

HEALTH4you

Kompass für Gesundheit,
Wohlbefinden und Heilung

Nr. 4 / 2025

Mit Schwung durchs Leben

Mobil, fit und unabhängig
bleiben auf zwei Rädern

Jede Minute zählt

Schlaganfall: Methoden,
Reha-Chancen und Wege
zurück ins Leben

Früh erkennen – besser leben

Psoriasis: Neue Wege in
Diagnose, Therapie und

Tipps

Ernährung
Fitness
Wellness



Liebe Wellness-Freundinnen und - Freunde,

Der Herbst steht in Vollblüte und damit pirschen sich der erste Schnupfen der Saison, der erste Husten, die erste Verkühlung an! Wie in der traditionellen Europäischen Medizin kennt auch Ayurveda zahlreiche Heilkräuter, die hier massive Linderung von Problemen bringen - ganz abgesehen davon, dass Ayurveda angesichts Verkühlungs- und Grippe-Problemen etwas ganz Entscheidendes empfiehlt: Heißes Wasser trinken, so viel man trinken kann.

Während die Heilkräuter in der europäischen Tradition häufig als Tropfen oder trinkbare Mischungen verabreicht werden, speichert Ayurveda die Heil-



Foto: content

SPA CEYLON AYURVEDA WELLNESS

kräfte seiner Pflanzen oft in Balsamen. Diese kostbaren Pflegekonzentrate wirken äußerlich, entfalten aber durch ihre naturreinen Öle und Kräuter eine tiefgreifende, ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Ayurveda - die über 5.000 Jahre alte Lehre vom Leben - stammt aus Indien und hat auch auf Ceylon, dem heutigen Sri Lanka, seine Wurzeln. Sie beruht auf dem Prinzip der drei Doshas Vata, Kapha und Pitta und auf der Erkenntnis, dass wir nur dann gesund bleiben, wenn sich Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht befinden.

Das uralte Wissen über die heilende, stärkende und ausgleichende Wirkung



Foto: Ik spaceceylon.com

HEALTH4you

Kompass für Gesundheit, Wohlbefinden und Heilung

Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit ist Bewegung – und Wissen ist Vorsorge. Mit dieser Ausgabe möchten wir Sie erneut dazu inspirieren, aktiv, informiert und mit Freude durchs Leben zu gehen. Denn wer seine Gesundheit bewusst gestaltet, kann in jedem Alter Lebensqualität und Selbstständigkeit erhalten.

Unser Titelthema widmet sich diesmal einem Trend, der immer mehr Menschen begeistert: Radfahren im Alter. Ob E-Bike oder klassisches Fahrrad – Bewegung an der frischen Luft hält fit, stärkt Muskeln und Herz-Kreislauf-System und schenkt ein Gefühl von Freiheit. Doch Sicherheit spielt dabei eine entscheidende Rolle. Wir zeigen, worauf ältere Radfahrer achten sollten, welche Ausrüstung sinnvoll ist und wie Sie auch mit zunehmendem Alter mobil und sicher unterwegs bleiben.

Ein weiteres Schwerpunktthema dieser Ausgabe ist die Vorsorge bei Psoriasis – einer Hauterkrankung, die weit mehr als nur ein kosmetisches Problem darstellt. Neue medizinische Erkenntnisse zeigen, wie eng Haut- und Immunsystem miteinander verbunden sind. Wir erklären, welche modernen Behandlungsmethoden heute zur Verfügung stehen, wie eine frühzeitige Diagnose helfen kann, Schübe zu vermeiden, und wie ganzheitliche Ansätze – von Ernährung bis Stressmanagement – die Lebensqualität spürbar verbessern. Darüber hinaus beleuchten wir die Schlaganfallbehandlung – ein Thema, das oft über Leben und Selbstständigkeit entscheidet. Moderne Therapien, schnellere Diagnoseverfahren und spezialisierte Reha-Angebote eröffnen heute neue Chancen für Betroffene. In unserem Bericht erfahren Sie, warum im Notfall jede Minute zählt, welche Fortschritte die Medizin gemacht hat und wie Angehörige in der Rehabilitationsphase bestmöglich unterstützen können.

Natürlich finden Sie in dieser Ausgabe noch viele weitere spannende Artikel rund um Prävention, Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit. Wir stellen neue Forschungsergebnisse vor, geben alltagstaugliche Tipps für ein starkes Immunsystem und zeigen, wie Achtsamkeit und Entspannung im hektischen Alltag gelingen können.

Und weil Wohlbefinden auch bedeutet, sich hin und wieder eine Pause zu gönnen, haben wir wieder eine Auswahl an besonderen Wellnesshotels und Gesundheitsresorts für Sie zusammengestellt. Entdecken Sie Orte der Ruhe, an denen Körper und Geist auftanken dürfen – von wohltuenden Thermalquellen über heilsame Naturkulissen bis hin zu modernen Spa-Angeboten mit medizinischem Anspruch.

Genießen Sie die Lektüre dieser Ausgabe, lassen Sie sich inspirieren und motivieren, Ihre Gesundheit mit Freude und Zuversicht zu gestalten. Bleiben Sie aktiv – und bleiben Sie gesund!

Herzlichst,

Ihr health4you Team



Inhalt Nr. 4 / 2025

Spa Ceylon Wellness	2
Editorial	3
Inhalt	4
Rheuma in Österreich	6
Gewichtsabnahme	9
Zusatzstoffe, Pflegeprodukte	10
Schlaganfallbehandlung	12
Lärm: Risikofaktor	15
Natürlich zur Ruhe kommen	16
Chronischen Schmerz lindern	17
Elisabethinen Krankenhaus	18
Pandemie beschleunigte Hirnalterung	20
Macht viel Sitzen dement?	21
Weniger Burnout	22
Krebs im Alter	23
DAK-Urlaubsreport	24
Diabetesrisiko	26
Tuberkulose: Handlungsbedarf	27
Sicher am Rad im Alter	28
Keuchhusten	30
Pollen schützen Bienen	31
Orthopäde: Rückenschmerzen	32
Nierensteine	34
Vitamin D und Rauchstopp	35
Betreuung von Patienten	36
Joggen und Kinderwagen	38
Depressionen	39
Videos bauen Stress ab	40
Osteoporose	41
Hörverlust: Risikofaktor	42
Fettsäuren reduzieren	44
Bluthochdruckrisiko	45
Blutzuckerspiegel	46
Mutterstimme fördert das Hirn	48
Vorsorge bei Psoriasis	50
Krebskiller	53
Hauterkrankungen	54



HEALTH 4you

Mangel an Spenderleber	56
Aufs Auge gedruckt	58
Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten	59
Für Sie gelesen	60
Buch: Langlebigkeitsmedizin	62
Hotels Kulinarik & Wellness	63
Hotel Bergparadies	64
Hotel Tann	66
Hotel Schiestl	68
Hotel Jagdhof	70
Hotel Cavallino Bianco	72
Hotel Wacker	74
Hotel Amonti & Lunaris	76
Alpinhotel Keil	78
Tourismusverband Rauris	80
Wildkogel-Arena	82
Hotel Tratterhof	84
Hotel Alpina	88
Hotel IMPULS in Tirol	90
Hotel Das Walchsee	92
Hotel Bayrischzell	94
Sportresort Hohe Salve	96
QuellenhofResorts	98
Em-eukal	101
Hotel Zürserhof	102
Naturchalets/Schladming	104
Hotel Edelweiss	106
Gesunde Ernährung	108
Schnelle gesunde Rezepte	110
Fit im Alter	114
Training im Alltag	116
Sensor schützt vor Verletzung	118
Buch: Frei Bewegen	119
Vorschau / Impressum	120
Bewegung als Superpower	121
Therapie nach Herzinfakt:	122





Rheuma in Österreich: Patient:innen fordern mehr Mitsprache - moderne Therapien eröffnen neue Chancen

Rheumatische Erkrankungen zählen zu den häufigsten chronischen Leiden in Österreich. Sie bedeuten für Betroffene nicht nur dauerhafte Schmerzen und Einschränkungen im Alltag, sondern stellen auch eine enorme Belastung für das Gesundheitssystem und die Gesellschaft dar. Trotz großer Fortschritte in der Therapie - insbesondere durch moderne Therapien wie Biologika und Small Molecules - bleiben lange Diagnosezeiten, Versorgungslücken und Fachärztemangel zentrale Herausforderungen.

Patient:innenumfrage zeigt enorme Belastungen

Eine aktuelle Patient:innenumfrage mit 316 Teilnehmenden zeigt eindrücklich, wie sehr chronischentzündliches Rheuma die Lebensqualität beeinträchtigt und welche Erwartungen Betroffene an ihre Behandlung haben. "Schmerzen,

Müdigkeit, Erschöpfung und Bewegungseinschränkungen prägen das Leben von Menschen mit chronisch-entzündlichem Rheuma", kommentiert Mag.a Judith Kunczier, Corporate Affairs Director von AbbVie Österreich, die Ergebnisse der Umfrage. Fast die Hälfte fühle sich durch ihre Erkrankung stark belastet, im Beruf würden durchschnittlich 27 Krankenstandstage pro Jahr anfallen, bei schweren Verläufen noch mehr (3). Besonders problematisch: Im Schnitt dauert es vier Jahre bis zur Diagnose (3). Je nach Erkrankung - Rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Psoriasis-Arthritis oder nr-axSpA - kann es unterschiedlich lange dauern, in einigen Fällen sogar über 10 Jahre.

Patient:innen wünschen sich mehr Auswahl an modernen Therapien und aktive Gespräche über Behandlungsziele. Auffällig ist auch die große Bedeutung von Patientenorganisationen, die Wis-

sen vermitteln, Betroffene vernetzen und Unterstützung bieten (3).

Moderne Wirkstoffe als Therapie-durchbruch

Dr. Harald Leiss betont, dass neben klassischen Basismedikamenten wie Methotrexat heute moderne Kinase-Hemmer (JAK-Inhibitoren) und Biologika zur Verfügung stehen. Diese gezielten Wirkstoffe greifen direkt in Signalwege des Immunsystems ein, reduzieren die Entzündungsaktivität erheblich und eröffnen vielen Patient:innen den Weg in die Remission - den

fehlt. Lange Wartezeiten und regionale Unterversorgung sind die Folge (2). Die Österreichische Gesellschaft für Rheumatologie fordert daher faire Honorare, eine Rheuma-Fachassistentin und mehr Ausbildungsplätze.

Remission bringt auch ökonomische Vorteile

Corinna Elling-Audersch verweist auf internationale Studien, die zeigen: Remission steigert die Arbeitsproduktivität um bis zu 75 Prozent und senkt Gesundheitskosten um bis zu 52 Pro-

Gesundheitskompetenz und gesellschaftlichen Sichtbarkeit (6).

Rheumabus 2025 im Oktober in Niederösterreich auf Tour

Unter dem Motto „**Einsteigen, Platz nehmen, informieren!**“ wird bei jeder Station Beratung, Begegnung und Austausch geboten - mit erfahrenen Expert:innen aus Rheumatologie und Therapie sowie ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen der Selbsthilforganisation. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - jede und jeder ist herzlich eingeladen.

gika und Small Molecules wie JAK-Inhibitoren eröffnen neue Chancen auf Remission und bessere Lebensqualität, doch Versorgungslücken bedrohen den Zugang.

Um die Potenziale dieser medizinischen Fortschritte auszuschöpfen, braucht es gesicherte Facharztkapazitäten, frühzeitige Diagnosen und starke Patientenorganisationen. Nur so lassen sich sowohl Lebensqualität als auch Teilhabe und Produktivität nachhaltig verbessern - zum Nutzen der Betroffenen und des Gesundheitssystems gleichermaßen.

Faktenbox: Rheuma in Österreich auf einen Blick

- 200.000-290.000 Menschen leiden an entzündlich-rheumatischen Erkrankungen (1).



zent (6). Frühzeitige Diagnose, standardisierte Behandlungspfade und patientenzentrierte Versorgung sind daher nicht nur medizinisch, sondern auch volkswirtschaftlich entscheidend.

Patientenorganisationen stärken Kompetenz und Teilhabe

Gertraud Schaffer unterstreicht die wichtige Rolle der Österreichischen Rheumaliga (ÖRL). Patient:innen, die mit der Organisation in Kontakt stehen, sind deutlich besser über moderne Behandlungsziele informiert: 84 Prozent kennen den Begriff Remission, gegenüber nur 38 Prozent der übrigen Befragten (3).

Mit Angeboten wie Rheumagymnastik, Informationsveranstaltungen und Social-Media-Angeboten - bis hin zu öffentlichkeitswirksamen Projekten wie dem Rheumabus - leistet die ÖRL einen wesentlichen Beitrag zur

- 9,5 Mio. Krankenstandstage pro Jahr - Spitzenwert unter allen Erkrankungsgruppen (2).
 - Zweithäufigster Grund für Frühensionen (1).
 - Nur 299 internistische Rheumatolog:innen, davon 26 Kassenverträge (1).
 - 40 % der Rheumatolog:innen gehen in den nächsten zehn Jahren in Pension (1).
 - Mehr als 30 moderne Wirkstoffe verfügbar, darunter Biologika und JAK-Inhibitoren (1).
- Literatur:
1. Österreichischer Rheumatologie-Report der ÖGR 2023
 2. Statistik Austria, Krankenstands-fälle 2021



Vortragende während der Pressekonferenz zum Thema Rheuma; vlnr_Judith Kunczier, Harald Leiss, Christina Duftner (Bildschirm) und Gertraud Schaffer; © Thomas Laimgruber

Copyright: AdobeStock_Human Body Joint Pain_Copyright freshidea

3. Online Patient:innenumfrage vom Marktforschungsinstitut Integral & AbbVie in Kooperation mit der Österreichischen Rheumaliga 2025
4. Treat-to-Target Empfehlungen (ASPAT)
5. Treating rheumatoid arthritis to target: recommendations of an international task force: <https://ard.bmjjournals.org/content/69/4/631>
6. GAfPA (2024): The Value of Achieving Remission in Inflammatory Rheumatic Conditions
7. Österreichische Rheumaliga: www.rheumaliga.at

Rückfragehinweis:

AbbVie GmbH, Mag.^a **Sigrid Kern**
Communications and Patient Relations Manager, Tel.: +43 664 60589265
sigrid.kern@abbvie.com, www.abbvie.at

Gewichtsabnahme und Fruchtbarkeit: Review zu Strategien

Eine Gewichtsabnahme kann die Fruchtbarkeit von Frauen mit Adipositas verbessern. Insbesondere bei Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS) kann die Fruchtbarkeit durch eine Gewichtsreduktion gesteigert werden. Eine frühzeitige Gewichtsabnahme kann zudem das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen deutlich senken.

Wissenschaftler fassten in einem Review-Artikel den derzeitigen Stand zu Adipositas, Fruchtbarkeit und der Rolle einer Gewichtsabnahme mit Hilfe unterschiedlicher Maßnahmen zusammen. Adipositas beeinträchtigt die Fruchtbarkeit von Frauen erheblich, da sie zu hormonellem Ungleichgewicht, gestörter Ovulation und damit verminderten reproduktiven Erfolgen führt.

Review zu Adipositas, Fruchtbarkeit und Gewichtsabnahme

Besonders bei Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS) verstärken Adipositas und Insulinresistenz die bestehenden Fertilitätsprobleme. Zusätzlich erhöht Adipositas das Risiko für Typ-2-Diabetes mellitus (T2D) und Gestationsdiabetes mellitus (GDM), was die reproduktive Gesundheit weiter beeinträchtigt. Effektive Maßnahmen zur Gewichtsreduktion vor einer Schwangerschaft sind entscheidend, um die Fruchtbarkeit zu verbessern und Risiken für perinatale Komplikationen

wie GDM, hypertensive Schwangerschaftserkrankungen und neonatale Komplikationen zu senken.

Wirkung aktueller Strategien zur Gewichtsreduktion

Jüngste Forschungsergebnisse zeigen, so die Autoren, dass Lebensstiländerungen wie eine moderate Kalorienreduktion in Kombination mit körperlicher Aktivität die Ovulationsfunktion und Schwangerschaftsraten verbessern. Dennoch bleibt der Einfluss auf die Lebendgeburtenrate im Zusammenhang mit künstlichen Reproduktionstechniken begrenzt.

Sehr kalorienarme Diäten (Very Low-Calorie Diets) führen zwar zu einem raschen Gewichtsverlust, werfen jedoch ernährungsphysiologische Bedenken hinsichtlich der Versorgung der Frau, speziell mit Blick auf eine Schwangerschaft, auf. Auch medikamentöse Therapien bringen moderate Erfolge im Hinblick auf Gewichtsverlust und Fruchtbarkeit, allerdings bestehen embryotoxische Risiken.

Bariatrische Eingriffe führen häufig zu erheblichem Gewichtsverlust und können die Fruchtbarkeit nachhaltig verbessern, so die Autoren weiter. Diese Verfahren müssen jedoch mit Bedacht eingesetzt werden, da sie eine sorgfältige Planung des Schwangerschaftszeitpunkts sowie ein gezieltes Management möglicher Nährstoffdefizite erfordern. Der langfristige Erfolg hängt maßgeblich von der Nach-

sorge und dem Ernährungszustand der Frauen ab.

Beste Strategie zur Gewichtsreduktion bei Kinderwunsch bleibt unklar

Gewichtsreduzierende Maßnahmen zeigen demnach insgesamt vielversprechende Ergebnisse im Hinblick auf Adipositas-assoziierte Fertilitätsstörungen. Dennoch bleiben die langfristigen Effekte sowie die wirksamsten Strategien unklar.

Weitere Forschung ist erforderlich, um bestehende Wissenslücken zu



Foto: formoline

schließen und die reproduktiven Ergebnisse nach Gewichtsabnahme langfristig zu verbessern, so das Fazit der Autoren.



Foto: Medien Fuchs

Foto: Podo med.



Auf welche Zusatzstoffe in Pflegeprodukten Sie verzichten sollten

Die richtige Haut- und Haarpflege

Hannover– Statistisch betrachtet nutzt jede und jeder von uns täglich rund neun Pflegeprodukte mit insgesamt bis zu 126 verschiedenen Inhaltsstoffen. Einige dieser Stoffe können der Haut jedoch mehr schaden als nutzen. So gehören zum Beispiel Duftstoffe zu den häufigsten Auslösern von Kontaktallergien.

Dabei ist nicht entscheidend, ob ein Pflegeprodukt synthetisch oder natürlich ist, sondern ob es gut verträglich und sinnvoll zusammengesetzt ist.

Die Apothekerkammer Niedersachsen erklärt, wie sich problematische Zusatzstoffe erkennen und vermeiden lassen.

Hautreizungen, Allergien und mehr

In der Hautpflege eingesetzte Konserverungsmittel wie Propyl- und Butylparaben, DMDM-Hydantoin sowie Imidazolidinyl-Urea können hormonell wirken und bei Kontakt Allergien auslösen. Duftstoffe aus dem Pflanzenreich wie Limonen, Linalool oder Citral sind ebenfalls häufige Kontaktallergene.

Die Silikone Dimethicone, Cyclopentasiloxane und Cyclohexasiloxane können die Haut verschließen und haben keine relevante Pflegewirkung. In der Haarkosmetik ist der Einsatz von Sulfaten wie Natriumlaurylsulfat und Natriumlaurylathersulfat als Schaumbildner für eine stark entfettende, austrocknende Wirkung bekannt, die

zu Juckreiz führen kann. Die Konserverungsmittel Methylisothiazolinone und Benzylalkohol können reizend wirken und sind bei empfindlicher Kopfhaut mit einem Allergierisiko verbunden. Dies sind nur einige der verbreiteten Zusatzstoffe und der damit verbundenen Gesundheitsrisiken.

Wer ist besonders gefährdet?

Vor allem chronisch kranke Menschen tragen ein erhöhtes Risiko für Kontaktdermatitis, Allergien, hormonelle Dysbalancen sowie entzündliche Schübe, da ihre Hautbarriere oft schon geschwächt ist. Bestimmte Inhaltsstoffe können sogar gesundheitliche Verschlechterungen auslösen. Sie sollten daher Pflegeprodukte wählen,

die frei von Formaldehydabspaltern wie Imidazolidinylharnstoff und DMDM-Hydantoin sowie Parabenen, aggressiven Tensiden und deklarationspflichtigen Duftstoffen sind. Bei der Auswahl sollten der jeweilige Hauttyp, das Alter und das individuelle Krankheitsbild berücksichtigt werden.

Auch Eltern, die das passende Pflegeprodukt für ihr Baby suchen, Schwangere, Seniorinnen und Senioren sowie Personen mit Nieren- oder Lebererkrankungen sollten auf belastende Zusatzstoffe verzichten, da der Körper die Schadstoffe schlechter abbauen kann.

Spezielle Pflegeprodukte aus der Apotheke

Verbraucherinnen und Verbraucher sollten bevorzugt Produkte mit kurzen, übersichtlichen Inhaltsstofflisten auswählen. Eine transparente Deklaration und nachvollziehbare Herstellerangaben bieten zusätzliche Orientierung. Die Apotheke vor Ort bietet spezielle Pflegeprodukte an, die auf Erkrankungen wie Neurodermitis, Rosazea oder Psoriasis abgestimmt sind. Für Baby- und Seniorenhaut eignen sich vor allem parfümfreie, lipidreiche und pH-neutrale Produkte. Das pharmazeutische Fachpersonal berät individuell und basierend auf Faktoren wie Hauttyp, Alter, Diagnose sowie Medikamenteneinnahme.

Unterschiedliche Pflegebedürfnisse

Die richtige Pflege richtet sich nach dem jeweiligen Haut- und Haartyp. Dünnes, brüchiges Haar reagiert empfindlicher auf Tenside als kräftiges Haar. Mit zunehmendem Alter sinkt zudem die Talg- und Feuchtigkeitsproduktion der Haut. Trockene Kopfhaut äußert sich typischerweise durch Juckreiz, ein Spannungsgefühl und feine Schuppen.

Hier sind milde Shampoos mit rückfettenden Wirkstoffen, Harnstoff oder Panthenol sinnvoll. Alkohol oder Menthol sollten vermieden werden. Fettige Kopfhaut zeigt sich durch einen schnell nachfettenden Haaransatz und eventuell fettige Schuppen.

In solchen Fällen empfehlen sich leichte Shampoos mit regulierenden Inhaltsstoffen wie Zink oder Salicylsäure. Reichhaltige Öle und Silikone sind eher ungeeignet. Sensible Kopfhaut reagiert empfindlich auf Temperaturveränderungen, Duftstoffe oder Stress. Deshalb sollten Pflegeprodukte reizarm, frei von Duft-, Farbsowie Konserverungsstoffen und idealerweise als „hypoallergen“ gekennzeichnet sein. Wer normale Kopfhaut hat, kann auf eine sanfte Reinigung mit pH-neutralem Shampoo setzen und sollte eine Überpflege vermeiden.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberuf-

ler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen.

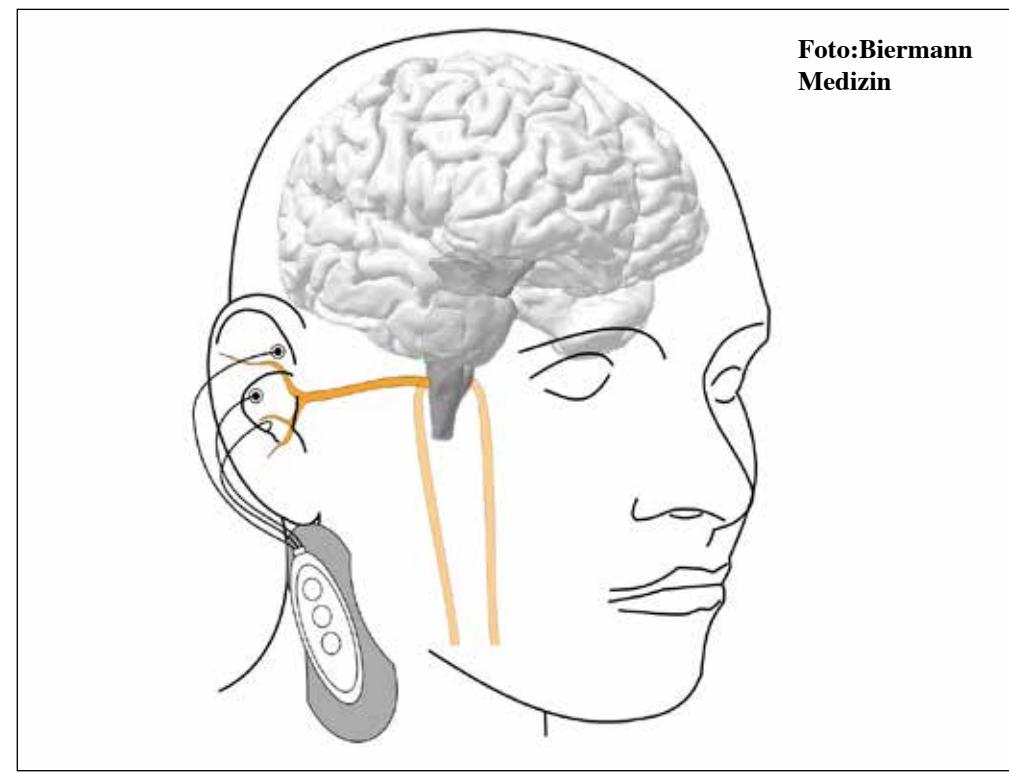
Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharma-zeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation.

Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.



Foto: PTAheute

Das Forschungsprojekt „Liberate AI“ vereint Expertisen aus Medizin, Informatik und vertrauenswürdiger künstlicher Intelligenz, um ein KI-Modell zu entwickeln, das Ärzt:innen bei der Behandlung des ischämischen Schlaganfalls unterstützt. Als digitales Assistenzsystem soll es den langfristigen Behandlungserfolg einer mechanischen Thrombektomie sowie mögliche Komplikationen vorhersagen. Mithilfe des Swarm Learning wird das KI-Modell privatsphäreschonend mit medizinischen Daten trainiert, die an verschiedenen Standorten in Deutschland vorliegen. Liberate AI beschäftigt sich zudem mit der Erklärbarkeit der KI sowie ihrer Fähigkeit, differenzierte Vorhersagen für Patienten subgruppen.



Von Black Box zu Glasbox: Erklärbare KI in der Schlaganfallbehandlung

Ein ischämischer Schlaganfall tritt auf, wenn Blutgerinnel sich in Hirngefäßen festsetzen und den Blutfluss im Gehirn und somit dessen Sauerstoffversorgung unterbrechen. Eine mögliche Maßnahme in diesem Fall ist die mechanische Thrombektomie, ein minimalinvasiver Eingriff, bei dem das Gefäß mit einem speziellen Katheter wieder geöffnet wird. Ob die mechanische Thrombektomie für die betroffene Person jedoch die vielversprechendste Option darstellt, hängt von einer Vielzahl individueller Faktoren ab.

Um Ärzt:innen bei dieser zeitkritischen Entscheidung zu unterstützen, wollen die Forschenden in Liberate AI ein KI-Modell mit medizinischen Daten aus dem Deutschen Schlaganfall-Register

sowie den zugehörigen MRT- und CT-Aufnahmen aus verschiedenen deutschen Krankenhäusern trainieren. Hierfür nutzen sie Swarm Learning, eine vom DZNE in Kooperation mit Hewlett Packard Enterprise entwickelte KI-Technologie. Swarm Learning ermöglicht es der KI, dezentral zu lernen: Sie reist virtuell zu allen Datenquellen im Netzwerk und sammelt dort Wissen ein, ohne dass die Daten selbst die Standorte verlassen, an denen sie gespeichert sind.

Auf dem Weg zur Glasbox: Erklärbarkeit ist entscheidend

In Liberate AI werden zudem technologische Herausforderungen adressiert,

die über das eigentliche Training des KI-Modells hinausgehen. Die erste große Herausforderung betrifft die Erklärbarkeit des KI-Modells. Im Gegensatz zu Deep-Learning-Anwendungen, die meist wie eine Black Box funktionieren, muss das KI-Modell in Liberate AI seine Entscheidungsfindung für die behandelnden Ärzt:innen transparent nachvollziehbar machen. Prof. Dr. Jilles Vreeken, Experte für vertrauenswürdige Informationsverarbeitung am CISPA, erklärt: „Wir wollen eine Glasbox-KI entwickeln, die genauso gute Vorhersagen trifft wie eine Black-Box-KI.“

Denn wenn man Mediziner:in ist und die KI sagt „Ja“ oder „Nein“, dann ist

die erste Frage, die man stellt: „Warum sollte ich dir vertrauen?“. Das bedeutet, dass wir erklärbare KI einsetzen müssen – also den KI-Forschungszweig, in dem wir KI-Modelle entwickeln, bei denen wir nachvollziehen können, auf Grundlage welcher Beweise sie ihre Aussagen treffen. Das ist die Art von KI, die Expert:innen wirklich unterstützen kann, denn Mediziner:innen sind dann in der Lage zu unterscheiden, ob die Vorhersage auf zufälligen Beweisen oder auf echten Biomarkern beruht.“

Vreeken und seine Forschungsgruppe haben es sich zum Ziel gesetzt, ein transparentes KI-Modell zu entwickeln. Im Kontext von Swarm Learning bringt Erklärbarkeit jedoch besondere technologische Herausforderungen mit sich. „Wir müssen bedenken, dass wir zwar diese Glasbox-KI entwickeln können, sie muss aber immer noch in der Lage sein, in einer Swarm-Lear-

nerie Thrombektomie zu reagieren. Im Idealfall wird das KI-Modell in der Lage sein, diese statistischen Subgruppen automatisch anhand bestimmter Muster zu identifizieren, die es aus den gesammelten medizinischen Daten extrahiert. „Die Frage ist: Können wir eine Glasbox-KI entwickeln, die die Bedingungen erkennen kann, unter denen Menschen ein außergewöhnliches Überlebensverhalten zeigen? Zum Beispiel könnte das von der Größe des Blutgefässes, hohem oder niedrigem Blutdruck, genetischen Faktoren oder der Einnahme von Blutverdünner abhängen.“

Man kann sich verschiedene Bedingungen vorstellen, die auf einige, aber nicht auf alle Patient:innen zutreffen“, erklärt Vreeken. Diese Subgruppen, betont er, können selbst dann noch identifiziert werden, wenn sich das Training eines erklärbaren Glasbox-Modells im Swarm Learning als unmöglich herausstellen sollte. „Das Schöne an unserer Glasbox-KI ist, dass wir sie zusätzlich zu einer Black-Box-KI nutzen können.“

Wir können nämlich fragen: „Für welche Menschen trifft die Black-Box-KI besonders zuverlässige Vorhersagen?“ Selbst wenn wir also letzten Endes eine Black-Box-KI verwenden, weil sie akkurater ist als jedes transparente Modell, das wir entwickeln können, sind wir immer noch in der Lage, die Subgruppen zu bestimmen, für die wir sie befragen sollten oder nicht.“

Liberate AI: Fachexpertise und Maschinelles Lernen verbinden

Letztendlich möchten die CISPA-Forschenden ein transparentes KI-System entwickeln, das kausale Garantien für seine Vorhersagen geben kann. Wenn es beispielsweise vorhersagen sollte, dass Bluthochdruck die Wirksamkeit der Behandlung verringert, soll es auch die Gründe dafür nennen können. „Das ist sehr schwierig umzusetzen“, erklärt Vreeken, „denn man braucht eine randomisierte Kontrollstudie, um festzustellen, ob Bluthochdruck tatsächlich der alleinige Faktor ist oder nur ein Störfaktor – also



Foto: Westfalenpost



Foto: AdobeStock

etwas, das relevant erscheint, es aber nicht ist. Die ultimative KI, die wir entwickeln möchten, ist also eine Glassbox-KI, die sagen kann: „Basierend auf allen verfügbaren Schlaganfalldaten gibt es einen klaren Unterschied zwischen ansonsten vergleichbaren Patient:innen, der sich allein durch den Blutdruck erklären lässt.““

Selbst wenn sich die dreifache Herausforderung - Erklärbarkeit, Identifizierung von Subgruppen und kausale Garantien - am Ende als zu ambitioniert herausstellen sollte, ist Vreeken überzeugt, dass Liberate AI einen bedeutenden Beitrag zur Anwendbarkeit von KI in der Medizin leisten wird. Besonders die Interdisziplinarität des Projektteams eröffnet neue Möglichkeiten für die Behandlung akuter Schlaganfälle, wie er hervorhebt: „Wenn man Fachleute fragt, was sie wollen, dann wollen sie eine bessere Maschine X. Vielleicht brauchen sie aber etwas ganz anderes, von dem sie gar nicht wissen, dass es möglich ist. Das gegenteilige Problem ist, dass Informatiker:innen oft neue Maschinen

entwickeln, von denen die Fachleute vielleicht sagen: „Das löst ein Problem, das wir gar nicht haben.“ Ich bin sehr froh, dass wir in diesem Projekt eine hervorragende Konstellation von Menschen mit Informatikexpertise, Menschen mit rein medizinischer Expertise und Menschen dazwischen haben. In Liberate AI werden wir keine Maschine entwickeln, auf die niemand wartet - sondern eine Maschine, von der die Menschen überhaupt nicht wissen, dass sie sie brauchen.““

Dieses Forschungsprojekt wird unterstützt durch den Impuls- und Vernetzungsfond von Helmholtz.

Über Liberate AI

Liberate AI ist ein gemeinsames Forschungsprojekt von Forschenden des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE), der Abteilung für Vaskuläre Neurologie am Universitätsklinikum Bonn (UKB) und des CISPA Helmholtz-Zentrums für Informationssicherheit. In Liberate AI soll ein auf künstlicher Intelligenz (KI) basierendes Computermodell

entwickelt werden, das Ärzt:innen bei der Behandlung von akuten Schlaganfällen unterstützt. Als digitales Assistenzsystem soll das Modell den langfristigen Behandlungserfolg nach einer minimalinvasiven Therapie (mechanische Thrombektomie) sowie mögliche Komplikationen vorhersagen und so bei der Entscheidung über die bestmögliche Therapie helfen. In das Training des KI-Modells sollen zentrale Registerdaten sowie lokal vorhandene Aufnahmen des Gehirns einfließen.

Liberate AI steht unter der Leitung von Prof. Dr. Joachim Schulte am DZNE und wird von der Helmholtz-Gemeinschaft mit 250.000 Euro gefördert.

Über CISPA

Das CISPA Helmholtz-Zentrum für Informationssicherheit ist eine nationale Großforschungseinrichtung in der Helmholtz-Gemeinschaft. Es erforscht Informationssicherheit in all ihren Facetten, um die drängenden großen Herausforderungen der Cybersicherheit und der vertrauenswürdigen künstlichen Intelligenz, mit denen unsere Gesellschaft im digitalen Zeitalter konfrontiert ist, umfassend und ganzheitlich anzugehen. Das Zentrum nimmt eine weltweite Führungsrolle im Bereich der Cybersicherheit ein, indem es exzellente und oft auch disruptive Grundlagenforschung mit innovativer angewandter Forschung, Technologietransfer und gesellschaftlichem Diskurs verbindet.

Thematisch deckt es das gesamte Spektrum von der Theorie bis zur empirischen Forschung ab. International ist es als Ausbildungsstätte für die nächste Generation von Cybersicherheits-Expert:innen sowie wissenschaftlichen Führungskräften in diesem Bereich anerkannt.

Lärm: Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Ergebnisse eines Umbrella-Reviews mit Metaanalyse zeigen, dass Lärmbelastung mit einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck, Vorhofflimmern, koronare Herzkrankheit, ischämische Herzkrankheit sowie Schlaganfälle verbunden ist. Auch Blutdruckstörungen und EKG-Auffälligkeiten treten bei Menschen unter Lärmbelastung häufiger auf.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit eine bedeutende Gesundheitsbelastung. Bekannte Risikofaktoren sind Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse weisen jedoch darauf hin, dass auch Umweltlärm einen erheblichen Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit haben kann.

Zusammenhang zwischen Lärmbelastung und kardiovaskulären Erkrankungen?

Zur Klärung eines möglichen Zusammenhangs zwischen Lärmbelastung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurde eine Auswertung relevanter Metaanalysen nach definierten Kriterien durchgeführt. Unter Einhaltung der PRISMA-Richtlinien wurde eine umfassende Literatursuche in PubMed, Scopus und Web of Science bis zum 8. Mai 2025 realisiert.

Umbrella-Review mit Metaanalyse über 20 Metaanalysen

Die Auswertung von 20 Studien ergab, dass Lärmbelastung mit einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck (Relati-

ves Risiko, RR: 1,81; 95 % Konfidenz

Doppelt so häufig Blutdruckprobleme und EKG-Auffälligkeiten

Die Ergebnisse der Übersichtsarbeit legen nahe, dass Lärmbelastung ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.

Die konsistenten Effektstärken unterstreichen laut der Studienautoren die Dringlichkeit, Umweltlärm als ernsthaften Risikofaktor für die Herz-Kreislauf-Gesundheit anzuerkennen. Angesichts der zunehmenden Lärmbelastung durch Verstädterung und Industrialisierung halten die Autoren das Verständnis dieses Zusammenhangs für die öffentliche Gesundheit und zukünftige Forschung für sehr bedeutsam.

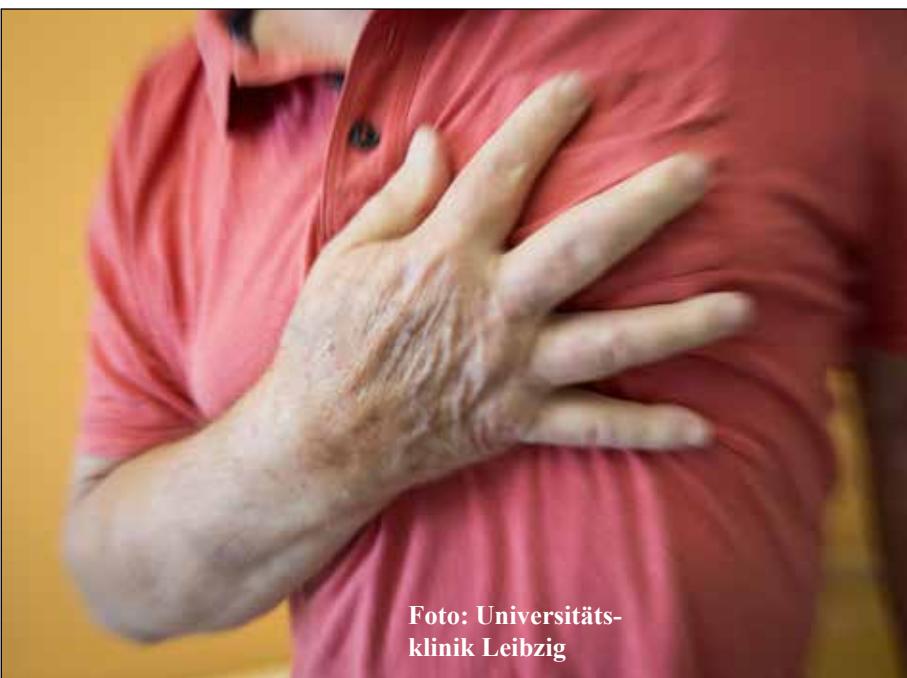


Foto: Universitätsklinik Leipzig

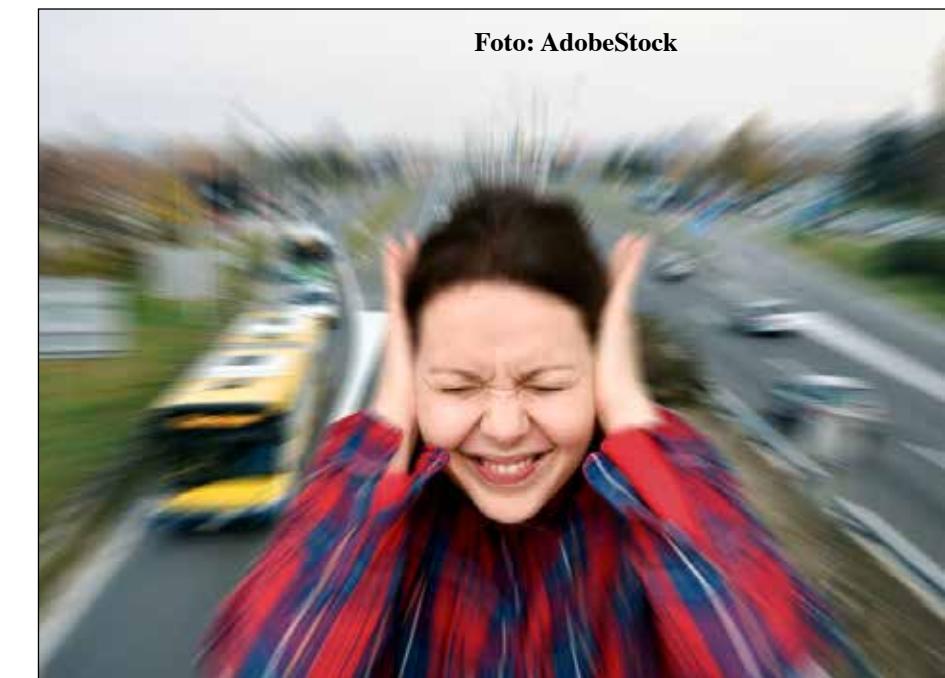


Foto: AdobeStock



Foto: Kölnische Rundschau

Natürlich zur Ruhe kommen - Reformhaus® gibt Tipps für erholsamen Schlaf

Rund 22 Millionen Menschen in Deutschland zwischen 18 und 64 Jahren^[1] bekommen nachts oft kein Auge zu. Schlafstörungen sind eine Volkskrankheit, die die mentale und körperliche Gesundheit stark beeinträchtigen können.

Um die Qualität seiner Nacht-ruhe zu verbessern, muss man nicht zu chemisch-synthetischen Schlafmitteln greifen. Reformhaus® stellt drei natürliche Alternativen vor.

Nacht für Nacht läuft im Schlaf ein fein abgestimmter Prozess, in dem sich Körper und Geist regenerieren. Während wir scheinbar einfach „weg“ sind, geschehen im Inneren faszinierende Dinge: Erinnerungen werden gespeichert, emotionale Erlebnisse verarbeitet, der Körper repariert sich selbst. Und unsere psychische Widerstandskraft bekommt ein nächtliches Update.

Industriell hergestellte versus natürliche Einschlafhilfe

Wie kommt man aber in den erhofften, so wichtigen Zustand der nächtlichen Ruhe - trotz Stress und Alltagssorgen? Einige chemisch-synthetische Schlafmittel haben häufig Nebenwirkungen, oder es droht ein Abhängigkeitseffekt.

Man fühlt sich morgens gerädert. Und nach längerem Gebrauch muss oft die Dosis erhöht werden, um überhaupt noch eine Wirkung zu erzielen.

Für alle, die auf die Natur vertrauen, gibt es gute Alternativen. Sie enthalten unterschiedliche, komplex zusammengesetzte Inhaltsstoffe, die den Schlaf positiv beeinflussen.

Drei Tipps zum Schlafen und Entspannen:

1. Ginseng und Ashwagandha sind sogenannte Adaptogene, die Körperfunktionen ausgleichen und normalisieren können. Sie wirken direkt auf die Regulierung von Stresshormonen.

Dies kann helfen, die körperliche und mentale Belastbarkeit sowie die Schlafqualität zu verbessern.

2. Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Es verkürzt die Einschlafzeit signifikant und verbessert die Schlafqualität bei Schlafstörungen betroffener Erwachsener.

Melatonin eignet sich auch bei Jetlag oder Schichtarbeit und gilt als sicher und gut verträglich.

Dr. Wolz Sleep Relax Duo Kapseln:

Die Morgenkapsel enthält ausgleichende und stärkende Wirkstoffe, die Abendkapsel enthält Melatonin und weitere schlaffördernde Wirkstoffe.

ARYA LAYA Heilkräuterbad Anti-Stress Lavendel enthält Lavendel hochdosiert als ätherisches Öl und Extrakt. Tipp für ein entspannendes Abendritual: Ein Fußbad hat die etwa 75%ige

Wirkung eines Vollbades - vor dem

Lesetipps „Im Schlaf die mentale Gesundheit stärken. Wie unser nächtlicher Rhythmus Körper, Gehirn und Emotionen in Balance bringt“, ReformhausMagazin November 2025, S. 6 -17.

„Guter Schlaf - Die Grundlage unserer Gesundheit“. Reformhaus® Wissen kompakt.

Über Reformhaus®

Reformhaus® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Reformhaus eG und wird ausschließlich von den angeschlossenen Fach-Einzelhändlern (Reformhäuser) des Verbundes genutzt.

In Deutschland gibt es aktuell 813 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 75 Absatzstellen.

www.reformhaus.de

Reformhaus Wissen kompakt

GUTER SCHLAF
DIE GRUNDLAGE UNSERER GESUNDHEIT

Ein Magazin wird von der Arbeitsgemeinschaft Heilkräuterbad, Heilkräuteröl und Reguliermittel e.V. vertrieben

In Deutschland gibt es aktuell 813 Reformhäuser, in Österreich sind es rund 75 Absatzstellen. www.reformhaus.de

„Nervennahrung“ lindert chronischen Schmerz

University of Technology Sydney: Patienten wollen Genuss, Ablenkung sowie Gefühlskontrolle

Mehr als zwei Drittel der Patienten mit chronischen Schmerzen greifen nach Schokolade oder anderem Trostessen. Laut einer Studie der University of Technology Sydney bietet das Essen bei Schmerzschüben Genuss, Ablenkung und die Befreiung von negativen Gefühlen. Weltweit lebt einer von fünf Menschen mit chronischen Schmerzen. Das heißt, dass diese länger als drei Monate andauern.

Mehr Gewicht problematisch

Das Trostessen ist eine häufige Reaktion auf Schmerzen. Es kann jedoch zu mehr Gewicht führen. Das wiederum kann die Schmerzen verschlimmern und das Risiko weiterer gesundheitlicher Probleme erhöhen. Forschungsleiter Toby Newton-John zufolge ist die Psychologie hinter

dem Trostessen entscheidend für die Entwicklung von wirksamen Strategien zum Management der Schmerzen. Zudem schreiben die Forscher im „Journal of Clinical Psychology in Medical Settings“ von der Verhinderung eines negativen Kreislaufs.

Die Wissenschaftler haben 141 Erwachsene befragt, warum sie bei Schmerzschüben zu zusätzlichem Essen greifen. 51,8 Prozent wollen eigenen Angaben nach eine genussvolle Erfahrung machen. 49,6 Prozent versuchen, sich mit dem Essen abzulenken. 39 Prozent schließlich wollen so ihre Emotionen in den Griff

bekommen. Das hat Co-Autorin Amy Burton überrascht. „Für viele Patienten bedeutet das Essen von „Nervennahrung“

eine angenehme Erfahrung am Tag. Also etwas, auf das sie sich freuen können.“

Auch biologische Erklärung

Burton nach könnte es aber auch eine biologische Erklärung für die zusätzliche Kalorienzufuhr geben. Lebensmittel mit vielen Kalorien dürften demnach auch eine leichte schmerzlindernde Wirkung haben. Sogar bei Tierstudien spüren Ratten mit Schmerzen den Zucker auf.

Diese Lebensmittel könnten also tatsächlich schmerzlindernde Eigenschaften haben, meint die Expertin abschließend. Diese hätten jedoch einen hohen Preis. Fast 40 Prozent der Teilnehmer erfüllten die Kriterien einer Fettleibigkeit.



Foto: compression

20 Jahre Kooperation

20 Jahre Kooperation Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt mit den Barmherzigen Brüdern Ordensprovinz Europa Mitte & seinem Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit an der Glan.

Das Elisabethinen-Krankenhaus in der Stadt Klagenfurt - heute ein Haus mit Tradition und Zukunft: Man kann sich heute kaum noch vorstellen, dass dieses Spital vor 20 Jahren mit einem enormen Investitionsstau zu kämpfen hatte, der seine „Zukunftsfähigkeit“ bedrohte. Medizinisch war das Krankenhaus in einem Umbruch, wirtschaftlich stand es ebenso vor ungewisser Zukunft.

Mit Oktober 2005 startete mit der Übernahme der Geschäftsführung durch Mag. Michael Steiner, MAS diese umfassende Kooperation und die nachfolgende Einbindung in die Krankenhauslandschaft der Barmherzigen Brüder Österreich im Jahr 2006 markierte den entscheidenden Wendepunkt.

Zum ersten Mal wurde in Österreich ein Krankenhaus eines anderen Ordens in die Gruppe der Barmherzigen Brüder aufgenommen - ein mutiger Schritt, der sowohl für die Ordenswelt als auch für die Barmherzigen Brüder Neuland war. Doch dieser Schritt hat sich für das Spital selbst als auch für die Patienten und Mitarbeitenden als richtig erwiesen. Heute zählt das „EKK“ in Klagenfurt, so wie es von allen genannt wird, zu den größten orthopädischen Versorgern in Kärnten.

Hier einige Zahlen, die die Entwicklung des Elisabethinen-Krankenhauses in den letzten 20 Jahren beschreiben:

- Fast jede 2. künstliche Hüfte und fast jedes 2. künstliche Kniegelenk in Klagenfurt wird im Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt implantiert.
- Wurden im EKK vor 20 Jahren jährlich rd. 2.230 Operationen durchgeführt,

- waren es 2024 2.670 Operationen.
- Von den 2.670 Operationen im Jahr 2024 wurden im Bereich Chirurgie 700 und im Bereich Orthopädie und Traumatologie 445 tagesklinisch durchgeführt.
- Die Anzahl der Mitarbeitenden (Stand 31.12.) ist von 2005 auf 2024 von 300 Dienstnehmer:innen (Voll- und Teilzeitbeschäftigte) auf rd. 400 Köpfe angestiegen.

Heute zählt das Krankenhaus mit diesen rd. 400 Mitarbeitenden zu den 10 größten Arbeitgebern in der Stadt Klagenfurt.

waren es 2024 2.670 Operationen.

- Von den 2.670 Operationen im Jahr 2024 wurden im Bereich Chirurgie 700 und im Bereich Orthopädie und Traumatologie 445 tagesklinisch durchgeführt.
- Die Anzahl der Mitarbeitenden (Stand 31.12.) ist von 2005 auf 2024 von 300 Dienstnehmer:innen (Voll- und Teilzeitbeschäftigte) auf rd. 400 Köpfe angestiegen.

Heute zählt das Krankenhaus mit diesen rd. 400 Mitarbeitenden zu den 10 größten Arbeitgebern in der Stadt Klagenfurt.

was vor 20 Jahren durch den Beitrag des einstigen Diözesanbischofs Dr. Alois Schwarz und dem damaligen P. Provinzial Frt. Paulus ermöglicht wurde.

Das Jubiläum der Kooperation ist ein Zeichen für sein langjähriges Engagement und seine wertvolle Arbeit im Sinne der Ordensgemeinschaft. Genau vor 20 Jahren wurde durch die Initiative von P. Provinzial Paulus der Grundstein für die Kooperation gelegt, welche acht Monate später in einem langfristigen Kooperationsvertrag mündete und im April 2006 von beiden beteiligten Orden unterfertigt wurde.

Seit 2006 ist das Krankenhaus Teil der Barmherzigen Brüder Österreich und hat die Entwicklung zu einer Gesundheitsgruppe mitgestaltet. Mit 1. August 2025 wurde die Österreichische Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder in „Barmherzige Brüder Ordensprovinz Europa Mitte“ umbenannt.

Grund ist die Zusammenlegung der Bayrischen Ordensprovinz mit der Österreichischen Ordensprovinz (Österreich, Slowakei, Tschechien und Ungarn) mit Sitz des Provinzialates in Wien.

20 Jahre Kooperation ist mehr als ein Jubiläum. Es ist ein lebendiges Zeichen für gelebte Menschlichkeit, medizinische Qualität und eine Haltung, die Zukunft hat. Die Erfolgsgeschichte zeigt: Kontinuierliche Zusammenarbeit, Innovation und Expertise sind unser Rezept für nachhaltigen Erfolg.

A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen 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 rund 400 Mitarbeitende, 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 Rheumatolo-

gie und angeschlossenem 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.



Am Bild von links nach rechts: Mag. Dr. Elke Haber, MBA, Kaufmännische Direktorin; Mag. Michael Steiner, MAS, Geschäftsführer; Frt. Paulus; und Pflegedirektorin Silvia Lueger, MSc.

Die KI-Analyse der Bildgebungsdaten von 42 000 Personen vor und teils nach Pandemiebeginn fand, dass die Pandemie messbar zur schnelleren Alterung unserer Gehirne beigetragen hat. Kognitive Effekte schien dies jedoch innerhalb des betrachteten Zeitraums nicht zu haben - lediglich Personen, die an COVID-19 erkrankten, erlitten hierbei Einbußen.



Pandemie beschleunigte Hirnalterung, COVID-19 senkte Denkleistung

Eine Coronavirus-Infektion kann mit COVID-19 zu einer schweren Erkrankung führen, häufig auch zu langwierigen Symptomen (Long-COVID). Die Pandemie hatte jedoch darüber hinaus Einfluss auf unsere Gesundheit mit oft notwendigen Einschränkungen, anhaltendem Stress und Sorgen.

Wissenschaftler stellten nun die Hypothese auf, dass die Coronavirus-Pandemie sowie die Coronavirus-Infektion selbst nachteilige Effekte auf die Gehirngesundheit hatten, die sich als beschleunigte Hirnalterung nachweisen lassen könnten. Um dies zu testen, nutzten die Autoren Bildgebungsdaten aus der UK Biobank (UKBB-Studie) und trainierten damit eine KI.

Gehirnalterung durch die Pandemie oder durch Coronavirus-Infektion?

Etablierte Modelle zur Gehirnalter-Vorhersage sind auf Basis von Bildgebungsdaten gesunder Personen trainiert. Die Autoren nutzten diese Modelle zur Analyse einer Kohorte ge-

sunder Personen (ohne chronische Erkrankungen) mit zwei MRT-Scans (Magnetresonanztomographie) vor der Pandemie und einer Kohorte mit gesunden Menschen mit einem Scan vor und einem nach Beginn der Pandemie.

Die Analyse betrachtete Effekte separat für Gehirnstrukturen, die vorwiegend aus Nervenbahnen bestehen (weiße Substanz) und Strukturen mit überwiegend Zellkörpern der Neuronen (graue Substanz) und ermittelte zudem mögliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Einschätzung des Gehirnalters durch KI über 42 000 Personen vor und nach Pandemiebeginn

Das Gehirnalter-Vorhersagemodell wurde mit MRT-Daten vor der Pandemie (vor März 2020) von 15 334 gesunden Teilnehmern mittleren und höheren Alters trainiert. Dieses Trainingsset umfasste 8 407 Frauen, das durchschnittliche Alter aller Teilnehmer war 62,6 Jahre (+/- 7,6 Jahre).

Der vollständige MRT-Datensatz umfasste mehr als 42 000 Personen ohne chronische Erkrankungen, mit Messintervallen in der Kontrollgruppe von etwa einem Jahr, in der Pandemiegruppe von im Schnitt 2,25 Jahren. Der Vergleich zwischen Gruppen vor der Pandemie sowie zu zwei Zeitpunkten vor der Pandemie zeigte eine hohe Stabilität der Einschätzung des Gehirnalters.

Die Scans in der Pandemie zeigten ein signifikant höheres Gehirnalter im Vergleich zu den Kontrollen ($p < 0,0001$). Dabei war es unerheblich, ob Personen vor dem zweiten Scan an COVID-19 erkrankten oder nicht (134 Personen mit COVID-19, 298 Personen ohne COVID-19). Es waren sowohl Frauen und Männer betroffen, allerdings wurde eine um 33 % stärker beschleunigte Hirnalterung bei Männern in der Pandemie festgestellt als bei Frauen.

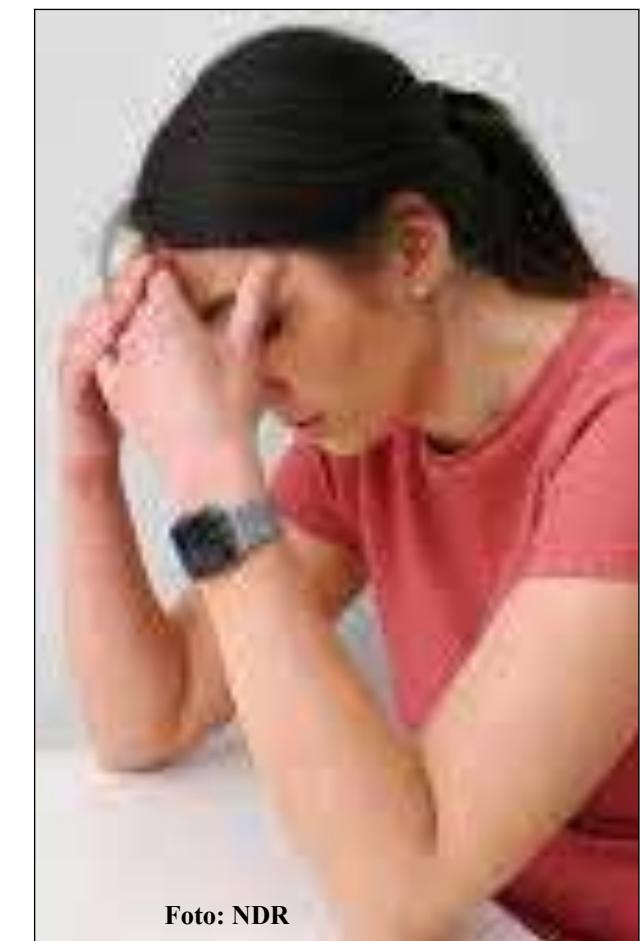
Je nach Betrachtung der grauen oder weißen Substanz sowie unterschiedlicher Charakteristika der Teilnehmer ermittelte die Studie Unterschiede zwis-

schen 1 Monat und 5,8 Monaten, mit einem Durchschnitt von 5,5 Monaten.

In kognitiven Tests zur Einschätzung eines eventuellen Demenzrisikos stellten die Autoren jedoch ausschließlich in der Gruppe mit COVID-19-Erkrankung einen signifikanten kognitiven Leistungsabfall fest.

Pandemie beschleunigte Hirnalterung, COVID-19 beeinflusst Denkleistung

Die Autoren schließen, dass die Pandemie messbar zur schnelleren Alterung unserer Gehirne beigetragen hat. Kognitive Effekte schien dies jedoch innerhalb des betrachteten Zeitraums nicht zu haben - lediglich Personen, die an COVID-19 erkrankten, erlitten hierbei Einbußen.



Macht viel Sitzen dement?



Eine aktuelle Metaanalyse konnte zeigen, dass sitzendes Verhalten das Demenzrisiko um 17 % erhöht, insbesondere bei hohem Fernsehkonsum (31 %). Die vor dem Computer verbrachte Zeit hatte keinen signifikanten Einfluss auf das Demenzrisiko.

Frühere Studien haben gezeigt, dass ein sitzender Lebensstil ein Risikofaktor für Demenz darstellt. Im Rahmen einer Metaanalyse wurde nun der Zusammenhang zwischen sitzendem Verhalten und Demenz in der allgemeinen erwachsenen Bevölkerung evaluiert. Ziel der Forscher war es, die Risiken zu quantifizieren und spezifische Formen von sitzendem Verhalten, wie Fernsehkonsum oder Computerzeit, zu bewerten.

Welcher sitzender Lebensstil ist ein Risikofaktor für Demenz?

Die Autoren durchsuchten in einem systematischen Review PubMed, Web of Science, Embase und die Cochrane Library bis zum 3. November 2024 und führten eine Metaanalyse der ermittelten Studien durch.

Systematischer Review und Metaanalyse über 10 Kohortenstudien

Die Analyse umfasste 10 Kohorten-

studien, von denen 9 eine hohe Qualität aufwiesen. Sitzendes Verhalten erhöhte das Demenzrisiko signifikant (Hazard Ratio, HR: 1,17; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,06 - 1,29). Studienteilnehmer mit hohem Fernsehkonsum wiesen sogar ein um 31 % erhöhtes Demenzrisiko auf (HR: 1,31; 95 % KI: 1,25 - 1,37).

Kein erhöhtes Risiko wurde bei hoher Computerzeit beobachtet (HR: 0,89; 95 % KI: 0,73 - 1,09). Andere Formen von sitzendem Verhalten zeigten ein um 33 % erhöhtes Demenzrisiko (HR: 1,33; 95 % KI: 1,25 - 1,42).

Kein erhöhtes Demenzrisiko durch Computerarbeit

Ein sitzender Lebensstil erhöht das Demenzrisiko, insbesondere bei Aktivitäten wie Fernsehkonsum. Bildschirmzeit vor dem Computer zeigte keinen signifikanten Zusammenhang mit Demenz.

Diese Erkenntnisse legen nahe, dass die Art des sitzenden Verhaltens das Demenzrisiko beeinflusst. Besonders lange inaktive Zeiten vor dem Fernseher sollten im Sinne der Gesundheit überdacht werden.

Smartwatch: Weniger Burnout und mehr Resilienz bei Ärzten



Smartwatches, die Gesundheitsdaten aufzeichnen, konnten Ärzten dabei helfen ihr Risiko für Burnout zu senken und ihre Resilienz zu stärken. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler, indem sie Ärzte mit und ohne Smartwatch miteinander verglichen.

Viele Ärzte sind von Burnout betroffen. Dies ist nicht nur für die Betroffenen sehr belastend, sondern kann sich zusätzlich negativ auf die Qualität und die Sicherheit der Patientenversorgung auswirken. Daher ist es von besonderer Bedeutung Maßnahmen und Strategien zu entwickeln, um das Burnoutrisiko von Ärzten zu reduzieren.

Ärzte überlastet: Helfen Smartwatches?

Wissenschaftler aus den USA nahmen in dem Zusammenhang Smartwatches näher unter die Lupe. Sie wollten in einer randomisierten Studie herausfinden, ob Uhren, die Gesundheitsdaten aufzeichnen und zur Verfügung stellen, Burnout reduzieren und das Wohlbefinden von Ärzten verbessern können.

An der randomisierten Studie beteiligten sich Ärzte von zwei US-amerikanischen medizinischen Zentren (Mayo Klinik und University of Colorado School of Medicine), die bereit waren, eine bereitgestellte Smartwatch zu tragen.

Die Wissenschaftler teilten die Studienteilnehmer in zwei Gruppen ein. Während die erste Gruppe direkt zu Beginn eine Smartwatch erhielt, bekam die Kontrollgruppe die Smartwatch erst nach 6 Monaten. Die Smartwatches sammelten Daten bezüglich der Herzfrequenz, der Aktivität, der Atemfrequenz, des Stresslevels und des Schlafmusters.

Mit verschiedenen validierten Fragebögen untersuchten die Wissenschaftler Burnout, Resilienz, Lebensqualität, depressive Symptome, Stress und Schläfrigkeit der Studienteilnehmern der beiden Gruppe jeweils zu Studienbeginn, nach 3, 6, 9 und 12 Monaten. Zu Beginn der Studie unterschieden sich die beiden Gruppen diesbezüglich nicht.

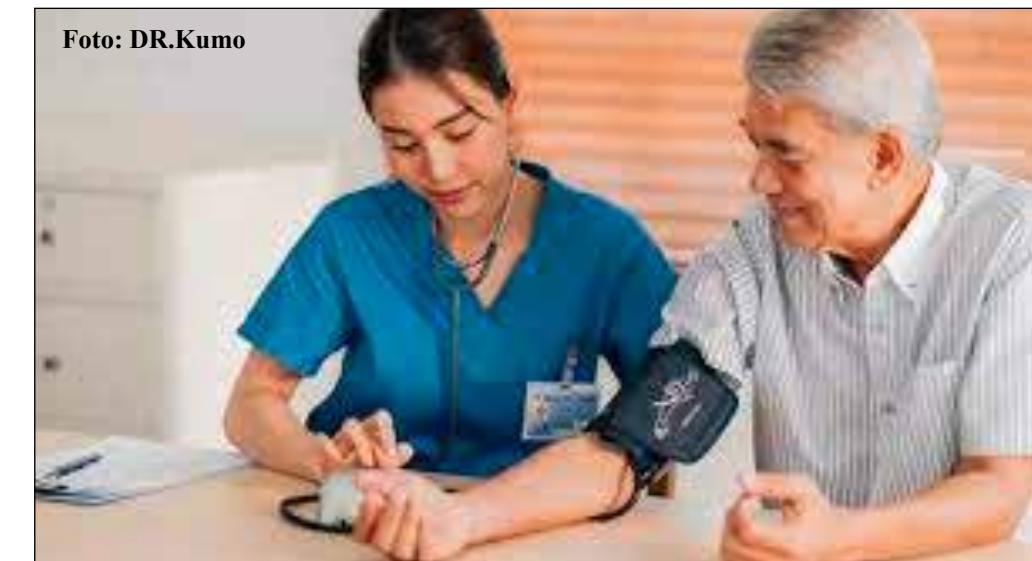
Randomisierte Studie: 184 Ärzte trugen zu Studienzwecken Smartwatches

Die 184 teilnehmenden Ärzte waren durchschnittlich 37,5 Jahren alt. 58,8 % von ihnen waren Frauen. Analysen nach 6 Monaten zeigten, dass Ärzte (je Gruppe 92 Ärzte) mit Smartwatch seltener von Burnout betroffen waren als Ärzte ohne Smartwatch (Odds Ratio, OR: 0,46; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,21 - 0,99; p - 0,046). Auch bezüglich der Resilienz konnten die Wissenschaftler Vorteile durch die Smartwatch feststellen.

Bei den Ärzten mit Smartwatch war der durchschnittliche Resilienz Score (10-item Connor-Davidson Resilience Scale, Skala von 0 - 40) größer als bei den

Ärzten ohne Smartwatch (1,20 Punkte; 95 % KI: 0,11 - 2,28; p = 0,03; Cohen d= 0,17). Im Hinblick auf die Lebensqualität, depressive Symptome, Stress und Schläfrigkeit konnten die Wissenschaftler hingegen keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Studiengruppen feststellen.

Weniger Burnout und mehr Resilienz durch Tragen einer Smartwatch Ärzte konnten somit im Hinblick auf Burnout und Resilienz von einer Smartwatch profitieren. Sie litten seltener an Burnout und zeigten eine stärkere Resilienz, nachdem sie 6 Monate lang eine Smartwatch, die Gesundheitsdaten lieferte.



Vielversprechende Wirkstoffe zur Brustkrebsprävention

Brustkrebs - Breast Cancer Res Ein systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse über 43 randomisiert-kontrollierte zeigte, dass die etablierten Brustkrebs-Wirkstoffe Tamoxifen, Raloxifen und Aromataseinhibitoren auch zur primären Risikoreduktion für Brustkrebs genutzt werden könnten.

Darüber hinaus identifizierte die Studie Thiazolidinedione und SERM der 3. Generation als vielversprechende Wirkstoffe zur Brustkrebsprävention.

Gewichtsverlust bei Krebs im Alter: Sind Cannabinoide hilfreich?

Systematischer Review und qualitative Analyse über 6 Studien

Die Analyse umfasste 6 Studien mit Veröffentlichung zwischen 2002 und 2019 mit insgesamt 869 Teilnehmern. Die meisten Studien (5/6) waren randomisiert durchgeführt worden, eine Studie hatte ein prospektives Design. Sämtliche Studien betrachteten Anorexie im Rahmen einer Krebskrankung im Alter.

Wissenschaftler ermittelten nun in einem systematischen Review, welchen Einfluss Cannabinoide auf eine Anorexie des Alterns, auch bei Patienten mit Krebskrankungen, haben können. Die Autoren ermittelten relevante Studien aus den medizinwissenschaftlichen Datenbanken Embase Ovid, Scopus, PubMed, Cochrane Library und Web of Science. Schwerpunkt lag hierbei auf Studien mit älteren Personen, bei denen Cannabinoide zur Behandlung einer Anorexie eingesetzt wurden.

Anorexie kann bei Personen im fortgeschrittenen Alter auftreten und wird dann als Anorexie des Alterns bezeichnet. Dieses geriatrische Syndrom zeichnet sich durch multifaktoriellen Appetitverlust und reduzierte Nahrungsaufnahme in Zusammenhang mit dem Alterungsprozess aus. Aufgrund der Häufung von Krebskrank-

Megestrolacetat (800 mg/Tag) war effektiver zur Appetitsteigerung als Dronabinol (2,5 mg zweimal täglich). Nabilon (0,5 mg/Tag) war einem Placebo mit Blick auf Schmerz, Übelkeit, Appetit- und Gewichtsverlust nicht überlegen. Eine Verdopplung der Dosierung gefolgt von 1,0 mg/6 Wochen erreichte hingegen nach 8 Behandlungswochen eine signifikante Zunahme der Kalorienhydrat aufnahme.

Rund ein Viertel der erwerbstätigen Urlauberinnen und Urlauber - hat im Sommer 2025 mobil gearbeitet

- Schlecht Erholte beklagten unter anderem ständige Erreichbarkeit - sie können häufig nicht abschalten
- 86 Prozent der deutschen Sommerurlauber fühlten sich 2025 gut oder sogar sehr gut erholt

aus oder unterwegs gearbeitet werden kann. Gut ein Viertel (27 Prozent) von ihnen hat diesen auch während des Urlaubs für Dienstliches genutzt.

Dabei gaben elf Prozent an, von zu Hause gearbeitet zu haben, 22 Prozent von unterwegs - sechs Prozent davon arbeiteten in beiden Situationen.

Die deutliche Mehrheit (73 Prozent) verzichtete dagegen komplett darauf, im Urlaub Dienstliches zu erledigen.



Foto: Dak-Gesundheit

DAK-Urlaubsreport: Zur Ruhe kommen fällt vielen schwer

Unruhe statt Entspannung: 14 Prozent der deutschen Sommerurlauber haben sich im letzten Urlaub schlecht erholt. Besonders auffällig ist der Einfluss der Arbeit: So nutzten unter den Erwerbstägen gut ein Viertel den PC oder Laptop auch im Urlaub für berufliche Aufgaben.

Insgesamt 61 Prozent der weniger gut Erholten gaben an, im Sommer 2025 nicht zur Ruhe gekommen zu sein. Knapp ein Viertel fühlte sich zudem durch die ständige Erreichbarkeit über Handy oder Internet belastet. Die Mehrheit zieht jedoch eine positive Bilanz: 86 Prozent konnten sich diesen Sommer gut oder sehr gut erholen. Das zeigt der DAK-Urlaubsreport 2025, eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse.

Der DAK-Urlaubsreport untersuchte in diesem Jahr erstmalig, inwieweit Erwerbstäige während ihres Urlaubs mobil gearbeitet haben. Die deutliche Mehrheit (76 Prozent) besitzt einen PC bzw. Laptop, mit dem von zu Hause

Störfaktoren im Sommerurlaub

Für einen Großteil der schlecht Erholten war das fehlende Abschalten der größte Störfaktor: Sechs von zehn Befragten (61 Prozent) gaben an, im Urlaub nicht zur Ruhe gekommen zu sein. Jeder Vierte (24 Prozent) fühlte sich zusätzlich durch ständige Erreichbarkeit über Handy oder Internet belastet. Daneben nannten knapp ein Drittel Konflikte mit Familie oder Freunden (29 Prozent) als Grund für fehlende Erholung.

Auch äußere Einflüsse wie große Hitze oder schlechtes Wetter (jeweils 22 Prozent) sowie Stress bei An- oder Abreise (16 Prozent) spielten eine Rolle.

Sonne, Natur und Zeit für sich selbst

Wichtigster Erholungsfaktor war die Natur: 88 Prozent der Befragten nannen Sonne und Natur als entscheidend. Drei von vier Urlauberinnen und Urlaubern betonten zudem die gemeinsame Zeit mit der Familie (76 Prozent)

oder einen Ortswechsel (77 Prozent). Der Wegfall der Arbeitsbelastung wirkte bei 65 Prozent positiv, Bewegung und Sport bei 63 Prozent.

Sieben von zehn Befragten gaben an, dass gerade die „Zeit für sich selbst“ entscheidend für ihre Erholung war (69 Prozent). Für ein Viertel der Urlauberinnen und Urlauber war der Verzicht auf das Handy erholsam (25 Prozent).

Große Generationenunterschiede erkennbar

Insgesamt gelang es 86 Prozent der Urlauberinnen und Urlauber, sich im Sommerurlaub 2025 gut zu erholen. Dabei erholten sich Männer (89 Prozent) eher als Frauen (82 Prozent). Beim Blick auf die Generationen zeigt sich ein deutliches Ungleichgewicht:

Am schlechtesten schnitten die 30- bis 44-Jährigen ab. 23 Prozent von ihnen fühlten sich weniger gut oder überhaupt nicht erholt, so viele wie in keiner anderen Altersgruppe. Besonders positiv fiel hingegen die Bilanz bei den über 60-Jährigen aus: Von ihnen fühlte sich fast jede oder jeder Zweite (46 Prozent) sehr gut erholt und nur

sieben Prozent weniger gut oder gar nicht.

Weniger Erkrankungen als im Vorjahr

Sieben Prozent der Befragten gaben an, im Sommerurlaub krank oder verletzt gewesen zu sein. Im Vorjahr waren es zehn Prozent.

Am häufigsten litten Betroffene unter Erkältungen (48 Prozent). Knapp ein Drittel berichtete von Unfällen oder Stürzen (29 Prozent). 18 Prozent der Erkrankten hatte einen Magen-Darm-

Infekt und zehn Prozent einen Sonnenbrand.

Urlaub als Gesundheitsboost

Viele Urlauberinnen und Urlauber nutzten ihre freien Tage, um ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. 73 Prozent reduzierten gezielt Stress, 70 Prozent bewegten sich mehr oder trieben Sport. Jeweils mehr als die Hälfte der Befragten hat im Urlaub viel geschlafen (59 Prozent) bzw. auf

Kurz Meldungen

Luftverschmutzung fördert Asthma: *Lancet Planet Health*

Eine systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse aus Kanada hat den Zusammenhang zwischen der Luftverschmutzung und neu auftretendem Asthma im Erwachsenenalter evaluiert. Die Analyse von 25 Studien ergab, dass eine erhöhte Belastung durch Feinstaub (PM2,5) und Stickstoff-dioxid (NO2) mit einem erhöhten Risiko für Asthma im Erwachsenenalter assoziiert sein.

Ultraschall durchsAuge-lid erkennt gefährlichen Hirndruck - schnell und ohne Strahlen

Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM) Immer wieder starke Kopfschmerzen, Sehstörungen oder Übelkeit: Hinter solchen Symptomen kann sich ein gefährlich erhöhter Hirndruck verbergen. Eine kurze Ultraschalluntersuchung am Auge - die sogenannte Optikusnervenscheiden-Sonografie (ONS) - ermöglicht es, diesen Hirndruck schnell, schonend und ohne Strahlenbelastung zu erkennen. Die Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin e. V. (DEGUM) weist darauf hin, dass die Methode bedeutende Vorteile für die Diagnose, Behandlung und Verlaufskontrolle neurologischer Erkrankungen bietet und künftig stärker in der klinischen Routine verankert werden sollte.



Foto: Superba

Kartoffeln und daraus hergestellte Produkte stellen wichtige Energiefänger dar, können aber auch den Blutzuckerspiegel erhöhen. Damit könnten sie das Risiko steigern, an einem Diabetes mellitus zu erkranken. Ein hoher Verzehr von Pommes frites scheint dabei eine besondere Rolle zu spielen, fand die Analyse von 3 Kohortenstudien mit Metaanalyse über insgesamt 205 107 Personen.

Kartoffeln und daraus hergestellte Produkte enthalten neben Stärke auch Vitamin C, Kalium, Polyphenole und Magnesium. Aufgrund ihres Gehalts an Stärke, die den Blutzucker rasch und deutlich erhöhen kann, werden sie zu-

Kohortenstudien und Metaanalyse: Pommes im Vergleich zu gekochten, gebackenen oder pürierten Kartoffeln

Innerhalb des untersuchten Kollektivs mit insgesamt 205 107 Teilnehmern lag nach Berücksichtigung von Lebensstil- und Ernährungsfaktoren ein Zusammenhang zwischen der Menge verzehrter Kartoffeln und Diabetesrisiko vor. Dieser Zusammenhang ging wesentlich auf den Verzehr von Pommes frites zurück: Für jede Steigerung des Verzehrs um 3 Portionen pro Woche stieg das Diabetesrisiko um 20 % (Hazard Ratio, HR: 1,20; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,12 - 1,28). Demgegenüber bestand zwischen dem Verzehr gekochter, gebackener und



Pommes erhöhen Diabetesrisiko

nehmend kritisch betrachtet. Kartoffeln liefern neben Energie wichtige Mikronährstoffe. Ihre Wirkung auf den Blutzucker könnte aber die Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2 begünstigen. Die bisher dazu durchgeführten Studien lieferten widersprüchliche Ergebnisse, was ein Team von Wissenschaftlern veranlasste, den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Kartoffeln und Diabetes erneut zu untersuchen.

Kartoffeln - wertvolle Lebensmittel oder Zuckerfalle?

Wissenschaftler führten eine Analyse von Kohortenstudien und Metaanalyse durch. Dabei wurden Daten aus der Nurses' Health Study I und II sowie der Health Professionals Follow-up Study zum Austausch von Kartoffelprodukten gegen Reis oder Vollkorngetreide analysiert.

pürierter Kartoffeln kein Zusammenhang mit dem Diabetesrisiko (HR: 1,01; 95 % KI: 0,98 - 1,05).

In der Analyse sank das Diabetesrisiko um 19 % (95 % KI: 14 - 25), wenn an Stelle von 3 Portionen Pommes Vollkorngetreide verzehrt wurde. Der Austausch von 3 Kartoffelmahlzeiten gegen Vollkorngetreide verringerte das Diabetesrisiko um 8 % (95 % KI: 5 - 11) und um 4 % für den Austausch von gekochten, gebackenen oder pürierten Kartoffeln (95 % KI: 1 - 8) gegen Vollkorngetreide.

Hoher Pommes-Verzehr - hohes Diabetesrisiko

Pommes frites unterscheiden sich von anderen Zubereitungsformen durch das Frittieren, bei dem hohe Temperaturen zur Entstehung schädlicher Stoffe wie

Acrylamid führen können. Auch die Fette, die dabei zum Einsatz kommen, sowie das zugesetzte Salz können sich negativ auf Stoffwechsel und Gesund-

heit auswirken. Pommes immer wieder mal durch Vollkorngetreide zu ersetzen, kann demnach einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten.



Antibiotikaresistente Tuberkulose: Dringender Handlungsbedarf!

Eine aktuelle Studie mit Förderung des DZIF warnt vor dem Beginn einer Epidemie der extensiv resistenten Tuberkulose (XDR-TB) in Europa, die Ärztinnen und Ärzte ohne wirksame Medikamente zur Behandlung von Tuberkulose zurücklassen könnte. Durchgeführt in der Republik Moldau, einem der Länder mit der weltweit höchsten Belastung durch resistente Tuberkulose, liefert diese Arbeit erstmals landesweite Belege in der nördlichen Hemisphäre für das Auftreten von Resistenz gegen die Medikamente der WHO-Gruppe A - das Rückgrat der heutigen Tuberkulosebehandlung.



Universität für Medizin- und Pharmazie in Chișinău, Republik Moldau, der gleichzeitig als Wissenschaftler am Forschungszentrum Borstel, Leibniz-Lungenzentrum in Deutschland arbeitet. „Die Resistenz nimmt gerade gegen die Medikamente zu, die das Rückgrat der Behandlungsregime für Patienten mit resistenter Tuberkulose bilden. Ohne dringende Maßnahmen könnte XDR-TB in der WHO-Region Europa zu einer verheerenden Epidemie werden.“

„Die Studie fordert sofortiges Handeln zur Stärkung der Resistenzüberwachung, zur Sicherstellung der Therapietreue und zur Anpassung individualisierter Behandlungsschemata“, ergänzt Seniorautor und DZIF-Wissenschaftler Prof. Christoph Lange, Medizinischer Direktor am Forschungszentrum Borstel. „Gleichzeitig muss die Entwicklung neuer Medikamente und Behandlungskombinationen, wie sie vom EU-IMI finanzierten UNITE4TB-Konsortium verfolgt werden, beschleunigt werden. Es ist nun entscheidend, eine Agenda für antimikrobielle Stewardship bei Tuberkulose in Europa umzusetzen, um das Entstehen neuer Resistzenzen zu bekämpfen und die verbleibenden wirksamen Medikamente zu bewahren. XDR-TB ist keine ferne Möglichkeit mehr, sie findet bereits jetzt in Europa statt“, so Lange.

Die moldauischen Daten zeigen nun, dass das landesweite Auftreten von Resistenz gegen WHO-Gruppe-A-Medikamente auch in Europa stattfindet und die Befürchtung einer unkontrollierten Ausbreitung weckt. „Diese Ergebnisse sind ein Weckruf“, sagt Studienleiter Dr. Dumitru Chesov von der Staatlichen



Das Projekt SARA: Radfahrkompetenzen im Fokus

Im Zentrum von SARA steht die Frage, wie gut Menschen in unterschiedlichen Altersgruppen mit Fahrrädern und E-Scootern umgehen können. Dabei verfolgt das Projekt einen interdisziplinären Ansatz und kombiniert psychologische, technische, pädagogische und medizinische Methoden.

Ein wesentliches Instrument ist ein eigens entwickelter Kompetenzparcours, der standardisierte Aufgaben von einfachen bis hin zu komplexen Fahrsituationen abbildet. So lassen sich Fahrfähigkeiten objektiv messen und vergleichen. Neben den

Das AIT Austrian Institute of Technology leistet mit seiner technologischen Expertise einen entscheidenden Beitrag zu SARA. Mit hochpräziser Messtechnik ist das AIT maßgeblich an der Entwicklung und Umsetzung des Parcourtests beteiligt.

Verkehrssicherheitsexperte Michael Aleksa, am AIT für das Projekt verantwortlich, erklärt: „Die gewonnenen Daten bilden eine wichtige Grundlage, um Risiken im Radverkehr besser zu verstehen und gezielte Maßnahmen für Training, Bewusstseinsbildung und Infrastruktur zu entwickeln.“

Damit trägt das AIT wesentlich dazu bei, praxisnahe und wirksame Lösun-



SARA: Sicher am Rad in jedem Alter

AIT Austrian Institute of Technology erforscht Radfahrkompetenzen für mehr Verkehrssicherheit

Die Zahl der Fahrradunfälle in Österreich hat in den vergangenen zehn Jahren deutlich zugenommen. Besonders auffällig ist der Anstieg von Alleinunfällen, deren Ursachen vielfältig sind – von geringer Fahrpraxis über Ablenkung bis hin zu unzureichender Infrastruktur. Um diesen Entwicklungen entgegenzuwirken, wird im Forschungsprojekt SARA - Sicher am Rad in jedem Alter erstmals systematisch untersucht, wie es um die Radfahrkompetenzen in Österreich bestellt ist. Ziel des Projekts ist es, fundierte Daten zu erheben und darauf aufbauend konkrete Handlungsempfehlungen für Training, Bewusstseinsbildung und Infrastruktur zu entwickeln.

Unfallzahlen im Radverkehr steigen Radfahren und E-Scooter-Fahren ge-

winnen als umweltfreundliche und flexible Fortbewegungsmittel zunehmend an Bedeutung. Doch die steigende Nutzung geht mit einer wachsenden Zahl von Unfällen einher. Besonders gravierend ist, dass Alleinunfälle überproportional stark zunehmen.

Expert:innen führen dies auf eine Kombination verschiedener Faktoren zurück:

- unzureichende Fahrpraxis und Fahrkompetenz
- erhöhte Risikobereitschaft
- Ablenkung im Straßenverkehr
- technische Mängel am Fahrrad
- mangelhafte Infrastruktur

Bislang gibt es jedoch keine systematischen empirischen Untersuchungen zu den Radfahrkompetenzen der österreichischen Bevölkerung. Diese Forschungslücke will das Projekt SARA schließen.

praktischen Fahrtests werden auch Selbst- und Fremdeinschätzungen der Proband:innen erhoben, die anschließend mit den gemessenen Daten verglichen werden.

Auf diese Weise entsteht ein umfassendes Bild der Stärken und Schwächen in unterschiedlichen Alters- und Zielgruppen. Die Ergebnisse bilden die Basis für:

- zielgruppengerechte Radtrainings mit spezifischen Inhalten für Kinder, Erwachsene und Senior:innen
- Empfehlungen für Verkehrserziehung und Bewusstseinsbildung, die die Diskrepanz zwischen Selbsteinschätzung und tatsächlichem Fahrkönnen adressieren
- Handlungsempfehlungen für Infrastrukturmaßnahmen, etwa im Rahmen zukünftiger RVS-Richtlinien
- AIT: Präzise Messtechnik für fundierte Erkenntnisse

gen zur Steigerung der Verkehrssicherheit zu entwickeln.

Praxisparcours an der De La Salle Schule Strebersdorf

Ende September wurde der Kompetenzparcours in enger Kooperation mit der De La Salle Schule Strebersdorf durchgeführt. Schülerinnen und Schüler aus drei Volksschul- und sechs AHS-Schulstufen - im Alter von sechs bis 18 Jahren - stellten dabei ihre Fahrkompetenzen unter Beweis. Dank der großzügigen Freiflächen am Schulgelände konnten die Tests unter idealen Bedingungen stattfinden.

Die Schule erwies sich bereits zum zweiten Mal als verlässlicher Projektpartner - nach der erfolgreichen Zusammenarbeit im Projekt e-WALK - und unterstreicht damit ihr starkes Engagement für Verkehrssicherheitsanliegen.

Starke Partnerschaft für mehr Verkehrssicherheit

Das Projekt SARA wird koordiniert von der sicher unterwegs - Verkehr-



Michael Aleksa Foto: AIT Johannes Zinner

psychologische Untersuchungen GmbH. Neben dem AIT sind folgende Institutionen Teil des Konsortiums:

- TU Wien, Institut für Raumplanung
- Universität für Bodenkultur Wien, Institut für Verkehrswesen
- nast consulting ZT GmbH

Mit SARA entsteht erstmals eine umfassende, empirisch fundierte Datenbasis zu den Radfahrkompetenzen in Österreich. Die interdisziplinären Ergebnisse werden es ermöglichen, gezielte Maßnahmen für Aus- und Weiterbildung, Bewusstseinsbildung und Infrastruktur zu entwickeln.

Damit leistet das Projekt einen wichtigen Beitrag zur Erhöhung der Verkehrssicherheit - und dazu, dass Radfahren in Österreich für alle Altersgruppen sicherer wird.

Gefördert wird SARA durch den Österreichischen Verkehrssicherheitsfonds.



Foto: pixabay.com, Pam Simon

Baby: Keuchhusten kann für kleine Kinder sehr gefährlich sein

Keuchhusten: Erkrankung für Babys gefährlich

Experten aus den USA raten eindringlich zu einer Impfung noch während der Schwangerschaft

Pertussis, auch als Keuchhusten bekannt, ist auf dem Vormarsch. Bei kleinen Kindern kann diese Krankheit lebensbedrohend sein. In den USA werden die meisten von ihnen unter zwei Monaten ins Krankenhaus eingeliefert. Experten des Ann & Robert H. Lurie Children's Hospital of Chicago raten daher eindringlich zur Impfung, vor allem während der Schwangerschaft.

Andere Symptome vorhanden

Laut Forschungsleiterin Caitlin Li sind die Symptome bei Kleinkindern anders. „Der charakteristische Keuch-



Foto: GettyImages

körperchen einhergehen. Daher wird die Erkrankung fälschlicherweise oft für Krebs oder andere nicht-infektiöse Erkrankungen gehalten.

Die Forschungsergebnisse sind im Fachmagazin „Pediatrics“ veröffentlicht worden.

Da bei Kleinkindern ein sehr hohes Risiko von Komplikationen besteht, ist Li zufolge die Impfung der Mütter während der Schwangerschaft von entscheidender Bedeutung.

Diese schützt die Kinder vor einer möglicherweise tödlichen Erkrankung. Die Centers for Disease Control and Prevention empfehlen eine Impfung

zwischen der 27. und 36. Schwangerschaftswoche.

husten kann zwar fehlen. Apnoe oder Atemaussetzer kommen jedoch häufig vor.“ Pertussis kann auch mit einer sehr hohen Anzahl der weißen Blut-

Bakterien der Gattung *Actinobacteria* als „hervorragender Ausgangspunkt für neue Therapien“

Laut Forschern des Washington College könnten sich Bienen mit Pollen vor verschiedenen Krankheiten schützen. Experte Daniel May und sein Team vermuten, dass sogenannte Endophyten, symbiotische Bakterien und Pilze, die in den meisten Pflanzengeweben leben, einen Beitrag dazu leisten, indem sie Wirkstoffe für die Bekämpfung von Bienenfeinden entwickeln.

Wertvolle Wirkstoffe enthalten

„Wir haben festgestellt, dass es derartige Bakterien gibt, die sowohl in den Pollenspeichern von Honigbienenvölkern als auch auf dem Pollen benachbarter Pflanzen vorkommen. Diese Bakterien produzieren antimikrobielle Verbindungen, die Krankheitserreger von Bienen und Pflanzen abtöten, was sie zu einem hervorragenden Ausgangspunkt für neue Therapien für Nutzpflanzen und Bienen macht“, glaubt May.

Er und seine Kollegen haben sich auf Bakterien aus der Gattung *Actinobacteria* konzentriert, aus denen zwei Drittel der derzeit klinisch verwendeten Antibiotika gewonnen werden. Das Team sammelte Pollen von zehn einheimischen Pflanzenarten im Lakeshore Nature Preserve der University of Wisconsin-Madison und außerdem aus den Vorräten eines nahegelegenen Bienenstocks.

Erfolg beim Schutz von Bienenlarven

Die Experten haben 16 Stämme von *Actino*-Bakterien aus Pflanzen und 18 Stämme aus Pollenvorräten im Bienenstock isoliert. Gentechnische Untersuchungen zeigten, dass in den Proben beider Quellen dieselben oder



Foto: AdobeStock

Pollen schützen Bienen effektiv vor Krankheiten

eng verwandte Arten vorkommen. Nun setzen sie die Bakterien auf den Schimmelpilz der Gattung *Aspergillus*, der die Honigbienen-Krankheit Steinbrut verursacht. Diese führt dazu, dass die Larven mumifiziert werden, die Fortpflanzung also massiv gestört wird.

Einzelne Stämme erwiesen sich auch als mäßig bis stark wirksam gegen zwei bakterielle Krankheitserreger von Honigbienen, *Paenibacillus larvae* (Erreger der Amerikanischen Faulbrut, die ebenfalls die Larven befällt) und *Serratia marcescens*, die die Immunabwehr der Bienen schwächt. Auch wurden Stämme gefunden, die drei Krankheitserreger von Nutzpflanzen bekämpfen: *Erwinia amylovora* (Feuerbrand, der Kernobst befällt), *Pseudomonas syringae* (Erreger von Baumkrebs, Welke und Flecken) sowie *Ralstonia solanaceum*, das Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Auberginen und andere Nutzpflanzen befällt.



Waben: Hier finden sich Wirkstoffe für die Gesundheit der Bienen
Foto: Tom, pixabay.com

Orthopäde wird selbst Patient - und entwickelt eine Methode, die Millionen Menschen mit Rückenschmerzen helfen kann

Rückenschmerzen sind Volkskrankheit Nummer eins. Doch die meisten Betroffenen erleben eine endlose Odyssee aus Arztbesuchen, falschen Therapien bis hin zu nicht notwendigen Operationen - oft ohne dauerhaften Erfolg. Einer, der das selbst jahrelang durchlitten hat, ist **Prof. Dr. med. Musa Citak**. Zehn Jahre lang war der renommierte Orthopäde und Unfallchirurg, der in Hamburg eine eigenes Gesundheitszentrum führt (siehe hierzu: <https://citak.de>), selbst Rückenschmerz-Patient - hat auf seinem Weg zur Gesundung wie viele Patientinnen und Patienten ebenfalls etliche Fehlschläge in Kauf nehmen müssen.

Daher weiß er genau, wovon er spricht. Mit seinem neuen Buch „**Die Rückenrevolution**“ gibt er Betroffenen jetzt ein einzigartiges Werkzeug an die Hand, das Diagnostik und Therapie von Rückenschmerzen auf eine völlig neue Basis stellt.

Pünktlich zum Erscheinungsdatum des Buches „**Die Rückenrevolution**“ laden Prof. Dr. Citak und der ZS Verlag/Edel Verlagsgruppe am **Mittwoch, den 8. Oktober 2025, um 17.30 Uhr** zu einem **öffentlichen Online-Meeting** ein. Darin erfahren Betroffene die persönliche Geschichte des Orthopäden, er stellt die von ihm entwickelte „**6-Quanten-Methode**“ vor und steht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Anschluss für jegliche Fragen zur Verfügung (den Link zur Anmeldung finden Sie am Ende dieser Information).



Rückenschmerzen können jeden treffen: Ein Professor auf schmerzvoller Reise

Die Geschichte von Prof. Musa Citak liest sich ungewöhnlich: Ein international anerkannter Chirurg, Professor an der Medizinischen Hochschule Hannover, Autor von über 200 Fachpublikationen - und gleichzeitig ein Mensch, der 10 Jahre lang von Rückenschmerzen gezeichnet war. Keine Therapie, keine Spritze konnte ihn dauerhaft befreien.

Erst als er beschloss, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen, begann der Weg des vormals strikten Schulmediziners zu einer völlig neuen, umfassenderen Sichtweise: Rückenschmerz ist nicht gleich Rückenschmerz, die Ursachen liegen oft anderswo und vor allem ist die Behandlung von Rückenschmerzen stets eine Individual-An-

gelegenheit, der die sogenannte Leitlinienmedizin leider allzu oft im Wege steht. Seine persönliche Erlebnisse machen das neue Buch des mehrfachen Autors authentisch und nahbar - und zeigt, wie sehr wissenschaftliche Erkenntnis und gelebte Erfahrung in einander greifen können.

Die Qual beenden: Die Sechs-Quadranten-Methode von Prof. Citak - ein neues Werkzeug für Betroffene

Doch die eigenen, langjährigen Qualen von Prof. Citak als Schmerzpatient haben im Nachhinein auch etwas Gutes: Denn aus seinen Erfahrungen und der darauf folgenden, vielseitigen Weiterbildung entwickelte Citak seine revolutionäre „**Sechs-Quadranten-Methode**“.

Diese teilt die häufigsten Schmerzauslöser in sechs klar definierte Bereiche

ein und ermöglicht so eine gezieltere Analyse. Der besondere Clou: Die Patientinnen und Patienten können mithilfe dieser Methode schon selbst zu Hause eruiieren, wo die eigentliche Ursache liegt.

Diese Methode hilft dabei, schon im Vorfeld herauszufinden, welche Therapien im eigenen Fall ratsam sind, ohne dass man jahrelangen Ärzte-Odysseen ausgeliefert ist. Die „**Rückenrevolution**“ ist also nicht ein dröges medizinisches Fachbuch, sondern vor allem ein praktischer Selbsthilfe-Ratgeber, der noch dazu einfach, nachvollziehbar und verständlich geschrieben ist.

„Mit meinem Muskeluntersuchungskonzept können Sie selbst herausfinden, woher Ihre Rückenschmerzen kommen. Die Basis dafür sind verschiedene Quadranten, in die der Rücken aufgeteilt wird, um zu den möglichen Ursachen Ihrer Schmerzen zu gelangen“, wendet sich Prof. Citak an seine Leserinnen und Leser.

„Die Rückenrevolution“: Die Ursachen der Rückenschmerzen erkennen - statt nur Symptome zu bekämpfen

Ob Arthrose, Bandscheibenvorfall oder muskuläre Verspannung - Citak erklärt die komplexe Welt der Rückenschmerzen verständlich und anschaulich. Er zeigt, warum eigentlich gute Therapien oft an der falschen Stelle angewendet werden, warum Fehldiagnosen so häufig sind und wie man unnötige Opera-

tionen vermeidet. Und er wagt etwas, was in der Schulmedizin selten ist: Er bezieht auch alternative Verfahren mit ein - von Akupunktur bis Ernährungs-umstellung. Dies immer mit dem Ziel, nicht dogmatisch zu urteilen, sondern ganzheitlich und im *Neues Ratgeber-Buch von Prof. Dr. Musa Citak: Die Rückenrevolution*

Sinne des Patienten zu denken. Für viele Leserinnen und Leser bedeutet das: Erstmals werden die vielfältigen Ursachen von Rückenschmerzen nachvollziehbar erklärt - und konkrete Wege aufgezeigt, wie man selbst aktiv und verständlich geschrieben ist.

Sie leiden unter Rückenschmerzen? Dann kann Ihnen das Buch „**Die Rückenrevolution**“ neue Wege eröffnen

„**Die Rückenrevolution**“ ist mehr als ein Ratgeber. Es ist ein ehrlicher, persönlicher und wissenschaftlich fundierter Bericht über den Weg aus dem Schmerz. „**Die Rückenrevolution**“ macht Mut, eröffnet neue Perspektiven und gibt konkrete Handlungsmöglichkeiten.

Wer jemals Rückenschmerzen hatte - und das sind fast 70 Prozent der Bevölkerung - wird in diesem Buch wertvolle Ansätze finden. Gleichzeitig liefert es Denkanstöße für Ärztinnen und Ärzte, die ihre Patientinnen und Patienten individueller begleiten wollen.

Das Werk schließt damit eine wichtige Lücke zwischen Praxis und Theorie, zwischen Schulmedizin und alternati-

Buch „**Die Rückenrevolution**“ von Prof. Citak (Bild: ZS Verlag/Edel Verlagsgruppe)

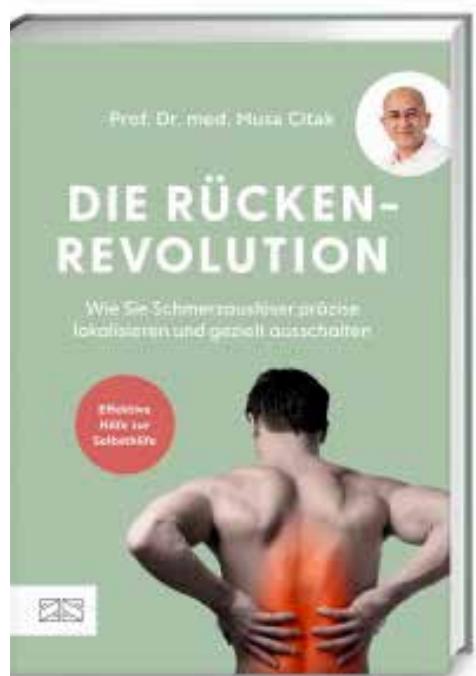
ven Ansätzen - und zeigt, dass Heilung möglich ist, wenn man die Ursachen versteht.

Treffen Sie Prof. Citak persönlich:
In einem offenen Online-Meeting beantwortet der Experte all ihre Fragen

Ab Mittwoch, den 08. Oktober 2025, ist das im ZS Verlag/Edel Verlagsgruppe erschienene Buch „**Die Rückenrevolution**“ im Handel erhältlich.

Hier geht es zur Anmeldung, sowie Fragen bei Frau Nina Hack beim ZS Verlag/Edel Verlagsgruppe und damit zu einem weiteren, wichtigen Schritt zu einem Leben ohne Rückenschmerzen:

E-Mail: Nina.Hack@edel.com



Schichtarbeit erhöht Risiko für Nierensteine

Lebensstilfaktoren wie der BMI und die Aufnahme von Flüssigkeiten spielen ebenso eine Rolle

Schichtarbeiter haben ein um 15 Prozent höheres Risiko für Nierensteine. Davon sind vor allem jüngere Menschen und jene mit wenig körperlicher Arbeit betroffen. Zu dem Ergebnis kommt eine Studie der Sun Yat-sen University. BMI, Flüssigkeitsaufnahme und andere Lebensstilfaktoren spielen beim Entstehen von Nierensteinen eine entscheidende Rolle. Auch Schichtarbeiter sollten daher bei der Prävention dieser Erkrankung berücksichtigt werden, heißt es.

Leiden kaum erforscht

Langfristige Schichtarbeit, vor allem Nacharbeit, wirkt sich negativ auf viele Bereiche der Gesundheit aus. Nierensteinleiden sind bisher jedoch kaum erforscht. Basierend auf den Daten von mehr als 220.000 Teilnehmern der „UK Biobank“ haben die Forscher für einen Zeitraum von rund 13,7 Jahren den Zusammenhang zwischen Schichtarbeit und Nierensteinen untersucht.

Zusätzlich sind Mediationsanalysen durchgeführt worden, um die Rolle verschiedener Lebensstilfaktoren zu untersuchen.

Laut der leitenden Wissenschaftlerin Yin Yang steht Schichtarbeit mit einem höheren Risiko von Nierensteinen in Verbindung. Dieser Zusammenhang werde teilweise durch Lebensstil fak-



Nachtschicht: Körper leidet unter Belastung und reagiert mit Nierensteinen
Foto: pixabay.com, Key

toren wie Rauchen, Schlaf, Flüssigkeitsaufnahme und BMI beeinflusst.

Zudem verfügten Teilnehmer mit längeren Perioden von Schichtarbeit bei der Entstehung von Nierensteinen

zungen zufolge tritt die Erkrankung weltweit mit einer unterschiedlichen Häufigkeit zwischen einem und 13 Prozent auf.

Das Phänomen ist bereits mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Nierenleiden und Nierenversagen in Verbindung gebracht worden. Die aktuellen Forschungsergebnisse sind in den „Mayo Clinic Proceedings“ nachzulesen.

Internationales Problem

Bei Nierensteinleiden handelt es sich um eine weitverbreitete und vermeidbare urologische Erkrankung. Schätz-

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass sowohl eine Vitamin-D-Supplementierung als auch ein Rauchstopp mit einer verbesserten Blutzuckerkontrolle und einem moderaten Rückgang des Body-Mass-Index (BMI) bei Menschen mit Typ-2-Diabetes verbunden sind.

Es bestehen widersprüchliche Erkenntnisse zu den Auswirkungen von Vitamin-D-Supplementierung und Zigarettenkonsum auf den Glukosestoffwechsel bei Menschen mit Typ-2-Diabetes (T2D). Deshalb untersuchte eine aktuelle Studie den Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Interventionen sowie Raucherentwöhnung und der glykämischen Kontrolle bei Studienteilnehmern mit T2D.

Vitamin D und Rauchstopp wichtig bei Typ-2-Diabetes?

Wissenschaftler führten hierzu einen systematischen Review mit Metaanalyse durch. Die Analyse wurde gemäß den PRISMA-Richtlinien (Preferred Reporting Items for Systematic Re-



Foto: Aponet

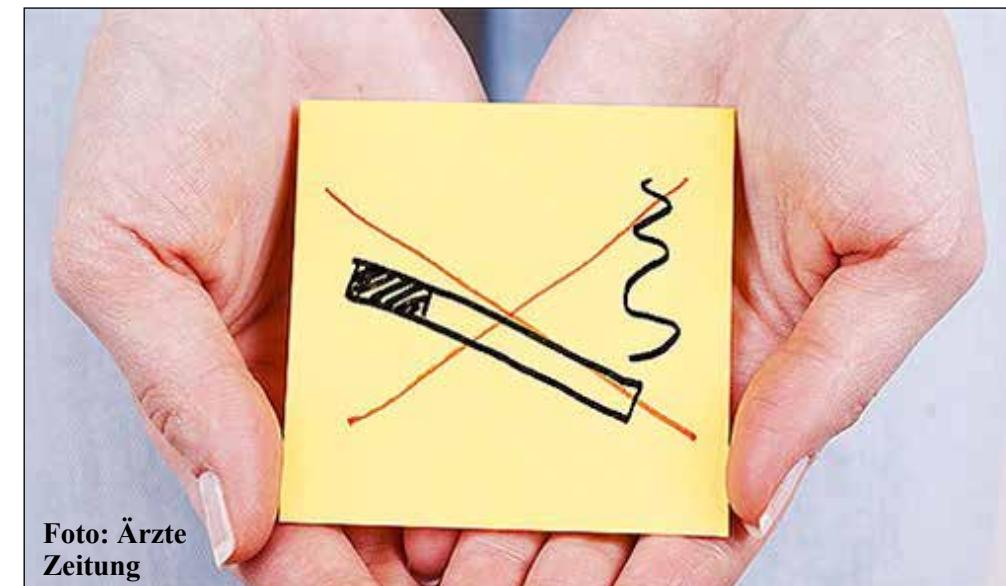


Foto: Ärzte Zeitung

Vitamin D und Rauchstopp bei Typ-2-Diabetes

views and Meta-Analyses) durchgeführt. Für die umfassende Literaturrecherche bis November 2022 wurden die Datenbanken Cochrane Library, EMBASE und PubMed herangezogen. Primäre Endpunkte dieser Metaanalyse waren Veränderungen des HbA_{1c} -Wertes (glykiertes Hämoglobin), der Vitamin-D-Konzentration und des Body-Mass-Index (BMI).

Systematischer Review mit Metaanalyse über 14 randomisiert-kontrollierte Studien

Insgesamt wurden 14 randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 23 289 Menschen mit T2D in die Auswertung aufgenommen. Davon befassten sich 9 Studien mit Vitamin-D-Supplementierungen und 5 Studien mit den Auswirkungen eines Rauchstopps. Die Studien zur Vitamin-D-Supplementierung zeigten eine signifikante Verbesserung in der Interventionsgruppe, mit einem

Risikoverhältnis, RR von 0,72 (95 % Konfidenzintervall, KI: 0,58 - 0,88; $p < 0,001$) sowie einer Odds Ratio (OR) von 0,52 (95 % KI: 0,34 - 0,78; $p < 0,002$). Allerdings wurde eine hohe Heterogenität festgestellt ($I^2 = 95\%$). Auch die Studien zur Raucherentwöhnung zeigten signifikante Veränderungen in der Interventionsgruppe (RR: 0,92, 95 % KI: 0,86 - 0,99; $p < 0,04$; OR: 0,86; 95 % KI: 0,74 - 0,99; $p < 0,04$). Die Heterogenität war ebenfalls hoch ($I^2 = 87\%$). Eine Reduktion des Body-Mass-Index wurde sowohl in den Studien zur Vitamin-D-Supplementierung als auch in den Studien zum Rauchstopp festgestellt.

Verbesserung der Blutzuckerkontrolle durch Vitamin D und Rauchstopp
Sowohl Vitamin-D-Supplementierung als auch ein Rauchstopp waren somit mit einer moderaten Reduktion des Body-Mass-Index und einer verbesserten Blutzuckerkontrolle bei Menschen mit Typ-2-Diabetes assoziiert.

Palliativmedizin umfasst im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) nicht nur die vertrauensvolle Begleitung von Menschen mit einer unheilbaren, fortschreitenden Erkrankung. Auch die Angehörigen werden unterstützt und in die multiprofessionelle Versorgung miteinbezogen.

Im Rahmen einer Universitätsprofessur mit Schwerpunkt Angehörigenforschung untersucht zudem eine Forschungsgruppe die Bedürfnisse und Probleme der Angehörigen in der Palliativversorgung sowie die daraus entstehenden Anliegen, Belastungen und Bedürfnisse. I

haberin der Universitätsprofessur und Leiterin der Palliativmedizin im UKE ist Prof. Dr. Karin Oechsle, die anlässlich des Welthospiztages (11. Oktober) erklärt, was Palliativmedizin ist und wie sich das UKE am Welt-hospiztag beteiligt.

Was ist Palliativmedizin eigentlich und an wen richtet sie sich?

Prof. Dr. Karin Oechsle: Palliativmedizin und Palliativversorgung bezeichnen die aktive umfassende Behandlung, Pflege und Begleitung von Patient:innen mit unheilbaren, fortschreitenden Erkrankungen.

Oft leiden diese Patient:innen unter Schmerzen und anderen belastenden Symptomen wie zum Beispiel Atemnot, Übelkeit, Schwäche und Ängsten.

Unser Schwerpunkt liegt auf der Linderung dieser Symptome. Gleichzeitig blicken wir auch auf die individuelle psychische und soziale Situation. Wir möchten unseren Patient:innen ein möglichst lebenswertes und beschwerdefreies Leben im gewünschten Umfeld bis zuletzt ermöglichen.

Foto: MDR



aber alle Menschen mit unheilbaren fortschreitenden Erkrankungen, darunter auch viele Patient:innen mit Krebskrankungen. Sie besteht aus einer eigenständigen Station mit 12 Betten, einem UKE-weit tätigen multiprofessionellen Palliativdienst, einer palliativmedizinischen Sprechstunde und einem 24/7-Rufdienst.

Außerdem gibt es im Kinder-UKE seit einigen Jahren ein Team der Kinderpalliativmedizin, das von Dr. Annika Bronsema geleitet wird. Dieses Team betreut schwerstkranke Kinder von der Geburt bis ins Erwachsenenalter hinein. Die Palliativmedizin des UKE ist integrierter Bestandteil des

Hamburger Netzwerks der Palliativ- und Hospizversorgung und bundesweit in zahlreichen Gremien aktiv. Außerdem befasst sich eine Forschungsgruppe mit der palliativmedizinischen Angehörigenforschung.

Zugleich ist die Palliativmedizin ein Pflichtlehrfach im Medizinstudium der Medizinischen Fakultät des UKE und in die Aus-, Fort- und Weiterbildung verschiedener Berufsgruppen involviert.

Wie beteiligt sich das UKE am Welt-hospiztag?

Anlässlich des Welthospiztages (11. Oktober), der uns alle einmal im Jahr

dran erinnern soll, dass wir alle ein endliches Leben leben, stellt sich das multiprofessionelle Team der Palliativmedizin des UKE fand am Montag, 13. Oktober, von 10 bis 17 Uhr im Foyer des UKE-Hauptgebäudes (O10) für die Mitarbeitenden, Patient:innen und Besucher:innen vor.

Das Team informiert gemeinsam mit dem Förderverein der Palliativversorgung am UKE e. V. über die verschiedenen Versorgungsstrukturen und Angebote sowie die Zielsetzung und Haltung der Palliativmedizin im UKE sowie der Hospiz- und Palliativversorgung in Hamburg.

Welthospiztag: Palliativmedizin ist Behandlung und Betreuung von Patient:innen und Angehörigen

Wann beginnt eine palliative Versorgung?

Palliativmedizin ist nicht nur in der letzten Lebenszeit wichtig. Sie kann schon viel früher unterstützen - oft Monate oder sogar Jahre vor dem Lebensende, parallel zu anderen Behandlungen. Sie kann zu jedem Zeitpunkt von der Diagnosestellung der Unheilbarkeit bis in die Sterbezeit bedarfsgerecht in die Patient:innenversorgung im UKE mit eingebunden werden.

Wie genau werden bei der Palliativmedizin auch die Angehörigen mit-einbezogen?

Zur Palliativmedizin gehört auch die einfühlsame Betreuung und Einbeziehung der Angehörigen, also allen engen Bezugspersonen. Denn wenn

ein Mensch an einer unheilbaren, fortschreitenden Erkrankung leidet, betrifft dies auch sein soziales Umfeld. Angehörige können eine wichtige Ressource für das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Patient:innen darstellen, sie sind gleichzeitig aber auch selbst Betroffene.

Wir möchten die Angehörigen entlasten, sie stärken und ihnen Wertschätzung und Anerkennung für das, was sie bewältigen, vermitteln. Wir bieten Angehörigen ein Schulungsprogramm, Trauerangebote und Beratung an.

Wie ist die Palliativmedizin im UKE aufgestellt?

Die Palliativmedizin im UKE gehört strukturell zur II. Medizinischen Klinik und ist Teil des Universitären Cancer Center Hamburgs, versorgt

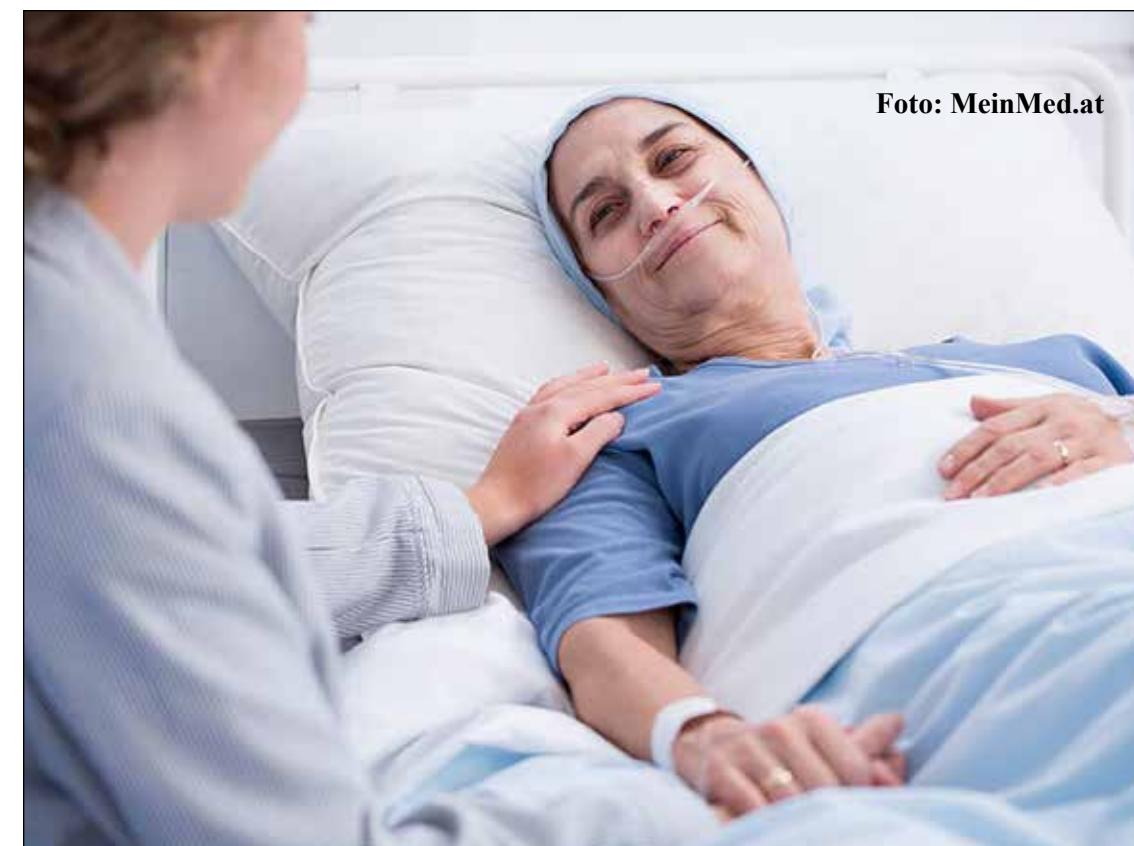


Foto: MeinMed.at



Fragen an... Prof. Dr. Karin Oechsle

Joggen mit Kinderwagen verhindert Verletzung

Laut Wissenschaftlern der Penn State Berks werden Gelenke weniger durch Stöße belastet

Das Joggen mit einem speziellen dreirädrigen Kinderwagen ist zwar anstrengender, doch die Verletzungsgefahr ist entscheidend geringer. Das haben Forscher der Penn State Berks herausgefunden, einem Campus der Pennsylvania State University.

Zwar nehmen die Torsions- oder Drehkräfte des Fußes, der sich vom Boden abdrückt, zu. Diese Bewegung ist jedoch nicht so konsequent mit Verletzungen verbunden wie die Belastung der Gelenke pro Schritt, die beim Abstützen auf den Kinderwagen geringer ist, heißt es.

Mehr als reine Laufökonomie

“Es gibt zwar viele Daten zur Laufökonomie, aber dies ist die erste Studie, die untersucht, wie sich die Belastungskräfte beim Laufen mit einem Kinderwagen verändern. Das Verständnis dieses biomechanischen Kompromisses könnte Aufschluss über das Design von Kinderwagen, Trainingsstrategien sowie Verletzungsprävention und Rehabilitationsprotokolle für diejenigen geben, die mit Kinderwagen laufen”, sagt Expertin Allison Altman Singles.

Laut dem Team erleiden jedes Jahr bis zu 79 Prozent aller Läufer Verletzungen.

Zu untersuchen galt es daher, ob und wie sich die wichtigsten Kräfte auswirken, die beim Laufen auf den Körper einwirken und mit häufigen Überlastungsverletzungen verbun-

den sind - insbesondere beim Laufen mit einem Kinderwagen. Untersucht werden sind die vertikalen und Torsionsbelastungen, die wirken, wenn ein Läufer sich vom Boden abdrückt und

vorwärts bewegt. Hohe vertikale Belastungen - also die Geschwindigkeit, mit der die Aufprallkraft der Füße auf den Körper übertragen wird - sind mit einem erhöhten Risiko für Überlas-



Kinderwagen: schützt Jogger vor Verletzungen (Foto: Mircea Iancu, pixabay.com)

tungsverletzungen wie Kniestecher, Stressfrakturen und Plantarfasziitis (Schmerzen unter dem Fuß) verbunden. Torsionsbelastung kann auch Verletzungen im Unterschenkelbereich verursachen.

17 Prozent weniger Belastung

Für ihre Studie haben die Forscher 38 gesunde Läufer rekrutiert - Männer und Frauen, die verletzungsfrei waren und mindestens acht Kilometer pro Woche laufen. Jeder Teilnehmer lief mit und ohne Kinderwagen über eine Kraftmessplatte, mit der sich die Auswirkungen jedes Schrittes erfassen ließ.

Es zeigte sich, dass sich die vertikale Belastung beim Laufen mit Kinderwagen um acht bis 17 Prozent verringerte. Entsprechend sank die Verletzungsgefahr.

“Wenn wir mit einem Kinderwagen laufen, entlasten wir uns vertikal, weil wir unsere Hände auf den Griffen platzieren und uns ein wenig nach vorne lehnen.

Dadurch verlagert sich ein Teil unseres Gewichts auf den Kinderwagen statt auf unsere Beine”, erklärt Singles. Allerdings stiegen die Torsionsbelastungswerte beim Joggen mit Kinderwagen deutlich an, teilweise um mehr als das Vierfache.

Die Arme und der Oberkörper drehen sich beim freien Laufen auf natürliche Weise, um die Bewegung der Beine auszugleichen.

Das Festhalten des Kinderwagengriffs schränkt diese Ausgleichsbewegung ein, was die Fußgelenke durch Torsion be Daraus resultiert aber ein geringere Verletzungsrisiko, unterstreichen die Wissenschaftler abschließend.

Depressionen: Folgeerkrankungen nicht gleich Zwei Profile wirken sich laut Untersuchung von Amsterdam UMC mit 5.794 Teilnehmern direkt aus

rund 2,7 Mal wahrscheinlicher an Typ-2-Diabetes als Menschen ohne Symptome einer Depression. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommt es zu keinem signifikanten Anstieg.

Eindeutige Ergebnisse

Patienten mit “melancholischen” Symptomen hingegen verfügen über ein um 1,5 Mal höheres Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Bei Typ-2-Diabetes kommt es zu keinem signifikanten Anstieg. Laut Forschungsleiter Yuri Milaneschi weisen Patienten mit atypisch/energiebezogenen Symptomen Störungen bei entzündlichen und metabolischen Prozessen auf, die mit der kardiometabolischen Gesundheit in Verbindung stehen.

Diese biologische Signatur lässt sich den Experten zufolge bei Patienten mit melancholischen Symptomen nicht nachweisen. Das legt nahe, dass es biochemische Unterschiede beim Zusammenhang der verschiedenen Arten von Depressionen und der Herz-Kreislauf-Gesundheit gibt. Milaneschi zufolge sprechen diese Erkenntnisse für eine Präzisionspsychiatrie. Dabei werden körperliche Zusammenhänge mit der psychischen Gesundheit gezielt berücksichtigt.

Inspirierende Videos bauen effektiv Stress ab Wirkung ist laut University of California Santa Barbara genauso gut wie durch Meditation

Kurze inspirierende Videos, in denen gezeigt wird, wie Menschen Widrigkeiten überwinden und Hoffnung auf Besserung vermitteln, sind bestens für den Stressabbau geeignet. Sie wirken ebenso gut wie Meditation unter Anleitung, wie ein Versuch von Robin Nabi von der University of California Santa Barbara zeigt.

“Wir haben festgestellt, dass schon wenige Minuten, in denen man Inhalte ansieht, die den Menschen Hoffnung geben, diesen Stress verringern können. Es ist eine kurze, einfache und sogar angenehme Pause, die den Menschen hilft, optimistischer zu sein und besser mit dem umzugehen, was vor ihnen liegt.”

Medien meiden ist falsch

Während Gesundheitsexperten Meditation, Sport, tiefes Atmen, Hobbys oder Zeit mit anderen Menschen verbringen empfehlen, um Stress zu bewältigen, klagt Nabi, dass Medien in dem Kontext kaum als Hilfsmittel anzusehen sind - im Gegenteil. “Meist wird gesagt, dass wir Medien meiden sollten, wenn wir gestresst sind. Tatsächlich neigen wir als Gesellschaft dazu, die Nutzung sehr negativ zu betrachten. Aber sie ist eine der gängigsten Methoden, mit Stress umzugehen”, glaubt Nabi.

Um das Potenzial kurzer Online-Videos zur Stressreduzierung besser zu ver-

stehen, haben Nabi und ihre Kollegen ein vierwöchiges Experiment mit mehr als 1.000 US-Bürgern durchgeführt. Das Online-Experiment fand zwischen Thanksgiving und Weihnachten statt - einer Zeit, in der viele unter Stress leiden. Die Teilnehmer füllten zur Ermittlung ihres anfänglichen Stresslevels zunächst einen Fragebogen aus.

Viele inspirierende Inhalte

In der folgenden Woche wurden die Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip einer von fünf Gruppen zugeordnet. Eine erhielt täglich eine E-Mail mit der Aufforderung, sich ein inspirierendes Video anzusehen. Die zweite Gruppe wurde gebeten, sich einen

Comedy-Beitrag anzuschauen. Die dritte sollte einer geführten Meditation folgen und die vierte beliebig durch ihr Smartphone scrollen.

Jede dieser Aktivitäten dauerte etwa fünf Minuten pro Tag. Die Kontrollgruppe erhielt keine Anweisungen zur Stressbewältigung.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Personen, die entweder die inspirierenden Videos angesehen oder die geführten Meditationen absolviert hatten, deutlich hoffnungsvoller waren als die Kontrollgruppe.

Die Senkung des Stresslevels hielt auch noch zehn Tage nach der Intervention an, unterstreichen die Wissenschaftler.

Menschen, die lustige Videos anschauten und diejenigen, die sich mit ihren Handys unterhalten hatten, kamen dagegen nicht in den Genuss der Stresslinderung.

“Wenn wir uns aktiv dafür entscheiden, etwas mehr inspirierende Inhalte in unser Leben zu integrieren, um mehr Hoffnung zu schöpfen, kann uns das helfen, Stress abzubauen”, sagt Nabi abschließend.



Blick auf das Smartphone: kann beim Stressabbau helfen

19. Osteoporose-Tag fand am 21. Oktober 2025 im Wiener Rathaus: Österreichs stille Volkskrankheit im Fokus

gen berücksichtigt. Bei erhöhtem Risiko ist eine Knochendichtemesung notwendig. Expert:innen fordern daher, diese stärker in Vorsorgeprogramme einzubinden.

Osteoporose-Tag 2025: Information und Prävention

Um auf diese Versorgungslücken aufmerksam zu machen, findet am 21. Oktober 2025 im Wiener Rathaus der 19. Osteoporose-Tag statt. Unter dem Motto „Knochen-gesund - ein Leben lang!“ erwartet die Besucher:innen ein vielfältiges Programm mit Fachvorträgen, Bewegung, Ernährungstipps und Austauschmöglichkeiten mit Selbsthilfegruppen.

Programm-Highlights:

Medizinisches Update: „Fraktur über 50 - ein Alarmsignal“ (Univ.-Prof. Dr. Heinrich Resch) Ernährung für starke Knochen: Rezeptideen unter dem Motto „Knochenstark auf dem Teller“. Bewegungseinheiten & Wissensquiz mit attraktiven Preisen, u. a. PilatesPräsentation der öster-chen Leitlinie Osteoporose (ÖGKM, in Ausarbeitung) „Osteoporose ist vermeidbar“

„Osteoporose ist keine unausweichliche Alterserscheinung - sie ist be-handelbar und vor allem vermeid-bar“, betont Univ.-Prof. Dr. Heinrich Resch. Prävention durch Bewegung, ausge-wogene Ernährung und recht-zeitige Diagnose stehen daher im Zentrum des Aktionstags, der unter der wis-senschaftlichen Leitung von OÄ Dr. Judith Haschka steht. www.oegkm.at/interessierte/osteoporosetag.

Association of midlife hearing impairment and hearing aid use with incident dementia: analysis of two UK-based longitudinal cohort studies

Kurz & fundiert

Zusammenhang zwischen Hörverlust im mittleren Lebensalter und spätem Demenzrisiko?

Zwei große Kohortenstudien aus Großbritannien mit fast 400 000 Teilnehmern. Nur moderate Risikoerhöhung für Demenz bei Hörverlust im mittleren Lebensalter.

Hörgeräte-Nutzung ohne relevante Schutzwirkung, sondern markiert vermutlich vorrangig schlechtere Hörfähigkeit

DGP - Die Untersuchung zweier großer britischer Langzeitkohorten zeigte, dass ein im mittleren Lebensalter auftre-



Foto: The MED-EL Blog

frühere Studien wiesen auf mögliche kausale Zusammenhänge hin.

Hörverlust im mittleren Lebensalter: Demenzrisiko?

Die vorliegende Analyse von Langzeit-

Analyse von zwei Langzeit-Kohortenstudien mit fast 400 000 Teilnehmern

Die Analyse umfasste 7 054 Teilnehmer aus der WII-Studie (mittleres Alter 56 Jahre, mediane Nachbeobachtungszeit 25 Jahre) sowie 377 893 Teilnehmer aus der UKB-Studie (mittleres Alter 56 Jahre, mediane Nachbeobachtungszeit 14 Jahre). Zu Beginn der Erhebung litten in WII 20,5 % und in der UKB rund 42 % der Teilnehmer an einer messbaren Hörminderung. Hörgeräte nutzten lediglich etwa 2,7 %.

Das durchschnittliche Alter zum Zeitpunkt der Demenzdiagnose lag bei 80 Jahren in der WII-Studie und bei 75 Jahren in der UKB-Studie. In WII kam es zu 692, in UKB zu 6 924 Demenz-Erkrankungen.

Im Verlauf der Nachbeobachtung zeigte sich, dass ein Hörverlust im mittleren Lebensalter mit einem moderat erhöhten Demenzrisiko assoziiert war, allerdings war dieser Zusammenhang nur in den UKB-Daten signifikant.

(WII: Hazard Ratio, HR: 1,14; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,96 - 1,35; UKB: HR: 1,12; 95 % KI: 1,07 - 1,17). Die Ergebnisse waren über Altersgruppen hinweg konsistent. Die Verwendung von Hörgeräten war in den UKB-Daten mit späterer Demenzdiagnose assoziiert (HR: 1,23; 95 % KI: 1,12 - 1,34), aber nicht in den WII-Daten (HR: 1,05; 95 % KI: 0,71 - 1,55).

Der Anteil aller Demenzfälle, die wahrscheinlich aufgrund einer Hörminderung in mittleren Jahren auftraten, wurde in dieser Analyse zusammengefasst auf 4,7 % geschätzt.

Hörgeräte-Nutzung vermutlich kein Schutzfaktor

Die Analyse zeigte somit, dass Hörverlust im mittleren Lebensalter ein relevanter, jedoch kein dominanter

Risikofaktor für Demenz ist. Überraschenderweise schien die Nutzung eines Hörgeräts mit einem womöglich leicht höheren Risiko für Demenz verbunden. Die Autoren interpretieren dies allerdings nicht als schädlichen Effekt der Geräte selbst, sondern als Hinweis darauf, dass Hörgeräte in der Regel von Personen mit schwereren Hörstörungen getragen werden - und

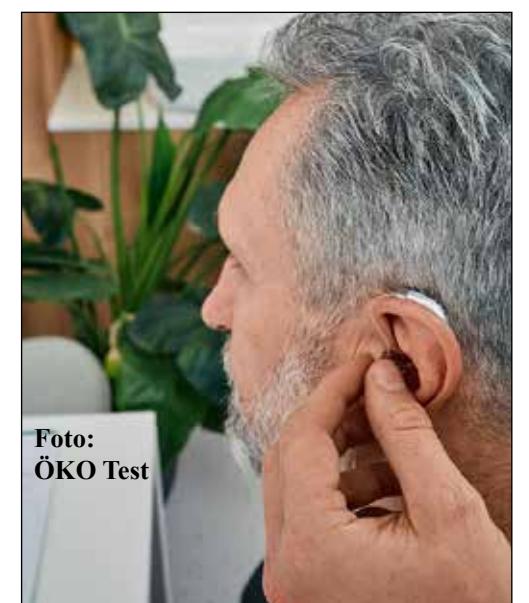


Foto: ÖKO Test

dies eventuell ein höheres Risiko für Demenz mit sich bringt.

Besonders aufschlussreich ist der Beitrag des Faktors Hörverlust zur Gesamtzahl der Demenzfälle, der deutlich unter den bislang in Metaanalysen geschätzten Werten von bis zu 19 %, berichten die Autoren.

Ein Grund dafür dürfte sein, dass die meisten früheren Untersuchungen ältere Populationen betrachteten und der Zusammenhang bei späteren Messzeitpunkten tendenziell überschätzt wird.

Hörprobleme moderater, aber realer Risikofaktor

Die Wissenschaftler schließen, dass eine sorgfältige Berücksichtigung des Alters bei der Bewertung von Risikofaktoren und bei der Nachbeobachtung wichtig ist, um relevante Präventionsfaktoren zuverlässig zu identifizieren.

Hörverlust moderater Risikofaktor für Demenz

tender Hörverlust mit einem leicht erhöhten Risiko für die spätere Entwicklung einer Demenz assoziiert ist. Der Zusammenhang fällt jedoch deutlich geringer aus als in früheren Metaanalysen vermutet. Zudem war das Tragen eines Hörgeräts in dieser Analyse nicht mit einem geringeren Risiko verbunden, sondern womöglich eher ein Marker für schwerere Hörstörungen.

Hörverlust wird zunehmend als potenziell modifizierbarer Risikofaktor für Demenz diskutiert. Die Prävalenz von Hörbeeinträchtigungen und Demenz steigt mit zunehmendem Alter an, und

Kohortenstudien ermittelte nun die Effekte von Hörverlust, Verwendung von Hörgeräten und Alter zum Zeitpunkt der Messung. Die Forscher analysierten Daten aus der Whitehall II-Studie (WII) sowie der UK Biobank (UKB) von Teilnehmern mittleren Alters ohne Demenzdiagnose bis zum Alter von mindestens 65 Jahren, die zu Beginn der Studie Angaben zu ihren Hörfähigkeiten machten.

Die Wissenschaftler berechneten schließlich den Anteil aller Demenzfälle, die wahrscheinlich aufgrund einer Hörminderung in mittleren Jahren auftraten.

Mathematik verbessert Medikamentenwirkung, Laut Forschern der University of Michigan ist richtiger Zeitpunkt der Einnahme entscheidend

Ein mathematisches Modell von Forschern der University of Michigan zeigt circadiane Rhythmen eines Menschen. Diese, besser bekannt als "innere Uhr", haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie der Körper auf Medikamente reagiert. Ärzte werden ihren Patienten künftig nicht nur Medikamente verschreiben, sondern ihnen auch sagen, um welche Uhrzeit sie sie einnehmen müssen, damit sie die größtmögliche Wirkung entfalten, heißt es.

Basis für Chronotherapeutik: "Dieser Algorithmus liefert eine mechanistische Grundlage für die Chronotherapeutik - die Optimierung der Wirksamkeit von Medikamenten unter Berücksichtigung des circadianen Zeitplans", sagt Wissenschaftler Tianyong Yao. Zunächst nachgewiesen worden ist die Wirkung bei einer Klasse von Medikamenten namens Dopamin-Wiederaufnahmehemmer (DRI), die zur Behandlung von Schlafkrankheit und Depressionen eingesetzt werden.

Das mathematische Modell lässt sich auf verwandte Medikamente übertragen, die zur Regulierung von Dopamin eingesetzt werden, meinen die Forscher. Diese Chemikalie unterstützt die Kommunikation zwischen den Gehirnzellen. Die Medikamente in diesem Zusammengang werden zur Behandlung von Suchterkrankungen und Parkinson eingesetzt.

Gegen Dopamin-Schwankungen

"Unser mathematisches Modell legt nahe, dass die Einnahme von DRI einige Stunden vor dem natürlichen Anstieg des Dopaminspiegels im Körper dazu beitragen kann, die Wirkung der Behandlung zu verbessern", erklärt Ruby Kim, promovierte Mathematikerin und Postdoc im Fachbereich Anästhesie. Kim und Yao arbeiteten mit dem DRI Modafinil. Sie konnten nachweisen, dass es unterschiedlich wirkt, je nachdem, wann es eingenommen wird.

Kurz & fundiert

Bedeutung von kurzkettigen Fettsäuren bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen?

Metaanalyse aus Kasachstan, Studien zu kurzkettigen Fettsäuren bei CED Kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, Acetat und Propionat bei CED deutlich reduziert.

Aktive Krankheitsphasen führen zu noch stärkeren Abnahmen von kurzzeitigen Fettsäuren.

Colitis ulcerosa ist besonders durch eine ausgeprägte Reduktion von Propionat gekennzeichnet.

Ernährungsinterventionen können Spiegel für kurzkettige Fettsäuren steigern.

DGP - Die Ergebnisse einer Metaanalyse zeigen, dass Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) verringerte Spiegel kurzkettiger Fettsäuren (Short-Chain Fatty Acids, SCFA) aufweisen. Besonders stark betroffen sind die Werte von Butyrat, Acetat und Propionat. Während aktive Krankheitsphasen mit noch größeren Reduktionen verbunden waren, konnten gezielte Ernährungsinterventionen die SCFA-Spiegel wieder erhöhen, was auf ein therapeutisches Potenzial hinweist.

Kurzkettige Fettsäuren spielen eine entscheidende Rolle für die Darmbarriere und das Immunsystem. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa kommt es zu einer Abnahme dieser Fettsäuren, was die Entzündungsneigung verstärkt und auf eine Rolle mikrobiomorientierter Therapien deutet.

Kurzkettige Fettsäuren: Relevant bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen?

Das Ziel einer Metaanalyse aus Kasachstan war es, die Veränderungen

Kurzkettige Fettsäuren bei CED reduziert

Quantitative Alterations in Short-Chain Fatty Acids in Inflammatory Bowel Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis

der SCFA-Spiegel bei CED zu untersuchen und deren Rolle im Krankheitsverlauf zu ermitteln. Eine umfassende Literatursuche wurde in verschiedenen Datenbanken für den Zeitraum von 2014 bis zum 20. Juli 2024 durchgeführt, um Studien zu SCFA-Spiegel bei CED zu identifizieren.

Metaanalyse über 9 Studien

Die Metaanalyse schloss insgesamt 9 Untersuchungen ein. Die Analyse fokussierte auf Untergruppen unterschiedlicher CED-Erkrankungen sowie auf aktive bzw. inaktive Erkrankungen im Vergleich zu gesunden Kontrollen. Dabei zeigte sich eine signifikante Reduktion der fäkalen SCFA-Werte, insbesondere von Butyrat, Acetat und Propionat, bei allen CED-Subgruppen

im Vergleich zu gesunden Kontrollgruppen. Bei aktiver CED war der Rückgang von Butyrat besonders ausgeprägt ($p = 0,004$), während bei Colitis ulcerosa eine deutliche Abnahme von Propionat festgestellt wurde ($p = 0,03$). Ein Vergleich zwischen Colitis ulcerosa und Morbus Crohn ergab Unterschiede vor allem bei Propionat (Mittelwertdifferenz, MD: -0,76; $p = 0,00001$).

Signifikant reduzierte Spiegel von kurzkettigen Fettsäuren bei CED

Ernährungsinterventionen bei Menschen mit CED führten zu einem Anstieg der SCFA-Spiegel, wobei insbesondere Butyrat am stärksten zunahm (MD: 1,03). Diese Beobachtung deutet auf das therapeutische Potenzial gezielter Ernährungsstrategien hin, um entzünd-



Foto: Dr. Schmiedel

ungshemmende Wirkungen über die Wiederherstellung der SCFA-Balance zu erzielen.

Therapiepotenzial: Einfluss von Ernährung auf Spiegel von kurzkettigen Fettsäuren

Zusammenfassend zeigt die Metaanalyse, dass fäkale SCFA-Spiegel bei Menschen mit CED signifikant reduziert sind, insbesondere während aktiver Krankheitsphasen. Die Ergebnisse der Analyse unterstreichen laut der Studienautoren die mögliche therapeutische Rolle von Ernährungsinterventionen zur Wiederherstellung der SCFA-Konzentrationen. Eine Änderung der Ernährung sollte jedoch immer mit dem behandelnden Arzt/Therapeuten besprochen werden.



Erhöht Cannabis das Bluthochdruck-Risiko?

Analyse über 4 328 Teilnehmer und 35 Jahre

Kein Hinweis auf Zusammenhang von Cannabis mit Bluthochdruck-Risiko

DGP - Eine Analyse über 4 328 Teilnehmer der CARDIA-Studie mit Nachbeobachtung über bis zu

und erfasste zusätzlich, an wie vielen Tagen im letzten Monat Cannabis genutzt wurde.

Analyse über 4 328 Teilnehmer und 35 Jahre

Die Analyse umfasste 4 328 Teilnehmer zu Beginn, von denen Daten von 2 810 Personen (64,9 %) nach 35 Jahren betrachtet werden konnten. Im Mittel stieg der Cannabiskonsum

Cannabis beeinflusst nicht Bluthochdruckrisiko

35 Jahre fand keinen Hinweis auf einen Zusammenhang von Cannabis-Konsum mit dem Risiko für Bluthochdruck.

Bisherige Hinweise auf mögliche Zusammenhänge zwischen Cannabis und Bluthochdruck sind inkonsistent. Wissenschaftler führten dazu eine neue Analyse durch.

Erhöht Cannabis das Bluthochdruck-Risiko?

Die Studie analysierte Zusammenhänge zwischen der kumulativen Einnahme von Cannabis über die Lebenszeit (Cannabis-Jahre) und das Auftreten von Bluthochdruck über 35 Jahre. Dazu betrachteten die Autoren Daten aus einer langjährigen Studie zur Herzgesundheit (CARDIA; Coronary Artery Risk Development in Young Adults), die anfänglich herzgesunde junge Erwachsene rekrutierte.

Die Analyse berücksichtigte Faktoren wie Geschlecht, Herkunft, Alkohol- und Nikotinkonsum

(Cannabis-Jahre) minimal an und blieb im Schnitt niedrig, mit 0,0 Cannabis-Jahren zu Beginn und 0,2 Cannabis-Jahren nach 35 Jahren.

Über 88 292 Personen-Jahre kam es zu 2 478 Fällen von Bluthochdruck (28,1 Fälle pro 1 000 Personen-Jahre).

Cannabis-Jahre waren nicht signifikant mit dem Auftreten von Bluthochdruck assoziiert (Hazard Ratio: 0,99; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,97 - 1,00; $p = 0,18$).

Dies bestätigte sich auch bei Berücksichtigung von Aspekten wie Alkohol- oder Nikotinkonsum oder dem Alter der Teilnehmer.

Kein Hinweis auf Zusammenhang von Cannabis mit Bluthochdruck-Risiko

Die Autoren schließen aus der Analyse über 35 Jahre, dass es keinen Hinweis auf einen Zusammenhang von Cannabis-Konsum mit dem Risiko für Bluthochdruck gibt.



Foto: Lady.Health

gie und Nephrologie durchgeföhrten Langzeitstudie zeigte sich, dass von den über 1100 Studienteilnehmern 234 innerhalb eines Jahres kein Gewicht verloren oder sogar an Körpergewicht zunahmen, obwohl sie sich der Lebensstiländerung unterzogen. Dennoch normalisierte sich bei gut 22 Prozent von ihnen der Blutzuckerspiegel.

Über einen Zeitraum von bis zu weiteren 9 Jahren wurde das Auftreten von Typ-2- Diabetes beobachtet. Ohne Gewichtsverlust hatte diese Gruppe eine bis zu 71 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit an Diabetes zu

zuckerspiegel im Prädiabetesbereich verblieben.

Körpergewicht nicht mehr alleiniger Indikator

„Die Wiederherstellung eines normalen Nüchternblutzuckerspiegels ist das wichtigste Ziel zur Prävention von Typ-2-Diabetes und nicht zwingend die Zahl auf der Körperwaage“, bringt Prof. Dr. Andreas Birkenfeld, Studienleiter und Direktor des Instituts für Diabetesforschung und Metabolische Erkrankungen (IDM) von Helmholtz Munich an der Universität Tübingen es

aufzunehmen. Der Rückgang des Prädiabetes ist der wirksamste Weg, um zukünftigem Typ-2-Diabetes vorzubeugen, und die Analyse deutet darauf hin, dass dies teilweise unabhängig von der Gewichtsreduktion ist.

Nichtsdestotrotz bleiben ausreichend körperliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung die entscheidenden Mittel, um die Blutzuckerwerte in einen normalen Bereich zu bringen.

Helmholtz Zentrum München
Featured Publication DiabetesIDM



Foto:PharmaNow

Prädiabetes: Blutzuckerspiegel wichtiger als Körpergewicht

Bisher war die Gewichtsreduktion das oberste Therapieziel bei Menschen mit Prädiabetes. Eine Analyse zeigt: Betroffene, die durch einen gesunden Lebensstil ihren Blutzuckerspiegel wieder in den Normalbereich bringen aber kein Gewicht verlieren oder gar zunehmen, senken trotzdem ihr Risiko für Typ-2-Diabetes um 71 Prozent. An der Studie beteiligt waren Forschende von Helmholtz Munich, des Universitätsklinikums Tübingen, und des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung (DZD).

Prädiabetes betrifft Millionen von Menschen weltweit. So ist schätzungsweise jeder zehnte Erwachsene davon betroffen, wobei die Dunkelziffer deutlich höher liegt. Dieser Zustand, bei dem die Blutzuckerwerte erhöht sind, aber noch nicht die Diabeteskriterien erfüllen, wird als Prädiabetes bezeichnet.

Oft bleibt es lange unentdeckt, da Betroffene zunächst keine Beschwerden haben. Die Körperzellen reagieren schlechter auf das körpereigene Hor-

mon Insulin. Somit gelangt weniger Zucker aus dem Blut in die Körperzellen und der Blutzuckerspiegel ist erhöht. Die Risiken sind erheblich: Unbehandelt besteht ein hohes Risiko, später an Typ-2- Diabetes zu erkranken - einer Krankheit, von der weltweit mehr als 460 Millionen Menschen betroffen sind. Sie kann schwere Folgekrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden oder Krebs nach sich ziehen.

Normaler Blutzuckerspiegel als Wendepunkt

Bisher empfohlene Strategien - auch in den gängigen Leitlinien - zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes bei Menschen mit Prädiabetes zielen vor allem darauf ab, durch gesunde Ernährung und mehr körperliche Aktivität Gewicht zu reduzieren. Diese allein auf das Gewicht beschränkte Strategie könnte durch die neuen Analyseergebnisse erweitert werden.

In einer von der Tübinger Universitätsklinik für Diabetologie, Endokrinolo-

gerkannten. Dieser Wert ist fast identisch zu denjenigen, die mittels Gewichtsabnahme ihr Risiko für Typ-2-Diabetes senken könnten (73 Prozent).

Fettverteilung als ausschlaggebender Faktor

Ein besonderes Augenmerk der Analyse galt der Fettverteilung. So wurde das Verhältnis zwischen Viszeralfett, also dem inneren Bauchfett, das die Organe umgibt, und Subkutanfett, also dem Fettgewebe, das sich direkt unter der Haut befindet, untersucht. Viszeralfett setzt Botenstoffe frei, die Entzündungen fördern und den Hormonhaushalt stören, was zu einer Insulinresistenz führt und so im direkten Zusammenhang mit Typ-2-Diabetes steht.

Gerade diejenigen Studienteilnehmer, deren Blutzuckerspiegel sich ohne Gewichtsabnahme wieder normalisierte, hatten durch die Lebensstilveränderung einen geringeren Anteil an Bauchfett im Vergleich zu denjenigen, deren Blut-

auf den Punkt. „Sport und eine ausgewogene Ernährung wirken günstig auf Blutzucker, unabhängig davon, ob Gewicht reduziert wird. Gewicht zu verlieren, bleibt hilfreich, aber unsere Daten weisen darauf hin, dass es nicht zwingend notwendig für den Schutz vor Diabetes ist“, führt er weiter aus.

„Die Leitlinien zur Prävention und Behandlung von Typ-2- Diabetes sollten künftig nicht nur das Gewicht, sondern vor allem die Blutzuckerkontrolle und Fettverteilungsmuster berücksichtigen“, ergänzt Prof. Dr. Reiner Jumperz-von Schwartzberg, der zusammen mit Herrn Prof. Dr. Birkenfeld als Letztautor an der Studie beteiligt war.

Gesunder Lebensstil als Erfolgsrezept

Die Studienergebnisse legen jedoch nahe, wie wichtig es ist, neben Gewichtsreduktionszielen auch glykämische Zielwerte, also Blutzuckerwerte, in die Praxisleitlinien

Häufiger Asthma bei Frauen mit Endometriose

Eine Metaanalyse über 6 Fall-Kontrollstudien schließt, dass eine signifikante Verbindung zwischen Asthma und Endometriose besteht. Welche Mechanismen dem zugrundeliegen, ist bislang nicht gut verstanden, jedoch bietet der Zusammenhang eine Chance, beide Erkrankungen womöglich effektiver gemeinsam anzugehen und zukünftig im Rahmen weiterer Studien besser zu verstehen.

Asthma und Endometriose sind zwei häufige chronische Erkrankungen, die einen großen Anteil der Bevölkerung betreffen. Beide Erkrankungen stehen in Zusammenhang mit entzündlichen Prozessen und einer Dysregulation des Immunsystems. Es könnte daher die Möglichkeit bestehen, dass pathophysiologische Mechanismen der beiden Erkrankungen überlappen. Allerdings ist die bisherige Studienlage hierzu kontrovers. Der vorliegende systematische Review mit Metaanalyse untersuchte nun die vorhandene Evidenz zu einem möglichen Zusammenhang zwischen Asthma und Endometriose.

Immundysregulation bei Asthma und Endometriose: Bestehen Zusammenhänge? Die Wissenschaftler ermittelten relevante Studien in den medizinwissenschaftlichen Datenbanken Embase, PubMed, Scopus, Web of Science und Google Scholar. Die Metaanalyse ermittelte Risiken für Asthma bei Frauen mit und ohne Endometriose mit Hilfe von Odds Ratios (OR) mit 95 % Konfidenzintervallen (95 % KI).

Regional große Unterschiede, aber signifikante Verbindung zwischen Asthma und Endometriose: Die Autoren schließen, dass eine signifikante Verbindung zwischen Asthma und Endometriose besteht. Welche Mechanismen dem zugrundeliegen, ist bislang nicht gut verstanden, jedoch bietet der Zusammenhang eine Chance, beide Erkrankungen womöglich effektiver gemeinsam anzugehen und zukünftig im Rahmen weiterer Studien besser zu verstehen.

Mutterstimme fördert das Hirn von Frühchen Stanford Medicine: MRT-Scans zeigen deutliche Verbesserungen bei der Sprachentwicklung

Das Hören der Stimme der Mutter fördert bei Frühchen im Gehirn die Entwicklung der Sprachpfade, zeigt die erste randomisierte kontrollierte Studie unter der Leitung von Stanford Medicine. Während ihres Krankenhausaufenthalts hörten die Frühchen regelmäßig Aufnahmen, in denen die Mutter ihnen etwas vorlas. Am Ende der Studie zeigten MRT-Scans, dass ein entscheidender Sprachpfad besser ausgebildet war als bei den Kindern der Kontrollgruppe.

Erster kausaler Beweis

Laut Forschungsleiterin Katherine Travis handelt es sich um den ersten kausalen Beweis, dass Erfahrungen mit Sprache bereits sehr früh zur Entwick-

lung des Gehirns beitragen. Dadurch könnten sich deutliche Verbesserungen bei der Versorgung von Frühchen ergeben und damit auch Fortschritte bei den Ergebnissen im Bereich der Sprache. Die Forschungsergebnisse sind in "Frontiers in Human Neuroscience" veröffentlicht.

Seniorautorin Heidi Feldmann nach verbringen Kinder, die mindestens drei Wochen zu früh auf die Welt gekommen sind, häufig Wochen oder Monate im Krankenhaus. Während dieser Zeit hören sie seltener die Stimme ihrer Mütter, als wenn sie termingerecht geboren worden wären. Daher besteht das Risiko einer verzögerten Sprachentwicklung. Forscher hatten daher bereits angenom-

men, dass der geringere Kontakt mit den Lauten der Sprache teilweise dafür verantwortlich sein könnte.

Kurzer Zeitraum genügt

Im Rahmen der Studie haben die Forscher den Kindern in den letzten Wochen ihres Krankenaufenthalts zwei Stunden und 40 Minuten die Stimme ihrer Mütter vorgespielt. Der Co-Autorin zufolge fand diese Intervention in einem relativ kurzen Zeitraum statt. Trotzdem ließen sich eindeutige Veränderungen in den Sprachzentren feststellen. Ein Fötus beginnt bereits in der 24. Schwangerschaftswoche damit, seine Umwelt zu hören.

Die 46 Kinder der Studie waren mit mehr als acht Wochen deutlich zu früh auf die Welt gekommen. Sie waren stabil, verfügten über keine angeborenen Fehlbildungen und hatten bei der Geburt keine schweren Komplikationen. Die Forscher zeichneten die Mütter beim Lesen eines Kapitels von "Paddington Bear" auf, einem Kinderbuch, das in viele Sprachen übersetzt worden ist. Jede Mutter las dabei in ihrer Muttersprache. Die Kinder wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen aufgeteilt. Die behandelten Kinder hörten ihre Mütter in der Nacht in Einheiten von jeweils zehn Minuten. Damit wurde sichergestellt, dass die Eltern nicht wussten, in welcher Gruppe sich ihre Kinder befanden und so auch die Ergebnisse nicht beeinflusst wurden. Die Forscher betonen, dass diese Tonaufzeichnungen den Schlaf der Kinder nicht zu beeinflussen schienen.



Frühchen: Stimme der Mutter ist laut neuer Studie sehr wichtig

Kaum Wissen um Spägebärende in den USA

Gut jeder zweite Amerikaner ist davon überzeugt, dass dieser Kinderwunsch nicht sicher ist

Die spätere Mutterschaft wird zunehmend auch in den USA zum Trend. Eine Umfrage von Orlando Health macht eine weitverbreitete öffentliche Fehleinschätzung sichtbar. 54 Prozent der US-Amerikaner glauben, dass Frauen in ihren 40ern ein Kind nicht mehr sicher auf die Welt bringen können. Bei Orlando Health werden diese

Frauen durch fortschrittliche Tests und Technologien in ihrem Kinderwunsch unterstützt.

Medizinischer Fortschritt unbekannt

Laut Gynäkologin Natasha Spencer gibt es zwischen Schwangeren über 35 Jahren und jüngeren Frauen



Foto: Stadt Zürich

keinen Unterschied. "In meiner Klinik ist ein Drittel der Schwangeren bereits älter und sie erleben völlig unkomplizierte Schwangerschaften." Trotzdem haben nur 41 Prozent der US-Amerikaner schon von den neuen Möglichkeiten der Medizin gehört. Spencer betont, dass etwaige Probleme viel früher diagnostiziert und damit auch behandelt werden können.

Die Fachfrau kommt abschließend zu dem Ergebnis, dass das Alter bei Frauen mit einem Kinderwunsch heutzutage nicht mehr als eine Zahl ist und dass eine spätere Schwangerschaft inzwischen medizinisch durchaus vertretbar ist.

Die Umfrage wurde von Ipsos zwischen dem 5. und 7. September durchgeführt. Insgesamt sind 1.024 US-Amerikaner über 18 Jahren online befragt worden.



Schwanger: Alter stellt heutzutage kein großes Problem mehr dar
(Foto: pixabay.com, Licya Puleio)

Versorgung und Lebensqualität bei Psoriasis: Umfrage unterstreicht Handlungsbedarf in Österreich

Schuppenflechte ist weit mehr als ein Hauthausschlag - sie beeinflusst Lebensplanung, Alltag und Beruf. Das zeigt eine österreichweite Online-Umfrage unter 474 Menschen mit Psoriasis und Psoriasis-Arthritis. Trotz fortschrittlicher und wirksamer Behandlungsmöglichkeiten sind viele weiterhin unzureichend versorgt: Ein knappes Fünftel, darunter mittelschwere bis schwere Fälle, ist nicht in ärztlicher Betreuung. Gleichzeitig wünscht sich die Mehrheit der Befragten eine dauerhaft erscheinungsfreie Haut und Linderung ihrer Beschwerden.

Angesichts des Welt-Psoriasis-Tages am 29. Oktober werden die Umfrageergebnisse veröffentlicht, um auf die Herausforderungen im Umgang mit der Erkrankung aufmerksam zu machen: Für eine verbesserte Versorgungslage sind gezielte Aufklärung über verfügbare Therapien und eine offene Kommunikation zwischen Patient:innen und Ärzt:innen unerlässlich.

Wie sehr Psoriasis (Schuppenflechte) das Leben von Betroffenen beeinflusst, zeigt die aktuelle Patient:innenumfrage des Biopharma Unternehmens AbbVie in Kooperation mit der PSO Austria und dem Marktforschungsinstitut Integral:

Die chronisch-entzündliche Hauterkrankung ist weit mehr als ein kosmetisches Problem - sie bedeutet dauerhafte Belastung, Einschränkungen im Alltag und oft auch seelischen Druck.

Starke Belastung durch sichtbare Symptome

Mehr als ein Viertel (28 %) der Befragten fühlt sich durch die Erkrankung stark belastet - bei einem mittelschweren bis schweren Verlauf sind es sogar 62 %.2 Beschwerden an sichtbaren Körperstellen wie Handflächen (41 %), Nägeln (39 %), Gesicht (33 %) oder Kopfhaut (31 %) wirken sich besonders negativ auf das Wohlbefinden aus.2 Die Hälfte schämt sich oft wegen ihrer Schuppenflechte.3 Viele Betroffene verstecken folglich die betroffenen Hautstellen - beispielsweise durch angepasste Kleidung (46 %) oder das Meiden bestimmter Aktivitäten (38

%).3 „Viele Menschen unterschätzen, wie belastend das Leben mit Schuppenflechte sein kann. Die Umfrage zeigt, dass Betroffene psychisch, im Alltag und beruflich eingeschränkt sind - sogar Lebensentscheidungen wie Berufswahl oder Familienplanung werden davon beeinflusst“, so Friedrich Fochler, Obmann von PSO Austria.

Begleiterkrankungen verstärken die Belastung bei Psoriasis

Fast ein Drittel der Befragten hält Psoriasis nach wie vor für eine Hauterkrankung, obwohl sie den ganzen Körper betreffen kann.4 Tatsächlich

leiden mehr als die Hälfte (57 %) der Befragten zusätzlich an Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Adipositas, Depressionen, Angstzuständen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Da Psoriasis eine chronisch-entzündliche und immunvermittelte Erkrankung ist, kann das überaktive Immunsystem auch andere Organe beeinträchtigen und das Risiko für Folgeerkrankungen erhöhen. „Begleiterkrankungen spielen eine zentrale Rolle in der Behandlung der Psoriasis.“

Ein gesunder Lebensstil und gezielte Therapien sind hier wichtig. Offenheit gegenüber der/m Hautärzt:in ist für die richtige Betreuung essenziell“, erklärt Hautarzt Dr. med. Nikolaos Bounas-Pyrros, Oberarzt in der Abteilung für Dermatologie und Venerologie im Universitätsklinikum Wiener Neustadt.

Versorgungslücken: Fast jeder Fünfte nicht in ärztlicher Betreuung

Trotz belastender Symptome geht fast jede:r Fünfte nicht regelmäßig zu Hautärztinnen, darunter auch Menschen mit mittelschwerem bis schweren Verlauf. Lange Wartezeiten von durchschnittlich 4 bis 5 Wochen in Praxen und 7 Wochen in Ambulanzen erschweren den Zugang zur Behandlung zusätzlich. Auch Karin Meinhart von hautinfo.at sieht Handlungsbedarf: „Viele Patient:innen geben aus Enttäuschung auf. Dabei kann Psoriasis heute wirksam behandelt werden. Mein Appell: Suchen Sie gezielt nach



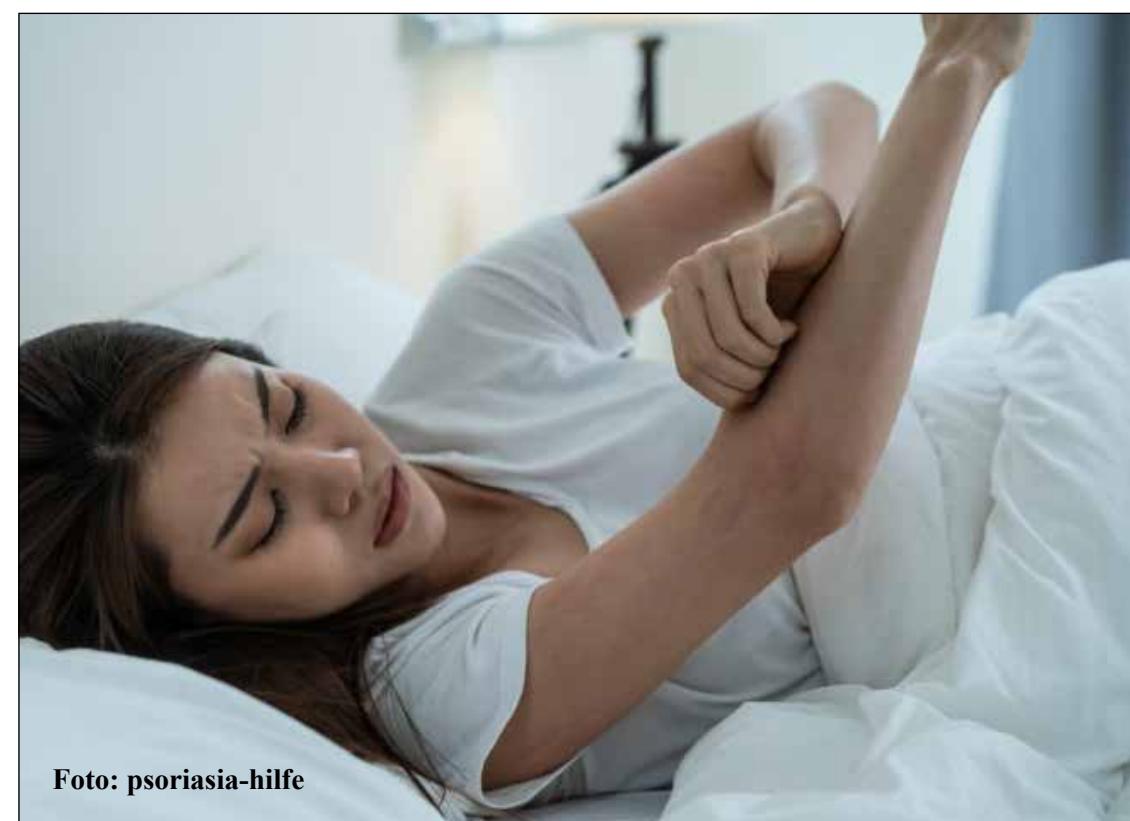
Hautärzt:innen mit Psoriasis-Schwerpunkt und fordern Sie die bestmögliche Versorgung ein. Niemand sollte seine Zukunftspläne der Erkrankung unterordnen müssen.“

Moderne Therapien können den Alltag deutlich verbessern

Die Behandlung von Psoriasis ist vielfältig, wie auch die Umfrage zeigt: Zwei Drittel der Befragten verwenden Cremes und Salben. 15 % erhalten Biologika in Form von Spritzen, Pens, Infusionen, weitere 15 % nehmen Tabletten. Einige nutzen Licht- bzw. PUVA-Therapien oder verwenden alternative Behandlungsformen. Dennoch sind derzeit 10 % unbehandelt. Der Großteil der Befragten zeigt sich

von der Therapie mit Biologika oder Tabletten überzeugt. Hautarzt Dr. med. Nikolaos Bounas-Pyrros betont: „Patient:innen mit mäßigem bis schwerem Psoriasis-Verlauf können durch moderne Therapiekonzepte schnelle und effektive Verbesserungen erleben. Eine frühzeitige, individuell abgestimmte Behandlung und regelmäßige Kontrollen sind wichtig, um die Therapie optimal zu gestalten.“

Therapieziele gemeinsam festlegen
Die Umfrage zeigt außerdem: Individuelle Therapieziele werden bislang meist nicht gemeinsam mit Ärzt:innen festgelegt (nur 18 %). Dabei sind Vertrauen in die Behandlung, eine reine und schmerzfreie Haut sowie Alltags-



tauglichkeit besonders wichtig. „Therapieziele sind die Basis einer erfolgreichen Behandlung. Nur wenn Wünsche und Bedürfnisse angesprochen werden, ist eine individuelle Therapiefindung möglich“, betont Karin Meinhart von hautinfo.at. Friedrich Fochler ergänzt: „Moderne Therapien können spürbare Verbesserungen der Lebensqualität bringen. Entscheidend ist, aktiv mitzuwirken, den Austausch mit Ärzten:innen zu suchen und auch bei Rückschlägen dranzubleiben - es lohnt sich.“

Mehr Informationen: www.schuppenflechte.online

1 Umfrage: Wie geht es Menschen mit Psoriasis in Österreich?
Das BioPharma-Unternehmen AbbVie initiierte mit Unterstützung von der Patient:innenorganisation PSO Austria und der Infoplattform hautinfo.at eine österreichweite Umfrage, wie Menschen mit Psoriasis die Erkrankung empfinden und mit ihr umgehen. Die Erhebung führte das Marktforschungs-

institut Integral im März 2025 mittels einer Online-Befragung durch. Die Teilnahme an der Umfrage war anonym und kostenfrei. Es beteiligten sich 474 Erwachsene mit Psoriasis und Psoriasis-Arthritis aus ganz Österreich. Davon leben drei Viertel mit der Diagnose Schuppenflechte und ein Viertel mit Psoriasis-Arthritis. Nach Selbsteinschätzung der Umfrageteilnehmer:innen leidet etwa ein Fünftel (19 %) an einem mittelschweren bis schweren Verlauf. Die Ergebnisse liefern ein gutes Stimmungsbild und interessante Erkenntnisse über den Einfluss von Psoriasis auf verschiedene Lebensbereiche.

2 Die Befragten bewerteten die Aussagen anhand einer 10-stufigen Skala (1 = belastet mich gar nicht bis 10 = belastet mich sehr stark). In der Auswertung wurden die Punkte von 8 bis 10 zusammengefasst.

3 Die Befragten bewerteten die Aussagen anhand einer 5-stufigen Skala (1 = stimme voll und ganz zu bis 5 = stim-

me überhaupt nicht zu). In der Auswertung wurden die Antwortmöglichkeiten 1 und 2 zusammengefasst.

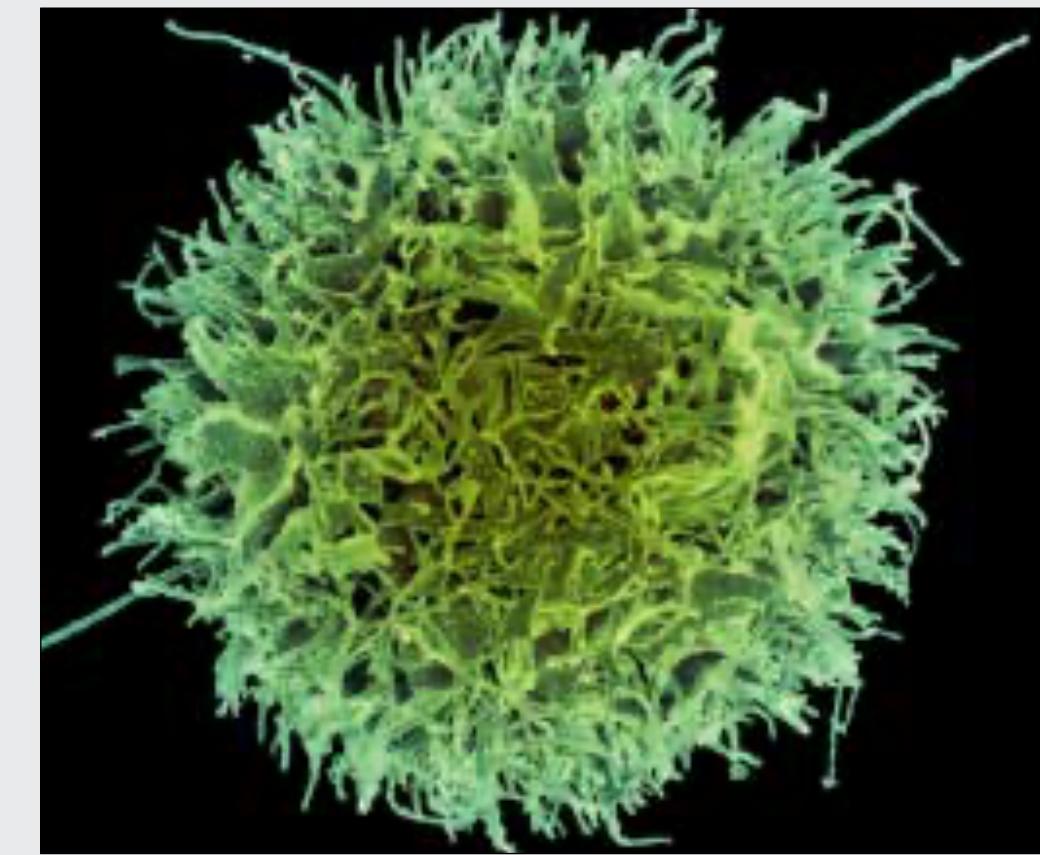
4 Die Befragten bewerteten die Aussagen anhand einer 5-stufigen Skala (1 = stimme voll und ganz zu bis 5 = stimme überhaupt nicht zu). In der Auswertung wurden die Antwortmöglichkeiten 1 und 2 unter „JA“ zusammengefasst, Option 3 „weder/noch“, Möglichkeiten 4 und 5 unter „NEIN.“

Über AbbVie AbbVie (NYSE:ABBV) ist ein globales, forschendes BioPharma-Unternehmen. AbbVie hat sich zum Ziel gesetzt, neuartige Therapien für einige der komplexesten und schwerwiegendsten Krankheiten der Welt bereitzustellen und die medizinischen Herausforderungen von morgen anzugehen. AbbVie will einen echten Unterschied im Leben von Menschen machen und ist in verschiedenen wichtigen Therapiegebieten tätig:

Immunologie, Onkologie, Neurologie, Augenheilkunde und Virologie sowie mit dem Portfolio von Allergan Aesthetics in der medizinischen Ästhetik. In Österreich ist AbbVie in Wien vertreten. Insgesamt beschäftigt AbbVie weltweit rund 50.000 und in Österreich 180 Mitarbeiter:innen. Weitere Informationen zum Unternehmen finden Sie unter www.abbvie.com und www.abbvie.at oder besuchen Sie unser Profil auf LinkedIn.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie:

AbbVie GmbH
Mag. (FH) Birgit Schinwald
Senior Communications & Patient Relations Manager
+43 664 60 589 388
birgit.schinwald@abbvie.com
www.abbvie.at



mit gentechnischen Mitteln so verändert, dass sie das Protein chimärer Antigenrezeptor (CAR) produzieren, das bestimmte Proteine auf Krebszellen angreift.

Im Labor werden diese Zellen vermehrt und dann dem Patienten injiziert. Im Körper machen sie sich dann auch auf die Jagd nach Krebszellen.

Die Forscher nutzen statt der Zellen des Patienten die von gesunden Menschen, die vorab manipuliert und vermehrt werden, sodass sie jederzeit in großen Mengen vorhanden sind.

Direkt eingesetzt würde der Körper des Patienten sie als fremd erkennen und abstoßen, ehe sie krebstötend eingreifen könnten.

Krebskiller sind jetzt schneller einsatzbereit

Manipulierte Körperzellen greifen gezielt an und verschaffen vielen Patienten deutlich mehr Zeit

Forscher des Massachusetts Institute of Technology (MIT) und der Harvard University haben eine neue Methode zur Herstellung sogenannter CAR-NK-Zellen entwickelt. Diese Art künstlicher Immunzellen lässt sich effektiv gegen Krebs programmieren. Das neue Verfahren reduziert die Wahrscheinlichkeit einer Abstoßung durch das Immunsystem des Patienten, ein häufiger Nachteil dieser Art von Behandlung.

Tests an Mäusen erfolgreich

Den Experten ist es zeitgleich gelungen, den Herstellungsprozess so stark zu verkürzen, dass sich die Zellen dem Patienten unmittelbar nach der Diagnose verabreichen lassen. „Außerdem töten sie Krebszellen besser ab“, sagt MIT-Biologe Jianzhu Chen. In einer Studie an Mäusen mit humanisiertem Immunsystem haben die Forscher ge-

zeigt, dass diese Zellen die meisten Krebszellen zerstören können.

NK-Zellen sind ein wichtiger Bestandteil der natürlichen Immunabwehr des Körpers. Ihre Hauptaufgabe besteht darin, Krebszellen und virusinfizierte Zellen aufzuspüren und abzutöten.

Eine ihrer Strategien zur Zellabtötung, die auch von T-Zellen angewendet wird, ist ein Prozess namens Degranulation. Dazu setzen

Immunzellen das Protein Perforin frei, das Löcher in andere Zellen bohrt, um deren Absterben herbeizuführen.

Gentechnische Verstärkung

Um CAR-NK-Zellen herzustellen, ist eine kleine Menge Blut des Patienten nötig. Daraus werden natürlich vor kommenden NK-Zellen isoliert und

Um das zuverhindern, entfernen die Biotechniker bestimmte Proteine auf der Oberfläche der Zellen, die dem Immunsystem den Befehl geben, gleich anzugreifen.

Ohne dieses Protein werden sie nicht erkannt und können ungestört operieren und die Krebszellen bekämpfen. Gemeinsam mit dem Dana-Farber Cancer Institute, einem Krebsforschungsinstitut in Boston, bereiten die Forscher jetzt klinische Studien an Menschen vor.

Vergrößertes Bild der neuen Killerzelle: effektiver beim Abtöten von Krebs (Foto: niaid.nih.gov)

Wenn der Herbst die Luft austrocknet und die Haut zu spannen beginnt, ist sie auf vermehrten Schutz angewiesen. Millionen Menschen leiden jetzt besonders unter gereizter, juckender oder entzündeter Haut - von Akne über Neurodermitis bis hin zu Ekzemen. Genau hier rückt ein Naturstoff in den Fokus, den schon Kleopatra zu schätzen wusste: Zeolith, ein vulkanisches Mineral, das Giftstoffe bindet, Entzündungen beruhigt und die Hautbarriere stärkt.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Zeolithe - genauer gesagt, die Form Klinoptilolith-Zeolith, die einzig in der Medizin verwendet wird - nicht nur innerlich den Darm entlasten, sondern auch äußerlich dermatologisch wirksam sind. Insbesondere der sogenannte PMA-Zeolith (PMA steht



Zeolith hilft bei Hautkrankheiten - ohne Chemie (Foto: ZEOLITH WISSEN)

Anwendung des Zeolith bei Hauterkrankungen - und auch in der Kosmetik

Zeolith zeigt in Studien dermatologische Wirkung - von Akne über Neurodermitis bis Anti-Aging

für "patentierte Mikro-Aktivierung") des führenden Forschungs- und Entwicklungsunternehmens PANACEO zeichnet sich durch seine patentierte tribomechanische Mikroaktivierung aus, die die Oberfläche des Gesteins und damit die Bindungsfähigkeit vervielfacht.

Diese maximierte Wirkung des Zeolith, der innerlich in Pulverform und äußerlich in Vermischungen angewandt wird, kommt auch der Behandlung von Hauterkrankungen und kosmetischen Anwendungen zugute: Die mikroporöse Struktur wirkt wie ein mineralischer Schwamm, der Toxine, Feinstaub, Schwermetalle und über-

schüssigen Talg bindet und so oxidative Stress - eine Hauptursache vieler Hauterkrankungen - reduziert.

Wenn die Haut rebelliert, ruft das Vulkanmineral Zeolith zur Ruhe

Zwischenzeitlich ist der Zeolith, bislang vor allem in der Naturheilkunde bekannt, auch in der Schulmedizin angekommen. Internationale Studien und Reviews beschreiben Zeolith im Bereich der Dermatologie als potenter, multifunktionalen dermatologischen Wirkstoff mit antimikrobieller, entgiftender und antioxidativer Komponente. Besonders interessant ist seine Fähigkeit, als Träger für therapeutische Substanzen wie Zink oder Erythromycin zu dienen - eine

Entwicklung, die in der Akne- und Wundheilungsforschung neue Wege eröffnet.

Zeolith: Von Akne bis Neurodermitis - mineralische Hilfe bei entzündlicher Haut

Ob bei Akne, Neurodermitis oder Ekzemen: Entzündung ist die gemeinsame Sprache dieser Erkrankungen. Das Vulkanstein Zeolith kann diese Prozesse sanft modulieren, indem es überschüssige Feuchtigkeit bindet, Bakterien hemmt und Histamin - den Botenstoff für Juckreiz und Rötung - neutralisieren kann.

Bei Akne wirkt der Zeolith zudem porenkärend und talgregulierend, ohne die Haut auszutrocknen.

Bei Neurodermitis hilft Zeolith, die Hautbarriere zu stabilisieren und die Symptome nässender Schübe zu lindern. Studien zeigen, dass Zeolith-Cremes mit einer Konzentration von 1 bis 3 Prozent signifikant mehr Schadstoffe binden als Vergleichsprodukte - ein klarer Beleg für die detoxifizierende Wirkung. In Kombination mit Zink entfaltet Zeolith seine volle antimikrobielle Kraft und kann Entzündungen sichtbar reduzieren.

Auch bei Ekzemen, Furunkeln oder als pflegende Begleitung bei Gürtelrose kann Zeolith helfen, die Hautoberfläche trocken und sauber zu halten und das Risiko bakterieller Sekundärinfektionen zu verringern. Der Zeolith ersetzt hier keine medizinische Therapie, unterstützt aber die Regeneration und bringt die Haut zurück ins Gleichgewicht.

Von der Medizin in die Kosmetik - PMA-Zeolith als Beauty-Innovation

Was in der Dermatologie Wirkung zeigt, findet zunehmend auch in der Naturkosmetik Anwendung. In Masken, Cremes und Detox-Bädern entfaltet Zeolith seine natürliche Tiefenreinigungskraft. Insbesondere Formulierungen mit dem speziellen PMA-Zeolith können tief in die Poren eindringen, ohne die Haut zu verletzen, und dort wie ein Mini-Magnet Schadstoffe aufnehmen.

Verarbeitet in der PANACEO CARE Zeolith Hautcreme stärkt der PMA-Zeolith die Hautbarriere, beruhigt Irritationen und mindert Spannungsgefühle - ideal für die kalte Jahreszeit. Immer mehr Experten sehen im

Zeolith in der Dermatologie: Natürlich, wirksam, wissenschaftlich fundiert

Zeolith ist in der modernen Dermatologie angekommen - als Brücke zwischen Natur und Wissenschaft, zwischen Reinigung und Regeneration. Der PMA-Zeolith von PANACEO zeigt, dass natürliche Minerale nicht nur entschlacken, sondern schützen, stabilisieren und die Haut sichtbar in Balance bringen können.

Gerade heute, in der Umweltgifte, Stress und Schadstoffe auch unsere Haut immer mehr belasten, erinnert der Naturstoff Zeolith daran, dass regenerative Kräfte direkt aus der Natur und nicht aus dem Labor kommen - im Falle des Zeolith aus einer Kombination aus Feuer, Wasser und dem Faktor Zeit.

Bei welchen Erkrankungen der Haut der Zeolith nachweislich eingesetzt werden kann und welchen Nutzen er auch für die Schönheit unserer Haut hat, lesen im neuen Artikel des Informations-Portals ZEOLITH WISSEN: www.zeolith-wissen.de/zeolith-news/zeolith/zeolith-haut-anwendung.



Foto: Panaceo

Organspende: Charité-Studie will Mangel an Spenderlebern verringern

Team prüft per „Organspülung“, ob abgelehnte Organe doch transplantierbar sind

In Deutschland sind weit weniger Spenderlebern verfügbar als benötigt werden - das ist ein Mangel, der Leben kostet. Ein Forschungsteam der Charité - Universitätsmedizin Berlin will die Wartezeit auf eine Lebertransplantation für viele Betroffene nun verkürzen. Dazu identifiziert es aus Organen, die zunächst als nicht transplantabel deklariert wurden, solche, die sich doch für die Transplantation eignen. Der Schlüssel: Die Maschinenperfusion, eine Art „Wohlfühl-Organspülung“, bei der sich die Spenderlebern vom Transport erholen können und die eine eingehende Qualitätsprüfung ermöglicht. Sollte die Studie Erfolg haben, könnte sich die Zahl der verfügbaren Spenderlebern in Zukunft deutlich erhöhen.

Das Warten auf eine Transplantation ist lang. Manchmal zu lang: Bis zu einem Drittel der Menschen, die eine Lebertransplantation benötigen, werden während der Wartezeit zu krank für den Eingriff oder versterben an ihrer Erkrankung. „Leider wird die Situation immer schlimmer, weil immer weniger Organe gespendet werden“, sagt Prof. Nathanael Raschzok. Er ist geschäftsführender Oberarzt an der Chirurgischen Klinik der Charité und leitet die jetzt gestartete ExTra-Studie. „Wir wollen mittels normothermer Maschinenperfusion Spenderlebern vermitteln, die sonst verworfen worden wären, und so die Wartezeit bis zur Transplantation für Menschen reduzieren, die weiter unten auf der Warteliste stehen.“



Foto: Charité-Universitätsmedizin Berlin Kilian Walter

Warum die Organspülung nötig ist

Bei der normothermen Maschinenperfusion wird das Organ mit einer nährstoff- und sauerstoffhaltigen Blutersatzflüssigkeit durchspült - und zwar bei Körpertemperatur. Die körperwarmen Bedingungen sollen dem Gewebe Zeit für die Regeneration geben, denn standardmäßig werden Organe nach der Entnahme auf Eis gekühlt, um Schäden während des durchblutungsfreien Transfers möglichst gering zu halten. „Das Kühlen eignet sich gut für topfitte Organe“, erklärt Nathanael Raschzok. „Es gibt allerdings auch weniger fitte, aber funktionsfähige Organe, die einen gekühlten Transport und die Lagerung auf Eis nicht so gut überstehen.“

Das macht sich bemerkbar, sobald die Organe auf Körpertemperatur erwärmt

und dadurch wieder besser mit Blut versorgt werden - es kommt zum sogenannten Reperfusionsschaden. Er tritt auf, wann immer ein Gewebe nach einer Unterbrechung der Blutversorgung wieder stärker durchblutet wird. Bei der Transplantation von Organen ereignet sich der Schaden normalerweise im Körper des Empfängers oder der Empfängerin und kann zu Abstoßungsreaktionen oder sogar einem Versagen des Transplantats führen. Sind die Organe nicht in einem optimalen Zustand, fällt das Phänomen stärker ins Gewicht als sonst.

Organspülung schützt und schafft Zeit für strenge Qualitätsprüfung

Mithilfe der Maschinenperfusion wird die Wiederdurchblutung vorverlegt und findet außerhalb des Körpers

statt. „Indem wir die Organe nach dem gekühlten Transport für einige Stunden unter ‚Wohlfühlbedingungen‘ für die Transplantation vorbereiten, Schadstoffe können in Ruhe ausgewaschen werden“, erläutert Nathanael Raschzok. „Das macht die Transplantation weniger kompliziert und sicherer. Außerdem erweitern wir das Zeitfenster, in dem die Transplantation stattfinden muss.“

Dieses Zeitfenster nutzt das Klinikteam für eine eingehende Qualitätsprüfung von Spenderlebern, die bisher als nicht transportabel oder für eine Transplantation geeignet eingestuft worden wären. Da die Organe während der Maschinenperfusion stoffwechselaktiv sind, lässt sich bestimmen, wie gut sie beispielsweise Galle produzieren oder Laktat ausscheiden. „An diese Funktionsmessung legen wir besonders strikte Kriterien an“, betont Nathanael Raschzok. „Erste Studien haben gezeigt, dass Lebern, die den Qualitätstest bestehen, erfolgreich transplantiert werden können.“

Ziel: Wartezeit senken- und Leben retten

In der ExTra-Studie werden die geprüften und als funktionsfähig bewerteten Organe Patient:innen mit einem sogenannten Re-MELD-Natrium-Score bis maximal 21 Punkten angeboten, deren Lebererkrankung also eine Transplantation nötig macht, aber noch nicht als hochdringlich eingestuft wird. An der Studie werden 18 der 19 universitären Leber-Transplantationszentren in Deutschland teilnehmen, vier Zentren haben bisher die Arbeit aufgenommen. Eine erste „gerettete“ Spenderleber konnte an der Charité bereits erfolgreich transplantiert werden.



Foto: Stern

„Wir hoffen sehr, dass wir mit der ExTra-Studie die Zahl der geeigneten Spenderlebern erhöhen und so die quälende Wartezeit der Betroffenen verkürzen können“, sagt Nathanael Raschzok. Sollte sich die Hoffnung bestätigen, könnte die Technik zum neuen Standard in der Lebertransplantation werden - und viele Menschenleben retten.

mende werden zufällig entweder der Kontroll- oder der Interventionsgruppe zugeordnet. Patient:innen in der Kontrollgruppe folgen der regulären Organverteilung, Patient:innen in der Interventionsgruppe werden zusätzlich gerettete Organe angeboten, die mittels Maschinenperfusion qualitätsgeprüft worden sind.

Die Studie steht unter Leitung der Charité und wird von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) mit rund 1,8 Millionen Euro für zunächst drei Jahre gefördert.

Die geplante Gesamtdauer der Studie beträgt sechs Jahre. Neben der Charité werden die Transplantationszentren der Uniklinika Aachen, Bonn, Essen, Frankfurt, Hamburg, Hannover, Heidelberg, Jena, Kiel, Leipzig, Magdeburg, München, Münster, Regensburg, Rostock, Tübingen und Würzburg an der Studie teilnehmen. Bereits gestartet sind die Zentren an der Charité, in Aachen, Hamburg und Münster.

Aufs Auge gedruckt



Empa - Eidgenössische Materialprüfungs- und Forschungsanstalt Schäden an der Hornhaut des Auges beeinträchtigen weltweit Millionen von Menschen. Empa-Forschende arbeiten an einem transparenten, bioverträglichen Implantat aus dem 3D-Drucker.

Damit können Defekte nahtlos und dauerhaft behoben werden. Ermöglicht wird das Projekt dank der grosszügigen Zuwendung einer Stiftung.

Wie eine Fensterscheibe liegt die Kornea, die transparente Hornhaut, als äusserste Gewebebeschicht schützend vor unseren Augen. Ist dieses 500 bis 600 Mikrometer dünne Gewebe durch Infektionen, Verletzungen oder Fehlbildungen geschädigt, treten Sicht-

einschränkungen bis hin zur Blindheit auf. Weltweit sind Millionen von Menschen von Hornhautschäden betroffen, aber nur etwa 100'000 von ihnen pro Jahr kann mit einer operativen Hornhauttransplantation geholfen werden.

Der Grund: Der Bedarf an Gewebe- spenden ist deutlich höher als dessen Verfügbarkeit.

Ein Team aus Forschenden der Empa, der Universität Zürich, dem Tierspital Zürich und der Radboud Universität in den Niederlanden entwickelt daher ein selbstklebendes Implantat, das nicht auf Gewebspenden angewiesen ist und zudem keine Abstossungsreaktion hervorruft.

«Die Basis für das Implantat ist ein bioverträgliches Hydrogel aus Kollagen und Hyaluronsäure», sagt Markus Rottmar vom «Biointerfaces»-Labor der Empa in St. Gallen.

Künstliche Hornhaut unterstützt Heilung

Darüber hinaus versetzen die Forschenden das transparente Implantat mit Zusatzstoffen, die eine optimale biomechanische Stabilität ermöglichen. Die künstliche Hornhaut soll zudem mittels 3D-Druck hergestellt werden. «Das 3D-Extrusions-Bioprinting erlaubt es, das Implantat massgeschneidert auf die individuelle Hornhautwölbung der Patientinnen und Patienten zu fertigen», so Rottmar.

In einem späteren Schritt werden die Forschenden das Hydrogel mit menschlichen Stammzellen aus dem Auge beladen, damit die künstliche Hornhaut die Geweberegeneration unterstützen kann. Und da das selbstklebende Transplantat ohne chirurgische Nähte auskommt, lassen sich auch längere Operationszeiten und postoperative Komplikationen wie Infektion, Narbenbildung oder Entzündungen vermeiden.

Private Unterstützung, die den Unterschied macht

Dank der grosszügigen Zuwendung einer Stiftung konnte das Projekt vollständig finanziert werden. Der Zukunfts-fonds der Empa wirbt für solche zukunftsweisenden Forschungsprojekte, die anderweitig noch nicht unterstützt werden, private Drittmittel ein. Möchten auch Sie unserer Forschung zusätzlichen Schub geben? Weitere Informationen einschliesslich eines Links zu unserem Spendenformular finden Sie unter www.empa.ch/web/zukunfts-fonds. Foto: Bionity

Universitätsklinikum Erlangen: Erlanger Forscher klären embryonale Prozesse weiter auf.

Sauerstoffmangel (Hypoxie) in der Schwangerschaft kann die Bildung wichtiger Zellen im Gesicht hemmen und somit die Entstehung von Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten begünstigen. Das hat ein Team der Zahnklinik 3 - Kieferorthopädie des Uniklinikums Erlangen um Doktorandin Theresa Schmid und unter Leitung von Klinikdirektorin Prof. Dr. Lina Gölz sowie



Foto: Gesundheit.gv

Neue Erkenntnisse zur Entstehung von Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten

Laborleiter Dr. Matthias Weider in einer aktuellen Studie gezeigt.

Ist die Sauerstoffversorgung des Embryos bzw. Fötus zeitweise beeinträchtigt, etwa aufgrund von Tabakkonsum, können sich die Neuralleistenzellen nicht regulär weiterentwickeln.

Diese Zellen sind während der frühen pränatalen Entwicklung von zentraler Bedeutung, da sie unter anderem Knochen, Knorpel und Bindegewebe des Gesichts bilden. Die Ergebnisse der Studie „Hypoxia impedes differentiation of cranial neural crest cells into derivatives relevant for craniofacial development“ wurden im Journal Open Biology der renommierten Fachgesellschaft The Royal Society veröffentlicht (DOI: 10.1098/rsob.250129).

Zudem wählte das Journal für das Titelbild der August-Ausgabe 2025 eine mikroskopische Aufnahme aus den zugrunde liegenden Forschungsarbeiten des Erlanger Teams aus.

Aus Neuralleistenzellen entstehen verschiedene Gewebe wie Knochen, Knorpel und Bindegewebe. Wird dieser Prozess durch Sauerstoffmangel beeinträchtigt, können schwerwiegende Fehlbildungen des Gesichtsbereichs auftreten.

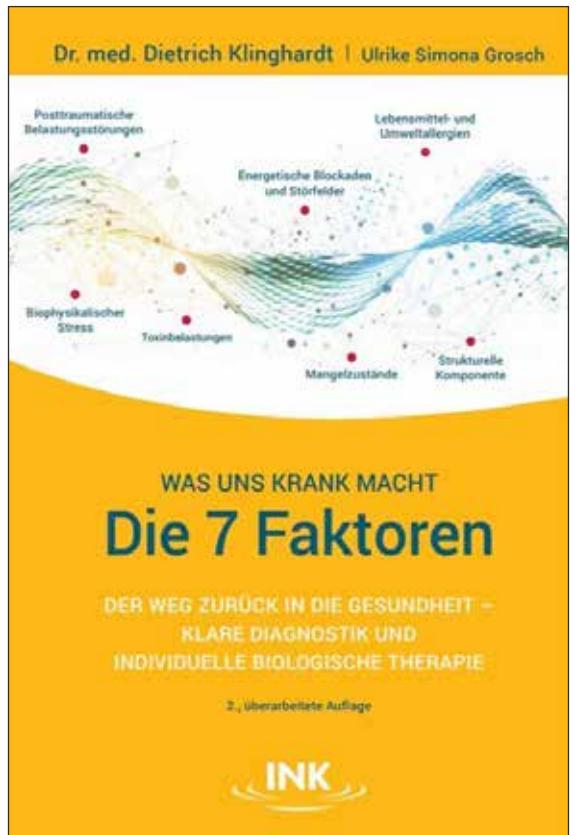
Eine solche Hypoxie tritt beispielsweise aufgrund von Tabakkonsum, Medikamenten oder Leben in hohen geografischen Lagen auf. Dr. Weider erklärt: „Wir konnten zeigen, dass die Neuralleistenzellen durch Sauerstoffmangel drastisch beeinflusst werden.

Ihre Weiterentwicklung zu Knochen, Knorpel und Gefäßwänden wird gestört. Diese Beeinträchtigung der Zell-differenzierung könnte das vermehrte Auftreten von Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten bei vorgeburtlichem Sauerstoffmangel erklären.“



Foto: edel & weiss

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



Was macht uns krank?

Dies ist ein Buch über Zusammenhänge - über die Ursachen von Krankheit im Allgemeinen und insbesondere von chronischen Erkrankungen. Welche Rolle spielen elektromagnetische Felder bei Schlafstörungen? Was verbindet eine MS -Diagnose mit einer früher überstandenen Borreliose? Und wie kann ein Zahn implantat mit hartnäckigen Kniebeschwerden zusammenhängen? Welche Wechselwirkungen bestehen zwischen Zähnen und inneren Organen?

Nach den Erkenntnissen des deutsch-amerikanischen Arztes Dietrich Klinghardt lassen sich sieben Hauptfaktoren benennen, die maßgeblich an der Entstehung von Krankheit beteiligt sind. In diesem Buch werden sie anschaulich vorgestellt und ausführlich erläutert. Ein tieferes Verständnis für die Wirkweise dieser sieben Einflussfaktoren kann für alle, die therapeutisch arbeiten - ob in der Schulmedizin oder der Komplementärmedizin - von großem Nutzen sein. Dieses Buch richtet sich daher an alle, die in ihrer Praxis mehr als nur Symptome behandeln möchten. Immer häufiger stellen Patientinnen und Patienten die Fragen: „Was macht mich krank?“, „Warum werde ich krank?“ oder „Welche Einflüsse schwächen mein Immunsystem so nachhaltig?“ Dieses Werk liefert fundierte Antworten, unterstützt dabei, die Ursachen hinter den Symptomen besser zu erkennen - damit den Weg für individuell sinnvolle Therapieansätze zu ebnen.

Einband: Gebundene Ausgabe, 326 Seiten, erschienen: 2025 Best.-Nr.: 33558
Gewicht: 912g, ISBN: 978-3-9808972-5-9, Preis € 69,00, inkl. MwSt.



Gesunde Ernährung

Was kann man tun, um möglichst gesund möglichst lange zu leben? Diese Frage ist so alt wie die Menschheit und heute, im Zeitalter schier unbegrenzter medizinisch-technischer Möglichkeiten, aktueller denn je. Der Autor, renommierter Gastroenterologe und Ernährungsmediziner mit jahrzehntelanger klinisch-praktischer und wissenschaftlicher Erfahrung, greift in diesem Buch viele Fragen auf, mit denen man im Alltag oft konfrontiert wird. Ist Grillen schädlich? Sind Vitamine nützlich? Was ist dran am „Superfood“? Auf anregende Weise - stets mit einem Augenzwinkern und ohne erhobenen Zeigefinger - geht er auf diese und viele weitere Aspekte unseres heutigen Lebenswandels ein. Unsere Ernährung nimmt dabei einen großen Stellenwert ein, aber auch viele andere Lebensstilfragen spielen eine Rolle. Er stellt wissenschaftlich fundiert dar, was man sich von verschiedenen Trends und hartnäckigen Gerüchten erwarten darf. Der interessierte Leser findet hier zahlreiche Informationen und Anregungen, wie er auf sinnvolle Art und Weise eine gesunde Ernährung und gesunden Lebensstil in seinen Alltag einbauen kann. Die Neuauflage wurde überarbeitet, aktualisiert und um neue aktuelle Themen Übergewicht erweitert. Es richtet sich an alle die gesunder Ernährung interessiert.

Einband: Taschenbuch, Abbildungen: Illustrationen, Verlag: Springer Berlin, Seitenzahl: 342, Maße (L/B/H) 23,8/16,7/2 cm, Gewicht: 604 g, Sprache: Deutsch, ISBN 978-3-662-65229-9, Preis 34,50 € inkl. MwSt. Vers.

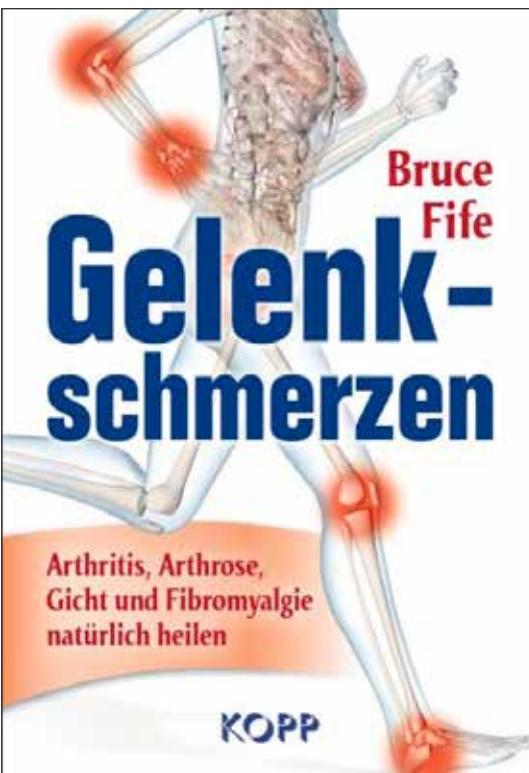
Gelenkschmerzen

Der Herausgeber schreibt: Tausende Anwender aus aller Welt beweisen: So befreien Sie sich selbst von Gelenkschmerzen!

Quälende Schmerzen morgens beim Aufwachen. Jede Bewegung tut weh - selbst einfache Handgriffe. Patienten mit Gelenkschmerzen fühlen sich in ihrer Lebensführung stark eingeschränkt. Doch seit wissenschaftliche Studien Dr. Bruce Fifes Forschungen bestätigen, können Ärzte nicht länger behaupten, Arthrose & Co. seien unheilbar. Trotzdem reagieren die meisten Ärzte auch heute noch mit Achselzucken: Arthritis, Arthrose und ähnliche Gelenkerkrankungen gelten für sie als nicht heilbar. Die Schulmedizin verordnet Schmerzmittel, die nur kurz-fristig Linderung verschaffen, langfristig aber erhebliche Nebenwirkungen bergen.

Müssen die Betroffenen mit Gelenkschmerzen leben?

»Nein«, sagt der renommierte Mediziner und Autor Dr. Bruce Fife. Für ihn ist klar: »Die einzige Möglichkeit, Arthritis und andere Gelenkerkrankungen dauerhaft zu heilen, besteht darin, sich ihrer Ursache zu widmen.« Man muss das Problem an der Wurzel bekämpfen und nicht nur Symptome kurieren. Dieses Buch enthüllt die wahren Ursachen von Gelenkerkrankungen wie Arthritis und Arthrose sowie von Schmerzkrankheiten.



Einband: Gebundene Ausgabe, Verlag: KOPP, Seitenzahl: 242, Gewicht: 332 g, Auflage: 1, Sprache: Deutsch, ISBN 978-3-86445-795-1 Preis 6,50 € inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten

FÜHL DICH wie neu geboren!

Der Gesundheitsbooster Kur - jetzt für jede:n und überall möglich.

Denn das Team Lantzsch, Froböse und Kluge holt uns die Kur direkt nach Hause: Mit einem Programm, das man zu jeder Jahreszeit und an jedem Ort absolvieren kann.

Diese Mini-Kuren sorgen nicht nur für eine Auszeit aus dem Alltag, sondern einen besseren Stoffwechsel, ein aktiveres Immunsystem und mehr Resilienz.

Denn ein rundum gesundes Jahr mit 52 kleinen Auszeiten kann einfach in der eigenen Küche, dem nahegelegenen Waldfpfad, dem taunassen Garten oder mit einer achtsamen Atempause im Job beginnen - so holen Sie sich einen nachhaltigen Kur-Effekt in den Alltag.



Einband: Taschenbuch Ausgabe, Kneipp Verlag in Verlagsgruppe Styria GmbH & Co. KG, Seitenzahl: 192, Maße (L/B/H) 23,8/16,9,5/1,8 cm, Gewicht: 566 g, Sprache: Deutsch, ISBN 978-3-7088-0850-5. Preis 26,00 € inkl. MwSt. Vers.

HOTELS, KULINARIK & WELLNESS

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

Methusalem, der biblische Urvater, lebte laut der Bibel angeblich über 900 Jahre und gilt als Inbegriff von Langlebigkeit. Doch was ist dran an der Vorstellung, dass wir Menschen länger leben können, als es uns bislang bekannt ist?

Das Altern ist ja so eine Sache. Manche von uns sind wie guter Wein - sie werden mit dem Alter nur besser. Andere wiederum altern wie Milch und landen schließlich im Kühlschrank des Lebens. Doch wenn wir uns mit der Frage auseinanderzusetzen, wie wir unser Leben verlängern und dabei auch in hohem Alter noch vital und gesund bleiben können, spielen beide Bilder eine Rolle. In diesem Buch teilt Dr. Gersch seine eigenen Erfahrungen als Arzt, der sich auf Langlebigkeit spezialisiert hat, und kombiniert diese mit den neu-esten Erkenntnissen der weltweit führenden Langlebigkeitsexperten. Es zu zeigen, wie die modernsten internationalen Ansätze für längere Lebensdauer sich heute schon in die deutsche ärztliche Praxis integrieren lassen. Darüber hinaus beleuchtet Dr. Gersch die Gründe, warum wir alle nach einem längeren Leben streben und wie wir oft unbe-



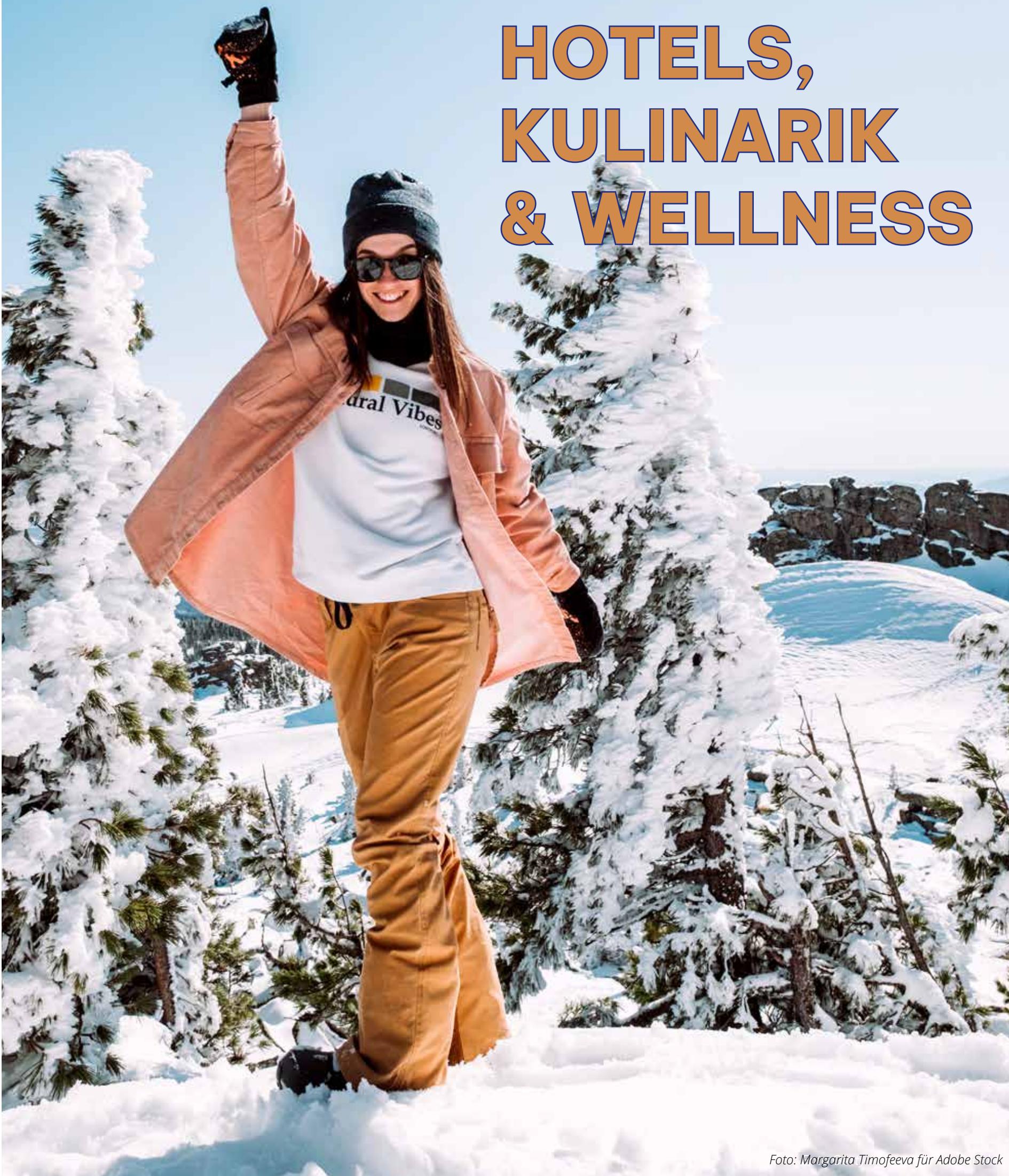
Funktionelle Langlebigkeitsmedizin in den 20er Jahren [Stand 2025]: Altern wie Methusal

wusst das Falsche tun, um dieses Ziel zu erreichen (und wie wir diese Fehler, die uns viele Jahre unseres Lebens kosten, vermeiden können). Abschließend bietet das Buch eine moderne philosophische Perspektive darauf, wie wir ein langes und glückliches Leben führen können, und erklärt, warum dies so vielen Menschen nicht gelingt. Und stattdessen Burnout, Depressionen und Energielosigkeit um sich greifen.

In diesem ganzheitlichen Buch geht es sowohl um die physische als auch um die psychologische Gesundheit. Dr. Gersch will Ihnen die nötigen Impulse geben, um Ihr Leben nachhaltig zu verändern und Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität zu steigern. Um so idealerweise eines Tages mit Ihrem Urenkel ausgelassen spielen zu können.

3. Neuauflage 2025: Bereits innerhalb eines Jahres kann sich ganz schön viel tun in der Langlebigkeitsmedizin. Dieses Buch nennt sich zwar »Funktionelle Langlebigkeitsmedizin in den 20er Jahren«, aber es war von Anfang an klar, dass die Empfehlungen der ersten Auflage aus 2023 nicht mehr die gleichen wie 2029 sein werden. Deshalb hat Dr. Gersch schon ein Jahr nach Erscheinen der zweiten Auflage aus 2024 das Buch auf den aktuellen Stand von 2025 gebracht. Und einige Inhalte hinzugefügt, die den Leserinnen und Lesern der ersten und zweiten Auflage gefehlt hatten. Zusätzlich haben wir dem Buch eine Community-Plattform angefügt, damit wir alle gemeinsam noch tiefer in das Thema einsteigen können. »Altern wie Methusalem?« ist kein Ratgeber im klassischen Sinne, sondern ein Buch, das dazu anregt, über das eigene Leben und das eigene Altern nachzudenken, und gleichzeitig die modernsten Erkenntnisse zum Erreichen von Langlebigkeit praktisch aufbereitet. Denn wie Methusalem es uns vorlebt: Das Leben kann auch im hohen Alter noch erfüllt und spannend sein.

Details: Seitenzahl der Print-Ausgabe, 228 Seiten, Sprache Deutsch, Erscheinungstermin 26. Feb. 2025
Abmessungen 14.81 x 1.32 x 21.01 cm, ISBN-13 979-8312284621, Preis 20.53 € inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten.



Nur zwei Gehminuten trennen die Gäste des **Bergparadies Apartment & Studio Hotel** vom Einstieg in die **Skischaukel Dorfgastein-Großarlal** - und damit von 210 bestens präparierten Pistenkilometern. Familienfreundliche Absfahrten, actionreiche Snowparks, Routen für Skitourengeher und eine eigene Kinderwiese direkt neben dem Haus machen das Bergparadies zum idealen Ausgangspunkt für Wintersportler jeden Alters.

Mehr als Skifahren - Wellness, Natur & Komfort

Wer im Bergparadies Urlaub macht, genießt nicht nur die Nähe zum Skigebiet, sondern auch **attraktive Inklusivleistungen**. Der Eintritt in die

36.000 m² große **Alpenthalerme Bad Hofgastein** ist beispielsweise im Preis enthalten. Zusätzlich profitieren Gäste von Ermäßigungen bei Skiverleih und Skikursen. Abseits der Pisten locken **Winter- und Schneeschuhwanderungen** durch verschneite Wälder, das **Langlaufen** entlang glitzernder Loipen oder eine fröhliche Rodelpartie mit der ganzen Familie.

Wohnen mit alpinem Charme

Das Bergparadies bietet eine große Auswahl an hochwertig ausgestatteten Unterkünften - vom **gemütlichen Studio** bis hin zum **exklusiven Penthouse** über zwei Etagen mit Dachterrasse für bis zu zehn Personen. In den Studios und Apartments trifft modernes Design



„Bergparadies“ Apartment & Studio Hotel Das Tor zur Bergwelt des Gasteinertals



auf heimische Handwerkskunst aus der hauseigenen Tischlerei. Warme Naturmaterialien, edle Stoffe und großzügige Grundrisse schaffen eine Atmosphäre, in der man sich sofort zu



Hause fühlt. **Voll ausgestattete Küchen** sorgen für kulinarische Freiheit. **Köstliches vom Bio-Bauernhof**

Genießer kommen hier voll auf ihre Kosten: Sie werden mit regionalen Köstlichkeiten vom eigenen Bio-Bauernhof verwöhnt. Frisches Bauernbrot, duftende Kräuter, hausgemachte Marmeladen oder würziger Käse bringen die Aromen des Salzburger Landes auf den Tisch.

Wer den Tag kulinarisch abrunden möchte, kann das abendliche Vier-Gänge-Menü in Buffetform dazubuchen. Eine feine Auswahl an saisonalen Spezialitäten, knackigen Salaten, herzhaften Hauptgängen und süßen Versuchungen rundet den Wintertag perfekt ab.

Ein besonderes Extra sind die 24/7-Automaten mit regionalen Spezialitäten, die sich ideal für kleine Genussmomente zwischendurch eignen.

Dorfgastein: Erholung für Körper und Geist

Der charmante Ferienort im Salzburger Land hat sich seinen ursprünglichen Charakter bewahrt. Ob Familien, Senioren, Hobbysportler oder Profis - in Dorfgastein findet jeder seine persönliche Auszeit zwischen imposanten Gipfeln und unberührter Natur.

Im **Bergparadies** Dorfgastein verbinden sich alpine Tradition, moderner Komfort und kulinarische Genüsse zu einem Urlauberlebnis, das seinem Namen alle Ehre macht.



Weitere Informationen:

Bergparadies Apartment & Studio Hotel,
Peter Gratz GmbH & Co KG
A-5632 Dorfgastein
Bergbahnstraße 25
Tel.: +43 6433 7444
E-Mail: office@bergparadies.at
www.bergparadies.at



Fotos: hotel_tann

Zur Winterfrische auf den Ritten

... wo Barbara ihre „Waldküche“ kocht und Wellness in der Natur erlebt wird

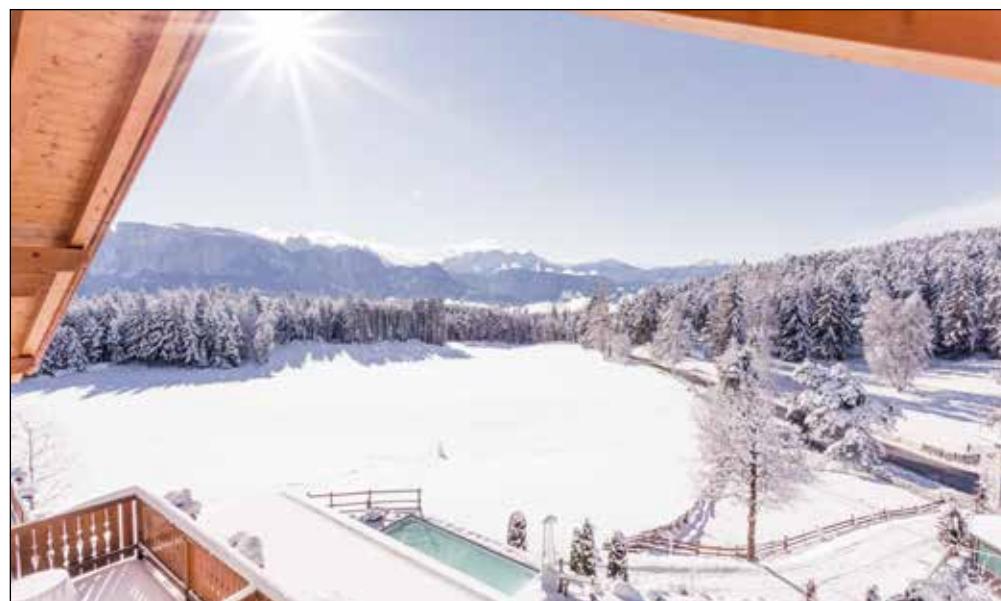
Der Winter ist eine gute Zeit zum „Auftannen“. Hoch oben über Bozen, 1.500 Meter „über dem Gewöhnlichen“, hat die Familie Untermarzoner mit ihrem **Hotel Tann** ein einzigartiges Refugium geschaffen.

Was die Natur alles bewirken kann, zeigt sich hier eindrucksvoll. Wenn die umliegenden Wiesen und Wälder tief verschneit sind, ist die **magische**

Ruhe an sich schon eine Wohltat. Was es mit **Barbaras Waldküche** auf sich hat, muss man selbst erlebt haben. Das Tann ist der Ort für **Winterfrische** der außergewöhnlichen Art, um Gedanken auszulüften und Waldluft zu atmen.

Wald auf der Haut, Ruhe im Herzen

Tann-Anwendungen tun einfach gut. Während draußen die Schneeflocken



tanzen, können sich Genießer bei einer **Salzstein-Behandlung** mit einem Peeling aus **Fichtengranulat** und **Bergkristall** verwöhnen lassen und im „**Ort der Stille**“ entspannen. Ein Vollbad in der Holzwanne mit wertvollen Zutaten aus dem Wald entspannt Muskeln und Sinne. Die Essenz von **Heublumen** mit Löwenzahn und Brennessel entfaltet im Waldkräuterbad ihre immunstimulierenden Eigenschaften. Das Kernöl der **Hagebutte** regeneriert die Haut nachhaltig bei einer **Tann-Waldrosencremepackung**.

Was der Wald zutage bringt, findet im Tann seinen Weg in die **hauseigene Pflegelinie**: Wacholder, Klettenwurzeln, Beinwell, Thymian, junge Brombeerblätter, Ringelblumen und Hagebutten. Im **traditionellen Brotbad** duftet es herrlich nach frisch gebackenem Brot. In der milden, trockenen Restwärme des Backofens saunieren die Hotelgäste. Im **Brechelbad** entfalten unzählige Tannenzweige ihre natürlichen Aromen und Wirkstoffe. Im **Zirbenüberl** werden bei 90 °C die Inhaltsstoffe des Urbaums

Zirbelkiefer aktiviert. Im **beheizten Tannorama-Pool** mit Solewasser können Wellnessgäste an der frischen Winterluft durchatmen. Eingebettet zwischen Lärche, Fichte und Föhre befindet sich im Tann-Park die **Außen-Dampfsauna „Silva“**. Auch dort eröffnet sich im Schutz des Waldes eine Aussicht, die Geist und Seele verführt.

Barbara - eine Köchin, vom Wald inspiriert

Der Volksmund sagt: Wer um Weihnachten Hagebutten isst, bleibt von



Foto: armin_huber

Barbara die **wilde Natur** mit all ihren **wunderbaren Aromen**, Wurzeln, Blüten, Sprossen, Baumzapfen, Pilzen und Wildfrüchten in ihre **geschmackvolle Hotelküche**.

Ob Tann-Fichten-Pesto, Latschenkiefer-Halbgefrorenes, ein Waldschaumsüppchen von der Fichte oder viele weitere Köstlichkeiten - die Waldküche des Hotels Tann bespielt mit den Aromen und Produkten des Waldes die Gaumen und kreiert kulinarische

Emotionen, die das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Fitness stärken. Barbaras Fichtennadelhonig schmeckt auf dem morgendlichen Butterbrot. Ihr Schweinsschopfbraten im Heu ist ein Gedicht.

Einfach losstapfen

Den Gästen des Hotels Tann legen sich im Winter die Schönheiten des **Ritten** zu Füßen: Beim **Winter- und Schneeschuhwandern** oder bei **Skitouren** auf unberührten Wegen. Das Rittner Horn ist für Winterwanderer ein faszinierendes Ziel. Direkt am Tann beginnt Italiens erster **Winter-Premiumweg**. Auf **Langlaufski** über perfekt gespürte Naturloipen gleiten, sich von der Sonne verwöhnen lassen, mit den Schneeschuhen neue Horizonte erobern.

Weitere Informationen:

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



WOHLFÜHLHOTEL SCHIESTL: VON DEN ZILLERTALER PISTEN IN DEN POOL

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.

Das Wohlfühlhotel Schiestl ist ein traditioneller Familienbetrieb am sonnigen Eingang ins Zillertal und die erste Adresse für Skiurlauber und Winter-Wellness-Genießer.

Nach dem Carven auf den 550 Kilometer Pisten des Zillertales lockt das „Badeschlössl“ zum Chillen.

Ob Carver, Freerider, Genuss-Skiläufer, Downhiller oder Schwarzpistenfahrer: Das Zillertal ist eine der vielseitigsten Skiregionen Österreichs.

Das Wohlfühlhotel Schiestl**** liegt in sonnig-exponierter Lage am breiten

Eingang des Zillertales nur 150 Meter vor dem Spieljoch-Talstation in Fügen. In ein paar Minuten kurbelt die Kabinenbahn den Skispass in die Zweitausender zwischen **Spieljoch, Hochfügen und Hochzillertal**. Allein hier locken 111 Kilometer Pisten zum Bretern.

Bis zum schneesicheren **Hintertuxer Gletscher** am Talschluss kann man sich durch die **550 Abfahrtskilometer** auf dem **Zillertaler Superskipass** schwingen.

Zu allen Talstationen gelangt man unmittelbar vom Wohlfühlhotel Schiestl mit **Skibusen**.



Fotos: wohlfuehshotel_schiestl

Wellness für die Beine

Nach dem Skitag am **Hausskiberg Spieljoch** ist der Umstieg von der Piste in den Pool ganz einfach. Schon in ein paar Minuten kann man im **Indoor-Pool** seine Längen ziehen oder im **Wohlfühlpool** die Blasen steigen lassen.

Das versierte **Wellness- und SPA-Team** im **Vitalcenter** hat aber noch deutlich mehr Verwöhneinheiten drauf: Klassische **Aromaöl-Massagen**, fernöstliche **Thai-Techniken, Lomi Lomi Nui** und **La Stone** lassen schwere Beine und jedes Ziehen im Rücken vergessen. Auch eine **Moorpackung**, ein **Tiroler Heubad** oder ein **Zirbenbad** beugen Verspannungen und Muskelkater vor. Ein richtiggehendes Genussritual ver-spricht die **Revital**-

Skitag im Geiste Revue passieren, bis sich irgendwann der Hunger meldet.

Noch mehr Gutes zum Schluss
Zum Glück röhrt **Jans Brigade** längst in der Küche um. Das Team legt den Fokus auf **österreichische Kost** und wurde mit der Auszeichnung „**Be-wusst Tirol**“ bedacht. Das **Wohlfühlhotel Schiestl** in Fügen ist ein in drei Generationen gewachsener Zillertaler Familienbetrieb, in dem echte Gastfreundschaft hochgehalten wird.

Gute Noten erntet die Gastgeberfamilie Schiestl-Knoll deshalb auch auf den internationalen Reiseforen: auf **booking.com 8,7 Punkte**, auf **tripadvisor.de 4,6 Punkte** und auf **holidaycheck.de 93 Prozent**. Weiterempfehlungen. www.hotel-schiestl.com



Foto: andi_frank

Ski und Wellness (05.–21.12.25)

4 Nächte (06.–21.12.24) inkl. $\frac{3}{4}$ -Verwöhnpension (1x Candle-light-Dinner), 2 Tage Zillertaler Superskipass - Preis p. P.: im DZ ab 672,30 Euro

Weiße Wochen im Zillertal 26 (03.01.–01.02.26)

7 Nächte inkl. $\frac{3}{4}$ -Verwöhnpension, 6 Tage Zillertaler Super skipass, Skiguide, 1 Après-Ski-Drink, 20-Euro-Gutschein für Vitalcenter oder 1 Fl. Wein (keine Barabköse) - Preis p. P.: im DZ ab 1.302,65 Euro

Weitere Informationen:

Wohlfühlhotel Schiestl KG
A-6264 Fügenberg
Hochfügenerstraße 107
Tel.: +43(0)5288/62326
E-Mail: info@hotel-schiestl.com
www.hotel-schiestl.com



Foto: werbewind_hotel_jagdhof

130 Kilometer Pisten, zwei Länder und ein Hotel ganz nah am Skierlebnis. Der Jagdhof liegt nur fünf Gehminuten vom größten Skigebiet der Zwei-länder-Skiregion entfernt. Er erhält aber auch wegen seiner besonderen Gastlichkeit beständig gute Noten auf den internationalen Hotelforen.

Jeder Schwung ist ein Genuss in den **Zweitausendern der Allgäuer Alpen** zwischen Österreich und Bayern: **Kanzelwand und Fellhorn** sind mit 34 Kilometer Pisten eines der größten Skigebiete in den Allgäuer Alpen, aber nur ein Bruchteil des 130 Kilometer Pisten umfassenden Skibabenteuers der **Zweiländer-Skiregion Kleinwalsertal-Oberstdorf**. Ganze Sechs Skigebiete, **70 Pisten und 48 Bahnen** laden zum Durchprobieren.

Am zehn Autominuten vom Jagdhof entfernten **Walmendingerhorn** mit seinen 33 Kilometer Abfahrten muss

VON DER PISTE IN DEN POOL IM HOTEL JAGDHOF

man unbedingt seine Spuren hinterlassen. Die perfekt präparierten Pisten am **Ifen** und am **Oberstdorfer Nebelhorn** sind ebenso eine „Erfahrung“ wert.

Zwischen entspannten **Carverpisten** unter den Gipfeln, knietiefen

Pulverwiesen, geshapeden **Funslopes und Snowparks** sowie schwarzen **Talabfahren** liegt eine ganze Bandbreite an Skibabenteuern.

Der **kostenlose Walserbus** fährt mit seinen fünf Linien alle Talstationen an.



Foto: sascha_duffner

Genuss aus der Region

Nach dem Abschwingen können Jagdhof-Gäste innerhalb von zehn Minuten bereits im Jagdhof-Wohlfühlrefugium ihre Füße hochlagern. Eine **Sportmassage** oder ein paar **Runden** im ganzjährig beheizten Außenbecken verleihen den Beinen Auftrieb.

Finnische Sauna, Sanarium und orientalisches Dampfbad heizen **Verspannungen und Muskelkater** so richtig ein. Im Ruheraum mit beheizten Keramikliegen macht sich danach Entspannung breit. Zum Glück wird in der Jagdhof-Küche bereits kräftig umgerührt. Denn langsam macht sich der Hunger bemerkbar und der Gedan-



Foto: werbewind_hotel_jagdhof

ke an **Kleinwalsertaler Köstlichkeiten** aus der **Genussregion für Wild und Rind** lässt sich nicht mehr vertreiben. Beim Zusammensitzen und Genießen im gemütlichen Restaurant formen sich die Pläne **für den nächsten Skitag**.

Oder danach, bei der wöchentlichen **Fackelwanderung** mit Gastgeber

Hotel Jagdhof - Winterpauschalen 2025/2026

06.01.-31.01.26 | 08.03.-15.03.26: **Schneekristallwochen** ab Euro 129,- p. P. inkl. Verwöhnpension

31.01.-14.02.26 | 22.02.-08.03.26: **Winterzauber** ab Euro 144,- p. P. inkl. Verwöhnpension

15.03.-06.04.26: **Firnschnee- & Osterwochen** ab Euro 117,- p. P. inkl. Verwöhnpension

Richard Kessler. Er hat immer gute Tipps für den nächsten Skitag im Kleinwalsertal parat. Der Jagdhof zählt auf den internationalen Hotelforen zu den **besten Kleinwalsertaler Adressen**, mit 99 Prozent **Weiterempfehlungen auf holidaycheck.at** und **8,8 Punkten** auf **booking.com**. www.jagdhof-kleinwalsertal.at

Weitere Informationen:

Hotel Jagdhof****

Kessler Betriebs GmbH & Co KG
A-6991 Riezlern
Walserstraße 27
Tel.: +43 (0)5517/5603-0
E-Mail: info@jagdhof-kleinwalsertal.at
www.jagdhof-kleinwalsertal.at



Foto: sascha_duffner



Foto: sascha_duffner



Das Cavallino Bianco macht den Winterurlaub zum Genuss für die ganze Familie

Klein(st)e Skifahrer kommen groß heraus

Skifahren ist für Kinder ein Riesenspaß. Vor allem, wenn ihnen spezialisierte Skilehrer zur Seite stehen. Das **Cavallino Bianco Family Spa Grand Hotel** gilt als das **beste Familienhotel** weltweit (tripadvisor). Da ist es naheliegend, dass auch in Sachen Skifahren der **Service groß** ist: Jeder einzelne Skilehrer ist **speziell für die Arbeit mit Kindern** ausgebildet. Bereits für die Kleinsten **ab drei Jahren** gibt es altersgerechte Kurse.

Im **Anfänger-Skipark direkt am Hotel** machen die Ski-Neulinge auf „sicherem Boden“ ihre ersten Versuche. Ein top ausgestatteter **Skiverleih** befindet sich im Haus. Fröhlich plaudernd brechen die Kinder morgens in Kleingruppen auf und kehren abends munter zurück.

Mama und Papa haben sie dann viel zu erzählen von ihren Erfolgen und Erlebnissen im Schnee. Das **große Abschlussrennen** ist der Höhepunkt für die kleinen Ski-Stars und ihre Familien.

Unvergessliche Familien-Erlebnisse im Schnee

Vom Cavallino Bianco aus ist das **Dolomiti Superski-Gebiet** mit seinen zwölf Skigebieten, 450 Aufstiegsanlagen und stolzen 1.200 Pistenkilometern leicht erreichbar. Familien verbringen abwechslungsreiche Skitage im **größten Skikarussell der Welt**. Bei Familien besonders beliebt sind die sonnenverwöhnten, breiten Pisten der **Seiser Alm**. In nur wenigen Minuten sind große und kleine Skifahrer auf der Piste. Familien, die den Schnee lieben, können sich im Cavallino Bianco jeden Tag auf ein neues Highlight freuen. Die **großzügige**

Kinderbetreuung vom Baby bis zum Teenager im Hotel schafft Frei-Zeiten für Eltern, unbeschwerter Skitage zu verbringen. Einmal gehen die **Aktiv-Guides** mit den Skifahrern auf die Piste, dann wieder stampfen Naturbegeisterete mit den **Schneeschuhen** durch unbeführte Landschaften oder erkunden das **Winterwander-Gebiet**. Eine **lustige Schlittenpartie** lieben schon die Kleinsten. Vom Cavallino Bianco aus erreichen Familien in wenigen Gehminuten die Standseilbahn Raschötz und gelangen von dort aus direkt zum Startpunkt der Rodelbahn.



Fotos: hannes_niederkofer



Wellness für Boys & Girls und für die Großen

Wer an der frischen Luft Energie getankt und sich ausgepowert hat, kehrt glücklich und zufrieden in das Cavallino Bianco zurück. Die ganze Familie liebt es, sich in den **wärmenden Saunas** und **weitläufigen Wasserwelten** zu entspannen. In der **Family Pool Lounge** flackert das Feuer im Kamin. Oder in ein **Wasserbett** versinken. Das Spa-Team bietet allen Familienmitgliedern ihre Wohlfühlzeit - von der **Baby-Massage** bis zur **sinnlichen Paar-Behandlung**. In der Saunawelt der Erwachsenen gibt es eine besondere Attraktion. Eine **moderne, große Sauna**, in der **Spezial-Aufgüsse** nicht nur zum Schwitzen, sondern auch zum Staunen bringen - mit Klang, Bild und Aroma-Nebel wird ein **Gesamtkunstwerk** geboten, das die Sinne berührt.

„It's family time...live it now“®

Das Cavallino Bianco ist eine **etablierte Premium Hotelmarke** in

Italien. Die Philosophie „It's family time...live it now“® basiert auf einem ganzheitlich durchdachten Familienurlaubskonzept. Familien verbringen hier im **UNESCO Weltnaturerbe Dolomiten** unvergessliche Quality Time. In- und outdoor finden die Kinder ein wahres **Spiel- und Spaßparadies**.

Ein motiviertes und **professionelles Team** kümmert sich von früh bis spät um die kleinen Lieblinge. So finden auch Eltern Zeit für **Entspannung**, für ausgiebige **Wellness**, für **Fitness** und **Ausflüge in die Berge**. Im **Lino Land** ist immer was los. Im Kinderparadies mit Piratenland und Mini-Sportarena, mit Lego-Baustelle und Riesenpuppenhaus, mit Softplay-Anlage, Theater und vielem mehr wird jede Minute zum Abenteuer.

Die gesamte **Family Area** steht Groß und Klein auch ohne Betreuung für lustige Stunden zur Verfügung. Natürlich ist auch an die Teenies gedacht. Der **Teenager Room** ist für die jungen

Erwachsenen reserviert und mit Games ausgestattet, die die Jugend wünscht.

Für **Teenies** wird ein eigenes Programm geboten - von abendlichen Wanderungen zum Sternebeobachten über Schlittschuhlaufen, Rodeln und Schneeschuhwandern bis hin zur zip line auf dem Monte Pana. In den **Family Suiten** von 25 bis 140 m² genießen Familien ihr Privatleben. Von früh bis spät wird **köstlich gekocht**: Südtiroler Köstlichkeiten, internationale Spezialitäten, 5-Gänge-Menüs, Bio-Kindermenüs, Family Plates und sogar ein betreutes Kinderrestaurant gibt es.

Weitere Informationen:

Cavallino Bianco Family Spa
Grand Hotel
I-39046 St. Ulrich/Gröden
Reziastraße 22
Tel.: +39 0471 783 333
info@cavallino-bianco.com
www.cavallino-bianco.com



Foto: Vulkanhotel-balance-selfness

Detox in den Wacker Hotels® Sanfte Entlastung für Körper und Geist

Detox ist in aller Munde - und in den Wacker Hotels ganz bewusst Programm. Doch was bedeutet Detox eigentlich? Ganz einfach: eine **gezielte Pause** von dem, was Körper und Geist im Alltag überfordert - sei es ungesunde Ernährung, dauerhafter Stress oder Bewegungsmangel.

In den Wacker Hotels wird Detox nicht als kurzfristiger Trend verstanden, sondern als Einladung zu echter Selbstfürsorge. Mit einer durchdachten **Basenfasten-Kur** erleben Gäste eine wohlende Auszeit, die Körper und Geist in Einklang bringt. Im Fokus stehen dabei **natürliche Lebensmittel, achtsame Rituale und sanfte Bewegung** inmitten herrlicher Natur. **Warum Detox so gut tut**

Unser Körper verfügt über beeindruckende Selbstheilungskräfte - Leber,

Nieren, Darm, Lunge und Haut arbeiten täglich daran, Schadstoffe und Stoffwechselrückstände auszuscheiden. Doch durch **Reizüberflutung, Stress und verarbeitete Lebensmittel** geraten diese Systeme oft aus dem Gleichgewicht.

Hier setzt eine Detox-Kur an: Sie unterstützt die **natürlichen Entgiftungsprozesse** - ohne Zwang, aber mit viel Genuss. Bereits nach wenigen Tagen berichten Gäste von spürbaren Effekten: mehr Energie, bessere Verdauung, erholsamer Schlaf, klarere Haut - und ein gestärktes Körpergefühl. Auch mentale Klarheit stellt sich ein - ein echter **Reset für Körper und Geist**.

Wissenschaftlich nachvollziehbar: Eine ballaststoffreiche, pflanzenbasierte Ernährung stärkt die Darmflora - das Zentrum unseres Immunsystems. Die

Reduktion von Zucker und tierischen Fetten entlastet Leber und Bauchspeicheldrüse. Und eine ausreichende Versorgung mit basischen Mineralstoffen unterstützt den Säure-Basen-Haushalt - ein zentrales Element für ein ausgewogenes inneres Milieu. **Basenfasten - Detox in seiner reinsten Form**

In den Wacker Hotels wird Detox vor allem in Form des **Basenfastens** angeboten - einer sanften, alltagstauglichen Methode zur Entlastung. Auf dem Speiseplan stehen frisches Gemüse, Obst, Kartoffeln, Kräuter, Keimlinge, Saaten sowie stilles Wasser und Kräutertees. Konsequent verzichtet wird auf säurebildende Produkte wie Fleisch, Zucker, Kaffee oder Alkohol - und das ganz **ohne Hungern** oder Dogmen.

Diese basische Ernährung versorgt den Körper mit wertvollen Mineralstoffen,

unterstützt die Darmflora und reguliert den Stoffwechsel. Ergänzt wird das Programm durch Basenbäder, Atemübungen, Spaziergänge und achtsame Bewegungseinheiten.

Bewusst genießen - ganzheitlich regenerieren

Eine Detox-Woche in den Wacker Hotels dauert **sieben bis zehn Tage** - ausreichend Zeit, um sich neu zu zentrieren und neue Kraft zu schöpfen. Die basisch inspirierten, liebevoll zubereiteten Mahlzeiten, das stilvolle Ambiente und die persönliche Betreuung machen den Aufenthalt zu einem echten Erlebnis für alle Sinne.

„Detox heißt nicht, perfekt zu sein - sondern sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen“, betont Sabine Wacker. „Wir möchten unseren Gästen die Möglichkeit geben, in einem geschützten Rahmen zu entschleunigen, loszulassen und sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen: ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.“

Digital Detox inklusive: Offline für mehr Achtsamkeit

Ein bewusster Rückzug beginnt nicht



Foto: mein-inselglück-Refugium-am-See

nur beim Essen, sondern auch beim digitalen Konsum. Deshalb setzen einige Partnerhäuser wie das **NA-KUK – Das Friesische Landhotel** ganz bewusst auf **WLAN-freie Erholung**.

Im **Naturlandhaus Krone** in Maihöfen werden Gäste eingeladen, ihre digitalen Geräte an der Rezeption abzugeben - und erhalten im Gegenzug ein kleines Geschenk. Eine Einladung, ganz im Moment anzukommen. So wird Detox auch digital spürbar - und der Urlaub zur echten Erholung.

Die Wacker® Hotels stehen für **zertifizierte Qualität im Bereich Basenfasten nach der Original Wacker-Methode**. Alle Partnerhäuser erfüllen höchste Standards in Betreuung,

Küche und Service - fundiert, achtsam und gastnah. Eingebettet in naturnahe Lagen, bieten sie ideale Voraussetzungen für ganzheitliche Erholung: mit basischer Ernährung, entspannenden Anwendungen, Bewegung an der frischen Luft und Raum für Achtsamkeit. So wird Detox zum nachhaltigen Wohlfühlerlebnis.

Mehr zum Detox: Hier geht's zu den basenfasten Hotels

Weitere Informationen:
Wacker GmbH
Tel.: 0049-1779121705
Wacker GmbH, Sabine Wacker
www.basenfasten.de



Foto: Detox-im-bora-HotSpaResort

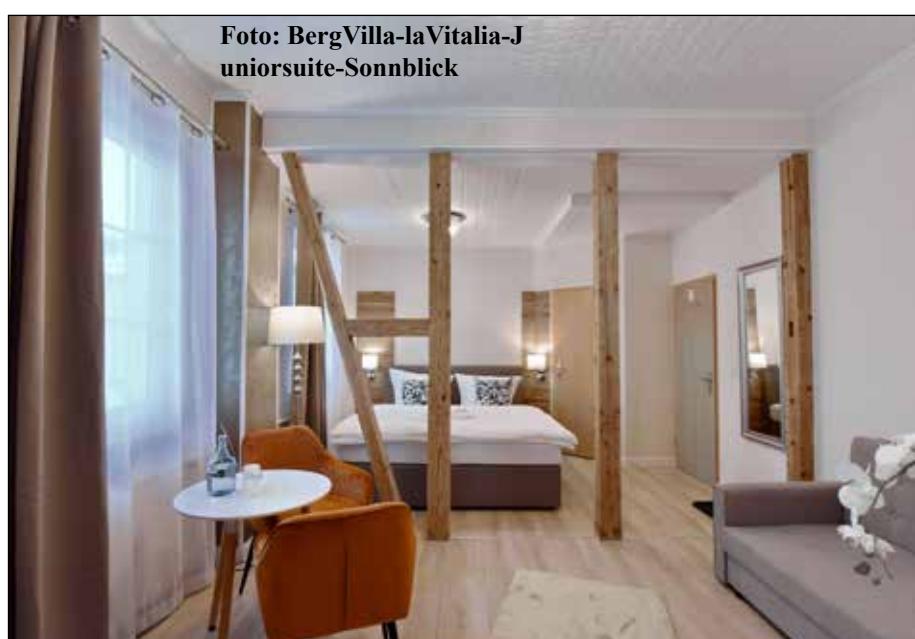


Foto: BergVilla-laVitalia-Juniorsuite-Sonnblick



Foto:
kaindlstorfer

Klein, fein und stimmungsvoll: Advent in der Donauregion

Direkt an der Donau bietet das liebvolle geführte Riverresort Donauschlinge**** Raum und Zeit, den Alltag hinter sich zu lassen und die stillste Zeit des Jahres mit Wellness, kulinarischen Genüssen und Mußestunden in der Natur zu feiern. Kleine, feine Adventmärkte und Veranstaltungen in der Region stimmen auf das große Fest ein. Das Hotel ist festlich geschmückt. Bei einem wärmenden Punsch in der gemütlichen Feuerlounge im Freien taucht man in die Adventsstimmung ein und lässt die Seele baumeln. In der Pauschale des Riverresort Donauschlinge ist ein Besuch der Waldweihnacht am Baumkronenweg Kopfing inkludiert. Die beste

Gelegenheit, sich von tausenden Lichtern, Bratapfelduft und Weihnachtsmusik verzaubern zu lassen.

Jetzt, wo sich der Winter langsam ankündigt und die Tage wieder kürzer werden, verwandelt sich die schöne Wellnesswelt des Riverresort Donauschlinge in einen Rückzugsort der besonderen Art. Mit seiner einladenden Saunalandschaft, dem wohligen Indoorpool und den liebevoll gestalteten Ruheinseln ist dieser Ort der perfekte Platz, um sich zurückzulehnen. Entspannende Massagen, verwöhnende Beauty-Anwendungen, belebende Wickel und Packungen revitalisieren Körper und Geist und sorgen für ein rundum wohltuendes Gefühl.

Besonders gemütlich wird es freitags, wenn die Wellnesswelt zum Late-Night-Spa einlädt. Bei sanftem Kerzenlicht und einem Glas sprudelndem Prosecco können Genießer bis 22 Uhr in der romantischen Atmosphäre verweilen. So hat der Weihnachtsstress keine Chance.

Am Heiligen Abend entfaltet sich der Weihnachtszauber im Riverresort Donauschlinge wie in alten Zeiten. Traditionelle Weihnachtslieder und Gedichte erfüllen das Haus mit festlicher Atmosphäre, während sich die winterliche Donaulandschaft in ihrer stillen Pracht präsentiert. Dazu zaubert das Küchenteam ein köstliches Weihnachts-Dinner.

Am 25. Dezember sorgt ein gemütlicher Musikabend für eine stimmungsvolle Umrahmung der Feiertage.

Alles dreht sich um das Wohlfühlen und Loslassen: Ob beim Yoga oder Klangschalenmeditationen oder einfach einem köstlichen Apfelstrudel und einer heißen Schokolade, die an grauen Tagen glücklich machen. Geführte Winterwanderungen begleiten aktive Naturgenießer durch die vielseitige Wanderregion.

Das Naturwunder Schlögener Schlinge bietet sich an, an der frischen Luft kräftig durchzuatmen. Im Hotel-restaurant werden Feinschmecker mit regionalen Schmankerln und hausgemachten Mehlspeisen verwöhnt.



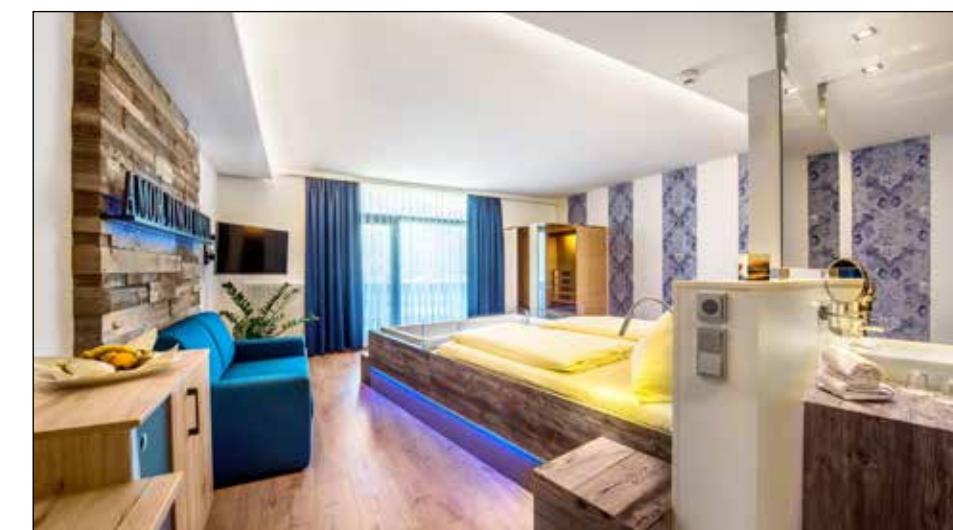
Foto: riverresort_donauschlinge

Die Donau.ALLinclusive.Leistungen des Riverresort Donauschlinge toppen die Advent- und Weihnachtsauszeit.

Den ganzen Tag schlemmen ist ebenso im Zimmerpreis inbegriffen wie ein abwechslungsreiches Aktivprogramm. Von Montag bis Freitag von 12 bis 15 Uhr gibt es 20 Prozent Ermäßigung auf Wellnessanwendungen.

Weitere Informationen:

Riverresort Donauschlinge
Betriebs GmbH
A-4083 Haibach/Donau
Schlögen 2
Tel.: +43(0)7279/8212
E-Mail: hotel@donauschlinge.at
www.donauschlinge.at



Skifahren - und das am liebsten jeden Tag?



Das Alpinhotel Keil ist ein spezialisiertes Ski- und Genusshotel in idealer Lage am Kronplatz

Der **Kronplatz** ist im Winter ein Paradies für Skifahrer und Wintersportler. Mit seinen über 100 Kilometern perfekt präparierter Pisten, modernen Liftanlagen und atemberaubenden Ausblicken auf die **Dolomiten** bietet er ideale Bedingungen für Anfänger und Profis gleichermaßen. **Schneesicherheit** und eine Vielzahl gemütlicher **Skihütten** machen ihn zu einem der **beliebtesten Skigebiete Südtirols**.

Da kommt das **Alpinhotel Keil** als **spezialisiertes Skihotel** mit zahlreichen Extras für Wintersportler gerade recht. Der **komfortable Skibus** bringt die Gäste in **nur fünf Minuten** zur Talstation. Die Skiausrüstung kann im **modernen Skidepot** im Hotel ver-

staut werden. Dank des **hoteleigenen Skiservices** erhalten die Gäste ihre **Skipässe direkt im Hotel**, sodass lange Wartezeiten an der Kasse der Vergangenheit angehören. Auf Wunsch organisiert das Hotel auch **Skiverleih** und **Skikurse**. Zusätzlich zum Kron-

Kein Winterurlaub ohne wohltragende **Wellness**. Auch in dieser Hinsicht kann sich das Alpinhotel Keil sehen



Fotos: ckottersteger

platz sind die Skigebiete **Drei Zinnen**, **Cortina** und **Sella Ronda** leicht erreichbar. Mit nur einem Skipass können Skifahrer das gesamte Skiparadies **Dolomiti Superski** erleben.

So gut versorgt verbringt man die Wintertage gerne beim Carven, Wedeln und Freeriden. Doch auch abseits der Pisten verspricht der Winter im Alpinhotel Keil jede Menge Spaß und Abenteuer. Ein abwechslungsreiches **Aktivprogramm**, das in Zusammenarbeit mit dem Tourismusverein Olang organisiert wird, bietet viele kostenlose Aktivitäten und attraktive Ermäßigungen für die ganze Familie. Ob **Eisläufen**, **Fackelwanderungen**, **Schneeschuh- und Winterwanderungen**, **geführte Skitouren**, **Snowtubing** oder **Skisafaris** - für Groß und Klein gibt es unzählige Möglichkeiten, den Winter in den Dolomiten in vollen Zügen zu genießen und unvergessliche Erlebnisse zu sammeln.

lassen. Der **Indoor-Outdoor-Roof-top-Panoramapool** ist traumhaft schön und im Winter mit 33 Grad angenehm warm. Die frische Winterluft spüren, den herrlichen Ausblick auf die Pustertaler Bergwelt genießen, den Alltag vergessen. Von Saunen über (Heil-)Massagen bis hin zu Anwendungen - der **stilvolle Wellnessbereich animAlpina Spa** bietet Entspannung pur. Für Sportbegeisterte steht ein hochmodernes **Fitnessstudio** zur Verfügung. Und bei so viel Erholung und Bewegung kommt natürlich auch der Genuss nicht zu kurz.

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 **vit-Alpina** 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.

Weil Wein eine Leidenschaft ist, berät der Hausherr als Sommelier die Feinschmecker beim Abendessen persönlich. Im **Raritätenweinkeller** lagern Weine aus dem gesamten Alpenraum - von Burgund über Piemont bis Burgenland und Venetien. So klingt ein **gemütlicher Winterabend** genussvoll aus.



Dolomiti Super Premiere 4=3 (06.-20.12.25)

Leistungen: 4 Nächte, 1 Nacht geschenkt, 1 Winterzauber-Drink bei Anreise, Sonderpreise für Skischule und Skiverleih (bis zu 20 %), kostenloser Skibus, Skipassservice im Haus, geführte Skisafari, kostenloses Skidepot an der Talstation, Ski Depot im Hotel

Just Ski & Pow(d)er 7=6 (06.01.-06.02.26, 23.02.-06.04.26)

Leistungen: 7 Nächte, 1 Nacht geschenkt, 1 Winterzauber-Drink zur Begrüßung, Spezialkonditionen bei der Partner Skischule Cima, kostenloser Skibus, Skipassservice im Haus, geführte Skisafari, Ski Depot im Hotel

Weitere Informationen:

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



Foto: Family_slope_chochalmbahnen_ag

BILDERBUCH-WINTERWELT FÜR FAMILIEN IM RAURISERTAL

Ein ideales Familienskigebiet für Anfänger und Familien, ursprüngliche Natur am Rande des Nationalparks Hohe Tauern und zig Winterabenteuer, die hinaus in malerische Seitentäler locken: Das Raurisertal hält im Winter unvergessliche Momente für Familien bereit.

Das Raurisertal ist ein echter Geheimtipp inmitten der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern. Steht es doch für eine 30 Kilometer lange Vielfalt an Winterabenteuern. Die Rauriser Hochalmbahnen mittendrin eröffnen eines der landschaftlich schönsten Skigebiete im Alpenraum.

85 Prozent der 33 Kilometer Pisten sind leicht bis mittelschwierig und damit ideal für Anfänger und Familien. In drei Rauriser Skischulen bekommen alle den Dreh heraus. Für den letzten Schliff auf Skiern und Boards sorgen eine 700 Meter lange

Family Slope und ein Nugget Park. Ein Spartipp ist das Echt.Fair.Ticket der Rauriser Hochalmbahnen. Rechtzeitig gebucht kostet es um **bis zu 30 Prozent** weniger. Die Fahrt zum Skigebiet ist für Gäste mit dem Skibus überhaupt kostenlos.



Fotos: Hochalmbahnen-AG

Auf dem Kreuzboden in die Kurve

Im Raurisertal kommt der Winterspaß für Familien aber auch auf Kufen daher. Von der **Kreuzbodenhütte** mitten im Skigebiet schlängelt sich eine traumhaft angelegte Rodelbahn über

zwei Kilometer und 300 Höhenmeter hinunter ins Tal. Sie ist täglich in Betrieb, außerdem jeden Montag und Donnerstag **abends beleuchtet**.

Rodeln gibt es zum Ausleihen an der **Talstation** und oben bei der **Kreuzbodenhütte**. Eine Schlittenfahrt wie anno dazumal erlebt man bei **Tilly's lustiger Ziachschlittenfahrt** beim Übungslift an der Talstation.

Die großen Schlitten, mit denen früher **Holz, Heu, Wild und Vieh** vom Berg ins Tal transportiert wurden, versprechen einen rasanten Spaß.



Foto: michael_gruber

hinter den Goldbergen versinkt, verspricht eine **Pferdeschlittenfahrt**

zur **Ziegelhütte in Taxenbach** oder von **Wörth ins Seidlwinklal** pure Romantik. Über das Erlebnis reden Kinder noch lange nach dem Urlaub, ebenso wie von der wöchentlichen **Fackelwanderung** durch das historische Rauris.

Besonders mystisch wird es für Groß und Klein, wenn die **Rauriser Perchten** vor und nach Weihnachten durch das Raurisertal ziehen.

Rauriser Heimatgefühl

- **05.12.25: Rauriser Toifitau mit Nikolaus, Krampusen und „Einspeiber“.**
- **06.+13.+20.12.25: Rauris Adventmarkt**
- **31.12.25-01.04.26, jeden MI: Nationalparkexkursion „Zauberhaftes Wintererlebnis“**
- **22.01.+20.02.+21.03.26: Nationalparkexkursion „Goldene Aussichten Rauris“**
- **02.01.-03.04.26, jeden FR: Nationalparkexkursion „Winterlicher Urwald“**
- **05.01.26: Rauriser Schnabelperchten**
- **06.01.26: Rauriser Perchtenumzug Rauriser Hochalmbahnen**
- **Öffnungszeiten: 12.12.25-06.04.26, täglich 9.00 -16.00 Uhr**
- **Hauptsaison: 20.12.25-09.01.26 / 31.01.-27.02.26 / 28.03.-06.04.26**
- **Echt.Fair.Ticket online günstiger - hochalmbahnen.ltibooking.com**

Weitere Informationen:

Tourismusverband Rauris
A-5661 Rauris, Sportstraße 2
Tel.: +43 6544 20022
Fax: +43 6544 20022 88
E-Mail: info@raurisertal.at
www.raurisertal.at



Fotos: fotostudio_creatina_tourismusverband_rauris



Bei der geführten Schneeschuhwanderung am **Wildkogel** oder auf den **Plattenkogel** werden die Teilnehmer wild auf ihr Winterparadies.

Die pure Schönheit zwischen Hohen Tauern und Kitzbüheler Alpen entdecken alle, die in Begleitung eines **Nationalpark Rangers** auf Entdeckungsreise gehen: in die **urtümlichen Sulzbachtäler**, das sonnige **Dürnbachtal** mit Einkehr in der gemütlich urigen Steinalm oder zur beeindruckenden **Wildfütterung ins Habachtal**.



WILD AUF DEN WINTER IN DER WILDKOGEL-ARENA

Hohe Schneesicherheit, eine gute Mischung aus blauen, roten und schwarzen Pisten, die längste beleuchtete Rodelbahn der Welt, ein Aktivprogramm in den Sonnseiten-Tälern und im Nationalpark Hohe Tauern: Die Wildkogel-Arena ist ein Herzensplatz für alle, die den Winter lieben.

Neukirchen am Großvenediger und Bramberg am Wildkogel heißen die beiden Orte am Fuße des Wildkogel. Gemeinsam sind sie die **Wildkogel-Arena**, eines der verlässlichsten Skigebiete in Österreich, denn Meteorologen bestätigen den **Winter auf über 2.000 Meter Höhe**: ein Gutachten von GeoSphere Austria **bescheinigt die Schneesicherheit im Skigebiet von Ende November bis April**. Der

Frühmesser (2.233 m), Braunkogel (2.167 m), Gensbichlscharte (2.021 m) und Wildkogel (2.224 m) ist von **Ende November bis nach Ostern** **schneesicher**. Auf skiresort.at ist die **Wildkogel-Arena** mit ihren Pisten in den Zweitausendern ein „**Weltweit**

führendes Skigebiet bis 80 km Pisten“. Die ausgewogene Mischung aus **leichten, mittelschwierigen und schwierigen** Abfahrten bringt **Anfänger, Wiedereinsteiger, Familien, Techniker und Abfahrer** an den Start. Links und rechts von den perfekt präparierten Pisten locken immer wieder knietiefe **Tiefschnee-Revire**.

Oberschenkel-Härtetests sind die bei-
den **Talabfahrten**, das ideale Training
für Kondition und Könner.

Die längste beleuchtete Rodelbahn der Welt führt von der Bergstation der Smaragdbahn am Wildkogel über 14 Kilometer und 23 Kurven hinunter nach Bramberg. Sie ist täglich bis 22:00 Uhr beleuchtet und geöffnet (außer montags bis 18:00 Uhr).

Den Startpunkt peilt die **Smaragdbahn** ab Bramberg direkt an - die **Wildkogelbahn** ab Neukirchen mit einem anschließenden zehnminütigen Fußmarsch ab der Bergstation. Dann heißt es „aufsitzen und losflitzen“. Das Rodelabenteuer über **1.300 Höhen-**

heter dauert 30 bis 50 Minuten und ist eine echte Herausforderung **für die Bauchmuskeln**. Persönliche Tipps und Tricks für die perfekte Rodel- und Bremstechnik gibt es in den Sportgeschäften mit Rodel-Verleih. Rodeln zählt wie „Skimoving“ oder Carven zu den Disziplinen des **Wildkogel Cups** mit schönen Preisen. Urlaubsgäste legen sich auch auf den **Eislaufplätzen** in die Kurve der erleben bei einer **wöchentlichen Fackelwanderung** mit dem anschließenden **Jodelkurs** oder **Snowtubing-Rennen** das Glitzern einer Vinternacht.

Mit dem Ranger auf Nationalpark-Tour

Mit **1.800 km²** Fläche ist der **Nationalpark Hohe Tauern** das größte Schutzgebiet in den Alpen und eine der schönsten Landschaften der Erde. Wenn auch die Winterwelt unterhalb der **266 Dreitausender und 42 Gletscher** von strahlendem Weiß zugedeckt wird, machen sich im Tal **Langläufer, Winter- und Schneeschuhwanderer** auf ihren Weg.

Noch mehr bizarr-schöne Winterbilder eröffnen die Zweitausender der Kitzbüheler Alpen sowie die Dreitausender der Hohen Tauern, in welche die Urlauber gemeinsam mit **Berg- und Skiführern** unterwegs sind. Alle Winterideen der Wildkogel-Arena liefert die kostenlose App „**Wildkogel tipps2go**“.

kogel winter
• 05.12.25 - 08.12.25 | 12.12.25 -
12.01.26

12.04.26

- Betriebszeiten: **Erste Bergfahrt** bis 31.01.26 ab 8:30 Uhr / ab 01.02.26 1.8.15 Uhr

ab 8:15 Uhr
Letzte Talfahrt von den Bergstatio-
nen 16:30 Uhr

Tarife Bergbahnen Wildkogel Winter

- **1-Tages-Skipass:** Erw. 69,50 Euro
/ Kinder 34,50 Euro.

- **3-Tage-Skipass:** Erw. 204,50 Euro
/ Kinder 96,00 Euro

- **6-Tage-Skipass:** Erw. 344,50 Euro
/ Kinder 168,00 Euro

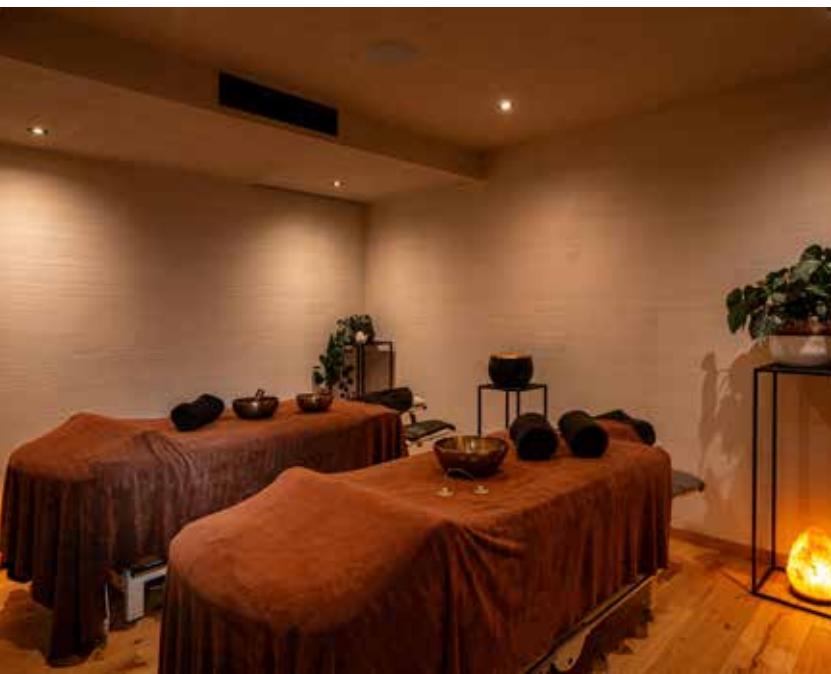
- **4 in 6-Tage-Skipass:** Erw. 269,00 Euro / Kinder 133,00 Euro

Weitere Informationen:

Tourismusbüros
A-5741 Neukirchen am
Großvenediger & A-5733
Bramberg am Wildkogel
Tel.: +43 720 710 730
E-Mail: info@wildkogel-arena.at
www.wildkogel-arena.at



Fotos: herrliches_bergpanorama_- wildkogel-arena_neukirchen_bramberg



TRAUMURLAUB MIT DOLOMITENBLICK

EIN HOTELJUWEL IM NEUEN GLANZ

Nach Monaten intensiver Bauarbeiten erstrahlt das **Tratterhof Mountain Sky Hotel** in Meransen seit Sommer 2025 in völlig neuem Glanz. Gäste erwarten ein Haus, das Moderne und Tradition miteinander vereint und dabei seinen Charakter bewahrt hat.

Die Gastgeberfamilie Gruber-Hinteregger hat mit Mut, Leidenschaft und einem klaren Gespür für die Wünsche der Gäste ein Hotel geschaffen, das Raum für neue Urlaubserlebnisse bietet. Was heute sichtbar ist, ist weit mehr als nur ein Umbau - es ist ein neues Kapitel in der langen Geschichte eines Hauses, das auf **1.500 Metern Höhe** über dem **Eisacktal** und **Pustertal** thront.

Die Lobby als Herzstück

Zwischen Ende März bis Ende Juli

wurde unter anderem das Stammhaus neu errichtet und dem restlichen Stil des Hauses angepasst. Die **neue Lobby** ist dabei mehr als nur ein Eingangsbereich - sie ist ein Statement. Schon beim Eintreten spüren Gäste die

Großzügigkeit und Offenheit, die das neue Atrium ausstrahlt. Eine elegante Treppe zieht sich als Blickfang durch den Raum, verbindet Etagen und schafft zugleich ein Gefühl von Leichtigkeit. Glasfronten holen das



Panorama direkt ins Haus und lassen den Tratterhof mit der **umliegenden Bergwelt** verschmelzen.

Wohnkomfort neu definiert

Die **Suiten** im Stammhaus wurden **komplett neugestaltet** und greifen das **neue Designkonzept** des Hotels

auf: natürliche Materialien, warme Farben, klare Linien. Heute bieten die 77 Zimmer ein Ambiente, in dem sich Tradition und Moderne die Hand reichen.

Für Paare und Familien: **Suiten mit privatem Whirlpool und Sauna**
Für Paare wurden exklusive Suiten

mit **privaten Whirlpools** auf der Terrasse geschaffen. Hier lassen sich romantische Stunden verbringen, mit Blick über die Bergwelt und dem Gefühl, dem Alltag weit entrückt zu sein. Familien freuen sich über **großzügige Familiensuiten** mit separaten Schlafzimmern und getrennten Bädern.

Und wer das Besondere sucht, findet es in den **Pool Chalets**: private Sauna, große Terrasse und ein **eigener Pool** - Luxus, der gleichzeitig bodenständig bleibt.

Genussmomente mit Panorama

Die **neue Bar** und die **stilvolle Weinlounge** unterstreichen den Anspruch, Begegnungsräume zu schaffen. Hier trifft man sich auf ein Glas Wein und ein anregendes Gespräch. Mit raffiniert gesetzten Lichtakzenten und einladenden Sitzmöglichkeiten ist das der perfekte Ort für einen Aperitif oder einen Drink nach dem Dinner.



Auch der **Restaurantbereich** wurde teilweise umgestaltet. Ein Show-Cooking Bereich und viel Raum für kulinarische Inszenierungen machen den Aufenthalt zu einem Erlebnis. So wird Essen zum Erlebnis und die Verbindung von regionalen Zutaten und internationaler Kreativität sichtbar. Die großzügige Terrasse mit ihren Lougenischen eröffnet den Panoramablick auf die Dolomiten. Jeder Platz ist dabei ein Logenplatz.

Genussvoll durch den Winter

Gäste des Tratterhofs sind den schönen Seiten des Winters ein Stückchen näher. Mit dem **Tratterhof-Ski-Shuttle** geht es in nur drei Minuten zur Talstation der Bergbahn ins **Skigebiet Gitschberg Jochtal** und zurück - kostenlos und ununterbrochen. Pisten, Schnee und frische Winterluft, soweit das Auge reicht. Wer nicht mit den Skis unterwegs ist, kostet die Ruhe der Natur aus.

Das **Altfasstal** hinter dem Tratterhof und die **Rodenecker** und **Lüsner Alm** sind auch im Winter traumhafte Wandergebiete für die ganze Familie.



Fotos: Andreas-Marini



Wellness auf höchstem Niveau

Die Wellnesswelt des Tratterhofs gilt schon lange als Aushängeschild. Mit dem jüngsten Umbau wurde sie noch einmal erweitert und neu inszeniert.

Die neue Beauty Farm

Ein Meilenstein ist die neue Beauty Farm, die im neu gestalteten Stammhaus ihren Platz gefunden hat.

Behandlungen werden mit der hauseigenen Kosmetiklinie **Monte Silva Cura** angeboten - eine Linie, die auf natürliche Inhaltsstoffe setzt und Regionalität mit moderner Pflege verbindet. Die **neue Spa-Rezeption** ist lichtdurchflutet und bietet freien Blick auf die Dolomiten.

Als **Belvita Leading Wellnesshotel** setzt das Tratterhof Mountain Sky Hotel damit seine Tradition fort, zu den führenden Häusern im alpinen

Wellness zu zählen. Der großzügige Wellnessbereich wurde bereits mehrfach prämiert - und mit der neuen Beauty Farm setzt das Hotel nun neue Maßstäbe in Sachen Erholung, Exklusivität und Qualität.

Family Spa mit Wasserwelt ab Winter 2025

Ein weiteres Highlight für Familien steht noch diesen Winter bevor: Die Eröffnung der **neuen Family Area**. Indoor Pool, Fun Pool, die spektakuläre T-Wave-Wasserrutsche und der T-Tornado versprechen Abenteuer und Spaß.

Dazu gesellen sich großzügige Ruheräume und eine Family-Sauna, die Eltern und Kinder gleichermaßen anspricht. Gleichzeitig bleiben **Adults Only Bereiche** erhalten, die Rückzug und absolute Ruhe garantieren.

Weitblick auf 1.500 Metern

Der Tratterhof fügt sich mit seiner einzigartigen Terrassenbauweise harmonisch in die Landschaft ein. **Nachhaltigkeit** und **Energieeffizienz** stehen im Vordergrund. Das Haus ist und bleibt ein wichtiger Arbeitgeber und Impulsgeber für die Gastronomie und den Tourismus in Meransen.

Die Vision der Familie Gruber-Hinteregger ist klar: Die Tradition und Authentizität sollen erhalten bleiben, während moderne Trends aufgegriffen werden.

Mit seiner Neueröffnung auf 1.500 Metern Höhe setzt das Tratterhof Mountain Sky Hotel ein starkes Zeichen: Hier oben, wo die **Dolomiten** zum Greifen nah sind, beginnt ein neues Kapitel für das Tratterhof Mountain Sky Hotel und seine Gäste.



Weitere Informationen:

Tratterhof Mountain Sky Hotel

Hotel Tratterhof GmbH, I-39037 Mühlbach-Meransen
Tel.: +39 0472 520108, E-Mail: info@tratterhof.com
www.tratterhof.com

Ski & Relax im Dezember 7=6 (06.-20.12.25)

Leistungen: 7 Übernachtungen zum Preis von 6 mit Anreise Samstag oder Sonntag, Tratterhofs Gourmet-Halbpension, Skipass Tageskarte mit 50 % Ermäßigung, kostenloser Skishuttle zum Skigebiet Gitschberg Jochtal, Monte Silva Mountain Spa, Monte Silva Fitnesshalle, abwechslungsreiches Aktivprogramm, Gitschberg Jochtal Almencard u. v. m. - Preis p. P.: ab 1.308 Euro

Weiße Wochen 7=6 (10.-31.01.26)

Leistungen: 7 Übernachtungen zum Preis von 6, Tratterhofs Gourmet-Halbpension, 6-Tages-Skipass zum Preis von 5 (nicht im Übernachtungspreis inklusive), Möglichkeit, die Skiausrüstung 6 Tage zum Preis von 5 zu leihen und den 6-Tages-Gruppen-Skikurs zu Preis von 5 zu buchen, kostenloser Skishuttle zum Skigebiet Gitschberg Jochtal, Monte Silva Mountain Spa, Monte Silva Fitnesshalle, abwechslungsreiches Aktivprogramm, Gitschberg Jochtal Almencard u. v. m. - Preis p. P.: ab 1.248 Euro **Alle Angebote für den Winter**



Herzerfrischend

Foto: sascha_reuter

Winterwellness im Alpina Resort

Eingebettet in die malerische Naturkulisse des **Tiroler Kaiserwinkls** liegt das Hotel **Alpina****s Wellness & Spa Resort**. Wer nachhaltige Erholung sucht, findet hier eine gelungene Balance aus **alpiner Aktivität** und **exklusiver Entspannung**. Direkt vor der Tür warten schneebedeckte Berge, perfekt zum **Langlaufen**, **Schneeschuhwandern** oder für eine romantische **Kutschenfahrt**. Drinnen lockt ein Spa, das keine Wünsche offenlässt: von **Ayurveda** und **Detox-Treatments** über wohltuende **Massagen** bis hin zu luxuriösen **Beauty-Anwendungen**.

Besonders beliebt sind die vielseitigen Körperbehandlungen: Ein **Meersalz-**

Ganzkörperpeeling sorgt für ein verfeinertes Hautbild, die **Hydro-Thalasso-Wanne** verwöhnt mit duftenden Bädern von Honig-Mandel bis Ananas und kombiniert Sprudelentspannung mit einer wohltuenden Massage. Wer in die Tiefe gehen möchte, wählt eine der sanften **Körperpackungen** wie „Faulenzen mit der Alge“ oder „Faulenzen mit der Aloe Vera“, die Haut und Sinne gleichermaßen regenerieren.

Ein Highlight für alle, die Stress abschütteln wollen, ist das **Drei-Tage-Anti-Stress-Programm** - ideal, um Anspannungen loszulassen und neue Energie zu tanken. Die Gäste entspannen in einer **großzügigen Saunalandschaft** mit eigener

Ladiesauna, lassen sich im **beheizten Außenpool** von der Wintersonne wärmen oder tanken Energie im **Fitnessbereich**.

Auch Familien fühlen sich im Alpina bestens aufgehoben: Kinder genießen das **Spielparadies**, das eigene **Kinderkino** und bauen draußen Schneemänner oder stürzen sich beim **Snowtubing** ins Vergnügen. Einmal pro Woche lädt die Familie Gruber zur **stimmungsvollen Laternenwanderung** ein - ein Erlebnis, das den Winterurlaub noch ein Stück magischer macht. Im Alpina****s Resort verschmelzen Natur, Erholung und alpiner Lifestyle zu einem besonderen Gefühl von Leichtigkeit.

Schneekristall (09.01.-15.03.26)

Leistungen: 4 Nächte inkl. Alpina-Halbpension, 1 Wohlfühlmassage 20 Min. pro Person, Nachmittagsjause, 5 % Rabatt auf den Zimmerpreis bei Anreise am Sonntag, freie Nutzung aller Alpina Spa Welten, alle Alpina Inklusivleistungen - Preis p. P.: ab 560 Euro



Foto: hotel_alpina

Nordic Spirit und alpine Wellness

Tirols weitläufigstes Langlaufgebiet vor der Tür

Wer das Hotel **Alpina****s Wellness & Spa Resort** im Kaiserwinkel betritt, spürt sofort: Hier trifft alpine Bewegung auf tiefgehende Entspannung. Direkt vor der Hoteltür beginnt das **größte Langlaufgebiet Tirols** - ausgezeichnet mit dem Loipengütesiegel des Landes. Kilometerlange, bestens präparierte Strecken laden Skater wie Klassiker ein, die stille Winterlandschaft zu erkunden.

Einsteiger finden in den Langlaufschulen kompetente Begleitung, Könner genießen die Weite der Loipen und die einzigartige Ruhe der Region.

Nach aktiven Stunden in der klaren Winterluft ist das Vier-Sterne-Superior-Resort der ideale Rückzugsort. Gäste entspannen in einer großzügigen Saunalandschaft mit eigener **Ladies-**

sauna und **Familiensauna**, tauchen ein in die Badewelt mit Hallenbad und **beheiztem Außenpool** oder gönnen sich wohltuende Beauty- und Massageanwendungen. Besonders charmant: die urige **Wildererhütte** im Außenbereich, wo am **offenen Kamin** eine Extrapolition Gemütlichkeit wartet. Kulinarisch überrascht das Alpina mit einem außergewöhnlichen Konzept: Im hoteleigenen Restaurant „**Alt Tyrol**“ speisen Gäste wie in einem kleinen Tiroler Dorf. Rund um den Dorfplatz mit Bar reihen sich liebevoll gestaltete Almhütten, jede mit ihrem eigenen Charakter. Serviert werden alpine Spezialitäten aus regionalen Zutaten und edle Tropfen aus dem Weinkeller - authentisch, herzlich und mit viel Liebe zum Detail.

Das Hotel **Alpina****s** vereint **sportliche Wintererlebnisse**, exklusive



Foto: hotel_alpina

Wellnesswelten und **Tiroler Lebensgefühl** - ein Ort, an dem man tief durchatmen und sich zugleich rundum verwöhnen lassen darf.

Sonntags Special im Winter
(11.01. - 08.03.26, Anreise Sonntag)

Leistungen: 5 Nächte inkl. Alpina-Halbpension, freie Nutzung aller Alpina Spa Welten, alle Alpina Inklusivleistungen - Preis p. P.: ab 620 Euro

Weitere Informationen:

Hotel Alpina**s**
Wellness & Spa Resort
Familie Gruber
A-6345 Kössen
Tel.: +43(0)5375/2146
gruber@hotel-alpina.at
www.hotel-alpina.at



Foto: gerhard_wolkersdorfer

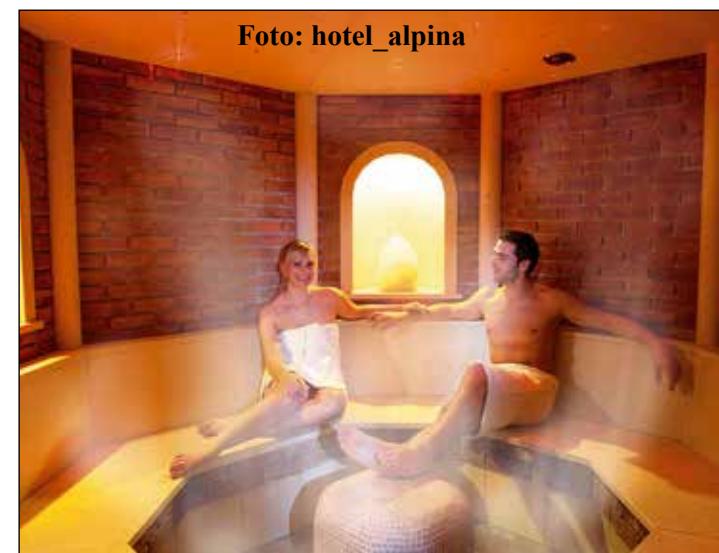


Foto: hotel_alpina



Foto: oberschneider_impuls_hotel_tirol



Foto: marktl_photography

Winterurlaub für Körper, Geist und Kreativität

Im IMPULS HOTEL Tirol in Gastein

In tiefer Atemzug klarer Bergluft - und sofort spürt man: Hier beginnt etwas Neues. Genau für solche Momente ist das IMPULS HOTEL Tirol in Bad Hofgastein geschaffen. Ein Refugium, das Energie, Achtsamkeit und Kreativität vereint: mit privater Thermalquelle, wohltuender Wellness, Yoga, inspirierendem Kunstatelier und - ab Dezember 2025 - einem neuen Ambiente.

Die Natur genießen - aktiv & entspannt

Die Gasteiner Bergwelt ist ein Win-

terparadies für Entdecker und Naturliebhaber. Skifahrer gleiten über glitzernde Pisten, Winterwanderer durchstreifen stille Wälder, Langläufer ziehen ihre Spuren durch weite Täler. Jeder Schritt, jeder Atemzug schenkt neue Energie.

Zurück im Hotel setzt sich dieses Gefühl fort: In der **hauseigenen Therme** wird das warme, mineralreiche Wasser zur Quelle tiefer Regeneration. Körper und Seele finden wieder in Einklang, Verspannungen lösen sich, und das Gefühl völliger Entspannung breitert sich aus.

Digital Detox - Ruhe und Klarheit erleben

Hektik und digitaler Alltag haben hier keinen Platz. Wer es möchte, legt Handy und Laptop beiseite und taucht ein in die Stille der Natur.

Spaziergänge durch die verschneite Landschaft, Momente der Stille, Meditation oder einfach bewusstes Nichtstun schenken Raum für das Wesentliche. Ganz ohne digitale Ablenkung entsteht Klarheit, Zeit für sich selbst und bewusster Genuss - Augenblicke, die lange nachwirken.

Yoga - Balance für Körper und Geist

Fünfmal pro Woche lädt Gastgeberin **Bibiana Weiermayer** zu Yogaeinheiten ein, die Körper und Geist in Einklang bringen. Sanfte Bewegungen, bewusstes Atmen und Ruhe helfen, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken. Gäste spüren, wie Verspannungen sich lösen, der Kopf frei wird und sich ein Ge-

fühl von Gelassenheit und innerer Balance einstellt - eine Praxis, die weit über die Matte hinaus nachwirkt und das Leben bereichert.

Kunstwerkstatt - Raum für kreative Entfaltung

Die **hauseigene Kunstwerkstatt** bietet rund um die Uhr die Möglichkeit zu malen, zu gestalten und zu experimentieren. Unter Anleitung von Gastgeber und Künstler **Christoph Weiermayer** wird Kunst zum Ausdruck von Ruhe, Lebensfreude und innerer Freiheit – eine inspirierende Auszeit für kreative Entfaltung.

Energie durch Kälte - Eisbade-Workshops

Für Mutige bieten die **Eisbade-Workshops** einen prickelnden Energieschub. Das achtsame Eintauchen ins kalte Wasser belebt Körper und Geist gleichermaßen, schärft die Sinne und schenkt ein Gefühl purer Lebendigkeit. Wer sich seinen Grenzen behutsam nähert, erlebt, wie kraftvoll echte Herausforderung sein kann - und wie stark man danach aufblüht.

Wellness & Erholung

Der großzügige Spa-Bereich des



Foto: foto_atelier_wolkersdorfer

Design, erdende Materialien und eine **neu gestaltete Hotelbar** schaffen ein Ambiente, das Geborgenheit, Klarheit und Stil vereint - ein Ort, an dem man sofort ankommt und bleiben möchte.

Weihnachten & Silvester in den Bergen

Zur Weihnachtszeit entfaltet das Hotel seine besondere Magie: Pferdekutschenfahrten durch verschneite Landschaften, Winterwanderungen, kulinarische Highlights und eine stilvolle Silvesterfeier machen die Feiertage zu einem unvergesslichen Erlebnis. Ob allein, zu zweit oder mit der Familie - ein Winter im **IMPULS HOTEL Tirol** ist ein Geschenk an sich selbst.

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



Foto: gemuetliche_spawelt_impuls_hotel_tirol



Foto: gasteiner-tal_tourismus_manuel_marktl



Foto: creatina_impuls_hotel_tirol

Genuss und Erholung im Winter

Das Walchsee Resort



Fotos: Mathaeus-Gartner

Im **Das Walchsee Resort** finden Gäste ideale Voraussetzungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und Kraft für den Alltag zu tanken. Eingebettet in die beeindruckende Winterlandschaft des **Tiroler Kaiserwinkels** bietet das Resort höchsten Komfort, erstklassigen Service und die ganzheitliche **Move & Relax Philosophie** - eine Kombination aus Bewegung, bewusster Regeneration und wohltuender Ernährung, die für neue Energie, innere Ausgeglichenheit und ein gestärktes Körpererfühl sorgt.

Zwei Häuser - ein Ziel: Mehr Wohlbefinden

Die beiden Häuser des Resorts bieten maßgeschneiderte Rückzugsorte: **Das Walchsee Aktivresort** im Ortskern richtet sich an Gäste, die den Winter aktiv verbringen möchten - mit professioneller Begleitung, einem motivierenden Programm und dem klaren Fokus auf körperliche und mentale Energie. **Das Walchsee Lakeside** direkt am See überzeugt mit stilvollem Ambiente, viel Natur und Privatsphäre

- ideal für alle, die Ruhe und Rückzug suchen.

Move & Relax - Balance für Körper und Geist

Die **Move & Relax Philosophie** im Das Walchsee Resort bringt Bewegung, Entspannung und Ernährung in harmonischen Einklang. Dabei profitieren Gäste von spezialisierten Sportwissenschaftlern und nehmen wertvolle Tipps für den Alltag mit. **Inspirierende Gruppentrainings** aller Levels und der vielseitige **Move Bereich** bieten hervorragende Möglichkeiten zum Sporteln, zum Aufwärmen vor dem Wintersport oder zum Cool-Down nach einem aktiven Tag.

Nach dem Genuss an der frischen Winterluft warten entspannende Stunden in den **Saunalandschaften** und in dem **großzügigen In- und Outdoor-Pool**. Wann, wenn nicht im Urlaub, findet man die Zeit, eine **wohltuende Massage** zu genießen oder sich ein belebendes **Beauty-Treatment** zu gönnen.

Abgerundet wird das harmonische Urlaubserlebnis durch die vitale **Energy Küche**, die ausgewogene Ernährung und kulinarischen Genuss miteinander verbindet.



Foto: Daniel-Waschnig

Langlaufen mit Profi-Unterstützung

Der **direkte Zugang** zu den bestens präparierten Langlaufloipen macht Das Walchsee Resort zum Paradies für Langläufer. Als Mitglied von „**Cross Country Ski Holidays**“ gilt das Resort als ideales Ziel für aktiven Langlaufurlaub. Über 250 bestens präparierte Loipenkilometer, die mit dem renommierten Loipengütesiegel des Landes Tirol ausgezeichnet wurden, können **kostenfrei** genutzt werden.

Auch bei wenig natürlichem Schnee sorgen **beschneite Kunstschnellloipen** für ungetrübtes Langlaufvergnügen. Die Loipen führen durch die Winterlandschaft, umrahmt von majestatischen Bergen - ein Panorama, das Langläufer begeistert.

Johannes Harasser ist diplomierter Langlauflehrer und der **erfahrene Langlauf-Guide** im Das Walchsee Resort. Er verfügt über mehr als zehn Jahre Erfahrung im **Spitzensport** und im **Biathlon-Weltcup-Service** und hat tiefgehendes Wissen in den Bereichen Materialabstimmung, Technikoptimierung und Wettkampfbetreuung auf höchstem Niveau erworben. Diese Expertise gibt er nun im Das Walchsee Resort an die Gäste weiter.

Wer den Langlaufsport neu entdeckt, nimmt am **kostenlosen „Kennenlernkurs“** teil und findet so unter **fachkundiger Anleitung** schnell Freude am Langlaufen in der überwältigenden Bergkulisse - egal, ob klassisch oder im Skating-Stil. Für alle, die ihre Technik verfeinern



wollen, werden **individuelle Privatstunden** angeboten - ein maßgeschneidertes Training, das persönliche Fortschritte garantiert.

einem ganzheitlichen Erlebnis, das Bewegung, Naturgenuss und Erholung perfekt kombiniert.

Weitere Informationen:

Das Walchsee Hotel GmbH
A-6344 Walchsee in Tirol
Johannesstraße 1
Tel.: +43(0)5374/5331
E-Mail: info@hotelwalchsee.at
www.daswalchsee.at



Ein besonderes Highlight ist die **Laser-Biathlonanlage**, bei der Gäste unter Anleitung eines qualifizierten Trainers die Kunst der Atem- und Schießtechnik erlernen und ein authentisches Biathlon-Erlebnis genießen können.

Vielfältiger Winterurlaub - Aktiv in der Natur

Abseits der Loipen wartet rund um Das Walchsee Resort eine breite Palette an Winteraktivitäten für Gäste jeden Alters.

Ob **Schneeschuh- und Winterwanderungen** durch verschneite Wälder, **Skitouren** in unberührter Natur, **Rodeln** und **Snowtubing** auf familienfreundlichen Pisten oder romantische **Pferdeschlittenfahrten** - für Abwechslung ist gesorgt. So wird der Winterurlaub zu

Im Das Bayrischzell Familotel Oberbayern verbringen aktive Familien unvergessliche Wintertage in den bayerischen Alpen. Am Fuße des Wendelsteins erleben Groß und Klein die innovative **Move & Relax Philosophie** - eine Kombination aus Bewegung, Erholung und gesunder Ernährung, die neue Energie für den Familienalltag schenkt. Der Winterurlaub steckt voller Naturerlebnisse, Sport, Entspannung und Abenteuer.

Das Bayrischzell Familotel Oberbayern liegt zentral, um die beliebtesten Skigebiete der Region zu erkunden. Das Auto bleibt stehen: der **Skibus** hält direkt vor dem Hotel und ist **kostenlos**. Skipässe lassen sich bequem an der Rezeption lösen, und schon geht es auf die Piste. Am **Sudelfeld** genießen



FAMILIEN-HIDEAWAY FÜR EINEN AKTIVEN UND GENUSSVOLLEN WINTER DAS BAYRISCHZELL FAMILOTEL OBERBAYERN

Kinder, Anfänger und Könner traumhafte Skitage. **Kinderareale** für die ersten Schwünge, ein **Snowpark** und eine **Actionwelt** sorgen für Abwechslung. In den Almhütten warten regionale Spezialitäten - das gemütliche Hüttenflair gehört einfach zu einem gelungenen Skitag dazu.

Auch am **Tannerfeld** in Bayrischzell erleben Familien Winterspaß pur: Zauberteppich, Kinder-Parcours und moderne Beschneiungsanlagen garantieren Schneesicherheit und Freude beim Skifahrenlernen. Direkt im Hotelgarten befindet sich eine Ski-

wiese für die Kleinsten. Eislaufen, Snowtubing, Rodeln und viele weitere Aktivitäten lassen Kinderaugen leuchten.

Move & Relax - Energie für Körper und Geist

Die Move & Relax Philosophie setzt auf Bewegung, Aktivität und gesunden Genuss. Familien erwarten **moderne Trainingsbereiche** und ein **25 m Sportbecken** zum Bahnen-Ziehen. Erfahrene Coaches begleiten **Personal Training, Group-Fitness-Kurse** oder **individuelle Trainingspläne** und sorgen dafür, dass Eltern und Kinder

gleichermaßen Kraft, Vitalität und Freude an der Bewegung tanken. Besonders praktisch: Die Kinder können im Urlaub im professionellen **Kinderschwimmkurs** schwimmen lernen.

Ergänzt wird das Programm durch **gesunde, frische Mahlzeiten** aus der **Energy Küche**, die Körper und Geist optimal unterstützen.

Cozy Wintertage

Familien genießen im Das Bayrischzell Familotel Oberbayern wertvolle Momente voller Wohlbefinden. Der **Relax Bereich** begeistert mit eigenen

Bereichen für aktive Familien sowie für **ruhesuchende Erwachsene**. Der **Innen- und Außenpool** sowie **Pletzi's Wasserwelt** laden zum entspannten Schwimmen und spielerischen Planschen ein - perfekte Orte für gemeinsame Momente voller Freude und Leichtigkeit.

In der **stilvollen Saunalandschaft** - inklusive **Familiensauna** - ist es zum Tagesausklang oder an kalten Wintertagen besonders angenehm. **Sanfte Massagen** und **wohltuende Anwendungen** schenken spürbare Tiefenentspannung. Schon die Kleinsten genießen im Das Bayrischzell Familotel Oberbayern die entspannende Wirkung einer **Baby- oder Kindermassage**. So entstehen wertvolle gemeinsame Momente, die perfekt auf Familien zugeschnitten sind.

Quality Time für alle Generationen

Von **professioneller Babysbetreuung** über **creative Kinderprogramme** bis hin zu **actionreichen Angeboten** für Teens ist im Das Bayrischzell Familotel Oberbayern jede Altersgruppe bestens aufgehoben. Mit **bis zu 60 Stunden Kinderbetreuung** pro Woche, **hochwertiger Babyausstattung** und **alkoholfreiem All-Inclusive** genießen Familien den Urlaub rundum entspannt.

Die Kinder entdecken Neues, spielen und toben im **Kids Club**, während die Eltern Momente der Ruhe oder gemeinsame Auszeiten zu zweit genießen. Gleichzeitig warten zahlreiche Aktivitäten, um die Winterzeit **aktiv** und **gemeinsam** als Familie zu erleben.

Weitere Informationen:

Pletzer Resorts Bayrischzell GmbH, D-83735 Bayrischzell
Kranzerstraße 6
Tel.: +49(0) 8023/8194 600
E-Mail: info@dasbayrischzell.de
www.dasbayrischzell.de



Foto: Daniel-Waschnig



Am 09. November 2025 startet die Wintersaison im **Das Hohe Salve Sportresort**, am 06. Dezember 2025 öffnet die **SkiWelt Wilder Kaiser-Brixental**, eines der größten Skigebiete Österreichs. Das Resort in Hopfgarten überzeugt mit seiner idealen Lage direkt an der Piste (**Ski-in/Ski-out**) und einem ganzheitlichen Konzept, das Bewegung, Entspannung und Genuss miteinander verbindet - für einen Winterurlaub, der Körper und Geist belebt.

Die SkiWelt begeistert mit **modernster Beschneiung** und **optimal präparierten Abfahrten**. Ob Wedeln, Carven oder Freeriden - Wintersportler erleben hier pure Begeisterung. Wer lieber abseits der Pisten aktiv ist, kann



Quality Time

Leistungen: 2 x Übernachtung inkl. Frühstück und Abendessen = 3 Power Days, 1 x Prosecco- oder Weißwurstfrühstück, 1 x Fondueabendessen, 30 Euro Move & Relax Gutschein, Eintritt Move Relax Bereich inkl. Gruppentrainings und Aktivprogramm, Bademantel und Badeslipper, kostenloses WLAN, Parkplatz am offenen Parkdeck - Preis p. P.: ab 332 Euro

Eine Auszeit mit Mehrwert: Aktiver Wintergenuss im Das Hohe Salve Sportresort

beim **Langlaufen**, **Winterwandern**, **Schneeschuhwandern** oder **Rodeln** die winterliche Natur rund um die Hohe Salve erleben.

Nachhaltig erholen mit Move & Relax

Mit der **Move & Relax** Philosophie setzt Das Hohe Salve Sportresort neue Maßstäbe für den Winterurlaub. Der belebende Dreiklang aus **Bewegung**, **Regeneration** und **Ernährung** sorgt für neue Energie und Kraft für Körper und Geist. Gäste stärken so aktiv ihr Wohlbefinden und kehren fit und vital in den Alltag zurück.

Im großzügigen **Move Bereich** warten **modernste Trainingsgeräte** auf alle, die sich gerne bewegen. Selbst

im Winter können Schwimmer im **25 m Sportbecken** ihre Bahnen ziehen. **Professionelle Sportwissenschaftler** geben wertvolle Tipps für den Trainingserfolg. Abgerundet wird das Wohlfühlprogramm durch die **Energy Küche**, die mit nährstoffreichen und regionalen Köstlichkeiten für nachhaltige Balance sorgt.

Ebenso wichtig wie die Bewegung ist die Erholung. Der **Relax Bereich** verwöhnt mit wohltuenden Saunagängen, tiefenwirksamen Massagen und revitalisierenden Kosmetikanwendungen.



Alles für einen gelungenen Wintertag

Die umliegende Bergwelt lädt dazu ein, beim **Wintersport** neue Vitalität zu spüren und die alpine Natur in vollen Zügen zu genießen. Skipässe für die SkiWelt, die Super Ski Card und die KitzSkiCard sind bequem im Hotel erhältlich.

Gäste, die eine Ausrüstung ausleihen möchten, profitieren von **Vergünstigungen** beim Verleih. Damit einem sportlichen Wintertag nichts im Weg steht, sorgt das **Move Team** des Resorts mit einem **skispezi- fischen Aufwärmtraining** für optimal vorbereitete Muskeln.

Aufgrund seiner sportlichen Kompetenz ist Das Hohe Salve Sportresort sogar die erste Wahl des Deutschen Skiverbands als Partnerhotel.



Weitere Informationen:

Sportresort
Hohe Salve GmbH
A-6361 Hopfgarten im Brixental, Meierhofgasse 26
Tel.: +43(0)5335/24 20
E-Mail: welcome@hohesalve.at
www.dashohesalve.at



Wenn die kalte Jahreszeit kommt und die Tage kürzer werden, gibt es nichts Schöneres, als sich mit Wellness, Kulinarik und Sport so richtig verwöhnen zu lassen. Genau dafür bieten die Quellenhof Luxury Resorts drei traumhafte Ziele, die perfekt sind, um im Winter zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und sich rundum wohlzufühlen. Ob in den Bergen Südtirols oder unter der milden Wintersonne am Gardasee - in den Quellenhof Luxury Resorts finden Genießer luxuriöse Entspannung,



Foto:
quellenhof_ luxury_resort_passeier

Alpines Flair, Malediven-Feeling oder Olivenhaine: Urlaubsgenuss hoch 3 in den Quellenhof Luxury Resorts

feinste Gourmetküche und ein abwechslungsreiches Aktivprogramm.

Sehnsuchtsort in den Bergen

Das **Quellenhof Luxury Resort Passeier**, nur 15 Minuten von Meran entfernt, zählt zu den größten und exklusivsten Ferienresorts der Alpen.

Hier gestalten sich die Wintertage abwechslungsreich. Skifahrer und Winterwanderer gelangen schnell zu den nahegelegenen Skigebieten Meran 2000,

Pfelders und Ratschings - ein hauseigener Shuttleservice sorgt für die bequeme Anreise. Adventsstimmung entfaltet sich beim **hauseigenen Weihnachtsmarkt** auf der Quellenhof-Terrasse.

Romantische **Fackelwanderungen** runden den Winterzauber perfekt ab.

Luxuriöse SPAs mit 25 Saunen, darunter die preisgekrönte See-Event-Sauna, 12 beheizte Pools und ein Infinity-Pool mit Bergblick bieten pure Entspannung. Familien freuen sich über den **Acqua**

Family Parc mit Hallenbad und Rutsche, während Gourmets in der **Gourmetstube 1897** kulinarische Reisen unternehmen oder im ersten **Teppanyaki-Restaurant** Südtirols neue Geschmackserlebnisse entdecken.

Lagune mit Südseeflair

In der benachbarten **Quellenhof See Lodge** zeigen sich die kalten Monate von einer besonderen Seite. In dem luxuriösen Refugium finden **Gäste** ab



Foto: quellenhof_ luxury_resort_passeier



Foto: quellenhof_ luxury_resort_passeier

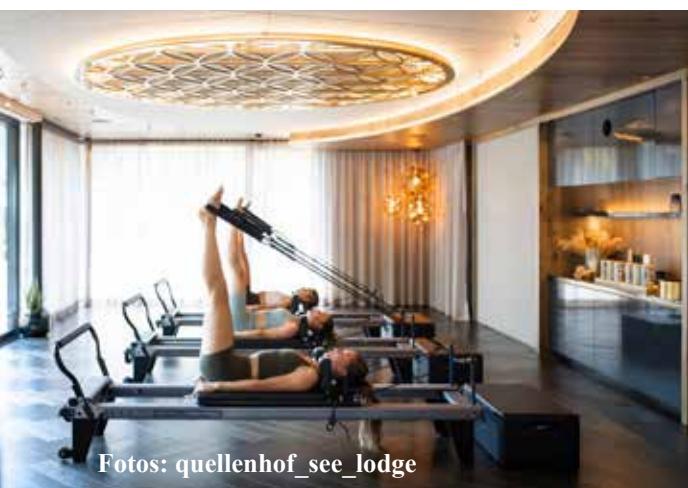
14 Jahren pure Entspannung. Nur 26 Wohneinheiten machen die See Lodge zu einem der **kleinsten 5-Sterne-Hotels** in Südtirol. **Privacy** und **Exklusivität** prägen unvergessliche Auszeiten. Paare genießen Highlights wie ein **Floating Breakfast**, **Private Spa** oder eine private Kinovorstellung.

Die **stilvollen Suiten**, umgeben von tiefblauem Wasser, schaffen in der kalten Jahreszeit eine beruhigende Atmosphäre. Im **BalanceSPA** und der **Balance SAUNA** lassen Lodge-Gäste die See-

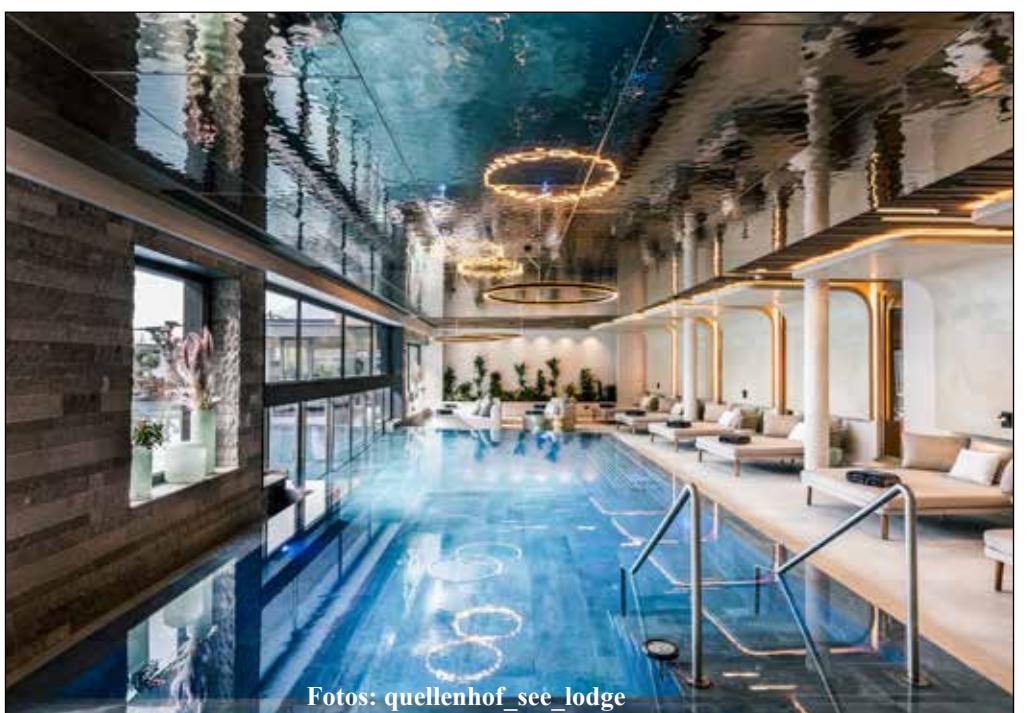


Fotos: quellenhof_see_lodge

Anwendungen bilden die Basis für Programme, die das **Energielevel** steigern, die **Zellregeneration** fördern und dem **Alterungsprozess** gezielt entgegenwirken. Die Verbindung von wissenschaftlicher Innovation und luxuriösem Ambiente eröffnet einen ganzheitlichen Zugang zu Vitalität und bewusster Lebensqualität.



Fotos: quellenhof_see_lodge



Fotos: quellenhof_see_lodge

le baumeln. Der **beheizte Außenpool** und das **BalanceSPORT-Programm** sorgen zusätzlich für Wohlbefinden. Die **BalanceCUISINE** verwöhnt mit modernen Kreationen. Die Edelfischgerichte im einzigartigen „**underwater restaurant**“ und die erlesenen Weine sollte man unbedingt probieren.

Biohacking & Longevity in den Quellenhof Luxury Resorts in Südtirol

Das **Quellenhof Luxury Resort Passeier** und die **Quellenhof See Lodge** haben sich als führende Adressen für **Biohacking** und **Longevity** etabliert. In Zusammenarbeit mit **internationalen Spezialisten** und einem **kompetenten Team vor Ort** kommen modernste Methoden der Präventions- und Regenerationsmedizin zur Anwendung.

Präzise Analysen, funktionelle Diagnostik und individuell abgestimmte

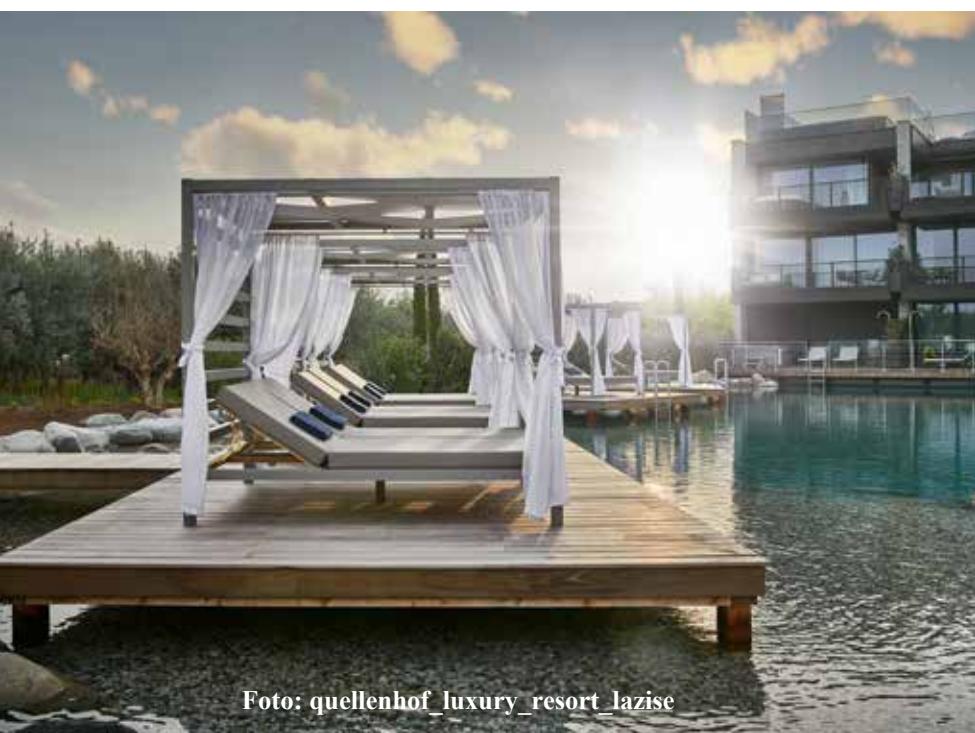


Foto: quellenhof_luxury_resort_lazise

Mediterraner Winter am Gardasee

Oberhalb des Städtchens **Lazise** und nur wenige Minuten vom weitläufigen Südostufer des **Gardasees** entfernt, verwöhnt das **Quellenhof Luxury Resort Lazise** Genießer, die das Dolce Vita mit einem Hauch von Luxus suchen.

Neben einem außergewöhnlichen **kulinarischen Genusserlebnis** beeindruckt der Quellenhof am Gardasee mit einem **Wellness- und Spa-Angebot**, welches am Gardasee seinesgleichen sucht. Auf großzügigen 2.000 m² findet **Wellness auf höchstem Niveau** statt. Das „**Feel Moved**“-Programm bietet täglich wechselnde Aktivitäten wie Yoga, Acqua-Gym und Pilates.

Golfer profitieren auch im Winter von einer Vielzahl an **Golfplätzen** in der Nähe des Resorts. Aktive Gäste nutzen das milde Klima im Winter für **Tennis, Padeltennis und Pickleball**. Die luxuriösen Suiten und Villen garantieren höchsten Komfort für einen unvergesslichen Aufenthalt.



Foto: quellenhof_luxury_resort_lazise

Die **Quellenhof Luxury Resorts** sind der ideale Rückzugsort für anspruchsvolle Gäste, die erstklassigen Service und hochwertige Annehmlichkeiten schätzen.

Jedes Resort hat seinen eigenen Charakter und bietet eine einzigartige Kombination aus luxuriösen Unterkünften, innovativer Wellness, kulinarischen Erlebnissen und zahlreichen Möglichkeiten, den Winter nach Lust und Laune zu genießen.

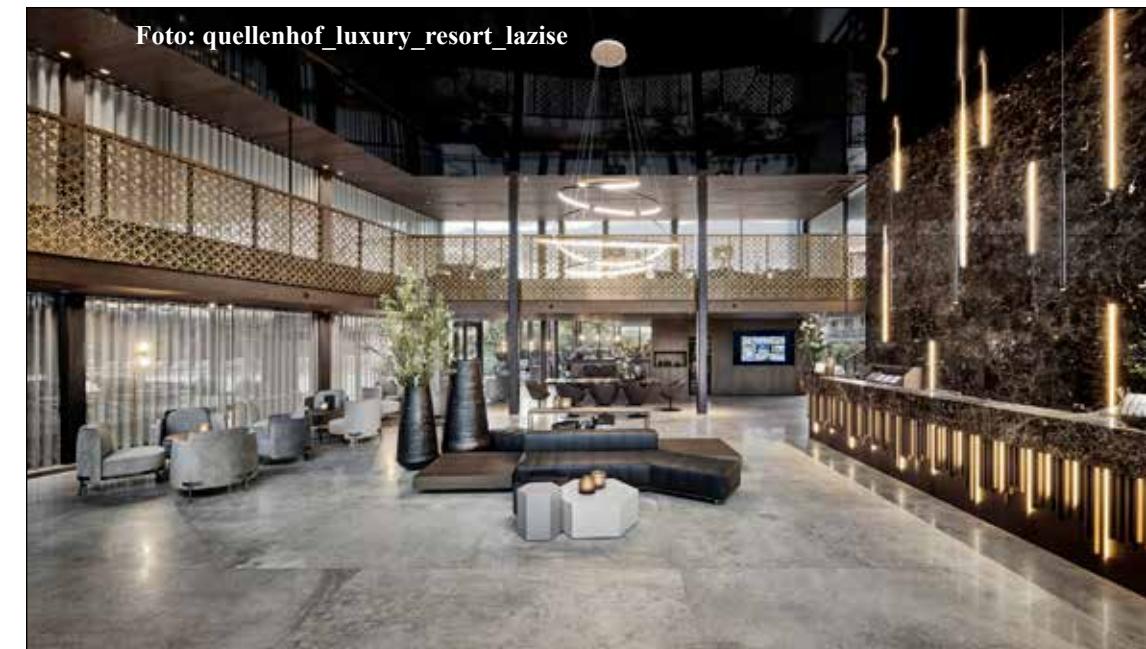


Foto: quellenhof_luxury_resort_lazise

Weitere Informationen:

Quellenhof Luxury Resort
Passeier, Quellenhof GmbH
I-39010 St. Martin in Passeier bei Meran
Tel.: +39 0473 645474E
Mail: info@quellenhof.it
www.quellenhof.it

Jetzt wird es very berry! Der neue Em-eukal Berry Shot vereint intensiven Beerengeschmack mit zehn wertvollen Vitaminen - und das komplett zuckerfrei. Ob unterwegs, im Büro oder bei einer wohlverdienten Auszeit: Das gefüllte Premiumzuckerl sorgt mit ausgewählten Fruchtsaftkonzentraten aus Aronia, Himbeere, Brombeere und Johannisbeere für eine aromatische kleine Auszeit mit intensivem Fruchtgenuss. Dabei schmeckt die Innovation nicht nur gut, die Vitamine C, B6, B9 und B12 leisten zudem einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems - perfekt für alle also, die bewusst genießen wollen. Der Em-eukal Berry Shot in seiner fruchtig rosa-violetten Verpackung erweitert ab sofort die erfolgreiche Shot-Range der Zuckerlmacher: Em-eukal Ingwer Shot, Em-eukal Manuka Honig, Em-eukal Vitamin Shot gefüllt und Em-eukal Vitamin Shot sauer gefüllt. Wie alle Em-eukal Zuckerl hat das Familienunternehmen Dr. C. SOLDAN auch diese Variante mit viel Können und hochwertigen Zutaten hergestellt - in bewährter Premiumqualität von Em-eukal, nur echt mit der Fahne. So macht Naschen Wohlfühllaune. em-eukal.at



Beerestark für jeden Tag

Beim Em-eukal® Berry Shot trifft fruchtiger Genuss auf zehn Vitamine - voller Geschmack, ohne Zucker

Em-eukal® Berry Shot auf einen Blick:

- Zuckerfreies, gefülltes Fruchtbonbon
- Angereichert mit den Vitaminen B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C und E
- Beutel à 75 g Inhalt
- Unverbindliche Preisempfehlung (UVP): 2,89 €**

* Die endgültige Preisstellung obliegt dem Handel



Jetzt wird es very berry! Mit dem neuen Em-eukal Berry Shot erweitern die Zuckerlmacher von Dr. C. SOLDAN ab sofort ihre erfolgreiche Shot-Range um eine weitere Innovation: beerig-fruchtig, zuckerfrei und angereichert mit zehn sorgfältig ausgewählten Vitaminen. Das Premiumzuckerl kombiniert Fruchtsaftkonzentrate aus Aronia, Himbeere, Brombeere und Johannisbeere mit einer aromatisch gefüllten Rezeptur und gewährleistet so intensiven Fruchtgenuss.

Vorfreude am Arlberg:



Das renommierte **5-Sterne-Superior Grand Resort Zürserhof** in Zürs am Arlberg freut sich mit **Roland Gorgosilich** einen neuen Küchenchef im Team begrüßen zu dürfen. Mit ihm übernimmt ein **international profilierter Spitzenkoch** die kulinarische Leitung des Hauses.

Nach Stationen in Südafrika, Deutschland und der Schweiz kehrt er in seine Heimat zurück, um das gastronomische Angebot des Zürserhofs auf ein neues, ambitioniertes Niveau zu heben.

Seine beeindruckende Karriere führte ihn durch einige der angesehensten Häuser der Welt, darunter das Restaurant AQUA im Ritz Carlton Wolfsburg und das Schlosshotel Friedrichsruhe. Besonders hervorzuheben ist seine Zeit als Küchendi-

rektor im Hotel Grande Roche in Südafrika (2006-2020), in der er das Restaurant konstant unter die Top 10 des Landes führte. Zuletzt war er als Küchenchef im Hotel Restaurant Kronenschlösschen (2020-2025) für die mit 18 Gault&Millau-Punkten prämierte Küche verantwortlich.

Mit seiner Rückkehr an den Arlberg stellt sich Roland Gorgosilich nun der Herausforderung, die **traditionelle alpine Gastfreundschaft** des Zürserhofs mit seiner **weltoffenen, präzisen Küchenphilosophie** zu vereinen.

Familie Skardarasy, Inhaber des



Roland Gorgosilich übernimmt die Küche des 5-Sterne-Superior Grand Resort Zürserhof

Hotels Zürserhof, zur Neubesetzung: „Wir sind begeistert, Roland Gorgosilich in unserem Team willkommen zu heißen, und sind überzeugt, dass er mit seiner Kreativität und Expertise unser gastronomisches Angebot auf ein neues Level heben wird.“

Mit der Verpflichtung von Gorgosilich unterstreicht der Zürserhof seinen Anspruch, seinen Gästen auch im Bereich der Kulinarik ein **führendes Angebot** in der **alpinen Hotellerie** zu bieten.

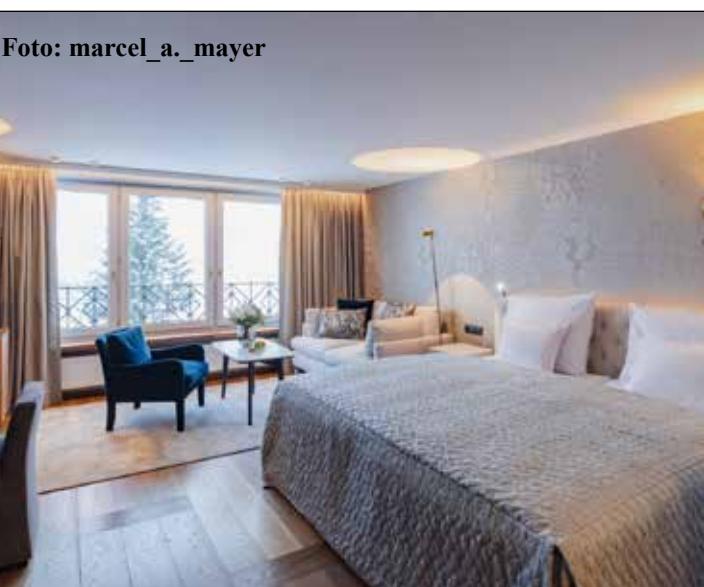
Weitere Informationen:

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

Über den Zürserhof:

Das 5-Sterne-Superior Grand Resort Zürserhof in Zürs am Arlberg zählt zu den **etabliertesten Luxushotels Österreichs** und feiert heuer sein 70-jähriges Jubiläum in Familienbesitz. Seit diesem Jahr ist das Hotel zudem stolzes Mitglied bei **The Leading Hotels of the World**.

Es verbindet alpinen Charme mit umfassendem Service und liegt **direkt an den Pisten** des Skigebiets Arlberg.



Mitten in Schladming-Dachstein bieten die **Naturnchalets am Gradenbach** ein Winterrefugium zwischen stiller Natur und lebendiger Bergwelt. **Große Glasfronten** fangen das Licht der Schneelandschaft ein, **Kaminfeuer** und **private Saunen** schenken zugleich wohlige Wärme. Der Blick auf den Hauser Kaibling und die umliegenden Gipfel macht jeden Moment im Chalet zu einem kleinen Naturerlebnis. Wer morgens aufsteht, kann **direkt vor der Tür** auf den Winterwegen und Schneeschuhrouten die Natur erkunden. Die Talstation Hauser Kaibling ist über die **(Ski-)Bus-Haltestelle bei den Chalets** in wenigen Minuten erreichbar - bequem und ohne Parkplatzsuche.

Die zehn individuell gestalteten **Luxuschalets** mit 80 bis 160 Quadratmetern



oder Zwischenreinigung bis zu Early Check-in und Late Check-out. Mit der **Schladming-Appartements Bonus-card** eröffnen sich zudem Preisvorteile bei mehr als 30 Partnerangeboten in der Region.

Die Naturnchalets am Gradenbach sind Teil der **Schladming Appartements**, einem Portfolio von über 250 Serviced Apartments, Chalets und Aparthotels in der Region Schladming-Dachstein.

Von Smart Price bis Premium verbinden die Schladming Appartements die Freiheit des Selbstversorger-Urlaubs mit komfortablen Services. Ski-in/Ski-out, Stadt Nähe oder Rückzug in die Natur - die Unterkünfte bieten Winterurlaub nach individuellen Bedürfnissen, ohne Kompromisse bei Service oder Qualität.



Foto: robert_maybach

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

Naturnchalets am Gradenbach

Slow Living in direkter Nähe zur 4-Berge-Skischaukel Schladming



verbinden traditionelle Holzbauweise mit modern-alpinem Interior. **Voll ausgestattete Küchen** laden zu gemeinsamen Kochabenden oder entspannten Brunches ein. Hier bestimmen die Gäste selbst, wie sie ihren Tag gestalten - kochen, bestellen oder auswärts essen. Die Chalets bieten Raum für Paare, Familien oder Freundesgruppen, die die Zeit abseits überfüllter Ferienorte genießen möchten.

Das Konzept des **Slow Winter** durchzieht jeden Aufenthalt. Wer gern aktiv ist, kann an der Chalettür zum Wintersport starten. Wer Ruhe sucht, findet sie in der umliegenden Natur und im großzügigen Raumgefühl der Chalets. Slow Living bedeutet, **jeden Moment**

bewusst zu erleben: das Knistern des Kaminfeuers, den Duft des Waldes, das Lachen der Kinder im Garten. Wenn draußen der Schnee leise fällt, wird selbst die Stille zum besonderen Augenblick.

Komfort und Service ergänzen das Erlebnis auf unaufdringliche Weise. Eine **kostenlose Bahnhofabholung** erleichtert die Anreise, und das **Guest-Experience-Team** ist 365 Tage im Jahr erreichbar - tagsüber im Servicebüro und im Notfall rund um die Uhr. Über die **Gäste-App** lassen sich alle Wünsche unkompliziert organisieren: vom Brötchen- und Frühstückskisterl über Kühlschrankbefüllung, Yoga- und Fitnesskurse, Wäschewechsel



Berchtesgaden ist ein bayerisches Kleinod: Historische Gassen, der weihnachtlich geschmückte Marktplatz und alte Bürgerhäuser laden zum Bummeln durch familiengeführte Geschäfte ein. Bei einem Glühwein mit Blick auf die Berge zu märchenhaftes Flair.

In dieser Kulisse empfängt das **Hotel EDELWEISS Berchtesgaden** seine Gäste - ein Ort, an dem moderne Architektur auf alpine Gemütlichkeit trifft.

Direct im Herzen von Berchtesgaden gelegen, umgeben von der grandiosen Naturlandschaft des **Nationalparks Berchtesgaden** und des **Königssees**, ist das Haus eine exklusive Wohlfühladresse. Seit vielen Jahren zählt das Hotel zu den festen Größen im Berchtesgadener Land. Die **Gastgeberfamilie**



Berchtesgadens schönste Aussicht auf Entspannung

Hotel EDELWEISS Berchtesgaden: Wellness, Genuss und unvergessliche Wintermomente

lie Hettegger pflegt eine Kultur der Aufmerksamkeit, die in jedem Raum spürbar ist: persönlich, herzlich und unaufdringlich.

Wellness im Antlitz des Watzmanns

Im obersten Stockwerk öffnet sich das **EDELWEISS Spa** wie ein Fenster in die Alpen. Der Blick reicht über Dächer, Täler und Gipfel - eine **360-Grad-Kulisse**, die man gesehen haben muss. Im **Rooftop Infinity Whirlpool** spiegeln sich die Berge, der warme Dampf steigt in den Winterhimmel. Saunen, Dampfbäder und Behandlungen mit alpinen Kräutersenzen und hochwertigen Kosmetikprodukten lassen Zeit und Alltag ver-

gessen. Holz, Stein und gedämpftes Licht schaffen eine natürliche Ruhe - für ein Wohlfühl, das bleibt.

Alpenkulinarik in ihrer erlesenen Form

Küchenchef Stefan Hettegger verbindet geerdete Regionalität mit weltoffenem Genuss. Wild aus den Berchtesgadener Wäldern, Forelle vom Königssee und frische Kräuter aus der Region treffen auf moderne, präzise Zubereitung.

Von feiner Gourmetküche über alpine Spezialitäten bis zu lässigen Bistro-Vibes - die Restaurants des EDELWEISS bieten Vielfalt für jeden Ge-

schmack. In der Bar klingt der Abend bei einem Glas Wein oder einem Drink mit Blick auf die Lichter von Berchtesgaden stilvoll aus.

Winterszenen zwischen Aktivität und Ruhe

Rund um Berchtesgaden zeigt der Winter seine ganze Vielfalt. Während im **Skigebiet am Götschen** sportliche Abwechslung geboten wird, gleiten Langläufer auf **Loipen durch verschneite Landschaften**.

Die **Bergbahn auf den Jenner** ist auch im Winter geöffnet und bietet Zugang zu **Skitouren, Winterwanderungen** und einer **Freeride-Strecke** ins

Tal (je nach Schneelage). Besonders beliebt ist die **Rodelstrecke** von der Bergstation zur Bergwirtschaft Mitterkaser. Rodeln können an der Bahn ausgeliehen werden und in der Gaststätte können sich die Rodler aufwärmen und kulinarisch verwöhnen lassen.

Kulturell hat die Region ebenso viel zu erzählen: Das **Nationalparkzentrum Haus der Berge** vermittelt den Nationalpark eindrucksvoll, das **Königliche Schloss Berchtesgaden** öffnet den Blick in die Geschichte. Und wer Lust auf Stadtflair verspürt, erreicht die **Mozartstadt Salzburg** in rund dreißig Minuten.

Weihnachtszauber am Berchtesgadener Christkindlmarkt

In der Adventszeit erstrahlt Berchtes-

gaden in festlichem Glanz: Auf dem historischen Marktplatz lockt der **traditionelle Christkindlmarkt** mit liebevoll dekorierten Ständen, regionalen Handwerksprodukten und kulinarischen Köstlichkeiten. Zwischen Glühwein, Bratäpfeln und handgefertigten Geschenkideen liegt ein Hauch von Nostalgie in der Luft - ein Erlebnis, das Groß und Klein gleichermaßen verzaubert.

Familienzeit in den Bergen

Im Hotel EDELWEISS Berchtesgaden wird Familienzeit großgeschrieben. Der großzügige **Kids Club** bietet **Kindern ab drei Jahren** ein abwechslungsreiches Programm: vom Indoor Funpark über Bastel- und Malecken bis hin zu Puppenküche und Tischfußball.

Während die Kleinen betreut werden, können Eltern entspannen oder die Umgebung erkunden. Zahlreiche Ausflugsziele wie der **Märchenpark Ruhpolding** oder der **Zauberwald Hintersee** sind schnell erreichbar und versprechen gemeinsame Erlebnisse.



Fotos: Hotel Edelweiss Berchtesgaden



Weitere Informationen:

Hotel EDELWEISS
Berchtesgaden
D-83471 Berchtesgaden
Maximilianstraße 2
Tel.: +43 8652 9799-0
info@edelweiss-berchtesgaden.com
www.edelweiss-berchtesgaden.com

Gesunde Ernährung

Es wird weniger zu Hause gekocht und mehr auswärts gegessen. Die Verwendung von Fertiggerichten nimmt vor allem in Singlehaushalten immer mehr zu, denn KonsumentInnen wollen sich das Leben zunehmend vereinfachen und nicht mehr lange und aufwändig kochen.

Auch bei den Einkaufs- und Essgewohnheiten der Österreicherinnen und Österreicher geht der Trend vor allem bei den jüngeren Menschen immer mehr zu Tiefkühlkost, Konserven und Fertiggerichten. Auch Käse, Wurst, Obst und Fleisch wird immer häufiger nur noch fertig abgepackt angeboten



Die Ernährungsgewohnheiten haben sich in den letzten Jahren sehr verändert

und verkauft. Dies führt wiederum dazu, dass man oft mehr Lebensmittel kauft (und meist auch konsumiert), als man wirklich benötigt.

Wie auch der letzte österreichische Ernährungsbericht bestätigt, essen viele Österreicherinnen und Österreicher zu viel und zu fett. Die ungesunde und zu kalorienreiche Ernährung kann mit der Zeit zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen wie beispielsweise zu hohem Blutdruck oder Diabetes führen.

Obwohl die Wichtigkeit von gesunder Ernährung allgemein bekannt ist, sind immer mehr Menschen von Essstörungen betroffen. Oft handelt es sich dabei um einen „Hilferuf der Seele“, der professionelle therapeutische Hilfe notwendig macht. Auch das Vertrauen

in Schlankheits- und Wundermittel, die ohne weitere Anstrengung und ohne Umstellung der Ernährung zur Traumfigur führen, wird meist enttäuscht. Da über die Nahrung die tägliche Menge an Nährstoffen, Fett, Eiweiß und Kohlehydraten aufgenommen und durch Bewegung wieder verbraucht wird, gilt für die Beibehaltung des Körpergewichts der einfache Grundsatz, dass die Energiebilanz ausgeglichen sein muss.

Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung trägt sehr viel zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei und sollte möglichst abwechslungsreich und vielseitig sein. Mehrere kleine Mahlzeiten halten den Blutzucker konstant

und beugen Anfällen von Heißhunger vor. Der sparsame Konsum von Fett, fettreichen ebenso wie die Reduzierung von tierischem Eiweiß (Eier, Wurst, Käse) positiv auf die Gesundheit aus. Es reicht, Fleisch- und Wurstprodukte nur etwa dreimal pro Woche zu konsumieren und den Schwerpunkt der Ernährung auf stärkerische Lebensmittel (Nudeln, Reis, Brot, Kartoffeln, Getreideprodukte) sowie mehr Obst und Gemüse zu legen. Letztere liefern Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und haben nur wenige Kalorien. Fisch enthält hochwertiges Eiweiß, hat wenig Fettgehalt und sollte öfter gegessen werden.

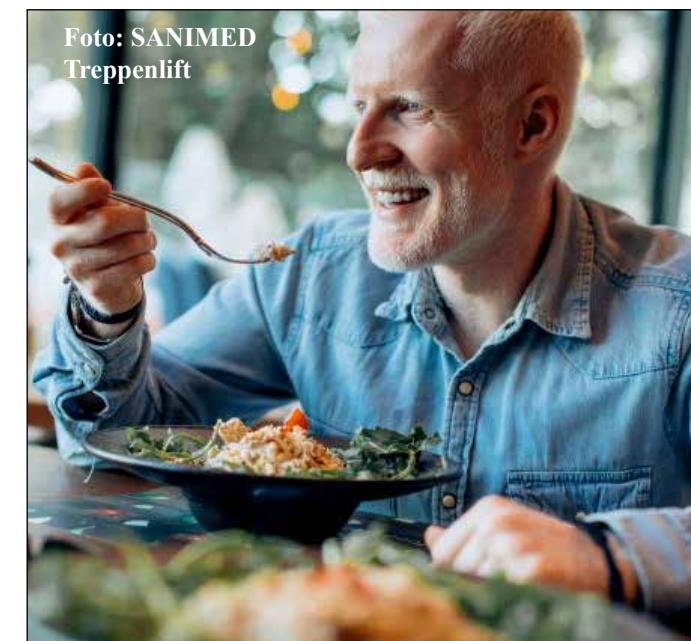
Durch schmackhafte und schonende Zubereitungsarten wie Grillen, Dämpfen und Dünsten bleiben wertvolle

Nährstoffe erhalten. Der Genuss von Süßigkeiten sollte nicht zur täglichen Gewohnheit werden, sondern nur hin und wieder in maßvoller Form erfolgen.

Ganz wichtig ist es, zusätzlich zum Essen etwa zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zu konsumieren. Dabei ist zu bedenken, dass Limonaden, aber auch Alkohol sehr viele Kalorien enthalten und Wasser oder Früchte- und Kräutertee nicht nur wesentlich gesünder, sondern auch viel billiger sind.

Wer langfristig und erfolgreich das Körpergewicht reduzieren will, muss in der Regel auch die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ändern. Nicht immer ist dazu gleich ein Fitnessstudio notwendig, manchmal ist es einfacher, einmal mit Treppensteigen statt Liftfahren oder mit Gehen statt Fahren zu beginnen.

Das Abnehmen sollte langsam und in kleinen Schritten erfolgen und der Gewichtsverlust sollte nicht mehr als ein halbes Kilo pro Woche betragen. Dies ist ein realistisches Ziel und erhöht die Chancen auf einen dauerhaften Erfolg.



Was ist gesunde Ernährung?

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. In Kombination mit ausreichender Bewegung kann nachweislich das Risiko vieler Civilisationskrankheiten, wie beispielsweise Übergewicht, Diabetes Mellitus Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gesenkt werden.

Dennoch weicht die durchschnittliche Ernährungsweise in Österreich stark von den allgemeinen Ernährungsempfehlungen ab. So sollten z.B. pro Tag fünf Portionen Gemüse und Obst gegessen werden, im Durchschnitt schaffen wir es jedoch nur auf zwei. Bei Fleisch und Wurst wiederum wird die empfohlene Menge von maximal drei Portionen pro Woche vor allem bei den Männern deutlich überschritten. Auch bei den sehr fett-, zucker- und salzhaltigen Speisen greifen Herr und Frau Österreicher viel zu gerne zu - das Doppelte der allgemeinen Ernährungsempfehlungen landet hier auf unserem Teller.

Laut Fachmagazin „The Lancet“ geht jeder fünfte Todesfall weltweit auf schlechte und unausgewogene Ernährung zurück. Auch in Österreich liegt der Anteil der ernährungsbedingten Todesfälle an der Gesamtsterblichkeit laut dieser Studie ähnlich hoch bei ca. 18 Prozent.

Die österreichische Ernährungspyramide

Wie eine gesunde Ernährung im optimalen Fall aussehen kann, zeigt die österreichische Ernährungspyra-

amide. Die österreichischen Ernährungsempfehlungen

Gesunde Ernährung ist abwechslungsreich und bedarfsgerecht. Die österreichischen Ernährungsempfehlungen geben leicht verständlich Auskunft über die Art und Menge der Nahrungsmittel und Getränke für eine gesunde Ernährung. Was wir essen, hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Gesundheit, sondern auch auf Umwelt und Klima. Die österreichischen Ernährungsempfehlungen berücksichtigen auch diese Aspekte.

Die Ernährungsempfehlungen auf einen Blick zeigen die Grafiken der Österreichischen Ernährungspyramide. Es gibt sie in zwei Varianten: mit Fisch und Fleisch, ohne Fisch und Fleisch. Plus: Die Ernährungsempfehlungen für einzelne Lebensmittelgruppen im Detail.

Wegweiser zu einer ausgewogenen Ernährung

Eine gesunde Mischkost mit Bedeutung der pflanzlichen Lebensmittel ist ein grundlegender Baustein für gesundheitsförderliches Verhalten. Ob Kinder oder Erwachsene - jede Altersgruppe kann davon profitieren. Bei einer ausgewogenen Ernährung ist stets auch auf die Besonderheiten der unterschiedlichen Altersgruppen, auf eventuelle Erkrankungen sowie das Ausmaß der körperlichen Betätigung Bedacht zu nehmen. Auch der ökologische Aspekt sollte nicht zu kurz kommen. Ernährung hat als Wegweiser für die richtige Lebensmittelwahl zehn praktische Empfehlungen erstellt.



Foto: Bild.de

Gesundes Essen, das schmeckt.

Hier finden Sie vielfältige Rezepte zum Nachkochen für zu Hause oder in einer Gemeinschaftsverpflegung. **Gesundes Essen, das einfach zubereitet ist und gut schmeckt.**

Erdäpfelschmarrn

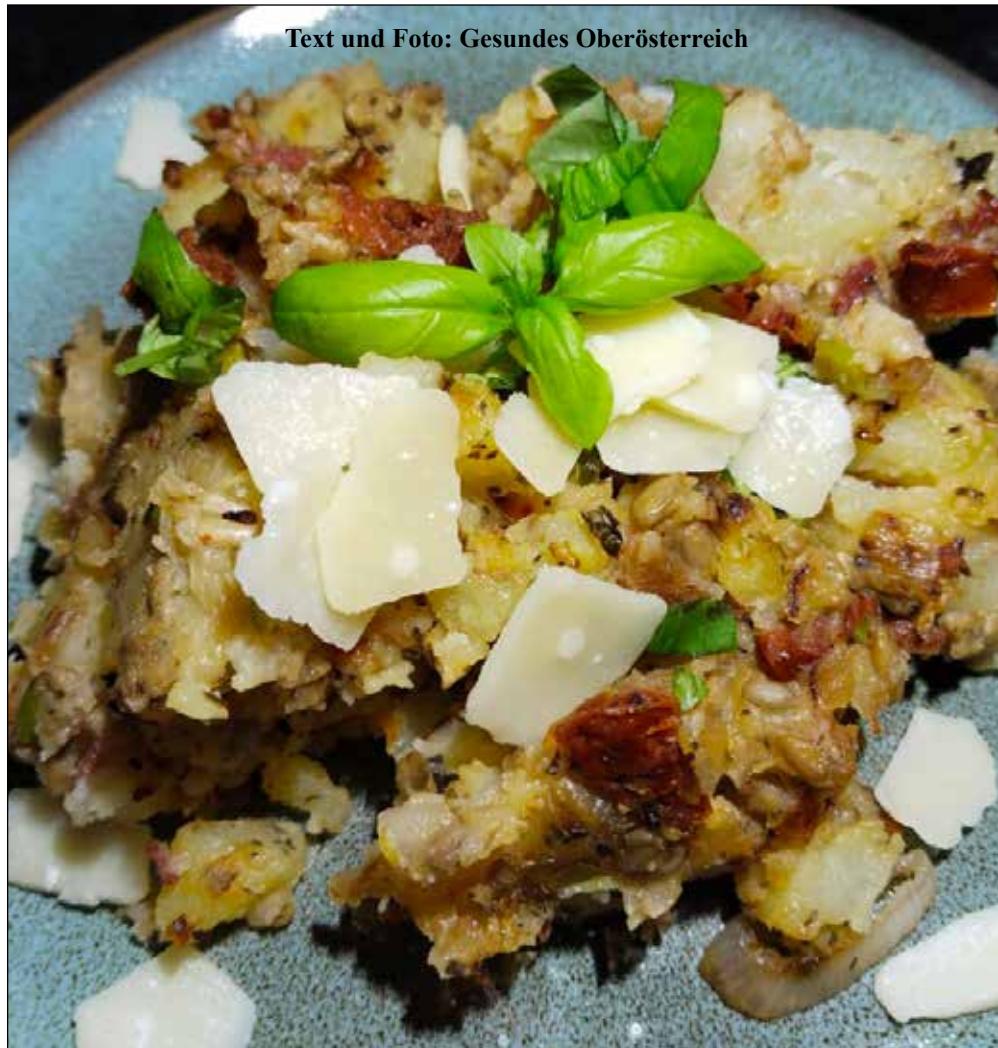
Zutaten: Für 4 Personen

Erdäpfel, mehlig: 400 g, Zwiebel, gehackt: 1 Stück, Knoblauchzehe, gehackt: 2 Stück, Getrocknete Tomaten: 60 g, Sonnenblumenkerne: 30 g, Steinpilze: 30 g, Olivenöl: 1 EL, Milch: 25 ml, Zitronenschale, Basilikum, Parmesan, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Erdäpfel schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser oder Dampf weich garen. Sonnenblumenkerne trocken rösten bis sie leicht zu duften beginnen - beiseitestellen. Knoblauch, Zwiebel und Steinpilz in wenig Olivenöl glasig dünsten.

Getrocknete Tomaten, Basilikum und Zitronenschale dazugeben. Erdäpfel abseihen und durch eine Presse drücken (oder mit einer Gabel grob zerstampfen). Alle Zutaten vermengen, mit Milch zur gewünschten Konsistenz bringen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Parmesan garniert servieren.



Text und Foto: Gesundes Oberösterreich

Gnocchi: Zutaten:

Mehlige Kartoffeln: 750 g, Weizenvollkornmehl: 200 g, Dotter: 3 Stück, Bärlauchblätter, fein gehackt: 8 Stück, Parmesan: 2 EL, Salz, Muskat, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln in der Schale kochen, schälen, ausdämpfen lassen und heiß passieren. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Dünne Rollen (ca. 1,5 cm dick) formen und davon ca. 3 cm lange Gnocchi abstechen.

Mit einer Gabel über die Gnocchi rollen und so das typische Muster



Text und Foto: Gesundes Oberösterreich

Bärlauchgnocchi mit Frischkäse-Brunnenkresse-Sauce

einprägen. Wasser mit etwas Salz aufkochen und Gnocchi darin vorsichtig ziehen lassen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Sauce: Für 4 Personen

Zutaten: Zwiebel: 1 Stück, Rapsöl: 1 EL, Weißwein, trocken: 125 ml, Gemüsefond: 250 ml, Körniger Senf: 1 EL, Frischkäse (fettarm): 100 g, Brunnenkresse 1 Bund, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel hacken und in Rapsöl anlau-

fen lassen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Dann mit Fond auffüllen und wieder um ein Drittel einkochen lassen.

Die Hälfte der Brunnenkresse hacken und mit Senf und Frischkäse zur Sauce geben, nicht mehr kochen lassen, Sauce abschmecken.

Die Gnocchi mit der Sauce auf einem Teller anrichten und mit der restlichen Brunnenkresse dekorieren.



Fotos AdobeStock

Gelbe Kraft-jause

(Eiaufstrich mit Dinkelbrot) Für 4 Personen

Zutaten: Topfen: 4 EL, Frischkäse: 4 EL, Ei, hartgekocht: 2 Stück, Essiggurkerl: 2 Stück, Paprika, 1 gelb: Senf: 2 TL, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Dinkelbrot: 4 Scheibe(n).

Zubereitung: Eier, Paprika und Essiggurkerl in kleine Würfel schneiden und mit Topfen, Frischkäse, Senf und den Gewürzen vermischen. Den Aufstrich auf eine Scheibe Brot streichen und mit einem halben Ei und Schnittlauch dekorieren.

Text und Foto: Michael Maritsch

Zutaten: Fischfilets z.B. Lachs, Zander, Kabeljau: 4 Stück, Vollkornmehl: 60 g, Milch: 4 EL, Olivenöl: 4 EL, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Mandeln (oder andere Nüsse/Kerne): 30 g Sesam: 2 EL, Pfefferkörner: 0,5 EL, Koriander: 1 EL.

Zubereitung: Nüsse/Kerne und Gewürze in einer Pfanne trocken anrösten und anschließend mahlen. Fischfilets würzen und mit der Hautseite in Mehl, Milch und anschließend mit der Nussmischung wälzen. Mit der Hautseite in einer Pfanne mit Olivenöl scharf an- braten und im vorgeheizten Rohr bei 160°C kurz fertig garen bis er nicht mehr glasig ist.

Püree: Zutaten: Kartoffeln:

500 g, Pastinaken: 500 g, Milch: 200 ml, Butter: 1 TL Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Kartoffeln schälen, klein schneiden und in wenig Suppe/Salzwasser dämpfen. Abgießen. Milch und Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse: Zutaten:

Gemischtes (Wurzel) Gemüse: 400 g, Rapsöl: 1 EL, Salz, Muskat, Thymian

Zubereitung: Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit den Kräutern und dem Rapsöl vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Ofen bei 180°C ca. 20-30 Minuten garen.



Wir essen im Idealfall das, was unser Körper braucht und liefern ihm dadurch notwendige Nährstoffe. Die Auswahl an gesunden Lebensmitteln und Rezepten ist unendlich groß, sodass für jeden Geschmack etwas geboten wird.

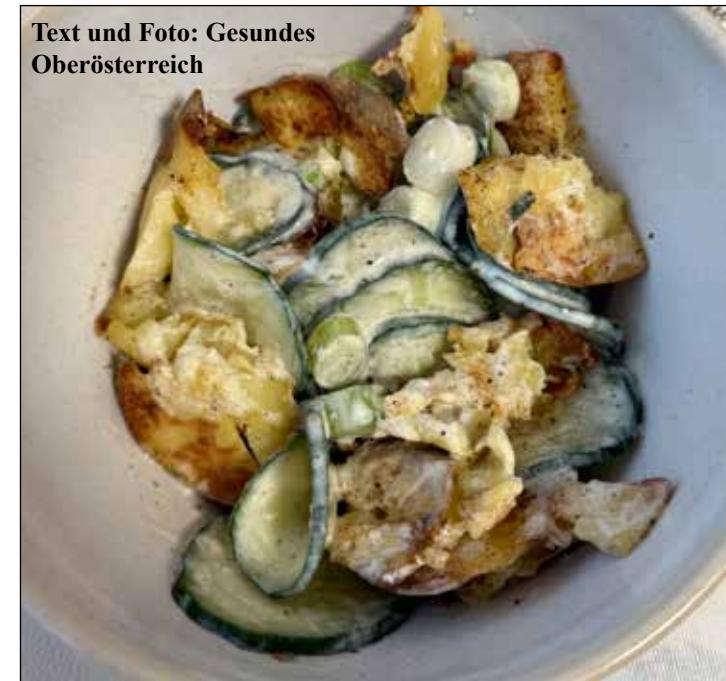
Im Rahmen des Gesundheitsförderungsprojektes „Gesunde Küche“ des Landes OÖ wurde eine umfassende Rezeptdatenbank erstellt, welche laufend erweitert wird.

Crunchy Erdäpfel-Gurkensalat

Zutaten: Erdäpfel: 1 kg, Zwiebel: 0,5 Stück, Salatgurke: 1 Stück, Frühlingszwiebel: 2 Stück, Frischer Schnittlauch: 2 EL, Frischer Dill: 1 Ei, Apfelessig: 2 EL, Bratkartoffelgewürz: 1 TL, Olivenöl: 2 EL, Naturjoghurt: 200 g, Skyr oder Cottage Chse: 1 EL, Senf: 1 TL, Zucker: 1 Prise(n), Salz: 1 Prise(n), Pfeffer: 1 Prise(n).

Zubereitung: Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Erdäpfel gründlich waschen und weichkochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurke und Frühlingszwiebeln waschen. Gurke in dünne Scheiben und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Schnittlauch und Dill fein hacken und alles in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Apfelessig würzen. Die gekochten Erdäpfel abgießen und auf einem Backblech verteilen. Im Anschluss mit einem Glas flach drücken, mit Salz, Pfeffer und Bratkartoffelgewürz bestreuen und im Ofen für ca. 25 Minuten knusprig backen.

Olivenöl, Joghurt, Skyr und Senf zu den Gurken geben und gut vermischen. Die fertig gebackenen Erdäpfel mit in die Schüssel geben und verrühren.



Erdbeer-Basilikum Dessert



Text und Foto:
Gesundes
Oberösterreich

Zutaten: Leinsamen, gemahlen: 2 EL, Wasser: 4 EL, Erdbeeren: 500 g, Joghurt: 125 g, Topfen: 250 g, Honig: 2 TL, Basilikumblätter: 12 Stück, Saft einer halben Zitrone.

Zubereitung: Leinsamen am besten über Nacht in Wasser quellen lassen. Erdbeeren putzen und mit den Basilikumblättern und Leinsamen fein pürieren. Joghurt, Topfen und Honig hinzufügen und alles gut verrühren.

In Dessertschalen füllen und genießen.



Viele Menschen beklagen sich darüber, dass das Älter werden schwierig ist, denn es kommen körperliche Einschränkungen im Alltag auf, die man davor nicht kannte. Doch dagegen lässt sich vorbeugen und auch mit kleineren Einschränkungen das Leben aktiv gestalten.

Auch der Muskelaufbau funktioniert im Altern noch gut. In diesem Blogartikel geben wir Ihnen einen paar Tipps, wie Sie im Alter durch etwas Bewegung und Sport körperlich fit bleiben.



ewiFit - Fit im Alter

Warum ist es gerade im Alter wichtig, noch körperlich fit zu sein?

Für Jung und Alt wird eine körperliche Betätigung im Alltag empfohlen. Für ältere Menschen sind **Fahrradfahren** oder ausgiebige **Spaziergänge** ideal, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken und lange fit zu bleiben. Es gibt jedoch noch mehr Möglichkeiten aktiv zu sein: Wichtig bei der Auswahl der Sportart ist, dass diese Sie gesund hält und Ihnen Freude bereitet.

SeniorenSport hält somit nicht nur den Körper fit, sondern steigert auch das Selbstvertrauen und das psychische Wohlbefinden. So trainieren bestimmte Sportarten nicht nur die **Ausdauer und Kraft**, sondern auch das **Gleichgewicht** und die **Koordination**. Letzteres ist besonders wichtig, um Kometenzen für die **Sturzprophylaxe** zu etablieren. Wer körperlich aktiv

ist oder wird, kann einen positiven Einfluss auf Krankheiten wie **Diabetes mellitus, Osteoporose, Arthrose und Rückenschmerzen** haben und auch **Übergewicht** vorbeugen.

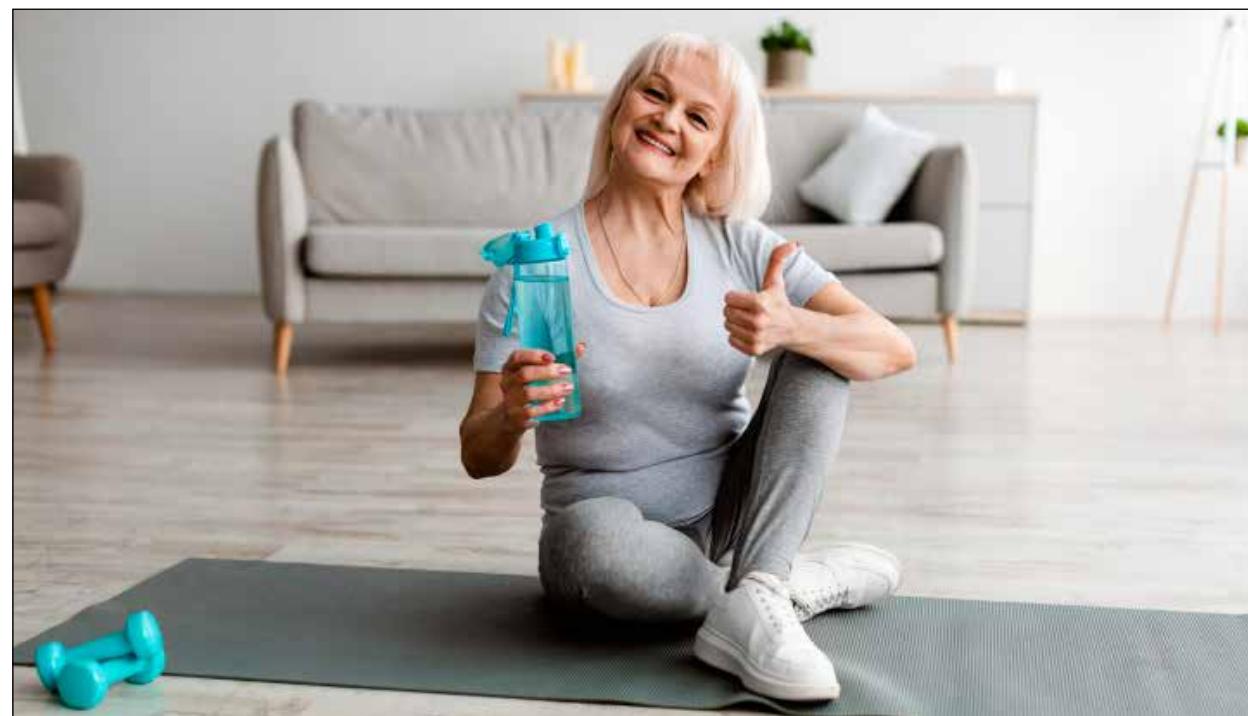
Welcher Sport ist der richtige für mich?

Die einfachste Antwort auf die Frage, welcher Sport geeignet ist, wäre: **Jeder Sport der Spaß macht**. Aber erwarten Sie bitte nicht die gleiche Leistungsfähigkeit wie in jungen Jahren und richten Sie sich nach der Faustregel: Machen Sie regelmäßig Sport, gerne mit einer mäßigen Belastung. Dies ist meist für den Körper ausreichend.

Wenn Sie nach einer langen sportlichen Auszeit wieder einsteigen, fällt es anfangs oft sehr schwer. Die körperliche Belastung wird mit der Zeit besser und einfacher. Bedenken Sie, dass nach dem 50. Lebensjahr die **Muskeln** nicht mehr so elastisch sind und die meisten

Menschen mehr **Fett** angesetzt haben. Dagegen helfen die regelmäßigen sportlichen Aktivitäten.

Bevor Sie jedoch mit Ihrem Sportprogramm loslegen, ist es unser Tipp, dass



Sie einen **Arzt** aufsuchen und von ihm einen **Check-Up** durchführen lassen. **Was kann ich für mehr Beweglichkeit machen?**

Es wird deutlich, dass ein **aktiver Alltag** unumgänglich ist. Zusätzliches Training ist für **Körper und Geist** förderlich. Ärzte raten für mehr **Beweglichkeit** zu folgenden Sportarten: **Walking/Nordic, Wandern, Schwimmen, Wassergymnastik, Radfahren, Tanzen, Krafttraining, Hockergymnastik**

Gymnastik für Senioren im Stehen und Sitzen:

Gymnastik ist eine gute Möglichkeit, um sich fit zu halten. Bereits einfache Übungen im Stehen und Sitzen fördern die Gesundheit. Regelmäßige Übungen verbessern die Körperwahrnehmung, stärken die Muskulatur und reduzieren das Sturzrisiko. Zudem kann man auch mit regelmäßiger Gymnastik viele Erkrankungen vorbeugen und Schmerzen senken sowie die geistige Leistungsfähigkeit stärken.



Wer sich nicht allein bewegen möchte, findet bei unterschiedlichen Gymnastikgruppen unter professioneller Anleitung Anschluss. Wer bereits zuhause starten möchte, der sollte besonders die Arm- und Beinkraft trainieren und die Rumpfmuskulatur stärken.

Wer keine körperlichen Einschränkungen hat, kann man die Übungen im Stehen durchführen. Man kann diese jedoch entsprechend abwandeln, so dass man im Sitzen ebenso einen Trainingseffekt erzielt.

Sie können während den Übungen Musik hören - das steigert die Motivation und hilft Ihnen dabei einzuschätzen, wie lange Sie die Übungen machen und wann Sie ihr Ziel erreicht haben.

Die AOK hat auf Ihrem Youtube-Kanal einige Übungen in einer Playlist zusammengestellt und lädt zum gemeinsamen Training ein.

Wie kann ich geistig fit im Alter bleiben?

Körperlich fit im Alter zu sein und viel Bewegung ist wichtig. Doch leider bauen wir im Alter nicht nur körperlich ab, sondern auch geistig. In unserem Blogartikel "ewiFit - Geistig fit bleiben" geben wir Ihnen ein paar Tricks, um dagegen zu steuern!

Quellen:

<https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fit-im-alter/die-besten-sportarten-fuer-senioren/>

<https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fit-im-alter/gymnastik-fuer-senioren-und-seniorinnen/>

Fotos: AdobeStock

Training im Alltag . fit werden so ganz nebenbei

Neulich erzählte mir ein Freund, der lange an einem Achillessehnenproblem zu knabbern hatte, sein Therapeut habe ihm empfohlen, sich täglich während des Zahneputzens auf die Zehenspitzen zu stellen und wieder abzusetzen, aufzustellen, abzusetzen, aufzustellen und so weiter. Bis beide Kiefer geputzt seien. Damit trainiere er die untere Bein-Muskulatur, was längerfristig zu einer Entlastung der Sehne führen könne. Ich mache das auch seitdem. Zwar habe ich (toi toi toi) keine Probleme mit der Sehne, aber wenn man 3x täglich Zähne putzt und dabei diese Übung ausführt, sind das über den Tag schon 9 Minuten gezieltes mini-Training. Das ist eine ganze Menge.

Mein Partner hatte einen Triathlon-Trainer, der ihm empfahl, auf dem Boden liegende Geschirr- oder Handtücher mit den Füßen aufzuheben. Super Übung für die Fußmuskulatur! Und irgendwas gibt es im Haushalt ja immer aufzukrallen. Haben wir dann beide gemacht - und überdies oft sehr gelacht dabei, und das ist ja bekanntlich auch gesund und trainiert die Muskeln.

Wenn ich aus der U-Bahn steige, trennt sich die Spreu vom Weizen: Die meisten Fahrgäste nutzen die Rolltreppe: rechts stehen, links gehen (in einigen Ländern ist es übrigens genau andersherum, also schaut immer, wie es die Locals machen!); nur ein paar Wenige nehmen die Treppe.

Sie betreiben, ob sie nun wissen, dass sie es tun oder nicht, das, was man neuerdings „incidental exercises“ nennt: Kleine sportliche Einheiten, so ganz nebenbei, ohne Geräte ohne Fitness-Studio-Abo, ohne Aufwand aber ziemlich praktisch und auch effizient, wenn man incidental mehr als nur sporadisch in seinen Alltag einbaut.

Sicher macht ihr das auch schon an der einen oder anderen Stelle. Die Regelmäßigkeit aber macht's und hilft uns, Muskeln zu wecken und zu trainieren, auf sehr unkomplizierte und natürliche Weise, unseren Puls für eine kurze Zeit nach oben zu treiben. So merken wir in all der fremd gesteuerten Hektik, dass wir noch am Leben sind, und die Durchblutung freut's.

Treppensteigen statt Aufzug oder Rolltreppe - ich denke, das ist eine der klassischsten Nebenbei-Sport-Alltags-Übungen. Was gibt es noch?

Gehen statt fahren

Wenn ihr mit der U- oder Straßen-Bahn oder mit dem Bus zur Arbeit oder zu Freunden fahrt, plant etwas mehr Zeit ein und steigt einfach 1-2 Stationen vor dem eigentlichen Zielbahnhof aus; oder, wenn ihr mit dem Auto fahrt: parkt einfach etwas weiter weg.

Der kleine Gehweg hilft euch nicht nur, eure Ausdauer und euren Bewegungsapparat zu üben, sondern verhilft euch auch zu neuen Eindrücken oder dazu, Dinge zu überdenken oder den Stress einfach ins Gebüsch zu schicken.



Meetings mobil

Überhaupt das Gehen: ich kenne mittlerweile einige beruflich sehr erfolgreiche Mitmenschen, die ihre geschäftlichen Unterredungen bei einem Spaziergang abhalten. Wer sich, vor allem im Freien, bewegt, hat mehr Sauerstoffzufuhr, das Gehirn ist besser durchblutet, und die physische Bewegung kurbelt auch die mentale an (das machen sich auch Pädagogen zunutze, wenn sie Kindern in Bewegung Lehrstoff beibringen).

Telefon-Trab

Das Prinzip des Gehens beim Sprechen funktioniert auch bei (längerem) Telefonaten: Nicht sitzen bleiben, sondern aufstehen und leicht herumschlendern (gesetzt, es stört die Kollegen nicht). Ist gut für den Rücken und lässt euch besser argumentieren. Noch ein Pluspunkt: Eure Stimme klingt sonorer und lebendiger, und damit überzeugender während Ihr geht oder steht.

Nach dem Essen tausend Schritte

Ein weiterer Klassiker. Statt vom Schreibtisch zur Kantine zu gehen und sich dort auf den nächsten Stuhl plumpsen zu lassen und dann dasselbe wieder retour, lässt sich auch ans (verkürzte) Mittagsmahl ein kleiner Spaziergang anschließen. Dann kehrt man erfrischt und revitalisiert zur Arbeit zurück, und der restliche Tag hat gleich eine ganz andere Färbung. (Übrigens macht es zusätzlich frischer und wacher, wenn man nach der Rückkehr die Zähne putzt. Da lässt sich ja dann auch die Sache mit den Zehenspitzen wieder einflechten ;-))

Kurbelnd zum Einkauf

Ökologisch, praktisch, gut: Kleinere Besorgungen oder Einkäufe lassen

sich perfekt mit dem Fahrrad erledigen. Damit kommt nicht nur der Bewegungsapparat in Schwung und bewegt man sich an der frischen Luft; man ist auch umweltfreundlicher unterwegs als mit dem Auto und erspart sich die oft Zeit raubende und lästige Parkplatzsuche. Fahrradkorb und Rucksack bieten guten Stauraum für die Einkäufe.

A statt Z: Aufstehen statt Zappen

Es wird ja gerne gestichelt, dass Frauen wegen ihrer vermeintlichen Technikfeindlichkeit die Fernbedienung neben den Fernseher legen. Ab sofort wird nicht mehr gestichelt, denn natürlich haben Frauen Recht; sie verleiten durch diese Geste nämlich zum incidental exercising: Anstatt faul auf dem Sofa zu hocken und, die Fernbedienung in der Hand, zu zappen, steht einfach auf und geht zum Umschalten zum Fernseher. Dann schlafen auch die Füße nicht ein.

Drucker-Lauf

Ein ähnliches Prinzip lässt sich im Büro umsetzen: Büromaterialien oder Drucker in einen anderen Raum, am besten noch in eine andere Etage stellen. So seid ihr ermuntert, für Material-Nachschub oder den Ausdruck vom Schreibtischstuhl aufzustehen. Dynamisiert und lässt auch hier die Gedanken kurz fließen. Beides hilft euch für die Arbeitsschritte danach.

Ein weiterer Tipp fürs Büro: Der 5 minütige Büro-Flow mit Alex. Lockert, entspannt und lässt Ideen fließen.

Bizeps an der Bushaltestelle

In amerikanischen Filmen sieht man gerne Manager im Anzug am Taxistand oder an der Haltestelle ihre



Foto: Tages Anzeiger

Aktentasche liften; ganz so, als hätten sie eine Hantel in der Hand. Das mag ein wenig albern aussehen, aber wen kümmert's. Macht's wie die Manager, verwandelt eure Taschen, auch die Einkaufstüten, in Gewichte. Am besten verteilt ihr zwei Taschen auf beide Arme. So ist die Wartepause besser genutzt, als durch den millionsten Blick aufs Handy-Display. Je leichter die Taschen, desto mehr Wiederholungen, je schwerer die Taschen, desto weniger.

Es ist klar, dass nicht alle incidental exercises für Jede/n taugen. Auch sind nicht stets alle Pausen zu füllen und Situationen für Übungen zu nutzen. Incidental heißt „nebenbei“ und „gelegentlich“, und das ist das Schöne an den Übungen. Auch gezieltes tiefes Durchatmen ist eine sehr gute Option, wieder zu sich und zu neuen Kräften zu kommen.

Findet heraus, was sich für euch umsetzen lässt und auch gesundheitlich passt. Seid kreativ und erfindet selbst kleinere Gelegenheits-Übungen für den Alltag - und teilt sie gerne mit uns!

Viel Spaß beim Ausprobieren und fit bleiben - so ganz nebenbei Nic begleitet das fitkurs-Team als freie Autorin und Texterin. Sie fasst Bewegung in Worte. Ein guter Tag beginnt für Nic stets mit Yoga und Gymnastik und kleinen ayurvedischen Ritualen.



Conor Walsh. „Tragbare Sensoren können in Kombination mit maschinellem Lernen die auf den Körper eines Läufers einwirkenden Kräfte genau abschätzen, nicht nur im Labor, sondern auch in der realen Welt“, sagt Lauren Baker, die kürzlich in Walshs Labor promoviert hat und selbst Läuferin ist.

Die Studie basiert auf den Grundlagenarbeiten von Daniel Lieberman, Biowissenschaftler der Harvard University, der das Laufen im Kontext der menschlichen Evolution erforscht und

Gelenkbelastung berechenbar

Jeder Läufer trug außerdem Sensoren, die Beschleunigungen messen und normalerweise in Telefonen, Uhren und Gaming-Anwendungen zu finden sind.

Diese erfassen Bewegungsdaten, können jedoch keine Kräfte direkt messen. Hier kommt maschinelles Lernen ins Spiel.

Mit den Kräftedaten ist dann ein maschinelles Lernmodell gefüttert worden, um die Antriebskräfte beim Gehen

Sensoren bewahren Läufer vor Verletzungen

Wissenschaftler aus Harvard wollen tragbare Geräte mit zusätzlichen Sensordaten aufrüsten

Profi- und Freizeitsportler profitieren laut Forschern der Ingenieurschule der Harvard University (SEAS) künftig von Sensordaten, die von ihren Smartwatches und anderen tragbaren Geräten erhoben werden. Zentral geht es um die Kraft, die auf den Körper beim Aufprall und Abstoßen der Füße wirkt.

Das ist den Wissenschaftlern zufolge ausschlaggebend für die Verletzungsgefahr und damit die wichtigste Information. Bisher messen die Tracker lediglich die Geschwindigkeit, registrieren die Herzfrequenz, den Blutdruck, den Laufweg und vieles mehr.

Sensoren bereits erhältlich

Dabei können bereits im Handel erhältliche Sensoren, die an den Beinen befestigt werden, diese Kräfte messen, sagen Biomechanik-Experten. Diese Erkenntnisse ebnen den Weg für Geräte, die diese Daten in Echtzeit an die Nutzer übermitteln, so SEAS-Experte

seit Langem mit dem Walsh-Labor zusammenarbeitet.

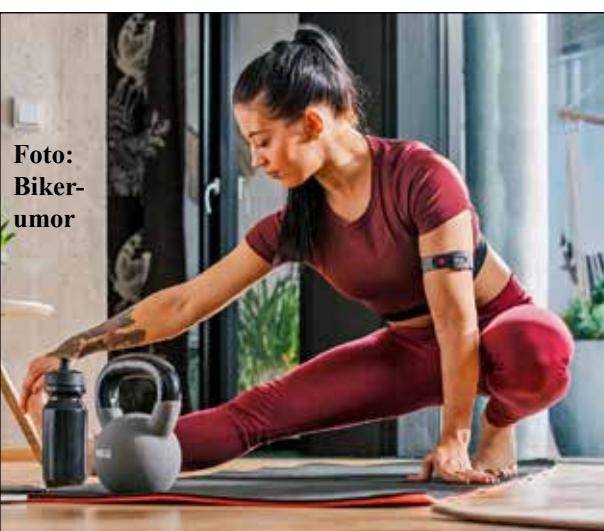
15 Läufer im Labor vermessen

Liebermans Team hat den Zusammenhang zwischen Überstrecken - wenn der Fuß weit vor seinen Hüften und Knien aufsetzt - und den daraus resultierenden Bremskräften ermittelt. Das brachte das Team auf die Idee zu untersuchen, ob sich mit den gleichen Sensoren auch andere Kräfte erfassen lassen.

Um das zu prüfen, erfasssten die Forscher im Harvard Motion Capture Lab die Bodenreaktionskräfte von 15 Läufern. Das Labor verfügt über ein Kamerasytem, das die Laufbewegungen präzise aufzeichnet, ein Laufband mit kraftempfindlichen Platten unter Bändern sowie eine Minilaufbahn mit in den Boden eingelassenen kraftempfindlichen Platten.

von Menschen nach einem Schlaganfall zu messen. Das jetzt für das schnelle Laufen optimierte Modell rechnete die Rohdaten der Sensoren in Kräfte um, die auf die Gelenke einwirken.

Läuferin: Forscher wollen Verletzungsrisiko reduzieren
(Foto: roxanawilliams1920, pixabay.com)



Frei Bewegen

Mit der Kraft der Vorstellung den Körper verstehen, Bewegungen verfeinern und die Haltung verbessern - das sind die Grundsätze und Ziele der Franklin-Methode. Die Wirksamkeit dieser alternativmedizinischen Bewegungslehre ist wissenschaftlich bewiesen.

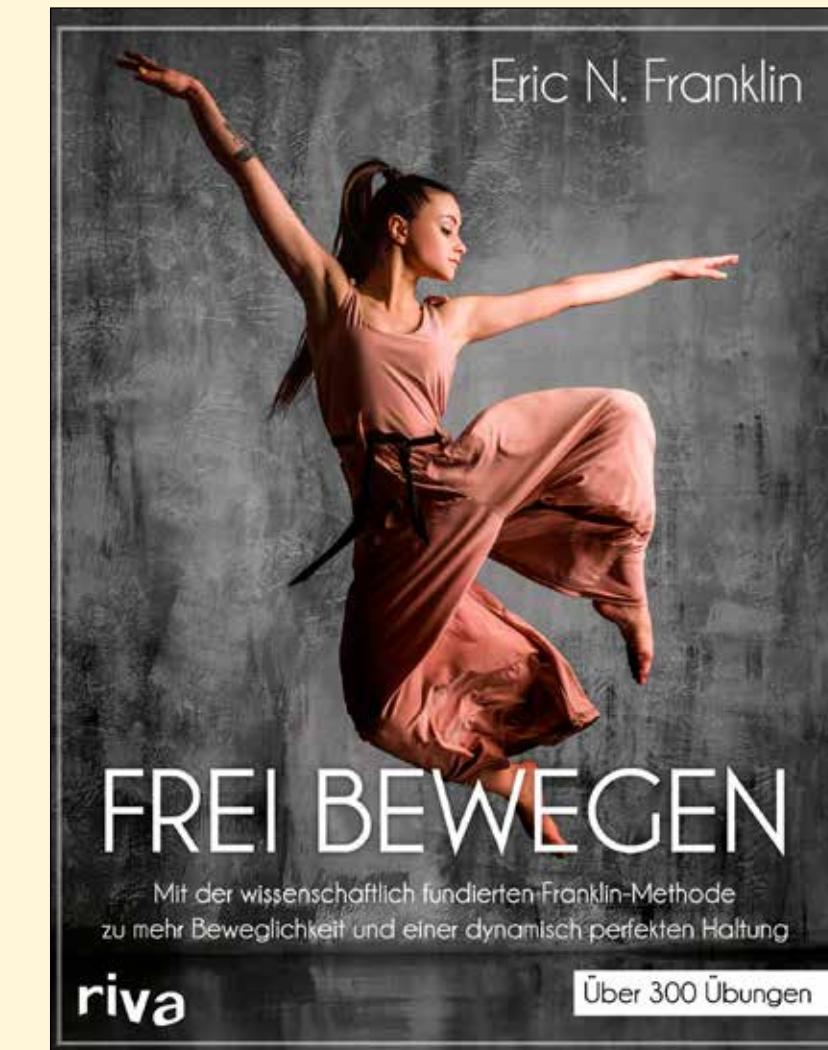
Basierend auf der dynamischen neurokognitiven Imagination werden mithilfe von mentalen Bildern ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster gelöst sowie Kraft, Beweglichkeit und Koordination nachhaltig gesteigert.

Der renommierte Bewegungspädagoge Eric N. Franklin liefert in diesem umfassenden Standardwerk die systematische Übungsanleitung zu seiner Methode.

Detailliert erklärt er, welche biomechanischen und anatomischen Grundsätze den Gedankenbildern zugrunde liegen und wie Sie Ihre Bewegungen durch diese Visualisierung beeinflussen und in ihrer Ausführung weiterentwickeln können.

Über 300 Übungen und mehr als 500 Abbildungen helfen, die mentalen Bilder anzuwenden, um Ihr Körperbewusstsein zu schulen, Koordination und Stabilität zu trainieren und Ihre Haltung zu verbessern.

So steigern Sie nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit im Sport, sondern Ihr gesamtes Wohlbefinden!



Details

Einband: Taschenbuch

Verlag: Riva

Seitenzahl: 416

Maße (L/B/H): 27,9/21,8/3 cm

Gewicht: 1272 g

Originaltitel

Dynamic Alignment through Imagery

Sprache: Deutsch

ISBN 978-3-7423-1199-3

Preis: 31,50 €

inkl. MwSt, Versandkostenfrei

Vorschau

1 / 2026



Impressum

Redaktion:

Prof. Doz. in Dr. Christina Duftner, Prof. Dr. Julles Vrecken, Prof. Dr. Joachim Dchultze, Prof. Dr. med. Musa Citah, Prof. Dr. Karin Oechsle, Prof. Dr. Heinrich Resch, Prof. Dr. Andreas Birkenfeld, Prof. Christoph Lange, Prof. Dr. Linda Götz, Prof. Nathanael Raschzok, Dr. med. Nikolaos Bounas, Dr. Weider, ÖÄ Dr. Judith Haschka, Mag. Dr. Elke Haber, Mag. Michael Steiner, Judith Kunczler, Harald Leiss, Gertraud Schaffer

Coverfoto: maxbelchenko unter Adobe Stock Lizenz

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
- Gesund in den Frühling
- Kulinarik
- Wellness
- Fitness
- Genuss

Bewegung als Superpower für die Seele

Zum Welttag der mentalen Gesundheit:
Wie Sport Körper und Geist in Balance bringt

Bewegung macht glücklich – und das ist wissenschaftlich belegt. Egal ob beim Laufen, Radfahren oder Yoga: Wer sich regelmäßig bewegt, aktiviert seine innere „Superpower“ gegen Stress, Sorgen und Erschöpfung. Laut aktuellem INTERSPORT Sportreport fühlen sich 62 % der Österreicher körperlich fit, doch jeder Sechste ist mit der eigenen mentalen Fitness unzufrieden.

Gerade in einer Zeit, in der Stress und Erschöpfung allgegenwärtig sind, ist Bewegung mehr als Fitness - sie ist Selbstfürsorge. 68 % der Menschen suchen ihre Energie an der frischen Luft, im Wald, am See oder am Berg.

Dort spüren sie, was uns der Alltag oft raubt: Freiheit, Ruhe, Motivation und Freude. „Sport löst Emotionen aus, die wir brauchen, um im Gleichgewicht zu bleiben“, sagt Franz Koll, Geschäftsführer INTERSPORT Österreich. „Wer sich bewegt, stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstvertrauen, die Lebensfreude und die seelische Stabilität.“

Studien belegen nachweislich, dass Bewegung die Konzentration fördert, Stress reduziert und das Wohlbefinden steigert.

Doch die größte Hürde liegt oft im ersten Schritt. Laut Sportreport denken 81 % der Österreicher darüber nach, Sport zu treiben, und 78 % setzen sich konkrete Ziele - doch nur 52 % bereiten sich tatsächlich darauf vor.



„Genau dieser Moment, die konkrete Vorbereitung - etwa der Kauf neuer Sportschuhe oder Bekleidung - ist entscheidend“, erklärt Koll. „Denn wer sich bewusst vorbereitet, bleibt länger dran und erlebt, wie sehr kleine Fortschritte motivieren.“

Sport ist damit mehr als Bewegung - er ist eine Einladung an Körper und Seele, sich wohlzufühlen. INTERSPORT versteht sich als Partner auf diesem Weg: mit persönlicher Beratung, die inspiriert, motiviert und Freude an der Bewegung weckt.



Forscher der Universität Zürich (UHZ) nutzen Künstliche Intelligenz (KI) für eine präzisere Risikoabschätzung von Patienten mit der häufigsten Form des Herzinfarkts, dem akuten Koronarsyndrom ohne ST-Hebung. Ziel der Experten ist die gezieltere Steuerung einer entsprechenden Behandlung. Details sind in "The Lancet Digital Health" nachzulesen.



Herz: KI leistet Schützenhilfe bei präziserer Therapiewahl (Bild: Phylum, pixabay.com)

KI empfiehlt beste Therapie nach Herzinfarkt

600.000 Datensätze genutzt

Die KI-Methode versteht sich als Erweiterung des bisherigen "GRACE-

Scores", der das Risiko sowie den optimalen Zeitpunkt für eine Herzkatheter-Behandlung einschätzt und bestimmt.

Dieser Score ist weitverbreitet und in klinische Leitlinien integriert. Allerdings ist bekannt, dass die bestehenden Instrumente die Komplexität dieser Patienten nicht vollständig erfassen.

Das Team hat die Gesundheitsdaten von über 600.000 Patienten aus zehn Ländern analysiert. Dabei sind die klinischen Daten der "VERDICT-Studie" erstmals mithilfe von KI ausgewertet und das Modell darauf trainiert worden, jene Patienten zu identifizieren, die am meisten von einer frühen Herzkatheterbehandlung - etwa dem Einsetzen eines Stents - profitieren.

Hochindividualisierte Therapie

"Indem wir die klinischen Studiendaten erneut analysiert haben, hat unser Modell 'GRACE 3.0' gelernt, wer tatsächlich von einer frühen invasiven Behandlung profitiert - und wer nicht. Das könnte helfen, in Zukunft die Versorgung dieser Patienten sowie die Herzkreislaufgesundheit nach dem Infarkt zu verbessern", verdeutlicht UHZ-Erstautor Florian A. Wenzl.

"GRACE 3.0" identifiziert jene Patienten, die am meisten von einer frühen Behandlung profitieren

GRACE 3.0 sei das bislang fortschrittlichste und praktischste Instrument, um Patienten mit der häufigsten Form des Herzinfarkts zu behandeln.

Der neue Score ermitte nicht nur das Risiko genauer, sondern diene auch als Entscheidungshilfe für personalisierte Therapien. "Das könnte in Zukunft klinische Leitlinien prägen", ergänzt UHZ-Letztautor Thomas F. Lüscher.

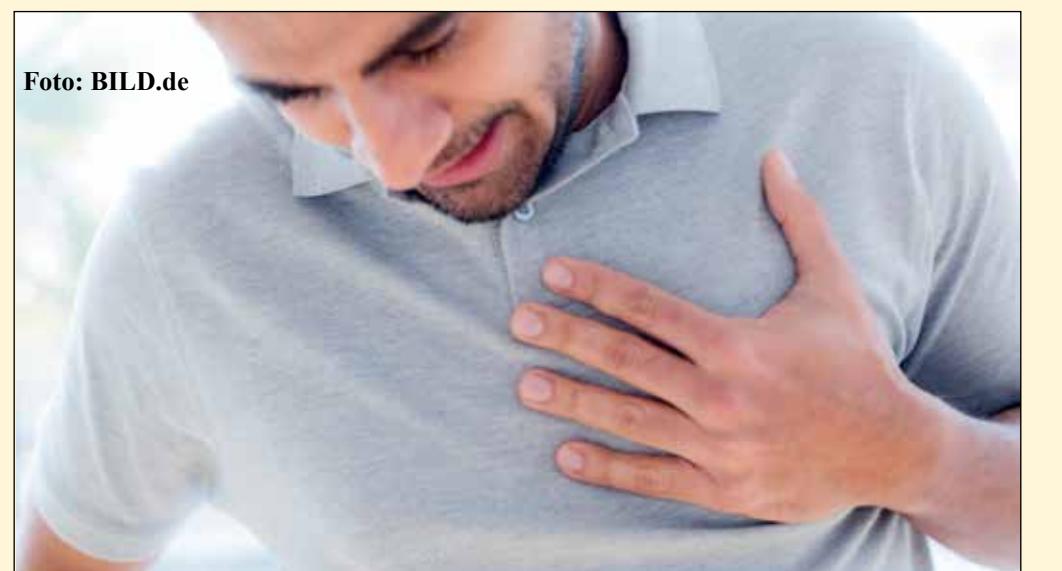


Foto: BILD.de