Hörschnecke - der Cochlea - keine elektrischen Impulse mehr über den Hörnerv an das Gehirn weiterleiten können“, erklärt Ulrich Hoppe. „Während ein Hörgerät Geräusche lediglich verstärkt und damit die noch funktionierenden Haarzellen stimuliert, überbrückt ein Cochlea-Implantat die geschädigten Strukturen vollständig: Es wandelt Schall direkt in elektrische Signale um und reizt damit den Hörnerv - selbst dann, wenn keine funktionstüchtigen Haarzellen mehr vorhanden sind.“

Eine derart gravierende Schwerhörigkeit kann sowohl angeboren sein, als auch im Lauf des Lebens erworben werden - etwa durch dauerhafte starke Lärmbelastung, durch Infektionen wie bakterielle Meningitis oder Autoimmunerkrankungen.

Auch ein Hörsturz kann zu einem dauerhaften Hörverlust führen. Genau das hat auch Elke L. erlebt, die am CICERO des Uniklinikums Erlangen

in Behandlung ist und dort im Februar 2025 mit dem neuen CI-System versorgt wurde.

Plötzlich war die Welt leise

„Im Sommer 2022 habe ich schlagartig von einem Tag auf den anderen auf meinem rechten Ohr nichts mehr gehört - ein Hörsturz, ohne ersichtliche Ursache! Anfangs hatte ich noch die Hoffnung, dass sich mein Gehör wieder erholt. Aber das Hörvermögen auf der rechten Seite kam nicht mehr zurück“, schildert die heute 51-Jährige. „Die Ärztinnen und Ärzte der HNO-Klinik des Uniklinikums Erlangen haben mir von Anfang an zu einem Cochlea-Implantat geraten“, erinnert sie sich weiter. „Ich hatte Angst vor der OP - daher habe ich das vorerst abgelehnt.“

Minimaler Eingriff, maximale Wirkung

„Bei der Cochlea-Implantation wird hinter dem Ohr ein kleiner Hautschnitt gesetzt, über den ein Zugang zur Cochlea geschaffen wird. Die feinen Elektroden werden vorsichtig in die

Hörschnecke eingeführt, das Implantat wird unter der Haut fixiert“, erklärt Prof. Hoppe. Anschließend kann der Sprachprozessor, der die Umgebungsgeräusche aufnimmt und in elektrische Impulse umwandelt, mithilfe eines Magneten außen an der Kopfhaut befestigt werden. „Der Eingriff dauert in der Regel etwa eine Stunde und hat - dank der Expertise unserer Operateure Prof. Dr. Joachim Hornung und Prof. Dr. Sarina Müller - eine sehr hohe Erfolgsquote; bei uns wird so sicher operiert wie fast

phase von etwa drei Wochen wird der Sprachprozessor am Kopf angebracht - und damit die Geräuschwahrnehmung aktiviert. Anschließend muss das System noch programmiert und schrittweise an das Gehör der Patientin oder des Patienten angepasst werden; der Hörnerv gewöhnt sich nur langsam an die neue Stimulation, bei der Nachsorge bedarf es Zeit, Geduld und Expertise.

Daher steht am CICERO ein Team aus erfahrenen Audiologinnen und Audiologen, Logopädinnen und Logopäden

Smarte Nachsorge

„Die individuell abgestimmte, qualitativ hochwertige Nachsorge ist für den Behandlungserfolg mindestens genauso entscheidend wie der operative Eingriff“, betont Ulrich Hoppe. „Das neue, weltweit erste smarte CI-System, das wir seit vergangenem Jahr mit als Erste einsetzen, erleichtert diesen Prozess entscheidend und bietet zudem weitere Vorteile für unsere Patientinnen und Patienten.“ So kann das Implantat etwa dank des integrierten Prozessors und Speicherchips die optimale Lage der Elektroden am Hörnerv überprüfen und ermöglicht dadurch eine präzise Anpassung. Ein weiterer entscheidender Vorteil: Sollte der magnetisch befestigte Sprachprozessor verloren gehen, können die Patientendaten problemlos wiederhergestellt werden. Eine erneute zeitaufwendige Programmierung ist nicht mehr notwendig. „Zum Beispiel bei der Erlanger Bergkirchweih geht so ein Teil schnell mal verloren“, schmunzelt Prof. Hoppe. Zudem ist die Firmware aktualisierbar, wodurch regelmäßige Soundprozessor-Updates eingespielt werden können; ein optimierter Energieverbrauch sorgt für eine längere Akkulaufzeit.

nirgends.“ Jährlich finden in Erlangen rund 170 Cochlea-Implantationen statt - die erste erfolgte bereits 1993. Damit zählt die HNO-Klinik des Uniklinikums Erlangen zu den weltweit führenden Versorgern auf diesem Gebiet.

Zeit, Geduld und Übung

Doch mit der Operation ist es nicht getan. Denn: Erst nach der Heilungs-

sowie Therapeutinnen und Therapeuten zur Verfügung: Im Rahmen der ambulanten Betreuung übernimmt es die Feinjustierung des Systems und unterstützt die Patientinnen und Patienten dabei, das „neue Hören“ einzuüben.

„Hier ist alles unter einem Dach - das ist wirklich toll!“, berichtet Elke L. erfreut, die sich nach ausführlicher Beratung dann Anfang 2025 doch für ein Implantat entschied.



Foto: Nockemann

So schön klingt das Leben

Elke L. gehört zu den ersten Patientinnen, die nun vom neuen smarten CI-System profitieren - und sie ist mit ihrer Entscheidung, sich operieren zu lassen, rundum zufrieden. „Früher wurde ich gerufen und wusste nicht, woher die Stimme kam. Jetzt kann ich wieder genau zuordnen, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt“, erzählt sie strahlend. „Das ist eine ganz neue Lebensqualität!“ Auf die Frage, ob sie anderen Betroffenen zu einem Cochlea-Implantat raten würde, zögert sie keine Sekunde: „Unbedingt!“

Pflanzliche Fette verlängern das Leben



Eine große, multinationale Studie deutet darauf hin, dass der Verzehr pflanzlicher Fette das Risiko für die Gesamtsterblichkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken könnte. Im Gegensatz dazu erhöhte der Konsum tierischer Fette diese Risiken deutlich. Besonders Fette aus Getreide und Pflanzenölen wirken schützend, während Milch- und Eierfette in der Studie negative Auswirkungen zeigten.

Der Einfluss von Nahrungsfetten auf die langfristige Gesundheit hat großes Forschungsinteresse geweckt. Die gesundheitlichen Auswirkungen verschiedener Nahrungsfette sind zudem in der Bevölkerung und in den Medien ein viel diskutiertes Thema. Dennoch gibt es zu diesem Thema bislang nicht ausreichend wissenschaftliche Daten. Eine

aktuelle Studie hat nun potenzielle Verbindungen zwischen der Aufnahme pflanzlicher und tierischer Fette mit der Gesamtsterblichkeit und der Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen evaluiert.

Nahrungsfette aus Pflanzen statt Tieren - Effekt auf die Herzgesundheit?

Die prospektive Kohortenstudie fand in den USA von 1995 bis 2019 statt.

Die Daten der Teilnehmer stammen aus der National Institutes of Health-AARP Diet and Health Study und wurden von Februar 2021 bis Mai 2024 ausgewertet. Fettquellen und weitere Ernährungsinformationen wurden zu Studienbeginn mit einem validierten Fragebogen zur Nahrungshäufigkeit erhoben.

Prospektive Kohortenstudie verglich Konsum von pflanzlichen Fetten mit tierischen Fetten

Die Analyse umfasste 407 531 Menschen, hiervon waren 231 881 (56,9 %) Männer, das Durchschnittsalter der Gruppe betrug 61,2 (+/- 5,4) Jahre. Über 8 107 711 Personenjahre der Nachbeobachtung wurden 185 111 Todesfälle dokumentiert, davon 58 526 durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nach Anpassung an verschiedene Faktoren reduzierte ein höherer Konsum pflanzlicher Fette die Risiken für Gesamt- und Herz-Kreislauf-Sterblichkeit.

Risiken für Gesamt- und Herz-Kreislauf-Sterblichkeit:

Pflanzliche Fette:

* Gesamtsterblichkeit: Hazard Ratio, HR: 0,91; Risikodifferenz, RD: -1,10 %

* Herz-Kreislauf-Sterblichkeit: HR: 0,86; RD: -0,73 %; $p < 0,001$

* Getreidefette:

* Gesamtsterblichkeit: HR: 0,9; RD: -0,98 %

* Herz-Kreislauf-Sterblichkeit: HR: 0,86; RD: -0,71 %; $p < 0,001$

* Pflanzenöle:

* Gesamtsterblichkeit: HR: 0,88; RD: -1,40 %

* Herz-Kreislauf-Sterblichkeit: HR: 0,85; RD: -0,71 %; $p < 0,001$

Im Gegensatz dazu war ein höherer Konsum von tierischen Fetten mit einem erhöhten Sterberisiko verbunden.

Risiken für Gesamt- und Herz-Kreislauf-Sterblichkeit:

* Tierische Fette:

* Gesamtsterblichkeit: HR: 1,16; RD: 0,78 %

* Herz-Kreislauf-Sterblichkeit: HR: 1,14; RD: 0,32 %; $p < 0,001$

* Milchfette:

* Gesamtsterblichkeit: HR: 1,09; RD: 0,86 %

* Herz-Kreislauf-Sterblichkeit: HR: 1,07; RD: 0,24 %; $p < 0,001$

* Fette aus Eiern:

* Gesamtsterblichkeit: HR: 1,13; RD: 1,40 %

* Herz-Kreislauf-Sterblichkeit: HR: 1,16; RD: 0,82 %; $p < 0,001$

Der Ersatz von 5 % Energie aus tierischen Fetten durch 5 % Energie aus pflanzlichen Fetten, insbesondere aus Getreide oder Pflanzenölen, senkte das

Sterberisiko um 4 - 24 % für die Gesamtsterblichkeit und um 5 - 30 % für die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit.

Nahrungsfette aus pflanzlichen Quellen reduzieren Sterblichkeit

Die Ergebnisse der prospektiven Kohortenstudie zeigten Zusammenhänge zwischen einem höheren Konsum pflanzlicher Fette, insbesondere aus Getreide und Pflanzenölen, und einem geringeren Risiko für die Gesamt- und

Herz-Kreislauf-Sterblichkeit. Eine Ernährung mit hohem Anteil tierischer Fette, einschließlich Fetten aus Milchprodukten und Eiern, war mit einem erhöhten Risiko für die Gesamt- und Herz-Kreislauf-Sterblichkeit verbunden. Die Studienautoren kommen aufgrund der Ergebnisse zu dem Fazit, dass eine erhöhte Aufnahme von Nahrungsfetten aus pflanzlichen Quellen die Gesundheit der Menschen und die damit verbundenen Sterblichkeitsraten deutlich verbessern könnte.



Fotos: Pflanzliche Fette

Kurz Meldungen:

Gestörter Schlaf bei MS

Multiple Sklerose - BMC Neurol
Bei Multipler Sklerose (MS) treten gehäuft Schlafstörungen wie Insomnie auf, die mit Tagesschläfrigkeit und eingeschränkter Lebensqualität einhergehen, finden neue Untersuchungen.

Neben typischen Begleiterkrankungen der MS wie Blasenstörungen könnten psychische Probleme eine besonders wichtige Rolle dabei spielen, zeigen Studien weiter. Bei wiederholter Schläfrigkeit am Tag sollten Patienten demnach den behandelnden Arzt ansprechen, um eventuell behandelbare Ursachen abzuklären.

Sicherer Wechsel von intravenösem zu subkutanem Infliximab bei CED

Chronische Darmentzündung - J Crohns Colitis

Eine aktuelle Metaanalyse konnte zeigen, dass der Wechsel von intravenösem zu subkutanem Infliximab bei Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) eine hohe Rate an anhaltender klinischer Remission ermöglicht.

Dieses Ergebnis war unabhängig vom Krankheitsuntertyp oder einer vorhergehenden höheren Dosierung. Gleichzeitig blieb die Rate unerwünschter Ereignisse niedrig.

Krebs schonender diagnostizieren Fraunhofer-Gesellschaft

Weniger Strahlenbelastung bei der Diagnose und Behandlung von Brust- und Lungenkrebs: Neues Fraunhofer-Verfahren kombiniert Röntgen und Radar. Bildgebende Verfahren sind in der Medizin unverzichtbar - egal ob bei der Diagnose, Therapie oder Nachuntersuchung.

In der Brustkrebsfrüherkennung beispielsweise dominiert die Mammographie mit Röntgenstrahlen. Sie liefert schnelle und präzise zweidimensionale Bilder.

Die Österreicher halten ihre mentale und körperliche Gesundheit für gut, sehen aber eine gesunde Lebensweise durch finanziellen Druck und zu viel Stress erschwert. Laut Selbsteinschätzung leiden 57% der Österreicher an Burnout-Symptomen.

Die Österreicher konsumieren Kaffee und Energy Drinks vor allem, um sich glücklicher zu fühlen. Um ihre ungesunden Gewohnheiten zu ändern, wünschen sich die Befragten weniger Stress

Seit 2014 untersucht der **STADA Health Report**, wie Menschen Gesundheit wahrnehmen, darüber sprechen und ihr Verhalten entsprechend



Foto: Volksversand Versandapotheke

Körperliche Gesundheit und Lebensstil: Top-Bewertung, aber zu wenig Motivation und Zeit
Die körperliche Gesundheit wird besonders gut eingeschätzt (68 %) - hier liegt Österreich europaweit an zweiter Stelle hinter Rumänien. Personen mit einer guten mentalen Gesundheit schätzen ihre körperliche Gesundheit auch deutlich häufiger als gut ein.

%), von Hausärzten und Gesundheitsdienstleistern (53 %) und Familienmitgliedern (52 %). International liegen in diesem Ranking die Familienmitglieder vorne.

Digitalisierung und künstliche Intelligenz: KI gilt als bequem, aber Vertrauen fehlt
38 % der Befragten können sich vorstellen, KI für ärztliche Konsultationen zu nutzen. Damit liegt Österreich nur auf dem 16. Rang aller Befragten, am KI-affinsten sind Dänemark, Schweden und Rumänien. Männer ziehen KI-gestützte Beratung deutlich häufiger in Betracht als Frauen, wobei das Interesse mit zunehmendem Alter abnimmt.

Das Vertrauen in das Gesundheitssystem eines Landes hat jedenfalls einen starken Einfluss auf die Bereitschaft KI in Gesundheitsfragen zu akzeptieren. Jene, die KI nutzen wollen, sehen darin vor allem Komfort durch die Zeitersparnis (45 %) sowie gute Erreichbarkeit und Verfügbarkeit (43 %). Die Gründe, warum jüngere Menschen offener für KI-Beratungen sind, sind Anonymität und Erschwinglichkeit, während Männer von der potenziell höheren Objektivität der KI motiviert sind.

Wenn KI-Angebote nicht genutzt werden, dann liegt das meist an fehlendem Vertrauen (52 %) und daran, dass 48 % überzeugt sind, dass ärztliche Versorgung einer persönlichen Interaktion bedarf. Außerdem wollen 47 % für wichtige persönliche Entscheidungen nicht von Technologien abhängig sein. Frauen und Menschen mit ungesundem Lebensstil neigen dazu KI zu misstrauen, daher wäre es wichtig, KI-Lösungen im Gesundheitswesen zu humanisieren und gezielte Kampagnen zu entwickeln.

Fast jeder Zweite zeigt Burnout-Symptome: Österreichs Gesundheit unter Druck

Zwei Drittel der Österreicher bewerten ihre mentale Gesundheit als gut, arbeitsbedingter Stress und finanzielle Sorgen stellen Ursachen für mentale Probleme dar. Homeoffice wirkt sich positiv aus.

Auch die körperliche Gesundheit wird besonders gut eingeschätzt (68 %).

Sich um die eigene Gesundheit zu kümmern, soll für die Österreicher vor allem ein besseres Gefühl körperlicher Gesundheit hervorrufen.

Mehr als die Hälfte der Österreicher wollen eine Pflegeeinrichtung für Angehörige nutzen oder tun dies bereits, aber nur ein Drittel will das für sich selbst.

69 % der Österreicher sind grundsätzlich zufrieden mit dem Gesundheitssystem, 70 % mit den angebotenen Vorsorgeservices.

Drei Viertel der Österreicher ergreifen vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen, wobei ein gesunder Lebensstil und vorbeugenden Maßnahmen Hand in Hand gehen.

anpassen. Zum siebenten Mal wurde die Befragung länderübergreifend durchgeführt und liefert spannende Einblicke in das Gesundheitsverständnis der Europäer: vor allem in den Themenbereichen mentale Gesundheit, vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen, Lebensstil, Selbstfürsorge und Gesundheitssystem.

2025 standen die veränderten Gesundheitsgewohnheiten der Europäer im Fokus: Leben Europäer tatsächlich gesund - oder klaffen Anspruch und Wirklichkeit auseinander? Welche gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen zeigen Menschen in Europa? Wie stark sind gesunde Routinen bereits im Alltag verankert? Was hindert viele noch daran, langfristig gesund zu leben? Und wie lassen sich echte Verhaltensänderungen erreichen?

Der Report zeigt den Umgang der Europäer mit zentralen Gesundheitsthemen - und liefert Impulse, wie Politik, Gesundheitswesen, Wirtschaft und Gesellschaft gemeinsam eine gesündere Zukunft gestalten können.

Mentale Gesundheit: gute Bewertung trotz zu hoher Stressbelastung
Zwei Drittel der Österreicher (68 %) bewerten ihre mentale Gesundheit als gut - das ist gegenüber 2024 und 2023 ein Rückgang, aber deutlich besser als im Corona-Jahr 2022 (60 %) und besser als der europäische Durchschnitt. Am besten bewerten die Rumänen (84 %) ihre mentale Gesundheit, am schlechtesten die Ungarn (44 %).

Vor allem arbeitbedingter Stress und finanzielle Sorgen nennen die österreichischen Befragten als Ursachen für mentale Probleme - fast jeder fünfte Österreicher (19 %) sucht sich daher externe Unterstützung, mehr als die Hälfte hilft sich selbst und 26 % verzichten auf Unterstützung.

Immerhin 57 % haben bereits einen Burnout erlebt, wobei Österreich damit europaweit eher im hinteren, weniger belasteten Drittel liegt. Vor allem in Nord- und Osteuropa scheint Burnout häufiger aufzutreten - in enger Korrelation mit mentaler Gesund-

heit, wobei vor allem Frauen, junge Menschen und jene mit mentalen Problemen betroffen sind. Unterstützung wird gesucht, um Stress und Ängste zu reduzieren (58 %) oder die Zufriedenheit und das Wohlbefinden zu verbessern (57 %). Ein Viertel der Befragten ist jedoch überzeugt, dass die Unterstützung für sie nicht wirken würde oder dass sie sich das nicht leisten können, womit einmal mehr finanzielle Hindernisse zum Tragen kommen. Jeder Vierte (25 %) denkt, dass mentale und körperliche Gesundheit im Gesundheitssystem gleichbehandelt werden - damit liegt Österreich etwas über dem europaweiten Durchschnitt von 21 %.

Umfrageweit arbeiten zwei von fünf Befragten teilweise oder Vollzeit von zu Hause, wobei west- und nordeuropäische Märkte Homeoffice eher zulassen. 40 % empfinden Arbeit von zu Hause als positiv und drei Viertel sind überzeugt, dass sie positiv auf die mentale Gesundheit wirkt, was klar als Pro-Argument für Homeoffice gelten kann.

Allerdings haben sich fast drei Viertel der Österreicher im vergangenen Jahr krankgemeldet - das ist der fünfthöchste Wert in Europa. Am häufigsten waren Virus- und andere Infektionen (54 %) vor Anzeichen einer Erkältung (19 %) die Ursachen.

Jeder zweite Österreicher bezeichnet seinen Lebensstil als gesund, damit liegt Österreich international im Mittelfeld. Mental gesunde Personen neigen dazu, auch ihren Lebensstil als gesund einzuschätzen. Es würde also für die Industrie zielführend sein, ein gesundes Lebensgefühl als Verbindung zwischen Körper und Geist zu vermitteln. Die Motivation, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern, soll vor allem ein besseres Gefühl körperlicher Gesundheit hervorrufen. Hier liegt Österreich mit 80 % der Antworten europaweit auf dem ersten Rang. Frauen und junge Menschen werden dabei vor allem durch ein Gefühl fitter zu sein motiviert, Männer hingegen durch eine längere Lebenserwartung. Hindernisse für einen gesunden Lebensstil sind vor allem mangelnde Motivation (46 %) und Zeit (31 %). Beeinflusst werden Gesundheitsentscheidungen vorrangig vom Lebenspartner (54

Pflegeeinrichtungen: nicht für Österreicher selbst, bevorzugt zu Hause
Pflegeeinrichtungen werden unterschiedlich bewertet, je nachdem, ob es um andere Personen oder die Befragten selbst geht. 55 % nutzen oder ziehen in Erwägung, ein Pflegeheim oder eine Pflegeeinrichtung für Verwandte oder andere Personen zu nutzen, aber nur 32 % wollen das für sich selbst. Nur in Dänemark würden mehr Menschen (58 %) ihre Angehörigen in Pflegeheimen unterbringen. Personen, die in das eigene Gesundheitssystem Vertrauen setzen, neigen häufiger dazu, Pflegeeinrichtungen für sich oder Angehörige in Betracht zu ziehen.

Vor allem die Notwendigkeit einer 24-Stunden-Pflegeversorgung und besondere gesundheitliche Bedingungen, die spezielle Pflege erfordern, gelten für die Hälfte der Österreicher als Motive für eine Pflegeeinrichtung. Hingegen sind 37 % überzeugt, dass Pflege zu Hause eine bessere Lebensqualität ermöglicht und 35 % machen sich Sorgen, dass sich Angehörige in der Pflegeeinrichtung allein oder verlassen fühlen. Als kulturell bedingten Usus betrachten nur 14 % der Österreicher (international 23 %) eine Pflege zu Hause.

Gesundheitssystem: hohes Vertrauen, auch für Hausärzte

69 % der Österreicher sind grundsätzlich zufrieden mit dem Gesundheitssystem - das ist Rang sieben unter den befragten Ländern (Durchschnitt 58 %), aber ein konstant schrumpfender Wert seit 2022 (76 %). Am zufriedensten sind Belgier, Schweizer und Dänen. Auffällig ist zudem, dass Frauen und Personen mittleren Alters am wenigsten zufrieden sind, während gesündere Menschen das System positiver bewerten - möglicherweise, weil sie es seltener in Anspruch nehmen müssen.

Es könnte sich daher lohnen, maßgeschneiderte Initiativen zur Vertrauensbildung zu entwickeln, die die unterschiedlichen Erfahrungen der Gruppen mit dem geringsten Vertrauen berücksichtigen, während gleichzeitig das Vertrauen gesünderer Menschen gestärkt wird, damit sie weiterhin an Vorsorgemaßnahmen teilnehmen. 57 % halten das Gesundheitssystem für fair (internationaler Durchschnitt 51 %), 69 % vertrauen ihm (internationaler Durchschnitt 58 %), vor allem den Allgemeinmedizinerinnen (74 %) und anderen Gesundheitsdienstleistern (68 %). Am wenigsten vertrauen die Befragten den Politikern (7 %). In dieser Umfrage ist die kolportierte Wissenschaftsskepsis der Österreicher mit 56 % im Vergleich zu 59 % im internationalen Schnitt nicht besonders ausgeprägt. Auf Google und andere Suchmaschinen setzen 13 % der Österreicher im Vergleich zu 21 % international.

96% der Österreicher nutzen nach wie vor lokale Apotheken, und zwar vor allem, weil sie Produkte lieber gleich vor Ort abholen, wenn sie sie dringend benötigen (49 %), und weil sie hier über die Einnahme und mögliche Nebenwirkungen informiert werden (39 %). Diese Service-Leistungen gilt es demnach seitens der Apotheken zu unterstreichen. Nur 4 % der Österreicher (international 5 %) besuchen nie lokale Apotheken. Ärzte werden am ehesten im Fall von Rückenschmerzen (54 %) konsultiert - am dritthäufigsten in Europa. Für Kopfschmerzen wird eher die Apotheke aufgesucht (46 %) und für Halsschmerzen vertrauen die Befragten zu 53 % auf Hausmittel.

Vorsorge: ausbaufähiges Wissen, aber gute Akzeptanz der Vorsorgeangebote

Das Wissen um mögliche Vorsorge-

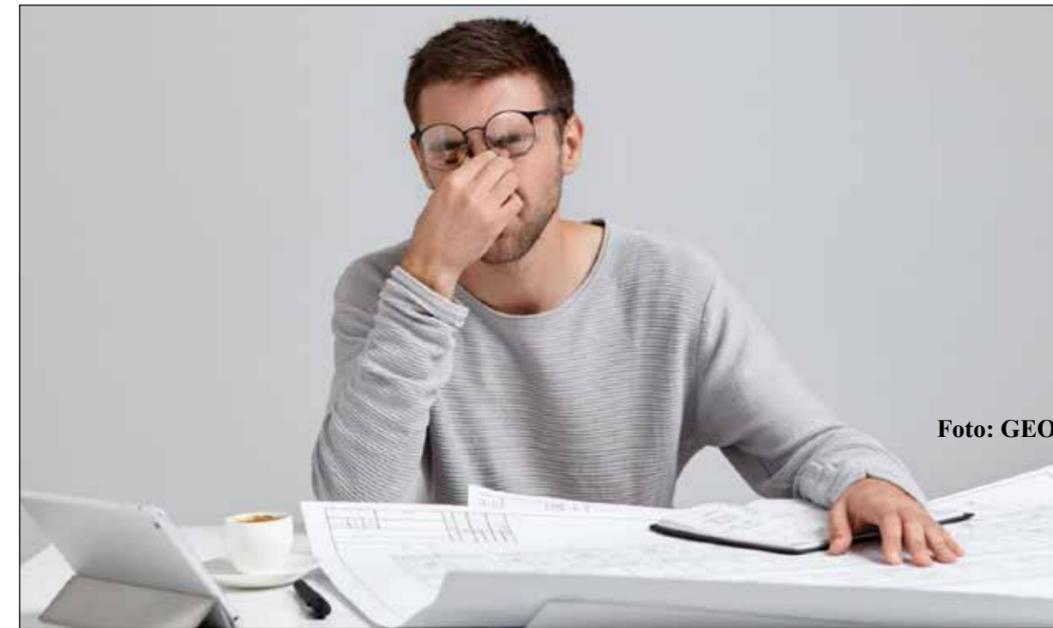


Foto: GEO

untersuchungen ist noch ausbaufähig, denn hier findet sich Österreich nur an 20. (von 22) Stelle, dabei sagen 70 %, dass sie mit den Vorsorgeservices zufrieden sind. Damit liegt die heimische Zufriedenheit deutlich über dem europaweiten Schnitt (58 %). Dies dürfte stark mit der körperlichen Gesundheit korrelieren, die als stärkster Indikator für Zufriedenheit mit den Vorsorgeangeboten gilt.

Immerhin 68 % der Österreicher nehmen alle (13 %) oder manche (54 %) Vorsorgeuntersuchungen tatsächlich in Anspruch, damit liegt Österreich im europäischen Mittelfeld, wobei Frauen und ältere Personen eher vorsorgen und mit dem Gesundheitssystem Unzufriedene eher nicht. Drei Viertel ergreifen vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen, wobei es generell eine starke Korrelation zwischen einem gesunden Lebensstil und vorbeugenden Maßnahmen gibt. Als vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen, die sie ergreifen, nennen 73 % regelmäßige körperliche Bewegung - ein sehr hoher Wert in der Umfrage - und 70 % gute Hygienepraktiken.

Beim Beispiel Hautpflege geben sich die Österreicher gesundheitsbewusst: Die Hälfte verwendet Feuchtigkeitspender, fast ebenso viele Sonnenschutz. Bei hautärztlichen Krebs-Screenings liegen die Österreicher mit 24 % sogar an zweiter Stelle hinter Deutschland.

Ein Drittel (34 %) sieht keinen Zweck in vorbeugenden Gesundheitsmaßnahmen und 21 % mangelt es an Motivation. Während europaweit die Kosten vorbeugender Maßnahmen für jeden Fünften ein relevanter Faktor sind, empfinden nur 12 % der Österreicher dies als Hindernis.

Screenings sind wichtig und sinnvoll, denken 66 % der Befragten und liegen damit deutlich über dem internationalen Durchschnitt von 55 %. 50 % finden Vorsorgeuntersuchungen wenigstens beruhigend. Jeder Fünfte erhält Erinnerungen und Einladungen von seiner Versicherung - das ist europaweit der zweithöchste Wert nach Frankreich. 14 % werden von ihrem Allgemeinmediziner informiert, was den zweitschlechtesten Wert europaweit ergibt.

Dabei steigern Einladungen zu Vorsorgeuntersuchungen eindeutig die Zufriedenheit. Aber 31 % sind überzeugt, Vorsorgeuntersuchungen nicht zu benötigen, und 20 % kennen das Angebot nicht gut genug.

Selbstfürsorge: gesunde Ernährung punktet, aber Stress gilt als Hindernis
88% der Österreicher setzen auf gesunde Ernährung, um Krankheiten zu vermeiden, und liegen damit international im Mittelfeld. 84 % geben jedoch zu, dass zu ihren ungesunden Gewohnheiten vor allem der Konsum von Kaffee und Energy Drinks gehört. Damit liegen die Österreicher europaweit an dritter Stelle hinter Deutschland und Bulgarien. Die Österreicher konsumieren Kaffee und Energy Drinks vor allem, um sich glücklicher zu fühlen (61 %) - fast ebenso oft wie das in Deutschland der Fall ist.

Beim Rauchen, Alkohol-, Drogen und Medikamentenkonsum liegt Österreich im internationalen Durchschnitt, beim Konsum Sozialer Medien deutlich darunter. Daraus ergeben sich Fragen nach mehr Bewusstsein und gesünderen Alternativen, die gefragt wären - im Speziellen für besonders gefährdete junge Männer mit schlechter mentaler Gesundheit.

Fast jeder Zweite (46 %) möchte ungesunde Gewohnheiten gerne ablegen, wobei jüngere Frauen dazu eher bereit sind als ältere und Männer. 38 % haben bereits eine digitale Entgiftungskur absolviert oder sich dafür interessiert (internationaler Durchschnitt bei 36 %). Frauen, jüngere Personen und Menschen, die auf Prävention setzen, interessieren sich eher dafür. Um ihre ungesunden Gewohnheiten zu ändern, wünschen sich die Befragten weniger Arbeitsstress (41 %, vor allem Männer) und weniger Stress zu Hause (35 %, vor allem Frauen). Jüngere Menschen sind sich der erforderlichen

Maßnahmen eher bewusst als ältere. Nahrungsergänzungsmittel werden oder würden am ehesten zur Unterstützung der Immunabwehr (78 %) oder für mehr Energie und Vitalität (69%) eingenommen. Im internationalen Vergleich nutzen die Österreicher Nahrungsergänzungsmittel auch öfter für reproduktive und mentale Gesundheit. Besonders Frauen, junge Menschen und jene mit schlechter mentaler Gesundheit setzen gerne auf Nahrungsergänzungsmittel. Die Einnahme von nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten (80 %) ist hoch im Kurs. Als Grund wird angegeben, sich dadurch glücklich zu fühlen (61 %). Das ist der zweithöchste Wert in Europa.

Über den STADA Health Report

Seit 2014 untersucht der STADA Gesundheitsreport, wie Menschen mit Gesundheitsthemen umgehen und darüber denken. Die länderübergreifende Umfrage 2025 wurde von Human8 mittels eines Online-Fragebogens von Februar bis März 2025 in 22 Ländern durchgeführt, darunter Belgien, Bulgarien, Dänemark, Deutschland, Frankreich, Irland, Italien, Kasachstan, Niederlande, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Schweiz, Serbien, Slowakei, Spanien, Tschechische Republik, Ungarn, Vereinigtes Königreich und Usbekistan. Das Panel der repräsentativen Umfrage umfasste insgesamt 27.000 Personen im Alter von 18 bis 76 Jahren mit 1.000 Befragten aus Österreich. Die Umfrage ist repräsentativ für die Merkmale Alter, Geschlecht, Berufe und Haushaltsfinanzen.

Rückfragehinweis:
STADA Arzneimittel GmbH
Mayra Cavalcante Braga
Tel.: +43 1 367 85 85 230
E-Mail: cavalcante@stada.at
Website: www.stada.at



Foto: www.aend.de

Heute hat das „Committee for Medicinal Products for Human Use“ (CHMP) der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) eine Empfehlung für die Zulassung von Donanemab abgegeben. Somit ist der Weg frei für einen zweiten Antikörper gegen Alzheimer in Europa. Donanemab scheint stärker zu wirken, geht aber auch mit mehr Nebenwirkungen einher.

Die Patientenselektion ist damit besonders wichtig, zumal die Zulassungskriterien gegenüber Lecanemab nicht weiter verändert wurden; allerdings soll die Therapie langsam auftrittet werden. Beide Medikamente können Alzheimer nicht heilen oder zum Stillstand bringen, aber das Fortschreiten der Erkrankung bei Betroffenen im Alzheimer-Frühstadium verlangsamen.

Die neuen Alzheimer-Antikörper sind aus Sicht der Deutschen Gesellschaft

für Neurologie ein Meilenstein, wenn auch mit Limitationen. Sie können die Alzheimer-Krankheitsprogression in frühen Stadien der Erkrankung verlangsamen.

Die DGN begrüßt daher die Empfehlung des CHMP, auch Donanemab zuzulassen. „Die neuen Alzheimer-Antikörper sind ein erster Erfolg im Kampf gegen diese neurodegenerative Erkrankung, wenn auch noch nicht der Durchbruch, den wir uns wünschen“, erklärt Prof. Dr. Jörg B. Schulz, Aachen, Sprecher der DGN-Kommission Kognitive Störungen und Demenzen.

Denn, wie der Experte betont, kann die Therapie die Alzheimer-Erkrankung noch nicht heilen oder zum Stillstand bringen. „Dennoch, ein Teil der Betroffenen kann von der Behandlung deutlich profitieren.“

Die Antikörper reduzieren Amyloid-Plaques und ihre klinische Wirkung scheint mit dem Ausmaß der Reduk-

tion zu korrelieren. Donanemab ist wirksam und schneller in der Reduktion der Amyloid-Plaques als Lecanemab: nach 76 Wochen war in der TRAILBLAZER-ALZ2-Studie [1] die Amyloidlast um 84 % niedriger, und 76,4 % der Studienteilnehmenden hatten sogar „Amyloid-Freiheit“ erreicht. Nach 76 Wochen führte die Therapie klinisch zu einer Verlangsamung des kognitiven Abbaus um 32 % [1]. Die Studie zeigte zudem, dass die Plaque-Reduktion auch zu einer Reduktion von Tau führt und je geringer die Tau-Deposition, desto wirksamer die Behandlung. Betroffene

im Niedrig-Tau-Bereich hatten durch die 76-wöchige Therapie einen „Zeitgewinn“ von 4,36 Monaten, die Gesamtkohorte von 2,47 Monaten.

„Das heißt, wir müssen Betroffene in den sehr frühen Stadien behandeln“, so Prof. Schulz. Wie der Experte ausführt, wird das zunehmend einfacher: Biomarker sind integraler Bestandteil einer Demenzdiagnose und Blutmarker für die Alzheimer-Diagnose seien marktreif. „Eine Demenz-Krankheit sollte aber nicht ohne entsprechende klinische Symptome diagnostiziert werden.“

Donanemab wirkt stärker, führt aber auch zu mehr Nebenwirkungen als Lecanemab. „Amyloid-related Imaging Abnormalities“, ARIA, traten bei 36,8 % der Behandelten auf, in 1,6 % der Fälle waren sie schwerwiegend, es gab drei Todesfälle. Die EMA kam daher zunächst zu der Beurteilung [3], dass der Nutzen die Risiken nicht überwiegt. Die EMA bezog nun neue

Sicherheitsdaten ein, denen zufolge 33,0 % der Patientinnen und Patienten mit einer oder keiner ApoE4-Kopie eine ARIA hatten, während die Rate bei den Personen mit zwei Kopien des Gens bei 55,9 % lag.

Darüber hinaus traten schwere Fälle von ARIA bei 1,4 % der Nichtträger und Personen mit nur einer Kopie von ApoE4 und bei 2,8 % der Personen mit zwei Kopien des Gens auf.

„Im Unterschied zu Lecanemab wurde aus Sicherheitsgründen bei Therapieinitiiierung von Donanemab eine langsame Aufdosierung empfohlen,

was aus unserer Sicht eine sinnvolle Vorsichtsmaßnahme ist. Auch soll es für Donanemab wie für Lecanemab ein Controlled Access Program geben“, erklärt Prof. Schulz.

„Die Patientenselektion wird aufgrund des höheren Nebenwirkungsrisikos noch etwas wichtiger als bei Lecanemab. Wir Ärztinnen und Ärzte müssen nun eine sehr sorgfältige Patientenselektion vornehmen und insbesondere bei Betroffenen mit einer Kopie des Risikogens vorab alle individuellen Risikofaktoren mit in den Blick nehmen“, erklärt Prof. Dr. Peter Berlit, Generalsekretär der DGN.

Beide Antikörper können verschrieben werden, wenn eine leichte kognitive Beeinträchtigung, eine positive Amyloidpathologie sowie keine oder nur eine Kopie des ApoE4 vorliegt. „Wir sind froh, nun eine Alternative zur Lecanemab Therapie anbieten zu können. Im Gegensatz zu Lecanemab muss Donanemab nicht alle 14, sondern nur alle 28 Tage infundiert werden. Außerdem wurden in der Studie kla-

re Kriterien definiert, wann eine erfolgreiche Behandlung beendet werden kann“, sagt Berlit.

Was bei der Real-Life-Untersuchung zu Lecanemab [3] darüber hinaus aufschlussreich war: ARIA traten bei milder kognitiver Einschränkung deutlich seltener auf als bei leichter Demenz. „Das unterstreicht den hohen Stellenwert der frühen Diagnose und Therapie bei beiden Antikörpertherapien.“

[1] Sims JR, Zimmer JA, Evans CD et al.; TRAILBLAZER-ALZ 2 Investigators. Donanemab in Early

Symptomatic Alzheimer Disease: The TRAILBLAZER-ALZ 2 Randomized Clinical Trial. JAMA. 2023 Aug 8;330(6):512-527. doi: 10.1001/jama.2023.13239. PMID: 37459141; PMCID: PMC10352931.

[2] Refusal of the marketing authorization for Kisunla (donanemab). 28 March 2025. Abrufbar unter: <https://www.ema.europa.eu/en/documents/smop-initial/questions-answers-refusal-ma...> [3] Paczynski M, Hofmann A, Posey Z et al. Lecanemab Treatment in a Specialty Memory Clinic. JAMA Neurol. 2025 May 12:e251232. <https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/2833457>

www.ema.europa.eu/en/documents/smop-initial/questions-answers-refusal-ma... [3] Paczynski M, Hofmann A, Posey Z et al. Lecanemab Treatment in a Specialty Memory Clinic. JAMA Neurol. 2025 May 12:e251232. <https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/2833457>

Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie e.V. (DGN)

sieht sich als medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft in der gesellschaftlichen Verantwortung, mit ihren 13.000 Mitgliedern die neurologische Krankenversorgung

in Deutschland zu sichern und zu verbessern. Dafür fördert die DGN Wissenschaft und Forschung sowie Lehre, Fort- und Weiterbildung in der Neurologie. Sie beteiligt sich an der gesundheitspolitischen Diskussion.

Die DGN wurde im Jahr 1907 in Dresden gegründet. Sitz der Geschäftsstelle ist Berlin. www.dgn.org



Foto: ÄrzteZeitung



Foto: Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

erklärt Prof. Michael Gekle, Letztautor der Studie und Direktor des Julius-Bernstein-Instituts für Physiologie an der Universitätsmedizin Halle.

Bislang war unklar, wie genau das Risiko für Gefäßerkrankungen mit Harnsäure verknüpft ist. Dieser Frage ist ein Studienverbund aus Wissenschaftler:innen der Physiologie, Nephrologie, Biometrie, Biobank und der Arbeitsgruppe Digitale Forschungsmethoden der Universitätsmedizin Halle sowie des ansässigen NAKO-Studienzentrums nachgegangen. Die Forschenden untersuchten die Harnsäurekonzentration im Blutserum von 70.649 Teilnehmenden der NAKO

Frauen stärker ausgeprägt als bei Männern“, so Gekle.

Deshalb müssten die bisherigen Harnsäure-Grenzwerte überdacht werden, so die Autor:innen. Diese liegen derzeit für Frauen bei 140-360 $\mu\text{mol/l}$ und für Männer bei 180-420 $\mu\text{mol/l}$. „Als die Grenzwerte festgelegt wurden, war der Zusammenhang mit der Gefäßsteifigkeit als Risikofaktor noch nicht bekannt. Es ist möglich, dass die anzustrebenden Konzentrationsbereiche deutlich enger gefasst werden müssen als bisher angenommen“, so Prof. Oliver Thews, Erstautor der Studie und Facharzt für Physiologie an der Universitätsmedizin Halle. Laut einer Schät-

zung des Studienteams entspricht eine Erhöhung der Harnsäurekonzentration um 100 $\mu\text{mol/l}$ einer Gefäßalterung von etwa sieben Jahren bei Frauen bzw. vier Jahren bei Männern.

Präventive Therapie im Normbereich denkbar

Es gibt weitere Geschlechterunterschiede: Frauen weisen grundsätzlich eine niedrigere Pulswellengeschwindigkeit auf. Zudem hat sich in der Vergangenheit gezeigt, dass eine Harnsäuretherapie bei Frauen mit hohen Werten besser wirkt als bei Männern.

„Der Körper scheidet Harnsäure über die Nieren abhängig vom Geschlecht unterschiedlich aus. Eventuell hat der Anstieg der Harnsäure bei Frauen deshalb einen stärkeren Effekt. Möglicherweise lassen sich die Beobachtungen auch durch verschiedenartige molekulare Signalwege zwischen den Geschlechtern erklären“, so Thews weiter.

Die Erkenntnisse legen nahe, dass eine vorbeugende Therapie mit harnsäure-senkenden Medikamenten unter Umständen bereits bei „normalen“ Werten sinnvoll sein könnte. Insbesondere Frauen mit weiteren kardiovaskulären Risikofaktoren, wie beispielsweise Übergewicht oder Stoffwechselerkrankungen, könnten dadurch gesundheitlich profitieren.

In der Studie, in der ein großer Datensatz ausgewertet wurde, konnte außerdem ein maschinelles Lernverfahren (Random Forest) zum Einsatz kommen, um bisher unbekannte Risikofaktoren für Gefäßsteifigkeit zu identifizieren und zu gewichten. Dabei lag Harnsäure noch vor Aspekten wie Rauchen, Langzeitblutzucker und Alkoholkonsum.

Die Studie deckt einen klaren Zusammenhang zwischen Harnsäure und Gefäßsteifigkeit auf - der Beweis für eine Ursache-Wirkungs-Beziehung steht allerdings noch aus: „Wir haben jetzt eine mechanistische Erklärung dafür, warum Harnsäure als kardiovaskulärer Risikofaktor gilt.

Um den kausalen Zusammenhang zu klären, sind jedoch weitere Untersuchungen nötig, beispielsweise experimentelle Studien mit primären Gefäßzellkulturen beider Geschlechter oder interventionelle Studien am Menschen“, berichtet Gekle.

Das Forschungsteam arbeitet bereits an einer Folgeuntersuchung mit rund 7.000 Teilnehmenden des NAKO-Studienzentrums Halle. Dafür wurden Daten zu verschiedenen Zeitpunkten erhoben und zusätzliche Parameter einbezogen.

Weitere Informationen:

www.umh.de/jbi Website des Julius-Bernstein-Instituts für Physiologie an der Universitätsmedizin Halle



Foto: Dental Magazin

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Harnsäure schon im Normbereich ein unterschätzter Risikofaktor - Frauen stärker betroffen

Hohe Harnsäurespiegel erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Eine aktuelle Studie eines fächerübergreifenden Konsortiums der Universitätsmedizin Halle fand jedoch heraus, dass Harnsäurewerte sogar im Normbereich mit der Gefäßsteifigkeit verknüpft sind und demnach ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein können. Die Analyse basierte auf Daten und Proben von über 70.000 Personen der NAKO Gesundheitsstudie und zeigte, dass dieser Zusammenhang bei Frauen stärker ausgeprägt ist.

Die im Fachjournal „BMC Medicine“ veröffentlichten Ergebnisse stellen die bestehenden Grenzwerte für „normale“

Harnsäurespiegel infrage und betonen die Bedeutung für die Gesundheitsversorgung von Frauen.

Bei Säugetieren wird Harnsäure normalerweise zu einem wasserlöslichen Stoff umgewandelt, der leicht ausgeschieden werden kann. Bei Menschen ist das zuständige Enzym im Verlauf der Evolution jedoch verloren gegangen. „Die Meisten denken bei Harnsäure an Gicht und einen dicken Zeh. Doch diese Sichtweise ist sehr einseitig, denn evolutionär gesehen bot sie einst einen physiologischen Vorteil in Zeiten der Salzknappheit. Aufgrund unseres modernen Lebensstils gelten hohe Harnsäurewerte heute als Risikofaktor für Gefäßerkrankungen, die wiederum mit Bluthochdruck und Organschäden einhergehen können“,

Gesundheitsstudie im Alter von 19 bis 74 Jahren im Zusammenhang mit deren Gefäßsteifigkeit. Dafür wurde die sogenannte Pulswellengeschwindigkeit gemessen, also die Geschwindigkeit, mit der sich eine Druckwelle durch das Blutgefäßsystem bewegt. Je höher dieser Wert ausfällt, desto steifer sind die Gefäße.

Grenzwerte überdenken?

Neun von zehn der analysierten Personen lagen beim Harnsäurewert im Normbereich. Doch: „Bereits im physiologischen, also als unbedenklich geltenden Konzentrationsbereich, war Harnsäure positiv mit der Gefäßsteifigkeit und daher mit dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verknüpft. Dieser Zusammenhang war bei

Wirbelsäulen-Verletzungen und Rückenschmerz: können Bandagen und Orthesen helfen?

Foto: r. Erler Kliniken

Bei konservativ zu behandelnden Verletzungen und Brüchen an der Wirbelsäule gibt es bislang wenig Evidenz für Hilfsmittel wie Bandagen und Orthesen. Warum trotzdem ein sehr großes Potenzial in ihnen liegt und was dabei differenziert zu betrachten ist, darüber referiert Prof. Dr. med. Bernd Greitemann, Orthopäde und Sportmediziner (Bad Rothenfelde) auf dem 16. Zeulenrodaer Kongress für Orthopädie und Sportorthopädie (ZKOS).

Eine Hauptgruppe Betroffener, denen bestimmte Orthesen gut helfen, sind Menschen ab 60/65 Jahren mit Osteoporose-Brüchen (Sinterungsfrakturen). „Zwar heilt der Bruch durch die Orthese nicht schneller, aber den Patienten wird besser der Schmerz genommen“, so Prof. Greitemann.

Durch eine spezielle Drei-Punkt-Abstützung erfolgt eine Haltungsaufrichtung und damit eine Entlastung der Strukturen. Die Betroffenen können sich besser bewegen und fallen durch das aufrechte Gehen nicht in fehlerhafte Haltungsmuster. Alle zwei Wochen sollte hierbei der Heilungsfortschritt vom Arzt kontrolliert werden. Wird es schlimmer, muss doch noch eine Stabilisierungs-OP erfolgen. Wenn nicht, können die Patienten meist nach drei Monaten die Orthese wieder zur Seite legen.

Eine weitere Gruppe, denen Bandagen und Orthesen helfen, sind ältere Men-



schen, die beim Laufen nach vorn fallen. Sie neigen häufiger zu Stürzen, was wiederum Frakturen mit sich bringt. Auch hier kann häufig mit aufrichtenden Orthesen konservativ sehr gut behandelt werden.

Eine dritte Gruppe sind Menschen aus allen Altersgruppen, die sich mit chronischen Rückenschmerzen in der unteren Lendenwirbelsäule plagen. Dass es hier für die Hilfsmittel keine ausreichende Evidenz gibt, liegt daran, dass sich immer noch zu wenige Mediziner mit Orthesen auskennen und deren biomechanische Wirkprinzipien nicht kennen.

So gibt es häufig falsche Verordnungen, zum Beispiel einfach Rückengürtel, wo eigentlich entlordosierende Orthesen benötigt würden. Oder auch Orthesen, wo die Stützpelotten an

völlig falschen Punkten sitzen. Greitemann betont, wie wichtig die Genauigkeit der Verordnung bei dem großen Portfolio an modernen Bandagen und Orthesen ist. Seit Fazit: das große Potenzial dieser Hilfsmittel ist lange nicht ausgeschöpft. Die konservative Ausbildung der Orthopäden muss dringend intensiviert werden.

Je nach Ursache die spezielle Orthese

Ob Orthesen oder Bandagen, rein flexible, mit Rückenpelotte oder Seitenstützen. Grundsätzlich gilt: je mehr die Ursache im Muskel zu finden ist, desto weicher und flexibler muss die Unterstützung sein. Im Gegensatz zu knöchernen Ursachen, wo Festigkeit gefragt ist. Laien, die sich selbst für ihren Sport oder für den Alltag eine Bandage oder Orthese anschaffen wollen, rät er, dies nicht sofort und ohne Beratung

Verringerte Darmmikrobiota-Vielfalt bei Brustkrebs

Systematischer Review mit Metaanalyse über 10 Beobachtungsstudien

Die Ergebnisse einer aktuellen Übersichtsarbeit zeigen, dass die Vielfalt der Darmmikrobiota bei Frauen mit Brustkrebs im Vergleich zu Kontrollpersonen signifikant reduziert ist. Besonders ausgeprägt war der Unterschied bei prämenopausalen Studienteilnehmerinnen und solchen mit einem normalen Körpergewicht. Dies unterstützt die Annahme, dass die Darmmikrobiota eine Rolle in der Entstehung von Brustkrebs spielen könnten.

Die Mikrobiota im Darm kann systemische Östrogenspiegel beeinflussen, was potenziell die Entwicklung östrogeninduzierter Brustneoplasien fördern könnte. Ziel einer aktuellen Analyse war es, die Veränderungen der Darmmikrobiota bei Frauen mit Brustkrebs zu untersuchen.

Veränderungen der Darmmikrobiota bei Frauen mit Brustkrebs?

Wissenschaftler führten hierzu einen systematischen Review mit Metaanalyse durch. Zur Identifikation relevanter Studien wurde eine Suchstrategie mit den Begriffen Mikrobiota, gastrointestinales Mikrobiom, Brustkrebs und Synonymen entwickelt.

Insgesamt wurden 10 Beobachtungsstudien in die Analyse einbezogen. Die Gesamtstichprobe umfasste 1 730 Studienteilnehmer (929 Brustkrebsfälle, 801 Kontrollen). Die Metaanalyse ergab eine verminderte Diversität der Darmmikrobiota in der Brustkrebsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe (Mittelwertdifferenz, MD: -0,34; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,59 - -0,10; $I^2 = 68\%$; $p = 0,007$). Bei prämenopausalen Studienteilnehmerinnen war die Reduktion noch ausgeprägter (MD: -0,67; 95 % KI: -1,06 - -0,28; $I^2 = 77\%$; $p = 0,0009$). Bei Frauen mit Übergewicht oder Adipositas zeigte sich hingegen kein signifikanter Unterschied (MD: -0,20; 95 % KI: -0,51 -

im Internet zu tun. Man braucht einen guten Orthopäden, der nach dem Wirkprinzip des Heilmittels und nach dem Ziel, welches erreicht werden soll, gefragt werden muss. Das Gleiche gilt für Sanitätshäuser, deren Mitarbeiter exakt die spezielle Wirkung erklären können.

0,11; $I^2 = 52\%$; $p = 0,20$). Bei normalgewichtigen Frauen ($BMI \geq 18,5$ und $< 25,0$) war die Diversität jedoch signifikant reduziert (MD: -0,49; 95 % KI: -0,94 - -0,04; $I^2 = 78\%$; $p = 0,03$).

Reduzierte Mikrobiota-Diversität bei Frauen mit Brustkrebs

Die Ergebnisse der Metaanalyse zeigen eine signifikante Abnahme der Diversität der Darmmikrobiota bei Frauen mit Brustkrebs im Vergleich zu Kontrollpersonen. Dies unterstützt die wachsende Evidenz, dass die Darmmikrobiota eine Rolle in der Brustkrebsentstehung spielen. Die gezielte Modulation der Darmmikrobiota könnte womöglich, so das Fazit der Autoren, zur Prävention und Therapie von Brustkrebs beitragen.

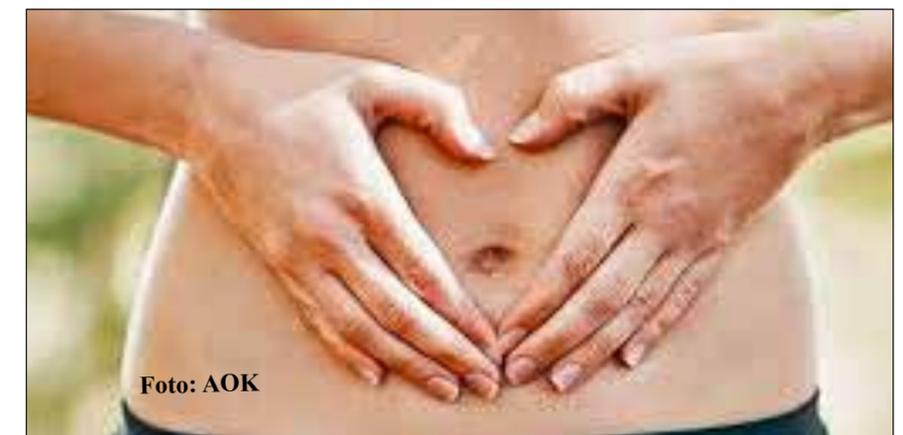


Foto: AOK

Ein neuer Ansatz gegen Bronchienverengung durch Asthma

Medikamente gegen Asthma bronchiale verlieren häufig im Laufe der Zeit ihre Wirkung. Und sie verhindern nicht, dass sich das Bronchiengewebe verdickt. Gegen dieses gefürchtete sogenannte Remodeling haben Forschende der Ruhr-Universität Bochum, der Universität Bonn und des Universitätsklinikums Bonn einen Pflanzenwirkstoff erfolgreich getestet. Der Wirkstoff aus der Korallenbeere *Ardisia Crenata* hemmt ein bestimmtes Protein und sorgt so dafür, dass sich weniger Kollagen im Bronchialgewebe ansammelt. Zudem wird auch weniger Schleim produziert und abgesondert. Die Forschenden berichten in der Zeitschrift „Molecular Therapy“ vom 23. Juli 2025.

Menschen mit Asthma bronchiale leiden anfallsweise an Atemnot, die durch eine Verengung der Atemwege hervorgerufen wird. „Meistens werden entzündliche Medikamente verabreicht, wobei aber nicht ganz klar ist, wie Entzündung und Verengung zusammenhängen“, sagt Prof. Dr. Daniela Wenzel, Leiterin der Abteilung für Systemphysiologie an der Medizinischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum. „Häufig wirken diese Medikamente irgendwann nicht mehr.“ Hinzu kommt, dass sich bei Asthmapatient*innen das Bronchialgewebe häufig durch die Ansammlung von Kollagen verdickt. Auch bilden sich vermehrt Becherzellen, die Schleim produzieren und die Atmung zusätzlich erschweren. Gegen diese

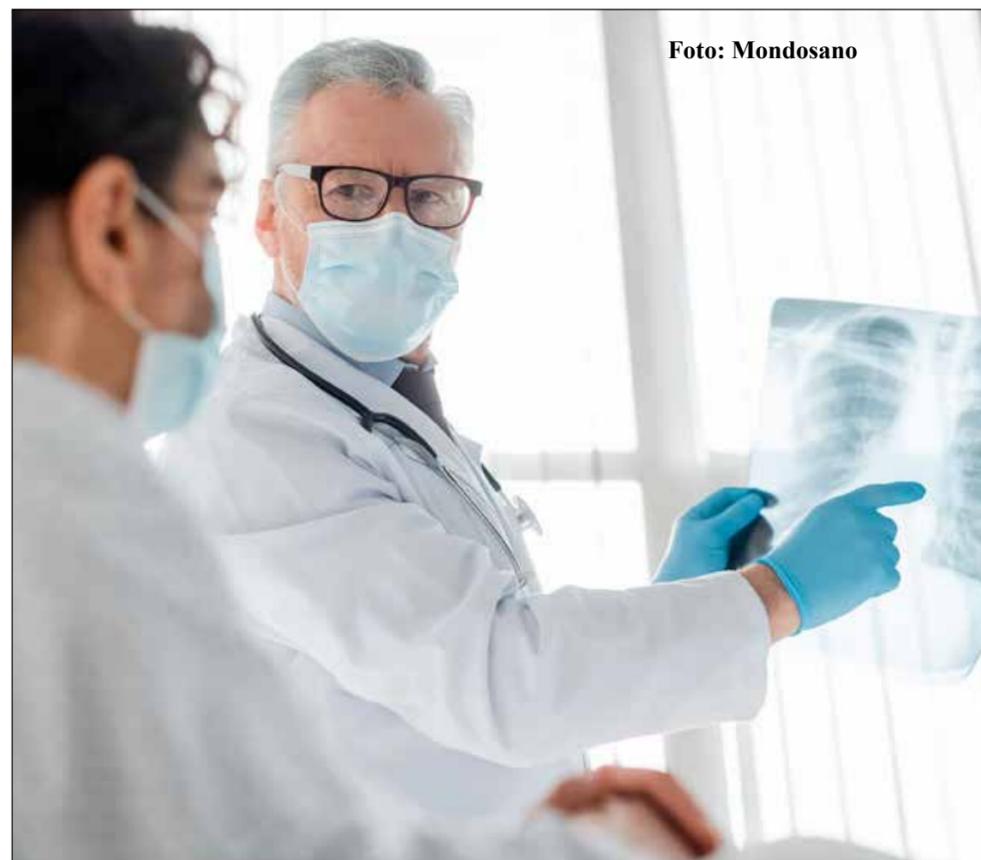


Foto: Mondosano

Veränderungen existiert noch kein Medikament.

Das Protein direkt angehen

Der Wirkstoff aus *Ardisia Crenata* verhinderte das Remodeling der Bronchien in der Studie. Er bindet an ein bestimmtes Protein - das Gq-Protein - und hemmt es damit direkt. „Andere Medikamente zielen vielfach auf Rezeptoren für das Gq-Protein, von denen es aber jede Menge verschiedene gibt“, erklärt Jennifer Dietrich, Erstautorin der Studie. „Daher haben wir entschieden, den Weg von der anderen Seite her zu beschreiten und das

Protein direkt anzugehen.“ In einem Mausmodell für chronisches Asthma bronchiale testeten die Forschenden den Wirkstoff über fünf Wochen, wobei er in flüssiger Form direkt in die Lunge verabreicht wurde. „Wir konnten sehen, dass das Remodeling abnahm, sich weniger Kollagen ablagerte und weniger schleimproduzierende Becherzellen in der Epithelschicht des Bronchialgewebes auffindbar waren“, berichtet Jennifer Dietrich. Tests an menschlichen Kollagenproduzierenden Zellen ergaben, dass sie unter dem Einfluss des Wirkstoffs langsamer wuchsen, sogar bei einer Stimulation durch Asthmaassoziierte

Wachstumsfaktoren. Versuche mit menschlichen Schleimproduzierenden Lungenzellen ergaben, dass der Wirkstoff die Schleimsekretion und die Schleimproduktion reduziert.

Diese Ergebnisse bestätigten sich in Experimenten an Lungenschnitten von Menschen, die an Asthma verstorben waren.

Ein aussichtsreicher Kandidat für die künftige Behandlung

„Aus früheren Studien wissen wir, dass der Wirkstoff auch das extreme Zusammenziehen der Bronchien verhindert“, sagt Daniela Wenzel. „Er ist also ein sehr aussichtsreicher Kandidat für die zukünftige Asthma-Therapie.“ Bindet der Wirkstoff einmal an das Gq-Protein, bleibt er mehrere Tage dort aktiv - wesentlich länger als andere experimentell getestete Wirkstoffe.

Kooperationspartner: An der Studie waren neben den Teams der Ruhr-Universität Bochum, der Universität Bonn und des Universitätsklinikums Bonn Forschende der Rutgers University, USA, beteiligt.

Förderung: Die Arbeiten wurden unterstützt durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (FOR 2372, Projektnr. 273251628, WE4461/2-1 und 2, FL-276/8-1 und 2).

Originalpublikation: Jennifer M. Dietrich, Michaela Matthey, Anika Simon, Alexander Seidinger, Cynthia Koziol-White, Reynold A. Panettieri Jr., Bernd K. Fleischmann, Daniela Wenzel: Pharmacological Gq Targeting Prevents Asthmatic Airway Remodeling, in: Molecular Therapy, 2025, DOI: 10.1016/j.ymthe.2025.07.032, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40708198/>.

Foto: alSa Rehab



Neue S3-Leitlinie Nackenschmerzen

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin e. V. Bewegung und entsprechende Patientenedukation sind die wichtigsten Ansätze zur erfolgreichen Behandlung von Nackenschmerzen - diese und weitere Botschaften hat die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) in der neuen S3-Leitlinie zu Nackenschmerzen zusammengefasst. Nackenschmerzen gehören zu den häufigsten Beratungsanlässen in der hausärztlichen Praxis.

Bauchspeicheldrüsenkrebs frühzeitig erkennen

Fraunhofer-Gesellschaft Tumore in der Bauchspeicheldrüse bereiten anfangs nur selten Beschwerden. Häufig werden sie daher erst spät diagnostiziert - die Heilungschancen sind entsprechend schlecht. Ein neues, nicht invasives diagnostisches Verfahren von Fraunhofer-Forschenden ermöglicht es künftig, diese aggressive Krebserkrankung im Frühstadium mit hoher Präzision zu erkennen und so die Behandlungsprognose erheblich zu verbessern.



Christoph Beineke untersucht in seiner Dissertation an der Hochschule Bielefeld, welche Wechselwirkungen Vaterschaft und problematischer Drogenkonsum haben, um herauszufinden, wie Väter im Rahmen der Suchthilfe in ihrer Vaterschaft unterstützt werden können. Durch seine erfolgreiche Bewerbung beim Promotionskolleg NRW konnte er nun eine durch das Kolleg geförderte Stelle besetzen. Betreut von Prof. Dr. Thomas Altenhöner, seinem Doktorvater an der HSBI, kann sich Beineke nun voll auf seine Abhandlung konzentrieren.



Fotos: JW-ORG

Bielefeld (hsbi). Aus der deutschen Suchthilfestatistik* geht hervor: Etwa 40 Prozent der ambulant und 50 Prozent der stationär behandelten Männer sind Väter. „Obwohl die Gruppe der Väter unter suchterkrankten Personen sehr groß ist, spielt die Vaterschaft weder in der Versorgungsstruktur der Betroffenen noch in der Forschung eine nennenswerte Rolle“, sagt Christoph Beineke. „Das Thema wird im Rahmen der Suchthilfe kaum beachtet, zielgruppenspezifische Angebote fehlen weitgehend.“ Und so hatte Beineke, der in Köln an der Katholischen Hochschule im Master Soziale Arbeit studiert hat, das Thema seiner Doktorarbeit gefunden. Die schreibt er seit dem Wintersemester 2023/24 als Promotionsstudierender an der Hochschule Bielefeld (HSBI), neuerdings ausgestattet mit einer Promotionsstelle des Promotionskollegs Nordrhein-Westfalen (PK NRW).

Wertvoller Perspektivwechsel: Vaterschaft als Chance für den Suchthilfeverlauf

Erste Versuche, Vaterschaft bei Hilfsangeboten stärker einzubeziehen, haben klare Indizien dafür geliefert, dass die Beachtung des Themas Potenzial hat,

Guter Vater trotz Drogen

den Substanzkonsum der Betroffenen zu reduzieren und ihre Rolle als Vater zu stärken. „Das Neue und Besondere an der Doktorarbeit von Christoph Beineke ist der Perspektivwechsel“, betont auch Prof. Dr. Thomas Altenhöner, Experte für Prävention und Gesundheitsförderung an der HSBI. Altenhöner ist der am PK NRW akkreditierte Erstbetreuer Beinekes. „Es liegt auf der Hand“, so der Professor, „dass sich aus einer väterlichen Abhängigkeitserkrankung Herausforderungen für das kindliche Entwicklungsumfeld ergeben und die Erkrankung Schwierigkeiten für die Familie mit sich bringt. Aber, so die These, Vaterschaft bietet auch Chancen. Denn: Wer seine Rolle als Vater künftig besser ausfüllen möchte, hat womöglich eine nachhaltige Motivation, sich vom Konsum zu lösen. Und vermutlich können davon dann auch die Kinder und Partner:innen profitieren“, so Altenhöner.

Um hier der Suchthilfe mittelfristig Handlungsempfehlungen geben zu

können, wertet Christoph Beineke zurzeit 15 leitfadengestützte Einzelinterviews und 94 schriftliche Fragebögen aus. Die Fragebögen wurden von Vätern beantwortet, die sich aufgrund ihres problematischen Konsums aktuell in Angeboten der professionellen Suchthilfe befinden. Die Datenerhebung fand im Zuge des Drittmittelprojekts „Papa auch!“ der Katholischen Hochschule in Köln statt, das vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert und dort umgesetzt wurde. Beineke hat auf diese Weise beispielsweise Informationen und Daten erhalten zur familiären Situation, zu Vorstellungen über die Vaterrolle, zu Wechselwirkungen zwischen Vaterschaft und Abhängigkeit sowie zu Unterstützungsbedarfen.

Die Gruppe der Teilnehmer am Projekt war dabei recht heterogen: Bei mehr als der Hälfte der Befragten handelt es sich um Konsumenten illegaler Substanzen, eine weitere große Gruppe weist einen problematischen Alkoholkonsum auf. Auch Väter, die

ein problematisches Glückspiel- oder Videospilverhalten entwickelt haben, sind Teil der Untersuchung.

„Zunächst einmal erleben Väter durch ihre Erkrankung die üblichen Aspekte einer Abhängigkeit“, berichtet Christoph Beineke. „Das sind der Kontrollverlust über den Konsum, die zunehmende Priorisierung des Konsums und bei den stoffgebundenen Abhängigkeiten auch die negativen körperlichen Auswirkungen in Form von Toleranzentwicklung und Entzugssymptomatik.“ Auch die Vaterschaft wird allerdings durch den Konsum und die Abhängig-

keit in spezifischer Weise beeinflusst, so Beineke weiter: „Häufig zeigt sich konsumbedingt ein sprunghaftes und inkonsistentes Verhalten den Kindern gegenüber. Es gibt Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung eines geregelten Tagesablaufs. Viele Väter sind nicht anwesend oder, wenn sie da sind, ist

das Zusammenleben oft von Unsicherheiten und Konflikten geprägt.“ Allerdings muss dies nicht zwangsläufig der Fall sein, ist Beineke überzeugt: „In der Unterstützung der Väter ist es deshalb ebenfalls wichtig, auch die Aspekte, deren Umsetzung gut gelingt, nicht außer Acht zu lassen.“

Wie können negative Gefühle im Kontext von Vaterschaft und Konsum überwunden werden?

Ein Teil der Väter, die bei der Untersuchung mitmachen, lebt nicht mit ihren Kindern zusammen. „Viele der Befragten schämen sich dafür, aufgrund der Abhängigkeit ihre Vaterrolle nur unzureichend ausfüllen zu können“, berichtet Beineke. „In den Befragungen wurde deutlich, dass die Betroffenen große Ansprüche an sich selbst stellen, die Umsetzung ihrer Ansprüche jedoch mit Schwierigkeiten verbunden ist.“

Daraus ergibt sich ein Risiko für Überforderungsgefühle, denen einige Väter mit einer Intensivierung des Konsums begegnen.“



Fotos: zdf.de

Eine weitere Erkenntnis aus den Befragungen ist der Umstand, dass viele der betroffenen Väter keine Vorbilder für eine gelingende Vaterschaft hatten. „Ihre eigenen Väter haben oftmals ebenfalls keine positive Rolle eingenommen, waren abwesend, nicht selten sogar selbst abhängig“, so Christoph Beineke. „Wie man mit eigenen Fehlern und Schwierigkeiten den Kindern gegenüber umgeht, haben sie also häufig nicht gelernt. Hier könnte man therapeutisch ansetzen, sodass die Väter profitieren, aber am Ende auch ihre Kinder und die Familie insgesamt.“

Bisherige Erhebungen weisen darauf hin, dass viele der betroffenen Väter der Vaterschaft an sich positiv gegenüberstehen und deshalb eine hohe Motivation zur Ausübung einer gelingenden Vaterschaft und zur Umsetzung notwendiger Änderungen beschreiben. Christoph Beineke: „Gerade diese persönliche Motivation kann im Rahmen der Suchthilfe genutzt bzw. gefördert werden, um Väter bei der gelingenden Umsetzung zu unterstützen.“

Tabuisierung, psychische Krankheiten, soziale Isolation - so erleben Kinder die Abhängigkeit des Vaters

Auf die Frage, ob es nicht auch fatale Auswirkungen für die Kinder haben kann, abhängigkeiterkrankte Väter zu ermuntern, ihre Vaterrolle wieder stärker auszufüllen, antwortet Christoph Beineke: „Natürlich! Neben den Chancen, die bestehen, betrachtet meine Arbeit daher auch die Risiken, und es ist selbstverständlich, dass das Wohlergehen und die kindliche Entwicklung an oberster Stelle stehen. Es kann durchaus sein, dass in bestimmten Phasen der Abhängigkeitserkrankung kein Kontakt zum Vater für die Kinder das Beste ist. Das ist abhängig vom Einzelfall. Die Befragten in meiner

Untersuchung sind allerdings in der Regel ein Stück weiter: Sie haben zu meist bereits eine Konsumfreiheit erreicht und machen jetzt eine Therapie, um ihre Abstinenz möglichst dauerhaft zu festigen.“

Trotzdem beachtet der Forscher auch potenzielle Auswirkungen einer Abhängigkeit auf die Kinder: Ein Risiko sind demnach spezifische Belastungen, die mitbetroffene Kinder erleben können, beispielsweise Irritationen durch die beschriebene Abhängigkeits-symptomatik. „Kinder aus suchtbelasteten Familien weisen ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Verhaltensauffälligkeiten, psychischen Erkrankungen oder einer eigenen Abhängigkeitserkrankung auf“, so Christoph Beineke.

Ein Problem dabei, so Beineke, ist die Tabuisierung des Themas und die damit einhergehende soziale Isolati-on von Kindern mit einem suchter-krankten Vater. „Kinder bekommen viel mehr mit, als Eltern in der Regel annehmen“, berichtet Christoph Beineke. „Kindern fehlt aber häufig die Möglichkeit, über ihre Erlebnisse und Gefühle zu sprechen. Hier sind passen-de Unterstützungsangebote angezeigt, mit denen Kinder aus suchtbelasteten Familien erreicht werden.“

Stoffungebundene Süchte: Spielauto-maten, Videogames, Wetten

Beineke ist noch auf weitere For-schungslücken gestoßen: „Eine Auseinandersetzung mit einer väterlichen stoffungebundenen Abhängigkeit findet bisher nicht statt. Dass beispiels-weise die Teilnahme an Glücksspielen zu einer Abhängigkeit führen kann, die mit nachteiligen Aspekten für die gesamte Familie einhergeht, zeigen

Beispiele seit Jahrzehnten. Dennoch fehlt bislang eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Rolle des Vaterseins im Kontext dieser Form der Abhängigkeit.“ Ähnliches gilt für das in unserer Gesellschaft stark beworbe-ne Gebiet der Sportwetten, und auch die wissenschaftliche Aufarbeitung der Videospilabhängigkeit im Kontext einer Vaterschaft steckt noch in den Kin-derschuhen, so Beineke. „Vorhandene Untersuchungen zeigen, dass Kinder von Vätern mit stoffungebundener Ab-hängigkeit neben den negativen finan-ziellen Auswirkungen stark unter der spielbedingten Unaufmerksamkeit des Vaters leiden.“

Im Rahmen der aktuellen Erhebung wurden nun auch gezielt Väter mit stoffungebundener Problematik be-rücksichtigt, um für diesen bislang weniger beachteten Bereich ebenfalls Erkenntnisse und Optimierungsmög-lichkeiten in der Versorgungsstruktur zu gewinnen.

Bis vor kurzem war Christoph Beineke als wissenschaftlicher Mitarbeiter im

Rahmen des mittlerweile abgeschlos-senen Forschungsprojekts „Papa auch!“ an der Katholischen Hochschule in Köln beschäftigt. Parallel war er bereits seit dem Wintersemester 2023/24 an der HSBI als Promotions-student eingeschrieben und wurde von Prof. Altenhöner betreut. Nun hat er eine Promotionsstelle des PK NRW erhalten und kann sich ganz auf seine Doktorarbeit konzentrieren.

Beineke hofft, mit seiner Untersu-chung ein möglichst umfassendes Bild der positiven wie auch der negativen Wechselwirkungen von Vaterschaft und Konsumstörungen sowie den damit einhergehenden Unterstützungs-bedürfnissen zeichnen zu können, um die Versorgungslücke in diesem Feld schließen zu können.

Weitere Informationen:

<https://www.hsbi.de/presse/pressemitteilungen/blinder-fleck-in-der-suchthilfe-promotion-an-der-hsbi-untersucht-vaeter-mit-abhaengigkeitserkrankungen>Pressemitteilung auf www.hsbi.de



Foto: vaterfreuden.de

Neuroprotektive Effekte von Metformin bei Schlaganfallpatienten

Eine Diabeteserkrankung erhöht das Risiko für Schlaganfälle. Eine aktuelle Studie konnte nun zeigen, dass Metformin, wenn es vor einem Schlaganfall eingenommen wird, die Schwere des Schlaganfalls verringern und die Überlebensrate sowie die langfristigen Ergebnisse verbessern kann.

Menschen mit Diabetes haben ein 1,5-fach höheres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, als Menschen ohne Diabetes. Metformin wird häufig als Erstlinienmedikament zur Behandlung von Typ-2-Diabetes eingesetzt.

Schlaganfall-Risiko bei Diabetes: Hilft Metformin?

Im Rahmen einer systematischen Übersichtsarbeit mit Metaanalyse wurden die potenziellen neuroprotektiven Effekte von Metformin bei Studienteilnehmern untersucht, welche das Medikament bereits vor einem Schlaganfall eingenommen hatten. Es wurden Kohortenstudien analysiert, welche den Schweregrad und verschiedene Ergebnisse von Schlaganfällen bei Menschen mit Diabetes untersuchten. Als günstiges Ergebnis erfasste die Analyse Werte auf der modifizierten Rankin-Skala (mRS), die den Behinderungsgrad nach einem Schlaganfall einschätzt, von mRS < 2.

Systematischer Review mit Meta-analyse über 10 Studien

Insgesamt erfüllten 10 Studien die

Einschlusskriterien. Die Einnahme von Metformin vor einem ischämischen Schlaganfall war mit einem signifikant niedrigeren Wert auf der National Institutes of Health Stroke Scale (Mittelwertdifferenz, MD: -1,29; 95 % Konfidenzintervall, KI: -2,11 - -0,47) assoziiert. Die Vorbehandlung mit Metformin bei einem ischämischen Schlaganfall wurde mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für ein günstiges Ergebnis (mRS < 2) nach 90 Tagen (Odds Ratio, OR: 1,45; 95 % KI: 1,06 - 1,99) in Verbindung gebracht. Außerdem wurde bei ischämischen Schlaganfällen ein Zusammenhang zwischen Metformin und einer geringeren

Sterblichkeit (OR: 0,52; 95 % KI: 0,42 - 0,64) festgestellt. Bei hämorrhagischen Schlaganfällen war die Einnahme von Metformin vor dem Schlaganfall mit einem signifikant geringeren Volumen von intrakraniellen Blutungen assoziiert (MD: -4,77; 95 % KI: -6,56 - -2,98).

iert (MD: -4,77; 95 % KI: -6,56 - -2,98).

Metformin schützt Hirn und Nerven bei einem Schlaganfall

Die Untersuchung zeigte, dass die Einnahme von Metformin vor einem Schlaganfall bei Menschen mit Diabetes neuroprotektive Effekte haben kann. Bei ischämischen Schlaganfällen reduzierte Metformin die Schlaganfallschwere, die Sterblichkeit und verbesserte die Ergebnisse nach 90 Tagen.

Bei hämorrhagischen Schlaganfällen bewirkte die Einnahme von Metformin vor dem Schlaganfall einer Verringerung von Hirnblutungen. Weitere klinische Studien sind laut Autoren notwendig, um die Wirkung von Metformin zu bestätigen und die Vorteile in der Schlaganfallbehandlung zu bestätigen.



Foto: previtalica-laboratory-testing-prions

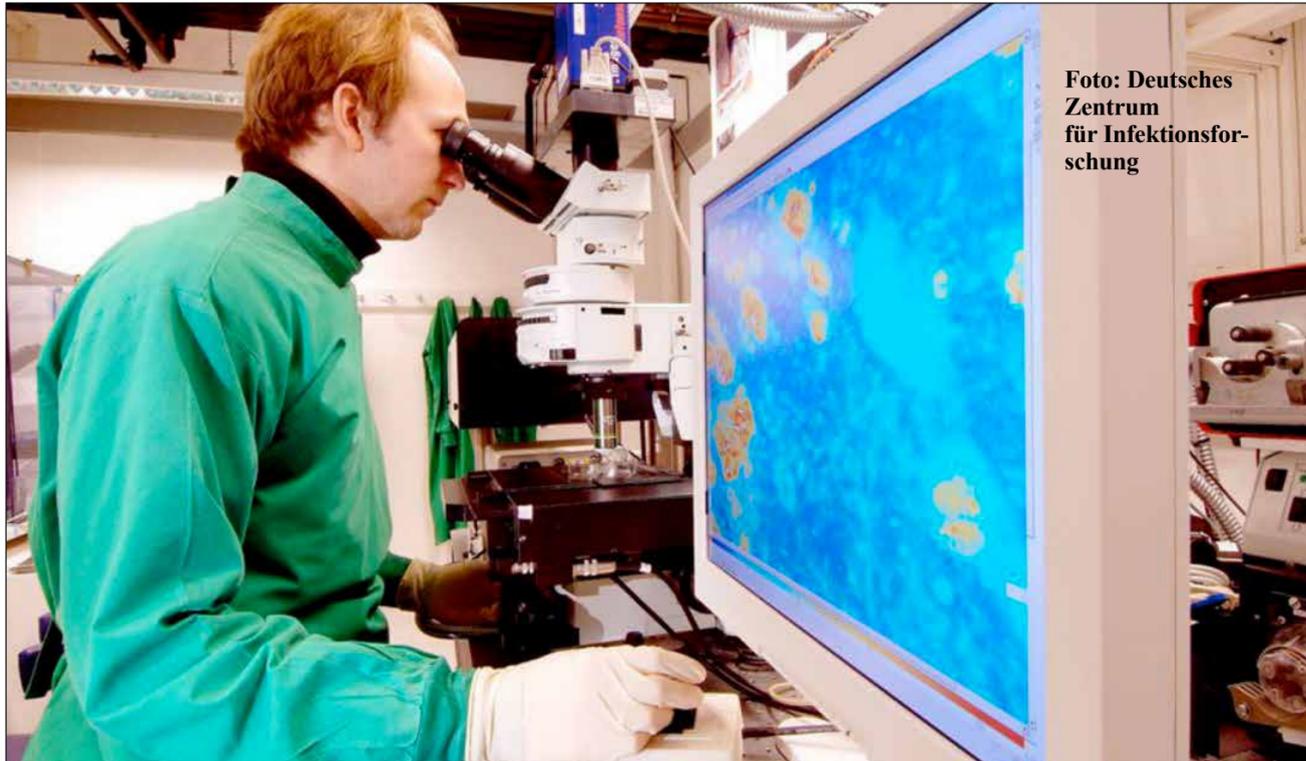


Foto: Deutsches Zentrum für Infektionsforschung

MHH: Mehr als sieben Millionen Euro für die Infektionsforschung von morgen

Im Graduiertenkolleg ACME suchen Forschende nach neuen zelleigenen Abwehrmechanismen gegen Viren und Bakterien und bilden dabei den wissenschaftlichen Nachwuchs aus. Das Vorhaben wird von der Deutschen Forschungsgemeinschaft über fünf Jahre gefördert und startet im April 2026.

Infektionen gehören zu den häufigsten Erkrankungen und verursachen hohe Kosten für die Gesundheitssysteme. Obwohl die Medizin fortlaufend Fortschritte bei Vorsorge und Therapie erzielt, zählen Infektionen weltweit nach wie vor zu den führenden Todes-

ursachen. Das Problem: Immer mehr Bakterien sind resistent gegen die zur Behandlung eingesetzten Antibiotika und effektive Medikamente gegen Virusinfektionen sind generell Mangelware.

Das Graduiertenkolleg „Aktivierung zellulärer anti-mikrobieller Effektoren“ (ACME) unter der Leitung von Professor Dr. Dirk Schlüter, Direktor des Instituts für Medizinische Mikrobiologie und Krankenhaushygiene der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), geht diese Herausforderung nun von innen an - genauer gesagt, aus dem Inneren infizierter Körperzellen. Die Forschenden wollen einerseits die

molekularen Mechanismen beeinflussen, mit denen die Erreger die Körperzelle als Ort ihrer Vermehrung missbrauchen, und andererseits die zelleigenen inneren Abwehrkräfte stärken, um die Infektionen besser zu kontrollieren. Im Rahmen dieser Forschung bildet das Graduiertenkolleg 20 naturwissenschaftliche, und zehn medizinische Doktorandinnen Doktoranden, sowie je einen naturwissenschaftlichen und medizinischen Nachwuchswissenschaftler aus.

Die Deutsche Forschungsgemeinschaft unterstützt das innovative Projekt über einen Zeitraum von fünf Jahren mit insgesamt rund 7,2 Millionen Euro und der Option, weitere vier Jahre Förderung.

Abwehr im Zellinneren aktivieren

Der Fokus liegt auf menschlichen Infektionen mit Alphaherpes- und Influenzaviren sowie auf Bakterien, bei denen intrazelluläre Infektionen ein wesentlicher Teil des Krankheitsverlaufs sind. Die meisten Bakterien existieren außerhalb der Zellen, etwa im Magen-Darm-Trakt, auf der Haut oder im Blut. Einige jedoch leben und vermehren sich bevorzugt intrazellulär, treten mit der Wirtszelle in Wechselwirkung und nutzen deren Ressourcen und Stoffwechsel für das eigene Überleben.

Die Forschenden wollen nun nach Molekülen oder Strukturen innerhalb der Zelle suchen, die eine schützende Antwort auslösen, nachdem sie durch ein Signal des Erregers aktiviert wurden. „Solche zellulären Effektoren könnten die Aufgabe haben, den Erreger zu erkennen, ihn zu kontrollieren oder direkt zu beseitigen“, erklärt Professor Schlüter. Andere Effektoren könnten Bakterien und Viren daran hindern, die zelleigenen Abwehrmechanismen zu umgehen, oder sogar den kontrollierten Zelltod der infizierten Zelle regulieren.

Die schützenden zellulären Mechanismen sind meist auf einzelne Erreger und Wirtszellart genau abgestimmt, aber die Forschenden wollen neben Erreger- und Zelltyp-spezifischen Effektoren auch neue Ansatzpunkte finden, um erregerübergreifende zelleigene Abwehrmechanismen aktivieren und beeinflussen zu können.

Umfassende Ausbildung mit modernsten Methoden

Auf Basis des medizinisch bedeutsamen Forschungsthemas liegt der Fokus des Graduiertenkollegs ACME auf der Ausbildung des wissenschaftlichen Nach-

wuchses. „Unser zentrales Ziel ist es, junge naturwissenschaftliche und medizinische Doktorandinnen und Doktoranden auf dem Gebiet der Infektionsbiologie humaner intrazellulärer Infektionen in zehn wissenschaftlichen Teilprojekten umfassend und interdisziplinär zu trainieren und ihnen dabei eine breit gefächerte, modernste methodische Vielfalt zu bieten“, sagt Professor Schlüter.

Die Projekte leiten 13 international ausgewiesene Forschende der MHH, des TWINCORE Hannover und des Helmholtz-Instituts für Infektionsforschung (HZI).

Ihre wissenschaftliche Expertise reicht von so genannten innovativen High-End-Omics-Techniken zur Analyse von Biomolekülen wie etwa DNA oder Proteinen, über die Herstellung humaner Organoiden, also winziger organähnlicher Strukturen aus menschlichen Stammzellen, Methoden der Zell- und Molekularbiologie sowie der Biochemie in Verbindung mit Künstlicher Intelligenz und Datenwissenschaften.

Kooperation mit dänischer Universität und Exzellenzcluster RESIST

Das Graduiertenkolleg kooperiert dabei mit dem „Zentrum für Immunologie viraler Infektionen“, einem vom Dänischen Nationalen Forschungsfonds finanzierten Exzellenzcluster der Universität Aarhus. Die Zusammenarbeit umfasst neben Seminaren der dänischen Infektionsforscher in Hannover, welche das Graduiertenkolleg gemeinsam mit dem Exzellenzcluster RESIST koordinieren wird, auch Forschungsaufenthalte der Doktoranden des Graduiertenkollegs in Dänemark.

Begleitet wird die Ausbildung der Doktoranden zudem durch ein strukturiertes Trainingsprogramm und eine gezielte individuelle Karriereförderung. „So bilden wir den wissenschaftlichen Nachwuchs in allen Techniken und Fertigkeiten aus, welche die Forschenden von morgen dringend benötigen, um die Medizin der Zukunft voranzubringen“, sagt Professor Schlüter.



Foto: Helmholtz Zentrum für Infektionsforschung

In Krankenhäusern entstehen täglich enorme Datenmengen, die die Versorgung von Patient*innen erheblich verbessern können. Die dotbase medical GmbH, eine Ausgründung des Berlin Institute of Health in der Charité (BIH) und der Charité - Universitätsmedizin Berlin, hat eine Plattform entwickelt, auf der diese Daten erstmals strukturiert zusammenlaufen und für individualisierte Behandlungen nutzbar werden.

Krankenhausinformationssysteme sind das Rückgrat klinischer Abläufe. Mit dotbase entsteht die nächste Generation dieser Softwarekategorie: Auf Basis einer präziseren Datengrundlage verbessert die Plattform die Versorgung der Patient*innen. Benutzer*innen in den Kliniken können Arbeitsabläufe in wenigen Tagen und ohne Programmier-



Foto: Hushoffice.com

stützt. Das SPARK-BIH/NeuroCure-Programm förderte und unterstützte die Implementierung eines der klinischen Anwendungsfälle von dotbase sowie die Vorbereitung und Durchführung einer klinischen Machbarkeitsstudie. Das BIH Digital Health Accelerator-Pro-

gramm versorgungsdaten standardisiert auf und macht sie langfristig für die Forschung sowie Qualitätssicherung nutzbar. So entsteht ein dynamisches, lernendes System, das die Behandlungsqualität steigert und den Klinikalltag spürbar entlastet.

dotbase: Zentraler Arbeitsplatz für datengetriebene Präzisionsmedizin

kenntnisse an fachgebietspezifische Prozesse anpassen, indem sie individuelle Module und Behandlungspfade einrichten. Dies ermöglicht es medizinischen Expert*innen, ihr Spezialwissen nicht nur direkt einzubringen, sondern auch die Datengrundlage und Anwendungsmöglichkeiten kontinuierlich zu verfeinern, die für eine personalisierte Behandlung nötig sind. Gleichzeitig deckt dotbase reibungslos auch die administrativen und ökonomischen Anforderungen des Klinikalltags ab.

Die Produktentwicklung und der Ausgründungsprozess von dotbase wurden von Charité BIH Innovation unter-

gramm förderte und begleitete dotbase dann bei der Produkt- und Geschäftsmodellentwicklung sowie bei der Vorbereitung der Investorenakquise.

Effizienteres Arbeiten mit Klinikdaten

Ein häufiges Problem in der Versorgung ist, dass Daten an verschiedenen Orten gespeichert sind und nur bestimmte Fachbereiche auf Teile dieser Daten Zugriff haben. dotbase verhindert solche Datensilos, sodass Prozesse für die Abrechnungen, die elektronische Patientenakte und die Kliniksteuerung unmittelbar von den besseren Datenstrukturen profitieren können. Gleichzeitig bereitet die Platt-

form Versorgungsdaten standardisiert auf und macht sie langfristig für die Forschung sowie Qualitätssicherung nutzbar. So entsteht ein dynamisches, lernendes System, das die Behandlungsqualität steigert und den Klinikalltag spürbar entlastet.

Medizinische Schwarmintelligenz trifft KI für eine patient*innenzentrierte Versorgung

dotbase integriert und strukturiert Informationen aus unterschiedlichen Quellen und stellt sie übersichtlich dar. Die Plattform vereint dafür nicht nur klinische Expertise mit KI-gestützten

Analysen. Sie bezieht auch sogenannte Patient-Reported Outcomes ein. Das sind Daten und Therapieerfolge, welche die Patient*innen aktiv einpflegen können, z. B. über Befragungen und Wearables. Zukünftig wird dotbase zunehmend weitere KI-gestützte Funktionen integrieren, um Behandlungen zu verbessern und den administrativen Aufwand für das klinische Personal fortwährend zu reduzieren.

Aus der Neurologie in die breite Klinik

Das Gründerteam um Jasper Mecklenburg (CEO) und Andrea Kreichgauer (CTO) entwickelte dotbase an der Sektion für Bewegungsstörungen und Neuromodulation (Prof. Dr. Andrea Kühn), um die Dokumentation in der Tiefenhirnstimulation für Parkinson-Patient*innen zu optimieren. Das

trale und effizient erfasst werden“, so Prof. Dr. med. Maria Margarete Karsnten, Leitende Oberärztin der Senologie an der Charité. „Das entlastet uns im Klinikalltag und gibt uns mehr Zeit, uns auf die individuelle Behandlung unserer Brustkrebspatientinnen zu konzentrieren.“

Mehrere Abteilungen der Charité setzen dotbase bereits erfolgreich ein. Ab Ende 2025 soll die Plattform hausweit ausgerollt werden. Parallel startet der Einsatz an weiteren deutschen Universitätskliniken.

„dotbase zeigt, wie das BIH den Weg für eine patient*innenzentrierte medizinische Behandlung ebnet“, sagt Prof. Christopher Baum, Vorsitzender des Direktoriums des BIH in der Charité und Vorstand des Translationsforschungsbereiches der Charité - Universitätsmedizin Berlin.

„Die neue Plattform ermöglicht effiziente Wissensaggregation sowie Kollaboration zwischen medizinischem Fachpersonal und Betroffenen. Wir hoffen, dass sich dadurch die Versorgung maßgeblich verbessern wird.“

Weiterführende Links

<https://www.dotbase.org/> Webseite der dotbase medical GmbH

<https://www.bihealth.org/>

Über das Berlin Institute of Health in der Charité (BIH)

Das Berlin Institute of Health in der Charité (BIH) widmet sich der biomedizinischen Translation: Erkenntnisse aus der Forschung werden in Ansätze zur personalisierten Prävention, Diagnostik und Therapie übertragen.

Übergeordnetes Ziel ist, einen relevanten Nutzen für Patientinnen und Patienten zu schaffen und der wissenschaftlichen Gemeinschaft hierfür wirksame Werkzeuge zu bieten. Dabei fokussiert das BIH mit seinen über 750 Mitarbeitenden auf translationale Methodenentwicklung, Präzisionsmedizin sowie regenerative Therapien, jeweils einschließlich biomedizinischer Datenwissenschaften.

Eine besondere Stärke des BIH liegt in der nahtlosen Einbindung in die Charité – Universitätsmedizin Berlin. Im dynamischen Austausch mit den klassischen universitätsmedizinischen Aufgaben von Forschung, Lehre und Krankenversorgung ist das BIH Heimat für exzellente wissenschaftliche Teams sowie spezielle Plattformen und Programme, die systematisch den Transfer von Erkenntnissen in die klinische Anwendung ermöglichen und beschleunigen.

Auf dieser Grundlage bildet das BIH tragfähige Partnerschaften und fördert die translationale, innovationsorientierte Medizin national und international.

Weitere Informationen:

<https://www.bihealth.org/de/aktuell/dotbase-zentraler-arbeitsplatz-fuer-datengetriebene-praezisionsmedizin>.



Foto: novus-dahle.com

Die Ergebnisse einer Umfrage der Deutschen Interdisziplinären Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin (DIVI) und der Deutschen Gesellschaft für Notfallmedizin (DGINA) zur personellen Ausstattung in deutschen Notaufnahmen zeigen: Weder bei Ärzt:innen noch beim Pflegepersonal sind die geforderten Mindeststandards flächendeckend erfüllt. „Allem voran ist die Anzahl der Ärztinnen und Ärzte mit Zusatzweiterbildung Klinische Akut- und Notfallmedizin noch viel zu gering, wie auch der Anteil der Pflegekräfte mit Fachweiterbildung Notfallpflege“, kommentiert DIVI-Präsident Professor Florian Hoffmann die vorgelegte Bestandsaufnahme, die jetzt open access publiziert wurde.

„Die Zahlen zeigen: Es sind noch große Anstrengungen erforderlich, um die von uns geforderten Struktur- und Personalanforderungen in Notaufnahmen zeitnah erfüllen zu können“, so auch der Erstautor der Studie, DIVI-Generalsekretär Prof. Uwe Janssens. Schließlich wolle man weiterhin und vor allem in der Zukunft eine qualitativ hochwertige Versorgung aller Patientinnen und Patienten sicherstellen.

Auch bei der interdisziplinären Betreuung gibt es Nachholbedarf. In vielen Notaufnahmen fehlt es an Mitarbeitenden für Sozialdienst, Krisenintervention oder Case-Management – Angebote, die gerade für vulnerable Patientengruppen unverzichtbar sind. „Notfallmedizin endet nicht mit der Stabilisierung der Vitalfunktionen“, weiß Dr. Torben Brod, Sprecher der DIVI-Sektion Strukturen in der Klinischen Akut- und Notfallmedizin und Mitautor der Studie. „Auch psychosoziale Unterstützung und die Koordination weiterer Versorgungswege sind elementar!“

DIVI und DGINA legen Bestandsaufnahme zur Personalstruktur und Ausstattung deutscher Notaufnahmen vor

Zahlen und Daten von 176 Notaufnahmen aller Versorgungsstufen dokumentiert

Die Bestandsaufnahme von DIVI und DGINA basiert auf einer bundesweiten Online-Umfrage unter den Leitungen von 1.008 Notaufnahmen in Deutschland. Insgesamt beteiligten sich 176 Häuser aller Versorgungsstufen, von der Basis- bis zur umfassenden Notfallversorgung. Im Fokus standen Personalstruktur und -qualifikation, verfügbare diagnostische und therapeutische Verfahren, Qualitätsmanagement und bauliche Struktur.

Die Befragung erfolgte anonym im Sommer 2023. Grundlage für die Fra-

gen war ein gemeinsam erarbeiteter Vorschlag von DIVI und DGINA zur Mindestvorhaltung in Notaufnahmen.

Fachärzte fehlen - auch in der Kernarbeitszeit der Notaufnahme

Ein zentrales Ergebnis: In rund der Hälfte der Notaufnahmen ist die durchgehende Präsenz von Fachärztinnen und Fachärzten nicht gewährleistet. Besonders kritisch ist die Situation in Häusern der Basisnotfallversorgung - dort lag die permanente ärztliche Anwesenheit teilweise nur bei 76 Prozent.

In Krankenhäusern höherer Versorgungsstufen zeigten sich ebenfalls Lücken bei der Präsenz fachärztlich qualifizierter Mediziner:innen in der Kernarbeitszeit.

Nicht besser sieht es bei den Pflegefachpersonen aus. Zwar verfügen rund 90 Prozent der Notaufnahmen über eine fachlich qualifizierte Pflegeleitung. Aber der empfohlene Stellenschlüssel - eine Vollzeitkraft pro 1.200 Patientenkontakte - wird nur in 40 bis 63 Prozent der Kliniken erreicht.

Strukturelle Engpässe auch bei Ersteinschätzung von Notfallpatient:innen

„Die im Zuge der Krankenhausreform so häufig angesprochene und wichtige Patientensteuerung kann in vielen Fällen durch fehlendes und nicht ausreichend qualifiziertes Personal durch die Notaufnahme nicht gewährleistet werden“, betont DIVI-Generalsekretär Janssens, Direktor der Klinik für Innere Medizin und Internistische Intensivmedizin am St.-Antonius-Hospital Eschweiler.

Bei der Ersteinschätzung von Notfallpatient:innen zeigen sich strukturelle Engpässe - diese können zu verzögerter Behandlung bei vital bedrohlichen Krankheitsbildern und fehlender Priorisierung mit ineffektiven Abläufen führen.

DIVI fordert mehr Anstrengung bei Weiterbildung des Personals in deutschen Notaufnahmen

Entsprechend müssten jetzt die von den Fachgesellschaften bereits vor Jahren entwickelten Standards für Notaufnahmen flächendeckend umgesetzt werden, fordert die DIVI.



Foto: ZTM

„Der Zeitpunkt der Befragung liegt nunmehr fast zwei Jahr zurück“, gibt Sektionssprecher Torben Brod zwar zu bedenken. „Die Dynamik der angekündigten Reformen in der Notfallversorgung hat so auch möglicherweise bereits zu einer weiteren

gen unternommen werden müssen, um die Weiterbildung des gesamten Personals in deutschen Notaufnahmen weiter zu verbessern! Dazu zählt dann auch die angemessene finanzielle und infrastrukturelle Ausstattung der Notaufnahmen.“

Weitere Informationen:

<https://www.divi.de/pressemeldungen/pm-divi-und-dgina-legen-bestandsaufnahme-zur-personalstruktur-und-ausstattung-deutscher-notaufnahmen-vor>



Foto: Notaufnahme Campus Benjamin Franklin



Foto: Deutsches Ärzteblatt



Foto:Mediclin

tät. Bei Männern ist die Inzidenz seit 2006 jährlich um 2,5% gesunken, bei Frauen um 1%. Hier sehen wir aufgrund des längeren Beobachtungszeitraums also klar: Dank restriktiverer Anti-Rauch-Gesetze ist die Zahl der Lungenkrebsfälle in den USA deutlich zurückgegangen. Wir müssen also unsere Anstrengungen weiterhin fortsetzen, dass auch in Österreich immer weniger Menschen rauchen.“

Generation rauchfrei

Erklärtes EU-Ziel ist es, bis 2040 eine „tabakfreie Generation“ zu schaffen. Spanische Wissenschaftler*innen von

lung der Bevölkerung zum Rauchen. Rauchen gilt zunehmend als nicht gesellschaftsfähig. Bereits 2023 rauchten nur mehr 5,6% der Bevölkerung.

Damit stand Schweden bereits 17 Jahre vor dem von der EU gesteckten Ziel 2040 kurz davor, rauchfrei zu sein.

Hochmair: „Der EU-Durchschnitt mit rund 24% Raucher*innen liegt somit fünfmal so hoch wie in Schweden.“

Die meisten Raucher*innen EU-weit sind 2023 übrigens in Griechenland (42%), Bulgarien (38%) und Kroatien (36%) zu finden.

häufigsten Krebsleiden bei Männern in Österreich verdrängt, ist aber nach wie vor die häufigste Krebstodesursache bei Männern und Frauen in Österreich.

Allerdings zeigt sich nach wie vor eine nach Geschlechtern stark unterschiedliche Entwicklung: Während das Erkrankungsrisiko von Männern seit Jahren stark sinkt (die Zahl der Neudiagnosen blieb etwa gleich), steigt jenes bei Frauen stetig an.

Die Neuerkrankungsrate der österreichischen Männer ist im europäischen Vergleich eher gering (Rang 26), die der Frauen höher (Rang 10).

Österreich GmbH attestiert beim Rauchen klassischer Tabakerzeugnisse einen Rückgang sowohl bei Jugendlichen als auch in der Gesamtbevölkerung. Dank der strengeren Nichtraucher*innenschutzgesetze sei laut diesem Bericht auch ein Rückgang bei der Passivrauchexposition in Innenräumen zu beobachten.

Bei der Behandlung von Lungenkrebs ist Österreich top

Bei der Behandlung von Lungenkrebs ist Österreich top, betont Hochmair, der die pneumoonkologische Tagesambulanz/Tagesklinik an der Klinik

Lungenkrebs: Strenge Anti-Rauch-Gesetze zeigen Wirkung

Daten aus den USA, in denen schon lange ein restriktiver Anti-Rauch-Kurs gefahren wird, zeigen, dass es einen direkten kausalen Zusammenhang zwischen strengen Rauch-Gesetzen und einer Reduktion der Lungenkrebsfälle gibt.

Auch in Österreich zeichnet sich, dank verschärfter Gesetze, ein Trend zu rückläufigem Konsum klassischer Tabakwaren ab. Somit ist a la longue auch ein Rückgang der Lungenkrebsfälle erwartbar. Dennoch gibt es beim Rauchverhalten der Bevölkerung nach wie vor Luft nach oben: EU-weit liegen wir hinsichtlich der Zahl der Raucher*innen lediglich im Mittelfeld. Während Schweden als leuchtendes Beispiel gilt und kurz vor dem Ziel eines rauchfreien Landes steht, bilden Bulgarien und Griechenland die Schlusslichter im EU-Ranking. Die Fachgesellschaft der österreichischen Pneumolog*innen, ÖGP, informierte anlässlich des Welt-Lungenkrebstages am 1. August.

Smoking kills

Rauchen tötet. Rund 90% der Menschen, die an Lungenkrebs erkranken, sind oder waren Raucher*innen oder immer wieder Passivrauch (z.B. in der Gastronomie) ausgesetzt.

Seit Jahren werden daher in Europa, den USA, Kanada, Australien und Neuseeland Strategien entwickelt, um die Zahl der Menschen, die rauchen, mit Hilfe von gesetzlichen Regelungen zu reduzieren. Also um die Menschen dazu zu bringen, mit dem Rauchen aufzuhören oder, viel besser, gar nicht erst damit anzufangen.

Lungenkrebspezialist **OA Dr. Maximilian Hochmair**, Leiter der ÖGP-Expert*innengruppe *Pneumologische Onkologie*, führt dazu rezente Daten aus den USA an, wo es schon lange strenge Rauchverbote gibt und wo Rauchen in weiten Kreisen der Bevölkerung gesellschaftlich geächtet ist: „Die Entwicklung bei Lungenkrebs in den USA zeigt positive Trends sowohl hinsichtlich Inzidenz als auch Mortali-

der Universität von Santiago de Compostela (Julia Rey-Brandariz und Co-Autor*innen) haben vergangenes Jahr dazu Berechnungen^[1] angestellt und in *Lancet Public Health* veröffentlicht: Ein Rauchverbot für die Jahrgänge 2006 bis 2010 in 185 Ländern weltweit würde mehr als 1,1 Millionen weniger Todesfälle durch Lungenkrebs bedeuten.

Vorreiter Schweden

Ein Beispiel, wie es wirklich gut funktionieren kann, ist Schweden.

Dort wurde eine Reihe staatlicher Maßnahmen gesetzt wie restriktive Rauchverbote, Beschränkung des Tabakverkaufs auf lizenzierte Händler, höhere Tabaksteuern, strenge Regeln zur Altersüberprüfung, strikte Werbeverbote, deutliche Gesundheitswarnungen und die Umsetzung einer umfassenden Gesundheitskampagne inkl. Unterstützungsangebote zur Rauchentwöhnung.

Diese regulatorischen Maßnahmen führten zu einem Wandel in der Einstel-

Österreich im Mittelfeld, aber Luft nach oben

Doch wie sieht es nun in Österreich aus? EU-weit gesehen liegt Österreich mit rund 25% Raucher*innen im Mittelfeld. Laut Statistik Austria „Krebserkrankungen in Österreich 2024“^[2] wurde Lungenkrebs vom Prostatakrebs auf die zweite Stelle der

Hochmair: „Diesen Anstieg bei Frauen beobachten wir seit Jahren. Er ist dem geänderten Rauchverhalten ab den 1960er und 1970er Jahren geschuldet, seitdem zunehmend auch Frauen zur Zigarette greifen.“

Der wissenschaftliche Bericht „Tabak- und Nikotinkonsum: Zahlen und Fakten 2024“^[3] der Gesundheit

Floridsdorf leitet und auch am Karl Landsteiner Institut für Lungenforschung und pneumologische Onkologie forschend tätig ist: „Wir haben eine extrem gute Behandlungssituation aufgrund der hervorragenden Behandlungsstrukturen in Österreich. Wir können unsere Patientinnen und Patienten an den spezialisierten Zentren und Lungenkrebsabteilungen mit den modernsten therapeutischen Möglichkeiten versorgen, also zum Beispiel auch mit Medikamenten, die zurzeit noch ausschließlich im Rahmen von Studien zur Verfügung stehen.“



Foto: Österreichische Lungenunion

[1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39366730/> bzw. *Lancet Public Health* 2024 Oct;9(10):e745-e754. doi: 10.1016/S2468-2667(24)00185-3
[2] https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Krebs-2024_Webversion_barrierefrei_Rev1.pdf
[3] Schmutterer, Irene; Akartuna, Deniz (2025): *Tabak- und Nikotinkonsum. Zahlen und Fakten* 2024.

Hochmair unterstreicht: „Ein Rauchstopp aber ist nach wie vor das wichtigste Werkzeug im Kampf gegen Lungenkrebs. Zahlen belegen: Selbst wenn bereits die Diagnose Lungenkrebs gestellt wurde, ist es sinnvoll, mit dem Rauchen aufzuhören.[4]“

Abschließend fasst Hochmair zusammen: „Die Gleichung ist simpel: Rund 90% der Lungenkrebspatient*innen sind oder waren Raucher*innen. In Ländern, in denen es schon lange strenge Raucher-Gesetze gibt, sinkt nicht nur die Zahl der Raucher*innen sondern man sieht, wie mit der Zeit auch die Zahl der Lungenkrebsfälle sinkt.“

Über Lungenkrebs

Lungenkrebs ist nach wie vor weltweit die tödlichste Krebserkrankung. In Österreich erkranken jährlich rund 5.000 Menschen an einem Lungenkarzinom, etwa 4.000 sterben jedes Jahr daran. Rund 90% sind oder waren Raucher*innen.



Foto: OA Dr. Maximilian Hochmair

Lungenkrebs wird immer besser behandelbar. Die Behandlungsmöglichkeiten dieser potenziell tödlichen Erkrankung haben sich in den letzten Jahren rasend weiterentwickelt.

*Die Therapien werden immer maßgeschneiderter, wirkungsvoller und zielgerichteter und damit auch nebenwirkungärmer. Überlebenszeit und Lebensqualität der Patient*innen haben sich enorm verbessert.*

Dennoch sei erwähnt: Nichtraucher, aktiv wie passiv, ist nach wie vor der beste Schutz vor Lungenkrebs.

Unterstützung beim Rauchstopp

Mit dem Rauchen aufzuhören ist schwierig. Nikotinersatzprodukte wie Pflaster, Kaugummi, Inhalator, Lutschtabletten aber können helfen, vom Rauchen und der damit verbundenen Aufnahme gefährlicher Rauchinhaltsstoffe loszukommen.

Vom Einsatz von E-Zigaretten, Tabakerhitzern und Nikotin-beuteln zur Raucherentwöhnung wird allerdings abgeraten, da dies meist nicht zu einer nachhaltigen Entwöhnung führt.

Die ÖGP empfiehlt den Rauchstopp mit professioneller Begleitung in Angriff zu nehmen: Am besten in Form einer stationären Rauchentwöhnung oder während einer Rehabilitationsmaßnahme.

*Eine Entwöhnung im ‚normalen Alltag‘ sollte am besten mit Betreuung durch eine/n Arzt/Ärztin (für eine gegebenenfalls medikamentöse Unterstützung) und psychologische Begleitung mit der Vereinbarung von Fixpunkten für den Rauchstopp durchgeführt werden. Besonders bewährt hat sich hier das kostenlose **Rauchfreitelefon (0800 810 013, rauchfrei.at)***

Lungenkrebs-Früherkennungsprogramm

Leider wird Lungenkrebs oft erst in einem schwer behandelbaren Spätstadium⁵¹ entdeckt, da er lange Zeit symptomlos verläuft. Daher fordert die ÖGP seit langem ein österreichweites Lungenkrebs-Früherkennungsprogramm.

Ein Screening mittels Low-Dose-CT ohne Kontrastmittel bei Risikogruppen könnte die Lungenkrebssterblichkeit um mindestens 25 % senken. Obwohl es in Österreich genügend geeignete CT-Geräte gäbe, fehle der politische Wille zur Umsetzung, kritisiert die ÖGP.

Cinciripini, JAMA Oncology 2024 [5] 17% Stadium I, 10% Stadium II, 27% Stadium III, 46% Stadium IV; Quelle: LALUCA 2024 – Longitudinal Analysis of Lung Cancer Data Austria

Kontakt

OA Dr. Maximilian Hochmair
Leiter der ÖGP-Expert*innengruppe
Pneumologische Onkologie
Leiter der pneumo-onkologischen Ambulanz + Tagesklinik, Abteilung für Innere Medizin und Pneumologie der Klinik Floridsdorf
Karl Landsteiner Institut für Lungenforschung und pneumologische Onkologie. Tel.: + 43 1 27700 72212

Salzfreie Ernährung senkt Bluthochdruck

Eine aktuelle Studie konnte zeigen, dass eine salzfreie Ernährung den systolischen Blutdruck bei Menschen mit Bluthochdruck stärker senkt als die DASH-Diät. Die Kombination aus DASH-Ernährung und Salzreduktion könnte langfristig besonders wirksam sein.

Zur Behandlung von Bluthochdruck werden neben medikamentösen Therapien auch Lebensstilveränderungen empfohlen. Dabei spielt insbesondere die Ernährung eine zentrale Rolle, da bestimmte Ernährungsformen nachweislich positiven Einfluss auf den Blutdruck haben.

Salzfrei versus DASH-Diät bei Bluthochdruck?

Eine aktuelle randomisierte Interventionsstudie hat nun die blutdrucksenkenden Effekte einer DASH-Diät (dietary approaches to stop hypertension) mit einer salzfreien Ernährung bei Menschen mit primärem Bluthochdruck untersucht. Die Beobachtungsdauer betrug 2 Monate.

Der Blutdruck der Teilnehmer wurde täglich gemessen, während Laborparameter zu Beginn sowie nach einem und 2 Monaten kontrolliert wurden sollte.



Foto: VOLAT

Randomisierte Interventionsstudie mit 60 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 60 Menschen mit Bluthochdruck an der Studie teil. Eine Gruppe (n = 30) erhielt eine individuell angepasste DASH-Diät, die andere Gruppe eine salzfreie Ernährung (n = 30). Am Ende des 2 Monats zeigte sich kein signifikanter Unterschied im diastolischen Blutdruck zwischen den beiden Gruppen. Der systolische Blutdruck der salzfreien Gruppe war mit $121,03 \pm 9,73$ mmHg signifikant niedriger als in der DASH-Diät-Gruppe mit $126,81 \pm 8,91$ mmHg (p = 0,021).

Salzfreie Ernährung senkt systolischen Blutdruck stärker als DASH-Diät

Die salzfreie Diät war demnach zur Senkung des Blutdrucks wirksamer als die DASH-Diät. Allerdings waren die Natrium- und lösliche Ballaststoffaufnahme in der DASH-Diätgruppe am Ende des ersten Monats im Gegensatz zu Beginn höher. Eine Begrenzung des Salzgehalts innerhalb der DASH-Diät könnte womöglicher vorteilhafter für die Blutdruckkontrolle sein, so das Fazit der Autoren.



Foto: Zentrum der Gesundheit

Apfel-Karotten-Linsensalat mit Rucola und veganer Bratwurst

Zubereitung 4 Portionen. Guten Appetit!

Bitte beachte, dass sich der Zubereitungstext auf 4 Portionen bezieht und sich nicht automatisch anpasst. Küchenutensilien.

1. Linsen waschen. In einem Topf mit ca. 700 ml Wasser aufkochen und ca. 20 Min. bissfest kochen. Linsen in einem Sieb abtropfen lassen und kalt abspülen.

2. Inzwischen Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Karotten schälen, Enden abschneiden und grob raspeln. Rucola waschen und trocken schleudern. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Zitrone auspressen.

3. In einer Schüssel Olivenöl, Apfelessig, Agavendicksaft, Senf mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Apfelwürfel, Karottenraspel, Linsen,

Petersilie, Schnittlauch und Rucola mit in die Schüssel geben und gut vermengen.

4. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne darin ca. 2 Min. fettfrei goldbraun rösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Sonnenblumenöl in die Pfanne geben und vegane Bratwürste ca. 5 Min. gleichmäßig goldbraun anbraten. Apfel-Karotten-Linsensalat mit Rucola und veganer Bratwurst auf Tellern anrichten und servieren.

Gesunde Ernährung

Zutaten:

FÜR APFEL-KAROTTEN-LINSENSALAT MIT RUCOLA UND VEGANER BRATWURST

Portionen für 4 Personen:

Linsen, braun 200 g, Äpfel, rot 1 St., Karotten 2 St., Rucola 50 g, Petersilie frisch 10 g, Schnittlauch, frisch 5 g, Zitronen 1 St., Olivenöl 4 EL, Apfelessig 2 EL, Agavendicksaft 1 EL, Senf 2 TL, Salz Prise, Pfeffer, schwarz Prise, Pinienkerne 25 g, Sonnenblumenöl 1 EL, Vegane Bratwurst 8 St.

Zeit gesamt **35min**, Zubereitungszeit **15min**, Schwierigkeit **Einfach**



Bitte beachte, dass sich der Zubereitungstext auf 4 Portionen bezieht und sich nicht automatisch anpasst. Küchenutensilien.

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Karotte schälen, Enden entfernen und ebenfalls grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. In einer Schüssel Zucchini und Karotte mit Petersilie, Ei, Stärke, Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence vermengen.

2. Backbleche mit Backpapier auslegen, mit 1 EL Olivenöl bestreichen

und Zucchini-Karotten-Masse mit einem Löffel zu jeweils 8 gleich großen Portionen auf dem Blech verteilen. Zu ca. 1 cm flachen Puffern drücken und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Puffer nach ca. 10 Min. wenden.

3. Salat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und in einem Sieb abtropfen lassen. Gurke waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl mit 1 EL Balsamicoessig und 1 TL Honig verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kopfsalat und Gurke mit dem Dressing vermengen.

4. Crème fraîche im Becher mit 1 EL Senf und 1 TL Honig verrühren. Ho-

nig-Senf-Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Low-Carb-Zucchini-Puffer aus dem Ofen nehmen und auf Teller geben. Salat, Honig-Senf-Dip und Räucherlachs auf den Zucchini-Puffern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Backen im Ofen benötigst du für die Puffer nicht viel Öl. Du kannst sie aber auch klassisch in der heißen Pfanne knusprig braten.

.....
Weitere Rezepte unter: **Gesunde Rezepte (171 leckere Gerichte)**

Low-Carb-Zucchini-Puffer mit Räucherlachs und Salat

Zutaten

FÜR LOW-CARB-ZUCCHINI-PUFFER MIT RÄUCHERLACHS UND SALAT

Portionen für 4 Personen:

Zucchini 3 St., Karotten 2 St., Petersilie, frisch 15 g, Eier 1 St., Speisestärke 1 EL, Salz Prise, Pfeffer schwarz Prise, Kräuter der Provence, getrocknet 1 EL, Olivenöl 3 EL, Kopfsalat 1 St., Minigurken 2 St., Balsamicoessig hell 1 EL, Honig 2 TL, Crème fraîche 150 g, Senf 1 EL, Räucherlachs 150 g.

Zeit gesamt **35min**

Zubereitungszeit **20min**

Schwierigkeit **Einfach**



Mediterraner Nudeleintopf

Zubereitung 4 Portionen. Guten Appetit!

Bitte beachte, dass sich der Zubereitungstext auf 4 Portionen bezieht und sich nicht automatisch anpasst. Küchenutensilien

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Stangenselleriewaschen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Selleriegrün dabei beiseitelegen. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen und fein hacken. Oliven in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und ggf. grob schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Stangensellerie ca. 4 Min. glasig andünsten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit gehackten Tomaten und Brühe ablöschen, Kräuter und Oliven hinzufügen. Zugedeckt ca. 15 Min. einkochen. Nach ca. 5 Min. Fusilli zugeben.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zucchini zugeben und ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Zucchini unter den mediterranen Nudeleintopf mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf in tiefen Tellern anrichten und mit Selleriegrün garniert servieren.

Zutaten:

FÜR MEDITERRANER NUDELEINTOPF: Portionen für 4 Personen

Zwiebeln, rot 1 St., Knoblauchzehen 2 St., Stangensellerie 1 St, Thymian, frisch 5g, Rosmarin, frisch, 5 g, Oliven, schwarz 100 g, Zucchini 1 St., Öl 3 EL, Tomatenmark 4 EL, Rosenpaprika 1 TL, Tomaten gehackt 500 g, Gemüsebrühe 500 ml, Fusilli 300 g, Salz Prise, Pfeffer schwarz Prise.

Zeit gesamt **35min**, Zubereitungszeit **15min**, Schwierigkeit **Einfach**



Foto: Lidl Kochen

Zutaten:

FÜR GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUSTFILETS MIT RISOTTO UND FENCHEL-TRAUBEN-SALAT Portionen für 4 Personen

Gemüsebrühe 900 ml, Fenchel 3 St., Schalotten 2 St., Zitronen 1 St., Dill, frisch ,20 g, Weintrauben, hell 200 g, Hähnchenbrustfilets 600 g, Öl 6 EL, Risottoreis 300 g, Weißwein, trocken 100 ml, Salz Prise, Frischkäse, natur 100 g, Pfeffer, schwarz Prise, Honig 1 EL, Crème fraîche 2 EL

Zeit gesamt **30min**, Zubereitungszeit **30min**, Schwierigkeit **Einfach**.

Guten Appetit!

Gefüllte Hähnchenbrustfilets mit Risotto und Fenchel-Trauben-Salat

Zubereitung für 4 Portionen

Bitte beachte, dass sich der Zubereitungstext auf 4 Portionen bezieht und sich nicht automatisch anpasst. Küchenutensilien.

1. In einem Topf Brühe zum Kochen bringen. Fenchel waschen, das Fenchelgrün abzupfen und beiseitelegen. Stiele und Wurzelansatz entfernen, Knollen vierteln, Strunk entfernen und würfeln. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone waschen, trocken tupfen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und mit Fenchelgrün fein hacken. Trauben waschen und halbieren.

Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen.

2. In einem großen Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenwürfel darin ca. 3 Min. glasig anbraten, Risottoreis zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen. 1 Kelle Brühe angießen, sodass der Reis knapp bedeckt ist.

3. Den Risotto leicht salzen und ca. 20 Min. unter gelegentlichem Rühren garen. Hin und wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.

4. In einer Schüssel ca. 2/3 der Kräuter, Zitronenabrieb und Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem scharfen

Messer in die Filets einen Einschnitt machen, sodass sie in der Mitte hohl sind. Öffnung mit Frischkäse füllen.

5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Filets ca. 3 Min. rundherum goldbraun anbraten. Zugedeckt auf niedriger Stufe weitere ca. 6 Min garen.

6. Währenddessen in einer Schüssel 3 EL Zitronensaft, 1 EL Honig und 2 EL Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel und Trauben vorsichtig mit dem Dressing mischen.

7. Risotto vom Herd nehmen, Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrüste jeweils in 3-4 Stücke schneiden, mit Risotto und Fenchel-Trauben-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

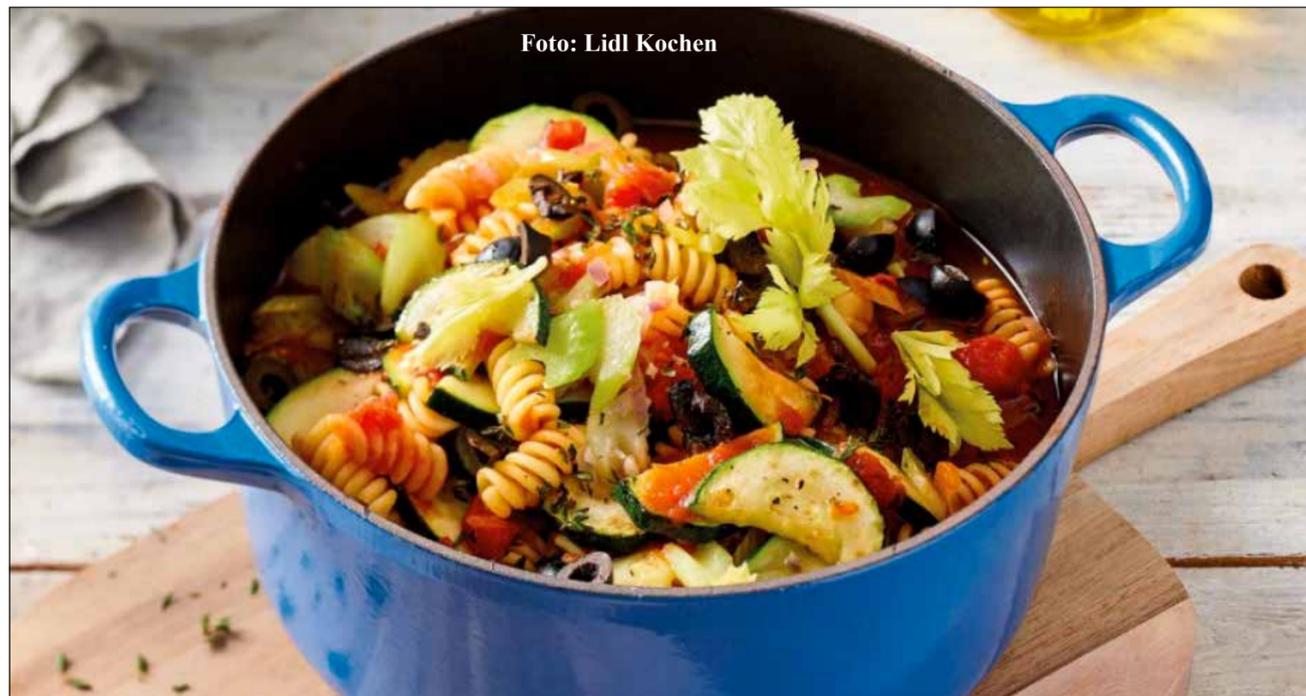


Foto: Lidl Kochen

Schreibtisch, Auto, Couch: Der Alltag vieler Deutscher spielt sich größtenteils im Sitzen ab. Und das kann auf Dauer krank machen. Im Bundesdurchschnitt sitzen die Deutschen an einem Werktag über zehn Stunden. Dabei entfallen etwa 80 Minuten auf Wegzeiten, sei es in Auto, Bus oder Bahn. Bei der Arbeit sitzen die Menschen im Durchschnitt nahezu 3,5 Stunden und zu Hause vor dem Fernseher 2,5 Stunden am Tag. Die Freizeitliche Nutzung von Computern, Tablets etc. beansprucht weitere 1,5 Stunden. Welche Strategien helfen, um lange Sitzzeiten zu vermeiden, weiß Prof. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln. Langes Sitzen: stille Gefahr mit weitreichenden Folgen.



Foto: manage.it

sollte regelmäßig zwischen Sitzen und Stehen wechseln. Doch auch ohne spezielle Büroausstattung gibt es praktikable Alternativen. „Schon kurze Wege durchs Büro oder ein Spaziergang in der Mittagspause können einen spürbaren Unterschied machen“, so Froböse weiter.

Der Arbeitsplatz lässt sich außerdem mit einfachen Maßnahmen bewegungsfreundlich gestalten.

„Schon das Platzieren von Drucker oder Papierkorb außerhalb der direkten Umgebung fördert mehr Bewegung und unterbricht lange Sitzphasen“, so Froböse. Während Besprechungen oder Telefonaten empfiehlt es sich, im Stehen zu sprechen oder im Raum umherzugehen, statt sitzen zu bleiben. Zudem tut es dem Körper gut, mindestens jede Stunde für drei bis fünf

mehr Bewegung in den Alltag“, so der Experte.

Kleine Alltagstricks können ebenfalls für mehr Bewegung sorgen:

- Statt eine volle Wasserflasche an den Platz zu stellen, lieber häufiger kleinere Mengen holen. So entstehen zusätzliche Wege.
- Auch Wartezeiten, etwa beim Kochen, lassen sich für Bewegungsübungen nutzen, etwa Schulterkreisen, Dehnen oder leichtes Beinwippen.
- Der Feierabend sollte ebenfalls nicht bewegungsarm verlaufen. Wer sich nach einem langen Arbeitstag noch ein wenig bewegt, sei es durch einen Spa-

ziergang, eine lockere Radtour oder leichtes Dehnen, tut Körper und Geist etwas Gutes.

- Besonders hilfreich ist auch regelmäßiger Ausgleichssport wie Schwimmen, Joggen oder gezieltes Rücken- und Bauchtraining bzw. Muskeltraining.

Weitere Ratgeberthemen finden Sie unter www.ergo.com/ratgeber.

Weitere Informationen zur Krankenversicherung finden Sie unter www.dkv.de. Weitere Informationen zum DKV-Report finden Sie unter <https://www.dkv.com/der-dkv-report.html>.

Sitzzeiten in Deutschland auf Rekordniveau: Strategien gegen Bewegungsmangel im Alltag

„Der Trend zu langen Sitzzeiten in Deutschland zeigt bislang keine Anzeichen einer Umkehr. Im Gegenteil, die tägliche Sitzdauer hat in den vergangenen Jahren sogar stetig zugenommen“, erklärt Prof. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln. Dabei zeigen sich sowohl geschlechtsspezifische als auch altersbedingte Unterschiede. „Männer sitzen insgesamt länger, vor allem am Arbeitsplatz. Frauen hingegen, verbringen ihre Sitzzeit häufiger in der Freizeit“, so Froböse.

Auch beim Blick auf die Altersgruppen wird ein deutlicher Unterschied sichtbar. „Mit über elf Stunden pro

Tag führen 18- bis 29-Jährige das Ranking an: allein rund 289 Minuten entfallen auf die Arbeit.“

Überraschend hoch ist die Sitzdauer auch bei Menschen über 66 Jahren: Sie verbringen im Schnitt 204 Minuten täglich vor dem Fernseher, nutzen zusätzlich rund 112 Minuten lang Computer oder Tablet und sitzen in ihrer Freizeit weitere 102 Minuten.

„In diesen Bereichen über-treffen sie sogar die Jüngeren, ein möglicher Hinweis auf veränderte Freizeitgewohnheiten im höheren Alter“, erläutert Froböse.

Insgesamt sind die Sitzzeiten alarmierend. Denn zu langes Sitzen erhöht nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere chronische Krankheiten. Es kann auch die psychische Gesundheit und Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Tipps gegen Sitzfallen

Regelmäßige Bewegung ist für ein gesundes Leben unerlässlich. „Umso wichtiger ist es, Bewegungspausen in den Tagesablauf zu integrieren“, betont Froböse. Besonders im Arbeitsalltag lassen sich Sitzzeiten mit einfachen Mitteln spürbar reduzieren. Wer einen höhenverstellbaren Schreibtisch hat,

Minuten aufzustehen, sich zu strecken oder ein paar Schritte zu gehen. Auch der Wechsel vom Aufzug auf die Treppe ist eine einfache Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Immer an das 45-10-5-Prinzip denken

Hilfreich ist hier das sogenannte 45-10-5-Prinzip: Pro Arbeitsstunde sollten maximal 45 Minuten im Sitzen, 10 Minuten im Stehen und 5 Minuten in Bewegung verbracht werden.

Darüber hinaus lässt sich auch vor und nach der Arbeit Bewegung effektiv in den Alltag integrieren. Bereits der Arbeitsweg bietet Potenzial.

„Wer zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs ist oder eine Haltestelle früher aussteigt, bringt automatisch



Foto: ERGO Group

Lange warten lohnt sich nicht: Die Risiken unbehandelter Venenerkrankungen

Der Sommer bringt Sonne und längere Tage, doch auch Herausforderungen für die Venengesundheit. Hohe Temperaturen können Beschwerden verschlimmern, weshalb viele Patient:innen operative Eingriffe auf später verschieben.

Dabei sind die Monate im Sommer ideal: Sie ermöglichen eine bessere Planung, kürzere Heilungszeiten und eine schnelle Rückkehr in den Alltag. Das Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt, eines der wenigen Venen-Kompetenzzentren in Österreich, bietet umfassende Versorgung und moderne Behandlungsmethoden. Die Fachärztin und Phlebologie-Expertin, Erste Oberärztin Dr. Christiane Dreschl, MBA, warnt: Viele warten zu lange mit der Behandlung - frühzeitig zu handeln, lohnt sich.

Venenleiden in den Beinen sollten nicht unterschätzt werden. Rechtzeitiges Handeln schützt die Gesundheit und sorgt für unbeschwertes Wandern.

Krampfader sind eine weit verbreitete Erkrankung, die bei vielen Menschen zu bräunlichen Hautverfärbungen, Hautveränderungen und im schlimmsten Fall zu chronischen Geschwüren führen können. Unbehandelt erhöht sich das Risiko für Blutungen, Entzündungen und tiefe Beinvenenthrombosen. Der Sommer mit hohen Temperaturen belastet die venösen Gefäße zusätz-



Foto © Depositphotos.com/
@ zlikovec

lich. Besonders bei längeren Flugreisen, heißen Klimazonen und eingeschränkter Bewegung steigt die Gefahr für geschwollene Beine und Thrombosen. Dr. Christiane Dreschl, MBA Fachärztin am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt, empfiehlt eine frühzeitige Behandlung, um Beschwerden zu lindern und Gefahren zu vermeiden.

Bei Reisen sind Maßnahmen wie Bewegung, ausreichend Flüssigkeit und Kompressionsstrümpfe besonders wichtig, um die Blutzirkulation zu schützen und schwerwiegende Komplikationen wie Lungenembolien zu verhindern.

Wer sollte besonders vorsichtig sein? Nicht nur Reisende sind betroffen. Vor allem ältere Menschen, Immobilisierte, Schwangere, Frauen in hormoneller

Behandlung, Übergewichtige, Raucher sowie Personen mit Venenschwäche, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Tumorerkrankungen zählen zu den



Chirurgie-Team der Venen-Ambulanz OÄ Dr. Miriam Handjiev, OA Dr. Pero Zanchi, FÄ Dr. Maria Greiner, EOA Dr. Christiane Dreschl, MBA und Leiter der Allgemeinchirurgie OA Dr. Andres Grün (v.l.n.r.)
Foto: EKH

Risikogruppen. Angehörige mit familiärer Vorbelastung sollten frühzeitig ärztlichen Rat einholen, um mögliche Gefahren zu minimieren. Durch regelmäßige Kontrollen und Bluttests lässt sich das persönliche Risiko besser einschätzen.

Alarmzeichen erkennen - Wann sollte man zum Arzt?

Bei folgenden Symptomen ist sofort fachärztliche Abklärung angezeigt: Plötzliche Schwellung eines Beins
Ziehende oder stechende Schmerzen im Bein
Rötung, Überwärmung oder glänzende Haut im betroffenen Bereich
Spannungsgefühle oder Schmerzen in Ruhe. Schmerzen nur an einem Bein, oft begleitet von Unsicherheit oder Unwohlsein. Je früher eine venöse Erkrankung erkannt wird, desto einfacher lässt sie sich behandeln und Komplikationen vermeiden.

Behandlungsmethoden in der Venen-Ambulanz

Bei Beschwerden werden die Beinvenen mittels Ultraschall genau unter-



Foto © EKH

Venen-Ambulanz: EOA Dr. Christiane Dreschl, MBA, FÄ Dr. Maria Greiner und OA Dr. Pero Zanchi (v.l.n.r.)

sucht, um den Blutfluss und die Funktion der Venenpumpen zu beurteilen. Zusätzlich erfolgen Messungen des Abflusses über das tiefe Venensystem. Bei Diagnose einer Thrombose erhält der Patient blutverdünnende Medikamente sowie das Tragen von Kompressionsstrümpfen oder -bandagen.

Beim Krampfaderleiden richtet sich die Therapie nach der Schwere der Beschwerden. Oft reicht eine konservative Behandlung mit Venentherapeutika und Kompressionsstrümpfen nicht mehr aus, weshalb eine Operation empfohlen wird. „Die Therapie muss individuell auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abgestimmt sein“, betont Dr. Dreschl.

Im Elisabethinen-Krankenhaus werden zwei Operationsmethoden angeboten:

Klassisches Stripping: Über einen kleinen Schnitt in der Leiste wird die große Rosenvene abgesetzt und mittels Sonde operativ entfernt, entweder teilweise oder vollständig bis zum Innenknöchel.

Die Seitenäste werden über kleine Hautschnitte herausgezogen.

Endoluminale Radiofrequenztherapie (RFO): Dabei wird eine schmale Sonde ultraschallgezielt in die kranke Stammvene eingeführt. Durch Hitze verschließt die Sonde die Vene, die dann schrumpft und verschlossen wird. Diese Methode gilt als besonders gewebeschonend, verursacht weniger Blutergüsse, ist schmerzärmer und führt zu kürzeren Genesungszeiten. Patienten mit Übergewicht oder Durchblutungsstörungen profitieren ebenfalls von diesem Verfahren, da es schonend wirkt und eine rasche Rückkehr in den Alltag ermöglicht.

Veneneingriffe im Sommer: Warum jetzt der richtige Zeitpunkt sein könnte

Auch im Sommer lässt sich diese Technik ebenso sicher und zuverlässig durchführen wie in anderen Jahreszeiten. „Wenn die Entscheidung für einen Veneneingriff fällig ist, denken viele erst an Winter oder ungünstige-

Jahreszeiten. Dabei bietet der Sommer wichtige Vorteile für den Heilungsprozess - von besserer Planung bis zu kürzeren Genesungszeiten“, fasst EOA Dr. Christiane Dreschl, MBA zusammen.

Eine Operation im Sommer kann dazu beitragen, Beschwerden frühzeitig zu beheben und die Beine dauerhaft gesund zu erhalten.

Vorteile einer Veneneingriff im Sommer

Bessere Planung und Verfügbarkeit: Im Sommer sind operative Termine oft flexibler, Wartezeiten können minimiert werden.

Optimale Heilungsbedingungen: Warme Temperaturen fördern die Durchblutung und beschleunigen Wundheilung. Kälte- und Glättebedingungen im Winter entfallen.

Erleichterte Mobilisation: Die angenehmen Temperaturen erleichtern die Bewegungsübungen, die für den Heilungsverlauf wichtig sind.

Mehr Tageslicht für Nachsorge: Längere Tageslichtphasen unterstützen eine effiziente Betreuung und schnelle Rückkehr in den Alltag.

Keine wetterabhängigen Einschränkungen: Schnee, Eis und Glätte sind kein Hindernis für Nachsorgetermine.

Hintergrund Info: Chirurgie als „Venen Kompetenz-Zentrum“ zertifiziert

Der deutsche Berufsverband der Phlebologen (Fachärzte für Venenerkrankungen) zertifizierte die Chirurgie im Elisabethinen-Krankenhaus offiziell zum „Venen Kompetenz-Zentrum“. Österreichweit ist es damit das zweite



Foto EOÄ Dr. Christiane Dreschl, MBA © StudioHorst

Krankenhaus, das als „Venen Kompetenz-Zentrum“ zertifiziert wurde.

Zertifizierte Zentren stellen eine hohe Behandlungsqualität sicher und zeichnen sich dadurch aus, dass Diagnostik und Therapie dem neuesten

Stand des Wissens entsprechen. Sie stellen daher auch unterschiedliche Therapiemethoden zur Auswahl, um für jeden Patient die individuell beste Behandlung zu gewährleisten. „Insbesondere bei komplexen Krankheitsbildern wie den wiederauftretenden Krampfadern, so genannten Rezidiven, sind Expertise und Erfahrung des/der behandelnden Arztes/Ärztin entscheidend.

TIPPS VON DER EXPERTIN FÜR GESUNDE BEINE EOA DR. CHRISTIANE DRESCHL, MBA
Bewegung im Alltag und aktive Bewegungsübungen.

Bei langen Autofahrten oder Flügen zwischendurch aufstehen und die Füße vertreten.

Beine hochlagern (wenn möglich, auch bei Reisen) - dadurch kann das Blut einfacher zum Herzen zurückfließen. Nicht mit angewinkelten oder überschlagenen Beinen sitzen - das behindert den Blutfluss und ist daher nicht gut für die Venen.

Im Sitzen die Wadenmuskeln benutzen: (Wechsel zwischen Zehen- und Fersenstand durchführen, Kreisen der Füße) Ausreichend trinken (wenn möglich Alkohol und Kaffee vermeiden).

Weite, bequeme Kleidung tragen
Tragen von Kompressionsstrümpfen (vor allem bei chronischen Venenerkrankung oder Krampfadern/Thromboseprophylaxe bei erhöhtem Thromboserisiko (z.B. angeborene Gerinnungsstörung).

A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen in Klagenfurt am Wörthersee

Das A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen ist ein christlich geführtes Spital mit einer über 300-jährigen Tradition. Als allgemeines öffentliches Krankenhaus können alle PatientInnen die Leistungen des Hauses in Anspruch nehmen.

Das Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt ist immerwährend bestrebt, Medizin am Puls der Zeit und christliche Nähe harmonisch in Einklang zu bringen. Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit im Team sind wir bemüht, dass „Genesung und Besserung aus guten Händen“ im Mittelpunkt des täglichen Handelns stehen.

Heute arbeiten im Elisabethinen-Krankenhaus 385 Mitarbeiter, die jährlich

rund 7.500 PatientInnen stationär und rund 30.000 PatientInnen ambulant betreuen.

Die medizinischen Schwerpunkte des Krankenhauses liegen im Bereich der Orthopädie und Traumatologie, Chirurgie, Inneren Medizin mit Rheumatologie und angeschlossenen Department für Akutgeriatrie und Remobilisation.

Ein besonderer Schwerpunkt ist die chirurgisch und orthopädische „Tagesklinik Sankt Elisabeth“, die von den PatientInnen sehr gut angenommen wird. Das Zentrum für den Bewegungsapparat. Dieses interdisziplinäre Kompetenzzentrum bietet eine hervorragende Rundumbetreuung von Diagnostik und Therapie bei Erkrankung des Bewegungsapparates bis hin zur Prävention von rheumatischen Erkrankungen.



Rückfragen: EOA Dr. Christiane Dreschl, MBA
Erster Oberärztin Allgemein Chirurgie Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt, Völkermarkter Straße 19, A-9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel +43 (0) 463 / 5830 DW 306, www.ekh.at

Kurz Meldungen

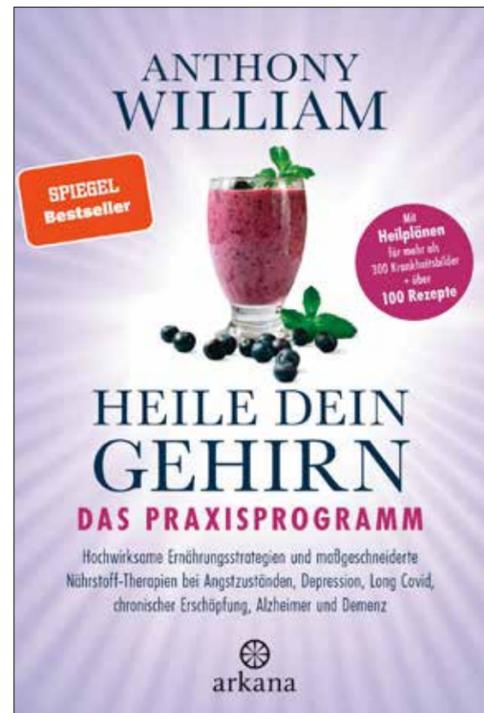


Foto: Hausärztin in Regensburg Westen.de

Gesundheit beginnt mit Vorsorge

Wie bleibt man lange gesund und fühlt sich dabei auch noch vital? Ein wichtiger Faktor für ein „Smart Aging“ ist Vorsorge. Doch hier haben wir Deutschen einiges aufzuholen, wie der Blick nach Asien lehrt.

Die TCM setzt darauf, den Körper in einem Gleichgewicht zu halten, damit Krankheiten gar nicht erst entstehen. Unsere westliche Medizin hingegen ist oft symptomorientiert und greift meist erst ein, wenn eine Krankheit bereits ausgebrochen ist. Warum also nicht das Beste aus beiden Welten miteinander kombinieren? Die tägliche Einnahme von Ginseng kann eine solche Vorsorgemaßnahme sein. Seit mehreren tausend Jahren wird Ginseng in der asiatischen Heillehre als Stärkungsmittel eingesetzt. Heute ist Panax Ginseng - lateinisch für Allheilmittel Ginseng - eine der am besten erforschten Heilpflanzen.

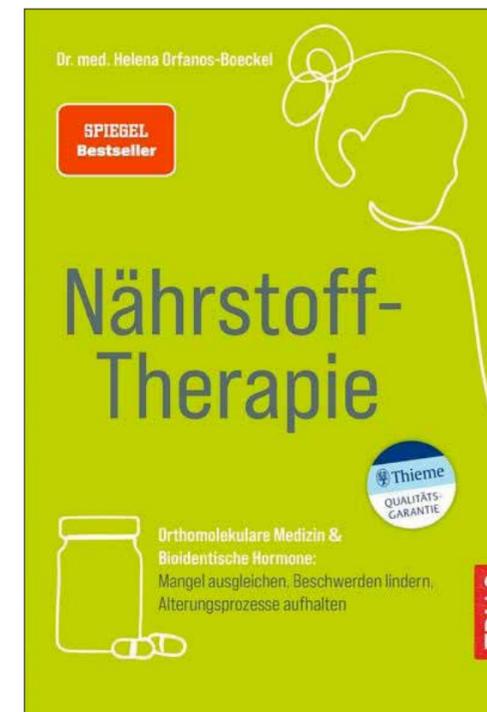


Heile dein Gehirn - Das Praxisbuch (Anthony William)

Seit über 2 Jahrzehnten fokussiert sich Anthony William darauf, seine Eindrücke und sein Wissen über eine gesunde Ernährung an seine Mitwelt weiter zugeben. Durch seine Tipps, Krankheiten auf eine ganzheitliche Weise zum Verschwinden zu bringen wird dabei in tausenden von Erfahrungsberichten dokumentiert. Er genießt das Vertrauen von Millionen Menschen auf der ganzen Welt, darunter bekannten Personen aus dem öffentlichen Leben, wie Schauspieler, Amateur- und Profisportler, Musikstars und Künstler.

„Heile dein Gehirn - Das Praxisbuch“ von Anthony William, stellt die Verlängerung zum gleichnamigen Basisbuch dar. Es widmet sich unserem Superorgan, das zugleich Ursprung vieler Erkrankungen ist, wie Long Covid, Alzheimer, chronische Erschöpfung oder auch Depressionen. Das Praxisbuch gibt Anleitung zur Erstellung eines individuellen Heilplans mittels Nahrungsergänzungen, gesunder Ernährung, Power-Shot-Kuren sowie weiteren Maßnahmen zur Entgiftung.

Einband: Gebundene Ausgabe, Verlag Arkana, Abbildungen: vierfarbig, mit Rezeptfotos, farbigen Illustrationen, Seitenzahl 592, Maße (L/B/H) 22,2/17,9/4,5 cm, Gewicht 1350 g, Sprache Deutsch, ISBN 978-3-442-34304-1, Preis € 30,00*



Nährstofftherapie

Gesundheit und Prävention mit körpereigenen Nährstoffen

Ein Mangel an Nährstoffen und körpereigenen Hormonen macht unseren Körper empfindlich, energielos, lässt uns früher altern und begleitet viele Erkrankungen. Doch hilft die Einnahme von Nährstoffen und Hormonen? Ja, sogar sehr! - stellt die erfahrene Ganzheitsmedizinerin und Stoffwechselexpertin Helena Orfanos-Boeckel seit über 20 Jahren in ihrer Arbeit fest. Körperliche Schwachstellen mittels eingehender Laboruntersuchungen aufzudecken und gezielt mit Nährstoffen und körpereigenen Hormonen zu behandeln, bringt nachweisbare Erfolge.

„Vitaminmangel? - Aber ich ernähre mich doch so gesund!“ **Verdeckten Mangel erkennen:** Erschöpfung, Depression, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Schmerzen, Hochsensibilität, Hashimoto-Thyreoiditis und Stress gehen oft mit einem Nährstoffmangel und einer hormonellen Dysbalance auf zellulärer Ebene einher, die durch eine allgemeine Blutuntersuchung nicht zu erkennen sind. Spannende Erkenntnisse für mehr Vitalität, weniger Stoffwechsel-Empfindlichkeit und ein langes gesundes Leben.

Einband: Taschenbuch, Abbildungen: Illustrationen, nicht spezifiziert, Verlag: TRIAS, Seitenzahl: 352, Maße (L/B/H) 24,5/17,9/2,8 cm, Gewicht: 880 g, Sprache: Deutsch, ISBN 978-3-432-11496-5, Preis 29,50 € inkl. MwSt. Vers.

100 WERDEN

„100 werden - gesünder, jünger und leistungsfähiger“

In seinem Buch kombiniert der bekannte Influencer Luke Jaque-Rodney seine 9-jährige Kocherfahrung mit seinen Erkenntnissen aus der Gesundheitsforschung sowie seinen Reisen in ferne Länder wie Japan, Israel und Taiwan.

Er präsentiert einfache und praktische Rezepte für den Alltag, die auf kompromisslosem Kochen aus ganzen Lebensmitteln aus der Natur basieren. Dabei vermittelt er nicht nur ein theoretisches Verständnis, sondern setzt dieses auch praktisch in seinen Gerichten um.

Das Ergebnis: gesteigertes Wohlbefinden, höhere Leistungsfähigkeit und mehr Gesundheit.

Die Gerichte sind dabei voller Geschmack und Aromen, sodass man ohne Verzicht auf Genuss gesund bleiben kann. Luke teilt seine Leidenschaft für gesunde Ernährung auch auf seinen Social-Media-Kanälen, um seine Community zu bereichern. Entdecken Sie mit „100 werden“ eine neue Art des Kochens und Ernährung für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Einband: Gebundene Ausgabe, Verlag: Eulogia Verlags GmbH, Seitenzahl: 200, Maße (L/B/H) 24,5/17,3/2,2 cm, Gewicht: 870 g, Auflage: 1, Sprache: Deutsch, ISBN 978-3-96967-328-7, Preis 26,50 € inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten



Natürlich gesund mit der ganzheitlichen Lehre von Sebastian Kneipp

Bewusst im Einklang mit der Natur leben: Diese Idee hat eine lange Tradition. Bereits vor 200 Jahren wurde Sebastian Kneipp - dem das Kneippen seinen Namen verdankt - geboren. Zu diesem Jubiläum hat Dr. Hans Gasperl, selbst 40 Jahre lang Land- und Kneipparzt, einen Gesundheits-Ratgeber verfasst, in dem er das Leben und die Fünf-Säulen-Philosophie von Pfarrer Kneipp ausführlich vorstellt. Kneipp verstehen: die Ursprünge der bekannten Anwendungen und Therapien

Wasser, Balance, Ernährung, Kräuterheilkunde und Bewegung: die fünf Säulen der kneippischen Gesundheitslehre. Kneippen im Alltag: Übungen, die einfach zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführbar sind. Leben im Einklang mit der Natur: Stressabbau durch frische Luft u. Bewegung. Spezielle Kneipp-Anwendungen für die Zeit der Schwangerschaft, im Alter oder mit Kindern, Mit Beiträgen von renommierten Fachexperten. **Mehr als Wassertreten: mit modernen Kneipp-Anwendungen Körper und Geist in Balance bringen.** „Ein lesenswertes und auch sehr unterhaltsames Buch mit vielen tollen Ratschlägen und Anregungen.“ *lovelybooks.de

Einband: Gebundene Ausgabe, Abbildungen: mit zahlreichen farbigen Illustrationen, Verlag: Servus, Seitenzahl: 256, Maße (L/B/H) 26/21,5/2,7 cm, Gewicht: 1101 g, Sprache: Deutsch, ISBN 978-3-7104-0276-0. Preis 30,00 € inkl. MwSt. Vers.



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

Heilsame Bäder in **warmen Quellen** wussten schon die Römer zu genießen. Warum es ihnen nicht einfach gleich tun und die schönsten Thermalbäder in Europa ausprobieren oder sich in Kurorten von wohltuender Luft und Mineralsalzen **verwöhnen** lassen? Städte wie Karlsbad, Vichy und Baden-Baden sind darüber hinaus auch aufgrund ihrer kulturellen und architektonischen Highlights beliebte Reiseziele für eine perfekte **Me-Time**. Sie verbinden **nostalgischen Flair** auf besondere Weise mit den modernen Ansprüchen an **Wellness-Oasen**.

Historische Bäder wie die Kaiser-Friedrich-Therme in Wiesbaden oder das Gellért-Bad in Budapest sind in dem KUNTH-Reisebuch „Wellness mit Flair“ ebenso vertreten wie Thermalquellen unter freiem Himmel: die isländische Blaue Lagune oder die italienischen Bagni San Filippo.

Wellness mit Flair

+ Mehr als 60 Thermalquellen, historische See- und Schwimmbäder sowie Orte zum Entschleunigen

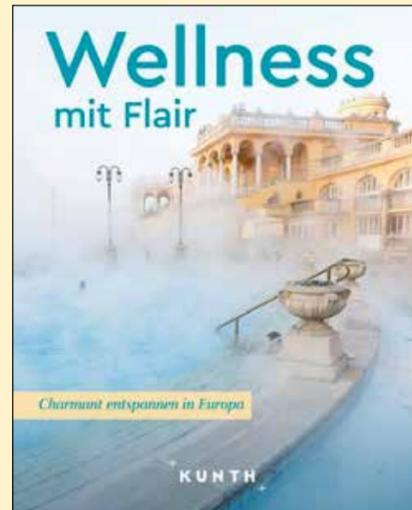
+ Die perfekte Kombination aus Kultur, Nostalgie und Spa

+ Themenseiten zu Gesundheitstrends „Wellness“ und „Me-Time“

Die inspirierenden KUNTH-Reisebücher für Outdoor- und Freizeitvergnügen entführen Sie zu so bekannten wie unerwarteten Zielen in Deutschland und Europa.

• Jutta M. Ingala
KUNTH Wellness mit Flair Charmant entspannen in Europa
Aus der Reihe KUNTH Reise-Inspiration.

Herstelleradresse: Kunth GmbH & Co. KG, Kistlerhofstraße 111
81379 München DE



Details

Gebundene Ausgabe
Erscheinungstermin 07.11.2024
Verlag Kunth
Abbildungen
Illustrationen, nicht spezifiziert
Seitenanzahl 320
Maße (L/B/H) 24,1/19/2,7 cm
Gewicht 1172 g
Sprache Deutsch
1. Auflage
ISBN 978-3-96965-200-8
Preis 31,95 Euro
inkl. MwSt, Versandkosten

HOTELS, KULINARIK & WELLNESS



Foto Getty Images by Unsplash+

Admont ist ein Reiseziel für alle, die fernab vom Trubel Ruhe finden, Genuss erleben und neue Inspiration schöpfen möchten. Am Fuße der Berge, eingebettet in den **Nationalpark Gesäuse**, liegt das **Hotel Spirodom** - ein stilvoller Rückzugsort, der modernen Komfort mit der natürlichen Schönheit der Umgebung verbindet.

Als perfekter Ausgangspunkt für **kulturelle Entdeckungen** und **naturnahe Abenteuer** eröffnet sich eine Region voller faszinierender Vielfalt. Wildwassersport, Klettern, Kajakfahren, ausgedehnte Wanderungen oder Radtouren - rund um Admont warten unzählige Möglichkeiten, die Natur aktiv zu erleben. Wenn der Winter Einzug hält, verzaubern Rodelausflüge und

Schneeschuhwanderungen mit besonderen Momenten voller Stille und Klarheit. Wer es ruhig mag, findet Entspannung und Genuss bei einem traditionellen Hüttenabend, verwöhnt sich mit regionalen Spezialitäten oder entdeckt das **weltberühmte Stift Admont** - ein Ort voller Achtsamkeit und Geschichte.

Admont - Wo Kultur auf Natur trifft

Das kulturelle Herz der Region schlägt im beeindruckenden **Stift Admont**, einem Benediktinerkloster aus dem 11. Jahrhundert. Es beherbergt die **größte Klosterbibliothek der Welt** - ein barockes Meisterwerk, das mit seinen prachtvollen Fresken, filigranen Skulpturen und über 200.000 historischen Büchern jeden Besucher in seinen Bann zieht.



Fotos: Spirodom-Admont-Hotel

vollen religiösen Artefakten bis zu modernen Installationen und eröffnen spannende Einblicke in die Kulturgeschichte - ein Erlebnis für alle Kunst- und Kulturliebhaber.

Gerade in den ruhigen Herbst- und Wintermonaten offenbart das Stift eine ganz besondere Magie: spirituelle Atmosphäre und ein Panorama auf schneebedeckte Berglandschaften laden zum Verweilen und Staunen ein.

Natur erleben im Nationalpark Gesäuse

Nur wenige Minuten von Admont entfernt erstreckt sich der **Nationalpark Gesäuse** - ein wahres Naturjuwel voller ursprünglicher Schönheit. Im

Herbst zu kommen und die Kraft der Natur ganz bewusst zu spüren.

Hotel Spirodom - Wohlfühlhotel im Herzen von Admont

Nach einem Tag voller Erlebnisse in der Natur oder kultureller Entdeckungen empfängt das **Hotel Spirodom** mit herzlicher Gastfreundschaft und alpiner Gemütlichkeit. Moderne Eleganz trifft auf eine Atmosphäre zum Wohlfühlen. Im hauseigenen **Restaurant** verwöhnen regionale Spezialitäten die Sinne, während der **Wellnessbereich** mit Sauna und Ruheraum pure Entspannung verspricht.

Das **Herbst-Winter-Paket** macht den Aufenthalt zum besonderen Erlebnis: zwei Übernachtungen in großzügigen, naturnah gestalteten Zimmern, Eintritt in das Stift Admont mit Zugang zur weltberühmten Klosterbibliothek, ein mehrgängiges Abendessen mit regionalen Köstlichkeiten sowie die Nutzung des Wellnessbereichs laden ein, die Region zu entdecken.

Admont entdecken - mit Stil und Seele

Admont in Herbst und Winter ist ein Ort der Kontraste und des Einklangs: stille, schneebedeckte Landschaften treffen auf kulturelle Schätze, alpine Frische auf kulinarische Wärme. Das Hotel Spirodom ist dabei weit mehr als eine Unterkunft - es ist Teil der Landschaft, Teil der Geschichte und Teil eines unvergesslichen Erlebnisses.

Herbst und Winter in Admont Ein „Timeless Escape“ im Herzen der Steiermark

Ein Spaziergang durch diese Bibliothek ist eine faszinierende Reise durch Zeit, Wissen und Architektur. Das angrenzende **Stiftsmuseum** begeistert mit einer außergewöhnlichen Verbindung von klassischer und zeitgenössischer Kunst.

Die Ausstellungen reichen von wert-

vollen Herbst leuchten die Laubwälder in satten Farben und laden zu Wanderungen oder stimmungsvollen Fototouren ein.

Im Winter verwandelt sich die Landschaft in eine ruhige Schneewelt, ideal für Schneeschuhwanderungen, Langlauf oder gemütliche Spaziergänge. Hier öffnet sich ein Raum, um zur Ru-



Fotos: Spirodom-Admont-Hotel



Fotos: Max Mauthner



Fotos: Stefan Leitner

Weitere Informationen:

Hotel Spirodom Admont
A-8911 Admont, Eichenweg 616
www.spirodom.at
Ansprechperson: Petra Zierer
Tel.: +49 172 7314959
E-Mail: pzierer@1912-hotels.de



Individualität und Betreuung ganz großgeschrieben

Das IMPULS HOTEL TIROL legt großen Wert auf eine **individuelle Betreuung** und an den Menschen angepasste Programme, die auf die individuellen Bedürfnisse der Gäste abgestimmt sind.

Das Angebot umfasst neben klassischen Kuranwendungen auch **Yoga, Meditation, bewusste Ernährung sowie Eisbäder, Aromatherapie, kreative Workshops** im hauseigenen Atelier und **inspirierende Vorträge** - alles mit



Gezielte Rheumabehandlung im IMPULS HOTEL TIROL

Heilstollentherapie, Thermalwasser und individuelle Gesundheitsprogramme für nachhaltige Regeneration und ein schmerzfreies Leben

Im **IMPULS HOTEL TIROL** in **Bad Hofgastein** gehen Urlaub, Erholung und **Gesundheitskompetenz** auf besondere Weise Hand in Hand.

Eingebettet in die malerische Bergwelt der **Gasteiner Berge** bietet das familiengeführte Hotel eine **wohltuende Wohnkultur** und **gesunden Genuss** gepaart mit einem ganzheitlichen, regenerativen **Gesundheitsangebot**.

Ein Aufenthalt im IMPULS HOTEL TIROL zielt auf die nachhaltige Erholung für Körper und Geist und die Beschwerdefreiheit des Bewegungsapparates ab - die **heilende Kraft** der Berge und sanfte Aktivitäten in der Natur unterstützen den Heilungsprozess optimal.

Heilstollentherapie und Thermalwasser im hoteleigenen Therapiezentrum

Spezialisierte Angebote des IMPULS HOTEL TIROL konzentrieren sich auf die **Linderung rheumatischer Beschwerden**.

Eine zentrale Rolle spielt dabei der einzigartige **Gasteiner Heilstollen**. Der Radonstollen gilt als eines der wirksamsten Heilmittel und als **weltweit einzigartige natürliche Rheumatherapie**.

Die natürlichen Heilmittel **Wärme, Radon** und hohe **Luftfeuchtigkeit** wirken entzündungshemmend und regenerierend. Ergänzt wird diese Therapie durch professionelle Behandlungen qualifizierter Therapeut:innen in der **hoteleigenen Kurabteilung**.

Die wohltuende Wirkung der **Thermalwasserpools** ergänzt eine Kur perfekt. Zudem stehen vielfältige Möglichkeiten für eine tiefe, regenerative Entspannung sowie gezielte Maßnahmen zur achtsamen Verbesserung der Beweglichkeit zur Verfügung.

dem Ziel, den Regenerationsprozess zu fördern.

Erholung und Aktivität im Gasteiner Tal

Nach einem erholsamen Wellness-Erlebnis in der Thermenlandschaft oder einem sonnigen Tag in Gastein sind die großzügigen **Zirbensuiten** und **Panorama-Spa-Studios** des IMPULS

HOTEL TIROL ist der ideale Rückzugsort.

Das natürliche Zirbenholz schafft eine beruhigende Atmosphäre und trägt ebenso zum Wohlbefinden bei wie der atemberaubende Blick auf die Gasteiner Bergwelt.

Eine **gemütliche Lobby mit Bibliothek** sowie eine **Sonnenterrasse** laden

zum Entspannen ein. Die Urlaubsregion Gastein hält eine Fülle an Möglichkeiten bereit, um den Aufenthalt aktiv und gesund zu gestalten.

Über 600 Kilometer **Wanderwege** - von leicht bis anspruchsvoll - sowie zahlreiche **Radtouren** versprechen unvergessliche Naturerlebnisse. Das charmante Ortszentrum von Bad Hofgastein begeistert zudem mit einem **abwechslungsreichen Kulturprogramm**.

Als Partner des **Golfclub Gastein**, gewährt das IMPULS HOTEL seinen Gästen eine 50 % Greenfee-Ermäßigung.



Fotos:impuls-hotel-tirol



Weitere Informationen:

IMPULS HOTEL TIROL****s
Schmid Hotel Tirol GmbH & Co.KG
Bibiana und Christoph Weiermayer
A-5630 Bad Hofgastein
Grünlandstraße 5
Tel.: +43(0)6432/6394-0
E-Mail: info@hotel-tirol.at
www.hotel-tirol.at



alm schweifen lassen: Die neue Zimmerwelt passt sich dem Takt ihrer Gäste an - offen und entspannt.

Architektur mit Seele

Im liebevoll restaurierten Stammhaus erzählten alte Mauern Geschichten aus längst vergangenen Zeiten. Mit großer Sorgfalt wurde es architektonisch neu interpretiert - eine Sanierung, die die Vergangenheit respektiert und der Gegenwart mit stilvoller Klarheit begegnet.

Gemeinsam bilden so die beiden miteinander verbunden Baukörper des BLÜ, das **Stammhaus** und das 2020 errichtete **Baumhaus**, der Neubau mit viel Glas und warmem Holz, ein **spannendes Ensemble**, in dem Geschichte und Gegenwart harmonisch miteinander verbunden sind.



„Ich kann mich noch gut an die Lebensfreude und das gute Essen im Hotel erinnern, das Flair im Hotel war ansteckend“, schreibt ein Gast nach seiner Abreise. Genauso ist es.

Kunst, die Geschichten erzählt

Das Hotel ist eine lebendige Welt der Kunst. Werke **nationaler** und **internationaler Künstler** begleiten die Gäste auf Schritt und Tritt - mal subtil, mal kraftvoll, aber immer stimmungsvoll. Die Kunst im Hotel schafft Räume voller Atmosphäre und lässt Geschichten lebendig werden.

Schmökern und träumen

Wer es gerne ruhig mag, für den ist die **BLÜ-Bibliothek** der perfekte Rückzugsort: Seit über 40 Jahren sammelt Eva, die BLÜ-Macherin, Bücher.

Hotel BLÜ: Pure Lebensfreude in neuen Design-Zimmern

Das alpine casual Hotel BLÜ hat stilvollen Zuwachs bekommen: 18 frisch renovierte Zimmer verdichten den „BLÜ Stil“ im lebensfrohen Haus am Kaiser Franz Platz, mittendrin in Bad Hofgastein.

Eingebettet in das eindrucksvolle Bergpanorama von **Gastein** liegt das **Hotel BLÜ**. In dem Tal mit reicher historischer Vergangenheit vereinen sich im BLÜ **zeitgenössisches Design** und **kreative Visionen** zu einem einzigartigen Erlebnis, das Gäste aus aller Welt begeistert.

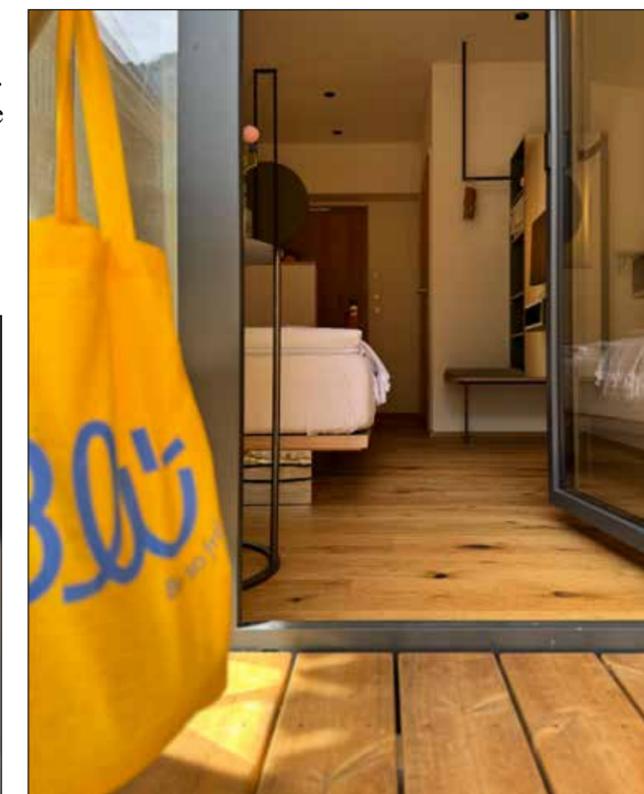
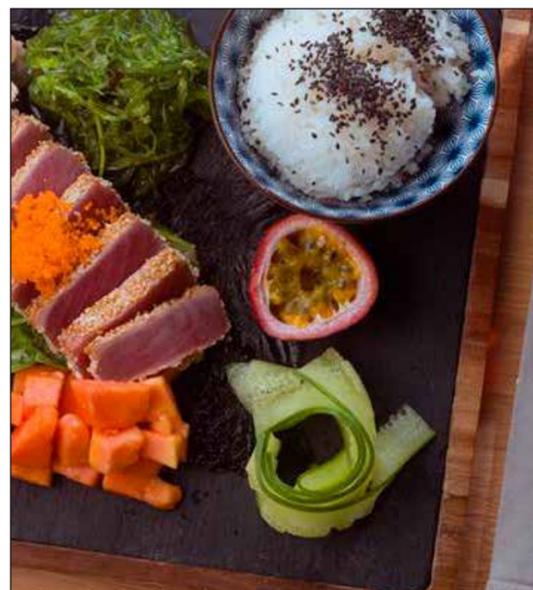
Ein Ort zum Aufblühen - die Atmosphäre macht's

Jetzt gibt es im BLÜ noch mehr Atmosphäre zum Wohlfühlen. Der Südtrakt des Stammhauses wurde umfassend saniert. So sind **18 neue Designzimmer** im unverkennbaren BLÜ-Stil entstanden, die Freiheit und Sein ermöglichen - mehr Lifestyle im BLÜ.

Die neue Zimmerwelt im BLÜ

Die neuen Zimmer sind so individuell wie ihre Gäste. Sie reichen von „**BLÜ Mood**“ über „**BLÜ Vibe**“ bis hin zu den exklusiven „**BLÜ Soul**“-Zimmern in bester Lage, den neuen Stars des Hauses. Was alle Räume vereint, ist das Gespür für Design, die Liebe zum Detail und das Versprechen: Hier darfst du ganz du selbst sein.

In den „**Mood**“-Zimmern die Morgensonne genießen, im „**BLÜ Vibe**“ ganz typisch das Treiben am Kaiser-Franz-Platz beobachten oder auf den „**Soul**“-Balkonen mit den vielleicht schönsten Blickachsen des ganzen Hauses den Blick vom Graukogel bis zur Schloss-



Im BLÜ stellt sie ihre besondere Sammlung den Bücherfreunden zur Verfügung.

Cool down - calm down - Blü auf: Ein Gasteintag im BLÜ-Style

Egal, ob man morgens barfuß durch das taufrische Gras im **HimmelBLÜ Garden** streift, sich später in der Sonne entspannt oder bei **Yogini Fia Sonora** eine persönliche Yogastunde erlebt - das BLÜ bietet Raum zum Auftanken. In der **Sauna with a view** kann man so richtig genüsslich „aus-schwitzen“. Oder man „wagt“ sich bei einem „Find your inner warrior“ Workshop in die **Eisbadewanne**, um die Kraft dieser Energiequelle zu erleben.



Fotoss: Hotel Blue

Im BLÜ trifft die Lust auf Bewegung auf inspirierende Natur. Die Kombination aus frischer Bergluft, einem **vielseitigen Bewegungsangebot** direkt vor der Hoteltür und **weltoffener Kulinarik** macht es zur idealen Mischung aus alpinem Lifestyle, Achtsamkeit und Lebensfreude.

Chill & Taste - das BLÜ-Gefühl

Das **lässig-chillige Hotel BLÜ** überrascht vom Frühstück bis zum Dinner mit einer **flexitarischen Weltküche**, die nicht nur fantastisch schmeckt, sondern auch den Ansprüchen einer **frischen und nachhaltigen Kulinarik**: gerecht wird.

Wenn am Abend auf der **BLÜ-Terrasse** ein Gin Tonic schmeckt, die letzten Sonnenstrahlen die Bergspitzen vergolden und Jazz- oder DJ-Musik in der Luft liegt, dann weiß man: Hier ist ein Ort, an dem man nicht nur wohnt, sondern das Hier und Jetzt in vollen Zügen lebt.

Mit dem Umbau ist das BLÜ den nächsten Schritt in Richtung Zukunft

gegangen, bleibt dabei aber immer ganz bei sich: unkonventionell, entspannt und mit einem offenen Herzen für alles, was das Leben so besonders macht.

Das internationale Team des Hauses empfängt die Gäste mit **echter Herzlichkeit** und **gelebter Gastfreundschaft**. Eine Reise ins BLÜ lohnt sich immer.

Weitere Informationen: Hotel Blü

Bad Hofgastein, Hotelinvest GmbH & Co KG, Mag. Eva Maria Eder, MSc.
A-5630 Bad Hofgastein, Kaiser Franz Platz 1,
Tel.: +43 6432 6230, Mail: info@hotelblue.at, www.hotelblue.at



Fotos: zoomproduction



360° Flow Ride am Jufen Beach - Ein Tag für alle Bike-Fans

Infos: s.exenberger@brixental.tirol

Am 17. August verwandelte sich der **Jufen Beach** in ein echtes **Bike-Mekka**: Die **Bike ARGE Kitzbühel / Kirchberg** lädt zum **“360° Flow Ride Day”** ein. Das Event richtet sich an **Einsteiger:innen ebenso wie an fortgeschrittene Biker:innen** und **verspricht ein spannendes Tagesprogramm auf und abseits der Trails**.

Ab 10 Uhr startete das Programm mit **Equipment-Tipps** und **Bike-Ausgabe**, bevor es direkt auf die Trails geht. Die Teilnehmer:innen erwartet ein aktives Programm mit **Riding Sessions** auf den bekannten **Fleckalm-, Sonnenrast- und Test-Trails**, begleitet von **Technik-Coaching** durch erfahrene Profis.

Ein besonderes Highlight: Das **Meet & Greet** mit **Top-Athlet:innen** wie **Lisi Osl**, eine der erfolgreichsten **Mountainbikerin Österreichs**, **Flow-Experte**

Philipp Gatterer, **Trial-Athlet Fabian Dankl** und **Profi Biker Markus Stöckl**. Am Nachmittag sorgt die **Whip-Off-Session** ab 14 Uhr für **spektakuläre Showmomente** - offen für alle, die ihr Können auf dem Bike unter Beweis stellen oder einfach zusehen wollen. Begleitet wird der Tag von einem **DJ** und einem **BBQ** direkt am **Jufen Beach**.

Das Beste: Für alle Besucher:innen gibt es an diesem Tag **50 % Rabatt** auf **Bike-Tagestickets** (erhältlich an der **Fleckalmbahn** und **Hahnenkammbahn Kassa**) - ein attraktives Angebot für alle **Bike-Fans** der Region und darüber hinaus. Egal, ob man erste Erfahrungen auf dem Bike sammelt oder bereits **technisch anspruchsvolle Trails** meistert: Beim **360° Flow Ride** steht der **gemeinsame Spaß am Biken** im Vordergrund.





Foto: Benglerwald-Berg-Chaletdorf



Fotos: ratko-photogrphy

PRIVATER CHALET-TRAUM IM TIROLER HERBST

Im Herbst, wenn sich die Natur von ihrer schönsten Seite zeigt, wird das **Benglerwald Berg Chaletdorf** auf 1.200 m Höhe zum Rückzugsort für alle, die **Ruhe, Natur und das Besondere** suchen. In herrlicher Alleinlage eingebettet, laden die exklusiven Chalets dazu ein, sich ganz dem Rhythmus der Berge hinzugeben - fernab von Trubel und Verpflichtungen. **Luxus ist, nichts zu müssen.**

Wenn die Luft klar, die Farben intensiv und die Temperaturen angenehm sind, beginnt die vielleicht schönste Zeit für **Wanderer und Biker** in der Tiroler Naturparkregion. Das ursprüngliche **Lechtal** mit seinem smaragdgrünen Wildfluss, dem Lech, zählt zu den letzten weitgehend naturbelassenen Flusstälern der Alpen und bietet eine einzigartige Kulisse für Naturliebhaber. **Ganz bewusst setzt die Region auf sanften Tourismus statt Massenandrang - und lädt dazu ein, Natur in ihrer stillen Schönheit zu erleben.** Grenzüberschreitende Weitwanderwe-

ge wie der Lechweg oder der Adlerweg, gemütliche Familientouren und aussichtsreiche Almenrouten machen den Herbst zum Genuss. Wer die **Lechtal Aktiv Card** nutzt, kann viele Leistungen - darunter auch die Bergbahn Jöchelspitze direkt am Chaletdorf und den praktischen Wanderbus - kostenfrei genießen.

Die **zehn Chalets** für zwei bis sechs Personen sind echte Rückzugsorte mit viel Privatsphäre und liebevollen Details. Ob romantisches Liebes-Chalet für Zweisamkeit, familienfreundliches Refugium oder eines der vier komplett eingezäunten Hunde-Chalets - jedes Hideaway bietet höchsten Komfort.

Private Spa-Momente mit Hot Pot, Sauna, teilweise Wohlfühlwanne und Wellness-Dusche machen jeden Tag besonders. In jedem Chalet sorgt ein Kamin oder ein stilvolles Effektfeuer für wohlige Atmosphäre. Zudem lädt eine eigene Grillschale mit Feuerstelle im Garten zu entspannten Stunden unter freiem Himmel ein.

Auch Hunde sind im Benglerwald herzlich willkommen. **Für die Vierbeiner stehen ein luxuriöses Hundebett, Edelstahlnapfe mit Napfunterlage, Hundehandtuch, Hundekotbeutel sowie eine spezielle Vorrichtung zur Entsorgung voller Beutel direkt vor dem Chalet bereit.** Die abgeschlossenen Gartenbereiche und die naturbelassene Umgebung machen den Aufenthalt für Mensch und Tier gleichermaßen erholsam.

Das frische Almfrühstück wird täglich ans Chalet geliefert. In der Genussma-



nufaktur mit Bauernshop erwartet die Gäste eine feine Auswahl an regionalen Spezialitäten - auch vegetarisch und vegan.

Zusätzlich stehen abwechslungsreiche **Genusspakete wie Raclette, Fondue oder das Grillpaket** zur Verfügung - ideal für gemütliche Hüttenabende im eigenen Tempo.

Moderne Ausstattung, vollausgestattete Küchen, gemütliche Betten, Smart-Home-Technologie und WLAN verbinden sich mit alpiner Ursprünglichkeit.

Wer will, wärmt sich abends am Feuer, blickt in den Sternenhimmel und spürt, wie sich die Zeit verlangsamt. **Benglerwald steht für die Kunst des Los-**

lassens. Für Augenblicke, in denen nichts zählt außer der Moment - und das gute Gefühl, einfach da zu sein.

Ab Herbst 2025 erweitert Benglerwald sein Angebot um zwei besondere Rückzugsorte: Direkt oberhalb des Chaletdorfs eröffnet die neue **Benglerwald Lodge** mit vier stilvollen Apartments in traumhafter Lage an der Jöchelspitze. Ebenfalls neu ist das **liebevoll renovierte Chalet Bauernhaus 1864** im Nachbarort Elbigenalp - ein authentisches Tiroler Zuhause mit zwei großzügigen Apartments und ganz besonderem Charme

Weitere Informationen:

Benglerwald Berg Chaletdorf
A-6653 Bach im Lechtal
Bach 69
Tel.: +43(0)5634/20178
E-Mail: info@benglerwald.at
www.benglerwald.at





Indian Summer im Mia Alpina Zillertal

Das familiengeführte Mia Alpina im Zillertal hat in diesem Jahr einige News zu vermelden - von der Tiefgarage bis zu den Panorama-Wellnessbereichen im vierten Stock. Spätsommer ist die ideale Zeit, um das rundum neue „Mia Alpina Feeling“ kennenzulernen - teilweise sogar mit einer Gratisnacht.

Fast kein Stein ist auf dem anderen geblieben, im Mia Alpina Zillertal Family Retreat in Fügen: Die Familienpools drinnen und draußen sind noch größer geworden und es gibt 500 m² zusätzliche Indoor-Spielbereiche. Die Eltern freuen sich über luxuriöse „60er Zirben Family Suiten“, ein wunderbares Zirben Spa, schöne Fitness- und Yoga Panorama-Bereiche. Komplett neu sind auch der Mia Alpi-

na Shop, der Fahrrad- und Skiverleih sowie die zweistöckige Tiefgarage.

Zillertaler Freiheit genießen

Draußen vor der Hoteltüre spielt das Zillertal alle Stückerl: Wandern, Biken, Gletscherabenteuer bringen Familien in die Gänge. Mit der inkludierten Zillertal Activcard kosten die zehn geöffneten Bergbahnen und alle Öffis im Zillertal keinen Cent extra. Nur zwei Gehminuten vom Mia Alpina hebt die Spieljochbahn hinauf auf 1.900 Meter zu einem luftigen Wasserpark mit mehreren Speicherteichen und einem Kristalldörfel mit Spiel- und Kletterstationen.

Mit Monsterrollern geht es bergab zur Mittelstation und danach ins Tal. Schließlich ist in der 4.000 m² großen

Family-Erlebniswelt des Mia Alpina noch Einiges zu entdecken: In der neuen Area 500 arbeiten sich Groß und Klein über eine große Boulderwand hinauf, durch den Ninja Warrior Parcours und ein interaktives Bewegungsspiel.

Die neuen Woody's Familienpools und die nahe Erlebnistherme Zillertal laden zum Baden, Planschen und Rutschen nach Herzenslust. Weil es im Mia Alpina jeden Tag der Woche zwölf Stunden professionelle Kinderbetreuung selbst für Babys ab zwei Monaten gibt, können sich alle Eltern zwischendurch ganz einfach ausklinken.

Im luxuriösen Penthouse Spa sind sie unter sich, genießen die Zeit im

duftigen Zirben Spa sowie den neuen Fitness- und Yoga Panorama-Bereichen. Noch eine Auszeit in der Saunawelt, den Panorama-Ruheräumen oder im Thermen-Infinity-Skypool. Dann sind Papa und Mama wieder fit für das nächste Familienprogramm.

Bestnoten für das Mia Alpina

Das Mia Alpina im Zillertal verbindet professionelle Kinderbetreuung und abwechslungsreiche Kinderanimation mit einem hochwertigen Wellness- und Freizeitprogramm für die Eltern - perfekt für alle, die gemeinsam entspannen und genießen möchten. Für das Rundum-Angebot gab es zuletzt 99 Prozent Weiterempfehlungen auf holidaycheck.at, den HolidayCheck Award 2025 und Platz 1 im Ranking von Tirols besten Familienhotels.

Weitere Informationen:

Mia Alpina Zillertal Family Retreat,
GF Michael Kobliha
A-6263 Fügen, Pankrazbergstr. 32
Tel.: +43(0)5288/62030
E-Mail: info@mia-alpina.at
www.mia-alpina.at



Happy Family Sommer 2025 (23.08.-07.09.25)

5 Nächte/Verwöhnepension inkl. Babybetreuung ab 2 Monate, Kinderwagen & Babywippe, 1 Wander-Leihrucksack pro Zimmer, Zillertaler Aktivcard, tägl. freier Eintritt in die Zillertaler Erlebnistherme, Penthouse SPA, Woody's Activity Pool, Panorama Fitness, kostenloser Fahrradverleih, Kinderbetreuung an 7 Tagen pro Woche (9-21 Uhr), 4.000 m² Family Erlebnisfläche drinnen und draußen - Preis p. P.: ab 1.245 Euro.

mia alpina feeling 7=6 (06.-28.09.25)

7 Nächte/Verwöhnepension inkl. 1 Leihrucksack pro Zimmer, AktivCard, Gratis-Fahrrad-Verleih (E-Bikes gegen Gebühr), Kinder-Leihsitze und -Fahradanhänger, Babybetreuung ab 2 Monate, Kinderwagen & Babywippen, tägl. freier Eintritt in die Zillertaler Erlebnistherme, Penthouse SPA, Woody's Activity Pool, Panorama Fitness, kostenloser Fahrradverleih, Kinderbetreuung an 7 Tagen pro Woche (9-21 Uhr), 4.000 m² Family Erlebnisfläche drinnen und draußen - Preis p. P.: ab 1.575 Euro.

5=6 Vorteilstage (21.09.-26.09.25)

5-6 Nächte/Verwöhnepension inkl. tägl. freier Eintritt in die Zillertaler Erlebnistherme, Penthouse SPA, Woody's Activity Pool, Panorama Fitness, Kinderbetreuung an 7 Tagen pro Woche (9-21 Uhr), 4.000 m² Family Erlebnisfläche drinnen und draußen - Preis p. P.: ab 1.050 Euro.



Foto: jan-hanser-photography



Fotos: mia-alpina-zillertal-family-retreat



den auf dem Dach schweben Ruhesuchende über den Dingen. Himmlische Cabanas und romantische Zirm-Tipis laden in luftiger Höhe zum Entspannungsgipfel ein. Wer sich auf den exklusiven Liegeplätzen ausstreckt, der lässt sich von einem **faszinierenden Bergpanorama** durch seine Me-Time begleiten und genießt einen **360-Grad-Rundblick** auf die Ahrntaler Bergwelt.

Was in einer ästhetischen Welt für Wellness-Liebhaber beginnt, setzt sich in den Zimmern und Suiten fort. **Erlesene Details** und **zeitgemäßes Design** ergänzen sich zu stilvollen Wohlfühlräumen. Penthouse-Suiten mit Whirlpool auf der Dachterrasse, Chalet-Suiten für Familien, Wohnwelten mit Private Spa und Fireplace definieren Hotelkomfort neu.

Bewegung macht glücklich

Sport und Bewegung sind bei AMONTI



Feinschmecker für seine **exquisiten kulinarischen Genüsse**.

Eltern können sich im Belvita Leading Wellnesshotel entspannt zurücklehnen, denn es bietet **Kinderbetreuung** ab zwei Jahren sowie einen Mini Club und Junior Club.

Im „Blue Planet“ steht das gemeinsame **Familienwellness-Erlebnis** im Mittelpunkt.

Weitere Informationen:
 Amonti & Lunaris Wellnessresort
 Familie Steger
 I-39030 Seinhaus im Ahrntal
 Tel. Amonti: +39 0474 651 010
 Tel. Lunaris: +39 0474 652 190
 amonti@wellnessresort.it
 lunaris@wellnessresort.it
 www.wellnessresort.it

Bergseen, Gipfel, klare Sicht... ... und ein erlesenes Spa-Erlebnis im herbstlichen Ahrntal

Schritt für Schritt bergauf, der Herbstsonne entgegen - dabei die Stille und Schönheit der Natur genießen: Über 850 Kilometer Wanderwege machen im Ahrntal den Weg zum Ziel. Jeder tankt auf seine Art und Weise Energie - beim Erlebnistrekking, bei Kulturwanderungen und Gletschertouren, bei familienfreundlichen Ausflügen, Routen zu Bergseen und urigen Hütten. Die Bergwelt des Südtiroler Tals ist ein Schatz, den man mit allen Sinnen erlebt. Das Wellnessresort AMONTI & LUNARIS setzt auf authentische Experten.

Alpinführer Sepp Steger begleitet die Gäste des AMONTI & LUNARIS

sechsmal wöchentlich in die Ahrntaler Bergwelt. Er öffnet Naturbegeisterten das Tor zu einem **Bergparadies** mit 85 Dreitausender-Gipfeln, acht glasklaren Bergseen und über 80 Schutzhütten und Almen im **Naturpark Rieserferner Ahrn**. Wanderungen, Bergtouren und Spazierwege gibt es in **allen Schwierigkeitsgraden. Drei Bergbahnen** bringen Gipfelstürmer bis auf 2.400 Meter (bis Oktober).

Für **Mountainbiker** bietet das beeindruckende Resort einen ebenso **exklusiven Service. Fünf geführte, kostenlose Mountainbike-Touren** pro Woche in verschiedenen Schwierigkeitsgraden - geführt von den **professionellen Bike-Guides** des Hauses - lassen die Biker motiviert in die Pe-

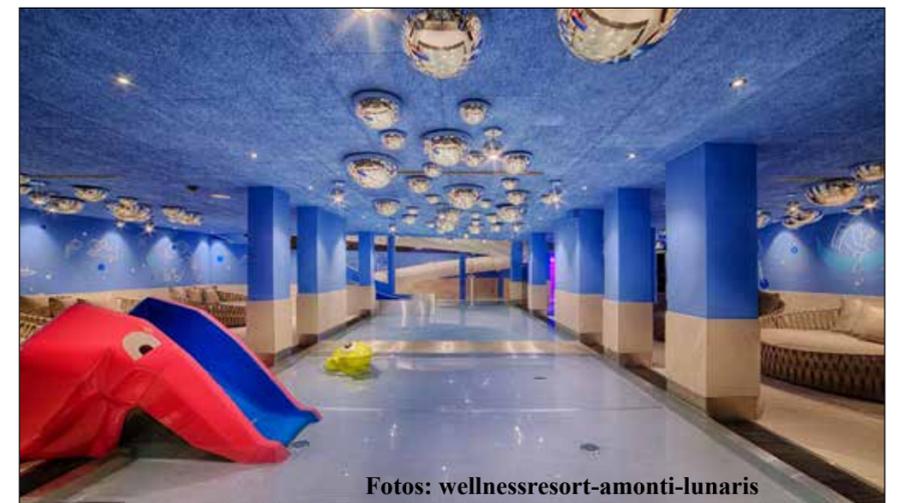
dale treten. Neue, hochwertige Mountainbikes stehen im Hotel zum **Verleih** bereit.

Wellness „in the sky“ in der milden Herbstluft

Das AMONTI & LUNARIS Wellnessresort krönt den Südtiroler Herbst mit Wellness und Spa im gehobenen Luxussegment. Das gesamte **Rooftop** ist eine einzige Wohlfühl-Area. **Architektur, Design** und die **Natur** gehen hier Hand in Hand. Panorama-Ruheräume und Sonnenterrassen reihen sich an Saunen und Pools, an Living Room und Dampfbad, an Sunset Sky Pool und Sky Bar. Einziger stiller Begleiter in der „adults only“ area: Die **Berge**. Im **über 1.000 m² großen Sky Gar-**

& LUNARIS inklusive. Im Herbst macht Sport im Freien besonders viel Spaß. Wer nicht auf die Gipfel will, schnürt seine **Laufschuhe** oder genießt beim **Nordic Walking** frische Luft und Bergpanorama. Andere tanken Kraft beim **Yoga** oder powern sich beim Gerätetraining im **AMONTI & LUNARIS Sport- & Fitnesscenter** aus. Große Fensterfronten lassen viel Licht in die Trainingsräume - die Natur motiviert von außen. Der hauseigene **Fitness-Coach** begrüßt zum **täglichen Bewegungs- und Entspannungsprogramm**.

Die Welt von AMONTI & LUNARIS steht für Wellness, Design und Fine Dining. Das Hotel erhält herausragende Kritiken von Gault Millau und



Fotos: wellnessresort-amonti-lunaris

Urlaubstage geschenkt 4=3 (09.11.-19.12.25)

Leistungen: 4 Übernachtungen mit A & L Premium inklusive Pension, Wellness und Spa, Fitness- und Entspannungsprogramm u. v. m. - Preis p. P.: 693 Euro

Zürserhof: Opening am 3. Dezember 2025



Foto: marcel-a-mayer

Der Winter liegt in der Luft

Manche Orte vergisst man nie. Andere entdeckt man immer wieder neu. Das **Zürserhof Grand Resort******* ist beides: *alpine Legende und stilvolles Hideaway für Anspruchsvolle, die genau wissen, was sie wollen: Qualität, Charakter und luxuriöse Gelassenheit. Direkt an der Piste.*

Der Zürserhof startet am **3. Dezember 2025** in eine neue Wintersaison - stilvoll, exklusiv und ganz nah am echten Arlberg-Gefühl. Seit 70 Jahren in Familienbesitz, präsentiert sich das Hideaway heute moderner denn je: mit **gelebter Tradition** und **zeitgemäßer Leichtigkeit**.

Ready. Set. Snow.

Morgens aufwachen, den Blick über

die verschneiten Berge schweifen lassen - und **direkt vom Hotel auf die Piste** starten. Im **hauseigenen Sport-Shop** wartet High-End-Equipment, abgestimmt auf jedes Level und jeden Anspruch. Für sportliche Abenteurer steht der **Local Guide** bereit - für ver-



Foto: patrik-langwallner

steckte Abfahrten, Pulverschnee und Momente, die den Arlberg so unvergleichlich machen.

70 Jahre alpine Klasse - und kein bisschen alt

Der Zürserhof ist mehr als ein Hotel - er ist Teil des Arlbergs. So selbstverständlich wie der erste Schnee. Seit **70 Jahren** in Familienbesitz, wird das exklusive Haus heute mit Fingerspitzengefühl und frischer Vision von **Laura und Hannes Skardarasy** geführt. Tief verwurzelt in seiner langen Geschichte und offen für das Jetzt.

Ein Ort, der nicht laut sein muss, um Eindruck zu hinterlassen: **Quiet Luxury** mit echtem Herz.

Soulspace - auch für kleine Schneekönige

Vor dem Kamin im Panorama-Ruhe-raum ins Daybed sinken, die Schneeflocken beobachten. Eine wohltuende Behandlung genießen, im warmen Pool schweben, umgeben von Kräuterdüften. Das **Aureus Spa** ist ein Rückzugsort

zum Durchatmen. Großzügig. Ästhetisch. Und ehrlich regenerierend. Für **Erwachsene** - oder als **Family Spa** auch für die Kleinen. Denn Entspannung kennt im Zürserhof keine Altersgrenze.

Move - zwischendurch mal ohne Schnee

Indoor-Tennis, Basketball, Soccer Bubbles - und ein **Fitnessbereich**, der keine Wünsche offenlässt. Wer in Bewegung bleiben will, findet hier Platz, Energie und Spaß - ganz gleich ob ambitioniert oder einfach aus Freude am Spiel. Die Kids? In bester Betreuung. Die Eltern? Entspannt und frei für ihre ganz persönliche Quality-Time.

Winternächte am Arlberg

Wenn es draußen still wird, beginnt drinnen die schönste Zeit. In den



Foto: dominik-cini



Foto: dominik-cini

Stuben trifft alpine Bodenständigkeit auf **Dining mit Feinsinn** - entspannt, hochwertig, exquisit. Danach an die Bar: ein Signature Drink, Piano-Vibes von Eddie und dieser eine Moment, in dem alles passt.

Grand Experience. Echt Zürserhof.

Der Zürserhof ist ein Lebensgefühl. Die Vorfreude steigt - auf das Wintergefühl, auf Begegnungen mit Herz und auf eine Genusskultur, die Gäste aus aller Welt begeistert.

Saisonstart: 3. Dezember 2025.



Foto: marcel-a-mayer



Foto: grand-resort-zuerserhof

Weitere Informationen:

Grand Resort Zürserhof*****
Herr Hannes Skardarasy
 A-6763 Zürs am Arlberg
 Tel: +43(0)5583/2513-0
 E-Mail: hotel@zuerserhof.at
www.zuerserhof.at



begann, ist heute eines der **führenden Fünf-Sterne-Resorts im Ötztal**. Umgeben von der majestätischen Kulisse der Ötztaler Alpen vereint das Haus architektonische Großzügigkeit mit zeitloser Ästhetik und viel Liebe zum Detail.

Edle Materialien, warmes Licht und eine wohlthuend ruhige Atmosphäre schaffen Rückzugsorte mit Charakter. In den **großzügigen Suiten** wird die alpine Behaglichkeit spürbar. Und all das getragen von einem Service, der diskret bleibt, aber stets zur Stelle ist - herzlich, aufmerksam, familiär.



der winterlichen Berglandschaft zu verschmelzen. Exklusive Behandlungen, wie die japanischen **Sensai-Treatments**, lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen.

Kulinarik mit Charakter

In den **glanzvoll gedeckten Stuben** und in der eleganten „**Gourmetstube Hochfirst**“ entfaltet sich eine Küche,

Kleine Schneekönige

Wenn Kinder direkt hinter dem Hotel mit strahlenden Augen ihre ersten Schwünge ziehen und im **Hochfirst Kids Club** liebevoll umsorgt werden, entsteht Raum für unbeschwerter Familienzeit. Eltern genießen kosbare Momente der Ruhe im Spa oder unbeschwerter Stunden auf der Piste - begleitet vom beruhigenden Gefühl,

SKI-OPENING MIT DEN SKISTARS DIE ERSTEN SKITAGE DER SAISON SCHON AB 20. NOVEMBER GENIEßESSEN

Am **22. und 23. November 2025** trifft sich die Welt Elite des alpinen Skisports zum **Slalom-Weltcup** in Gurgl - der Auftakt zu einer außergewöhnlich langen und schneesicheren Saison. In **Obergurgl-Hochgurgl**, wo der Winter früher beginnt als anderswo, liegen die Pisten auf **bis zu 3.080 Metern Höhe** - und das **Hochfirst***** The Luxury Mountain Resort** mittendrin. Wer hier eincheckt, erlebt **Ski-In & Ski-Out** vom Allerfeinsten - mit einem Logenplatz inmitten der alpinen Bühne und Panoramablick auf ein weiß-glitzernes Saison-Opening.

Ski-In & Ski-Out auf höchstem Niveau

Direkt vor der Hoteltür beginnt das Wintermärchen: Nur wenige Schritte genügen, und moderne Bergbahnen bringen Skifahrer in eine hochalpine Welt, die spektakulärer kaum sein könnte. Zwischen 1.800 und 3.080 Metern Höhe gleiten sie durch ein

Skigebiet, das für seine außergewöhnliche Schneesicherheit, seine **Ruhe** und seine **Großzügigkeit** bekannt ist. Weitläufige Pisten, spektakuläre Freeride-Abfahrten und **kaum Wartezeiten** sorgen für ein Skierlebnis, das vor allem eines bietet: **Freiheit**.

Von der ersten bis zur letzten Abfahrt begleitet das majestätische Panorama der Ötztaler Alpen - und wer im Hoch-

first residiert, genießt jeden Schwung mit dem Gefühl, an einem der schönsten Orte des Winters angekommen zu sein.

Tradition trifft alpinen Luxus

Seit neun Jahrzehnten steht das Hochfirst für gelebte Gastfreundschaft, alpine Eleganz und höchste Qualität. Was 1934 als charmantes Berghotel

Wellness im Schnee

Wenn draußen die Schneeflocken tanzen, wird das **„Alpen Spa“** im Hochfirst zum stillen Kraftort. Auf 1.500 m² entfaltet sich eine Welt der Ruhe und Regeneration - mit duftenden Saunen, sanften Dampfbädern und wohligen warmen Rückzugszonen, in denen der Alltag einfach abgeleitet. Im **In- & Outdoorpool** scheint das Wasser mit

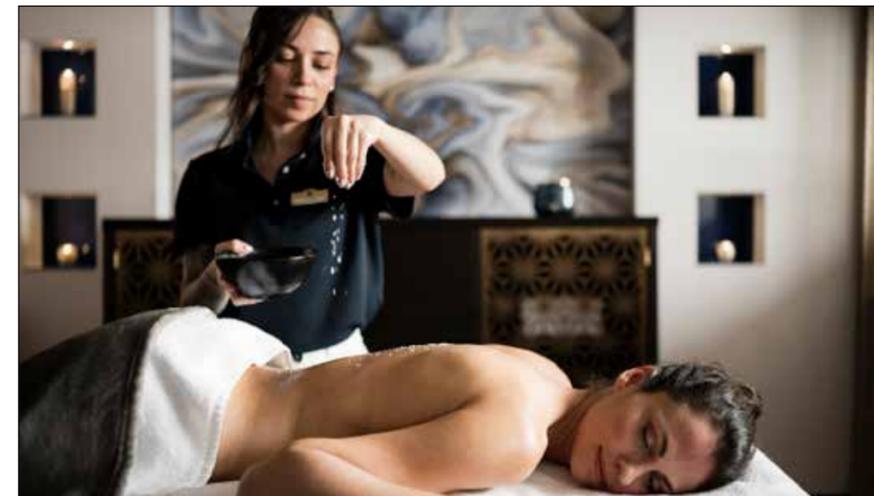
die alpine Bodenständigkeit mit feiner Raffinesse verbindet. Jeder Gang ist ein kunstvoll inszeniertes Erlebnis - getragen von regionalen Zutaten und kreativer Handschrift.

Der **erlesene Weinkeller** birgt wahre Schätze aus aller Welt, die stilvolle **Vinothek „Santé“** lädt ein zu inspirierenden Verkostungen oder erlesenen Private Dinners.

das alle bestens aufgehoben sind.

Wintergenuss abseits der Piste

Wer die winterliche Bergwelt lieber ohne Ski genießt, findet rund um das Hochfirst ein Paradies der sanften Bewegung. Beim **Winterwandern** durch verschneite Wälder, auf der glitzernen **Loipe** oder beim Aufstieg zur **Ski-tour** - die klare Bergluft und die Weite der Ötztaler Alpen schaffen Momente, die tief wirken. Die **Naturrodelbahn** oder ein romantischer **Schneespaziergang** verleihen dem Winter eine stille Magie.



Fotos: Hannes Niederkofler

Weitere Informationen:

Hochfirst*** The Luxury Mountain Resort**
Familie Karl Fender
A-6456 Obergurgl
Tel.: +43(0)5256 63250
E-Mail: info@hochfirst.com
www.hochfirst.com



Foto: Sporthotel Achensee



Foto: Pietrassyk-Joana

Gruppen - vom gemütlichen Babynest bis zur coolen Teenie-Lounge - wird gebastelt, gespielt und entdeckt. Dabei entstehen nicht nur Erlebnisse, sondern oft auch Freundschaften.

Und wenn draußen mal Regen statt Sonnenschein wartet? Kein Problem - drinnen geht das Abenteuer einfach weiter: Im **Ninja-Parcours** wird geklettert und balanciert, an der **Kletterwand** hoch hinaus gekraxelt, an der **interaktiven Videowall** gespielt - und in der **Indoor-Softplayanlage** dürfen

Der „Kleine Achensee“ ruft und die ganze Familie kommt mit - zum Herbsturlaub in den Bergen

Wenn der Sommer leise winkt und die ersten bunten Blätter durch die Luft tanzen, ist die perfekte Zeit für eine Auszeit in der Natur - voller Lachen und Leichtigkeit. Für Spaziergänge durchs raschelnde Laub, sanfte Sonnenstrahlen auf der Nase und Geschichten, die abends beim Kuschneln erzählt werden.

Das **Familienparadies Sporthotel Achensee** in Tirol ist ein Ort, an dem aus kleinen Momenten große Erinnerungen entstehen. Ganz entspannt. Ganz natürlich. Ganz viel Familienglück.

Ein Hotel, das Familien versteht

Das familiengeführte Hotel liegt zwischen bunt gefärbten Wäldern und dem funkelnden Achensee. Es begrüßt seine Gäste mit echter Tiroler Herzlichkeit und einem wunderbaren Gespür dafür, was Familien wirklich brauchen. Platz

zum Toben. Ecken zum Kuschneln. Zeit für Abenteuer - und Raum für Ruhe. Vom krabbelnden **Baby** bis zum coolen **Teenie**, von entspannungssuchenden **Eltern** bis zu unternehmungslustigen **Großeltern**: Im Familienparadies Sporthotel Achensee ist jeder herzlich willkommen. Und damit sich wirklich alle wohlfühlen, gibt es täglich von 9 bis 21 Uhr **liebvolle Kinderbetreuung** mit abwechslungsreichem Programm - altersgerecht, kreativ und voller Spaß.

Zauberhaft und erfrischend: Der kleine Achensee

Mitten im Hotelaußenbereich funkelt ein kleiner Schatz: ein **Naturbade- teich**, der so schön ist, dass er liebevoll „**kleiner Achensee**“ genannt wird. Hier wird geplanscht, gespritzt, vom Steg gehüpft, über die Rutsche gerutscht und in die Sonne geblinzelt. Umrahmt von Wiesen und fröhlichem

Treiben ist diese Badeoase ein Lieblingsplatz. Und vielleicht der coolste Spielplatz im Spätsommer und an warmen Herbsttagen. Und wer das Schwimmen erst noch lernen will, ist ebenfalls bestens aufgehoben: Für Kinder gibt es **Schwimmkurse im Innenpool** (gegen Gebühr) - mit Spaß, Vertrauen und viel Erfolg wird der erste Sprung ins Wasser zum sicheren Vergnügen.

Ein Haus voller Möglichkeiten - für kleine Wirbelwinde & große Träumer

Im Familienparadies Sporthotel Achensee wird jeder Tag zum bunten Erlebnis: Die **Kindervelt** des Hotels ist wie eine Schatztruhe, die jeden Morgen neu entdeckt werden will. Ob **Ponyreiten**, **Zauberschule**, **Kinderdisco**, **Baselwerkstatt** oder **Schatzsuche** - hier sprudeln Fantasie und Kinderlachen um die Wette. In **liebvoll betreuten**

sich kleine Energiebündel so richtig austoben. Ein Highlight für kleine und große Rennfahrer ist die **neue Carrera-Autorennbahn** - hier liefern sich Eltern und Kinder faire Duelle mit quietschenden Reifen.

Während die Kleinen auf Drachenjagd gehen, sich beim **Fußballcamp** austoben oder aus den Herbstschätzen aus dem Wald Kunstwerke schaffen, dürfen Mama, Papa, Oma oder Opa auch einfach mal nichts tun. Oder genau das, worauf sie Lust haben. Vielleicht entspannen sie in aller Ruhe im Spa oder schlafen mit einem Buch im Liegestuhl ein. Sie werden ganz bestimmt ein Lächeln im Gesicht haben, wenn sie die fröhlichen Geschichten der Kinder später beim Abendessen hören.

Wellness, die glücklich macht

Das **1.200 m² große Spa** im Familienparadies Sporthotel Achensee ist

ein entspannter Wohlfühlbereich - für große Genießer und kleine Wasserratten gleichermaßen. **Familienfreundlich**, angenehm ruhig und entspannt stilvoll bietet er alles, was Körper und Seele strahlen lässt: Hallenbad, gemütliche Saunen, Dampfbad und herrliche

Ruheräume mit Panoramablick. Auch die Kinder dürfen hier mitmachen und Wellnessluft schnuppern - mit **Mini-Massagen**, sanften **Wohlfühlritualen** und viel Spaß beim Planschen. Entspannung kennt schließlich kein Alter.



Foto: Dabernig-Hannes



Foto: Dabernig-Hannes



Foto: Dabernig-Hannes



Foto: Gretter-Alex



Foto: Vorhofer-Christian

Herbstspaß direkt vor der Haustür

Wenn die Berge in bunten Farben leuchten und das Laub unter den Füßen raschelt, beginnt für kleine Entdecker und große Naturfans die wunderbarste Zeit. Jetzt heißt es: Raus in die frische Luft.

Ob mit der Kraxe **durch den Wald spazieren**, auf Panoramawegen **radeln**, eine fröhliche **Bootsfahrt** auf

dem Achensee unternehmen oder die Pferde streicheln - im Sporthotel Achensee warten Abenteuer an jeder Ecke.

Wer gern in Bewegung bleibt, schnappt sich eines der kostenlosen **Citybikes** oder **Kinderfahrräder**. E-Bikes, Mountainbikes und Anhänger gibt es gegen Gebühr - ideal für gemeinsame Touren durch die Tiroler Natur.

Und das Schönste daran? Alles beginnt direkt vor der Haustür. Einfach loslaufen, losradeln und den Herbst von seiner schönsten Seite genießen.

Köstlich verwöhnt - den ganzen Tag

Im Familienparadies Sporthotel Achensee kann man nach Herzenslust schlemmen - und das mit gutem Gewissen und ganz viel Geschmack.

Die **All-Inklusiv-Verpflegung** vereint Tiroler Bodenständigkeit mit frischen Ideen aus der Familienküche. Regionale Zutaten, bunte Buffets, kreative Gerichte und täglich neue Leckereien lassen kleine und große Genießer strahlen. Für die Minis gibt es natürlich Lieblingessen am Kinderbuffet, für die Großen feine Menüs mit Pfiff.

Dazu verwöhnen hausgemachte Kuchen am Nachmittag und rund um die Uhr alkoholfreie Getränke vom Getränkebrunnen. Und das wunderbare Gefühl, sich um nichts kümmern zu

müssen. Einfach hinsetzen, genießen und glücklich sein.

Zuhause auf Zeit - mit ganz viel Herz

Die stilvollen **Familienzimmer** und **Suiten** sind echte Wohlfühlorte - mit ganz viel Platz zum Kuschneln, Spielen, Ausruhen und Träumen. Auf Wunsch sorgen getrennte Schlafbereiche für ruhige Nächte, liebevolle Details für das gewisse Etwas. Ob mit Bergblick vom Balkon oder gemütlich auf der Terrasse

- hier wohnt man nicht nur, hier erlebt man Familienzeit

Familienurlaub im goldenen Herbst

Für alle, die im Herbst Sonne tanken und Zeit miteinander genießen möchten, gibt es jetzt besonders attraktive Angebote. Mit dem **Herbstzeit-Paket** vom **30. August bis zum 09. November 2025** wird der Urlaub noch schöner. Jetzt heißt es: Koffer packen, Liebingsmenschen schnappen und auf ins Familienabenteuer.

Herbst (30.08.-09.11.25)

7 Tage im großzügigen Familienzimmer oder der komfortablen Suite - Package für 2 Erwachsene und 1 Kind bis 5 Jahre: ab 2.576 Euro

Auszeit 5=4, 6=5, ... (06.-27.09.25, 25.10.-01.11.25)

Bei einem Mindestaufenthalt von 5 Nächten 1 Nacht geschenkt - Package für 2 Erwachsene und 1 Kind bis 5 Jahre: ab 1.652 Euro. Alle Pauschalen.



Foto: Dabernig-Hannes

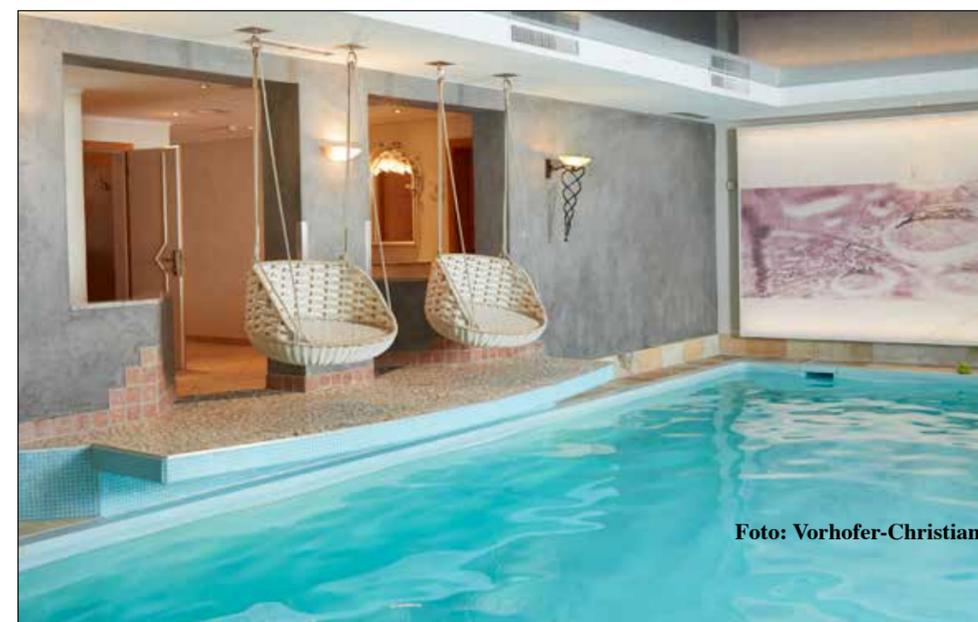


Foto: Vorhofer-Christian

Weitere Informationen:

**Familienparadies
Sporthotel Achensee
A-6215 Christlum 114
Tel.: +43(0)5246/6561
E-Mail: info@sporthotel-achensee.com
www.sporthotel-achensee.com**



Foto: Schladming-Appartements

Dazu kommen eine **Outdoor-Sauna**, ein chilliger **Lounge-Garten** und **private Rückzugsorte** für absolute Entspannung.

Ergänzt wird das Angebot durch ein kostenfreies **Yoga- & Fitnessprogramm**, individuelle **Massagen** und **Treatments** sowie ab 2026 innovative **Longevity- & Health-Services** - von regenerativen Infusionen bis hin zu persönlicher **Medical Care**.

Das Boutique Spa steht für Individualität, Exklusivität und **Quality Time**. Hier wird bewusst auf Größe



Foto: michael-tieber

Boutique Aparthotel Chalets Coburg eröffnet casual Boutique Spa

Der neue Hotspot für Wellness und Selfcare in Schladming

Im **Boutique Aparthotel Chalets Coburg** in Schladming hat das **neue Boutique Spa** seine Türen geöffnet - ein **exklusiver Retreat** für Body & Mind in Top-Location direkt an der Planai.

Neben großzügigen Apartments und einem außergewöhnlichen Frühstück setzt das Haus jetzt auch im Wellnessbereich neue Maßstäbe für stylischen und nachhaltigen Relax-Urlaub.

Das Spa überzeugt mit modernem Interior und einer warmen, gemütlichen Atmosphäre. Highlight ist der **ganzjährig beheizte Infinity-Outdoor-Pool** mit traumhafter Sicht aufs Dachsteinmassiv.

verzichtet, um **maximale Privatsphäre** und **persönliche Betreuung** zu garantieren. Aktive Gäste, die Wandern, Biken oder Skifahren, finden hier genau die richtigen Wellness-Treatments, um Körper und Geist perfekt zu unterstützen.

Mit dem neuen **ganzjährigen Wellness-Angebot** ergänzt Chalets Coburg das sportliche Freizeitprogramm der Region perfekt - und sorgt dafür, dass Entspannung und Erholung **bei jedem Wetter** garantiert sind.

Das Boutique Aparthotel Chalets Coburg bietet **21 individuell gestaltete Apartments für 2 bis 10 Personen** - von gemütlichen Studios bis zu luxuriösen Penthouses. Alle Einheiten verfügen über Balkon oder Terrasse mit atemberaubendem Blick auf das Dachsteinmassiv.

Die persönliche Handschrift der Gastgeberin spiegelt sich in jedem Detail wider - vom Interior bis zum

Frühstück und zum neuen Spa. **Boutique Aparthotel Chalets Coburg.**

Weitere Informationen: Schladming Appartements Maria Gruber GmbH, A-8970 Schladming, Erzherzog Johann Straße 248 A
Tel.: +43 3687 22818, E-Mail: office@schladming-appartements.at
www.schladming-appartements.at



Foto: Christine-Hoefflechner



Foto: Christine-Hoefflechner



Foto: michael-tieber



Foto: kottersteger

Alpinhotel Keil



Foto: kottersteger



Foto: kottersteger

ums Hotel jede Menge traumhafte Touren - für jeden Anspruch und jede Tagesform.

Mountainbiken im Pustertal - Action und Genuss in Perfektion

Mountainbiker und E-Mountainbiker erleben im Pustertal viele Highlight-Momente. Gemütliche Radwege

im Tal, Forststraßen durch Wälder, alpine Single-Trails und actionreiche Downhill-Strecken: Rund um das Alpinhotel Keil gibt es für Bike-Fans kein Halten mehr.

Der Standort des Bike-Hotels ist strategisch günstig in der Mitte des Pustertals gelegen. Alle Touren starten **direkt vor der Haustür**. Ein großer Vorteil ist

der **Radverleih im Hotel**, der den Einstieg besonders unkompliziert macht. Die **Life auf den Kronplatz** oder der **Shuttleservice** des Partners „Rent and Go“ - nur einen Kilometer entfernt - ersparen den mühsamen Aufstieg und belohnen mit traumhaften Aussichten. **Attraktive Bikerpakete** mit vorteilhaften Preisen für Liftkarten machen den Bike-Herbsturlaub perfekt. **Gastgeber Lukas Brunner**, leidenschaftlicher und geprüfter **Bike-Guide**, teilt gerne seine **Geheimtipps** - ob für genussvolle

Wenn im Pustertal der Herbst beginnt ...

... kehrt Ruhe in die Berge ein - und die Landschaft zeigt sich von ihrer eindrucksvollsten Seite. Die **Dolomiten** leuchten in warmem Gold, die Morgen sind klar und frisch, und über den Wäldern liegt der Duft von feuchtem Herbstlaub.

Das familiengeführte **Alpinhotel Keil in Olang** vereint **gelebte Südtiroler Tradition** mit **zeitgemäßer Innovation**. Hier treffen alpiner Charme und moderne Komfortstandards auf echte Herzlichkeit - ein Ort, an dem Werte bewahrt und Ideen neu gedacht werden. Gäste genießen entspannte Stunden im **Rooftop-Pool** mit Panoramablick auf die Dolomiten, entdecken die Region beim **Wandern** und **Biken** und lassen sich von einer **Küche** begeistern, die regionale Zutaten kreativ

in Szene setzt. Ein idealer Rückzugsort für alle, die im Herbst aktiv sein und sich dabei rundum verwöhnen lassen möchten.

7 Täler in 7 Tagen - pure Vielfalt im Herbst

Vom **Alpinhotel Keil** in Olang aus beginnt eine Entdeckungsreise durch ein echtes Naturjuwel: **Sieben Täler in sieben Tagen** - jedes einzigartig, jedes voller Magie.

Vorbei am glitzernden **Pragser Wildsee**, hinein in die sanften Almen und schroffen Gipfel des **Gsieser Tals**. Im **Gadertal** erzählt jeder Stein Geschichten - von alten Legenden und lebendiger Ladinischer Kultur, eingebettet zwischen den Naturparks **Puez-Geisler** und **Fanes-Sennes-Prags**.

Das **Ahrntal** begeistert mit wildromantischer Ursprünglichkeit und über 80 Dreitausendern. Das **Antholzer Tal** öffnet mit seinem smaragdgrünen See und dem **Staller Sattel** den Blick bis nach Österreich. Und das geheimnisvolle **Höhlensteintal** überrascht mit stillen Bergseen und dramatischen Felskulissen - im goldenen Herbstlicht besonders spektakulär.

Sieben Täler. Sieben Tage. Sieben unvergessliche Erlebnisse.

Und mittendrin: das **Alpinhotel Keil** - ein Rückzugsort mit Herzlichkeit, alpinem Stil und jeder Menge **Tourentipps** im Gepäck. Denn wer nicht gleich sieben Täler in sieben Tagen entdecken will, findet **direkt rund**



Foto: kottersteger



Foto: Hannes Niederkofler

Talrunden, sportliche Gipfeltouren oder entspannte Entdeckungsrouten.

Entspannen und auftanken im anim Alpina Spa

Nach einem aktiven Tag in der klaren Herbstluft wird es drinnen so richtig gemütlich: Im **animAlpina Spa** verschmelzen Wohlgefühl und Panorama. Der Rooftop-Indoor-Outdoor-Pool, die Finnische Sauna, Bio-Sauna, das Dampfbad, der Whirlpool - alles ist bereit für eine Extraportion Entspannung.

Verspannte Muskeln freuen sich über wohltuende Anwendungen, während draußen langsam die Sonne hinter den Dolomiten versinkt. Besonders an kühlen Herbstabenden wird das Eintauchen in die Wärme - mit Dolomitenblick inklusive - zum unvergesslichen Genussmoment.

Herbstküche - leicht, kreativ und live gekocht

Im **Alpinhotel Keil** wird Kulinarik

neu gedacht: Regional, überraschend und mit **alpInspiration**. In der offenen Showküche entstehen aus frischen Zutaten der Region kreative Gerichte - direkt vor den Augen der Gäste zubereitet.

Das Konzept **vitAlpina** bringt Genuss und Vitalität in Balance: Der Morgen beginnt mit frischen Säften, buntem Obst und ausgewogenen Frühstücksideen. Am Abend warten feine, kleine Geschmackserlebnisse, die nicht beschweren, sondern gut tun - fürs Wohlbefinden und den Gaumen.

Sieben Täler, unzählige Erlebnisse -

Weitere Informationen:

Alpinhotel Keil
I-39030 Olang
Hans v. Perthalerstraße 20
Tel.: +39 0474 496716
info@alpinhotel.it
www.alpinhotel.it

Action days im Herbst 5=4 (13.09.-04.10.25)

Leistungen: 5 Nächte, 1 Nacht geschenkt, "just alpine" Halbpension, 1 Genuss & Kulinarik E-Bike Tour, 1 Wanderkarte, 1 animAlpina Wohlfühlgutschein im Wert von 20 Euro u. v. m.

Golden Summit Weeks (01.10.-09.11.25)

Gäste in den Ferienregionen Bruneck und Olang haben die einmalige Gelegenheit, den Kronplatz kostenlos mit der Seilbahn zu erkunden. Am Kronplatz warten weitere inklusivleistungen wie z. B. geführte Wanderungen Mehr erfahren



Foto: Imperial Riding School

Große Visionen, junge Leidenschaft und kulinarische Raffinesse treffen aufeinander:

Am 18. September verwandelt sich das Restaurant Elstar im Hotel Imperial Riding School, Autograph Collection in eine Bühne für ein außergewöhnliches Genusserlebnis. Beim exklusiven Winzerdinner mit Leo Hillinger jun., alias Jack, steht alles im Zeichen von Wein, Geschmack und Inspiration. Der charismatische Jungwinzer und Sohn der österreichischen Weinlegende Leo Hillinger steht für eine neue Generation im Weinbau. Mit Serien wie *JACK without dad!* oder *Angel* hat er bereits eigene Akzente gesetzt. Seine Vision: „more than wine“ - ein Versprechen, das an diesem Abend mit allen Sinnen erlebbar wird. Jack wird persönlich durch den Abend führen, seine Weine vorstellen, Einblicke in seine Philosophie geben und den Gästen auf Augenhöhe begegnen.

Gemeinsam mit dem Küchenteam des Elstar hat Leo Hillinger das Fünf-Gänge-Menü sorgfältig abgestimmt - jeder Gang wurde so konzipiert, dass er die Charakteristik der begleitenden Weine unterstreicht und kulinarisch ergänzt. Das Ergebnis: ein harmonisches Zusammenspiel von Küche und Keller, das Genuss auf höchstem Niveau verspricht.

Ab 18:30 Uhr entfaltet sich am 18. September ein Menü, das mit handwerklicher Präzision, kreativer Finesse und regionaler Tiefe begeistert - begleitet von

einer sorgfältig abgestimmten Weinbegleitung aus dem Hause Hillinger, die jede Nuance der Gerichte unterstreicht.

Den Auftakt macht ein fein abgeschmecktes **Beef Tatar**, serviert mit einer cremigen Trüffelcreme, zartem Wachtelrei, aromatischem Senfkaviar und knusprigem Toast - ein Spiel aus Texturen und Aromen, das von einem Glas **Angel White BIO 2023** begleitet wird, ein Sauvignon Blanc mit Aromen von Stachelbeere, Heublumen und einem Hauch Exotik - frisch, vollmundig und animierend bis zum letzten Schluck.

Im zweiten Gang trifft **Rotgarnele auf zarten Kaisergranat**, gebettet auf ein cremiges Zitronenrisotto mit Grana Padano und feiner Salzzitrone. Dazu wird der **Angel Rosé BIO 2023** gereicht - ein eleganter Rosé aus Pinot Noir, dessen zarte Farbe bereits Trinkfreude verspricht. Eine feine Säure trägt das Geschmacksbild bis in den frischen, animierenden Abgang.

Zur Erfrischung folgt ein **Apfelsorbet**, das mit seiner klaren Fruchtigkeit den Gaumen reinigt und auf den Hauptgang vorbereitet. Es ist eine Hommage an die Apfelbäume von Kaiser Franz Joseph I., die hier einst im Garten standen.

Im Zentrum des Menüs steht ein gefülltes Rinderfilet vom **österreichischen Weiderind**, begleitet von süßlich gerösteter Spitzpaprika, hauchdünnem Lardo, aromatischen Trüffel-Gnocchi und einer tiefgründi-

gen Jus. Dazu wird der **JACK without dad! Red BIO 2021** serviert: kraftvoll mit dunkler Frucht, reifem Tannin und mineralischer Tiefe - ein Wein mit Charakter und Herkunft, der die Kraft und Finesse dieses Gangs unterstreicht.

Zur **Käsevariation von Jumi Käse** mit Grissini und Feigensenf wird der **JACK without dad! White BIO 2021** gereicht. In der Nase dominiert schwarze Johannisbeere, begleitet von einem Hauch Pfeffer. Der Abgang ist lang, frisch und animierend - getragen von moderater Säure und spannender Tiefe. Ein komplexer Weißwein mit feiner Reife und subtiler Frucht, der die Aromenvielfalt der Käseauswahl wunderbar ergänzt.

Den süßen Abschluss bildet ein raffiniertes **Brownie-Tiramisu**: ein veganer Brownie trifft auf eine luftige Maracuja-Creme und zartschmelzendes Salzkaramell - ein Dessert, das mit Textur, Tiefe und Leichtigkeit überrascht. Dazu wird wahlweise der Small Hill Sweet, eine feine Trockenbeerenauslese aus 50 % Welschriesling und 50 % Chardonnay, oder der Sekt **HILL Secco Muscat Ottonel** serviert - beide mit feiner Süße und floraler Eleganz, die das Finale dieses Abends perfekt abrunden.

Das Restaurant Elstar vereint imperiale Eleganz mit modernem Design. Im Herzen des charmanten Botschaftsviertels gelegen, bietet es eine Bühne für kreative, regionale Küche mit internationalem Twist. Warme Farben, edle Materialien ein Hauch Wiener Grandezza schaffen den perfekten Rahmen für einen Abend.



Foto: kotttersteger



Foto: wisthaler.com



Foto: Weingut Leo Hillinger

Fakten: Winzerdinner mit Leo Hillinger jun. - 5-Gänge-Menü mit Weinbegleitung. Datum: 18. September 2025; Beginn: 18:30 Uhr, Preis: 129 € pro Pers. Reservierung erforderlich anmelden. Die Plätze sind begrenzt. Ort: Restaurant Elstar, Imperial Riding School, Ungargasse 60, 1030 Wien. www.imperialridingschool.com/de

Herbstzauber zwischen Reben und Wellness



Wenn sich die sanften Hügel an der **Südsteirischen Weinstraße** in ein herbstliches Farbenspiel kleiden, beginnt eine besonders genussvolle Jahreszeit. Zwischen Reben, wohlthuender Ruhe und gemütlichen Genussplätzen entsteht eine Atmosphäre voller Naturverbundenheit, Gelassenheit und natürlicher Schönheit. Mitten in dieser herbstlichen Kulisse liegt das **Ratscher Landhaus** - ein charmantes **Wein- und Wellbeinghotel** mit nur 42 stilvoll gestalteten Zimmern. Hier

verbinden sich authentischer Genuss, entspannende Wellness und persönliche Gastlichkeit zu einer besonderen Auszeit für Genießer.

Urlaub für jedes Wetter - drinnen wie draußen ein Genuss

An warmen Herbsttagen laden der klare **Naturbadeteich im Weingarten**, der angenehm temperierte **Infinitypool mit Blick auf die Reben** und die stilvollen Ruhebereiche im Grünen zum Entspannen ein. Wenn die Tage

kühler werden, sorgen die großzügige **Saunalandschaft**, sanfte **Kosmetikbehandlungen** und individuelle **Massagen** für wohlthuende Stunden.

Feines aus Küche und Keller

Mit vier charmanten Lokalen im Haus - vom lichtdurchfluteten **Weingartenrestaurant** über das gemütliche **Kaffeehaus** und die stilvolle **Lounge** bis hin zur exzellent sortierten **Weinbar** - bietet das Ratscher Landhaus Genussmomente für jede Stimmung und jeden Geschmack. Die Küche ist **regional verwurzelt**, aber am Puls der Zeit: kreativ, fein abgestimmt und mit einem feinen Gespür für das, was die Saison gerade schenkt.

Frischer Sturm, gebratene Kastanien, aromatische Wildgerichte und herbstliche Spezialitäten verführen zum Schlemmen und Verweilen.

Dazu harmoniert ein gutes Glas Wein. Die umfangreiche Weinkarte mit **über 600 sorgfältig ausgewählten Positionen** aus der Südsteiermark, Österreich und der Welt ist ein wahres Eldorado für Weinliebhaber. Wer sich inspirieren lassen möchte, kann sich

auf das Know-how des hauseigenen Sommeliers verlassen - mit Gespür für besondere Tropfen und die passende Begleitung zu jedem Gericht.

Wildes Winter Grillen

Am **27. November 2025** steht alles im Zeichen feinen Wildfleischs aus der Region, das auf dem Ofyr Grill zur Perfektion gegrillt wird. Knistern des Feuers, der Duft von frisch Gegrilltem, ein **Sechs-Gänge-Menü**, **edle Weine** und das besondere Ambiente machen diesen Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wildes Winter Grillen

Alles zu seiner Zeit

Im Ratscher Landhaus verbinden sich Familienzeit und Adults-only-Zeit perfekt. Während der Saison gibt es Raum für gemeinsame Erlebnisse von Groß und Klein. Von **November bis März** ist das Haus **ausschließlich für Erwachsene** reserviert - für ungestörte Momente voller Ruhe, Wellness und Genuss.

Neu: Mitglied der Slow Travel Hotels

Seit diesem Herbst gehört das Ratscher Landhaus zur handverlesenen Kollektion der **Slow Travel Hotels** - Gastgeber, die bewussten Genuss, gelebte Regionalität und nachhaltiges Reisen leben. Für Gäste bedeutet das: Urlaub mit Haltung - entschleunigt, authentisch und mit echtem Bezug zur Südsteiermark. Hier zählt nicht das Mehr, sondern das Echte. Die Zeit verlangsamt sich, der Blick wird weiter, der Kopf frei - mitten in einer der schönsten Regionen Österreichs.

Das Ratscher Landhaus ist ein persönlich geführter Rückzugsort, der Wein,



Wellness und ehrliche Südsteiermark-Gastlichkeit auf besondere Weise verbindet. Klein, fein und mit viel Gefühl für die Region - genau der richtige Platz für alle, die im Herbst echte Erholung, feine Kulinarik und ein Stück Lebensfreude zwischen den Weinbergen suchen.

Weitere Informationen:

Ratscher Landhaus GmbH
Michaela und Andreas Muster
A-8461 Ratsch an der Weinstraße
Ottenberg 35
Tel.: +43(0)3453/23130
E-Mail: info@ratscher-landhaus.at
www.ratscher-landhaus.at

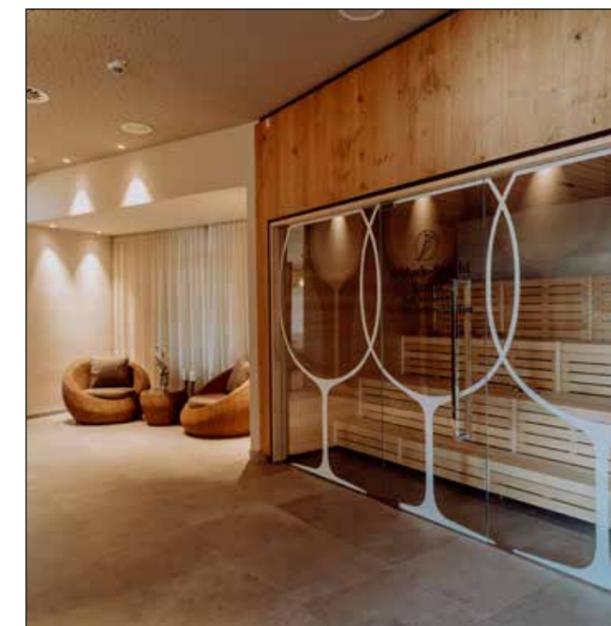


Foto: Heino Kastenhuber Photography



Fotos: karin-bergmann

Wenn die Tage kürzer und die Abende länger werden, lädt Schloss Mittersill zu einer herbstlichen Auszeit ein, die mit feiner Küche, historischem Ambiente und eindrucksvoller Bergkulisse begeistert. Hoch über dem Salztal, am Tor zum Nationalpark Hohe Tauern, verschmilzt im Schlosshotel stilvoller Genuss mit gelebter Gastlichkeit.

Die mehrfach ausgezeichnete Schlossküche begeistert mit raffinierten Kompositionen, die das Beste aus der regionalen wie österreichischen Küche aufgreifen und mit internationalen Akzenten veredeln. Sorgfältig ausgewählte Zutaten, handwerkliche Präzision und kreative Leichtigkeit machen jedes Menü zu einem besonderen Erlebnis. Ob im eleganten Restaurant, am Ka-



Goldene Auszeit im Schloss Mittersill (31.08.-28.11.25)

Leistungen: ab 3 Übernachtungen im Zimmer/Suite nach Wahl, 8 % Ermäßigung auf die Nächtigung, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3/4 Verwöhnpen- sion mit regionalen Köstlichkeiten.

20 Euro Spa-Gutschein für individuelle Verwöhn- momente, Early Spa Check-In, Late Spa Check-Out, abwechslungsreiches Schlossprogramm mit besonderen Erlebnissen, alle Inklusivleistungen.



Fotos: Hotel Schloss Mittersill



Genießen, wo Geschichte lebt Kulinarischer Herbst im Schloss Mittersill

min, im Gewölbe, im Glashaus oder auf der Panoramaterrasse - hier wird Genuss in historischen Schlossstuben in jeder Facette zelebriert. Perfekt begleitet von edlen Tropfen aus dem hauseigenen Weinkeller.

falstaff (2 Gabeln) schreibt treffend: „Man speist im schönen Schloss fürstlich, regional und saisonal. Die Küche punktet mit besten Produkten aus der Region und der Welt, vieles ist hausgemacht. Alles passt bestens zum Ambiente des Hauses.“

Das Schloss Mittersill ist weit mehr als ein Hotel - es ist ein Ort, an dem Geschichte lebendig bleibt und gleichzei-

tig **moderner Komfort in vollendeter Form** spürbar ist. Die **edlen Zimmer und Suiten** erzählen von vergangenem Glanz und bieten mit hochwertigen Materialien, stilvollen Möbeln und historischem Flair ein **einzigartiges Wohngefühl**.

Auch im Herbst genießen Gäste den **beheizten Außenpool** mit Aussicht über das Tal, den **großzügigen Schlossgarten** oder lassen sich im **stille Schloss Spa** verwöhnen. Hier verschmilzt das edle Ambiente der alten Mauern mit moderner Wellnesskultur - Saunen, Ruhebereiche und wohltuende Behandlungen schaffen einen Raum zum Loslassen und Auftanken.

Direkt vor der Tür beginnt das Naturerlebnis: **Wandern** inmitten der goldenen Berge, **E-Biken** durch klare Herbstluft oder eine geführte Tour zu den schönsten Plätzen der Region - mit den **Kitzbüheler Alpen** im Blick, den höchsten **Gipfeln** Österreichs in Reichweite und dem **Nationalpark Hohe Tauern** vor der Tür. Auch das nahe Kitzbühel lockt mit vielfältigen Möglichkeiten für aktive Genießer.

Schloss Mittersill ist ein Ort für alle, die den Herbst mit **Stil, Ruhe** und **hervorragender Genusskultur** erleben möchten - ein Rückzugsort für anspruchsvolle Feinschmecker und Naturliebhaber gleichermaßen.



Wenn Anfang Oktober der goldene Herbst den Oberpinzgau in warmes Licht taucht, verwandelt sich **Schloss Mittersill** in eine Bühne der besonderen Art. Hoch über dem Salzachtal, mit Blick auf die majestätischen Gipfel der Hohen Tauern, öffnet das geschichtsträchtige Hotel seine Tore für das **Festival Hohe Tauern** - ein kulturelles Juwel, das seit Jahren Musikliebhaber und Erholungssuchende gleichermaßen begeistert.

Vom **10. bis 11. Oktober 2025** wird das ehrwürdige Schloss Schauplatz zweier hochkarätiger Konzerte: eine Schubertiade im hauseigenen **Bösendorfer Saal** und ein festliches Orchesterkonzert in der **Pfarrkirche St. Leonhard** im Herzen Mittersills.



Foto: Hotel Schloss Mittersill

Klang trifft Kulisse: Das Festival Hohe Tauern auf Schloss Mittersill

Ein Wochenende zwischen musikalischer Exzellenz, alpiner Ruhe und historischem Luxus

Den Auftakt gestalten Freitagabend **Miriam Kutrowatz** (Sopran) und **Justus Zeyen** (Klavier) mit einem Liederabend, der Schuberts Klangwelt im besonderen Rahmen des Bösendorfer Saals zum Leuchten bringt.

Am Samstag folgt das große Finale: Die **Kammerphilharmonie Hohe Tauern**, dirigiert von **Rubén Dubrovsky**, entfaltet gemeinsam mit **Nikola Hillebrand** (Sopran) ein musikalisches Panorama von Mozart bis Strauss. Ergänzt wird das Programm durch authentische Volksmusik **regionaler Ensembles** - ein klangvoller Dialog zwischen Klassik und alpiner Tradition.

Was das Festival so besonders macht, ist die Verbindung aus kunstvoller Musik, regionaler Verwurzelung und einem stilvollem Rückzugsort.

Schloss Mittersill ist der Inbegriff gelebter Geschichte und stiller Eleganz. Einst Urlaubsort für Hollywood-Stars und Adelige, vereint es heute exklusiven Komfort mit traditionsreichem Flair.

Gäste residieren in eleganten Zimmern mit Blick auf die Berge, entspannen im **Schloss Spa** mit Panoramasauna und genießen die hauseigene **Haubenküche** - regional verwurzelt, weltoffen interpretiert.

Festivalgäste erwartet ein Rundum-Erlebnis: Neben den Konzertkarten umfasst das Arrangement **Übernachtungen mit Genuss-Pension, SpaNutzung** und ein **liebevoll kuratiertes Rahmenprogramm**. Ein Wochenende zum Eintauchen - in Musik, Natur und Geschichte.

Weitere Informationen:

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

Goldener Herbst: Große Geschmackserlebnisse mit Weber

Perfekt ausgerüstet für goldene Grillmomente im Herbst

Wenn die Abende kühler und die Aromen kräftiger werden, kommt es auf Flexibilität, Leistung und Stil an. Der **Lumin Elektrogrill** überzeugt durch sein kompaktes Format, moderne Optik und starke Performance. Mit über 315 °C Hitzeleistung schafft er kräftige Röstaromen, selbst bei den wieder sinkenden Temperaturen im Freien. Vielseitige Funktionen wie Räuchern, Warmhalten, Dampfgaren oder sogar Auftauen machen ihn zum idealen Begleiter für herbstliches Urban Grilling, egal ob auf dem Balkon oder der Terrasse.

Das herbstliche Crimson-Rot bringt zusätzlich Farbe in graue Tage. Wer es praktisch, kreativ und besonders aromatisch mag, findet in der **Weber Slate GPD 76 cm Premium Plancha** die perfekte Begleitung für zuhause. Ihre großzügige, durchgehende

Grillfläche aus porzellanemailliertem Gusseisen sorgt für maximale Vielseitigkeit und eine gleichmäßige Hitzeverteilung, ideal für Kürbis, Pilze oder auch feines Wild. Die Plancha erreicht schnell Temperaturen über 260 °C und hält diese konstant, trotz offenem Deckel. Perfekt für harmonische Grillabende mit den Liebsten, bei denen keiner auf sein Essen warten muss, denn die große Grillfläche und das richtige Timing beim Grillgut harmonisieren perfekt.

Der **Spirit EP435R Gasgrill Stealth Edition** verbindet starke Leistung mit edlem mattschwarzem Design. Ausgestattet mit vier Edelstahlbrennern, zusätzlicher Sear Zone für bis zu 40 % mehr Leistung sowie porzellanemaillierten Gusseisenrosten, liefert er jederzeit zuverlässige Power und intensiven Geschmack. Die Snap-Jet-Zündung sorgt für schnelles, sicheres Starten, das digitale Thermometer für

volle Kontrolle. Mit Seitenkocher, Drehspieß und Gourmet BBQ System ist der Spirit Stealth ein echter Allrounder für herzhaftes Herbstklassiker - vom Röstgemüse bis zum Braten, Dessert inklusive. Drei starke Charaktere, für eine Saison voller Geschmack, Wärme und echter Weber-Momente. **Via weber.com sowie in allen Weber Original Stores erhältlich.**

Stöbern Sie durch die topaktuellen Weber-Rezeptbücher

„**Weber's Camping Grillen**“ ist die perfekte Inspirationsquelle für alle Camping-Enthusiasten, die auch unterwegs nicht auf ihren Grill verzichten möchten. „**Weber's Ultimate Heat**“ ist das ultimative Buch für alle Grillfans, die diese Saison heiß durchstarten wollen. Das zeitlose BBQ-It-Piece ist die „**Weber's Diamond Edition**“: 360 Seiten voller geballtem Weber-Wissen.

Grill-Leihgeräte in der Redaktion & überall wo es sich gut brutzeln lässt:

We love! Wir haben die Trend-Grills für 2025 auch als Testgeräte verfügbar. Terminverfügbarkeit vorbehalten. Probegrillen gefällig? Melden Sie sich gerne.

WEBER BUTCHER PAPER EUR 59,99

MAISKOLBENHALTER-SET EUR 14,49

BUCH "WEBER'S DIAMOND EDITION" EUR 39,90

LUMIN ELEKTROGRILL EUR 649,00

PLANCHA EUR 64,99

PLANCHA STARTER-SET EUR 49,99

NEU! SPIRIT EP-435R GASGRILL STEALTH EDITION EUR 999,00

WEBER SLATE GPD 76CM PREMIUM PLANCHA EUR 999,00

Zwischen goldgefärbten Wäldern, rauschenden Bächen und den majestätischen Gipfeln des **Dachsteins** liegt das **Bergdorf Gosau** - ein Rückzugsort für alle, die im Herbst Ruhe, Bewegung und Naturerlebnisse in ihrer schönsten Form suchen. Das **Vitalhotel Gosau** empfängt seine Gäste mit alpiner Herzlichkeit, regionaler Küche und einem vielseitigen Angebot für Körper und Geist. Hier finden Erholungssuchende, Naturliebhaber und Aktivurlauber einen Platz, an dem der Alltag in weite Ferne rückt.



Fotos: vitalhotel-gosau

BERGLUFT, FARBENPRACHT UND RUHE AUSZEIT IM HERBSTLICHEN DACHSTEIN-GEBIET

Wandern, Biken und Naturgenuss in klarer Herbstluft

Der Herbst am Fuße des Dachsteins ist ein Fest für die Sinne. Wenn sich die Landschaft in warme Farben taucht und die klare Bergluft neue Energie schenkt, beginnt die vielleicht schönste Zeit zum **Wandern** und **Radfahren**. Direkt vor der Hoteltür starten aussichtsreiche Touren durch das **UNESCO-Welterbe** - von sanften Wegen entlang bunter Wiesen bis hin zu sportlichen Gipfelerlebnissen. Auch auf zwei Rädern lässt sich die Region bestens erkun-

den. **E-Mountainbikes** stehen für Gäste zum Verleih bereit.

Herbstliche Auszeiten mit Yoga, Kräutern und Musik

Auch abseits der Wanderwege bietet das Vitalhotel Gosau inspirierende Impulse für Körper und Seele. **Yoga im Garten, Kräuterwanderungen** mit der einheimischen Expertin Betty oder **musikalische Abende** in der Hotelbar sorgen für eine stimmige Mischung aus Bewegung, Entspannung und Genuss. Besonders beliebt: Das „**Yoga am Berg**“ auf 1.600

Metern Höhe - begleitet vom Anblick des Dachsteins und der Stille des Morgens. Nach der Yogaeinheit erwartet die Gäste ein gesundes Bio-Frühstück auf der Gablonzerhütte - ein Erlebnis, das lange in Erinnerung bleibt.

Wohlfühlen, loslassen, auftanken

Nach einem aktiven Tag lädt das Hotel zum Erholen und Abschalten ein. In der **Vitaloase** mit Sauna, Dampfbad, Badegrotte und wohltuenden Massagen finden müde Muskeln neue Kraft. Für sportlich Aktive stehen eine **Tennishalle**, ein **Fitnessstudio** sowie **Bogenschießen** direkt beim Hotel zur Verfügung. Wer es ruhiger mag, entspannt im **liebvoll gestalteten Garten** oder im **gemütlichen Wintergarten** mit Blick in die Natur.

Für Kinder gibt es mit der **Junior Ranch** einen eigenen Kinderbereich: Trampolin, Hüpfburg und viele Spielsachen sorgen hier für Spaß und Abwechslung - während die Erwachsenen in Ruhe entspannen können.

Beim **Cocktailabend** nehmen sich die Gastgeber Zeit für persönliche Gespräche in gemütlicher Atmosphäre.

Zeit für Freundschaft und besondere Momente

Für alle, die ihren Herbsturlaub mit besonderen Momenten bereichern möchten, bietet das Vitalhotel individuelle Pauschalen:

Die „**Freundinnen-Tage**“ etwa schenken gemeinsame Wohlfühlzeit mit spannenden Anwendungen und viel Raum für Gespräche.

Ankommen. Durchatmen. Genießen.

Ob bei einer morgendlichen Gipfeltour, einer stillen Waldwanderung oder bei einem Glas Wein mit Blick auf das bunte Farbenspiel des Herbstes: Das Vitalhotel Gosau schafft eine harmonische Balance aus Aktivität und Entspannung.

Eingebettet zwischen dem imposanten Dachsteinmassiv und den herbstlich leuchtenden Wäldern ist es der ideale Ort, um Kraft zu tanken, durchzuatmen - und bei sich selbst anzukommen.

Weitere Informationen:

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



Fotos: theadventure-bakery-Philipp-Reiter

Bike & Hike

Leistungen: 3 Nächte im DZ mit Balkon mit herrlichem Blick auf die umliegende Bergwelt, 3 x reichhaltiges Frühstücksbuffet, Getränke 10 bis 21 Uhr inklusive (Bier, Wein, Softdrinks, heimischer Obstbrand), 3 x Mittagssnack, 3 x Kaffee & Kuchen am Nachmittag, 3 x delikates Abendessen mit Themenbuffet, kostenloser E-Mountainbike-Verleih nach Verfügbarkeit, kostenloser Nordic Walking Stöcke Verleih, 1 x Wanderrucksack, 1 x Lunchpaket für einen Ausflug in der Natur, 1 x Jause am Rudolfsturm mit Welterbeblick inkl. Transfer nach Hallstatt und zurück, kostenlose Wander- und Radkarten, hoteleigener Wohlfühlbereich, Salzkammergut Sommer Card: bis zu 25 % Rabatt auf Ausflugsziele - Preis p. P.: ab 342 Euro

Freundinnen-Tag

Leistungen: Übernachtung im DZ mit Balkon mit herrlichem Blick auf die umliegende Bergwelt, 30 % Ermäßigung für die 3. Person auf der gemütlichen Schlafcouch, 1 Flasche Prosecco im Zimmer bei der Anreise, reichhaltiges Frühstück vom Buffet, Getränke von 10 bis 21 Uhr inklusive (Bier, Wein, Softdrinks, heimischer Obstbrand), Kaffee und Kuchen am Nachmittag, delikates Abendessen mit Grillabend oder Themenbuffet, 10 Euro Gutschein für eine Massage p. P., hoteleigener Wohlfühlbereich, 1. Stunde Tennis in der hauseigenen Tennishalle kostenfrei, Wochenhighlights, Salzkammergut Card - Preis p. P.: ab 114 Euro





schmackswelt der Jahreszeiten - mit raffiniert komponierten Menüs, inspiriert von der Fülle der Natur, harmonisch abgestimmt und mit Liebe zum Detail zubereitet. Ausgewählte Weine aus dem **hauseigenen Weinkeller** begleiten jede Kreation harmonisch und machen die Herbstabende zu einem Fest für die Sinne.

In der Weite der Berge zur Ruhe kommen

Das Laub raschelt unter den Wanderschuhen, die klare Bergluft lässt tief durchatmen - das Tannheimer Tal entfaltet seine herbstliche Schönheit. Über 300 Kilometer gut gepflegte **Wanderwege** laden ein, durch leuchtende Wälder zu streifen, sonnige Almen zu entdecken und auf stillen Pfaden zu beeindruckenden Gipfeln aufzusteigen.

„Sommerbergbahnen inklusive“ schweben Bergliebhaber einmal täglich kostenfrei in luftige Höhen.

Wohlfühlmomente im Bergblick SPA

Nach aktiven Stunden draußen bietet das exklusive **Bergblick SPA** wohltuende Erholung für Körper und Geist. Der elegante **In- und Outdoor-Panorama-Pool**, mehrere Saunen - darunter eine moderne Biosauna - sowie hochwertige Anwendungen mit Naturkosmetik von **Team DR. JOSEPH** schaffen einen Rückzugsort der besonderen Art. In stilvollen Ruheräumen mit Wasserbetten oder auf den Liegen im Garten lässt sich die Zeit vergessen, während das goldene Licht des Herbstes auf die Landschaft fällt.



HERBSTGENUSS IM BERGBLICK HOTEL & SPA EXKLUSIVES HIDEAWAY FÜR GENIESSER IM TANNHEIMER TAL

Wenn sich das Tannheimer Tal in warme Gold- und Rottöne hüllt, bietet das **Bergblick Hotel & Spa******* den perfekten Rückzugsort für alle, die Ruhe, Natur und kulinarischen Hochgenuss in stilvoller Atmosphäre suchen. In einzigartiger Alleinlage, umgeben von herbstlich gefärbten Wäldern und majestätischen Bergen, entfaltet sich hier ein ganz besonderer Ort zum Innehalten und Auftanken.

Die hohe Kunst des Genießens

Das Bergblick Hotel & Spa***** zählt zu den feinsten Gourmet-Adressen des Alpenraums - ein Ort, an dem Kulinarik zur Kultur und jeder Teller zur Bühne für echten Geschmack wird. Im Gourmetrestaurant, ausgezeichnet

mit **3 Hauben von Gault&Millau**, erwartet Feinschmecker ein kulinarisches Erlebnis, das weit über das Gewöhnliche hinausgeht.

Inspiriert von der Überzeugung, dass die Natur eine der reichsten Speisekammern der Alpen ist, kreierte das Küchenteam raffinierte Gerichte, die tief in der Region verwurzelt sind - mit Zutaten, die aus der Umgebung stammen und den höchsten Qualitätsansprüchen genügen. **Tradition, Naturverbundenheit und zeitgemäße Kochkunst** verschmelzen dabei zu einer ehrlichen, klaren Aromatik, die auf dem Teller zur Vollendung findet.

Das **kulinarische Verwöhnangebot** entführt täglich aufs Neue in die Ge-

Golfer erwartet auf dem **18-Loch-Golfplatz in Lechbruck** ein herrlicher Panoramablick auf die Alpen. Der Platz ist in etwa 45 Minuten vom Hotel erreichbar - Gäste profitieren zudem von 20 % Greenfee-Ermäßigung.

Auch auf zwei Rädern lässt sich das Tal intensiv erleben: **Rennradfahrer** schwärmen von spektakulären Strecken, **Mountainbiker** genießen 150 abwechslungsreiche Kilometer - von gemütlich bis herausfordernd. Wer möchte, leiht sich direkt im Hotel ein hochwertiges **E-Bike** oder **Mountainbike**.

Bequem und naturnah zugleich: Der **kostenlose Wanderbus** hält nur wenige Schritte entfernt, und mit dem Ticket



Fotos: hotel-bergblick

Weitere Informationen: Bergblick Hotel & Spa, Daniel Braun
A-6673 Grän, Tannheimer Tal, Tel.: +43 (0)5675/6396-0,
E-Mail: info@hotelbergblick.at, www.hotelbergblick.at

VerwöhnZeit (bis 30.11.25)

Leistungen: 5 Nächte inkl. kulinarischem Verwöhn-Arrangement, Bergblick-SPA, 1 klassische Gesichtsbildung oder 1 Ganzkörpermassage 50 Min. - **Preis für 2 Pers.:** ab 2.350 Euro

GourmetZeit bis 28.11.25, 05-19.12.25)

Leistungen: 2 Nächte Anreise Mi. oder Do., 2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 2 x Nachmittagsjause, 1 x 4-Gänge-Abendmenü im Hotelrestaurant, 1 x exklusives 7-Gänge-Gourmet-Abendmenü im Gourmetrestaurant Elysium, Bergblick-SPA - **Preis für 2 Pers.:** ab 1.110 Euro

Die BLÜKitchen in Gastein Flexitarische Weltküche am Puls der Zeit



Im Herzen von Bad Hofgastein, am Kaiser-Franz-Platz, öffnet sich eine Welt für alle, die das Leben auch kulinarisch in vollen Zügen genießen wollen.

Das lässig-chillige Hotel BLÜ überrascht vom Frühstück bis zum Dinner mit einer flexitarischen Weltküche, die nicht nur fantastisch schmeckt, sondern auch den Ansprüchen einer frischen und nachhaltigen Kulinarik gerecht wird. Egal ob Hotelgast, vorbeikom-

mender Wanderer, mittags schnell aus dem Büro nebenan, Nachmittagsplausch mit der Freundin oder Sportler „direkt“ vom Berg - die BLÜKitchen kocht für alle.

Marcus Langhammer: Kreativer Kopf hinter der BLÜ Kitchen

Eva und Bibi, die beiden BLÜ Macherinnen, haben eine klare Vision: Sie wollen, dass im BLÜ so gekocht wird, wie sie es selbst am liebsten es-

sen, nämlich frisch, leicht verträglich und dabei vor allem richtig gut. Mit Küchenchef Marcus Langhammer haben die beiden dafür einen kongenialen Partner gefunden.

Er ist ebenfalls Salzburger und hat seine Kochkarriere in Wien gemacht, unter anderem im Steirereck, im Moto und im Rochus. Marcus liebt die österreichische Küche und sammelt auf Reisen Inspirationen, die sich auch in der Speisekarte widerspiegeln. So ist eine Weltküche entstanden: Mit Klassikern wie der Tom Kha Gai, dem Lachs Teriyaki Ceviche oder dem gegrillten Karfiol mit Tahina-Zitronen-Salsa lässt sich eine herrliche Weltreise für den Gaumen unternehmen. Österreichische Klassiker wie das knusprige Wiener Schnitzel haben im BLÜ natürlich immer ihren festen Platz. Marcus lebt auch privat das Prinzip des „Gaumenkinos“:

Er lässt sich von den Produkten leiten - sieht ein Saiblingsfilet und kreiert daraus eine harmonische Komposition mit passenden Beilagen und Texturen. Kreativität und Spontaneität stehen

bei ihm im Vordergrund, und das schmeckt man.

Blü Kitchen - all day round

Die Küche läuft von 7 bis 21.30 Uhr auf Hochtouren, denn neben den Hotelgästen, die täglich mit einem reichhaltigen Frühstück und Dinner verwöhnt werden, finden auch viele Einheimische den Weg ins BLÜ.

Egal ob ein entspannter Lunch nach dem Shopping, ein Stück köstlicher Kuchen auf der Terrasse oder ein Dinner mit Freunden und dann an die Bar - das BLÜ ist der Treffpunkt im Gasteinertal. Marcus' Job im Blü geht weit über das Kochen hinaus: Abends ist er an den Turntables zu finden und sorgt als DJ für den guten Sound in der Bar.

BLÜ Kitchen - Österreichische Küche neu gedacht

Österreichische Gastlichkeit ist legendär und die BLÜKitchen versteht sich als eine logische Weiterentwicklung. Die traditionelle Küche hat ihren Platz, aber viele Gäste wollen heutzutage etwas Leichteres, Frisches und verzichten auf Fleisch aber nicht auf Genuss. Das BLÜ setzt deshalb auf bewusste Ernährung: Frisches Gemüse, Bio-Olivenöl und Fleisch mit klarer Herkunft stehen im Vordergrund.

Und was ist mit Sternen oder Hauben? Darauf legt man hier keinen Wert. „Wir wollen einfach richtig gut kochen. That's it“, bringt Marcus es auf den Punkt. Und genau das spüren die Gäste.

Weitere Informationen:

Hotel BLÜ, Bad Hofgastein,
Hotelinvest GmbH & CoKG, Mag. Eva Maria Eder MSc
A-5630 Bad Hofgastein, Kaiser Franz Platz 1
Tel.: +43 6432 6230, E-Mail: info@hotelblue.at, www.hotelblue.at



Fotos: Hotel BLÜ



Das Gasteinertal und das IMPULS HOTEL TIROL**s in Bad Hofgastein stehen für ein gesundes und vitales Leben. Wer hier Urlaub macht, kehrt nachhaltig gestärkt in den Alltag zurück. Ringsum sind es die Berge und viel Natur, die Körper und Geist mit guter Energie beflügeln. Im IMPULS HOTEL TIROL kümmern sich die Gastgeber und ihr professionelles Team mit viel Kompetenz um das Wohl ihrer Gäste.**

Die heilende Kraft der Gasteiner Quellen

Gastein wäre nicht Gastein, wenn das heilende **Thermalwasser** nicht eine zentrale Rolle spielen würde. Im IMPULS HOTEL TIROL sprudelt das gesunde Nass, das seit Jahrtausenden aus



Fotos: markt-photography-impuls-hotel-tirol

Yogalehrerinnen passen ihre Stunden den Bedürfnissen und dem Können der Teilnehmer:innen an und bieten einen Mix aus verschiedenen Yogastilen mit einer achtsamen, gesunden Ausrichtung. Dazu werden **geführte Meditationen, Entspannungstraining und Kunstworkshops** angeboten. Die Yoga-Expert:innen legen neben den körperlichen Vorteilen der Asanas ein großes Augenmerk auf den **geistig-seelischen Aspekt** des Yoga.

Kraft tanken in den Bergen

Das IMPULS HOTEL TIROL****s liegt inmitten **Gasteiner Berge**. Das inspirierende Haus wurde von den österreichischen Wanderdörfern als **Wanderhotel** zertifiziert. Wanderer und Bergsportbegeisterte sind hier dank **bestem Service** hervorragend

aufgehoben. Mehr als 600 Kilometer markierte Wanderwege umgeben das IMPULS HOTEL TIROL - ob es die gemütliche Familienwanderung sein soll oder die hochalpine Herausforderung. Spannende Ziele wie die **höchstgelegene Hängebrücke Europas** begeistern Bergfreunde ebenso wie unvergessliche **Erlebniswanderungen**.

Wer sich den Aufstieg ersparen möchte, den bringen die **Gasteiner Bergbahnen** bequem zu herrlichen Aussichtspunkten.

Die Gastgeberfamilie Weiermayer und ihr Team im IMPULS HOTEL TIROL wissen, was sich begeisterte Wanderer wünschen. **Geführte Wanderungen**, maßgeschneiderte und persönliche **Wanderempfehlungen**,



Einfühlungsvermögen an die Gäste weitergegeben. Das IMPULS HOTEL TIROL schenkt der **mentalenen Gesundheit** sowie dem Abbau von **chronischem Stress** und **Erschöpfung** große Aufmerksamkeit.

FrISCHE Bergluft, klare BÄche und heiÙe Quellen: Im Gasteinertal die Vitalität neu entdecken

den Bergen entspringt und für seine einzigartige Wirkung bekannt ist, in einer **großzügigen Thermenlandschaft** mit **drei Pools** - das ganze Jahr über. Hier tauchen Urlauber buchstäblich in eine Quelle der Entspannung, Regeneration und des Wohlbefindens ein. Ergänzt wird das Erlebnis durch das **hoteleigene Therapiezentrum**, das mit einer Vielzahl an Wellness- und Therapieanwendungen zur ganzheitlichen Erholung beiträgt.

Inspirationen für ein gutes Leben in Balance

Es tut einfach gut, sich Zeit für **körperliche** und **seelische Gesundheit** zu nehmen: Ein breites Angebot an

Impulsvorträgen zu den Themen Ernährung, Ayurveda, Rückenschule, Yoga, Aromatherapie, Kräuterkunde und vieles mehr motiviert und inspiriert zu Selbstfürsorge und gesundem Lebensstil. Bestens ausgebildete **Trainer:innen, Physiotherapeut:innen** und **Yogalehrer:innen** bieten wöchentlich ein umfangreiches Aktivprogramm an.

Die IMPULS Küche unterstützt den Gesundheitskick, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. **Natürlichkeit** und **Regionalität** der Produkte aus dem Salzburger Land haben für die Köche oberste Priorität.

Wer möchte, kann statt der Halbpension mit Abendessen auch ein gesundes

Mittagessen wählen. Nach dem **Motto „Mix your healthy plate“** kommen auch mittags nährstoffreiche und ausgewogene Köstlichkeiten auf den Teller. Dazu setzt man auf hochwertiges, vegetarisches Essen, das beweist, dass eine vitale und vegetarische Lebensweise glücklich macht.

Yoga als Zentrum der IMPULS Philosophie

Das ganze Jahr über widmet sich das IMPULS HOTEL TIROL dem Yoga. Neben speziellen **Yoga-Retreats** finden regelmäßig **fünfmal pro Woche** Yogaeinheiten mit den **Yogalehrerinnen Fia Sonora** und Gastgeberin **Bibiana Weiermayer-Schmid** statt. Die beiden



Wanderkarten, Frühstücksservice für Gipfelstürmer, Lunchpakete, Wanderstöcke und Rucksäcke zum Verleih zählen zum **Wanderservice** des IMPULS HOTEL TIROL.

Ganzheitliche Regeneration und Entspannung

Das familiengeführte Hotel hat sich als ein besonderer Ort der **ganzheitlichen Entspannung** etabliert. **Yoga, Meditation, bewusste Ernährung** und **viel Bewegung in der Natur** sowie im **heilsamen Höhenklima** von Gastein stehen hier im Mittelpunkt von gesunden Auszeiten.

Das Wissen um ein gutes, vitales Leben ist im IMPULS HOTEL TIROL seit Generationen zu Hause. Dieses wird mit viel Expertise und

Weitere Informationen:

IMPULS HOTEL TIROL****s
Schmid Hotel Tirol GmbH & Co.KG
Bibiana und Christoph Weiermayer
A-5630 Bad Hofgastein
Grünlandstraße 5
Tel.: +43(0)6432/6394-0
E-Mail: info@hotel-tirol.at
www.hotel-tirol.at



Auch wenn sich die Annahme noch bei Vielen hartnäckig hält: Für Sport ist es nie zu spät!

Regelmäßige Bewegung kann dafür sorgen, dass Sie gesünder altern und fit bleiben - körperlich wie geistig. Damit ist auch Seniorensport ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge. Welche Sportarten auch im Alter Spaß machen können und was Sie beachten sollten, wenn Sie einen neuen Sport ausprobieren möchten.



Expertentipps von Dr. med. Helge Riepenhof

Fotos: Pflege.de

Seniorensport: Fit im Alter

Besonderheiten vom Sport im „Alter“ Bewegung ist **grundsätzlich in jedem Alter möglich**. Allerdings **verändert sich unser Körper im Alter**, für einige ältere Menschen gehören Mobilitätseinschränkungen oder die Auswirkungen von bestimmten Krankheiten zum Alltag.

Deshalb gibt es ein paar **Dinge, die Sie beachten sollten**, wenn Sie im Alter einen neuen Sport angehen möchte. Auch, weil diese Veränderungen die Art und Weise beeinflussen, **wie Sie Sport treiben können**:

* Muskel-Fett-Verhältnis: Das Verhältnis von Muskeln und Fett ändert sich im Alter. Auch wenn Ihr Gewicht gleich bleibt, haben Sie im Alter in der Regel weniger Muskel- und mehr Fettmasse.

* Ausdauer: Die Produktion der Lungenbläschen geht zurück. Das führt zu einem geringeren Atemvolumen und weniger Sauerstoff im Blut - Ihre Ausdauer nimmt ab.

* Blutdruck: Mit dem Alter verkalken die Blutgefäße stärker und der Blutdruck steigt. ⁽³⁾

* Schnellkraft: Die Schnellkraft lässt nach, also die Fähigkeit, schneller auf unvorhergesehene Ereignisse wie einem Sturz zu reagieren. ⁽⁴⁾

* Zerrungen: Die Muskeln sind nicht mehr so dehnungsfähig, das Risiko von Zerrungen erhöht sich. Pausen und gezielte Dehnübungen sind also ganz wichtig.

* Heilungsprozesse: Eine Verletzung braucht länger, um auszuheilen.

* **Wie viel Sport?**

* Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Menschen über 65 Jahren übrigens genau das gleiche wie für Menschen unter 65 Jahren: 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche (zum Beispiel Radfahren) oder 75 bis 150 Minuten intensives Training (beispielsweise Joggen oder schnelles Schwimmen). Dazu Krafttraining an mindestens drei Tagen pro Woche.

* Besonders für ältere Menschen empfiehlt die WHO darüber hinaus aber noch eine Aktivität: Gleichgewichtsübungen.

Diese sind Teil der **Sturzprophylaxe** - und sollen die besonders gefährdeten Menschen vor Stürzen bewahren. ⁽⁵⁾

* **Check-Up beim Arzt**

Fast alle bewegungseingeschränkten Menschen oder Personen mit **Pflegebedürftigkeit** haben die Möglichkeit, sich körperlich zu ertüchtigen. Natürlich **nur so weit, wie es das persönliche Limit erlaubt**.

Wer Arthritis im Knie hat und dadurch keine Treppen mehr steigen kann, der sollte in der Regel auch keine Kniebeugen durchführen. Sitzgymnastik oder Schwimmen wären dann vielleicht aber eine gute Alternative. Haben Sie körperliche Beschwerden, so **besprechen Sie das Vorhaben, Sport zu treiben, vorher mit Ihrem Arzt**.

Sportangebote für Senioren: Mehr als Gymnastik für Senioren

Das **Angebot** an Sportarten ist so **groß wie nie zuvor**. Welche ist aber die

richtige für Sie? Das werden Sie vermutlich **nur herausfinden, wenn Sie sie ausprobieren**.

Ein paar Fragen helfen Ihnen aber bei der Entscheidung:

- Treiben Sie lieber allein Sport, mit Begleitung oder in der Gruppe?
- Brauchen Sie Anleitung durch einen Trainer?
- Möchten Sie lieber zuhause trainieren oder nach draußen gehen?
- Darf die Sportart etwas kosten oder sollte sie lieber gratis sein?
- Soll Sie die Sportart maximal fordern oder brauchen Sie eher eine sanfte Sportart?

Sportarten für ältere Menschen

Sportangebote für ältere Menschen gibt es in jeder Stadt, in jeder Kommune - und oft in örtlichen Vereinen. Eine kleine Auswahl:

- Gemeinsames Spazierengehen
- Schwimmen
- Fahrradfahren
- Tai-Chi
- Pilates
- Yoga
- Nordic-Walking
- Tanzen
- Gymnastik (beispielsweise Bauch, Beine, Po) oder Turnen
- Fitness mit Geräten, beispielsweise im Fitness-Studio
- Tischtennis
- TIPP

Wenn Sie Senioren-Gymnastik oder Senioren-Yoga ausprobieren möchten (besonders hilfreich bei Rheuma, **Arthrose** oder Hüftproblemen), sollten Sie unbedingt einen Kurs bei einem ausgebildeten Trainer besuchen.

So lernen Sie die Übungen von Anfang an richtig und laufen nicht Gefahr, Ihre Gelenke durch falsche Belastungen kaputt zu machen.

Alltagssport: Spazieren gehen als Seniorensport

- **Spazieren gehen** ist die vielleicht **sanfteste Art körperlicher Ertüchtigung** und damit sehr geeignet für viele Senioren und Pflegebedürftige. Als Faustregel gilt: Zwischen **6000 und 9000 Schritten täglich** sind gesundheitsfördernd. ⁽⁶⁾
- Schrittzähler können Ihnen dabei helfen, die Vorgaben zu erreichen.
- Um bei einem eventuellen Sturz schnell Hilfe rufen zu können, eignet sich ein **mobiles Notrufsystem** oder ein **Seniorenhandy**.

Krafttraining im Alter

Krafttraining für Senioren kann sinnvoll sein. Vorausgesetzt, Sie gehen es mit Überlegung an.

Sie können **Sportmatte, Hanteln und weitere Geräte kaufen** und beispiels-

weise **vor dem Fernseher zu Übungs-Videos trainieren**. **Anleitung und Unterstützung** erhalten Sie aber eher im **Fitnessstudio**.

EXPERTENTIPP

„Kraft ist die Voraussetzung für alle Bewegungen des Menschen. Dabei geht es nicht in erster Linie darum, möglichst viel Muskelmasse zu entwickeln, sondern gesund zu bleiben. Muskeln wirken gegen die großen Volkskrankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Muskeln sind dankbar. Werden sie gefordert, sind sie schnell da. Das gilt bis ins hohe Alter. Allerdings gilt das auch im Umkehrschluss. Ob im Fitnessstudio, im Sportverein, draußen auf der Wiese oder im Wohnzimmer - Muskelaufbau funktioniert überall.“



Foto: vanRaam



Foto: FOKUS online

Fitnessstudio für Senioren

Wenn Ihnen Radfahren oder Laufen zu langweilig wird, oder Sie beim Training mehr Unterstützung sowie Tipps und Tricks brauchen, eignet sich eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio.

Das sollten Sie beim Training im Fitnessstudio im Kopf behalten:

- Lassen Sie sich anleiten: In Fitnesscentern gibt es Trainer, die Sie hinsichtlich Geräteauswahl und Übungen beraten.
- Achten Sie auf die Intensität: Stellen Sie keine Rekorde auf, sondern machen Sie die Übungen und Wiederholungen so häufig, wie Ihr Trainer es empfiehlt - und Sie es leisten können. Die Gewichte können Sie dann schrittweise anpassen (höher oder niedriger).
- Seien Sie neugierig: Fragen Sie Ihren Trainer nach speziellen Geräten, die zum Beispiel Balance oder Koordination trainieren.

Wenn neue Geräte aufgestellt werden - fragen Sie doch einmal nach, ob Sie

daran nicht auch trainieren können.

- Mixen Sie Übungen: Lassen Sie sich die optimale Abfolge der Geräte empfehlen, damit alle Muskelgruppen trainiert werden.

- Seien Sie diszipliniert: Gehen Sie regelmäßig zum Training. Es reicht schon, wenn Sie anfangs zweimal die Woche für jeweils 30 Minuten Training einplanen.

- Für das **Fitnessstudio-Abonnement** müssen Sie mit **durchschnittlich 45 Euro pro Monat** rechnen. Das günstige Studio um die Ecke können Sie für den Seniorensport meistens vergessen. Es fehlt oft der richtige Trainer und damit die spezielle Anleitung für Seniorensport. Schauen Sie sich lieber nach **speziellen Angeboten für Senioren** um oder fragen Sie im **nahegelegenen Turnverein nach Seniorenkursen**.

- Manche **Krankenkassen bezahlen sogar das Krafttraining im Fitnessstudio** - beispielsweise durch ein **Bonusssystem**. Vor allem aber nach einer **Förderung für besonders Kurse** kön-

nen Sie bei Ihrer Krankenkasse nachhaken, zum Beispiel die sogenannte **Rückenschule**.

• TIPP

- Sie fragen sich, wer für die Genehmigung zuständig ist: Die Krankenkasse oder die Pflegekasse? Für Präventivmaßnahmen wie Sportkurse ist immer die Krankenkasse zuständig, nicht die Pflegekasse. Am besten sprechen Sie vorher mit Ihrer Krankenkasse und klären, ob eine Kostenübernahme möglich ist.

Sport zuhause

Bewegungsübungen können Sie ganz einfach in **Ihren Alltag integrieren und auch zuhause ausführen**. Regelmäßig angewendet **fördern sie die Koordination und Balance**. Sie lassen sich zum Beispiel perfekt abends vor dem Fernseher machen.

EXPERTENTIPP

„Starten Sie mit Vorsätzen, die wenig Widerstand erzeugen. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Sie eine Tagesaufgabe schon erfolgreich bewältigt haben, wenn Sie beim Zähneputzen ein Bein hochheben und so lange wie möglich halten oder mal mit der „falschen“ Hand putzen. Die erste Herausforderung besteht darin, daran zu denken. Ist die Aufgabe erledigt, haben Sie nicht einmal Zeit verloren und den ersten Punkt ihres Bewegungspensums schon absolviert.“

Sport zuhause: Übungen

Zwei kleine Übungen, die fast überall und zu jeder Zeit ausgeführt werden können, sind „Küchenrolle wandern lassen“ und „Zeitungsapier auffangen“.

Küchenrolle wandern lassen

- Setzen Sie sich auf die Stuhlkante, die Beine leicht gespreizt.

- Nehmen Sie eine Küchenrolle in die rechte Hand.
- Reichen Sie die Küchenrolle unter Ihrem linken Oberschenkel an die linke Hand weiter.
- Zurück geht es umgekehrt.

Wenn Ihnen die Küchenrolle zu groß ist, können Sie auch eine Rolle Toilettenpapier benutzen. Steigern können Sie die Übung, wenn Sie die Rolle statt unter den Beinen auch hinter dem Rücken von einer Hand in die andere wandern lassen.

Zeitungsapier auffangen

- Knüllen Sie Zeitungspapier zu einem Ball zusammen.
- Werfen Sie ihn mit der linken Hand in die Luft.
- Fangen Sie ihn mit der anderen Hand wieder auf.
- Und nun umgekehrt.

INFO

Übungen mit einfachen Abläufen eignen sich besonders **für Anfänger**, aber auch für **Personen mit Demenz**. Sitztanz oder Sitzgymnastik können eine schöne Abwechslung sein.

Wenn Sie **weitere Übungen in Ihren häuslichen Alltag einbauen wollen**, können Sie sich ein paar **kleine Sportgeräte** anschaffen, die nur ein paar Euro kosten.

Beispiele für Sportgeräte für Senioren:

- Theraband: Ein elastisches Band, das zur Kräftigung verschiedener Muskelpartien benutzt werden kann.
- Igelball: Als Massage- und Muskel-Stimulationsgerät.
- Tennisball: Zum Dribbeln, in die Luft oder an die Wand werfen und wieder auffangen.

Seniorensport online: Übungen über das Fernsehen, Internet und mit Apps

Das Angebot von Sportübungen ist gigantisch - Sie haben die Möglichkeit, zuhause vorm Fernseher, Computer, Tablet oder Smartphone Sport zu treiben.

So bieten einige **Fernsehsender spezielle Sportsendungen** an, in denen Trainer Übungen anleiten, die Sie **zuhause nachmachen** können.

Nutzen Sie darüber hinaus auch die vielfältigen Möglichkeiten des Internets und suchen Sie nach **Übungsvideos für Seniorensport und Seniorengymnastik**. Von sanften Dehnübungen und Yoga bis hin zu leichtem Krafttraining und Herz-Kreislauf-Übungen finden Sie online eine **große Auswahl an Videos**.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, es gibt Anleitungen und Programme,



Foto: Freepik

die genau auf Ihre Bedürfnisse und Ihr Fitnessniveau zugeschnitten sind. Darüber hinaus gibt es auch **Fitness Apps für Senioren**, zum Teil auch kostenlos. Manche von diesen Apps **erinnern Sie auch an Ihre Sport-Einheiten** oder stellen **täglich neue Fitness-Übungen online**.

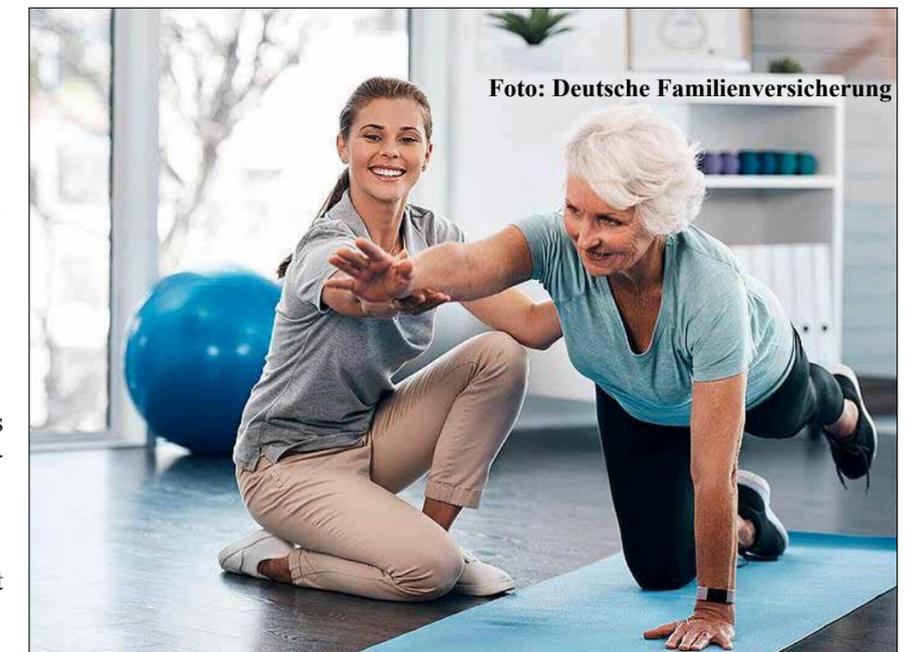


Foto: Deutsche Familienversicherung

Im Alter fit bleiben: Motivation

Beim Thema Sport reagieren manche Senioren zögerlich. Gerade dann gilt es aber, sich oder die betroffene Person zu motivieren.

7 Ausreden von Sportmuffeln und 7 wirkungsvolle Entgegnungen

1. „Ich bin zu alt für Seniorensport“
- Für eine angemessene sportliche Betätigung ist man nie zu alt. Und regelmäßiges Training sorgt dafür, dass Sie gesund und fit bleiben.
2. „Ich bin zu müde für Fitnessübungen“
- Gerade eine leichte sportliche Bewegung sorgt dafür, dass Sie hinterher mehr Energie haben, sich wohler fühlen und auch entspannter sind.
3. „Sport interessiert mich nicht“
- Es gibt so viel Abwechslung, wenn Sie den Begriff „Sport“ etwas weiter fassen: Spaziergehen, Wandern, Radfahren, Gärtnern, Tanzen, Schwimmen.
4. „Dafür habe ich keine Zeit!“
- Routine hilft! Es sind nur ein paar Minuten täglich, die Sie aufbringen müssen - und die sind immer drin.
5. „Das Wetter ist zu schlecht für Sport“
- Sie müssen ja nicht bei Regen spazieren gehen. Wie wäre es stattdessen mit ein wenig Gymnastik zuhause?
6. „Ich habe Angst, mir beim Seniorensport wehzutun“
- Dieses Risiko können Sie verringern, indem Sie die sportliche Aktivität an Ihr Leistungsniveau anpassen. Trainieren Sie schrittweise und zu Beginn und am Ende immer mit Dehnübungen.
7. „Ich mag keine Senioren-Sportgruppen“
- Sie können auch allein Sport treiben und zum Beispiel spazieren gehen oder joggen, schwimmen oder Radfahren. Allerdings hat der Sport in der Gruppe auch noch einen Vorteil: Sie lernen andere Menschen kennen!

EXPERTENTIPP

„Wenn Sie lieber auf dem Sofa liegen,



als sich zu quälen, sind Sie kein Faulpelz, sondern ein „ganz normaler Mensch“. Kein Lebewesen verschwendet Energie, ohne dass es einen Nutzen davon hat. Diesen Nutzen müssen sie sich schaffen, wenn Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen wollen. Das wird Ihnen helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden. Deshalb lautet der Grundsatz Nummer eins: Versuchen Sie, das zu tun, was Ihnen Spaß macht. Da klingt etwas banal, ist aber der einzige Weg, um auch langfristig dranzubleiben.“

„Einfach“ anfangen - und dranbleiben!

Nur wenige Menschen haben von sich aus Lust auf Sport, meistens muss man sich etwas überwinden. Und dranbleiben - denn von Mal zu Mal wird der Sport alltäglicher und Sie können ihn nur noch schlecht wegdenken.

Einige Tipps, wie das klappen kann:

- Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein: Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs oder nehmen Sie auch mal, wenn möglich, einen Fußweg in Kauf.
- Kaufen Sie sich einen Schrittzähler, die meisten Smartwatches haben den schon eingebaut. So haben Sie immer einen Überblick darüber, wie viel Sie sich an einem Tag schon bewegt haben.
- Bleiben Sie achtsam: Wenn Sie beim Seniorensport Schmerzen verspüren,

Schwindel oder Muskelkrämpfe, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen und offen darüber sprechen.

- Halten Sie Pausen ein: Achten Sie darauf, sich nach sportlicher Anstrengung auch die notwendigen Pausen zu gönnen.
- Planen Sie mit anderen: Organisieren Sie regelmäßige Treffen mit Freunden oder Bekannten. Zum Beispiel der obligatorische Spaziergang am Sonntag.
- Haben Sie Spaß: Suchen Sie sich einen Sport aus, zu dem Sie auch wirklich Lust haben.
- Melden Sie sich gemeinsam mit einem Freund oder Bekannten für einen Sportkurs oder Sportangebot an: Sie können sich gegenseitig erinnern und motivieren.

TIPP: Trinken Sie ausreichend

Beim Sport verliert man Flüssigkeit, auch wenn man es nicht sofort merkt. Sie sollten daher darauf achten, regelmäßig zu trinken - am besten vor, während und nach dem Sport. Wasser oder ungesüßter Tee sind ideal. Planen Sie bewusst Trinkpausen ein, um eine **Dehydration** zu vermeiden und das Training gesund zu gestalten.

Seien Sie **diszipliniert** und hören Sie nicht gleich wieder auf, wenn es anstrengend wird. **Probieren Sie im Zweifel lieber etwas anderes aus.** Es gibt eine fast **unendliche Fülle an körperlichen Aktivitäten** im Alter.

Buch-Tipp

Ernährungs-Lügen

Die Ernährungslügen Die Ernährungslügen: Wie man isst, um nicht krank zu werden - Enthülle die Wahrheit hinter den Mythen!

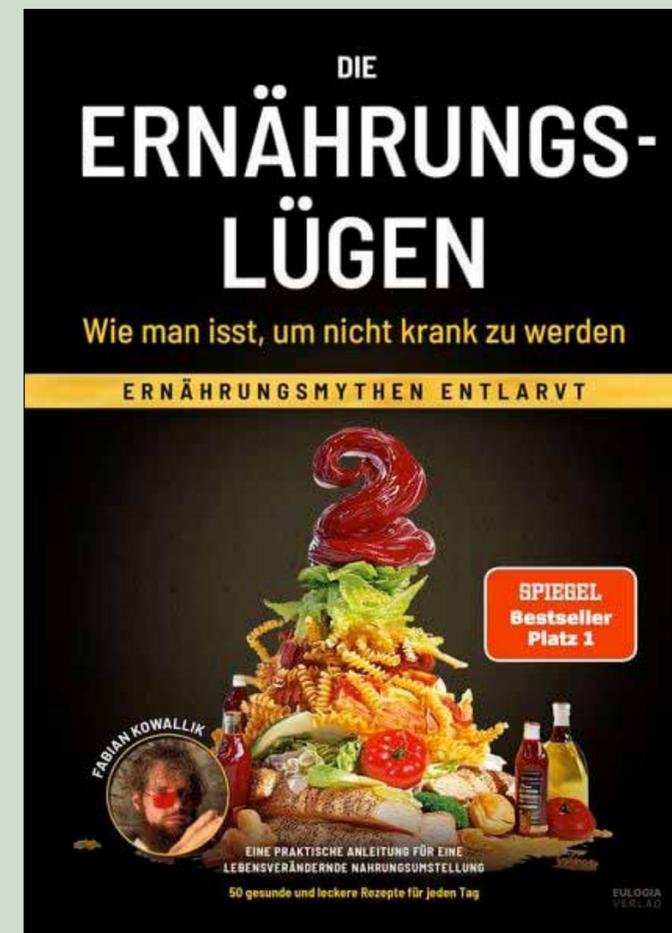
Wie sollte die Ernährung des Menschen wirklich aussehen? In unserer Welt voller falscher Ernährungsempfehlungen und fragwürdigermedizinischer Praktiken sehen wir einen starken Anstieg von Krebsraten, chronisch entzündlichen und psychischen Erkrankungen. Dieses Buch enthält eine bewährte Ernährungsform und praktische Mittel, die jeder einfach nutzen kann, um gesünder zu leben.

Fabian Kowallik hat eine eindrucksvolle Reise hinter sich: Zunächst begann er ein Medizinstudium, stellte jedoch bald fest, dass die konventionelle Medizin nicht die Antworten auf seine chronischen Darm- und Hautprobleme hatte. Nach seinem Masterstudium der Lebensmittel- und Gesundheitswissenschaften arbeitete er bei einem großen Lebensmittelkonzern und erhielt dadurch wertvolle Einblicke in die Abgründe der Lebensmittelindustrie. Schließlich entschied er sich, auf Social Media über Gesundheit und Ernährung aufzuklären, und half bereits Tausenden von Menschen, verschiedene chronische Symptome zu lindern oder zu heilen.

In diesem Buch verbindet Kowallik wissenschaftliche Erkenntnisse mit seinen persönlichen Erfahrungen und bietet eine Fülle von praktischen Tipps, wirksamen Rezepten und Hintergrundwissen. Entdecke, wie du mit deiner Ernährung und den richtigen Naturheilmitteln deine Gesundheit ganz leicht verbessert und dein Wohlbefinden maximierst.

Was kannst du von diesem Buch erwarten?

- * Enthüllung von Ernährungsmythen: Du erfährst, welche falschen Informationen dich krank machen könnten.
- * Praktische Anleitung zur Nahrungsumstellung: Lerne, wie du deine Ernährung leicht anpassen kannst, um gesünder zu leben.



- Fundiertes Wissen: Fabian stützt seine Aussagen auf zahlreiche Quellen und wissenschaftliche Studien.
- Einfache Rezepte: Entdecke köstliche und unkomplizierte Rezepte, die sich mühelos in deinen Alltag integrieren lassen.
- Langfristige Gesundheit: Finde heraus, wie du deinen Körper optimal versorgst, um nicht nur symptomfrei zu leben, sondern auch echtes Wohlbefinden zu erfahren. Mach den ersten Schritt zu einem gesünderen Leben - die Wahrheit über Ernährung wartet.

.....
Einband: Gebundene Ausgabe, Erscheinungsdatum: 02.12.2024, Verlag: Eulogia Verlags GmbH
Seitenzahl: 258, Maße (L/B/H) 24,6/17,3/2,4 cm
Gewicht: 500 g, Sprache: Deutsch
ISBN: 978-3-96967-496-3, Preis: 26,50 €
inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten



Foto: T-Online

Die Forschenden gingen auch der Frage nach, ob Kaffee individuell unterschiedlich wirkt. „Wir waren überrascht, dass wir keine Unterschiede zwischen Personen mit unterschiedlich starken Konsumgewohnheiten, unterschiedlicher Depressivität, Ängstlichkeit oder Schlafproblemen finden konnten“, sagt der Erstautor der Studie, Justin Hachenberger von der Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft der Universität Bielefeld. „Der Zusammenhang zwischen Koffeinkonsum und positiven und negativen Emotionen war in all diesen Gruppen relativ ähnlich.“

So erwarteten die Forschenden, dass Personen mit höherer Ängstlichkeit

kann - ein Effekt, den Studien mit einer verbesserten Stimmung und gesteigerter Wachsamkeit in Verbindung gebracht haben.“

Eine offene Frage bleibt jedoch, ob diese Effekte mit einer Verringerung von Entzugerscheinungen nach der Nacht zusammenhängen. „Selbst Menschen mit nur mäßigem Koffeinkonsum können leichte Entzugerscheinungen verspüren, die mit dem ersten Kaffee oder Tee am Morgen verschwinden“, so Anu Realo.

Koffeinkonsum: eine universelle Gewohnheit

„Weltweit konsumieren etwa 80 Pro-

zent der Erwachsenen koffeinhaltige Getränke und der Konsum von Tee und Kaffee reicht geschichtlich weit zurück“, sagt Professor Dr. Sakari Lemola von der Universität Bielefeld, der Letztautor der Studie. „Sogar bei wildlebenden Tieren ist Koffeinkonsum belegt, so bevorzugt Bienen-

und Hummelarten Nektar von Pflanzen mit Koffeingehalt.“ Das Forschungsteam weist darauf hin, dass Koffeinkonsum zu Abhängigkeit führen kann. Übermäßiger Koffeinkonsum ist demnach mit verschiedenen Gesundheitsrisiken verbunden, und Koffeinkonsum zu späterer Tageszeit wird mit Schlafproblemen in Verbindung gebracht.

Publiziert in vielzitiertem Fachmagazin

Das Journal Scientific Reports, in dem die Studie veröffentlicht wurde, ist nach Eigenangaben die drittmeistzitierte wissenschaftliche Zeitschrift

Studie zeigt: Positive Stimmung nach morgendlichem Kaffee

Forschende aus Bielefeld und Warwick erheben Daten über vier Wochen

Menschen, die regelmäßig Koffein konsumieren, sind nach einer Tasse Kaffee meist in besserer Stimmung - besonders am Morgen. Das belegt eine neue Studie von Forschenden der Universität Bielefeld und der britischen University of Warwick, die in der Fachzeitschrift Scientific Reports veröffentlicht wurde. Die Befragten fühlen sich laut eigener Angabe nach morgendlichem Kaffeekonsum in der Regel deutlich glücklicher und enthusiastischer als ohne Kaffee an anderen Tagen um die gleiche Uhrzeit.

Kaffee wirkt der Erhebung zufolge auch gegen negative Stimmungslagen wie Traurigkeit und Ärger - dieser

Zusammenhang ist aber weniger stark. Nach dem Konsum von Kaffee berichteten die Befragten auch etwas weniger Traurigkeit oder Verärgerung als an vergleichbaren Tagen, wenn sie keinen Kaffee getrunken hatten. Im Gegensatz zu den positiven Emotionen hing dies aber nicht von der Uhrzeit ab.

Insgesamt wurden 236 junge Erwachsene über bis zu vier Wochen untersucht. Die Studienteilnehmer*innen beantworteten dabei sieben Mal täglich einen kurzen Fragebogen auf ihrem Handy und gaben dabei jeweils an, wie ihre aktuelle Stimmung ist und ob sie in den vorangehenden 90 Minuten ein koffeinhaltiges Getränk getrunken hatten.

Wahrgenommener Effekt unabhängig von Konsumgewohnheiten

negative Stimmungsveränderungen wie erhöhte Nervosität nach dem Koffeinkonsum erleben. „Es ist jedoch möglich, dass Personen, die wissen, dass sie nicht gut auf Koffein reagieren, einfach kein Koffein trinken. Solche Personen waren in der Studie nicht vertreten, da nur die Daten der Koffeinkonsument*innen ausgewertet wurden“, so Justin Hachenberger.

Rolle von Koffein-Entzugerscheinungen bleibt unklar

Die in der Studie belegte stimmungsaufhellende Wirkung erklären die Forschenden so: Koffein blockiert die Adenosin-Rezeptoren im Gehirn, wodurch man sich wacher und energiegeladener fühlt. Co-Autorin Professorin Anu Realo PhD von der University of Warwick erklärt: „Koffein wirkt, indem es Adenosin-Rezeptoren blockiert, was die Dopaminaktivität in wichtigen Hirnregionen erhöhen

und Hummelarten Nektar von Pflanzen mit Koffeingehalt.“

der Welt. Laut dem Datendienstleister Clarivate liegt der Impact-Factor bei 3,9 (2024).

Die Studie steht in Bezug zum Fokusbereich InChangE der Universität Bielefeld, der sich mit Individualisierung in sich ändernden Umwelten befasst.



Foto: unbound coffee roasters

Innovative Technologie erlaubt neue Erkenntnisse zur Entstehung schwerer Erkrankungen

Forschende der Universitätsmedizin Göttingen (UMG) haben eine neue Methode entwickelt, um die Energieproduktion der menschlichen Zellen besser zu verstehen. Störungen in diesem Prozess führen zu schweren und häufig tödlich verlaufenden Erkrankungen, die die Skelettmuskel- und Nervenzellen, aber auch das Herz betreffen können. Die Ergebnisse sind in der renommierten Fachzeitschrift „Science“ erschienen.

Schlafprobleme stören Depressionstherapie

Insomnie ist nach einer Analyse von 5 Studien mit 898 Patienten mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit für Remission bei Depression assoziiert, speziell bei medikamentösen Therapien. Der Einfluss auf Psychotherapie scheint hingegen gering zu sein. Somit sollte eine mögliche Schlafstörung im Rahmen der Depressionsbehandlung abgeklärt und behandelt werden, um die Chancen auf Symptombfreiheit zu verbessern.

Künstliche Intelligenz (KI) wird in der Medizin auf unterschiedlichen Ebenen immer mehr eingesetzt. In der Dermatologie hat die Nutzung von KI insbesondere in die wissenschaftlichen Forschung Einzug erhalten, wird jedoch teilweise auch bereits in der Praxis regelhaft genutzt.

Salbei unterstützt Fettstoffwechsel bei PCOS

Salbei-Extrakt, fand eine randomisiert-kontrollierte Studie über 8 Wochen mit 70 Teilnehmerinnen, kann einen wichtigen Beitrag zur Regulierung der Triglyzerid-Spiegel sowie des oxidativen Stresses bei dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) leisten. Die Studie sieht Salbei somit als eine mögliche ergänzende Therapieoption, die in weiteren Studien geprüft werden sollte.

Salbei (*Salvia officinalis*) ist eine alte Heilpflanze in verschiedenen Kulturen. Besonders werden stoffwechselregulierende Effekte beschrieben, speziell auf den Fettstoffwechsel. Darüber hinaus weist Salbei antioxidative und antiinflammatorische Eigenschaften auf. Bei

dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) sind hormonelle Systeme und der Lipid- und Glukosestoffwechsel dereguliert. Die vorliegende Studie untersuchte, ob eine Nahrungsergänzung mit Salbei positive Einflüsse auf den Stoffwechsel bei Frauen mit PCOS hat.

Salbei: Regulierung des Stoffwechsels bei PCOS?

Die randomisiert-kontrollierte Studie wurde in verschiedenen gynäkologischen Kliniken im Iran durchgeführt. Studienteilnehmerinnen zwischen 15 und 40 Jahren erhielten über 8 Wochen randomisiert entweder einen Salbei-Extrakt (330 mg) oder ein Placebo zur täglichen Einnahme. Zu Beginn der Studie sowie nach 8 Wochen ermittelten die Wissenschaftler das

Lipidprofil der Teilnehmerinnen (darunter Gesamtcholesterol, LDL- und HDL-Cholesterol, Triglyzeride) sowie die Marker für oxidativen Stress Malondialdehyd (MDA) und den totalen antioxidativen Status (TAS, engl. Total antioxidative capacity, TAC).

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 70 Teilnehmerinnen

Insgesamt nahmen 70 Frauen mit PCOS an der Studie teil. Im Lipidprofil wurde ein statistisch signifikanter Effekt von Salbeixtrakt im Vergleich zur Placebogruppe auf den Triglyzerid-Spiegel festgestellt (Mittelwertdifferenz, MD: -17,25; 95 % Konfidenzintervall, KI: -34,35 – -0,14; $p = 0,048$). In der Post-Hoc-Analyse unter Berücksichtigung von Alter und BMI der Patientinnen ergaben sich zudem signifikante Effekte auf HDL-Cholesterol sowie das Verhältnis zwischen Triglyzeriden und HDL-Cholesterol. Mit Blick auf den oxidativen Stress zeigte sich eine signifikante Abnahme in Malondialdehyd (MD: -3,44 μM ; 95 % KI: -6,29 – -0,59; $p = 0,019$) sowie einen Trend zum höheren totalen antioxidativen Status ($p = 0,080$).

Hinweise auf Salbei als ergänzende Therapieoption

Die Autoren schließen, dass Salbei-Extrakt einen wichtigen Beitrag zur Regulierung der Triglyzerid-Spiegel sowie des oxidativen Stresses bei PCOS leisten kann und somit eine mögliche ergänzende Therapieoption darstellen könnte. Weitere Studien sollten die Ergebnisse prüfen.

Die Beibehaltungsrate der Therapie mit Secukinumab ist bei Psoriasis-Arthritis (PsA) und ankylosierender Spondylitis (AS) über 3 Jahre vergleichbar hoch bei 74,0 % (PsA) und 77,3 % (AS), fand eine Real-World-Studie mit über 300 Patienten.

Psoriasis-Arthritis (PsA) und ankylosierende Spondylitis (AS) sind inflammatorische rheumatische Erkrankungen aus der Gruppe der Spondyloarthritis (SpA) und haben klinische Gemeinsamkeiten. Nach aktuellen Schätzungen liegt die Prävalenz der PsA in Europa bei 0,25 %, die der AS bei 0,19 %. Chronische Erkrankungen wie Psoriasis, PsA und



Foto: esanum

Hohe Beibehaltung über 3 Jahre mit Secukinumab bei PsA

AS erfordern eine langfristige Behandlung. Wie häufig eine Behandlung beibehalten wird, ist daher ein wichtiges Maß für anhaltende Wirksamkeit, langfristige Sicherheit und Patientenzufriedenheit und kann so auch die Therapiewahl beeinflussen.

Beibehaltung von Secukinumab bei Psoriasis-Arthritis (PsA) und ankylosierender Spondylitis (AS)?

Wissenschaftler führten eine non-interventionelle, multinationale Studie über 5 Jahre durch. Darin untersuchten sie die Rate der Therapiebeibehaltung, der Wirksamkeit, patientenberichteter Ergebnisse und Sicherheit von Secukinumab bei Patienten mit mittelschwerer bis schwerer Psoriasis, aktiver PsA

oder aktiver AS in der Alltagspraxis. Die vorliegende Analyse umfasst den Zwischenstand nach 3 Jahren, mit Fokus auf PsA- und AS-Patienten in Behandlung in Griechenland. Die Analyse umfasste Erwachsene mit PsA oder AS, die Secukinumab gemäß Zulassung für mindestens 16 Wochen erhielten.

Real-World-Analyse mit 214 PsA- und 81 AS-Patienten

Insgesamt umfasste die Analyse 214 Personen mit PsA (durchschnittliches Alter 53,0 Jahre) sowie 81 Personen mit AS (durchschnittliches Alter 48,2 Jahre). Im Mittel litten die PsA-Patienten seit 7,5 Jahren an ihrer Erkrankung, die AS-Patienten seit 9,1 Jahren. Etwa dreiviertel der PsA-Patienten (73,4 %) hatten bereits eine Behandlung mit Biologika erhalten, bei den AS-Pati-

enten waren dies 56,8 %. Die Beibehaltungsrate mit Secukinumab lag bei PsA bei 87,1 % über 1 Jahr, bei 76,9 % über 2 Jahre und bei 74,0 % über 3 Jahre.

Bei AS-Patienten behielten 89,9 % die Therapie mit Secukinumab über 1 Jahr bei, 80,5 % über 2 Jahre und 77,3 % über 3 Jahre. Die wichtigsten Gründe für Behandlungsabbrüche waren ein Mangel an Wirksamkeit (37,1 %) und unerwünschte Ereignisse (27,1 %). In der Sicherheitsanalyse betrachtete die Studie Patienten, die mindestens eine Dosis Secukinumab erhalten hatten. Dies umfasste 218 PsA- und 81 AS-Patienten, bei denen es jeweils bei 13,3 % (PsA) und 13,6 % (AS) zu unerwünschten Ereignissen in Bezug zu Secukinumab kam. Es wurden keine Candida-Infektionen, größere kardiovaskuläre Ereignisse, entzündliche Darmerkrankung oder Uveitis berichtet.



Gemeinsam aktiv bleiben - auch bei Hitze

Wie ältere Menschen trotz Hitze oder schlechter Luftqualität fit bleiben und zu mehr Bewegung motiviert werden können - das untersucht das Projekt KliMate unter Leitung des AIT Center for Technology Experience.

Das Thermometer zeigt 30 oder 32 Grad oder noch mehr - für viele ältere Menschen der Grund, zu Hause zu bleiben oder möglichst wenig Bewegung zu machen, weil das bis dato immer so empfohlen wurde. Der falsche Weg, ist ein Forschungsteam unter Leitung des AIT Austrian Institute of Technology überzeugt.

Gerade im fortgeschrittenen Alter ist regelmäßige aktive Bewegung entscheidend für die physische, aber auch psychische Gesundheit. Je älter man wird, umso mehr sollte man auf ausreichende körperliche Betätigung achten.

Das Forschungsprojekt KliMate unter Leitung von Diotima Bertel vom Center for Technology Experience des AIT untersucht, wie ältere Menschen mithilfe digitaler Technologien sowie neuer sozialer Formate, etwa dem „Bewegungstammtisch“, dazu motiviert werden können, sich moderat und der Temperatur angepasst gemeinsam sportlich zu betätigen.

Ziel des Forschungsvorhabens ist es, den Menschen individuelle und orts- bzw. wetterspezifische Bewegungsempfehlungen zu vermitteln - diese werden im Projekt erarbeitet. Trotz extremer Wettersituationen werden 150 Minuten Bewegung pro Woche sowie zwei Mal wöchentlich muskelkräftigende Aktivitäten angestrebt.

Social Experience Forschung

Das Projekt trägt zum Forschungsschwerpunkt Social Experience am AIT bei. Im Fokus steht dabei die

komplexe Frage, wie technologische Innovationen die vielfältigen gesellschaftlichen Bedürfnisse bestmöglich abdecken können, und wie zugleich soziale Gerechtigkeit geschaffen werden kann.

Ein weiterer entscheidender Aspekt ist die ökologische Nachhaltigkeit. „Bei KliMate geht es uns in erster Linie darum, das physische und psychische Wohlbefinden älterer Menschen zu steigern - neue Technologien können da gut unterstützen“, erklärt Diotima Bertel. Von Anfang an waren die Zielpersonen (65 Jahre und älter) in das Projekt miteingebunden.

„Bei KliMate setzen wir auf die Methode des Living Labs“, erklärt Forscher Markus Garschall, der langjährige Erfahrungen zur Entwicklung innovativer Gesundheitstechnologien einbringt.

„Unter einem Living Lab verstehen wir ein realitätsnahes Innovationsumfeld - das kann ein Altersheim, eine Wohnung oder eine Fabrik sein - in dem neue Technologien, Dienstleistungen oder Produkte unter aktiver Beteiligung von Nutzer:innen und Forscher:innen in einem realen Nutzungskontext entwickelt, getestet und weiterentwickelt werden.“

Im Living Lab wird erforscht, wie es gelingt, ältere Menschen wetteradäquat zu ermächtigen, auch wo Sie selbst entscheiden, wann und wo ihnen welche körperliche Aktivität guttut. Dazu soll künftig auch eine App zum Einsatz kommen.

Entwicklung der KliMate App

„Für uns bedeutet die Mitarbeit an KliMate eine weitere zukunftsweisende Tätigkeit an der Schnittstelle von mobiler Digitaltechnologie und benutzerzentriertem Interface-Design“, erklärt

Gunther Reisinger, Head of Funding and Research beim Projektpartner NOUS. Ganz im Sinne des Digitalen Humanismus entwickelt NOUS die maßgeschneiderte KliMate App, die es älteren Menschen erlauben soll, ihre sportlichen und gesundheitsfördernden Aktivitäten den klimatischen Bedingungen anzupassen und diese Tätigkeiten in der App zu verzeichnen.

Die web-basierte Applikation kann über jedes Gerät und jede Plattform barrierefrei benutzt werden. Die App zeichnet sich dadurch aus, dass sie Bewegungsempfehlungen mit den aktuellen Wetterdaten verknüpft, sodass jede Empfehlung wettergerecht ist.

Als nationaler Wetterdienst und zentrale Anlaufstelle für Klimaforschung in Österreich stellt GeoSphere Austria für die KliMate App umfangreiche Daten und fundiertes Fachwissen zur Verfügung. „Ziel ist es, älteren Menschen ab 65 Jahren eine verlässliche Unterstützung bei der Alltagsplanung zu bieten - etwa durch leicht verständliche Wetter- und Umweltinformationen - und so ihre aktive Mobilität nachhaltig zu fördern“, betont Maximilian Weissinger von GeoSphere Austria. In Kombination mit der digitalen Vermittlung von Sport- und Freizeitangeboten rund um den eigenen Standort soll somit die körperliche Fitness und soziale Teilhabe gesteigert werden. Dank Daten der GeoSphere Austria kann das Alltagsprogramm an jede Wetterlage angepasst werden.

Das Studio Dankl, spezialisiert auf Co-Creation-Beratung und partizipative Design-Entwicklung, unterstützt im Projekt den Entwicklungsprozess: „Wir tragen gezielt dazu bei, klimaangepasste Bewegung im öffentlichen Raum zu fördern und die internationalen Bewegungsempfehlungen alltagsnah und

nachhaltig umzusetzen“, unterstreicht Geschäftsführerin Kathrina Dankl.

Bewegungsgruppen und Modellrechnung für ganz Österreich

Mit zwei Bewegungsgruppen wird gezielt und in einem agilen Prozess an der Entwicklung der App und an der Erarbeitung von konkreten Bewegungsempfehlungen gearbeitet. Dazu wurde vom AIT eine Tagebuchstudie durchgeführt und für den Entwicklungsprozess herangezogen. Wichtig ist es, nicht nur technologisch neue Formate zu finden, sondern auch über neue soziale Formate nachzudenken. Der von den Forscher:innen entwickelte „Bewegungstammtisch“ findet bei den älteren Menschen viel Anklang.

Ein wichtiger Partner bei KliMate ist die Akademie für Altersforschung (AAF) am Haus der Barmherzigkeit. „Unsere nächsten Aktivitäten zielen auf eine vertiefende Analyse der gesundheitlichen und klimarelevanten Auswirkungen körperlicher Aktivität im Alter ab“, erklärt Thomas Dorner von der Akademie für Altersforschung. Gemeinsam mit dem Karl-Landsteiner Institut für Gesundheitsförderungsforschung (KLI) und der Universität für Bodenkultur (BOKU) plant die AAF eine Modellrechnung für Österreich.

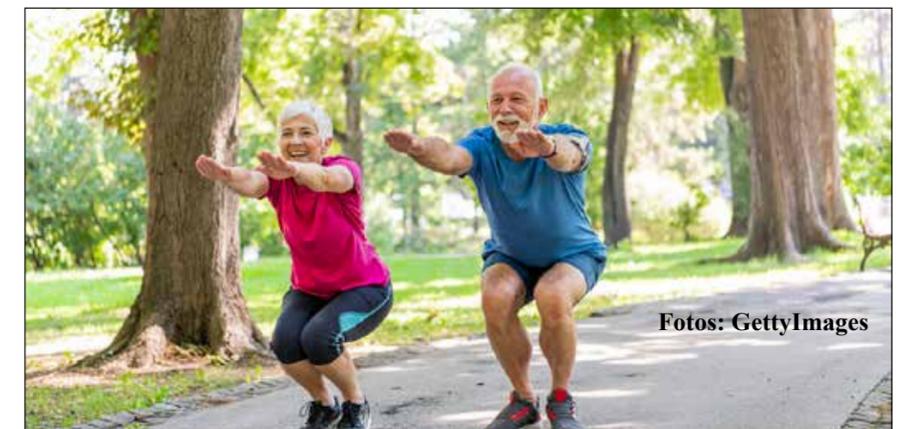
Dabei werden verfügbare Daten genutzt, um zu berechnen, wie stark Bewegungsmangel die Gesundheit älterer

Menschen beeinflusst. Im Mittelpunkt steht der sogenannte „Population Attributable Fraction“ (PAF). Dieser Wert zeigt, wie viele Krankheiten oder gesundheitliche Probleme vermieden werden könnten, wenn sich ältere Menschen ausreichend bewegen würden. Im nächsten Schritt wird untersucht, wie sich mehr Bewegung auch positiv auf das Klima auswirken könnte. Der Grund: Chronisch kranke Menschen müssen öfter ins Krankenhaus, und Krankenhäuser verbrauchen viel Energie und stoßen viele Treibhausgase aus. Wenn also durch mehr Bewegung weniger Menschen krank werden und ins Krankenhaus müssen, könnten auch CO²-Emissionen eingespart werden. Mehr Bewegung hat damit nicht nur gesundheitliche, sondern auch ökologische Vorteile.

KliMate Projektpartner

Beim Projekt beteiligt sind neben dem AIT Austrian Institute of Technology weiters die Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit, die Universität für Bodenkultur/Institut für Soziale Ökologie (SEC), GeoSphere Austria, das Karl Landsteiner Institut für Gesundheitsförderungsforschung, NOUS Wissensmanagement FlexCo sowie das Studio Dankl. Das Projekt wird von der FFG gefördert.

Mehr zum Projekt: <https://kli-mate.at>



Fotos: GettyImages

Vorschau

4 / 2025

Foto: Toomas Tartes für Unsplash+

Impressum

Redaktion:

Prof. Dr. Daniela Wenzel, Prof. Dr. med. Bernd Greitermann, Prof. Michael Gekle, Prof. Dr. Thomas Altenhöner, Prof. Christoph Beineke, Prof. Dr. Peter Berlit, Prof. Schulz, Prof. Dr. Ulrich Hoppe, Prof. Dr. sarina Müller, Prof. Dr. Joachim Hornung, Prof. Florian Hoffmann, Dr. Torben Brod, Prof. Dr. Caroline Schmitt, Prof. Dr. Miriam Peters, Dr. Thomas Mager, Prof. Dr. Lisa Schmidt, Prof. Schlüter, Prof. Dr. Andrea Kühn, Prof. Dr. Emilie Macé, Prof. Dr. Tobias Brüggmann, Prof. Dr. Marcus Jeschke, Prof. Dr. Tobias Moser, OA Dr. Maximilian Hochmair, EOA Dr. Christine Dreschl MBA, FÄ Dr. Maria Greiner MBA, OA Dr. Pero Zanchi, OA Dr. Andreas Grün, Prof. Ingo Froböse, Dr. med. Helge Riepenhof.

Coverfoto: maxbelchenko für Adobe Stock

Namentlich gezeichnete Beiträge sind die persönliche wissenschaftliche Meinung des jeweiligen 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 hinsichtlich der Authentizität der Quelle überprüft wurden, aber für die der Verlag aber keine Gewähr übernehmen kann. Nicht gekennzeichnete Fotos wurden uns von den jeweiligen Firmen und Betrieben zur Verfügung gestellt, beziehungsweise unserem Archiv entnommen.

Herausgeber:

magazine4you, Print- und Online-Medien Verlag,
Postfach, 6300 Zug, Schweiz
E-Mail: office@magazine4you.net / Website: www.magazine4you.net

- Neue Therapien
- Medizin News
- Ratgeber Ernährung
- Alternativmedizin
- Psychische Gesundheit
- Kulinarik
- Wellness
- Fitness
- Genuss

Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS), eine häufige endokrine Erkrankung von Frauen, ist immer noch nicht gut verstanden. Neuerdings wird im Zusammenhang mit PCOS auch der zirkadiane Rhythmus genauer betrachtet. Ziel der vorliegenden Studie war es, die möglichen Verbindungen zwischen zirkadianem Rhythmus und PCOS mit Blick auf Pathomechanismen zu analysieren.

Frühere Studien zeigten, dass Quercetin hormonelle Spiegel von Testosteron und luteinisierendem Hormon bei Frauen mit PCOS und im Tiermodell senken kann. Quercetin ist ein natürliches Flavonoid, das in verschiedenen Früchten, grünem Blattgemüse und Kräutern vorkommt.



Foto: Mein Weg aus der Angst

Zirkadiane Rhythmen bei PCOS

Eine Literaturanalyse über 9 Studien und daraus folgende experimentelle Studie im PCOS-Tiermodell identifizierte den zirkadianen Rhythmus als Element in der Krankheitsentstehung von PCOS. Manche Störungen des zirkadianen Rhythmus konnten mit einer Behandlung mit Quercetin normalisiert werden.

Zirkadianer Rhythmus ein Problem bei PCOS? Die Autoren führten eine systematische Recherche durch, um relevante Studien zu erfassen. In einer Metaanalyse ermittelte mögliche pathogene Faktoren untersuchten die Wissenschaftler schließlich in einem etablierten Tiermodell (Maus) für PCOS. Dabei erhalten Mäuse den Wirkstoff Letrozol für 21 Tage. Schließlich untersuchte die Studie Effekte von Quercetin (100 mg/kg) auf die im Rahmen des PCOS-Modells veränderten Genexpressionen.

Metaanalyse über 9 Studien und experimentelle Studie im PCOS-Mausmodell: Die Metaanalyse umfasste 9 Studien aus den letzten 5 Jahren. Dabei zeigte sich, dass das luteinisierende Hormon (LH), Testosteron und Melatonin substanzielle Unterschiede bei

PCOS im Vergleich zu gesunden Kontrollen aufweisen. Als relevante Transkriptionsfaktoren ermittelten die Wissenschaftler in einer bioinformatischen Analyse NPAS2, INSIG1, H3F3B und SCML1.

Im Mausmodell dokumentierten die Autoren Gewichtszunahme sowie Änderungen in Uterus, Zyklus und Geschlechtshormonen. Zudem stellten sie eine veränderte Expression zirkadianer Marker in ovariellem Gewebe fest. Speziell die NPAS2-Expression stimmte dabei mit dem Trend aus der bioinformatischen Analyse überein. Eine Behandlung der PCOS-Modell-Mäuse mit Quercetin verbesserte die gestörte Expression zirkadianer Faktoren.

Biologische Uhr bei PCOS gestört, teilweise Normalisierung mit Quer-

etin: Die Literaturanalyse und daraus folgende experimentelle Studie im PCOS-Tiermodell identifizierte somit den zirkadianen Rhythmus als Element in der Krankheitsentstehung von PCOS. Manche Störungen des zirkadianen Rhythmus konnten mit einer Behandlung mit Quercetin normalisiert werden. Weitere Studien sollten diese Zusammenhänge weiter untersuchen.

Metaanalyse über 9 Studien und experimentelle Studie im PCOS-Mausmodell: Die Metaanalyse umfasste 9 Studien aus den letzten 5 Jahren. Dabei zeigte sich, dass das luteinisierende Hormon (LH), Testosteron und Melatonin substanzielle Unterschiede bei PCOS im Vergleich zu gesunden Kontrollen aufweisen. Als relevante Transkriptionsfaktoren ermittelten die Wissenschaftler.

Unabhängige Universitätsstudie kann keinen Hitzestress feststellen. Hitzebelastung von Pferden bei leichter Arbeit erstmals klinisch untersucht.

Temperaturen über 30 Grad Celsius sind in den Sommermonaten in der Wiener Innenstadt keine Seltenheit mehr. An Hitzetagen flammt regelmäßig die Diskussion auf, ob Fiakerfahrten den Tieren zumutbar sind. Dazu gab es bisher kaum wissenschaftliche Erkenntnisse, während die Hitzebelastung bei Sportpferden gut dokumentiert ist. Ohne externen Auftrag und aus Eigenmitteln der Universität finanziert,



Studie der Veterinärmedizinischen Universität Wien: Fiakerpferde sind hitzetolerant

untersuchte eine Beobachtungsstudie unter der fachärztlichen Leitung von **Theresia Licka** nun die Gesundheitsdaten von Fiakerpferden unter unterschiedlichen Belastungs- und Temperaturbedingungen. Die Studie der Veterinärmedizinischen Universität Wien kommt zum Schluss, dass die Fiakerpferde durch die physiologische Kühlung des Körpers gut an die Hitze angepasst sind.

„Tierwohl ist kein Luxus, sondern Selbstverständlichkeit im Umgang mit unseren vierbeinigen Partnerinnen und Partnern und Lebensgrundlage der Wiener Fiakerinnen und Fiaker.

Die Studie der Veterinärmedizinischen Universität Wien belegt, dass die Pferde gut mit den Arbeitsbedingungen in der Stadt leben und auch bei steigenden Temperaturen nicht unter Belastungen leiden. Mit diesem wissenschaftlichen Hintergrund ist eine Fiakerfahrt durch die historische Altstadt Wiens ein attraktives Erlebnis für die Menschen und gewohnte Arbeitsbewegung für die Tiere“, fasst **Marco Pollandt** (Fiaker Paul) die Ergebnisse zusammen.

Ein Fünftel der Wiener Fiakerpferde wurde klinisch untersucht

58 Pferde, knapp 19 Prozent der Wiener Fiakerpferde, wurden über das Gesamtjahr 2024, von Jänner bis Dezember, untersucht. Dabei wurden die Gesundheitsdaten sowohl morgens im Stall als auch mittags und nachmittags bei der Arbeit in der Innenstadt erhoben. Parameter wie Atem- und Pulsfrequenz sowie die Körperoberflächentemperatur wurden verglichen. Zusätzlich wurden in den Monaten Februar bis Dezember 2024 Stresshormone im Kot nach der Arbeit beziehungsweise der Ruhezeit analysiert.

Bei 746 Erhebungen konnte kein Allgemeinverhalten beobachtet werden, das auf Hitzestress hindeutet. Typisch wären beispielsweise reduzierte Reaktivität auf Umweltreize, geringere Bewegungsaktivität, verminderte Futtermittelaufnahme oder sinkende soziale Interaktion bei hohen Umgebungstemperaturen. Ebenso zeigt sich nach der Arbeit kein erhöhter Ausstoß von Stresshormonen. Bei steigenden Temperaturen ist eine erhöhte Atem-

frequenz festzustellen, während der Puls kaum oder gar nicht anstieg.

Die Ergebnisse der klinischen Untersuchung fließen in Diplomarbeiten, eine Dissertation und wissenschaftliche Fachartikel ein.

Tierwohl wird bei Fiaker Paul großgeschrieben

Gesetzlich sind Fiakerpferde auf 18 Arbeitstage pro Monat beschränkt. Mehrmals wöchentlich stattfindende Kontrollen - jährlich in Summe rund 2.500 - durch das Veterinäramt sorgen zudem für das Tierwohl. Bei Fiaker Paul geht man aus Liebe zum Tier einen Schritt weiter: Die Pferde finden im Umland von Wien weitläufige Auslauf- und Erholungsflächen vor, „urlauben“ im Sommer auf der Koppel in Arbesthal und verbringen dort nach ihrer aktiven Karriere den wohlverdienten Ruhestand. Fiaker Paul ist ein tierärztlich geprüfter Betrieb und arbeitet eng mit renommierten Fachtierärzten, Pferdewissenschaftlern und der Veterinärmedizinischen Universität Wien zusammen.