health 4 you

Nr. 1 / 2021

Hotel Vivea
Bad Bleiberg

Herzpflaster

Gesund Essen

Arzneipflanze 2021

Rad: Landpartie

Frühling & Sommer

Ästhetische Chirurgie

Dozent Dr. Johannes Matiasek Beauty Doc & Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie in Wien und Schladming

Zu seinen Spezialgebieten gehören neben minimalinvasiven Behandlungen wie Filler, Faden- und Vampirlifts auch chirurgische Lidstraffungen, Facelifts, Brustkorrekturen, sowie die gesamte Palette des Body-Contourings.

Stets unter der Prämisse: Schönheit individuell definieren und Natürlichkeit wahren.

Zur Behandlung lokaler Fettdepots bietet Dr. Matiasek die von der Harvard Medical School entwickelte, nicht-operative Bodyforming-Behandlung „Kryolipolyse“ an, bei der Fettzellen durch medizinische Kälteeinwirkung weggefroren werden.

Neben ästhetischen Behandlungen und Eingriffen führt Dozent Matiasek handchirurgische Operationen und Tumorentfernungen im Gesichtsbereich durch.

A-1010 Wien
Kärntner Ring 14/13 (1. DG)

A-8971 Schladming
Europlatz 585 (1.Stock)

Tel. +43 1 997 1532

http://www.drmatiasek.at/

health 4 you

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Corona-Blues hat viele im Griff. Kein Wunder, wenn die Stimmung im Keller ist. Zu dem Licht- und Bewegungsmangel kommen zusätzlich Sorgen durch die Krise.

Das grau-feuchte Wetter, das uns seit Monaten begleitet hat, belastet Körper und Seele gleichermaßen. Nervosität, eine innere Unruhe , psychische Verstimmung und eine negative Grundhaltung sind die Folgen. Schlafstörungen verhindern wichtige Regenerationsprozesse.

Dabei braucht man gerade jetzt ausreichend Energie, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Hier können Homöopathische Mittel helfen. Einige punkten mit exakten Wirkstoffen. Die meisten sind für die ganze Faminlie geeignet, ohne Gewöhnungs- und Nebeneffekte.

Und nun zum Thema Diabetes. Für die Impfung gegen das Corona-Virus ist die Zustimmung groß: 86 % der Teilnehmer wollen sich rasch impfen lassen. Viele haben sich bereits als Risikopatient angemeldet um sich immunisieren zu lassen. Ein wichtiger Grund dafür liegt in dem Wunsch nach mehr Normaltät und persönlichem Treffen mit Freunden und Familie.

Peter Hopfimger, Gründer von Diabetes Austria, sieht jedenfalls weiterhin erhöhten Informationsbedarf wie es derzeit das Internetportal zeigt.

Weitere Infos: www.diabetes-austria.com
www.wirsinddiabetes.at

Bleiben oder werden Sie gesund

Ihr Ernst Jedlicka

Inhalt Nr. 1 / 2021

Cover-Foto: Archiv

gesundheit

Ästhetische Chirurgie 2
Inhalt 4
Leukämie 6
Fettleibigkeit 7
Allergie und Asthma 8
Hautkrebs 10
Blutanalyse-Gerät 11
Kampf gegen Krebs 12
Morbus Bechterev 13
Gesundheitsvorsorge 14
Herzpflaster aus Stammzellen 16
Leber gut - alles gut 20

psyche

Folgen von Covid 19 22
Parkinson 24
Depressionen 25
Psychoaktive Substanz 26
Astrozyten im Gehirn 27

ratgeber

Stärkung des Immunsystems 28
Tipps zum besser schlafen 30
Cannabis senkt Blutdruck 31
Mariendistel 32
Bergdoktor für Orthopädie 35
Neue Bildungsmethode 36
Luftreiniger 38
Gesund durch die Krise 40
Atherosklerose 41

kulinarik

Tee des Monats 42
Traditionelle Ernährung 43
Bio-Fruchtaufstriche 44
Gesunde Salatrezepte 46
Wein in Niederösterreich 50
Von der Rebe zum Genuss 52

fitness

Kreuz mit dem Kreuz 54
Eine Landpartie macht fit 56
Sqats: Straffe Beine und Po 59
Sport von gestern 60

wellness

Post am See 61
Wellness 62
Frühling & Sommer 63
Hotel Wachterhof 64
Hotel Kollers 66
Hotel My Tirol 68
Kleinwalsertal Hotels 70
Hotel Bergblick 74
Benglerwald Chalet Dorf 76
Alpinhotel Berghaus 80
Hotel Das Rieser 84
Ratscher Landhaus 86
Hotel NIDUM 88

kurmedizin

Vivea Gesundheitshotel 100

diverses

Für Sie gelesen 96
Vorschau 98
Enzyklopädie der Naturheilkunde 99
Hotel Cypreîanerhof 100

Leukämie: Gen-Panel findet mehr Mutationen

Wissenschaftler der Augusta University arbeiten derzeit an einer gezielteren Behandlung von AMI

Ein Gen-Panel, das nach rund zehn Mal so vielen Krebs verursachenden Genen sucht, wie es derzeit zur Diagnose und Abstimmung der Behandlung einer Reihe von Krebserkrankungen eingesetzt wird, ist bei der Identifizierung von problematischen Genen bei der häufigsten Form von Leukämie wirkungsvoll. Zu dem Ergebnis sind Forscher des Medical College of Georgia at Augusta University http://augusta.edu/mcg gekommen.

Neues 523-Gen-Panel

Das 523-Gen-Panel wurde von dem Biotech-Unternehmen Illumina http://illumina.com entwickelt. Es umfasst alle Gene, die dafür bekannt sind, möglicherweise Krebs zu verursachen. Das Panel kann leicht an den Einsatz in klinischen Laboren für die Diagnose akuter myeloischer Leukämie (AML) angepasst werden, schreiben die Forscher in «PLOS ONE».

Laut den Forschern ermöglicht das Identifizieren von mehr genetischen Mutationen bei einer Krebserkrankung auch eine gezieltere Behandlung. Das umfasst auch das Finden von Mutationen, die zuvor nicht mit dieser Krebsart in Verbindung gebracht worden sind.

Dies eröffnet die Möglichkeit einer Behandlung mit Medikamenten, die auf diese Mutationen abzielen und die traditionell gegen andere Krebserkrankungen eingesetzt wurden. Laut dem Forschungsleiter Ravindra Kolhe ermöglicht ein größeres Panel auch mehr Ziele.

Bei AML handelt es sich um eine bei jedem Patienten unterschiedliche Krankheit, wie immer mehr erkannt wird. Die beteiligten Genmutationen können laut Vamsi Kota bei zwei Patienten nicht die gleichen sein. Laut Co-Autor Vamsi Kota ist der Begriff Leukämie breit gefasster. «Das ist einer der Gründe, warum die gleiche Behandlung bei manchen Patienten wirksam ist und bei anderen nicht.»

880 Varianten identifiziert

Die Forscher haben retrospektiv 61 Knochenmarksproben analysiert. Enthalten waren 40 Proben von Patienten mit einer bestätigten Leukämie und detaillierte klinische Informationen zu 27 dieser Patienten. Das größere Panel identifizierte 880 Varianten bei 292 Genen.

Nur 14,8 Prozent dieser Varianten waren in dem kleineren 52-Gen-Panel enthalten, das derzeit in vielen Laboren eingesetzt wird. Die verbleibenden 749 Varianten werden bei einer Leukämie-Diagnose normalerweise nicht beurteilt oder von dem kleineren Panel abgedeckt. Bei der Weiterverfolgung der zu diesen 749 Varianten zur Verfügung stehenden Infos hat sich gezeigt, dass zumindest 14 Varianten in zehn Genen wahrscheinlich zu AML beitragen. 96,2 Prozent der Patienten verfügten über zumindest eine der 14 neuen Varianten.

Die Forscher fanden auch 22 Varianten bei fünf anderen Genen, die mit anderen Tumorarten beim Großteil der AML-Patienten in Verbindung standen.

Laut Kota hoffen die Wissenschaftler, dass mit dem Finden von mehr dieser Mutationen ein Krebs nicht mehr über einen Namen bezeichnet wird, sondern über diese Mutationen benannt und auch behandelt werden kann.

Für die Untersuchung haben die Experten die gleichen Knochenmarksproben mit dem neuen Panel untersucht. Die Konsistenz der Ergebnisse lag bei 100 Prozent.

Fettleibigkeit verschlimmert Alzheimer

Zu starke Gewichtsabnahme schadet laut Studie der University of Sheffield Gehirn ebenfalls

Übergewicht ist laut einer Studie der University of Sheffield http://sheffield.ac.uk eine zusätzliche Belastung für die Gehirngesundheit und kann eine Alzheimer-Erkrankung verschlimmern. Fettleibigkeit trägt demnach auch zur Verletzlichkeit des neuronalen Gewebes bei. Ein gesundes Gewicht könnte hingegen bei einer leichten Demenz bei Alzheimer helfen, die Gehirnstruktur zu erhalten, so die Experten. Die Studie betont auch die Auswirkungen, die Übergewicht in der Lebensmitte auf die Gehirngesundheit in höherem Alter haben kann.

Neuronale Verletzlichkeit

Gemeinsam mit Forschern der University of Eastern Finland http://uef.fi/en hat das Team MRT-Scans der Gehirne von 47 Patienten mit einer leichten Alzheimerkrankheit mit Demenz untersucht sowie von 68 Patienten mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen und 57 kognitiv Gesunden. Mittels drei einander ergänzenden rechnergestützten Verfahren wurden die Anatomie, der Blutfluss und die Fasern des Gehirns untersucht. Das Team hat zahlreiche Bilder des Gehirns ausgewertet und dabei die Unterschiede der lokalen Konzentration von Gehirngewebe untersucht, um das Volumen der grauen Substanz zu beurteilen. Ihr Abbau beginnt beim Einsetzen von Alzheimer. Zusätzlich wurden die Integrität der weißen Substanz, der zerebrale Blutfluss und Fettleibigkeit untersucht. Bei Patienten mit leichter Demenz konnte ein positiver Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und dem Volumen der grauen Substanz rund um den rechten temporoparietalen Übergang festgestellt werden. Fettleibigkeit könnte somit zur neuronalen Verletzlichkeit bei kognitiv gesunden Menschen und jenen mit leichten kognitiven Problemen beitragen.

Frühe Prävention elementar

Auch das Beibehalten eines gesunden Gewichts bei einer Erkrankung hilft, die Gehirnstrukturen zu erhalten, wenn Alter und krankheitsbedingter Gewichtsverlust zu einem Thema werden, heißt es weiter. Laut Mit-Autor Matteo De Marco ist Gewichtsverlust oft eines der ersten Symptome von Alzheimer. Die Betroffenen vergessen, leicht zu essen oder konsumieren mehr einfach zugängliche Lebensmittel wie Kekse oder Chips. «Das Aufrechterhalten eines gesunden Gewichts kann bei Personen, die bereits unter einer leichten Form der Erkrankung leiden, helfen, die Gehirnstruktur zu erhalten.»

Der Ernährung werde beim Umgang mit neurologischen Erkrankungen - anders als bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes - häufig nicht jene Bedeutung beigemessen, unterstreicht De Marco. «Diese Ergebnisse zeigen jedoch, dass sie helfen kann, die Gehirnstruktur zu schützen.» Laut Forschungsleiterin Annalena Venneri leben weltweit über 50 Mio. Menschen mit Alzheimer. Trotz jahrzehntelanger Forschung gebe es noch immer keine Heilung für diese Krankheit. Prävention spiele daher eine wichtige Rolle im Kampf dagegen.

«Es ist wichtig zu betonen, dass diese Studie nicht ergeben hat, dass Fettleibigkeit Alzheimer verursacht. Sie zeigt jedoch, dass Übergewicht eine zusätzliche Belastung für die Gehirngesundheit ist und die Erkrankung verschlimmern kann», weiß Venneri. Mit der Prävention müsse schon deutlich früher begonnen werden. Es sei entscheidend, bereits Kinder und Jugendliche über die gesundheitliche Belastung durch Übergewicht zu informieren. Die Forschungsergebnisse wurden im «Journal of Alzheimer›s Disease Reports» veröffentlicht.

Allergie und Asthma kein Hinderungsgrund für eine COVID-19- Impfung

Ist die COVID-19-Impfung auch bei bestehenden Allergien und Asthma unbedenklich? Berichte über allergische Reaktionen auf die beiden derzeit verfügbaren mRNA-Impfstoffe gegen COVID-19 sorgen zurzeit für Verunsicherung bei Allergikern und Asthmapatienten*. Prim. Priv.-Doz. Dr. Fritz Horak vom Arbeitskreis Allergie und Asthma der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie (ÖGP) gibt Entwarnung und erläutert, wann und bei wem tatsächlich Risken bestehen können.

Prim. Privatdozent Dr. Fritz Horak

Allergische Reaktionen auf Impfungen extrem selten

Prinzipiell besteht bei jeder Impfung ein Risiko, allergisch darauf zu reagieren. Das Risiko für eine schwere allergische Reaktion liegt bei den zwei am Markt befindlichen mRNA-Impfstoffen bei 1:100.000. Doz. Horak, Leiter des Allergiezentrum Wien West: „Das ist zwar etwa zehnmal höher als bei anderen bekannten Impfungen, wie zum Beispiel der Influenza-Impfung, aber noch immer sehr, sehr gering."

Horak weiter: „Alle schweren allergischen Reaktionen auf die COVID-19-Impfungen sind auch glimpflich ausgegangen. Dabei haben mit jetzigem Stand bereits 60 Millionen Menschen die erste Dosis und weitere rund 6 Millionen auch schon die zweite Dosis erhalten und es wurde über keinen einzigen Todesfall aufgrund einer allergischen Reaktion berichtet."

Sollen Allergiker und Asthmapatienten zur COVID-19-Impfung gehen?

Obwohl Patienten mit Allergien oder Asthma kein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf einer COVID-19-Erkrankung haben, sei eine Impfung entsprechend der Indikation dennoch auf jeden Fall sinnvoll und empfehlenswert, so der Kinder-Pneumologe, Allergologe und Pädiater Horak.

„Die Impfung mit den derzeit verfügbaren COVID-19-Impfstoffen ist insgesamt für den weitaus überwiegenden Teil der Allergiker und Asthmatiker unbedenklich und daher jedenfalls zu empfehlen."

Patienten mit gut kontrolliertem Asthma, Heuschnupfen (Pollenallergie), Neurodermitis, Urtikaria, aber auch mit Nahrungsmittelallergien, Insektengiftallergien, Kontaktallergien oder Allergien bzw. Unverträglichkeiten gegen Schmerzmittel und Antibiotika haben kein erhöhtes Impfrisiko im Vergleich zur gesunden Bevölkerung, betont Horak.

Anaphylaktischer Schock

Hat man allerdings schon einmal eine schwere allergische Reaktion (Anaphylaxie) gegen eine Impfung erlebt, ist Vorsicht geboten. Unter Anaphylaxie oder anaphylaktischer Reaktion wird eine schwere maximale allergische Sofortreaktion bezeichnet. Sie tritt unmittelbar oder Minuten nach dem Kontakt mit dem auslösenden Allergen auf. Genau genommen passiert dabei dasselbe wie bei jeder anderen allergischen Reaktion, nur in extrem starkem Ausmaß: Der Körper, der nach dem Erstkontakt mit dem jeweiligen Allergen Antikörper, sogenannte Immunglobuline, gebildet hat, reagiert bei neuerlichem Kontakt mit einer Immunantwort. Nur ist diese bei einer Anaphylaxie überschießend und es wird Histamin in großen Mengen freigesetzt, mit mitunter lebensbedrohlichen Folgen. Die glatte Muskulatur zieht sich zusammen, die Blutgefäße sind schlagartig erweitert, dadurch kommt es einem dramatischen Blutdruckabfall und im schlimmsten Fall zu einem Kreislaufversagen. Lebenswichtige Organe können nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden, es besteht Lebensgefahr. Horak: „Bei Atemnot und Kreislaufproblemen muss sofort medizinisch interveniert werden."
Prinzipiell sollte bei allen Ärzten und Impfzentren, die eine COVID-19-Impfung durchführen, eine Notfallausrüstung zur Verfügung stehen, um eine Anaphylaxie behandeln zu können.

Vorsicht bei Vorereignissen

Wer schon einmal eine Anaphylaxie gegen eine Impfung erlitten hat oder wenn eine gesicherte Allergie gegen verschiedene Medikamente vorliegt oder eine Mastozytose (Mastzellerkrankung) besteht, muss dies vor der Impfung mit dem Arzt besprochen werden. Horak: „Auch dann kann zumeist geimpft werden. Allerdings wird eine längere Nachbeobachtung empfohlen. Betroffene Personen sollten 15 bis 30 Minuten zur Nachbeobachtung in der Impf-Ordination bleiben. Eventuell wird auch schon eine Vorbehandlung mit Antihistaminika eingeplant werden."

Bei einer schweren Anaphylaxie auf die erste mRNA-Impfung oder einer bekannten Allergie auf einen der Inhaltsstoffe, insbesondere PEG (Polyethylenglykol) oder Polysorbat, das sich auch in manchen Abführmitteln und Medikamenten findet, sollte nicht mit dem die Allergie auslösenden Impfstoff geimpft werden und gegebenenfalls eine allergologische Abklärung erfolgen.

Pollenallergie: Soll mit Desensibilisierung zugewartet werden?

Horak: „Prinzipiell muss keine spezifische Immuntherapie (Desensibilisierung) aufgrund der COVID-19-Impfung abgebrochen werden. Bei einer laufenden subkutanen spezifischen Immuntherapie soll zwischen Immuntherapie und COVID-19-Impfung ein Abstand von zumindest einer Woche eingehalten werden, um mögliche Reaktionen der einen oder anderen Therapie zuordnen zu können. Eine sublinguale Immuntherapie kann ohne Unterbrechung weitergeführt werden."

Biologika-Therapie bei schwerem Asthma und COVID-19-Impfung

Muss eine Therapie mit Biologika bei schwerem Asthma für eine COVID-Impfung unterbrochen werden? Auch hier gibt Horak Entwarnung: „Nein, die Therapie soll weitergeführt werden. Es gibt keinen Hin-weis auf eine negative Beeinflussung oder Erhöhung des Impf-Risikos durch den Einsatz von Biologika. Auch hier wird aus prag-matischen Gründen ein Impfabstand von einer Woche empfohlen."

Quellen:

Stellungnahme des Komitees Klinische Allergologie der Österreichischen Gesellschaft für Allergologie und Immunologie (ÖGAI) zu anaphylaktoiden Reaktionen im Rahmen der Covid-19 mRNA-Impfungen, Stand 23.12.2020: http://www.oegai.org/oegai/index.php?id=431

Statement der österreichischen Arbeitsgruppe Allergologie der Österr. Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (ÖGDV) zur COVID19 Impfung http://oegai.org/oegai/2-PDF/%C3%96GDV%20Empfehlungen%20der%20AG%20Allergologie%20COVID19%20Impfung,%2025.1.2021.pdf

Biologika-Therapie undCOVID-19 Impfungen Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e.V. und der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie (ÖGP) https://www.ogp.at/wp_ogp/wp-content/uploads/Stellungnahme_COVID-AsthmaBiologika_OeGP-DGP_01-2021_IC.pdf

Patienteninformation Allergie und COVID-19-Impfung: http://www.oegai.org/oegai/2-PDF/Impf_Information_Flyer.pdf

** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text auf eine gendergerechte Schreibweise verzichtet. Alle Bezeichnungen beziehen sich auf alle Geschlechter.*

Kontakt

Prim. Priv.-Doz. Dr. Fritz Horak
Stellv. Leiter des Arbeitskreises Allergie & Asthma der ÖGP
Ärztlicher Leiter des ALLERGIEZENTRUM WIEN WEST
Hütteldorfer Straße 46
1150 Wien
Tel.: 01/9824121
E-Mail: f.horak@allergiezentrum.at

Rückfragen

Urban & Schenk medical media consulting

Mag. Harald Schenk:
Tel. 0664/160 75 99,
harald.schenk@medical-media-consulting.at

Studie: 2020 deutlich weniger Hautkrebs diagnostiziert

ÖGDV warnt vor Risiken einer späten Erstdiagnose und ruft anlässlich des Weltkrebstages am 4. Feb. zur Hautkrebsvorsorge auf.

Die Zahl der diagnostizierten Fälle von Hautkrebs war im Jahr 2020 gegenüber 2019 deutlich reduziert. In manchen Monaten wurden bis zu 50 Prozent weniger Basaliome, kutane Plattenepithelkarzinome und Melanome diagnostiziert, wie eine kürzlich im «Journal of the American Academy of Dermatology» erschienener Artikel von DermatologInnen aus mehreren amerikanischen Universitätskliniken zeigt.

«Dies birgt, insbesondere bei metastasierenden Tumoren, wie dem Melanom, das hohe Risiko einer Erstdiagnose in einem bereits fortgeschrittenen Krebsstadium mit einer schlechteren Prognose», erklärt a.o. Univ.-Prof. Dr. Christoph Höller, Leiter der Arbeitsgruppe Melanom und dermatologische Onkologie der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (ÖGDV).

Anlässlich des Weltkrebstages am 4. Februar appelliert die ÖGDV an die Bevölkerung, die Hautkrebsvorsorge während der Corona-Pandemie keinesfalls zu vernachlässigen. «Bei verdächtigen Hautveränderungen sollte ohne Verzögerung die Hautärztin/der Hautarzt aufgesucht werden, um eine frühzeitige Diagnose und effektive Behandlung von Hauttumoren auch in Zeiten der CoVid-19-Pandemie sicherzustellen», erklärt Höller.

Keine Unterbrechung lebensnotwendiger Therapien

Die Hauttumorzentren der dermatologischen Abteilungen in Österreich, welche eng im Rahmen der Arbeitsgruppe Melanom und dermatologische Onkologie (AMDO) der ÖGDV kooperieren, konnten trotz aller Einschränkungen durch die Verschiebung von Ressourcen eine Unterbrechung von lebensnotwendigen Therapien vermeiden.

Durch Hautkrebsbehandlung kein erhöhtes Risiko für schweren CoVid-19-Krankheitsverlauf

«Auch bei PatientInnen, die aufgrund einer fortgeschrittenen Hautkrebserkrankung eine Immuntherapie mit Check-Point-Inhibitoren erhalten, besteht überhaupt kein Grund, die Behandlung wegen der CoVid-19-Pandemie zu verzögern», sagt Höller. Check-Point-Inhibitoren sind Medikamente, die eine «Bremse» im Immunsystem deaktivieren, um den Abwehrzellen eine bessere Kontrolle der Tumorerkrankung zu erlauben. Es bestand initial daher die Sorge, dass dies eventuell zu schwereren Verläufen von PatientInnen mit einer CoVid-19-Infektion führen könnte.

In einer internationalen Kooperation konnten nun erstmals die Verläufe von 110 PatientInnen ausgewertet werden, die während einer solchen Therapie eine CoVid-19-Infektion hatten. Rund 60 Prozent dieser PatientInnen wurden wegen eines fortgeschrittenen Melanoms behandelt. Das Ergebnis der Auswertung: Die Rate an symptomatischen PatientInnen sowie an hospitalisierten Patienten war vergleichbar zur generellen Bevölkerung.

Die **Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (ÖGDV)**

ist eine gemeinnützige medizinische Fachgesellschaft und hat ihren Sitz in Wien. Zweck der Gesellschaft ist die Förderung der wissenschaftlichen Entwicklung und der praktischen Umsetzung des Fachgebietes der Haut- und Geschlechtskrankheiten einschließlich seiner Spezialdisziplinen; das sind Allergologie, Angiologie/Phlebologie, Dermatohistopathologie, Immundermatologie, dermatologische Genetik, operative Dermatologie, dermatologische Onkologie, Proktologie, dermatologische Kosmetologie, Photobiologie und dermatologische Laser- und Strahlentherapie, dermatologische Labordiagnostik, dermatologische Mikrobiologie, die klassischen Geschlechtskrankheiten und die anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen (STD), physikalische Dermatotherapie, psychosomatische Dermatologie, Umweltmedizin, das Gutachterwesen sowie die Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation im gesamten Gebiet.

Probe wird auf mögliche Veränderungen am roten Blutfarbstoff Hämoglobin untersucht

Mobiles Blutanalysegerät “moBox” rettet Leben

Forscher der Technischen Hochschule Lübeck http://th-luebeck.de entwickeln mit «moBox» ein mobiles medizinisches Gerät für den Rettungsdienst.

Bereits am Notfallort erkennt es anhand einer minimalen Blutprobe schnell und zuverlässig mögliche Veränderungen am roten Blutfarbstoff Hämoglobin und rettet Leben.

Lebensretter für unterwegs

«Viele Veränderungen lassen sich am Blut nachweisen. Bei Vergiftungen durch Kohlenmonoxid und bestimmten Chemikalien muss beispielsweise ermittelt werden, wie viel Blut des oder der Patient überhaupt noch in der Lage ist, Sauerstoff zu transportieren», so Mitentwickler Benjamin Kern.

Und Kollege Stefan Müller ergänzt: «Dazu aber gibt es aktuell noch kein Verfahren oder Gerät, das direkt am Einsatzort eine solche Diagnose zuverlässig und mit Laborgenauigkeit ermöglicht.

Eine richtige Analyse und Diagnose wird erst in einem klinischen Labor mit entsprechenden Geräten möglich, wodurch wertvolle Zeit für die Einleitung der optimalen Therapie verloren geht.»

Ein Gerät ist demnach ausgestattet mit einem robusten, op-tischen Messverfahren für den mobilen Einsatz. Das Funktionsmuster soll noch in diesem Jahr in einen Prototyp überführt und zusammen mit potenziellen Anwendern erprobt werden.

«Das Gerät, das wir jetzt entwickelt haben, ermöglicht eine Blutanalytik direkt am Einsatzort mit der Genauigkeit von klinischen Laborgeräten. Damit kann bereits in wenigen Sekunden vor Ort die bestmögliche Therapie eingeleitet werden und der Patient ohne Umweg in die entsprechende Fachklinik mit entsprechender Überdruck-Sauerstoff-Kammer gebracht werden.

moBox ist in der Lage, Veränderungen am roten Blutfarbstoff Hämoglobin zu erkennen», weiß Müller.

Pharmaindustrie zu Weltkrebstag: Forschung Schlüssel im Kampf gegen Krebs

In den vergangenen Jahren konnten große Fortschritte bei der Beandlung von Krebserkrankungen erzielt werden. Dies liegt vor allem an der Entwicklung neuer Therapieformen der Pharmaindustrie. Immer mehr Menschen können geheilt werden oder mit einer Krebserkrankung ein deutlich längeres und besseres Leben führen als noch vor 10 oder 20 Jahren. Bei einer Hautkrebserkrankung lag die Chance, die kommenden 5 Jahre zu überleben, 2009 noch bei fünf Prozent. Bis 2019 hat sich dieser Wert auf 50 Prozent verzehnfacht. Auch bei anderen Krebserkrankungen, wie etwa bei Brust- oder Prostatakrebs, konnten moderne Medikamente die 5-Jahres-Überlebensrate auf etwa 90 Prozent steigern. Einen wichtigen Anteil an diesem Erfolg haben Gen- und Immuntherapien, die in den vergangenen Jahren verstärkt in den Fokus der Krebsforschung der Pharmaunternehmen gerückt sind.

Dabei wird gezielt das körpereigene Immunsystem gegen die Tumorzellen aktiviert, um die Erkrankung effektiv zu bekämpfen, ohne die vielfältigen Nebenwirkungen zu verursachen, wie sie etwa bei Chemotherapien auftreten. *„Eine Krebserkrankung ist für die Betroffenen ein unglaublich schwieriger und langwieriger Prozess. Bei der Erforschung neuer Therapien geht es deshalb neben einer möglichen Heilung und der Erhöhung der Überlebenschancen auch darum, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern, damit sie so wenig Einschränkungen wie möglich während ihrer Behandlung haben“,* so Sylvia Hofinger, Geschäftsführerin des Fachverbands der Chemischen Industrie Österreichs (FCIO).

Pharmaunternehmen für drei Viertel der Krebsforschung in der EU verantwortlich

Um die Patienten mit den besten und modernsten Therapien bei ihrem Kampf gegen Krebs zu unterstützen, betreibt die Pharmaindustrie großen Aufwand. Jährlich werden europaweit seitens der Unternehmen etwa 8,5 Milliarden Euro in die Erforschung und Entwicklung neuer Medikamente investiert. Auch Österreich spielt hier eine wichtige Rolle. In Wien ansässige Pharmaunternehmen arbeiten unter anderem seit mehreren Jahren intensiv an innovativen Therapien, die eine bedeutende Rolle im zukünftigen Kampf gegen Krebs spielen werden. Insgesamt wurden in den vergangenen 25 Jahren 118 Krebsmittel von der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) zugelassen. Davon entfiel etwa ein Drittel auf die letzten fünf Jahre. In dieser Zeit hat sich auch der Anteil an den innovativen Immuntherapien vervielfacht. Aktuell gibt es in diesem Bereich über 2.000 klinische Versuche in der Europäischen Union.

Spitzenforschung braucht Top-Rahmenbedingungen

Die Entwicklung effektiver Medikamente mit modernsten Technologien ist ein aufwändiges und langwieriges Verfahren. Deshalb benötigen die Unternehmen stabile und kalkulierbare gesetzliche Regelungen, um neue Therapien in der Krebsforschung entwickeln zu können, die in wenigen Jahren möglicherweise Krebs heilbar machen oder zur chronischen Erkrankung reduzieren können.
Um dieses Ziel zu erreichen, ist ein innovationsfreundliches Umfeld entscheidend. Dazu gehört ein starkes Patentrecht ebenso wie Fördersysteme für lokale Produktion und Forschung. *„Nur mit einem ausreichenden Schutz der Forschung können neue Entwicklungen in der Krebsforschung vorangetrieben und damit den betroffenen Patienten die beste medikamentöse Therapie angeboten werden. Dafür brauchen wir ein klares Bekenntnis der Politik zum Pharmastandort in Österreich und Europa sowie das Eintreten für die dafür* notwendigen *Rahmenbedingungen*, so Sylvia Hofinger.

Über den FCIO:

Der Fachverband der Chemischen Industrie Österreichs (FCIO) ist die gesetzliche Interessenvertretung der chemischen Industrie in Österreich. Derzeit vertritt der Verband etwa 240 Unternehmen aus der chemischen Industrie, welche neben der Kunststoff- und Pharmaindustrie auch die Produktion von organischen und anorganischen Chemikalien, Chemiefasern und Lacken umfassen.

Mehr als 47.000 Beschäftigte in der chemischen Industrie haben 2019 Waren im Wert von über 16 Milliarden Euro hergestellt. Der FCIO setzt sich für einen ökonomisch, ökologisch und sozial nachhaltigen und attraktiven Chemiestandort Österreich mit einem forschungs- und technologiefreundlichen Umfeld ein, in dem die chemische Industrie mit ihrer Innovationskraft Lösungen für die zentralen gesellschaftlichen Herausforderungen entwickeln und liefern kann. www.fcio.at

Rückfragen & Kontakt:

FCIO - Fachverband der Chemischen Industrie Österreichs
Mag. Andreas Besenböck, MA
Tel. +43(0)5 90 900-3372
Mobil: +43(0)664 8179057
E-Mail: besenboeck@fcio.at
www.fcio.at

Hochintensives Training auch bei Morbus Bechterew

Das *High Intensity Training* reduzierte Schmerzen, Fatigue und Steifheit in den Gelenken sowie Entzündungen. Außerdem verbesserte es die Funktion und die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Das Training schien daher eher positive Effekte zu haben.

High Intensity Training ist eine Trainingsform mit kurzen, sehr intensiven Einheiten. Dabei sollten die Muskeln an die maximale Erschöpfung gebracht werden. Hauptsächlich soll so der Muskelaufbau angeregt werden. Anschließend erfolgt eine lange Regenerationszeit von bis zu mehreren Tagen. Eine Studie aus Norwegen und Schweden untersuchte jetzt die Auswirkungen dieser Trainingsform auf die axiale Spondyloarthritis. Die axiale Spondyloarthritis beschreibt rheumatisch-entzündliche Erkrankungen der Wirbelsäule. Zu ihnen zählt auch Morbus Bechterew. Sport und Bewegung spielen neben verschiedenen Medikamenten eine wichtige Rolle bei der Behandlung der Erkrankung.

Die Wissenschaftler untersuchten 100 Patienten mit axialer Spondyloarthritis zwischen 20 und 70 Jahren. Sie führten entweder ein *High Intensity Training* über 3 Monate durch oder wurden angehalten ihre bisherigen Sportgewohnheiten beizubehalten. Die Gruppe, die ein *High Intensity Training* erhielt, trainierte sowohl Muskelkraft als auch das Herz-Kreislauf-System. 97 Patienten beendeten das Programm.

Das Training reduzierte Symptome bei Morbus Bechterew

Nach 3 Monaten bestimmten die Wissenschaftler die Krankheitsaktivität anhand des ASDAS (*Ankylosing Spondylitis Disease Activity Score*) und des BASDAI (*Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity Index.* Die Skalen bewerten Symptome und Blutwerte und ermitteln einen Wert, der die Krankheitsaktivität widerspiegelt. Umso höher der Wert, umso höher die Aktivität. Die Wissenschaftler bestimmten neben den beiden Werten aber auch Entzündungsmarker, sowie die Funktion und Herz-Kreislauf-Gesundheit. Der ASDAS und der BASDAI konnten bei Patienten mit *High Intensity Training* gesenkt werden (um 0,6 bzw. 1,2 Punkte). Auch andere Parameter besserten sich.

Das *High Intensity Training* reduzierte Schmerzen, Fatigue und Steifheit in den Gelenken sowie Entzündungen. Außerdem verbesserte es die Funktion und die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Das Training schien daher eher positive Effekte zu haben.

Sinkende Bereitschaft zu Gesundheitsvorsorge

Anträge-Rückgang von über 35 Prozent in den Monaten September und Oktober im Vergleich zum Vorjahr. Erhöhte psychische Belastungen und Bewegungsmangel während Corona-Pandemie gefährden Gesundheit.

Während der Corona-Pandemie, noch vor dem zweiten Lockdown ab Mitte November, wurden deutlich weniger Anträge für die Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) gestellt, wie Zahlen der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) von September und Oktober 2020 zeigen. Der Rückgang im Vergleich zum Vorjahr beträgt in beiden Monaten über 35 Prozent.

«Die persönliche Gesundheitsvorsorge sollte wegen der Corona-Pandemie doch keinesfalls aufgeschoben werden», erklärt PVA-Chefarzt Dr. Martin Skoumal. «Gerade jetzt ist es wichtig, den Gesundheitszustand zu erhalten oder zu verbessern,» appelliert der PVA-Chefarzt.

Erhöhte psychische Belastung und Bewegungsmangel während Corona-Pandemie

Laut einer aktuellen, repräsentativen Studie der Donau-Universität Krems hat sich die psychische Verfassung der Bevölkerung seit Ausbruch der Corona-Pandemie drastisch verschlechtert. Von 1.505 befragten Personen gaben 26 Prozent an, unter depressiven Symptomen zu leiden. Vor Beginn der Pandemie verspürten nur rund fünf Prozent der Erwachsenen schwere, mittlere oder milde Symptome einer Depression, wie die Österreichische Gesundheitsbefragung 2019 zeigt. Auch Bewegungsmangel und Gewichtszunahme sind seit Beginn der Pandemie Probleme, an denen Menschen zunehmend leiden, wie mehrere Untersuchungen feststellen. Im Rahmen der Gesundheitsvorsorge Aktiv gibt es Angebote, die sich je nach individuellem Bedürfnis der PatientInnen der Bewegungsoptimierung, Bewegungsmotivation oder mentaler Gesundheit annehmen.

Ziele der Gesundheitsvorsorge Aktiv: Höheres Gesundheitsbewusstsein und mehr gesunde Lebensjahre

«Die Gesundheitsvorsorge Aktiv ist das Zukunftsmodell einer modernen Gesundheitsvorsorge», ist Skoumal überzeugt. «Sie unterscheidet sich von der herkömmlichen Kur durch den modularen Aufbau und ein höheres Leistungsangebot, mit dem auf die individuellen Problemstellungen der PatientInnen gezielter eingegangen werden kann», sagt Skoumal. In Schulungen werden Umsetzungshilfen angeboten, die die PatientInnen aktiv zum Erhalt ihrer psychischen Gesundheit, zur Stress- und Frustrationsbewältigung und im Umgang mit den immer höher werdenden Anforderungen des Alltages anwenden können.

Sozialmedizinische Ziele sind eine positive und nachhaltige Veränderung der Lebensstile der PatientInnen, sodass die Gesundheitsvorsorgemaßnahmen auch langfristig wirken und den PatientInnen mehr gesunde Lebensjahre bringen. Mit den Maßnahmen soll Krankenständen und damit einhergehenden Arbeitsausfällen vorgebeugt, die Arbeitsfähigkeit länger erhalten und der Pflegebedarf im Alter reduziert werden.

Gesundheitsvorsorge Aktiv unterstützt Integration von gesundem Lebensstil im Alltag und passt sich individuellen Bedürfnissen der PatientInnen an

Die Gesundheitsvorsorge Aktiv ist modular aufgebaut. Das Basismodul enthält Einheiten aus Bewegungstherapien, Kraft- und Ausdauertraining, Entspannungstraining und kommt bei allen PatientInnen zur Anwendung. Zusätzlich können drei Aufbaumodule zur Individualisierung der Behandlung ausgewählt werden.

Das Modul Bewegungsmotivation richtet sich an PatientInnen, die bisher wenig Bewegung im Alltag gemacht haben und dies zukünftig ändern wollen. Das Modul Bewegungsoptimierung hilft PatientInnen, die schon sehr aktiv sind, ihr Bewegungsausmaß noch zu verbessern, um Spätfolgen zu vermeiden.

Das Modul Mentale Gesundheit ist für PatientInnen vorgesehen, die im Alltag eine psychische Belastung verspüren und unter dem Druck des Berufs- und Privatlebens leiden. Stressprävention, das Erlernen von Entspannungs-, und Abgrenzungsmechanismen und das Stärken der Selbstschutzmechanismen sind Schwerpunkte der Behandlung.

«Aktivtherapien und angepasste medizinische Trainingstherapien bilden die Basis, um vor allem die Eigenverantwortung zu stärken und die erlernten Übungen und trainingstherapeutische Ansätze in den Alltag zu integrieren und dauerhaft umzusetzen. Ernährung und mentale Gesundheit werden als zwei wesentliche Eckpfeiler in die Therapie miteinbezogen», erklärt Skoumal die Gesundheitsvorsorge Aktiv.

Gemeinsame Informationskampagne von Ärztekammer, Pensionsversicherungsanstalt und Gesundheitsbetrieben

Die Initiative «Tun, was wichtig ist» der Österreichischen Ärztekammer, der Pensionsversicherungsanstalt und der Österreichischen Gesundheitsbetriebe informiert seit Beginn des Neuen Jahres 2021 über Gesundheitsvorsorge und Rehabilitationen. Ziel der gemeinsamen Informationsoffensive ist die Aufklärung über Gesundheitsvorsorge und Rehabilitationen als für die Menschen wichtige Bestandteile ihrer Lebensqualität und Gesundheit, verbunden mit dem Appell, diese auch während der Corona-Pandemie nicht zu vernachlässigen. Unverändert gilt natürlich nach wie vor als Voraussetzung für die Bewilligung eines Antrages das Vorliegen von medizinischen Gründen beziehungsweise ein ausreichendes Ausmaß an gesundheitlichen Einschränkungen.

Weitere Informationen gibt es unter: https://tunwaswichtigist.at

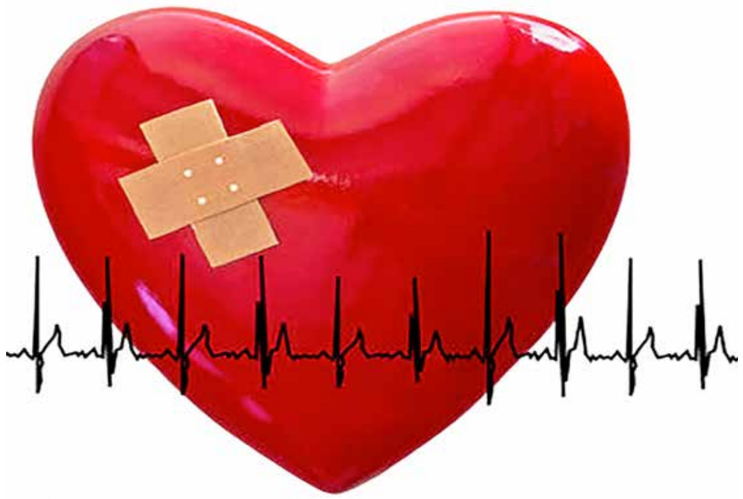
Die **Österreichische Ärztekammer (ÖÄK)** vertritt alle in Österreich tätigen Ärztinnen und Ärzte. Sie sorgt nicht nur für die Wahrung der Rechte der Ärzteschaft, sondern auch für die Einhaltung der Pflichten. Die ÖÄK ist tragendes Element des österreichischen Gesundheitswesens und setzt Initiativen, um das soziale Gesundheitssystem an die sich laufend ändernden Voraussetzungen in Gesellschaft und Staat anzupassen. Weitere Informationen unter: https://aerztekammer.at

Die **Pensionsversicherungsanstalt (PVA)** bietet ihren Versicherten Schutz vor den finanziellen Risken des Alters, der Berufsunfähigkeit/Invalidität sowie des Todes im Gefüge der österreichischen Sozialversicherung.

Darüber hinaus erbringt die PVA Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge und der Rehabilitation, mit dem Ziel, die Gesundheit ihrer Versicherten zu fördern und ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Damit hat die PVA wesentlichen Anteil an der gesetzlichen Sozialversicherung, die als Garant für soziale Sicherheit in diesem Land steht. Weitere Informationen unter: https://pv.at

Der **Fachverband der Gesundheitsbetriebe in der Wirtschaftskammer Österreich (WKÖ)** vertritt rund 2.000 Mitglieder aus den Bereichen Privatkrankenanstalten, Reha- und Kurbetriebe, Bäder sowie sonstige Gesundheitsbetriebe. Zu seinen Aufgaben zählen Gesetzesbegutachungen und die Interessenvertretung seiner Mitglieder.

Weitere Informationen unter: https://gesundheitsbetriebe.at



„Herzpflaster“ aus Stammzellen

zur Reparatur des Herzmuskels bei Herzschwäche geht in weltweit erste klinische Prüfung

Erstmals Anwendung am Menschen: Die BioVAT-HF-DZHK20-Studie untersucht die Anwendung von Herzmuskelgewebe aus Stammzellen bei PatientInnen mit schwerer Herzschwäche. Durch Einbau von im Labor gezüchtetem Herzmuskelgewebe soll die Pumpfunktion kranker Herzen nachhaltig verbessert werden. Die multizentrische klinische Studie beginnt mit der Rekrutierung von PatientInnen mit schwerer Herzmuskelschwäche in Göttingen.

Weltweit sind 60 Millionen PatientInnen von Herzmuskelschwäche betroffen. Allein in Deutschland leiden 4 Millionen an Herzmuskelschwäche. Mit etwa 500.000 Fällen pro Jahr ist die Herzmuskelschwäche die häufigste Ursache für eine Krankenhausaufnahme. Nun hat das Paul-Ehrlich-Institut erstmalig die Prüfung eines Herzmuskelpräparates aus Stammzellen, sogenannte „Herzpflaster“, genehmigt. Nach mehr als 25 Jahren Forschung und präktinischer Entwicklung wird derzeit am Herzzentrum der Universitätsmedizin Göttingen (UMG) die klinische Studie BioVAT-HF-DZHK20 zur „Sicherheit und Wirksamkeit von aus induzierten pluripotenten Stammzell-abgeleitetem menschlichem Herzmuskelgewebe bei terminaler Herzinsuffizienz“ eingeleitet. Der neuartige biologische Therapieansatz, der in dieser Art weltweit das erste Mal zur Anwendung kommt, wurde in Göttingen entwickelt. Dabei wird aus Stammzellen hergestelltes Herzmuskelgewebe auf das erkrankte Herz von PatientInnen mit Herzmuskelschwäche aufgebracht, um es zu stärken. Die Forschungsarbeiten, die zur Überführung der Methode vom Labor in die klinische Anwendung am Patienten nötig waren, wurden ganz wesentlich am Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK), Standort Göttingen, durchgeführt.

Insgesamt 53 PatientInnen sollen in die Studie BioVAT-HF-DZHK20 aufgenommen werden. Rekrutiert wer-den diese an der Universitätsmedizin Göttingen sowie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck und am Herz- und Diabeteszentrum NRW des Universitätsklinikums der Ruhr-Universität Bochum in Bad Oeynhausen.

Die wissenschaftliche Leitung der BioVAT-HF-DZHK20 Studie hat Prof. Dr. Wolfram Zimmermann, Direktor des Instituts für Pharmakologie und Toxikologie der UMG und Sprecher des DZHK-Standorts Göttingen. Die klinische Leitung der BioVAT-HF-DZHK20 Studie haben Prof. Dr. Tim Seidler, Klinik für Kardiologie und Pneumologie der UMG sowie Dr. Ahmad-Fawad Jebran, Klinik für Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie der UMG. Gefördert wird die Studie durch das DZHK und die Repairon GmbH.

Der niedersächsische Wissenschaftsminister Björn Thümler sagt: „Herzerkrankungen stehen bei den Volkskrankheiten ganz oben. Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehmen weiter zu und sind die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Der Start der Studie weltweit erstmals am Menschen ist ein Signal an die Betroffenen, das Hoffnung macht: Wenn das Vorhaben gelingt, können weit schwerere und belastendere Therapieoptionen vermieden werden. Das wäre ein Quantensprung in der klinischen Anwendung. Dieser Schritt ist das Ergebnis eines langen Vorlaufs in der Grundlagenforschung, die auch vom Land Niedersachsen gefördert wird. Niedersachsen kann stolz sein auf diese medizinische Spitzenforschung mit hohem Innovationspotential. Hier gewinnen vor allem die Menschen in Niedersachsen, zudem national und international. Die UMG erweist sich wieder einmal als Ort herausragender klinischer Forschung: Erst vor kurzem konnten wir die Auszeichnung von UMG und MHH als Onkologisches Spitzenzentrum feiern, heute vermelden wir einen bedeutenden Fortschritt in der klinischen Erforschung von Herzerkrankungen.“

Prof. Dr. Wolfgang Brück, Sprecher des Vorstandes der UMG, sagt: „Die Herz-Kreislaufforschung zählt seit langem zu den drei Forschungsschwerpunkten an der UMG, sie hat in dieser Zeit stetig national und international an Strahlkraft und Dynamik gewonnen. Gemeinsames Ziel aller Anstrengungen ist es, die Translation auszubauen und zu stärken, also den Transfer von Ergebnissen aus der Grundlagen-Forschung zügig in die Krankenversorgung an die Patient*innen zu bringen - das alles übrigens im engen Verbund mit Institutionen wie dem Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung DZHK und den Wissenschaftspartnern am Göttingen Campus.

Als UMG fördern wir diese Schwerpunkte. Wir sehen hier eine unserer zentralen Aufgaben als Einrichtung mit dem Anspruch auf universitäre Spitzenmedizin. Der Schritt in die klinische Phase der „Herzpflasterstudie“ ist ein herausragendes Beispiel für diese zielgerichtete und interdisziplinär ausgerichtete Schwerpunktausrichtung. Die Studie belegt das hohe innovative Potential der Herz-Kreislauf-Forschung an der UMG und die exzellente Qualität der Zusammenarbeit der unterschiedlichen wissenschaftlichen Einrichtungen am Göttingen Campus.“

„Da die Herzmuskelschwäche durch einen Verlust von Herzmuskelzellen bedingt ist, erscheint die Implantation von Herzmuskelzellen als logischer Ansatz. Durchbrüche im Bereich der Stammzellforschung erlauben es uns heute, menschliche Herzmuskelzellen in großer Menger sowie klinischer Qualität herzustellen. Über das von uns entwickelte Herzpflasterverfahren sollen diese dauerhaft in das erkrankte Herz integriert werden. Umfangreiche präklinische Prüfungen legen nahe, dass wir so das geschwächte Herz auch in PatientInnen mit Herzmuskelschwäche stärken können“, sagt Prof. Dr. Wolfram-Hubertus Zimmermann, wissenschaftlicher Leiter der Studie BioVAT-HF-DZHK20.

„Gelingt es mit einem Implantat aus einer großen Anzahl von Herzmuskelzellen die Herzfunktion zu verbessern, wäre das eine völlig neue Therapiemöglichkeit. Wir freuen uns, mit der Studie BioVAT-HF-DZHK20 eine sorgfältige klinisch-wissenschaftliche Untersuchung dieses Therapieansatzes durchführen zu können“, sagt Prof. Dr. Tim Seidler, Leiter der klinischen Prüfung und stellvertretender Direktor der Klinik für Kardiologie und Pneumologie an der UMG.

„Patienten mit schwerer Herzmuskelschwäche bleibt häufig nur die Herztransplantation. Vor dem Hintergrund des Mangels an Spenderorganen und der kontinuierlichen Zunahme der Patienten mit Herzmuskelschwäche kann die Implantation von Herzpflastern gerade Patienten mit schwerer Herzmuskelschwäche eine neue Behandlungsmöglichkeit bieten“, betont Dr. Ahmad-Fawad Jebran, stellvertretender Leiter der klinischen Prüfung und Oberarzt der Klinik für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie an der UMG.

„Nach vier Jahren der Prozessentwicklung konnten wir in enger Abstimmung mit den zuständigen regulatorischen Behörden und in Zusammenarbeit mit der Repairon GmbH als erster Stand-ort in Deutschland einen Herstellungsprozess für ein Prüfpräparat aus pluripotenten Stammzellen gemäß Arzneimittelgesetz aufsetzen“, sagt Priv.-Doz. Dr. Joachim Riggert, Leiter der Abteilung für Transfusionsmedizin an der UMG.

„Mit der operativen Implantation von neuem, vitalem Herzgewebe eröffnen sich ganz neue Behandlungsoptionen für Patienten mit Herzmuskelschwäche. Der im Rahmen der Studie BioVAT-HF-DZHK20 zu erprobende Therapieansatz verspricht, anders als mechanische Kunstherzsysteme, eine biologische Reparatur des Herzens und könnte für unsere Patienten eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität ermöglichen“, so Prof. Dr. Ingo Kutschka, Direktor der Klinik für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie an der UMG.

„Die Studie BioVAT-HF-DZHK20 ist ein Resultat der hervorragenden langjährigen Zusammenarbeit im Herzzentrum der Universitätsmedizin Göttingen. Die tatsächliche Translation solcher innovativer Therapieverfahren in die Klinik kann und wird auch in Zukunft nur über eine strukturierte interdisziplinäre Zusammenarbeit möglich sein“, ergänzt Prof. Dr. Gerd Hasenfuß, Vorsitzender des Herzzentrums und Direktor der Klinik für Kardiologie und Pneumologie an der UMG.

Hintergrundinformationen

Herzschwäche oder Herzinsuffizienz betrifft weltweit etwa 60 Millionen Menschen. Trotz der Fortschritte bei pharmakologischen und interventionellen Herzinsuffizienz-Therapien sterben 20 Prozent der PatientInnen mit Herzinsuffizienz innerhalb eines Jahres. Nach fünf Jahren sind trotz optimaler medizinischer Therapie

50 Prozent der Patient*innen mit Herzinsuffizienz verstorben. Aufgrund des dramatischen demografischen Wandels unserer alternden Bevölkerung wird die Häufigkeit (Prävalenz) von Herzinsuffizienz weiter zunehmen und dabei zum Tode von mehr Menschen führen als durch jede andere Krankheit. Neuartige Behandlungsoptionen für die Reparatur oder Regeneration des Herzens würden das Therapiespektrum erheblich erweitern.

Erklärvideo „ Was ist ein Herzpflaster, woraus besteht es und wie wirkt es?“ mit Prof. Dr. Wolfram-Hubertus Zimmermann:
https://www.youtube.com/

Über UKSH

Das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) ist mit den Standorten Kiel und Lübeck eines der größten medizinischen Zentren in Europa. Alleinstellungsmerkmal der Universitätsmedizin ist das Zusammenspiel von Krankenversorgung, Forschung und Lehre mit dem Effekt, dass wissenschaftliche Erkenntnisse direkt in die Krankenversorgung einfließen (Translation). Das UKSH als einziger Maximalversorger des nördlichsten Bundeslandes gewährleistet jährlich die individualisierte Diagnostik und Therapie für 500.000 Menschen - jedes 6. Einwohners - und erbringt ein Viertel aller Krankenhausleistungen. Die 85 Kliniken und Institute verfügen über das gesamte Spekrum der modernen Medizin - insbesondere für Patienten, die einer hochdifferenzierten Diagnostik und Therapie sowie einer Notfallversorgung rund um die Uhr bedürfen. Das UKSH als größter öffentlicher Arbeitgeber mit rd. 13.500 Mitarbeitern aus 120 Nationen sowie wichtiger Ausbildungsbetrieb eine bedeutende Rolle für die Gesundheitswirtschaft Norddeutschlands.Im Universitären Herzzentrum Lübeck wird die klinische Studie von Prof. Dr. Stephan Ensminger, Direktor der Klinik für Herz- und Thorakale Gefäßchirurgie und Prof. Dr. Ingo Eitel, Direktor der Medizinischen Klinik II geleitet.

Über HDZ NRW

Als Spezialklinik zur Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Diabeteserkrankungen zählt das Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, mit 35.000 Patienten pro Jahr zu den größten und modernsten Zentren seiner Art in Europa. Das interdisziplinäre Herzinsuffizienzzentrum des HDZ NRW ist ausgewiesen als überregionales, über die Fachgesellschaften zertifiziertes Zentrum (HFU). Hier werden jährlich 6.500 Patienten mit einer Pumpschwäche des Herzens stationär behandelt. Mit 73 Herztransplantationen in 2020 ist das HDZ NRW das bundesweit größte Herztransplantationszentrum.

Weitere Schwerpunkte des Herzzentrums liegen in der Behandlung des gesamten Spektrums angeborener und erworbener Herzerkrankungen einschließlich der Therapie von Herzrhythmusstörungen sowie künstlicher Herz-unterstützungssysteme und Kunstherzen. Das HDZ NRW ist Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum.

Über REPAIRON

Die Repairon GmbH wurde 2014 aus der Universitätsmedizin Göttingen ausgegründet. Unternehmenszweck der Repairon ist die Entwicklung und klinische Zulassung von aus Stammzellen hergestelltem Ersatzgewebe für die Anwendung bei Organversagen. Als exklusiver Lizenznehmer der von der Arbeitsgruppe Zimmermann an der Universitätsmedizin Göttingen entwickelten Herzpflaster-Technologie wird die Repairon GmbH bei Nachweis eines klinischen Nutzens die Zulassung von Herzpflastern bei Herzmuskelschwäche anstreben.

«Herzpflaster»: Innovativer Ansatz zur Reparatur bei HerzschwächeFür wen kann die Implantation eines Herzpflasters nützlich sein?

Herzmuskelzellen sind die Grundlage für die Pumpfunktion des Herzens. PatientInnen mit Herzmuskelschwäche haben im Laufe ihrer Erkrankung Herzmuskelzellen unwiderruflich verloren. Aktuelle Therapien, wie Medikamente oder die Implantation eines Defibrillators, verlangsamen wirksam das Fortschreiten der Erkrankung und schützen vor einem plötzlichen Herztod. Die verloren gegangene Herzmuskelfunktion wiederherzustellen, gelingt auf diese Weise jedoch nicht. In späten Stadien der Erkrankung bleiben die Implantation von Herzpumpen und die Herztransplantation als letzte Therapieoption.

„PatientInnen der Studie BioVAT-HF-DZHK20 haben eine fortgeschrittene Herzschwäche mit stark eingeschränkter Herzpumpfunktion und zeigen Krankheitssymptome wie Atemnot bereits bei alltäglicher Belastung. Im Rahmen der Studie wollen wir prüfen, ob sich das defekte Herz bei PatientInnen mit einer schweren Herzmuskelschwäche reparieren lässt“, sagt Prof. Dr. Wolfram-Hubertus Zimmermann. „Durch die Implantation von funktionellem Herzgewebe aus induzierten pluripotenten Stammzellen, umgangssprachlich als Herzpflaster oder wissenschaftlich als Engineered Human Myocardium (EHM) bezeichnet, beabsichtigen wir erstmalig und dabei zusätzlich zu einer optimalen medizinischen Therapie Herzmuskelgewebe wieder aufzubauen, um so die Pumpkraft des geschwächten Herzens nachhaltig zu steigern“, so Prof. Zimmermann.

„Herzpflaster“ aus Stammzellen: Wie werden sie hergestellt?

Am Institut für Pharmakologie und Toxikologie der UMG haben Prof. Zimmermann und sein Team ein Gewebe-

zuchtverfahren (Tissue Engineering) entwickelt, das die Herstellung von menschlichem Herzmuskel aus induzierten pluripotenten Stammzellen gemäß Vorgaben des Arzneimittelgesetzes ermöglicht.

Die induzierten pluripotenten Stammzellen wurden durch ein sogenanntes Reprogrammierungsverfahren aus Nabelschnurblut hergestellt und der Arbeitsgruppe um Prof. Zimmermann über die Repairon GmbH für die Herzpflasterherstellung zur Verfügung gestellt.

Über das am Institut für Pharmakologie und Toxikologie der UMG entwickelte Verfahren werden aus den Stammzellen zunächst Herzmuskelzellen und Bindegewebszellen als Grundlage für die Herzpflasterherstellung entwickelt. Im nächsten Schritt kommt das von Zimmermann und Mitarbeitern*innen entwickelte Verfahren der Herzpflaster Herstellung zum Einsatz. Nach einem etwa drei Monate dauernden Prozess der Herstellung in GMP-konformen Reinräumen der Abteilung Transfusionsmedizin der UMG werden die Herzpflaster mit Eigenschaften von kindlichem Herzmuskelgewebe für die Implantation freigegeben.

Ein einzelnes Herzpflaster wird aus 40 Millionen Zellen hergestellt. Durch Stapelung der Herzpflaster kann die Dosis individuell eingestellt werden. Die BioVAT-HF-DZHK20-Studie beginnt mit der Erprobung einer Dosis von fünf Herzpflastern (hergestellt aus 200 Millionen Zellen).

Erwartet wird dabei, dass die Herzfunktion durch das Aufbringen von Herzmuskelgewebe gesteigert wird. Die Implantation erfolgt über einen minimalinvasiven herzchirurgischen Ansatz.

Herzpflaster - wie wirkt es??

Aus den Erfahrungen abgeschlossener vorklinischer Prüfungen erwartet das BioVAT-HF-DZHK20-Studienteam, dass sich die geschädigte Herzwand durch Implantation von aus fünf Einzelpräparaten hergestellten Herzpflastern um bis zu fünf Millimeter verdicken und zugleich funktionell stärken lässt. Die Abstoßung des Herzpflasters wird durch eine Verabreichung von Arzneimitteln zur Unterdrückung des Immunsystems verhindert.

Wie wird das Herzpflaster implantiert?

Jeder operative Eingriff für eine Herzpflasterimplantation im Rahmen der Studie BioVAT-HF-DZHK20 wird individuell geplant. Nach einer umfangreichen Prüfung des aktuellen Krankheitszustandes sowie interdisziplinärer Diskussion des Vorgehens bei jedem einzelnen Patienten, werden die StudienpatientInnen aufgefordert, mit der Einnahme von Arzneimitteln für die Unterdrückung des Immunsystems analog zum Vorgehen bei Herztransplantation zu beginnen.

Die Implantation des Herzpflasters erfolgt über einen minimal-invasiven Zugang, über einen etwa fünf Zentimeter großen Schnitt, auf der linken Seite des Brustkorbs auf das schlagende Herz.

Dabei wird das Herzpflaster direkt auf den zuvor diagnostisch gesicherten Herzmuskeldefekt aufgenäht. Das operative Vorgehen gleicht der Fixierung von Herzschrittmacherkabeln auf dem Herzen und dauert etwa 90 Minuten. Im Rahmen von umfangreichen Folgeuntersuchungen 1, 3, 6 und 12 Monate nach der Implantation wird der therapeutische Effekt des Herzpflasterimplantats überprüft.

Bei klinischen Zeichen eines Behandlungserfolgs wird die Arzneimittelbehandlung zur Immunsuppression dauerhaft fortgesetzt.

Weitere Informationen:

http://www.biovat.dzhk.de

Foto: Adobe Stock

Leber gut, alles gut - Detox mit hallo, ich bin

Natürlich entgiften und dem Körper damit etwas Gutes tun, das liegt zu jeder Jahreszeit im Trend

Die Leber ist mit ihren rund 1,5 Kilogramm das größte Stoffwechselorgan des menschlichen Körpers und hat tagein und tagaus mit der Verdauung sowie der Entgiftung alle Hände voll zu tun. Faktoren wie eine unausgewogene Ernährung, andauernder Stress, verschiedenste Umwelteinflüsse, übermäßiger Alkoholkonsum oder eine häufige Medikamenteneinnahme halten die Leber permanent auf Trab und können diese auf Dauer schädigen. Umso wichtiger ist es daher, auf den eigenen Körper zu hören und diesen mit der Kraft der Heilpflanzen beim regelmäßigen Entgiften zu unterstützen. Diese Devise hat sich die österreichische Marke **hallo, ich bin** zu Herzen genommen und Detox-Helfer entwickelt, die auf der Grundlage der Klostermedizin aufbauen. Garantiert 100 % Natur und sonst nichts - made in Austria.

A perfect match für die Regeneration

Die Kombination aus Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn und Wermut wurde schon im Mittelalter für die Leberregeneration eingesetzt. Während Extrakte aus dem Löwenzahn und der Artischocke den Gallenfluss fördern können und aktivierend auf die Leber wirken, hilft der Hauptwirkstoff der Mariendistel, das Silymarin, bei der Erneuerung der Leberzellen. Wermut wurde schon im Alten Ägypten wegen seiner heilenden Wirkung bei Magenbeschwerden und Vergiftungen sehr geschätzt. Die Blätter der Bitterpflanze wirken beruhigend auf die Körpermitte und regen darüber hinaus die Entgiftungsarbeit an. Im Kombinationspräparat von **hallo, ich bin** „Für deine Leber“ kommt zusätzlich noch Cholin zum Zug. Diese, in Europa eher unbekannte Substanz, unterstützt das Enzymsystem der Leber, welches für die Blutentgiftung und für die Ausscheidung von Medikamenten sowie Umweltchemikalien verantwortlich ist.

hallo, ich bin - Für deine Leber - Regeneration 60 Kapseln - UVP € 28,95 (PZN 4865642)

Von der Laus und der Leber

Die Mariendistel gilt schon seit Jahrhunderten als Geheimwaffe beim Entgiften. Der Hauptwirkstoff Silymarin wirkt antioxidativ und besitzt zahlreiche pharmakologische Eigenschaften, die dem Herz und der Leber guttun. Dar-über hinaus fördert sie die Verdauung und trägt zur Entschlackung bei, besonders dann, wenn der Körper mit Giftstoffen, die in Alko-hol, Medikamenten und ungesunder Ernährung vorkommen, belastet wird. Ursprünglich in Südeuropa heimisch, fühlt sie sich heute auch in Österreich wohl. Da Regionali-tät bei **hallo, ich bin** einen hohen Stellenwert hat, kommen bei diesem Produkt ausschließlich Mariendisteln aus lokalem Bioanbau zum Einsatz. Das Monopräparat, also ein Präparat, das nur einen pharmakologisch wirksamen Bestandteil enthält, spricht besonders Fans von reinen Naturprodukten und Anhänger der traditionellen Medizin an. Bei Personen, die eine langsamere Verdauung aufweisen, ist die reine Mariendistel eine perfekte Alternative zu Kombinationspräparaten. Mit der geballten Kraft der purpurroten Blume läuft einem in Zukunft keine Laus mehr über die Leber.

hallo, ich bin - Lebergesundheit - Mariendistel 80 Kapseln - UVP € 27,95 (PZN 4872518)

Außen hui - Innen hui

Bei den über 40 verschiedenen Naturprodukten von **hallo, ich bin** wird aus Prinzip auf überflüssige Füllstoffe und Rieselhilfen verzichtet. Es werden ausschließlich Stoffe verwendet, die biozertifiziert, vegan, halal und koscher sind. Aber auch bei den Kapselhüllen hat man sich bei der Entwicklung Gedanken gemacht und nichts dem Zufall überlassen. Diese sind rein pflanzlich und bestehen aus HPMC. Im Gegensatz zu Kapselhüllen aus reiner Cellulose geeigneter für den Verdauungsprozess.

ÜBER LIFECARE ESSENTIALS & hallo, ich bin

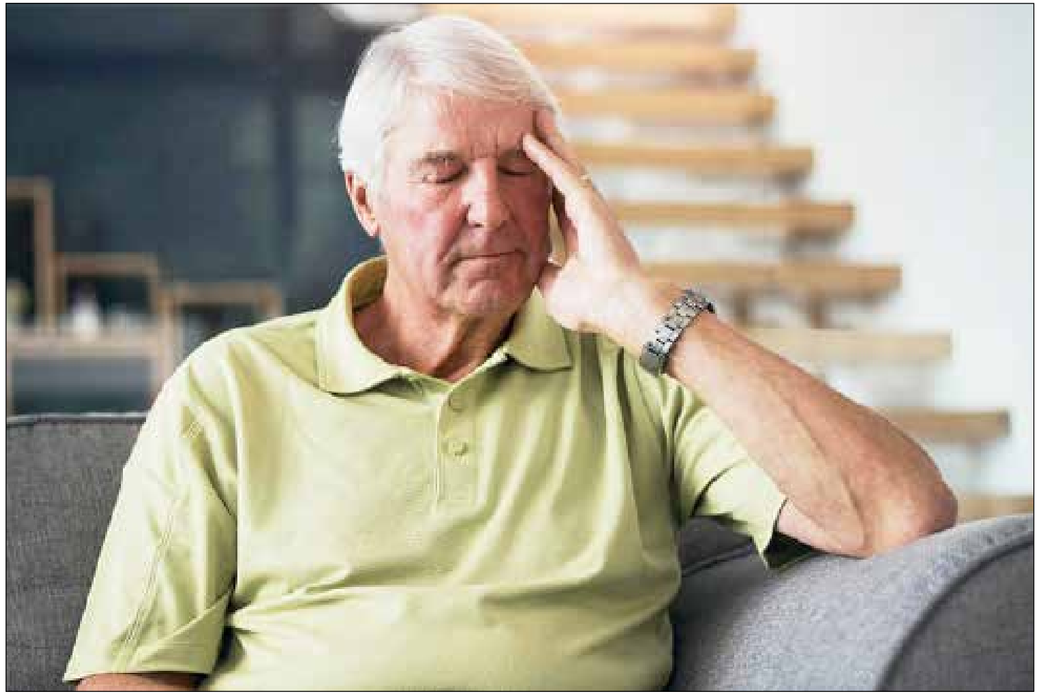
Das internationaleUnternehmen Life care Essentials mit Hauptsitz in Wien wurde 2014 gegründet. Die Produkte der Marke hallo, ich bin wurden gemeinsam mit ExpertInnen aus Wissenschaft und Praxis auf Basis der Traditionellen Europäischen Medizin in Österreich entwickelt und hergestellt. Besonderen Wert wird vor allem auf biologisch-zertifizierte Inhaltsstoffe, regionalen Anbau und eine hohe Qualität gelegt. Zum Einsatz kommt somit das Beste, das die Natur zu bieten hat. Neben der Marke hallo, ich bin vertreibt Lifecare Essentials GmbH die Produktlinie B!TONIC Performance. B!TONIC Performance bietet Leistungs-ergänzungsmittel® für Menschen, die Freude an der eigenen Leistung haben, gerne ihr Bestes geben und dabei auf ihre körperliche und mentale Gesundheit achten. Dabei werden neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung und dem Sport genutzt, um innovative und individuelle Nahrungsergänzungsmittel für Jung und Alt zu entwickeln.

FOLLOW hallo, ich bin

Fünf häufige neurologische Folgen von COVID-19

Die Viruserkrankung geht, doch die neurologischen Symptome halten an. Am häufigsten sind das chronische Erschöpfungssyndrom, Schmerzen, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme und Schlafstörungen. Wie lange sie anhalten, scheint von Patient zu Patient unterschiedlich zu sein. In der Regel sind es aber mehrere Wochen und Monate.

Im Rahmen des NAPKON-Projekts sollen u.a. neurologische Langzeitfolgen genauer untersucht werden. Besonders wichtig ist dabei die Frage, ob die Viruserkrankung womöglich auch langfristig die Kognition beeinträchtigen kann oder sogar die Entstehung neurodegenerative Folgeerkrankungen (wie zum Beispiel Alzheimer) im Alter begünstigt.



COVID-19 geht häufig bereits während der Akutphase mit neurologischen Symptomen einher. Typisch sind Geruchs- und Geschmacksstörungen, aber auch Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und das sogenannte Fatigue-Syndrom (dauerhafte Erschöpfung und Abgeschlagenheit) treten während der Viruserkrankung häufig auf. Darüber hinaus kommen sogenannte Enzephalopathien (Bewusstseinsstörungen und Störungen der Hirnfunktionen) bei COVID-19, gerade bei schweren Verläufen, recht häufig vor. Ein Delir ist vor allem bei älteren Personen ein unabhängiges Symptom von COVID-19. Auch lebensbedrohliche neurologische Komplikationen können während oder direkt nach einer COVID-19-Erkrankung auftreten, wie z.B. Schlaganfälle oder das Guillain-Barré-Syndrom.

Bereits im Sommer gaben Studien erste Hinweise auf eine Persistenz der Symptome nach akuter SARS-CoV-2-Infektion [1]. Inzwischen ist deutlich, dass es insbesondere neurologische Spätfolgen sind, mit denen die Betroffenen zu kämpfen haben: Eine niederländisch-belgische Studie [2] wertete drei Monate nach Krankheitsbeginn die anhaltenden Symptome von 2.113 COVID-19-Patientinnen und -Patienten aus (von denen 112 stationär behandelt worden waren).

Während der Erkrankung litten 95% unter Fatigue, drei Monate danach noch 87%. Damit war die Fatigue die häufigste Komplikation und Langzeitfolge, sogar häufiger als Kurzatmigkeit (Dyspnoe). Ein in „Nature Communications“ publizierter Artikel [3] beschrieb die häufigsten Symptome vor, während und nach einer COVID-19-Erkrankung bei fast 2.500 Patientinnen und Patienten.

Noch Wochen nach der Erkrankung waren auch hier Fatigue, Schmerzen, Kurzatmigkeit und Schnupfen/laufende Nase die häufigsten Langzeitsymptome. In einer britischen prospektiven Kohortenstudie [4] wurden 163 COVID-19-Patientinnen und -Patienten im Median 83 Tage nachverfolgt. Auch hier waren die häufigsten Langzeitfolgen nach einem zwölfwöchigen Follow-up Kurzatmigkeit und Fatigue (bei je 39% der Patienten).

Ebenfalls häufig waren Schlafstörungen (24%) und Schmerzen (ca. 20%). Das Erstaunliche: Die Symptompersistenz betraf auch Patientinnen und Patienten mit milden COVID-19-Verläufen.

Besonders hartnäckig und langanhaltend scheinen neurologische Symptome jedoch bei COVID-19-Patientinnen und -Patienten zu sein, die einen schweren Verlauf der Infektionskrankheit hatten. Deutliche Einbußen der Lebensqualität werden beschrieben. Eine französische Studie [5] erfasste die Lebensqualität von COVID-19-Patientinnen und -Patienten mit schweren, intensivpflichtigen Krankheitsverläufen. Die dokumentierten 19 Patienten gaben nach drei Monaten alle einen deutlichen Lebensqualitätsverlust an: 89% klagten über Schmerzen, 47% über eine eingeschränkte Mobilität durch Muskelschwäche und 42% über Angstzustände und Depression.

„Zusammenfassend betreffen neurologische Langzeitfolgen einen hohen Anteil der COVID-19-Patientinnen und -Patienten und wir müssen diese Menschen neurologisch nachbetreuen. Bei vielen Betroffenen verbessern sich die neurologischen Symptome zwar im Laufe der Zeit, aber wir haben auch Patienten, die bereits in der ersten Welle der Pandemie im Frühjahr 2020 erkrankten und bis heute nicht beschwerdefrei sind. Da es sich bei COVID-19 um eine neuartige Krankheit handelt, müssen wir die Ursachen der Symptome und Spätfolgen klären, um gezielt etwas gegen die neurologischen Beschwerden unternehmen zu können“, erklärt Professor Peter Berlit, DGN-Generalsekretär.

Um das zu erforschen, wurde eine Arbeitsgruppe Neurologie im Nationalen Pandemie Kohorten Netz (NAPKON) etabliert. Eine von drei Säulen des NAPKON-Projekts, welches aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung finanziert wird, ist eine populationsbasierte Plattform. Dort werden in geographisch definierten Gebieten alle Patientinnen/Patienten mit überstandener SARS-CoV-2-Infektion schweregradunabhängig und populationsrepräsentativ identifiziert und in ein diagnostisches Langzeitprogramm eingeladen. In einem epidemiologisch ausgerichteten Fokuskrankenhaus der jeweiligen Region erfolgen dann die detaillierte retrospektive Erfassung des akuten Erkrankungsverlaufes und die prospektive Biomaterialsammlung mit Erfassung der Langzeitfolgen und Komorbiditäten. Wie Dr. Samuel Knauss, Berlin, Sprecher der Jungen Neurologen und stellvertretender Sprecher der fachorganspezifischen Arbeitsgruppe Neurologie im NAPKON-Projekt ausführt, sind solche großen Nachbeobachtungsstudien wichtig, um neurologische Spätfolgen und ihre Persistenz zu erheben.

„Darüber hinaus beschäftigen uns auch offene Forschungsfragen, gerade was mögliche Spätfolgen angeht. So beispielsweise die Fragen ‚Gibt es bei Patientinnen und Patienten mit neurologischen Symptomen dauerhafte Auswirkungen auf die Kognition?‘ oder ‚Beschleunigt Neuro-COVID die Entwicklung neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson?‘“.

Gesicherte Antworten auf diese Fragen werden wir erst nach Jahren oder sogar Jahrzehnten haben. Derzeit befinden sich die Komponenten der NAPKON-Plattform im Aufbau, die Arbeitsgruppe Neurologie unter der Leitung von DGN-Past-Präsidentin Professor Christine Klein, Lübeck erarbeitet derzeit spezielle neurologische Fragestellungen für die Auswertung.

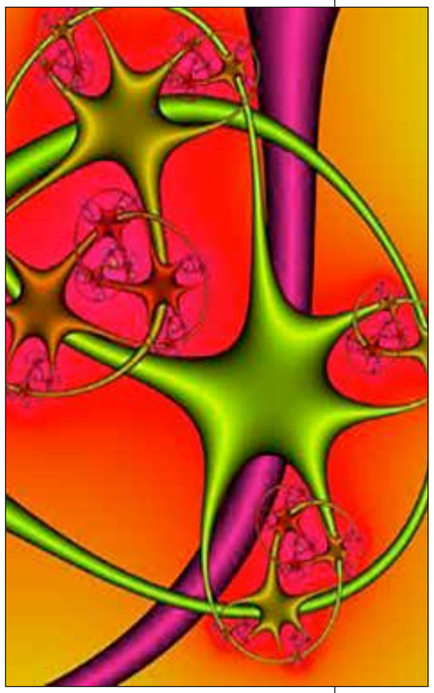
Literatur

[1] Carfì A, Bernabei R, Landi F et al. Persistent Symptoms in Patients After Acute COVID-19. JAMA 2020. Published online July 9. https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2768351

[2] Goërtz YMJ, Van Herck M, Delbressine JM et al. Persistent symptoms 3 months after a SARS-CoV-2 infection: the post-COVID-19 syndrome? ERJ Open Research 2020. https://openres.ersjournals.com/content/early/2020/09/01/23120541.00542-2020

Parkinson: Die Rolle von Alpha-Synuklein ist geklärt

Protein klebt sich laut britischen Forschern an die innere Oberfläche des Plasmamembrans



Eine Studie unter der Leitung der University of Cambridge http://cam.ac.uk liefert neue Belege dafür, was das Schlüsselprotein Alpha-Synuklein in den Neuronen des Gehirns macht. Laut Forschungsleiterin Giuliana Fusco muss zuerst die Funktion von Alpha-Synuklein verstanden werden, bevor es eine Heilung für Parkinson geben kann.

Dieses Protein ist im Gehirn jedes Menschen vorhanden. Weltweit leben mehr als zehn Mio. mit dieser fortschreitenden neurodegenerativen Erkrankung.

Wirkung wie Klebstoff

Die aktuelle Studie hat untersucht, was unter gesunden Bedingungen vor sich geht, um herauszufinden, was in den Zellen von Parkinson-Patienten falsch läuft. Alle Zellen des Körpers verfügen über eine Plasmamembran, die die Zellen schützt und normalerweise Nährstoffe hinein und giftige Substanzen hinaus transportiert. Die Forschungsergebnisse wurden in «Nature Communications» veröffentlicht.

Fusco zufolge wird normalerweise ein Protein aufgrund seiner Funktion entdeckt. Bei Alpha-Synuklein war bekannt, dass es bei Parkinson eine Rolle spielt. Es war jedoch unklar, was im Inneren des Neurons geschieht.

«Unsere Studie legt nahe, dass Alpha-Synuklein wie Klebstoff an der inneren Oberfläche des Plasmamembrans der Nervenzellen klebt, aber nicht an den äußeren. «Das ist eine entscheidende neue Information.»

Weiter große Wissenslücken

Die Forscher nutzen synthetische Modelle, um die Membranen der Gehirnzellen nachzubilden. Studienautor Alfonso De Simone vom Imperial College London http://imperial.ac.uk nach spielt dieses Protein, wenn es normal funktioniert, eine wichtige Rolle bei den Mechanismen über die Neuronen im Gehirn, Signale austauschen.

Es gibt jedoch auch eine Schattenseite, wenn es nicht mehr richtig funktioniert und beginnt zu verklumpen. Diese Klumpen können sich ausbreiten und gesunde Gehirnzellen abtöten.

Bei Parkinson kommt es zur Schwächung oder dem Absterben der Nervenzellen in Gehirn. Die Krankheit entwickelt sich, wenn die Zellen im Gehirn nicht mehr richtig arbeiten und nicht mehr ausreichend Dopamin produzieren. Diese Chemikalie kontrolliert Bewegungen im Körper, indem sie als Bote zwischen den Zellen agiert. Von der Krankheit sind meist Menschen über 60 Jahren betroffen. Frauen können zwar auch an Parkinson erkranken, Männer sind jedoch eher betroffen.

Es ist derzeit nicht bekannt, warum Menschen an Parkinson erkranken. Forscher gehen jedoch davon aus, dass eine Kombination von altersbedingten, genetischen und umweltbedingten Faktoren dazu führt, dass die Dopamin produzierenden Nervenzellen absterben und damit die Fähigkeit des Körpers, sich zu bewegen, beeinträchtigt wird.

Die Prävalenz von Depressionen und Angststörungen sowie die Inzidenz von Depressionen war bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis erhöht. Die psychische Gesundheit der Patienten sollte daher bei der Behandlung berücksichtigt werden.

Foto: Stock

Depressionen und Angststörungen
bei Psoriasis-Arthritis

Psoriasis-Arthritis kann Betroffene auch mental und psychisch belasten. Ein systematischer Review und eine Meta-Analyse aus Kanada untersuchten jetzt Inzidenz und Prävalenz von Depressionen und Angststörungen bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis.

Die Wissenschaftler durchsuchten die Datenbanken Medline, Embase, Cochrane Database of Systematic Reviews, CINAHL und PsycINFO nach beobachtenden Studien zu Depressionen und Angststörungen bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis. Sie fanden 683 Studien, von denen 18 die Einschlusskriterien erfüllten.

Depressionen bei 17 % der Patienten

Basierend auf 11 Studien, berechneten die Wissenschaftler eine Prävalenz von Depressionen von 17 % (95 % KI: 13 % bis 21 %). Die Meta-Analyse von 4 Studien verglich die Prävalenz in Patienten mit Psoriasis-Arthritis und Teilnehmern ohne Psoriasis-Arthritis und ergab einen Odds Ratio von 1,68 (95 % KI: 1,37 bis 2,08).

Die Inzidenz von Depressionen bei Psoriasis-Arthritis im Vergleich mit der Allgemeinbevölkerung ergab 21,27 (95 % KI: 16,28 bis 26,27) pro 1000 Personenjahre und ein Inzidenzraten-Ratio von 1,44 (95 % KI: 1,2 bis 1,73).

Nur wenige Patienten werden medikamentös behandelt

Die Prävalenz von Angststörungen berechneten die Wissenschaftler anhand von 7 Studien. Sie betrug 19 % (95 % KI: 11 % bis 29 %). Die Meta-Analyse zweier Studien zeigte einen Odds Ratio von 1,49 (95 % KI: 1,39 bis 1,59) für die Prävalenz von Angststörungen bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis im Vergleich zu Teilnehmern ohne Psoriasis-Arthritis.

Nur ein kleiner Anteil aller Patienten, nämlich zwischen 2,4 % und 13,5 % nahmen Medikamente zur Behandlung von Depressionen oder Angststörungen.

Die Prävalenz von Depressionen und Angststörungen sowie die Inzidenz von Depressionen war bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis erhöht.

Die psychische Gesundheit der Patienten sollte daher bei der Behandlung berücksichtigt werden.

Kaffeetrinker haben weniger graue Hirnmasse

Psychoaktive Substanz hat laut Forschern der Universität Basel aber keine Folgen für den Schlaf

Regelmäßige Koffeinzufuhr führt nicht zu schlechterem Schlaf, reduziert aber zumindest zeitweise das Volumen der grauen Hirn-substanz. Nach zehn Tagen Placebo - also Koffeinabstinenz - fiel das Volumen der grauen Substanz in Tests größer aus als nach der gleichen Zeitspanne mit Koffeintabletten. Zu dem Schluss kommen Forscher der Universität Basel http://uni-basel.ch und den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Details wurden in «Cerebal Cortex» publiziert.

20 Probanden untersucht

Die Wissenschaftler haben 20 junge, gesunde, regelmäßige Kaffeetrinker zweimal zehn Tage lang Tabletten zur Einnahme gegeben. Sie sollten in dieser Zeit auf jede sonstige Koffeinzufuhr verzichten. Im einen Studienzeitraum erhielten sie Tabletten mit Koffein, im anderen Tabletten ohne Wirkstoff (Placebo). Jeweils zum Ende der zehn Tage bestimmten die Forscher das Volumen der grauen Substanz der Probanden durch Hirn-Scans. Zudem beobachteten sie die Schlafqualität der Teilnehmenden im Schlaflabor durch EEG-Hirnstrommessungen.

Was den Rückgang der grauen Gehirnsubstanz bei Kaffeetrinkern angeht: Stark war der Unterschied im rechten medialen Temporallappen des Hirns, inklusive des Hippocampus, einer Hirnregion, die zentral für die Gedächtniskonsolidierung ist. «Unsere Ergebnisse bedeuten nicht zwingend, dass Koffeinkonsum negative Auswirkungen auf das Gehirn hat, aber offensichtlich verändert der alltägliche Koffeinkonsum unsere kognitive Hardware, was zumindest Anlass für weitere Studien geben sollte», so die Wissenschaftlerin Carolin Reichert.

Zum Wohlbefinden gehört neben der körperlichen auch die mentale Gesundheit. Sie ist eine wesentliche Grundlage für Lebensqualität und soziale Teilhabe. In der Rubrik „Psyche & Wohlbefinden“ informiert die Stiftung Gesundheitswissen, wie Umweltfaktoren auf die Psyche wirken und listet erste Anlaufstellen bei Erkrankungen auf.

Häufige psychische Erkrankungen

Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen und Demenzerkrankungen zählen laut Robert-Koch-Institut zu den häufigsten

Psyche und Wohlbefinden

psychischen Erkrankungen in Deutschland. Diese Störungen können von einem Burnout bis zu einer Alkohol- oder Nikotinsucht ganz unterschiedlich zu Tage treten. Sie haben nicht nur Einfluss auf die Psyche, sondern auch auf die körperliche Gesundheit und das Gesundheitsverhalten der Betroffenen.

Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit

Psychische Störungen sind komplex und ihnen können unterschiedlichen Faktoren zugrunde liegen. Stress bei der Arbeit, persönliche schwierige Lebenssituationen, die eigene Persönlichkeit sowie die Lebensführung können Risikofaktoren sein.

Äußere Einflussfaktoren wie beispielsweise Lärm können Stress verursachen und somit das Immunsystem schwächen. Entspannung, Resilienz sowie eine gesunde Lebensweise können dagegen vor psychischen Erkrankungen schützen.

Depression reduziert Astrozyten im Gehirn

Wissenschaftliche Studie aus Kanada findet möglichen neuen Ansatz für Antidepressiva

Forscher der McGill University http://mcgill.ca haben bei Erwachsenen mit Depressionen, die durch Suizid starben sowie psychisch nicht erkrankten Personen, die plötzlich aufgrund anderer Ursachen verschieden, Unterschiede bei der zellulären Zusammensetzung des Gehirns festgestellt. Laut Forschungsleiter Naguib Mechawar lässt sich bei Patienten mit Depressionen in vielen Hirnbereichen eine verringerte Zahl von Astrozyten feststellen. Diese sternförmigen Zellen sind wichtig, da sie die optimale Funktion der Neuronen unterstützen.

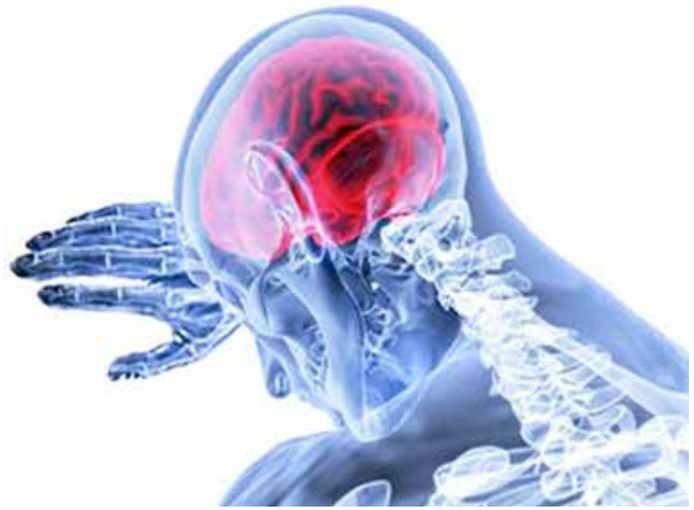
Frühere Annahmen bestätigt

«Unsere Studienergebnisse bestätigen und erweitern frühere Untersuchungen zur Rolle der Astrozyten bei der Pathologie der Depression», so Mechawar. Mit Genehmigung des Research Ethics Board haben die Experten eine postmortale Analyse genutzt, um der Theorie, dass Astrozyten bei Depressionen eine Rolle spielen, Gewicht zu verleihen.

«Wir haben die Astrozyten im Gehirn analysiert, indem wir bestimmte Proteine eingefärbt haben, die in ihrer Struktur zu finden sind. Dabei handelte es sich um Vimentin und GFAP. Das Einfärben von Vimentin wurde bisher in diesem Kontext nicht eingesetzt. Es liefert aber eine klare, vollständige und noch nie dagewesene Ansicht der gesamten mikroskopischen Struktur dieser Zellen», erklärt Mechawars Kollege Liam O›Leary.

Zusammensetzung entscheident

Mithilfe eines Mikroskops wurde die Anzahl der Astrozyten in Querschnitten des Gehirns gezählt. Dies ermöglichte Schätzungen, wie viele es in den einzelnen Bereichen sein könnten. «Wir haben auch die 3D-Struktur von mehr als 300 individuellen Astrozyten auf etwaige Unterschiede hin untersucht», heißt es in der Studie. Die postmortale Analyse hat zudem ergeben, dass bei einer Depression zwar die Zahl der Astrozyten unterschiedlich ist. Sie verfügen jedoch über eine ähnliche Struktur wie jene von psychiatrisch gesunden Menschen.



«Diese Studie liefert Hinweise darauf, dass Depressionen mit der zellulären Zusammensetzung des Gehirns in Verbindung stehen könnten», unterstreicht Mechawar. Dies seien vielversprechende Nachrichten, da das erwachsene menschliche Gehirn, anders als bei Neuronen, laufend viele neue Astrozyten bildet. Laut Mechawar könnte das Finden von Möglichkeiten der Stärkung dieser natürlichen Gehirnfunktion die Symptome bei depressiven Menschen verbessern.

O›Leary zufolge liefert die neue Studie eine solide Grundlage für die Entwicklung von Medikamenten, die gegen den offensichtlichen Verlust von Astrozyten wirken. Bisher wurden keine Antidepressiva entwickelt, die direkt auf diese Zellen abzielen.

Die führende Theorie für die rasche antidepressive Wirkung von Ketamin geht von einer Korrektur der Anomalie der Astrozyten aus. Weitere Studien sollen einige Beschränkungen der aktuellen Studie beheben. Dazu gehört, dass die Analyse ausschließlich mit Proben von männlichen Patienten durchgeführt wurde. Details wurden in «Frontiers in Psychiatry» veröffentlicht.

Das wissenschaftliche Komitee von Lefay gibt wertvolle Ratschläge zur Immunabwehr

Tipps & Tricks zur Stärkung des Immunsystems

Belastungen des Alltags wie Stress, jahreszeitliche Veränderungen oder Momente emotionaler Strapazen fordern das menschliche Immunsystem. Gerade Situationen mit erhöhtem Risiko für die Gesundheit - wie beispielsweise der weiten Verbreitung ansteckender Viren - erfordern, dass es stark und stabil bleibt. Dr. Carlo Barbieri, Vorsitzender des wissenschaftlichen Komitees von Lefay, präsentiert im nachfolgenden Interview Tipps und Tricks, mit denen die Immunabwehr des Körpers gestärkt und widerstandsfähiger gemacht werden kann.

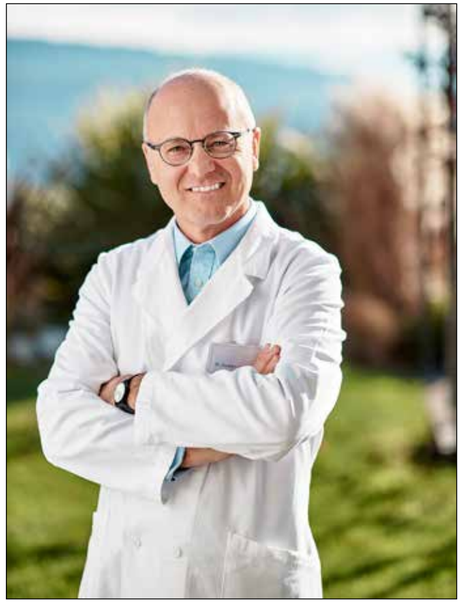
Dr. Carlo Barbieri ist seit mehr als drei Jahrzehnten Experte für chinesische Medizin und seit zehn Jahren für das Lefay Resort & SPA Lago di Garda tätig.

Zuallererst, welche Rolle spielt das Immunsystem im menschlichen Organismus?

Dr. Barbieri: „Ein Virus kann für einige von uns völlig harmlos sein und für andere wiederum ernste Folgen haben. Allein daran sieht man, dass ein funktionierendes Immunsystem absolut grundlegend für unser Wohlbefinden ist."

Welche Lebensmittel sollten gemieden werden, um die Abwehrkräfte zu stärken?

Dr. Barbieri: „Generell sollten Zucker und gesättigte Fette nur in geringen Mengen zu sich genommen werden. Einfachzucker, welcher insbesondere in industriell verarbeiteten Lebensmitteln vorkommt, erzeugt im Körper Entzündungen und oxidativen Stress, wodurch die Funktion der Immunzellen beeinträchtigt wird. Auch der Verzehr von gesättigten Fetten, wie sie etwa in Rind- und Schweinefleisch vorzufinden sind, schädigt die Immunzellen



und erhöht somit das Risiko für Infektionen. Außerdem sollten verarbeitete und frittierte Lebensmittel sowie alle raffinierten Pflanzenöle nur in Maßen konsumiert werden. Genauso ist von ständigen Diäten oder Fasten abzuraten, da diese den Körper schwächen können."

Wie sieht es mit Milchprodukten und glutenhaltigen Lebensmitteln aus?

Dr. Barbieri: „Sowohl der Verzehr tierischer Eiweißquellen aus Milchprodukten sowie glutenhaltige Produkte schwächen den menschlichen Darm, in dem sich rund 70 Prozent der Zellen des Immunsystems befinden. Von daher sollte hauptsächlich auf von Natur aus glutenfreie Getreidesorten wie Reis, Quinoa Hirse, Buchweizen, Hafer und Amaranth zurückgegriffen werden. Auch sollten Ziegen- und Schafsmilchprodukte gegenüber Lebensmitteln aus Kuhmilch bevorzugt werden."

Welche Lebensmittel stärken die Abwehrkräfte auf natürliche Weise?

Dr. Barbieri: „Saisonales Obst und Gemüse sowie Gewürze und Kräuter versorgen unseren Organismus mit lebenswichtigen Vitaminen, Spurenelementen und Antioxidantien - und reduzieren so den oxidativen Stress.

Eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen aktiviert die inneren Abwehrkräfte und wirkt krankmachenden Keimen und entzündlichen Reaktionen entgegen. Auch ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel können positive Effekte auf die Immunabwehr haben, dazu zählen beispielsweise Acetylcystein und Zink, die das reibungslose Funktionieren von mehr als 300 Enzymen unterstützten."

Sind Kräutertees auch hilfreich?

Dr. Barbieri: „Definitiv. Zum Beispiel ist die Pelargonium Sidoides, auch als Südafrikanische Geranie bekannt, ein sehr starkes phyto-medizinisches Naturprodukt, das sich grundsätzlich hervorragend zur Vorbeugung und Therapie gegen Bronchitis eignet."

Zu guter Letzt: Was ist Ihre Empfehlung zum Thema Fitness?

Dr. Barbieri: „Fitness ist generell ein sehr wichtiger Gesundheitsaspekt, aber dennoch sollte hochintensives Training vermieden werden. Dies liegt daran, dass die Aufrechterhaltung eines stabilen Stoffwechselgleichgewichts ohne signifikante Veränderungen wichtig für ein starkes Immunsystem ist."

Über die Lefay Resorts

In der malerischen „Riviera dei Limoni" oberhalb Gargnanos mit atemberaubendem Blick über den Gardasee liegt das innovative **Lefay Resort & SPA Lago di Garda**. Das Resort verbindet in der Lefay SPA Method die Jahrtausende alte Klassische Chinesische Medizin mit den Erkenntnissen der modernen Westlichen Medizin. Die drei Bereiche „Feuer und Wasser Welt", „Natur und Fitness" und „Stille unter den Sternen" bieten Gästen vollendeten SPA-Genuss und Rückzugsorte, die nicht nur Kraft schenken, sondern auch die Seele berühren.

Im Sommer 2019 hat die Lefay-Gruppe ihr zweites Haus, das **Lefay Resort & SPA Dolomiti**, eröffnet. Das neue Eco-SPA-Resort der Inhaberfamilie Leali befindet sich in Pinzolo, inmitten der Dolomiten (UNESCO-Weltnaturerbe) und bietet einen SPA-Bereich auf 5.000 Quadratmetern, 88 Suiten sowie 22 Wellness Residences, die als Feriendomizil erworben werden können. Pinzolo liegt im weltbekannten Skigebiet Madonna di Campiglio, dem größten Skigebiet des Trentino.

www.lefayresorts.com

Tipps um besser zu schlafen

Schön wohnen gewinnt nicht zuletzt durch Lock Down, Home-Office und Co. an Bedeutung. Liebevoll gestalten wir unser Zuhause, vergessen dabei aber oft auf das Schlafzimmer. Die Konsequenz: Wir schlafen schlecht, sind energielos und fühlen uns nicht wohl. Raum-Expertin Maria Husch weiß, worauf es im Schlafzimmer ankommt. Mit ihren Tipps bleibt guter Schlaf kein Traum.

Kurz & knapp: Maria Huschs Tipps für guten Schlaf

- Bewusste Gestaltung nach eigenen Wünschen und Bedürfnissen
- Ein frei im Raum stehendes Bett lässt uns besser schlafen
- Weniger ist mehr: Ausgewählt und passend dekorieren, nicht überladen
- Chaos, Unordnung und belastende Themen müssen draußen bleiben

Endlich gut schlafen

„Schlaf gut!“ - eine Phrase, in der weit mehr mitschwingt. Guter, gesunder Schlaf ist wichtig. Er dient nicht nur der Regeneration unseres Körpers, er gibt uns auch neue Kraft und Energie für den Tag, macht uns leistungsfähig und feuert unsere Konzentration an. Wer gut schläft, startet morgens erholt und hat ausreichend Power für einen Tag voller To Dos.

Gut schlafen ist weit mehr, als sich hinzulegen und wegzudämmern. Bereits die Zeit bevor wir einschlafen, beeinflusst die Qualität unseres Schlafs. Und hier spielt das Umfeld, unser Schlafzimmer, die wohl größte Rolle. Dieses empfiehlt Maria Husch bewusst zu gestalten. Gegenstände, für die es längst keine Verwendung mehr gibt, der Wäscheständer und das Bügelbrett haben freistehend rund um unser Bett nichts verloren. „Oftmals sind es kleine Dinge, die uns sofort besser schlafen lassen.“, weiß die Einrichtungs-Expertin. Sie rät dazu, in einer bestehenden Wohnung mit geringen Veränderungen zu starten, ein komplettes Make Over muss nicht sein.

So rät Husch beispielsweise zur bewussten Gestaltung des Nachttischs, hier lassen sich Gegenstände aufstellen, die uns motivieren und Kraft geben. „Wer Rechnungen, Arztbefunde oder sonstige belastende Dinge im Nachttisch aufbewahrt, wird keine Ruhe finden.“, so Husch. Belastend kann auch Unordnung wirken - und sich auf unsere Tiefschlafphase auswirken.

Wer eine neue Wohnung bezieht, sollte das Schlafzimmer bewusst auswählen. „Oftmals wählen die Leute den Raum als Schlafraum, der als solcher deklariert wurde. Hier sollte klar das Gefühl mitentscheiden.“ Gestalterisch gilt: Weniger ist mehr. Das Bett sollte nach Möglichkeit frei im Raum stehen,

sodass es von beiden Seiten begehbar ist. Deko-Artikel und Bilder wirken am besten, wenn sie spärlich eingesetzt werden. „Das Schlafzimmer spiegelt auch unsere Beziehung wieder.“, so Maria Husch. „Und gerade deswegen sollte es der letzte Platz für Unordnung, Chaos und Dinge, die uns belasten, sein.“

Vom Heim zum „Happy Home“

Ein glückliches Zuhause - was ist das eigentlich? Bei vielen entstehen hier gleich Bilder von Unmengen an Platz daheim, Designermöbeln und sündhaft teuren Deko-Elementen. Für Maria Husch beginnt es damit, dem eigenen Zuhause Aufmerksamkeit zu schenken. „Viele haben ja dauernd Ausreden parat.“, erzählt Husch. „Jahrelang wird in halbfertigen Wohnräumen gehaust, kaputte Gegenstände werden nicht entsorgt und die Zeit zum Ausmisten fehlt auch immer.“ Doch Husch ist sich sicher: Ordnung kann jeder.

Und so ist der erste Schritt ihrer Online-Coachings das Schaffen von Bewusstsein, das Sichtbarmachen von Problemen und das rasche Beseitigen dieser. Für 37€ monatlich ist man Teil der „I love my Home“-Community und profitiert neben dem virtuellen Coaching-Angebot von Video-Inhalten und der Gemeinschaft, die über Soziale Netzwerke in Kontakt steht.

In ihrem Businessprogramm „ROOM-4SUCCESS“ unterstützt Husch auf beruflicher Ebene und verhilft durch gezieltes Coaching und die richtige Raumgestaltung zu mehr Erfolg im Geschäft.

Cannabis senkt Blutdruck bei Älteren

Personen über 60 Jahren profitieren sehr - Wirkung 3 Stunden nach Konsum am stärksten

Medizinisch verwendetes Cannabis könnte den Blutdruck bei älteren Erwachsenen senken, wie eine Studie der Ben-Gurion University of the Negev (BGU) http://in.bgu.ac.il/en und des angegliederten Soroka University Medical Center http://hospitals.clalit.co.il/soroka/en zeigt. Sie ist die erste Untersuchung, die sich auf die Auswirkung von Cannabis auf Blutdruck, Herzfrequenz und Stoffwechselparameter bei Erwachsenen über 60 Jahren mit Bluthochdruck konzentriert.

Medizinische Verabreichungen

Laut Forscherin Ran Abuhasira sind vor allem ältere Erwachsene die am schnellsten wachsende Gruppe von Konsumenten, die Cannabis aus medizinischen Gründen konsumieren. Wissenschaftliche Belege zur kardiovaskulären Sicherheit seien jedoch rar. «Diese Studie ist Teil unserer laufenden Bestrebungen, klinische Forschung zu den tatsächlichen physiologischen Auswirkungen von Cannabis beizusteuern.»Patienten wurden mittels 24 Stunden ambulanter Blutdrucküberwachung, EKG, Bluttests und Körpermaßen untersucht. Diese Erhebungen fanden vor Beginn der Cannabis-Therapie und drei Monate danach statt. Die Forscher konnten eine deutliche Reduktion des 24-Stunden-systolischen und -diastolischen Werts feststellen. Die niedrigsten Werte wurden drei Stunden nach dem entweder oralen Konsum über Öl oder dem Rauchen von Cannabis registriert.

Wirkung nachts am stärksten

Die Patienten wiesen bei Tag und Nacht Verringerungen des Blutdrucks auf. In der Nacht waren diese Veränderungen stärker ausgeprägt. Die Forscher nehmen an, dass die Linderung des Schmerzes, die Indikation für eine Verschreibung bei den meisten Patienten, ebenfalls zur Senkung des Blutdrucks beigetragen haben könnte. Details zur aktuellen wissenschaftlichen Untersuchung wurden im «European Journal of Internal Medicine» veröffentlicht.

Mariendistel ist die Arzneipflanze 2021 in Österreich

Die **Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) -** bestehend aus ExpertInnen der pharmazeutischen Institute der Universitäten Graz, Innsbruck und Wien - kürt jährlich nach strengen Auswahlkriterien die Arzneipflanze des Jahres in Österreich. Für 2021 fiel die Wahl auf **Mariendistel** (Silybum marianum [L.] Gaertn.). Wissenschaftliche Studien belegen unter anderem die leberschützenden Effekte des Wirkstoffkomplexes Silymarin (1).

Interdisziplinäres Kompetenzzentrum HMPPA

Die HMPPA ist ein einzigartiges Netzwerk, das seit seiner Gründung Ende 2006 mit höchster Kompetenz daran arbeitet, Naturstoffe und pflanzliche Arzneistoffe zu entwickeln. «Diese Erkenntnisse sollen gemeinsam mit Partnern aus Wissenschaft und Wirtschaft zum Wohle der Patienten nach modernsten wissenschaftlichen Standards umgesetzt werden», betont **Univ.-Prof. Dr. Hermann Stuppner,** Präsident der HMPPA, Institut für Pharmazie/Pharmakognosie, Universität Innsbruck.

Die erklärten Tätigkeitsfelder der HMPPA sind die Grundlagen- und anwendungsorientierte Forschung sowie deren Umsetzung in der pharmazeutischen Industrie sowie die Aus- und Weiterbildung im Bereich pflanzlicher Arzneimittel.

Mariendistel - Botanik und Rohstoffproduktion

«Die im mediterranen Raum und Vorderen Orient beheimatete Mariendistel ist ein krautiger, bis über zwei Meter hoher, in Mitteleuropa meist nicht winterharter Vertreter der Korbblütler», erläutert **em. o. Univ.-Prof. Dr. Chlodwig Franz,** Vizepräsident der HMPPA, Abt. Funktionelle Pflanzenstoffe, Vetmeduni Wien. Die Pflanze besitzt eine Pfahlwurzel und charakteristisch weiß marmorierte, dornig bewehrte Laubblätter (2).

Auch die Hüllblätter der Blütenköpfe enden in Dornen. Die etwa 200 Röhrenblüten pro Blütenkorb sind purpurrot bis violett, selten weiß und bilden je eine dunkelbraun glänzende, weizenkorngroße Frucht (Achäne) aus, die mit einem Pappus als Flugorgan zur Samenverbreitung (ähnlich dem Löwenzahn) versehen ist. Die braunen Früchte enthalten in ihrer Schale den als «Lebermittel» bekannten Wirkstoffkomplex Silymarin.

Als Arzneipflanze ist die Mariendistel schon seit dem Altertum bekannt. Seit dem 19. Jhd. konzentriert sich die medizinische Verwendung auf Zubereitungen der «Samen» (Früchte) bei Leber- und Galleleiden (Madaus 1938), was schließlich zur systematischen Inkulturnahme der Mariendistel und ihrer züchterischen Bearbeitung führte.

DI Rudolf Marchart, Österreichischer Verband für Arznei- und Gewürzpflanzenbau, St. Pölten: «In Österreich stellt Mariendistel eine der drei wichtigsten großflächig kultivierten Arzneipflanzen dar, die Anbaugebiete liegen in Niederösterreich - vor allem im Waldviertel, teilweise im Weinviertel. Hier befindet sich auch ein international viel beachtetes Kompetenzzentrum zur Mariendistelverarbeitung für die nach-folgende Silymaringewinnung im Umfang von 3.500 bis 4.000 Tonnen Körnerdroge als durchschnittliche Jahresproduktion.

Wirkung auf den menschlichen Organismus

«Die Inhaltsstoffe der Früchte der Mariendistel sind schon sehr gut untersucht (2,3)», erläutert **Univ.-Prof. Dr.Dr.h.c. Rudolf Bauer,** Vizepräsident der HMPPA, Institut für Pharmazeutische Wissenschaften, Universität Graz. «Für die Wirksamkeit ist das in der Fruchtwand lokalisierte Gemisch an Flavonolignanen, welches als ‹Silymarin› bezeichnet wird, von besonderer Bedeutung.»

Es setzt sich aus Silibinin, Isosilibinin, Silychristin und Silydianin zusammen. Außerdem sind Flavonoide, fettes Öl und Phytosterole enthalten (2,3). Das Europäische Arzneibuch fordert für Mariendistelfrüchte einen Gehalt von mindestens 1,5 % Silymarin, berechnet als Silibinin. Für einen eingestellten gereinigten Mariendistelfrüchtetrockenextrakt wird ein Gehalt von 30 bis 65% Silymarin gefordert. Für die Behandlung der Knollenblätter-pilzvergiftung wird das gereinigte Hemisuccinatdinatriumsalz des Silibinins verwendet.

Silymarin besitzt eine leberschützende Wirkung (4). Silibinin interagiert mit spezifischen Leber-Transportproteinen, wodurch Giftstoffe wie a-Amanitin und Phallaoidin nicht mehr in die Zelle eindringen können (5). Es konnten auch antioxidative und antiinflammatorische Effekte nachgewiesen werden. Silymarin kann sowohl die DNA- als auch die Lipid- und Proteinoxidation unterbinden und damit Zellschäden verhindern (6).

Außerdem fördert Silymarin über eine Stimulierung der Polymerase I die Zellregeneration, wodurch sich die geschädigte Leber schneller erholen kann. Über eine Hemmung der RNA Polymerase verhindert Silibinin laut in vitro Daten auch die Replikation des Hepatitis-C-Virus (7,8). Tierversuche zeigten, dass Silymarin auch den Zuckerstoffwechsel positiv beeinflusst und cholesterinsenkend wirkt (9). Somit könnte es auch für die Behandlung des metabolischen Syndroms Bedeutung haben.

Neueste Untersuchungen ergaben, dass Silibinin den programmierten Zelltod (Apoptose) von Krebszellen induziert (10-13). Daraus könnten sich in der Zukunft auch neue Anwendungen im Bereich der Krebstherapie ergeben.

Anwendungsbereiche von Mariendistel

In der täglichen naturheilkundlichen Praxis findet die Mariendistel bei Leberkrankungen (14,15), insbesondere bei den Lebensstil-bedingten Fettlebererkrankungen (NAFLD) Anwendung (16).
Die Prävalenz der NAFLD liegt in der Normalbevölkerung bei 14 bis 27 %. «Daneben werden Patienten mit chronischer viraler Hepatitis - Hepatitis B und C - und Chemotherapie-induzierter Hepatitis (17) behandelt», so **Dr. med. Annette Jänsch,** Fachärztin für Innere Medizin Naturheilkunde, Abteilung Naturheilkunde, Immanuel Krankenhaus Berlin, Standort Berlin-Wannsee. Einige Studien zeigen auch eine schnellere

Abheilung einer akuten Hepatitis A unter Mariendisteltherapie (18).

Bei der nichtalkoholischen Fettleber (NAFL) verbessert Mariendistel signifikant die Transaminasenaktivität und die Aktivität der Gamma-GT. Neben der Verbesserung der Laborparameter sind die Patienten weniger müde, leistungsfähiger und weisen eine bessere Schlafqualität auf (16).

In Studien ist die Wirksamkeit standardisierter Mariendistel-Extrakte bei Leberschäden gut dokumentiert. «Daher kann diese Arzneipflanze bei NAFL (16), Chemotherapiebedingter Hepatotoxizität (17), chronischer Hepatitis (19) und bei Amatoxinbedingter Pilzvergiftung (5,20) als ideales Therapeutikum empfohlen werden», resümiert Dr. Jänsch.

Literatur:

(1) Vargas-Mendoza et al.: Hepatoprotective effect of silymarin. World J Hepatol 2014;27;6(3):144-149.

(2) Blaschek W. (Hrsg.) (2016): Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka. Ein Handbuch für die Praxis. 6. Auflage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. Stuttgart.

(3) Abenavoli L, Izzo AA et al.: Milk thistle (Silybum marianum): A concise overview on its chemistry, pharmacological, and nutraceutical uses in liver diseases. Phytother Res. 2018;32(11):2202-2213.

(4) Vargas-Mendoza et al.: Hepatoprotective effect of silymarin. World J Hepatol 2014;27; 6(3):144-149.

(5) Münter et al.: Characterization of a transporting system in rat hepatocytes. Studies with competitive and non-competitive inhibitors of phalloidin transport. Biochim Biophys Acta 1986;860: 91-98.

(6) Serce et al.: Assessment of the Antioxidant Activity of Silybum marianum Seed Extract and Its Protective Effect against DNA Oxidation, Protein Damage and Lipid Peroxidation. Food Technol. Biotechnol. 2016;54(4): 455-461.

(7) Ahmed-Belkacem et al.: Silibinin and related compounds are direct inhibitors of hepatitis C virus RNA-dependent RNA polymerase. Gastroenterology. 2010;138:1112-1122.

(8) Ripoli M, Angelico R et al.: Phytoliposome-Based Silibinin Delivery System as a Promising Strategy to Prevent Hepatitis C Virus Infection. J Biomed Nanotechnol. 2016;12(4):770-780.

(9) Kheiripour N, Karimi J, Khodadadi I et al.: Silymarin prevents lipid accumulation in the liver of rats with type 2 diabetes via sirtuin1 and SREBP-1c. J Basic Clin Physiol Pharmacol. 2018;29(3):301-308.

(10) Binienda A, Ziolkowska S, Pluciennik E: The Anticancer Properties of Silibinin: Its Molecular Mechanism and Therapeutic Effect in Breast Cancer. Anticancer Agents Med Chem. 2020;20(15):1787-1796.

(11) Yu Y, Li LF et al.: Silibinin induced apoptosis of human epidermal cancer A431 cells by promoting mitochondrial NOS. Free Radic Res. 2019;53(7):714-726.

(12) Si L, Liu W et al.: Silibinin-induced apoptosis of breast cancer cells involves mitochondrial impairment. Arch Biochem Biophys. 2019;671:42-51.

(13) Jahanafrooz Z, Motamed N et al.: Silibinin to improve cancer therapeutic, as an apoptotic inducer, autophagy modulator, cell cycle inhibitor, and microRNAs regulator. Life Sci. 2018;213:236-247.

(14) Wellington K, Jarvis B: Silymarin;a review of its clinical properties in the management of hepatic disorders. Bio Drug 2001;15:465-489.

(15) Iten F et al.: Silymarin in der Behandlung von Lebererkrankungen. Phytotherapie 2003;3:18-24.

(16) Butorova LI et al.: Potential for the use of Legalon in non-alcoholic fatty liver disease. Eksp and Klin Gastroenterol 2010;3:85-91.

(17) Ladas EJ et al.: A randomized, controlled, doubleblind, pilot study of milk thistle for the treatment of hepatotoxicity in childhood acute lymphoblastic leukemia (ALL).Cancer 2010;116:506-513.

(18) El- Kamary SS et al.: A randomized controlled trial to assess the safety and efficacy of silymarin on symptoms, signs and biomarkers of acute hepatitis. Phytomedicine 2009;16:391-400.

(19) Kalantari H et al.: Effects of silybum marianum on patients with chronic hepatitis.J Res Med Sci 2011;16:287-290.

(20) Mengs U et al.: Legalon® SIL: the antidote of choice in patients with acute hepatotoxicity from amatoxin poisoning. Curr Pharm Biotechnol 2012;13:1964-1970.

Der (Wein)Bergdoktor für Orthopädie

Moderne Ordination von Dr. Martin Reschl eröffnete vor kurzem am Deutsch Schützer Weinberg

Einmal Südburgenland, Wien, Finnland, Deutschland, Australien und wieder zurück. So oder so ähnlich liest sich der Ausbildungs- und Karriereweg von Dr. Martin Reschl. Er ist Facharzt für Orthopädie und Traumatologie sowie Sportarzt und wusste bereits vor vielen Jahren, dass er seiner Heimat treu bleiben wird.

Damals schon sein Traum, kehrt der 35-Jährige, wenn auch zumindest teilweise, wieder in jene Region zurück, die er als „ganz besonderen Kraftplatz“ bezeichnet. Zusätzlich zum Standort im 9. Wiener Bezirk ist seine Wahlarztpraxis in Deutsch Schützen immer samstags von 8 bis 14 Uhr nach Terminvereinbarung geöffnet.

„Ich verfolge einen ganzheitlichen Ansatz, der sich mit der Ursache beschäftigt“, so der Orthopäde. Der Fokus liegt auf der Behandlung von Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates. Das Leistungsspektrum umfasst sowohl konservative als auch operative Maßnahmen.

Am Standort Deutsch Schützen werden außerdem Stoßwellen- und Eigenbluttherapien angeboten. Diese liefern vor allem bei Arthrose, Fersensporn, Kalkschulter und Rückenbeschwerden vielversprechende Ergebnisse. Seit einigen Jahren genießt Dr. Martin Reschl auch das Vertrauen vieler Profi-Sportler. Bei seinen Tätigkeiten als Teamarzt des Österreichischen Fußball- und Ski-Verbandes und der Basketball-Bundesliga-Mannschaft Oberwart Gunners wurde er mit vielen Krankheitsbildern aus dem Hochleistungssport konfrontiert - Wissen und Erfahrungswerte lassen sich dadurch perfekt kombinieren.

„Unsere Gesundheit ist das wertvollste Geschenk und unser Körper der einzige Ort, den wir zum Leben haben! Daher sollten wir alles dafür tun, dass es uns tagtäglich gut geht und wir mit einem Lächeln in den Tag starten.“

Diese wahren Worte haben den ambitionierten Facharzt auch dazu bewegt, das Netzwerk der **healthdoctors** zu initiieren. Eine nach Qualitätskriterien stetig wachsende Gruppe an Experten bietet ein hochwertiges Angebot an Behandlungen, Workshops und Trainings zu den Themen ***Orthopädie, Ernährung, Bewegung und Mindset***. Verfügbar sind die Leistungen derzeit in Ost-Österreich und in weiterer Folge auch online.

Dr. Martin Reschl

ÜBER healthdoctors

Die **healthdoctors** sind das **Experten-Netzwerk** für Orthopädie, Ernährung, Bewegung und Mindset. Ein kompetentes Team begleitet nachhaltig auf dem Weg zu einem gesunden und agilen Lebensstil, der zu mehr Aktivität motiviert, in **Balance** sowie **Fitness** bringt, präventiv Krankheiten vorbeugt, die **Lebensqualität** steigert und das Selbstbewusstsein fördert.

Unter den Experten befinden sich Orthopäden, Ernährungs-, Bewegungs-, Mental- und Gedankencoaches, Physiotherapeuten, Kinesiologen, Yogatrainer und Atemtherapeuten.

Kontakt:

Dr. Martin Reschl
Oberer Weinweg 84
7474 Deutsch Schützen
office@healthdoctors.at
0664/2142704

Neue MRT Bildgebungsmethode

ENTDECKTE PHYSIOLOGISCHE VORGÄNGE ZUR FRÜHZEITIGEN DETEKTION VON WIEDERKEHRENDEN GLIOBLASTOMEN

Karl Landsteiner Privatuniversität Krems identifiziert physiologische Vorgänge, die schon sechs Monate vor einer Diagnose ein Wiederauftreten bösartiger Hirntumore anzeigen.

Sauerstoffmangel und spezielle Veränderungen in der Mikrogefäßstruktur sind bisher nicht detektierte und sehr frühzeitige Anzeichen für das Wiederauftreten eines operativ entfernten Hirntumors. Das zeigt eine jetzt veröffentliche Studie eines österreichisch-deutschen Teams unter Leitung der Karl Landsteiner Privatuniversität Krems. Dabei konnten erste Anzeichen einer Rückkehr des Glioblastoms bereits mehr als sechs Monate vor der Diagnose mit klassischen Methoden erkannt werden. Grundlage der jetzt in Clinical Cancer Research veröffentlichten Studie war die retrospektive Analyse von speziellen Magnetresonanztomografiedaten von 56 Betroffenen.

Glioblastome sind bösartige Hirntumore, die diffus ins umgebende Gewebe einwachsen. Diese Eigenheit erschwert eine vollkommene chirurgische Entfernung der Tumore, und so gehören zu ihrer Behandlung zusätzliche Maßnahmen wie Chemo- oder Strahlentherapie. Dennoch kehren die Tumore in den allermeisten Fällen innerhalb kurzer Zeit wieder. Eine möglichst frühzeitige Diagnose dieses Wiederauftretens ist schwierig, doch von entscheidender Bedeutung für die Lebensdauer der Betroffenen. Nun überrascht das Ergebnis einer aktuell veröffentlichten Studie der Karl Landsteiner Privatuniversität Krems (KL Krems), die Grundlage einer früheren Diagnostik und personalisierten Therapie werden könnte.

190 TAGE FRÜHER: HINWEISE AUF WIEDERKEHR DES TUMORS FESTSTELLBAR

Tatsächlich gelang es dem Team um Prof. Andreas Stadlbauer, Forscher am Zentralinstitut für medizinische Radiologie-Diagnostik des Universitätsklinikum St. Pölten (KL Krems), sehr frühe und eindeutige Hinweise auf das Wiederauftreten der Tumore (Rezidiv) zu identifizieren. „Wir konnten bereits 190 Tage vor der konventionellen MRT-Diagnose eine Veränderung der Gefäßstruktur dort im Hirngewebe feststellen, wo sich später ein wiederkehrender Hirntumor manifestierte“, erläutert er das markanteste Ergebnis der Studie. Technisch möglich wurde diese Entdeckung durch die Messung von Biomarkern für bestimmte physiologische Werte im Hirngewebe mittels Magnetresonanztomografie (MRT).

Dazu Prof. Stadlbauer: „Wir haben uns frühere MRT-Scans von Patientinnen und Patienten angeschaut, bei denen bekannt war, dass später das Glioblastom wieder auftrat. An jenen Hirnregionen, wo dies beobachtet wurde, haben wir die Veränderung der physiologischen Biomarker über einen Zeitraum von einem Jahr vor Rezidivbildung erfasst und dabei charakteristische Muster erkennen können.“

Zu diesen Mustern gehörte, dass die Gefäßdichte im Gewebe - und damit die Durchblutung – bereits 190 Tage vor der radiologischen Diagnose abnahm. Damit einher ging auch ein zunehmender Sauerstoffmangel (Hypoxie), der ebenfalls mittels MRT messbar war. 120 Tage vor der radiologischen Diagnose führte das zur Neubildung kleinster Gefäßstrukturen, und die Gefäßdichte nahm nun zu.

Das führte einen Monat später wieder zu einer Zunahme der Sauerstoffversorgung. „Wir konnten hier zwei unterschiedliche Phasen in der Manifestation eines wiederkehrenden Glioblastoms identifizieren”, erläutert Prof. Stadlbauer die Beobachtungen. „Infiltrierende Tumorzellen, die in der Vorbehandlung nicht abgetötet wurden, rekrutieren bestehende Mikroblutgefäße zur Sicherung ihre eigene Versorgung, schwächen und zerstören diese aber dadurch.

Das beobachteten wir als Abnahme der Gefäßdichte. Die damit einhergehende Abnahme der Sauerstoffversorgung und verursachte Gewebshypoxie regte die Neubildung von Mikrogefäßen an, was - mit einer Verzögerung von 30 Tagen - zur Wiederherstellung der Blutversorgung und zu einer besseren Sauerstoff- und Nährstoffversorgung führte, die wiederum für das aggressive Tumorwachstum entscheidend ist.“ Insgesamt liefern die erstmals in Patientinnen und Patienten gemachten Beobachtungen eine solide Grundlage für die Entwicklung einer auf MRT basierenden frühzeitigen Diagnosemethode für wiederkehrende Glioblastome. Für Prof. Stadlbauer eine reizvolle Aufgabe, die aber noch umfangreicher Arbeiten bedarf. „Denn“, so erläutert er, „dies war eine retrospektive Studie, bei der ausschließlich MRT-Bilder von Betroffenen mit wiederaufgetretenen Tumoren ausgewertet wurden.“

Im Zuge der Entwicklung belastbarer Diagnosemethoden sollten die gewonnenen Erkenntnisse nun in einer prospektiven Studie getestet werden, bei der das Wiederauftreten anhand der gemachten Beobachtungen vorhergesagt werden soll. Einmal mehr zeigt die KL Krems mit dieser Arbeit ihr Engagement für Forschung, die einen wahren Mehrwert für Patientinnen und Patienten schafft.

Originalpublikation: Tissue hypoxia and alterations in microvascular architecture predict glioblastoma recurrence in humans. A. Stadlbauer, T. M. Kinfe, I. Eyüpoglu, M. Zimmermann, M. Kitzwoegerer, K. Podar, M. Buchfelder, G. Heinz, S. Oberndorfer & F. Marhold. Clinical Cancer Research. 10.1158/1078-0432.CCR-20-3580

Über die Karl Landsteiner Privatuniversität Krems

Die Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften (KL) ist Wegbereiterin und Katalysatorin für zukunftsorientierte, gesellschaftlich relevante Lehr- und Forschungsbereiche in der Medizin und den Gesundheitswissenschaften. In diesem Sinne fokussiert sie auf ein fächerübergreifendes, international ausgerichtetes Studienprogramm, das eine sinnvolle Ergänzung zum klassischen Ausbildungsangebot der öffentlichen Universitäten darstellt. Mit ihrem europaweit anerkannten Bachelor-Master-System stellt die KL eine flexible Bildungseinrichtung dar, die auf die Bedürfnisse der Studierenden und Anforderungen des Arbeitsmarkts abgestimmt ist. In der Forschung konzentriert sich die KL gezielt auf Nischenfelder in gesundheitspolitisch relevanten Brückendisziplinen wie der Medizintechnik, der Psychodynamik und Psychologie sowie dem Thema Wasserqualität und den damit verbundenen gesundheitlichen Aspekten.
Die KL wurde 2013 gegründet und von der Österreichischen Agentur für Qualitätssicherung und Akkreditierung (AQ Austria) akkreditiert.

Wissenschaftlicher Kontakt
Prof. Dr. Andreas Stadlbauer
Zentralinstitut für medizinische Radiologie-Diagnostik
Universitätsklinikum St. Pölten
Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften
T +43 2742 9004-14198
andreas.stadlbauer@stpoelten.lknoe.at

Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften
Eva-Maria Gruber
Kommunikation, PR & Marketing (Leitung) Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30
3500 Krems / Austria
T +43 2732 72090 231
M +43 664 5056211
E evamaria.gruber@kl.ac.at
W http://www.kl.ac.at/

Prof. Dr. Andreas Stadlbauer

Luftreiniger - effektiver Schutz gegen Bakterien und Allergene

Über 90 Prozent unserer Lebenszeit verbringen wir in Innenräumen. Hans-Peter Hutter, Facharzt für Hygiene und Mikrobiologie mit Schwerpunkt Umweltmedizin, erläutert weshalb Lüften und Luftreinigung gerade jetzt essentiell ist.

In Innenräumen, die nur unzureichend gelüftet werden, können sich neben Ausgasungen aus Einrichtungsgegenständen auch Krankheits-Erreger in der Raumluft anreichern. Eine hohe Frischluftzufuhr verringert die Zahl erregerhaltiger feinster Tröpfchen in der Luft und senkt damit das Ansteckungsrisiko auch mit SARS-CoV-2.

Da die derzeitigen Lockdown-Maßnahmen mit einem längeren Aufenthalt in Innenräumen verbunden sind, stellt sich die Frage wie eine optimale Raumluftsituation hergestellt werden kann.

„Frische Luft ist das A und O, um das Ansteckungsrisiko in Innenräumen deutlich zu senken. Doch wenn etwa die Kälte langes Lüften nicht mehr möglich macht, stellen mobile Luftreinigungsgeräte durchaus eine Option dar - allerdings nur in Kombination mit einer regelmäßigen Zufuhr von Frischluft durch Stoßlüften“, so Hutter.

Luftreiniger saugen die Luft an, schicken sie durch einen groben Vorfilter und dann durch weitere spezielle Filter, die in der Lage sind feinste Partikel oder auch Bakterien aus der Luft zu holen. Laut Hutter funktioniert dies aber nur, wenn Filter- und Luftreinigungskapazität, gemessen an der Raumgröße ausreichend sind. **„Die richtige Dimensionierung der eingesetzten Luftreiniger ist entscheidend für die tatsächliche Wirksamkeit im Sinne einer Absenkung des Infektionsrisikos“, so Hutter.**

Schlechte Raumluft setzt gerade im Home-Office immer mehr Menschen zu. Wohlbefinden und Gesundheit aber auch Konzentration und Leistungsfähigkeit können signifikant beeinträchtigt werden. Besonders betroffen sind Personen mit gesundheitlichen Vorschäden und speziell Personen mit empfindlichen Atemwegen wie etwa Allergiker. Neben Reizungen der Schleimhäute im Atmungstrakt oder an den Augen können vermehrt Befindlichkeitsbeeinträchtigungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit auftreten.

Folgende Luftbehandlungs-Geräte werden auch vom Österreichischen Pollenwarndienst empfohlen:

De´Longhi Luftreiniger AC 100:

Das Modell wird für Räume bis zu 40 m³ empfohlen. Das dreistufige Filtrationssystem verfügt über waschbare Filter für Klein- und Mikropartikel. Der integrierte Ionisator entfernt zusätzlich Staub, Pollen, Rauch und Kfz-Abgase aus der Luft. UVP € 249,99

De´Longhi Luftreiniger AC 230:

Das Gerät ist für Räume bis zu 80 m³ geeignet. Das fünfstufige Filtrationssystem entfernt Allergene wie Staub und Pollen, bietet aber auch antibakterielle Wirkung gegen Viren und Bakterien. Der integrierte Ionisator neutralisiert zusätzlich Staubpartikel, Pollen, Rauch und Kfz-Abgase. UVP € 399,99

www.delonghi.com/de-at/produkte/komfort/luftbehandlung

pollenwarndienst.at
EMPFOHLEN
Vom Österreichischen Pollenwarndienst für bessere Luft empfohlen!
DeLonghi

● Blutplasma spenden.

Wußten Sie, dass 80 Prozent aller Patienten in Österreich einmal im Leben auf Blutplasma-Produkte angewiesen sind? Dieser Anteil unseres Lebenssaftes wird für zum Teil lebensrettende Therapien, etwa Menschen mit Immundefekten oder Gerinnungsstörungen benötigt und kann nicht künstlich hergestellt werden. Coronabedingt ist aber der Spendenanteil bereits um die Hälfte zurückgegangen, die Versorgung ist gefährdet! Daher wird nun auch seitens der Ärztekammer um Mithilfe gebeten.
Infos: **www.plasmaspende.at**

● Medikamente richtig entsorgen.

Arzneimittel gehören nicht in den Haushaltsmüll. Laut einer Umfrage wirft ast jeder Fünfte abgelaufene oder nicht mehr benötigte Tabletten in den Restmüll. 25 % leeren flüssige Arzneimittel in die Tolette, das Waschbecken oder ebenfalls in den Restmüll. Dort landen auch 27 % aller Spritzen und Nadeln sowie drei Viertel aller Wirkstoff-Pflaster.

In Abwässern, Flüssen, Seen, aber auch im Grund- und Trinkwasser sind Arzneimittelwirkstoffe nachweisbar - noch im gesundheitlich unbedenklichem Ausmaß, dennoch gilt es Vorsorge zu treffen. Arzneimittel zur Entsorgung müssen in die Apotheke oder zur Problemstoffsammelstelle.

Gesund durch die Krise: Tipps von Health Rise

Für viele Menschen ist in der aktuellen Krise nicht nur das Risiko einer Infektion, sondern vor allem auch der Stress der zahlreichen Veränderungen sehr belastend. Das Gesundheitsportal Health Rise hat unter www.health-rise.de/thema/jetzt-gesund-bleiben nützliche Tipps für ein gesundes Leben in der Pandemie zusammengestellt. Immunsystem stärken, Meditation und Achtsamkeit, Onlinekurse gegen Stress und Bewegungsmangel, Homeoffice unter Gesundheitsaspekten, gesunde Ernährung mit kleinem Geldbeutel - die Experten haben kein Thema ausgelassen, das momentan von besonderem Interesse ist.Was kaum jemand weiß: Die Krankenkassen geben bis zu 100 Prozent Zuschuss zu bestimmten Online-Kursen. Dazu gehören auch Präventionskurse zur gesunden Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Health Rise erklärt haargenau, wie man die Zuschüsse erhält und welche Kurse in der aktuellen Situation angeraten sind.

„Für viele Menschen sind die heimischen vier Wände zur Zeit alles in einem: Homeoffice, Kita und Mittelpunkt des Lebens, weil man sich nicht mit anderen treffen kann. In dieser Lebenssituation ist es besonders wichtig, gezielt Maßnahmen zu ergreifen, um körperlich und vor allem auch geistig fit zu bleiben und gleichzeitig mental zur Ruhe zu kommen. Hierfür haben wir auf unserem Gesundheitsportal eine umfangreiche Tippsammlung zusammengestellt“, sagt Hyun-Min Moon, der CEO von Health Rise.

Health Rise (www.health-rise.de) ist ein unabhängiges Gesundheitsportal mit vier Schwerpunkten, das über 10 Millionen Verbraucher erreicht. Der **„Ratgeber“** bietet medizinwissenschaftlich geprüfte Fachartikel und Podcasts zu allen wichtigen Gesundheitsthemen. Über **„Experten suchen“** finden Verbraucher qualifizierte Ärzte, medizinische Einrichtungen, Produkte und Dienstleistungen. Der **„Shop“** bietet ein breites Angebot rund um Fitness, Ernährung, Wellness & Beauty, alternative Medizin, Mentalcoaching und Seminare. Unter **Meine Apps** steht ein umfangreiches Managementsystem rund um die eigene Gesundheit zur Verfügung. Es gibt Apps für alle wesentlichen Aspekte wie beispielsweise Vorsorgecheck, Blutbild, Impfpass, Medikationsplan, Krankschreibung, Selbsttest, Videoberatung und vieles mehr. Partnern aus dem Gesundheitswesen (Niedergelassene Ärzte, Kliniken, Krankenkassen Gesundheitsdienstleister und Produktanbieter) bietet Health Rise auf Wunsch die Anbindung an das Gesundheitsportal an, um Zugang zu einer täglich wachsenden Gemeinschaft gesundheitsbewusster Menschen zu finden.

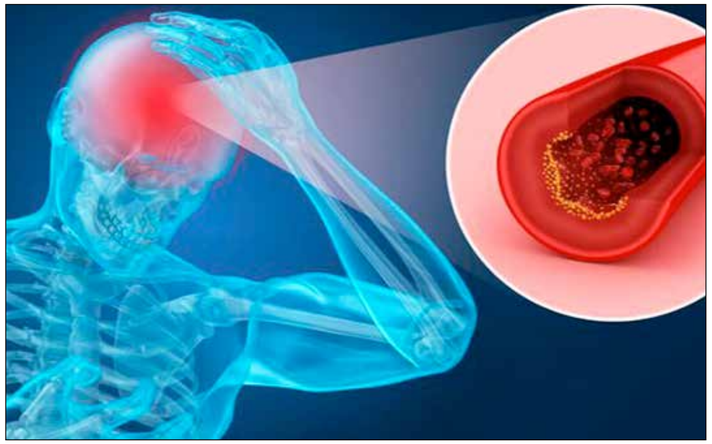
Weitere Informationen:

Health Rise GmbH,
Schaberweg 28a, 61348 Bad Homburg v. d. Höhe,
Tel. 06172 179366-0,

Mail: info@health-rise.de,
Web: www.health-rise.de

PR-Agentur: euromarcom public relations GmbH,
Tel. 0611-973150,

Mail: team@euromarcom.de,
Internet: www.euromarcom.de



Wirksamkeit an Tiermodellen wurde bereits nachgewiesen - Weitere wissenschaftliche Studien nötig

Synthetische Reptide lindern Atherosklerose

Frühere entzündungshemmende Ansätze zur Verhinderung einer Atherosklerose, eines Herzinfarkts, von Schlaganfällen, rheumatoider Arthritis und anderer Entzündungskrankheiten haben großteils auf Antikörpern und niedermolekularen Medikamenten beruht.

Ein Team unter der Leitung der Technischen Universität München http://tum.de hat kurze Ketten von Aminosäuren entworfen und chemisch synthetisiert, die wie ein verkleinerter löslicher Chemokinrezeptor funktionieren. Bei Tiermodellen können diese Peptide eine Atherosklerose blockieren.

Noch bessere Verträglichkeit

Chemokine orchestrieren die Wanderung von Immunzellen im Körper. Sie spielen bei Entzündungskrankheiten wie Atherosklerose eine entscheidende Rolle. Daher sind sie für die Biomedizin von Interesse. Die von den Forschern entworfenen und synthetisierten Chemokinrezeptoren können gezielt Chemokin-Mechanismen unterdrücken, die eine Atherosklerose fördern. Mechanismen, die wichtige physiologische Prozesse im Körper steuern, sind nicht betroffen. Sie werden sozusagen «ausgespart».Frühere Studien haben die Wirksamkeit von Therapeutika im Zusammenhang mit Zytokinen und Chemokinen bereits wissenschaftlich nachgewiesen.

Diese Medikamente beeinflussten aber nicht nur die Wirkung dieser Mediatoren auf die Atherosklerose, sondern unterdrückten in Versuchen auch ihre positiven Wirkungen, wie jene der Wirtsabwehr gegen Infektionen.

Signalwege gezielt blockieren

Laut Studienautorin Aphrodite Kapurniotu können sogenannte mini-CXCR4 Mimics selektiv zwischen zwei unterschiedlichen Chemokinen unterscheiden, die auf den gleichen Rezeptor abzielen. In diesem Fall handelt es sich um das atypische Chemokin MIF und das klassische Chemokin CXCL12. «Damit wird es ihnen möglich, spezifisch jene Signalwege zu blockieren, die einer Atherosklerose zugrunde liegen», so Kapurniotu.

Laut der Forscherin werden auf Peptiden basierende Therapeutika häufiger als weniger stabil angesehen, da sie im Körper sehr schnell durch die Enzyme mit der Bezeichnung Proteasen abgebaut werden. «Wir können jedoch verschiedene hochmoderne Ansätze der Peptidchemie nutzen, um die Stabilität zu verbessern.

Ein Beispiel dafür wäre das Einfügen unnatürlicher Aminosäuren», erklärt Kapurniotu. Laut Jürgen Bernhagen vom Klinikum der Universität München wurde der neue Ansatz bisher nur bei einem Tiermodell der Atherosklerose bestätigt. Klinische Studien erscheinen jedoch möglich, vor allem da dieser Ansatz deutlich kostengünstiger ist als jener mit Antikörpern.

Tee des Monats von AURESA

Wenn Mango und Erdbeere in der Tasse Tango tanzen. Aktion im Februar:10 % Rabatt auf Grün- und Schwarzteemischung «Sonnentango»

Der Februar gilt nicht gerade als der gemütlichste Monat des Jahres. Oftmals beschert er uns eine erneute Kältewelle und anstatt die ersten Frühlingsboten zu bewundern, starrt man meist auf graue Wolken am Himmel. Nasskaltes Schmuddelwetter und eintöniges Grau in Grau können ganz schön aufs Gemüt schlagen. Doch gegen Schlechtwetter-Frust gibt es zum Glück ein patentiertes Hausmittel - auf dem heimischen Sofa in aller Gemütlichkeit eine heiße Tasse Tee genießen. Da kommt der neue Tee des Monats «Sonnentango» https://www.auresa.de/sonnentango des Hanauer Tee-Online-Shops AURESA gerade richtig. Die bunte Mischung aus grünem und schwarzem Tee ist nämlich nicht nur ein starker Wachmacher, sondern sorgt mit seinem exotisch-fruchtigen Geschmack nach Erdbeeren und Mango auch für echte Sommerstimmung.

Farbenfrohe Teemischung für graue Wintertage

Neben grünem und schwarzem Tee enthält die Teemischung «Sonnentango» noch tropische kandierte Ananas und Papaya, strahlend gelbe Sonnenblumenblüten und feine Erdbeeren. Der vollmundige und kräftige Schwarztee steht hier im Einklang mit dem feinen und leicht herben Grüntee. Der Geschmack von exotischer Mango wird durch die tropische Süße von kandierter Ananas und Papaya noch zusätzlich hervorgehoben. Erdbeeren sorgen mit ihrer zarten Fruchtsüße für eine sommerliche Note.

«Mit unserem ‹Sonnentango› wollten wir einen Tee kreieren, der das Gefühl von Sommer verkörpert. Ich finde, das ist unseren Tee-Kreativen perfekt gelungen. Tropenfrüchte, süße Erdbeeren und bunte Blüten - sommerlicher geht es kaum. Dieser Tee verbreitet einfach gute Laune. Apropos Sommer: Auch bei höheren Temperaturen kann man unseren ‹Sonnentango› noch problemlos trinken. Schließlich schmeckt er auch eisgekühlt und eignet sich sehr gut als Basis für einen exotischen Eistee», so Danijel Mlinarevic, Geschäftsführer von AURESA. www.auresa.de/

AURESA-Versprechen: Teegenuss mit bestem Gewissen

Sämtliche Bestellungen im Online-Shop von AURESA werden mit DHL GoGreen und damit komplett CO^2-neutral verschickt. Sowohl Bürogebäude und Lager als auch der Shop-Server des Teeversands werden mit Ökostrom aus erneuerbaren Energiequellen betrieben. Die Tees werden allesamt fair gehandelt und das Unternehmen legt großen Wert auf eine gerechte Behandlung und Bezahlung aller an der Tee-Produktion beteiligten Arbeiter. Ein besonderer Fokus liegt bei AURESA auf Bio-Tee https://www.auresa.de/bio-tee/ , da dieser auf eine für Mensch und Umwelt besonders schonende Weise angebaut und hergestellt wird.

Traditionelle Ernährung senkt Entzündungen

Wissenschaftliche Studie aus Tansania belegt Anfälligkeit von Städtern für Zivilisationskrankheiten

Tansanier, die in Städten leben und sich eher nicht traditionell ernähren, haben ein stärker aktiviertes Immunsystem im Vergleich zu den Mitmenschen auf dem Land. Ein Forscher-Team unter Beteiligung der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn http://uni-bonn.de betont in einer neuen Studie, dass diese erhöhte Aktivität des Immunsystems zum raschen Anstieg der nicht übertragbaren Krankheiten in städtischen Gebieten in Afrika beitragen könnte.

Details wurden in «Nature Immunology» publiziert.Die Forscher hat über 300 Tansanier untersucht, von denen einige in der Stadt Moshi und einige auf dem Land leben. Laut dem Team produzieren die Immunzellen der Teilnehmer aus Moshi mehr entzündliche Proteine. Die untersuchten Personen hatten keine gesundheitlichen Probleme und waren nicht krank, aber ein aktiviertes Immunsystem kann das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Stoffwechselprodukte aus der Nahrung haben laut der Studie einen Einfluss auf das Immunsystem. Die Teilnehmer aus den ländlichen Gebieten hatten höhere Werte an Flavonoiden und anderen entzündungshemmenden Substanzen im Blut.

Die traditionelle ländliche tansanische Ernährung, die reich an Vollkorn, Ballaststoffen, Obst und Gemüse ist, enthält hohe Mengen dieser Substanzen, unterstreichen die Wissenschaftler.

Mehr gesättigte Fette in Stadt

«Bei Menschen mit einer städtischen Ernährung, die mehr gesättigte Fette und verarbeitete Lebensmittel enthält, wurden erhöhte Werte von Metaboliten gefunden, die am Cholesterinstoffwechsel beteiligt sind», sagt Mihai Netea, Forscher am LIMES-Institut und Exzellenzcluster Immuno-Sensation2 der Universität Bonn.

Er und seine Kollegen fanden auch eine saisonale Veränderung in der Aktivität des Immunsystems. In der Trockenzeit, die in dem Gebiet die Zeit der Ernte ist, hatten die Stadtbewohner ein weniger aktiviertes Immunsystem.

Das neue Bio-Quittenmark und die Bio-Fruchtaufstriche von Egle setzen auf natürliche Süße und weniger Kalorien!

Naürliche Süße und ein Maximum an Frucht!

Die Quitte ist eine ganz besondere Frucht. Sie sieht nicht nur aus wie eine Mischung aus Apfel und Birne, sie ist mit diesen beiden Kernfruchtarten auch eng verwandt. Quitten verbreiten einen köstlichen Duft und stecken voller intensiv fruchtiger Aromen. Die Wilhelm Egle GmbH hat sich auf gesunde Lebensmittel spezialisiert, die bequem mittels Online-Shop oder Katalog bestellt und nach Hause geliefert werden

Jetzt gibt es neu im Sortiment ein Quittenmark aus 100% Bio-Früchten, ohne Zuckerzusatz, das sowohl als Fruchtaufstrich als auch als feine Zutat für Joghurt, Müsli & Co. Verwendung findet. Neben der Quitte bietet Egle noch mehr Edel-Fruchtaufstriche aus 75% Früchten aus ökologischem Landbau. Diese sind mit Agaven-Dicksaft gesüßt, enthalten bis zu 44% weniger Zucker und bis zu 40% weniger Kalorien - und das bei vollem Genuss. www.egle.de

Alles Gute aus der Quitte mit dem neuen Bio-Quittenmark

Schon in der Antike war die Quitte eine sehr beliebte Frucht. Bis ihre Bedeutung im 20. Jahrhundert durch die Vielzahl des Obstangebotes sank. Unsere Großeltern verarbeiteten die köstlich duftenden Früchte noch regelmäßig, während sie in unserer Zeit unter anderem aufgrund ihrer schwierigen Verarbeitung mehr und mehr in Vergessenheit gerieten.

Das soll sich jetzt ändern. Denn für die heutige Küche stellt das Aroma der Quitte eine willkommene und einzigartige Abwechslung dar. Zudem enthalten Quitten viele wertvolle Ballast- und Gerbstoffe.

Das neue Quittenmark von Egle besteht nicht nur zu 100% aus Bio-Früchten. Es ist auch gänzlich ohne Zuckerzusatz und enthält lediglich die natürliche Süße der Quitten. Um Vitamine und andere wertvolle Inhaltsstoffe zu schonen, wird es bei maximal 65°C im Vakuum eingedickt.

Insgesamt hat das neue Quittenmark von Egle viele positive Eigenschaften und dazu ist es auch noch außerordentlich lecker. Es schmeckt hervorragend als Brotaufstrich, in Joghurt, Müsli, als Fruchtbeilage zu Mehlspeisen oder kann zum Kochen und Backen verwendet werden.

Quittenmark, ab März im Onlineshop, 230 g Glas € 3,20 100 g / € 1,39

Frühstücken mit Bio-Edel-Fruchtaufstrichen

Dass Konfitüre auch anders geht, zeigen die Bio-Edel-Fruchtaufstriche von Egle. Es gibt sie als Erdbeere, Kirsche, Aprikose, Himbeere ohne Kerne, Hagebutte, Stachelbeere oder Zwetschge. Sie werden alle aus 75% Bio-Früchten hergestellt und kommen gänzlich ohne Raffinade-Zucker oder Süßstoffe aus. Stattdessen wird mit Agaven-Dicksaft gesüßt. Durch den hohen Fruchtanteil enthalten die Produkte bis zu 44% weniger Zucker und auch bis zu 40% weniger Kalorien.

Um Vitamine und Aroma zu schonen, werden die Früchte aus ökologischem Landbau bei maximal 65°C im Vakuum eingedickt. Der fruchtigsüße Geschmack und die Vollmundigkeit dank des Agaven-Dicksaftes überzeugen jeden Konfitüre-Liebhaber.

Die Bio-Edel-Fruchtaufstriche schmecken nicht nur besonders lecker auf Brot und knusprigen Backwaren, sondern auch im Müsli, Joghurt, Milchshake oder Dessert.

Bio-Edelfruchtaufstriche, 250 g Glas, ab 3,40 Euro, mehr dazu im Link:
https://www.egle.de/Fruehstueck-Brotzeit/Bio-Edel-Fruchtaufstrich/

Die Wilhelm Egle GmbH wurde 1949 von Wilhelm Egle in Ulm gegründet. 1997 übersiedelte das Unternehmen an den heutigen Firmenesitz i Pfaffenhofen. Bereits der Gründer hatte den Anspruch Lebensmittel anzubieten, die besonders wertvoll für die tägliche Ernährung sind.

Egle setzt bis heute bei vielen Produkten auf Zutaten aus ökologischem Landbau oder Tierhaltung und achtet auf eine bewusste Ernährung. Ob es sich um hochwertige Öle handelt, die viele ungesättigten Fettsäuren enthalten, um Produkte mit weniger Zucker oder Gerichte mit fettarmem Bio-Fleisch - es steht stets die bewusste Ernährung im Mittelpunkt.

Das Unternehmen verzichtet außerdem ganz bewusst auf Konservierungsstoffe, chemische Zusätze, synthetische Farbstoffe, den Zusatzstoff Glutamat, Nitropökelsalz, Süßstoffe und vermeidet Raffinadezucker.

Egle vertreibt seine Produkte über einen Online-Shop sowie über Kataloge. Egle setzt auf Qualität, die man schmeckt - seit über 70 Jahren.

Weitere Informationen: www.egle.de

Gesunde Salatrezepte von Egle

Distelöl - Schwäbischer Kartoffelsalat

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 1⁄2 TL Egle Klare Delikatess-Suppe
1 TL gemahlenen Pfeffer

200 ml Wasser
5 TL Egle Bianco-Essig
1 TL Egle Delikatess-Senf mittelscharf
1 EL Egle Distelöl
2 EL Egle Salatkräuter-Mischung
(ersatzweise frische Kräuter und 1 kleine Zwiebel)

Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale garen und leicht abkühlen lassen. Noch warm pellen und in 1⁄2 cm dicke Scheiben schneiden. Suppenpulver, Pfeffer und Senf im Wasser auflösen und nach und nach über die noch warmen Kartoffelscheiben gießen, bis die Kartoffeln keine Brühe mehr aufnehmen.

Den Essig mit Distelöl und Salatkräutern verrühren und über die Kartoffeln geben. Alles gut miteinander vermengen und gut 1 Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren ggf. nochmal mit Delikatess-Suppenpulver abschmecken.

Egle Genießer-Tipp: Reichen Sie den Kartoffelsalat klassisch zu unseren Rinder-Würstchen, unserem Bayrischem Leberkäse oder im Sommer zu Gegrilltem und einem grünen Salat.

1 Portion enthält durchschnittlich: Energie: 860 kJ/ 206 kcal Eiweiß: 5 g
Kohlenhydrate: 39 g

Fett: 3 g

Salat- und Rohkostöl Das Nussige - Spargelsalat

Zutaten (für 2 Portionen):
500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
1 EL Egle Bratöl mit Buttergeschmack 100 ml Wasser

1 TL Egle Gemüsebrühe
6 EL Egle Bianco-Essig
2 EL Egle Salatkräuter-Mischung
6 EL Egle Salat- und Rohkostöl Das Nussige 2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer und Egle Agavendicksaft

Zubereitung: Den Spargel waschen und die Enden abschneiden, weißen Spargel zusätzlich schälen. Den Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Das Bratöl in einer großen beschichteten Pfanne (mit passendem Deckel) erhitzen und den Spargel darin kurz anbraten. Mit dem Wasser ablöschen, der Gemüsebrühe würzen und abgedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 7 Minuten gar dünsten. Den Spargel abgießen, dabei den

Sud auffangen. Davon 8 EL mit Bianco-Essig, Salatkräuter-Mischung, gehackter Petersilie und Rohkostöl verrühren. Die Salatsauce mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken und mit den Spargelstücken vermischen.

Egle Genießer-Tipp: Der Spargelsalat schmeckt lauwarm, aber auch gut durchgekühlt. Dafür über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Als Beilage empfehlen wir gegrillten Fisch.

1 Portion enthält durchschnittlich: Energie: 1099 kJ/ 264 kcal
Eiweiß: 10 g
Kohlenhydrate: 14 g
Fett: 18 g

Salat- und Rohkostöl Das Nussige - Bayrisches Carpaccio

Zutaten (für 4 Portionen): 1⁄2 Bund Rucola
300 g weißer Rettich
1 Dose Egle Putenlyoner 25 g Kürbiskerne
2 TL Egle süßer Senf, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer
2-3 EL Egle Balsamessig
2 EL Egle Salat- und Rohkostöl Das Nussige

Zubereitung: Den Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Putenlyoner mit einem Messer im Ganzen aus der Dose lösen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola auf einer Platte verteilen, Wurst- und Rettichscheiben abwechselnd darauf anrichten. Für das Dressing den süßen Senf, Wasser, Salz, Pfeffer, Balsamessig und Rohkostöl miteinander gut verrühren. Das Dressing auf dem Carpaccio verteilen und mit den Kürbiskernen bestreut servieren.
Dazu passt Laugengebäck oder auch Häppchen vom Egle Bio-Haferbrot mit Griebenschmalz bestrichen.

Egle Genießer-Tipp: Sie können die Kürbiskerne vorher anrösten, dann haben sie einen feineren Geschmack. Dafür die Kerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie ein knackendes Geräusch von sich geben. Abgekühlt über das Carpaccio geben.

1 Portion enthält durchschnittlich: Energie: 627 kJ/ 151 kcal
Eiweiß: 8 g, Kohlenhydrate: 3 g

Fett: 12 g

Salat- und Rohkostöl Das Fruchtige - Tortellinisalat

Zutaten (für 3 Portionen):
1 Packung Egle semifrische Tortellini 3 Tomaten
1 orangefarbene Paprika
125 g Mini-Mozzarellakugeln 125 g Rucola
1-2 rote Zwiebeln, 1 EL Egle Salatfix
1 EL Egle Salat und Rohkostöl das Fruchtige, 4 EL Wasser, 3 große Gläser (ca. 500 ml Fassungsvermögen)

Zubereitung: Die semifrische Pasta nach Packungsanweisung garen, abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Paprika, Zwiebel und Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen, den Rucola waschen und gut abtrocknen. Aus Salatfix, Rohkostöl und Wasser nach Packungsanleitung ein Dressing herstellen. Schichten Sie nun die Salatzutaten nacheinander in die Gläser, beginnend mit den Zwiebeln, dann folgt das Dressing, Paprika, Tortellini, Rucola, Tomaten und zum Schluss die Mozzarellakugeln. Das Glas bis zum Verzehr verschließen und im Kühlschrank lagern. Vor dem Verzehr den Inhalt des Glases auf einen tiefen Teller stürzen, so ergießt sich auch das Dressing über alle Salatzutaten.
Egle Genießer-Tipp: Sie können den Salat zusätzlich mit Egle Thunfisch naturell verfeinern. Dafür den Fisch abtropfen lassen und als erste Zutat in das Glas geben und mit Dressing übergießen. Danach schichten Sie die Salatzutaten wir oben beschrieben, oder ganz nach Ihrem Belieben darüber.

1 Portion enthält durchschnittlich: Energie: 1842 kJ/ 438 kcal Eiweiß: 19 g, Kohlenhydrate: 49 g, Fett: 17 g

Balance-3-Speiseöl - Quinoasalat

Zutaten (für 2-3 Portionen):
1 Beutel Egle Quinoapfanne, 1 EL Egle Brat- und Frittieröl, 400 ml Wasser, 150 g Feta
Je 1⁄2 gelbe und rote Paprikaschote, 1⁄2 Salatgurke
1 Frühlingszwiebel, 2-3 EL Egle Bianco-Essig
1 EL Egle Balance-3-Öl
Frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Quinoapfanne nach Packungsanweisung mit dem Frittieröl und dem Wasser zubereiten. Auskühlen lassen. Das Gemüse waschen und putzen. Gurke, Paprika und Feta in kleine Würfel, Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Essig und Balanceöl unter die Quinoapfanne rühren und mit dem Pfeffer würzen. Dann Gemüse und zum Schluss den Feta untermischen. Den Salat bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Nach Bedarf nochmal mit etwas Essig, Salz und/oder Pfeffer abschmecken.

Egle Genießer-Tipp: Der Quinoasalat eignet sich als Hauptmahlzeit an heißen Tagen, ist aber auch ein hervorragender Begleiter beim Picknick oder zu Gegrilltem. Er kann prima einen Tag im Voraus zubereitet werden. 1 Portion enthält durchschnittlich: Energie: 1471 kJ/ 351 kcal Eiweiß: 17 g, Kohlenhydrate: 30 g, Fett: 17 g

Balance-3-Öl mit Zitronengeschmack - Bunter Tomatensalat

Zutaten (für 2-3 Portionen):

400 g Tomaten (verschiedene Farben)
1 EL Egle Salatfix
1 EL Egle Balance-3-Öl mit Zitronengeschmack
4 EL Wasser, Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Das Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Aus Salatfix, Balanceöl und Wasser nach Packungsanleitung ein Dressing herstellen. Das Dressing mit den Tomaten vermischen und nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Egle Genießer-Tipp: Sie können das Dressing zusätzlich mit Egle Salatkräuter-Mischung verfeinern. Dazu passt frisches Baguette.

1 Portion enthält durchschnittlich
Energie: 380 kJ/ 91 kcal,Eiweiß: 2 g
Kohlenhydrate: 8 g, Fett: 5 g

Egle vertreibt seine Produkte über einen Online-Shop sowie über Kataloge. Egle setzt auf Qualität, die man schmeckt - seit über 70 Jahren.

Weitere Informationen:
www.egle.de

Fahrradurlaub beim Wein in Niederösterreich

„Beim Wein kommen d'Leut zam!" sagt man in hier, denn kaum eine Region in Österreich ist von Weinreben so geprägt wie Niederösterreich. Mit Wachau DAC, Kremstal DAC, Kamptal DAC, Traisental DAC, Wagram, Weinviertel DAC, Thermenregion und Carnuntum DAC findet man in diesem Bundesland acht verschiedene Weinbaugebiete, davon sechs mit der gebietstypischen Qualitätsbezeichnung DAC (Districtus Austriae Controllatus).

Große Natur: Das Land der 1.000 Landschaften

Doch nicht nur Weinregionen machen dieses österreichische Bundesland aus. Nicht umsonst sagt man, dass man die komplette Vielfalt Österreichs hier wiederfindet. Auwälder und Weinlandschaften, Wiesen und Almen, enge Schluchten und weite Heidelandschaften, sanfte Hügel und raue Kämme, liebliche Flussufer und geheimnisvolle Moore: Das Zusammentreffen von alpinen, pannonischen, nord- und südeuropäischen Einflüssen beschert Niederösterreich eine Vielfalt von Landschaftstypen, die so nah beisammen in Mitteleuropa nirgends zu finden sind. Die Fülle von Landschaften spiegelt sich nicht nur in den Nationalparks Donau-Auen und Thayatal und den 23 Naturparks wider, sondern auch im abwechslungsreichen Urlaubsangebot. Aktivurlaub bei Wander- und Radspezialisten, Wohlfühltage in Gesundheitszentren, Kulturschnuppern in den vielen Orten mit historischen Architekturensembles, prächtigen Stiften oder modernen Kunstausstellungen von Schiele bis Kokoschka. Für Naturfreunde bieten die Gärten Niederösterreichs eine Vielfalt an blühenden Ausflugszielen. Rund 60 Gärten, vom Bauern- und Kräutergarten über prunkvolle Schlossparks und verborgene Stiftsgärten bis hin zu experimentellen und modernen Gartenprojekten, präsentieren eine blühende Vielfalt, wie sie anderswo kaum zu finden ist. Zugegeben, die Berge Niederösterreichs sind nicht die höchsten. Doch wer den winterlichen Skigenuss der Pistengaudi vorzieht, dem sei das ruhigere südöstliche Niederösterreich ans Herz gelegt.

Großer Genuss: Kulinarisch und „kost"bar

Niederösterreich ist Österreichs kulinarische Schatzkammer: Nirgendwo sonst wächst auf Feldern und Weiden, in Gärten und Gewässern eine solche Vielfalt an regionalen Spezialitäten heran. Hier, wo Köstlichkeiten wie die Wachauer Marille, der Waldviertler Karpfen und der Weinviertler Kürbis wachsen, versteht man es auch aufs Beste, diese zu Delikatessen und köstlichen Gerichten zu veredeln. Bodenständig oder experimentierfreudig, einfach oder raffiniert, regional oder international - für Feinschmecker sind Niederösterreichs gemütliche Heurige, elegante Gourmetrestaurants und die außerordentliche Wirtshauskultur ein Quell großer Genusserlebnisse. Für Genuss sorgt natürlich auch der Wein. Mit mehr als der Hälfte der gesamtösterreichischen Rebfläche ist Niederösterreich das größte Weinbaugebiet des Landes, und mit 830 km ist die Weinstraße Niederösterreich die bei weitem längste Genussroute Österreichs. Sie verbindet die reizvollsten Landschaften und eindrucksvollsten Stätten einer seit Jahrhunderten gepflegten, sehr eigenständigen Weinkultur. Einen beträchtlichen Teil der Route machen beispielsweise Kellergassen aus - jene Weinkeller-Ensembles, die es in dieser Dichte und Vielfalt nur in Niederösterreich gibt. Aber nicht nur die Ausdehnung des Weinlands, die Vielfalt der Reben und die Tatsache, dass alle Wege zum Wein führen macht Niederösterreich zur Top-Destination für Weingenießer - auch durch die Qualität der Weine und die Reputation der Winzer wird Österreichs größtes Weinland so einzigartig.

Genießen lässt sich der Wein hier bei vielen Gelegenheiten: zum Beispiel in vor Jahrhunderten in den weichen Löss gegrabenen Weinkellern oder in modernen Verkostungsräumen, als kostbare Begleitung eines Gourmetmenüs oder im Rahmen eines der zahlreichen Feste, die im Weinherbst, der fünften Jahreszeit in Niederösterreich, gefeiert werden.

Mit dem Fahrrad zum Winzer

Doch was gibt es Schöneres als die Weine direkt beim Winzer zu entdecken. Auf einem wunderbar ausgebauten Radwegenetz kann man entlang der Donau, in den Flusstälern wie dem Kamptal, dem Kremstal und dem Traisental oder auch auf ca. 2.000 km Radwegen des Weinviertels die Regionen entdecken.

Eines der schönsten Flusstäler Europas ist sicherlich die Wachau. Dieses wunderschöne Durchbruchtal zwischen Stift Melk und Krems bietet auf etwa 30 km Flusslänge zahlreiche Kulturschätze, eine wunderbare, abwechslungsreiche Natur, tolle Gastronomie und neben dem Wein natürlich Marillen. Ob auf dem Donauradweg oder auf dem Welterbesteig, diese Region lässt sich sowohl zu Fuß, mit dem Rad oder dem Kanu vielfach erkunden.

Radtouren durch die Weingärten und die Wälder entlang des Kamp lassen den Gast das Kamptal entdecken. Mit dem Loisium findet man hier eine Weinerlebniswelt, die unterhaltsam einen Einblick in die Welt des Weines öffnet. Im Fassbindermuseum in Strass kann man das alte Wein-Handwerk hautnah erleben. Einen derschönsten Überblicke über die Weingärten der Region hat man von der Kamptalwarte am Heiligenstein.

Auch das Traisental blickt auf eine Jahrhunderte alte Weintradition, die man am besten auf einer Radtour entlang der Traisen erkunden kann. Das Augustiner-Chorherren-Stift in Herzogenburg gehört dabei zum Pflichtprogramm. Auf den Spuren der Römer kann man sich im Carnuntum bewegen. Über 2.000 Steindenkmälern aus der Römerzeit findet man im Carnuntum. Die Region gehört damit zu den reichhaltigsten Fundplätze im Norden des ehemaligen Römischen Reiches.

Ebenso sind Kremstal, Wagram und die Thermenregion einen ausführlichen Besuch wert. Eine Vielfältigkeit, die auf relativ kleiner Fläche nicht oft zu finden ist und sich in der Vielfältigkeit der Weine widerspiegelt. Eine Reise in die Historie einer geschichtsträchtigen Region mit einer wunderbaren Natur und einzigartigen Genusswelt.

Während man die ganze Saison das Weinviertel per Rad entlang der vielfältigen Radrouten und -wege erkunden oder entlang des 153 km langen Jakobsweges Weinviertel pilgern kann und von regionalen Spitzenköchen und heimischen Produzenten kulinarisch verwöhnt wird, liegt der Schwerpunkt im Herbst ganz klar auf dem Thema Wein.

Im frühen Herbst, wenn für die Winzer die arbeitsreiche Weinlese beginnt, fängt für Genießer die vielleicht schönste Zeit im Weinjahr an: Die warme Herbstsonne taucht die bunte Landschaft in goldenes Licht und der Weinherbst Niederösterreich lockt ins sanft-hügelige Weinviertel. Von Kellergassenfesten über Weinkulinarien bis hin zu Weinlesefesten: Bei zahlreichen stimmungsvollen Festen entlang der Weinstraße Weinviertel können Besucher den Wein in all seinen Facetten genießen.

Als Belohnung locken nach der Radtour eine Vielzahl von Heurigen, wo man sich kulinarisch verwöhnen lassen kann. Zahlreiche Weingüter haben fixe Besuchszeiten, während deren man sich über den Weinbau informieren kann, die Keller öffnen sich und die Weine sind zum Verkosten geöffnet. Und nicht vergessen: „Beim Wein kommen d'Leut zam!"

Von der Rebe zum Genuss

Diese amerikanischen Weinanbaugebiete & mehr sollte man kennen

Schon seit Jahrhunderten genießen Menschen rund um den Globus die diversen leckeren Weinsorten dieser Welt. Nicht nur in Europa findet man sehr gute Tropfen, auch andere Kontinente beherbergen hervorragende Weinregionen, so auch Nordamerika. Zum amerikanischen Tag des Weines am 18. Februar 2021 stellte die Kommunikationsagentur Kaus Media Services einige der besten Locations zum Weingenuss in den USA vor.

Wein aus der Wüste Arizonas

Dass Arizona ein hervorragendes Weinanbaugebiet ist, kommt vielen aufgrund des dortigen Klimas gar nicht in den Sinn. Dennoch stellen die Weingüter der Gegend fabelhaften Rot und Weißwein her. Bereits im 16. Jahrhundert bauten spanische Jesuiten Wein im Grand Canyon State an, den sie für christliche Zeremonien nutzten. Seit den 1970er Jahren haben diese lokal hergestellten Weine bereits zahlreiche Auszeichnungen gewonnen und werden sogar im Weißen Haus sehr geschätzt: Die Weine des Dos Cabezas Guts in Sonoita wurden bereits bei diversen Staatsessen serviert.

In den drei großen Anbaugebieten Sonoita, Willcox und Verde Valley werden heute die Reben kultiviert. Wichtiger Erfolgsfaktor für das Wachstum ist neben hervorragenden Anbaubedingungen die gute Vernetzung und der rege Austausch der Winzer untereinander. Das Verde Valley hat durchaus Ähnlichkeiten mit einigen der größten Anbaugebiete der Welt. Das dortige Klima ist warm und trocken, zudem sind die Böden steinig, sodass die Trauben einen ganz besonderen Geschmack erhalten. So ist es kein Wunder, dass sich die fabelhaften Weine Arizonas zunehmender internationaler Beliebtheit erfreuen. Gleich drei Wine Trails können mit ihren abwechslungsreichen Weingütern erkundet werden und dabei der Wein direkt beim Erzeuger probiert werden. Zur Auswahl stehen der Verde Valley Wine Trail, der Sonoita Wine Trail oder der Willcox

Wine Trail auf denen jeder Besucher die Gastfreundschaft in den charmanten Weinkellern und Tasting Rooms genießen kann. Die drei Weinpfade Arizonas zu erkunden, ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, draußen unterwegs zu sein, einen fabelhaften Wein zu genießen und die atemberaubende Aussicht auf Arizonas Natur zu bewundern.

Long Island - Weinparadies vor den Toren New York Cities

Im Jahr 1973 wurden auf Long Islands North Fork erstmals Trauben angebaut - seither nahm die Erfolgsgeschichte des dortigen Weines ihren Lauf. In den vergangenen vier Jahrzehnten haben nun mehr als 60 Weingüter geöffnet, wo diverse preisgekrönte Sorten angebaut werden. Die Insel bietet ein Klima ähnlich der berühmten Weinbauregion Bordeaux in Frankreich und auch die Bodenbeschaffenheiten hier sind wie gemacht für den Anbau von Wein.

Die Nähe der Weinstöcke zum Meer verleiht den Trauben eine besondere Note, die sowohl weiße als auch rote Rebsorten, Rosé-Weine und sogar Champagner veredelt. Long Islands Weine zeichnen sich klimabedingt durch intensive Aromen aus, sodass man außergewöhnliche Kreationen und eine große Vielfalt ein Weinen vorfindet. Drei der knapp 240 staatlich anerkannten Weinbaugebiete (AVA's - American Viticultural Areas) in den USA finden sich auf Long Island, direkt vor den Toren New York Cities.

Weinbar-Hopping in Scottsdale

Wer es jedoch bevorzugt, unterschiedliche Weine zu probieren, dem empfiehlt sich ein Besuch der Innenstadt von Scottsdale. Hier haben sich fünf Weingüter zusammengetan und den Scottsdale Wine Trail ins Leben gerufen. Alle Gründungsmitglieder haben einen eigenen Tasting Room beziehungsweise Shop in fußläufiger Entfernung zueinander eröffnet, um ihre qualitativ hochwertigen Produkte zu präsentieren. Weinliebhaber werden bei der Verkostung bestimmt die eine oder andere Entdeckung für sich machen.

Abseits des Wine Trails beheimatet die Stadt weitere dutzend edle Weinbars, darunter 5. and Wine, ein Favorit in der Innenstadt, der für seine lebhafte Happy Hour und einen großen Verkostungsraum bekannt ist. Leckeres Essen und toller Wein sorgen für eine gelungene Kombination in dieser beliebten Weinbar in der Innenstadt von Scottsdale. Ein weiteres Highlight ist die Su Vino Winery, ein familiengeführtes Weingut, welches auch eine Weinbar im geschäftigen Kunstviertel von Scottsdale betreibt.

Su Vino ist übrigens das erste Weingut in der Gegend, das Kunden die Möglichkeit bietet, ihren eigenen Wein zu kreieren: Gäste können verschiedenste Weine probieren und mischen oder sie wählen aus der bereits umfangreichen Verkostungsliste der Bar.

Aus *Wine and Dine* wird *Sip and Shop* - Weingenuss am Strand von St. Pete/Clearwater

St. Pete/Clearwater ist nicht nur ein Paradies für Strand- und Bierliebhaber, sondern auch für Weinkenner. Eine Vielzahl von Weinbars erstrecken sich an der belebten Promenade im Stadtzentrum St. Petes und immer mehr kommen dazu. Eine der beliebtesten Weinbars in der Innenstadt ist die Wine Knot Bar.

Hier finden Gäste eine Auswahl von über 200 ausgewählten Weinen jeder Couleur sowie einen angeschlossenen Souvenirladen ganz nach dem Motto des Ladens: *Sip and shop*, also trinken und shoppen. Ein weiteres Weinerlebnis, was zu gleichen Teilen Einzelhandel und Wine Bar ist, bietet Cellar Masters.

Hier bringen Sommelier Cory Lynn und Weinenthusiast Ryan Rugg ihr Fachwissen ein: erstklassige erlesene Weine mit Schwerpunkt auf kleiner Produktion und ethisch bewirtschafteten Weinbergen weltweit werden hier verkauft und verkostet.

Mit der Rücken-schule 2.0 gegen das Kreuz mit dem Kreuz

Kein Bock auf Rücken? Dann aufgepasst! Am 15. März ist wieder Tag der Rückengesundheit und dieser läutet in diesem Jahr die erste digitale Themenwoche rund um die Rückengesundheit ein. Bei der Initiative des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. dreht sich dieses Mal alles um die Rückenschule 2.0. Dabei handelt es sich um ein wissenschaftlich fundiertes, alltagsnahes Maßnahmenpaket zur ganzheitlichen Prävention und Linderung von Rückenschmerzen - in diesem Jahr coronabedingt in passenden Formaten, ganz digital. Im Rahmen der Woche der Rückengesundheit (15.-19. März) stellen namhafte Experten Betroffenen und interessierten Laien an fünf Themenabenden in Live-Vorträgen und Workshops alltagstaugliche Tipps, lizenzierte Programme und Konzepte zur Rückengesundheit vor. Wer sich unter *www.tdr.digital* anmeldet, erhält während der Themenwoche regelmäßige Reminder sowie die tägliche Themenvorschau.

Laut einer Auswertung der Techniker Krankenkasse ging 2020 jeder 12. Tag von Krankschreibungen auf das Konto von Rückenleiden. In den meisten Fällen gibt es für Rückenbeschwerden keine klare Ursache. Häufig sind sie ein Zusammenspiel aus Bewegungsmangel, Stress, falscher Haltung und einer mangelhaften Ergonomie. Geschlossene Sportstätten, Fitness-Studios, Home-Office und Rückenschulen tun ihr Übriges, dass Rückengesundheit dieser Tage nur mit vermehrter Eigeninitiative möglich ist.

Genau hier setzt die Rückenschule 2.0 an, die in jedem Jahr mit neuem Motto daherkommt, unter dessen Dach die einzelnen Live-Vorträge und Workshops stehen. Außerdem können alle Beteiligten im Live-Chat und in Diskussionsrunden im direkten Austausch mit den Referenten ihre Fragen stellen. 2021 ist das Jahr, in dem Interessierte „Kein Bock auf Rücken“ haben. „Die Rückenschule ist ein Maßnahmenpaket aus vielfältigen Lern- und Trainingseinheiten, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Orthopädie, Sport- und Ernährungswissenschaften sowie Psychologie fußt“, so Ulrich Kuhnt, Inhaber der Rückenschule Hannover und Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR). „Damit wollen wir eine alltagstaugliche Anleitung zur Selbsthilfe für jedermann bieten. Es geht darum, für sich persönlich zu entdecken, was dem eigenen Rücken gut tut.“

Gibt es bereits am 06. März einen ganztägigen Workshop für Experten vom Fach, so ist die Woche der Rückengesundheit ganz Betroffenen und Interessierten gewidmet. Die Woche beginnt mit dem Tag der Rückengesundheit am 15. März mit dem Themenbereich Ergonomie. An diesem Tag erläutert Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., wie ergonomisches Sitzen und Liegen die Rückengesundheit beeinflusst. „In unserem Alltag sind wir von allerlei Dingen umgeben, die wir als selbstverständlich betrachten. Ob aber zum Beispiel der Bürostuhl in meinem Home-Office wirklich rückenfreundlich ist, darüber machen sich nach wie vor zu wenige Menschen Gedanken“, erläutert Detjen und ergänzt, warum ihm der Tag der Rückengesundheit so wichtig ist: „Wir möchten Menschen zeigen wie sie ihr Umfeld, ihren Arbeitsplatz, ihr Zuhause so gestalten können, dass Rückenschmerzen vermieden werden. Dafür arbeiten wir gemeinsam mit Betroffenen, Ärzten und Therapeuten, Herstellern, Medizinischen Verbänden, Fachhändlern und vielen mehr daran, denn rückenfreundliche Alltagsgegenstände sind ein wichtiger Baustein der Therapie und Prävention. Zusammen mit dem BdR haben wir mit der digitalen Themenwoche zum Tag der Rückengesundheit eine zeitgemäße Plattform geschaffen.“

Am Dienstag stehen Faszien im Fokus – und mit welchen Übungen man diese am besten fit hält erklärt der Physiotherapeut Günter Lehmann. Am dritten Tag widmen sich die Sportwissenschaftler Hendrik und Robin Schäfer von der Ruhr-Universität Wuppertal dem Thema sensomotorisches Training. Dabei erklären sie, wie sich die dafür wichtigen wirbelsäulennahen Muskeln durch entsprechende Übungen trainieren lassen. Am Donnerstag zeigt unter anderem die bekannte Gymnastiklehrerin Gabi Fastner mit ihrem Vortrag „Stabilität bringt Mobilität“ Übungen für zuhause mit einem einfachen Ball.

Zusätzlich zeigt die Sportphysiologin Barbara Klein wie sich jeder in 20 Minuten fit halten kann.

Zum Abschluss der Woche der Rückengesundheit erläutern die Rückenexpertinnen am Freitag, wie Psyche und Rücken in Verbindung stehen - und wie sich durch Yoga und Pilates Entspannung und Achtsamkeit trainieren lassen. „Viel zu oft stehen bei Rückenproblemen Medikamente und Operationen im Fokus“, so Kuhnt. „Wir hingegen arbeiten ganzheitlich und ressourcenorientiert.“

Die Themenwoche wird als Live-Videostream auf der Seite www.tdr.digital integriert und ist zusätzlich über YouTubeLive abrufbar. Sämtliche Vorträge werden hier für jedermann zugänglich auf öffentlichen Videoplattformen live übertragen. Parallel finden Chats mit den Experten statt, in denen persönliche Fragen gestellt werden können. Die Inhalte stehen auch nach der Themenwoche zum Tag der Rückengesundheit weiterhin im Internet zur Verfügung.

So sind Sie dabei!

Um Erinnerungen an die jeweiligen Termine zu erhalten, können Sie sich unter www.tdr.digital kostenfrei registrieren.

So erhalten Sie zuverlässige Reminder und die Links zu den jeweiligen Live-Workshops.

Als kleinen Vorgeschmack auf die zahlreichen Tipps in den Live-Workshops, haben wir gemeinsam mit namhaften Experten des Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. für Sie unsere goldenen Regeln der Rückengesundheit zusammengestellt:

1. Pflegen Sie einen aktiven Lebensstil - Ihr Körper und Geist brauchen Bewegung.
2. Vermeiden Sie Dauerstress - Zu viel Stress erhöht die Muskelspannung.
3. Trainieren Sie Ihre Muskeln und Faszien regelmäßig - Ein muskuläres Gleichgewicht ist wichtig.
4. Wechseln Sie möglichst oft Ihre Körperhaltung - Sitzen, Stehen, Bewegen.
5. Heben und Tragen Sie rückenfreundlich - Einsatz von Rumpf- und Beinmuskeln.
6. Halten Sie Balance zwischen Belastung und Erholung - Dauerbelastung verspannt die Muskeln.
7. Bleiben Sie bei Rückenbeschwerden locker - Rückenbeschwerden entstehen auch im Kopf.
8. Gestalten Sie Ihr Umfeld ergonomisch - Ergonomie fördert Bewegung und reduziert Fehlbelastungen.
9. Treiben Sie regelmäßig gesunden Sport - Freude an Bewegung in einer Gruppe.
10. Bleiben Sie achtsam und entspannt - Körper und Geist stehen in enger Wechselwirkung.

www.ruecken-protukte.de

Eine Landpartie macht fit!

44 Reisen quer durch Deutschland - per Rad oder E-Bike. Alpenpanorama oder Meeresrauschen? Die Landpartie macht´s möglich!

Für die Deutschen ist gemäß der aktuellen Reiseanalyse der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen e.V. (FUR) eins klar: Mehr als die Hälfte will im Jahr 2021 verreisen und das am liebsten wieder im eigenen Land. Darauf baut die Landpartie Radeln und Reisen gezielt auf und bietet hierzulande aktuell 44 Touren an. Sechs davon hat der Oldenburger Aktivreiseveranstalter für 2021 neu entwickelt. Darunter die geführte E-Bike Reise ins Allgäu oder die große individuelle E-Bike Tour von Hamburg zur Zugspitze in drei Etappen.

Mit der neuen individuellen Reise „Von Küste zu Küste“ wird das Angebot an der Nord- und Ostsee auf neun Reisen aufgestockt. Insgesamt bietet die Landpartie 36 individuelle Radreisen in Deutschland an. Damit erfüllt der Veranstalter gleich drei günstige Buchungs-Kriterien in Corona-Zeiten: Reisen im privaten Kreis, ohne Grenzüberschreitungen und mit flexiblen Buchungsbedingungen. Weitere Informationen unter www.dieLandpartie.de, telefonisch unter 0441/570683-0 und bei Facebook: https://www.facebook.com/DieLandpartie/.

„Deutschland hat eine ungeheure Vielfalt an Landschaften. Wir haben viele davon schon für unsere Gäste entdeckt und in 44 wunderschönen Routen - von Ost nach West und Nord nach Süd - buchbar gemacht,“ so Inge Hauer, Geschäftsführerin der Landpartie Radeln und Reisen. Die neue Deutschland-Durchquerung per E-Bike von Hamburg zur Zugspitze ist dabei der Höhepunkt des Jahres. Aber auch die neue Reise ins Allgäu oder quer durch Deutschlands Norden von der Nord- zur Ostseeküste und eine ihrer Lieblingsrouten über Langeness, Föhr, Amrum und Sylt.

Neue Reise Allgäu: Zwischen Alm und Alpenpanorama
Nicht nur schön anzusehen, auch fruchtbar und reich an kulinarischen Köstlichkeiten ist die Landschaft zwischen Memmingen und Nesselwang. Wer macht den Kräuterlikör von der Imbergalp, den berühmten Bergkäse, den Honig aus dem Tal oder die beeindruckenden Alphörner? Auf dieser Reise bekommen Kultur und Kulinarik ein individuelles Gesicht in der Begegnung mit den liebenswerten Bewohnern einer Landschaft, die Auge und Herz erfreut. Die neue siebentägige geführte E-Bike-Reise ins Allgäu: „Brauchtum, Alm und Alpenpanorama“ ist an vier Anreiseterminen zwischen dem 13. Juni und dem 15. August 2021 ab 1.575 Euro pro Person im Doppelzimmer buchbar. https://dielandpartie.de/unsere-reisen/detailseite/&reise=e-bike-reise-allgaeu

Neue Reise: Von der Nord- zur Ostseeküste
Mit Start in Husum folgt diese Reise über Sankt Peter-Ording nach Osten dem Wasser. Zwischen Wattenmeer und Schlei sorgen Orte wie das „Kleine Amsterdam“ Friedrichstadt, der „Wikingerhafen“ von Haithabu oder die besondere Landschaft der Schlei für Natur- und Kulturgenuss. Lebhaft wird es im Ostseebad Damp und städtisch am Zielort in Kiel. Das

Wechselspiel zwischen Küsten und Inland bildet den Spannungsbogen dieser neuen individuellen Radreise „Von Küste zu Küste“. Erster buchbarer Termin ist der 24. April 2021 mit weiteren Starttagen bis in den September. Buchbar sind die acht Tage ab 795 Euro pro Person im Doppelzimmer.

https://www.dielandpartie.de/unsere-reisen/detail-seite/&reise=radreise-nordsee-ostsee

Inselradeln Nordfriesland - beliebt wie nie zuvor
Auf rund 200 Radkilometern zwischen Husum und Westerland breiten bei dieser Reise drei Nordseeinseln und eine Hallig die gesamte Palette des maritimen Lebens im Norden Deutschlands vor den Augen ihrer Entdecker aus: Lang ist der Sandstrand von Sylt, breit der von Amrum, faul liegen Seerobben auf Sandbänken während Seevögel waghalsige Manöver fliegen.

Und spätestens in der besonderen Beschaulichkeit und Ruhe der Hallig Langeness stellt sich beim sanften Sonnenuntergang am Abend tiefe Erholung ein. Auch in den ausgewählten kleinen Hotels, die mit persönlicher Gastlichkeit, besonderem Ambiente sowie marktfrischer Küche punkten.

Aufgrund der geringen Kapazitäten empfiehlt es sich, hier schnell zu buchen und dann den Duft des Meeres auf dem Rad bald zu genießen. Die achttägige individuelle Radreise „Inselradeln Nordfriesland“ startet am 24. April 2021 bis Ende September und ist buchbar ab 935 Euro pro Person im Doppelzimmer.

https://www.dielandpartie.de/unsere-reisen/detailseite/&reise=radreise-nordsee-ostsee

Fotos: Die Landpartie

Die große E-Bike Deutschland-Tour von Hamburg zur Zugspitze
Noch eine neue Reise startet im hohen Norden. Dreimal acht Tage dauert die Durchquerung des Landes individuell mit dem E-Bike. Zwischenziele von Hamburg bis zur Zugspitze sind Weimar und Dinkelsbühl. Nach jeder Tagesetappe hilft die örtliche Reiseleitung bei Fragen weiter. Dass an mehreren Nachmittagen oder Abenden Treffen mit anderen Reisenden - natürlich Corona-konform - auf der Strecke geplant sind, ist neu und eine Möglichkeit, gute Tipps und Anekdoten auszutauschen. Etappe eins von Hamburg nach Weimar in acht Tagen startet am 04. Juni 2021. Letzter Starttermin ist der 06. August 2021. Wochen-Etappe zwei von Weimar bis Dinkelsbühl und drei von Dinkelsbühl zur Zugspitze schließen sich direkt an. Wer möchte, radelt alle drei Etappen gleich hintereinander weg oder innerhalb von drei Jahren. Alle drei Abschnitte sind jeweils ab 1.165 Euro pro Person im Doppelzimmer buchbar. https://dielandpartie.de/unsere-reisen/reiseziele/e-bike-deutschland-tour/

Mehr zur Landpartie Radeln und Reisen über www.dielandpartie.de. Mehr zur Historie: https://www.dielandpartie.de/ueber-uns/historie-der-landpartie/

Squats: straffe Beine und Po

Fotos: Stock

Squats (übersetzt Kniebeugen) gelten als Königsübung für Beine und Po und zählen neben Liegestütz, Dips und Klimmzügen zu den Kraft-Klassikern, die als besonders effektiv gelten, auch in Bezug auf den Kalorienverbrauch. Wichtig ist die richtige Ausführung, dann werden bei dieser Fitnessübung gleichzeitig Po, Oberschenkel, Unterschenkel, Rücken sowie Teile der Bauchmuskulatur trainiert.

Wichtig bei der Ausführung: Die Kniegelenke sollten in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen, der Rücken ist gerade, den Oberkörper kann man leicht nach vorne beugen, jedoch nie in den Rundrücken verfallen.

Wie tief man in die Kniebeuge geht, ist vom indi-viduellen Trainingsstand abhängig. Beim Beugen der Beine, den Po so nach hinten schieben, als würde man sich auf eine Stuhlkante setzen. Füße sind dabei fest am Boden.

Sport von Gestern ist tot, es lebe der Sport von Morgen

LIMBIC ACTIVE mit über 100 Prozent Finanzierung auf Kickstarter

Das Münchener Sports-Tech und Gamification Startup „Fun with Balls“ um Gründer und Digital Fitness-Experten Markos Kern sorgte mit der Mixed-Reality Sportplattform „LIMBIC ACTIVE“ für Furore. Auf der Fundraising-Plattform Kickstarter hat die Neuentwicklung der Sport-Spiel-Konsole einen spektakulären Sprint hingelegt und eine 114-prozentige Finanzierung erreicht.

Noch nie waren neue Lösungen für einen sportlichen Lifestyle bedeutender als in der aktuellen Pandemie und seinen Begleiterscheinungen. Während Sportvereine an Mitgliederschwund leiden und Kinder immer mehr Zeit vor Bildschirmen verbringen, bringt LIMBIC ACTIVE nun beide Welten zusammen und kann eine Lösung für dieses Problem sein. Sport ist in Zukunft ohne digitale Unterstützung kaum denkbar.

Das Kampagnenziel von 225.000 Euro wurde mit 258.000 Euro weit übertroffen. Die geplante Auslieferung der ersten Konsolen kann somit wie geplant Mitte dieses Jahres stattfinden. Der logische nächste Schritt führt den Gründer und Sport-Innovator Markos Kern auf die internationale Fundraising-Plattform-Indiegogo:

„Das große Interesse und der Erfolg auf Kickstarter sowie das Feedback von vielen Experten gibt uns sehr viel Rückenwind, um LIM-BIC ACTIVE so schnell wie möglich auf den Markt zu bringen. Wir verbinden auf einzigartige Weise Gamification mit Sport und treffen momentan den Zeitgeist. Daher möchte wir nun im nächsten Schritt die Entwicklung von LIMBIC ACTIVE über die Crowdfunding Plattform Indiegogo weiter beschleunigen.“

„Digitale Zukunft des Sports“
Nationale und internationale Medien feiern die neue Technologie bereits als „die digitale Zukunft des Sports“. Mit LIMBIC ACTIVE schießt man beispielsweise mit einem echten Ball auf eine interaktive Wand und tritt im Elfmeterschießen gegen einen virtuellen Torhüter an. Jeder handelsübliche Projektor kann die digitalen Welten von LIMBIC ACTIVE an die Wand werfen. Mit Hilfe einer Kamera und Sensoren erkennt das System, wohin man schießt und wo man steht. Die Konsole kommt mit über 30 Sportspielen und Fitness Applikationen für die ganze Familie, darunter eine große Auswahl an Ballspielen, Fitness Kursen sowie Lern- und Unterhaltungsspielen, die sowohl physische als auch kognitive Fähigkeiten schulen. Dabei lassen bewährte Mechaniken aus dem Video-Gaming in Kombination mit körperlicher Aktivität reale und digitale Welt zu einem Mixed-Reality Erlebnis verschmelzen. Sei es ein virtueller Flug über den Grand Canyon, das Abwerfen von Monstern, oder ein schweißtreibendes Workout mit dem digitalen Personal Trainer - LIMBIC ACTIVE eröffnet völlig neue Trainingsmöglichkeiten.

„Digitalisierung beflügelt unsere Beweglichkeit“Begleitend zur Entwicklung von LIMBIC ACTIVE erscheint das Buch des Gründers Markos Kern „Quantensprung - Die Zukunft des Sports“.

Der Experte für Innovation und Kreativität gibt in seinem Buch einen Ausblick darauf, wie E-Sports, Gamification, Sportification und Digitalisierung den Sport revolutionieren werden. Und LIMBIC ACTIVE ist ein Teil dieser Revolution.

Markos Kern fordert in seinem Buch nicht weniger als ein radikales Umdenken im Sport. Und das gehe nur wenn man die aktuellen gesellschaftlichen Trends und die der Digitalisierung mitdenkt.

Das neue Trainings-System LIMBIC ACTIVE greift auf den bereits existierenden Marktplatz mit verschiedenen Sportspiel-Applikationen zurück

und erlaubt externen Ent-wicklern Anwendungen über Unity und Godot Engine zu erstellen.

In den vergangenen vier Jahren hat das Münchener Hardware/SAAS Startup bereits Sportstätten, Bildungs- und Freizeiteinrichtungen weltweit mit ihrer innovativen Technologie ausgestattet. Nun will das Unternehmen nach monatelangem R&D und der Entwicklung eigener Motion Tracking Sensoren sein Geschäftsfeld um den Heimsportbereich erweitern.

ÜBER LIMBIC
LIMBIC ACTIVE ist eine innovative mixed reality Sport- und Spielkonsole für Zuhause, die spielerisch zu körperlicher Ak-tivität motiviert. Das interaktive Trainingssystem schult mit einer Vielzahl an Ball-, Fitness- und Lernspielen die physischen und kognitiven Fähigkeiten und schafft ein völlig neues Trainingserlebnis für die ganze Familie.

LIMBIC: Carmen Lehmann
Senior Marketing Manager
carmen@funwithballs.com
+49 162 798 99 83

limbicactive.com

dennis@funwithballs.com

Duftendes Taschentuch gegen OP-Angst

Patienten hatten vor einer Operation weniger Ängste, wenn sie Lavendelöl inhalierten. Dies zeigten Wissenschaftler, indem sie den Patienten mit Lavendelöl beträufelte Taschentücher gaben.

Ängste vor Operationen sind ein häufiges Problem, welches mit einem zunehmenden Einsatz von Betäubungsmitteln und Anästhetika einhergeht. Wissenschaftler aus dem Iran untersuchten, ob sich eine Aromatherapie mit Lavendelöl dazu eignet, die Ängste von Patienten vor Operationen zu lindern.

Patienten inhalierten vor einer Operation Lavendelöl oder Wasser

72 Patienten, die auf eine Herzoperation oder einer Bauchoperation warteten, nahmen an der klinischen Studie teil. Diese wurden in 2 verschiedene Gruppen eingeteilt. Während für die eine Gruppe Taschentücher mit Lavendelöl beträufelt wurden (Lavendel-Gruppe), bekamen die andere Gruppe Taschentücher mit Wasser (Kontrollgruppe).

Die Taschentücher sollten die Patienten zur 20-minütigen Inhalation nutzen. Mit Hilfe des *State Trait Anxiety Inven-tory* (STAI) beurteilten die Wissenschaftler die Ängste der Patienten beider Gruppen und verglichen sie miteinander.

Aktiv in den Sommer - am „Tiroler Meer“

Das Hotel Post am See liegt direkt am türkisgrünen Achensee und am Tor zum Karwendel - daher sind sowohl Berg- als auch Wassersport zum Greifen nah.

„Nicht mit der Masse schwimmen, obwohl das Meer Tirols direkt vor der Haustüre liegt“: Für **Stephan Kobinger und Barbara Achrainer**, die das **Hotel Post am See****** sehr persönlich führen, ist das Teil ihrer Philosophie. Das Viersterne-Haus an der **Pertisauer Uferpromenade** ist für alles offen. Zum Ab- und Untertauchen vom Alltag ist das fast zehn Kilometer lange **„Meer Tirols“** eine sportliche Anlaufstelle. Die hoteleigene **SeeBar mit Liegesteg und See-Bistro** liegt perfekt für unbeschwerte Sommertage am See. Auch **Taucher** schätzen die ausgezeichnete Wasserqualität von **Tirols größtem See** mit **Sichtweiten bis zu zehn Metern**. Für alle, die mit dem Hausherrn auf Tauchstation gehen möchten, ist Stephan Kobinger ein kompetenter Begleiter. In der ausgewiesenen Zone am Ostufer sind Rinnen und Steilwände, sowie ein künstlich angelegter Unterwasser-Parcours zu finden. An der „**Black Divers Tauchbasis**“ bucht man geführte Tauchgänge direkt im Hotel Post am See. Leihausrüstung, Tauchgenehmigung sowie Pressluft und Nitrox bis 300 bar sind erhältlich.

Wasserkontakt hautnah: Den Wind und die Freiheit spüren

All jene, welche die Freiheit bis zum Horizont auskosten möchten, holt Stephan Kobinger an Bord seiner „Stefanie“. Bei einem Segeltörn mit ihm lernt man die schönsten Seiten des Achensees direkt an der Wasseroberfläche kennen. Wer selbst ablegen möchte, mietet in der **Segelschule Achensee** Jollen und Yachten in unterschiedlichen Größen – oder bucht einen **Segelkurs**. Die Segelschule und das Pier der **Achensee-Schifffahrt** liegen nur ein paar Gehminuten vom Hotel Post am See entfernt.

Die zuverlässigen Winde am Achensee lassen nicht nur Segler, sondern auch **Wind-** und **Kitesurfer** über den türkisgrünen Achensee zischen. Wer es gerne etwas ruhiger angehen möchte, leiht sich am Hotel ein **Stand-Up-Paddle Board** (SUP) und zieht seine eigenen Bahnen am See. Weitaus bequemer kommt man mit einem **Tret- oder Elektroboot** (ohne Lizenz am Bootshaus mietbar) voran. Höhenflüge sind mit einem Profi der Paragleitschule bei einem **Tandem-Flug** sicher, mit sanfter Landung direkt hinter dem Hotel.

Mit Pulsuhr auf Schusters Rappen

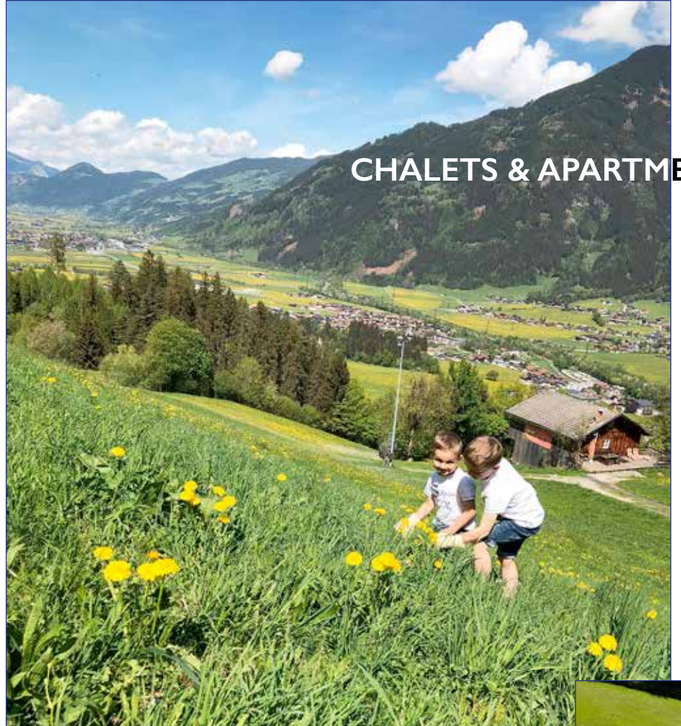
Wer lieber festen Boden unter den Füßen spürt, kann in der **Sport- und Vitalregion Achensee** auf **500 Kilometer Wanderwege**, **185 Kilometer ausgewiesene Laufstrecken** (23 Routen) und **250 Kilometer Bikewege** zählen. Alle, die ihre persönliche Fitness gezielt steigern möchten, begeben sich in die Hände eines **professionellen Personal Trainers** im Hotel Post am See. Als international erfahrener Yoga Trainer bringt **Tanou** die Gäste in Einklang mit sich selbst. Aktive Erholung bietet das Hotel seinen Gästen auch in Form von **geführten Klangschalen Meditationen** im Wochenprogramm. Oder aber man zieht sich in einen der vier wohligen Ruheräume des **1.500 m² großen Vitarena Panorama SPA** mit **Innen- und Außenpool** im ersten Stock des Hauses zurück. Und auch hier kommt die Kraft und Schönheit der Natur zum Tragen: bei wirkungsvollen Sport-Treatments mit original **Tiroler Steinölprodukten** vor einer einzigartigen **See- und Berg-Kulisse.**

Weitere Informationen:
Hotel Post am See GmbH
A-6213 Pertisau am Achensee
Seepromenade 14
Tel. +43(0)5243/5207, Fax: DW 521180
E-Mail: hotel@postamsee.at
www.postamsee.at

Frühling & Sommer

Hotel Post am See
Chalets & Apartments Wachterhof
Hotel Kollers
My Tirol
Kleinwalsertal Hotels
Hotel & Spa Bergblick
Benglerwald Bergchalets Dorf
Alpinhotel Berghaus
Das Rieser
Ratscher Landhaus
Hotel NIDUM

Foto: Brixental / Kitzbühler Alpen



CHALETS & APARTMENTS WACHTERHOF

Das Leben genießen

Am **Wachterhof in Hochzillertal** verbringen Familien herzerfrischende, unbeschwerte Quality Time. Zwei süße Burschen, Alexander und Maximilian, sind die kleinen „Chefs“ auf dem wunderschönen Ferienareal inmitten der Tiroler Berge. Die Gastgeberfamilie liebt Kinder und weiß, was kleine Abenteurer im Urlaub glücklich macht. Der **riesengroße Natur-Spielplatz** am Wachterhof ist der Lieblingsort der Kinder. Toben, turnen und spielen - alles, was einen Sommertag besonders schön macht, können die Kinder dort erleben. Im **Streichelzoo** freuen sich süße Fellnasen und Vierbeiner auf die Tierliebhaber. Und aufgepasst: **Zwei Kängurus** haben ihr Zuhause am Wachterhof. Familie Schwemberger bewirtschaftet einen **eigenen Bauernhof**. Der Bauer freut sich, wenn seine Gäste ihn bei seiner täglichen Arbeit besuchen.

„Knusperhäuschen“ und Luxus-Chalets für die ganze Familie

Jeder Familie ihr eigenes Urlaubszuhause: Der Wachterhof ist ein kleines Chaletdorf mit **urigen, idyllisch gelegenen Berghütten** und **neuen Luxus-Chalets** - je nachdem, was Familien wünschen. Von der **einsamen Waldhütte** bis zum **stylischen Chalet** oder **Alpin-Loft** begeistern die **Chalets & Apartments Wachterhof** Freunde, Familien und Kinder. Damit sich auch die Eltern zurücklehnen können, bringt die Frühstücksfee täglich frisches Gebäck und auf Wunsch einen prall gefüllten **Frühstückskorb** mit Köstlichkeiten aus der Region an die Chalet-Tür. Vom **Lebensmittel-Lieferservice** bis zu einer **Wein- und Bierauswahl** im Chalet ist für alles gesorgt. Als besonderen Service bietet der Wachterhof ein **à la Carte Service** an. Feinschmecker wählen aus einem umfangreichen Angebot an Speisen und lassen sich das Essen in das Chalet oder Apartment liefern. Wenn die Kinder abends vollgetankt mit frischer Bergluft in ihren Betten schlummern, ist für die Erwachsenen **Private Spa-Zeit** im Chalet: In der Zirbenholz Sauna, im Outdoor-Whirlpool, bei Kaminknistern und einem traumhaften Panoramablick sind Alltagssorgen schnell vergessen.

Barfußlaufen und auf Grashalmen pfeifen

Alexander und Maximilian wissen, wo es in ihrer Heimat am spannendsten ist. Sie sind am liebsten am Erlebnisberg **Spieljoch**. Im Wasser-Spiel-Park, am Flying Fox, am Barfußweg und im Schaubergwerk gibt es dort viel zu entdecken. Große und kleine Fichtenwichtel können sich im **Fichtenschloss auf der Rosenalm** auf über 5.000 m² austoben. Der **Hochseilgarten Kaltenbach** ist vom Wachterhof nur zehn Minuten entfernt. **Freibäder** und **Badeseen**, der **18-Loch-Golfplatz**, dazu Kletterrouten, eine Kletterhalle und der **Murmeltier-Park** - Familien, die was erleben möchten, für die ist Kaltenbach eine gute Wahl. Spaß, Action und Geschwindigkeit erwarten Unternehmungslustige auf der **Alpen-Achterbahn**. Die abwechslungsreichen **Themenwanderungen** verbinden Wandern, Erfahren und gemeinsame Familienerlebnisse. Über **400 km Wanderwege** und **250 Kilometer Rad- und Mountainbike-Routen** entführen vom Wachterhof in die Weite der Berge. Urlaub wie damals, mit dem Luxus von heute, das zeichnet die Chalets & Apartments Wachterhof aus - ein Stück „heile Welt“, das in Tagen wie diesen doppelt guttut.

Weitere Informationen:

Chalets & Apartments Wachterhof
Familie Schwemberger
A-6272 Kaltenbach
Äußere Embergstraße 30
Tel.+43(0)660/5493700
E-Mail: info@wachterhof.at
www.wachterhof.at

Fotos: Chalets & Apartments Wachterhof

Eine gute Kombi:

Abschlagen auf 21 Golfplätzen und das süße Leben am See genießen

Die Kulisse zwischen Seen und Bergen ist traumhaft, ebenso die Aussicht und - so gut wie immer - das Wetter: Im **Golfland Kärnten** im sonnigen Süden Österreichs erwarten die Golfsportbegeisterten zehn verschiedene Golfanlagen auf höchstem Niveau.

Dazu sind das Dolomitengolf Osttirol und zahlreiche Golfanlagen in Friaul-Julisch-Venetien und Slowenien schnell erreichbar - Fairways und Greens soweit das Auge reicht, könnte man beinahe behaupten. Die **Alpe-Adria-Golf-Card** eröffnet ein unbeschwertes Spiel auf den **21 schönsten Golfplätzen** in **Kärnten**, **Slowenien** und **Italien**. Das **Hotel KOLLERs am Millstätter See** gilt als genussreiche Oase für Urlaubstage im Zeichen des Golfens. Dort lässt sich der Golfurlaub dank der schönen **Lage direkt am Seeufer** mit dem sommerlichen, süßen Leben am Wasser verbinden.

Das KOLLERs ist ein **Golfgründerhotel** des **Golfclubs Millstätter See (18-Loch)**. Am sonnigen Hochplateau zwischen Seeboden und Millstatt schlagen die Golfer ab und genießen einen wunderschönen Blick auf den See und die umliegende Bergwelt, bei klarer Sicht bis zum 3.798 Meter hohen Großglockner, dem höchsten Berg Österreichs.

Fotos: Hotel Kollers

Bei Familie Koller wird das Golfen zum See-Erlebnis. Ihre private **„MS KOLLER Swan“** ankert direkt vor dem Hotel. Mit viel Liebe zum Detail ließen die Hoteliers das einstige Linienschiff zu einem stylischen Relaxschiff umbauen.

Auf dem exklusiven mit Mahagoni-Böden ausgelegten Sonnendeck, in gemütlichen Sitzsäcken und auf Sonnenliegen wiegen sich die Gäste in Ruhe und Stille. Ein **beheiztes Seebad** für Hotelgäste macht es möglich, jederzeit im 28 Grad warmen Wasser zu schwimmen und den einmaligen Blick auf die Berge zu genießen. Vom **hoteleigenen Motorboot** über das **historische Oldtimerschiff „POTO“** - es dient für exklusive Ausfahrten oder erinnerungswürdige Stunden zu zweit - bis hin zu Zimmern mit liebevollen **Details im Marine-Stil** und einer **exklusiven Bootshaus-Suite** sind Gäste des KOLLERs dem glasklaren See und seiner bezaubernden Aura ganz nah.

Urlaub, Golf und sehr gutes Essen - das ist eine bestechende Kombi. Abwechslungsreiche Frühstücksbuffets und hausgemachte Nachmittagskuchen, Sechs-Gänge-Abendmenüs und viele kulinarische Überraschungen - alles mit viel Liebe aus frischen Lebensmitteln vorwiegend aus der Region zubereitet - verwöhnen im KOLLERs die Gaumen.
Vieles ist hausgemacht - von den Marmeladen bis zu den Eisspezialitäten am Eiswagen. **Vegane, gluten- und laktosefreie Menüs** zählen ebenso zu den Gourmet-Erlebnissen in dem Hotel am See.

Wer nach dem Golfspiel die Erholung sucht, der kommt in KOLLERs SPA. **Drei Relax Guide Lilien** zeugen von seiner Exklusivität. Im modernen **Sauna-Kubus am See** relaxen Hotelgäste mit Panoramablick auf das Wasser und in die Berge.

Der Außenpool ist beheizt, im Hallenbad lockt das 30° warme Wasser. **Special-Wellness-Nights** laden zum nächtlichen Wellness-Genuss. Hochwirksame **Vinoble-Kosmetikbehandlungen** entfalten ihr „Schönheitspotenzial“ und Spezial-Massagen beleben und entspannen.

Für alle, die noch am Anfang ihrer Golfkarriere stehen, bietet die **Golfschule Paul Thompson** laufend Einsteigerkurse mit Platzreifeprüfung an. Die Perfektionisten, die an ihrem Handicap arbeiten, finden in Paul einen Pro, der auf individuelle Bedürfnisse eingeht.

Weitere Informationen:

Hotel KOLLERs
Verena und Hubert Koller
A-9871 Seeboden am Millstätter See
Seepromenade 2-4
Tel. +43(0)4762/82000
E-Mail: info@kollers.at
www.kollers.at

KOLLERs Golf-Safari

Leistungen: 4 Nächte mit KOLLERs Gourmet Halbpension,
3 x Greenfee auf den Golfplätzen Kärntens nach Wahl, Aktion «2 für 1» bis 30. April und ab 04. Oktober 2021 (mit der Alpe-Adria-Golf Card spielen Sie zu zweit und es wird nur ein Greenfee berechnet),
KOLLERs SPA, Badeerlebnis im beheizten See, Relaxen im Schiff MS KOLLERs SWAN, alle Inklusivleistungen -
Preis p. P.: ab 485 Euro

KOLLERs Golf-Klassik (ab 01.05.21)

Leistungen: 3 Nächte mit KOLLERs Gourmet Halbpension, 2 x Greenfee auf der Golfanlage Millstätter See, KOLLERs SPA, Badeerlebnis im beheizten See, Relaxen im Schiff MS KOLLERs SWAN, alle Inklusivleistungen - Preis p. P.: ab 435 Euro

KOLLERs Inklusivleistungen

Greenfee-Ermäßigungen auf Kärntens Golfplätzen
Startzeiten-Reservierung
Beratung bei der Platzwahl
Schuhtrockenraum, Caddyraum

Das MyTirol treibt den Sommer auf die Spitze

Foto: MyTirol

Zugspitze, Wetterstein, Miemin-ger Kette und Ammergauer Alpen am Horizont bringen die Urlau-ber auf Touren - bequem oder extrem, mit Bergschuhen oder Mountainbike. Zum wieder Run-terkommen bietet sich das MyTi-rol in Biberwier an.

Ob man mit der Tiroler Zugspitz-bahn auf den Gipfel des höchsten Berges Deutschlands schwebt, ei-ne Etappe am **Tiroler Adlerweg** marschiert oder zu einer **Dreitage-Höhentour** über das Marienberg-joch und die **Coburger Hütte** nach Ehrwald startet: Jeder kann auf der Tiroler Südseite der Zugspitze die Berge in seiner persönlichen Gangart erleben. Dafür sorgen **150 Wander-wege**, **100 MTB-Trails** sowie **sechs geöffnete Sommerbergbahnen** zwi-schen 1.000 und fast 3.000 Metern Seehöhe.

Und das **MyTirol** in Biberwier, das mitten drin zwischen allen Möglich-keiten liegt und die **Marienberg-bahn** vor der Haustüre hat, bietet **ge-führte Wander-** und **MTB-Touren** an. In dem **urbanen Design-Hotel** gibt es eine abschließbare **Bike Ga-rage**. Alle, die sich nicht von ihrem Bike trennen möchten, dürfen das Fahrrad gerne mit auf das Zimmer nehmen – im Eingangsbereich, dem Sportsspace, ist ausreichend Platz. Auf Wunsch kann auch die **komplet-te MTB-Ausrüstung** im Hotel aus-geliehen werden. Damit rücken Ziele wie die **Nassereither Alm**, der 2.250 Meter hohe **Bergleskopf** oder Touren bis knapp unter der Dreitausender-grenze im **Wettersteingebirge** schon ein Stück näher. Das **Z-Ticket** hat alle sechs Bergbahnen den ganzen Sommer ohne Aufpreis drauf - auch die **Marienbergbahn**, die neben dem **MyTirol** auf das gleichnamige Joch unter der 2.400 Meter hohen **Sonnen-spitze** schwebt.

Fotos: MyTirol

Foto: Josef Hexmann

Foto: MyTirol

Räder surren auf über 20 Touren

Zwischen **Fernpass und Inntal, Zug-spitze, Plan- und Heiterwanger See** rollen die Räder sowohl im Tal als auch am Berg: Die Tiroler Zugspitz Arena wurde **TÜV- und ISO-zertifi-ziert**. Wegen ihrer mindestens **20 aus-gearbeiteten Touren** von „Mountain Bike Holidays“ wurde sie als **appro-ved Bike Area** ausgezeichnet.

Gut für den Einstieg ist der **Biberwie-rer Panoramaweg**. Ehrgeizigere Tou-ren führen auf die **Muthenau Alm** und auf die hoteleigene **SunnAlm** am Ma-rienberg, auf der man bei gutbürgerli-cher Küche einkehren kann. Eine echte Strapaz-Tour führt um den **Wanning**. Wer die Route Richtung **Fernpass** ein-schlägt, kommt am hoteleigenen **Rast-haus Zugspitzblick** vorbei.

Tagesausklang mit Spa, Kino, Ga-ming oder Weinverkostungen in der Bodega

Zurück im MyTirol sollte man einen Gang herunterschalten: Das **MyTirol-Spa** wartet mit ein paar Runden im ebenerdigen, **glasüberdachten Innen-pool** auf die Genießer, mit einer Ent-spannungseinheit auf den **„Sprudel-liegen“** oder einfach im Liegestuhl auf der **Holzterrasse**.

Eine **Massage** oder eine Portion wohl-dosierte Wärme aus der **Finnen-**, der **Soft-** oder der **Infrarotsauna** lassen dem Muskelkater keine Chance. Als echter Energiebringer erweist sich die Küche. Vom Frühstück über das Mittagessen bis zum internationalen Themenbuffet am Abend steckt der Tag voll kulinarischer Raffinessen.

Die **Bodega Norton** ist ein kleiner, feiner Raum im Hotel MyTirol mit gemütlichen Weinverkostun-gen und mindestens einen Besuch wert. Spiel und Spaß finden Groß und Klein im **hoteleigenen Kino** oder in der **Gaming Zone** für Kon-solenfans und Freunde gepfleg-ter Brettspiele. Die **10 m hohe Indoor-Kletterwand** zeigt, wer wirklich schwindelfrei ist.

Weitere Informationen:

MyTirol, T1 Hotelerrichtungs GesmbH - Hotel MyTirol
Geschäftsführung: Oliver Beyer
A-6633 Biberwier, Fernpassstr. 71-72
Tel. +43(0)5673 / 22565
Mobil: +43(0)664 / 4523043
Mail: holiday@mytirol.at
www.mytirol.at

Foto: MyTirol

Foto: Josef Hexmann

Fotos: Aileen Melucci

Kleinwalsertal Hotels

Hallo Frühling:
Belebende Aufbruchstimmung

Foto: Tobias Burger

Foto: Hotel Gemma

Wer seinen Urlaub am liebsten aktiv in der Natur verbringt, der kann sich freuen: Das Kleinwalsertal entpuppt sich im Frühling als eine besonders facettenreiche Region im Wechselspiel von Frühlingsgefühlen und Winterfreuden. Magische Tage, die Lebensfreude wecken und hinaus in die Natur führen, versprechen die Kleinwalsertal Hotels.

In den tieferen Lagen zieht sich an den ersten milden Tagen des Jahres der Schnee zurück und macht Platz für zartes Grün, erste blühende Frühlingsboten, wärmende Sonnenstrahlen und Vogelgezwitscher. Da lassen die **Wanderer** und **Mountainbiker** nicht lange auf sich warten. 185 Kilometer markierte Wege machen das Wandern im Kleinwalsertal zum beinahe endlosen Vergnügen. Die Radfahrer treten kräftig in die Pedale, um sich dem Frühling und den vielen unvergesslichen Naturerlebnissen auf ihre Art und Weise zu nähern.

Aber auch, wer noch etwas mehr von der „Zuckerseite“ des Winters haben möchte, schöpft in dem schönen, ursprünglichen Tal aus dem Vollen. Bei angenehmen Temperaturen sind die **Winterwanderer** in der Höhe unterwegs und genießen Ruhe, Aussichten und Winterlandschaften. Die „Bretter, die den Winter bedeuten“ haben ebenso wenig Pause: Das Langlaufen erfreut sich im Kleinwalsertal einer langen Saison. **50 Kilometer Loipen** bieten auch im Spätwinter top Bedingungen für Skater und „Klassiker“. Sonnenski und Gipfelglück ist das Motto auf den Pisten zwischen 1.000 und 2.300 Metern Höhe. 130 Pistenkilometer im Skigebiet **Oberstdorf Kleinwalsertal** locken bis April zu einem erquickenden Winter-Endspurt mit Carving-Schwung und Wedel-Freuden.

Weil´s so schön ist, haben sich im Kleinwalsertal vier besondere Hotels zusammengeschlossen, um ihren Gästen die attraktivsten Plätze und die Einzigartigkeit „ihres“ Tales nahezubringen. Eines liegt den **Kleinwalsertal Hotels** besonders am Herzen: Wer im **Genuss- und Aktivhotel Sonnenburg**, im **Erwachsenenhotel Gemma**, im **Biohotel Oswalda Hus** oder im **Verwöhn-& Wellnesshotel Walserhof** wohnt, der wird das Kleinwalsertal lieben lernen, seine Sinne spüren und ausgiebig Kraft tanken. Mit viel Bewusstsein für die Schätze der **Natur** und stets die **nachhaltige Erholung** ihrer Gäste im Visier, gelingt es an allen vier individuellen Adressen, den Urlauber auf spezielle Art und Weise zu verwöhnen - mit regionaler, saisonaler **Kulinarik**, mit **Wertschätzung** und **Achtsamkeit**, mit **alpiner Wellness** und einem **hohen Qualitätsbewusstsein**.

Aufatmen, von der Sonne geküsst

In der sonnenverwöhnten Schwende gelegen, ist das **Genuss- und Aktivhotel Sonnenburg** ein idealer Ausgangspunkt, um das Kleinwalsertal in der Frühlingssonne zu erleben. Berg- und Naturbegeisterte, Design-Liebhaber und Freunde einer **modernen-kreativen Küche** lieben das Kleinwalsertaler Aktiv- und Genusshotel.

Foto: Werner Krug

An der Haustür beginnt die Bewegung an der frischen Luft. Für die Radfahrer sind **(E-) Mountainbikes** und Bike-Ausrüstung zum Leihen vorbereitet (gegen Gebühr). Die „bergverrückten“ Gastgeber kennen viele faszinierende **Wander- und Radtouren**. Noch bis Mitte April gelten die zahlreichen attraktiven Packages für **unbeschwerte Skitage** - dank dem safety package auch bis sieben Tage vor Anreise kostenlos stornierbar. Erholung im Hotel Sonnenburg geht noch einen Schritt weiter: Ein **individueller Vitalitäts-check** gibt Auskunft über die persönliche körperliche und mentale Fitness. Auf diese Weise können Experten das passende Urlaubsmodell - aktiv und/oder entspannt - zusammenstellen. So ist auch das **Relax-Spa** mit Sauna und Ruheräumen, Massagen und Wellnessanwendungen Ausdruck eines Vitalitätskonzepts, das den Mensch in seiner Ganzheit berücksichtigt.

Foto: Tobias Burger

Das Lebensfeuer entfachen

Das familiengeführte **Vier-Sterne-Hotel Gemma** hat sich auf die Urlaubs-Bedürfnisse von **Erwachsenen** (ab 16 Jahre) spezialisiert. In einer traumhaften alpinen Kulisse bietet die Gastgeberfamilie mit Herz ein Refugium, um in der **Ruhe der Natur** und in einem **reizreduzierten Ambiente** eine niveauvolle Auszeit vom Alltag zu nehmen. Wandern, Nordic Walking, Biken oder einfach nur entspannter Naturgenuss - das Hotel Gemma entfacht das Lebensfeuer. Im wahrsten Sinne des Wortes: Gastgeber Klaus Peter ist zertifizierter **Lebensfeuer® Professional**. Er führt in seinem Haus Lebensfeuer-Messungen durch

Foto: Joachim Weiler

(Lebensfeuer-Messungen). Diese geben Aufschluss über das individuelle körperliche und emotionale Befinden und ermöglichen daher ein ausführliches Coaching, um die Vitalität zu steigern und die Erholung aus dem Urlaub mit nach Hause zu nehmen.

Der Wellnessbereich ist komplett neugestaltet. In einem großzügigen Pool-, Wellness- und Ruhebereich sind die Erwachsenen unter sich und lassen wohltuende **Entspannungs- und Vital-Angebote** auf sich wirken. Die „Corona-Pause“ hat das Gemma genutzt, um die Digitalisierung voranzutreiben - vom online Check-in über ein neues Anfragetool bis hin zum digitalen Concierge, kostenfreies, schnelles Internet im gesamten Haus und vieles mehr bietet das Hotel Gemma neueste Technologien.

Achtsamkeit (er)leben

Das **Verwöhn-& Wellnesshotel Walserhof** ist ein achtsamer Ort, um loszulassen. „Lebe, liebe, genieße“ ist der Leitspruch in dem ansprechenden Haus. Das Hotel und die Gastgeber sind gleichermaßen geprägt von einem sozialen Miteinander und einer **nachhaltigen Lebensweise**. Inmitten von Holz, Ursprünglichkeit und Alpin-Chic träumen und entspannen die Gäste. Bei Bergblick im Wasser schweben, in der Bade- und Vitalwelt auf drei Ebenen die Aussicht auf vollkommene Erholung genießen - das ist **Wellness im Walserhof**. Auf 1.800 m² erwarten Indoor-Pool, Infrarot-Heu-Lounge, Dampfbad, Außen-Whirlpool, Bio-Holzhütten-Sauna, finnische Sauna und schöne Relax- und Ruhebereiche alle, die sich eine Pause vom Alltag gönnen. Das **Kulinarik-Konzept** ist beeindruckend (Kulinarik-Konzept). Die Genuss-Küche um Küchenchef Philipp Schneider verwöhnt Gaumen und Geist mit **pflanzlichen Gerichten**. Tierische Produkte ergänzen die Speisekarte als schmackhafte Beilagen. Das Ziel: Körper, Geist und Umwelt verbinden sich liebevoll bei jedem einzelnen Bissen. Wer einen Einblick in die gesund-nachhaltige Küchenphilosophie von Lukas Patscheider bekommen möchte, schaut am besten auf dem Videoblog „LU! kocht…family“ vorbei.

Foto: Werner Krug

Foto: Aileen Melucci

Foto: Oliver Farys

Einmalig in Europa: Natur-Lebens-Park

Im **Bio-Hotel Oswalda Hus** beginnt das Natur-Erleben vor der Haustür. Auf **45.000 m²** erstreckt sich ein **ganzheitlicher Energiepark** rund um das Haus, in dem die Hotelgäste exklusiv Ruhe und Kraft tanken. Hier bietet sich ein **europaweit einzigartiges Projekt**, um in einer Zeit der Reizüberflutung und Schnelllebigkeit zu entschleunigen und wieder einmal in Ruhe durchzuatmen. In den Natur-Lebens-Park zieht sich zurück, wer für sich sein möchte. Einmal wöchentlich findet eine geführte Wanderung durch den Park mit seinen **platonischen Energiekörpern** statt. Viel Geschmack beweisen die **neuen Sauna- und Wellnessbereiche** sowie die **Natur-Design-Ruheräume**. Im großen Garten, zwischen Sonnenplätzen, Ruhebänken und Traum-Schaukeln baumelt die Seele.

Wenn Gastgeberfamilie Müller von Essen spricht, dann ist genießen mit allen Sinnen gemeint. Dazu gehören **natürliche** und **handverlesene Produkte**, die behutsam mit viel Herz zubereitet werden. Viele Zutaten stammen aus der hoteleigenen Landwirtschaft.

Die Kleinwalsertal Hotels:
www.genuss-aktivhotel.com
www.oswalda-hus.at
www.wellnesshotel-walserhof.at
www.gemma.at

Weitere Informationen:

Kleinwalsertal Hotels
A-6991 Riezlern/Kleinwalsertal
Tel. +43(0)5517//5251
Mail: anfrage@kleinwalsertal-hotels.com
www.kleinwalsertal-hotels.com

Foto: Aileen Melucci

BERGBLICK

HOTEL & SPA

Glücks-gefühle in der Natur

Urlaub im **Tannheimer Tal** - das ist das pure Naturerlebnis. Beim Anblick des traumhaften Bergpanoramas in dem schönen Hochtal ist jedem Wanderer klar:

Da muss ich hinauf. Täler und Gipfel, klare Seen und verträumte Bergdörfer warten darauf, entdeckt zu werden. Über **300 Kilometer Wanderwege** führen auf abwechslungsreichen Touren über Wiesen, auf Almen und Gipfel.

Jeder bewegt sich in der Höhenlage, in der er sich am wohlsten fühlt. Die **Rennradfahrer** haben das Tannheimer Tal zu einer **Topdestination** erklärt. Nicht weniger begeistert sind die **Mountainbiker**, die mit insgesamt 150 Kilometern von gemütlichen Routen bis zu anspruchsvollen Klassikern bestens bedient sind. Das **Hotel Bergblick** hat sich ein besonders schönes Plätzchen in diesem Tiroler Hochtal „ausgesucht“, um seine Gäste zu verwöhnen.

In **Alleinlage**, auf der grünen Wiese, die Wanderwege und Radtouren vor der Haustür, scheint in diesem Wellnesshotel die Zeit langsamer zu gehen. Der **kostenfreie Wanderbus** hält unweit vom Hotel entfernt. **Mountain- und E-Bikes** können bequem im Hotel ausgeliehen werden.

Ein „neues“ alpines Hideaway eröffnet

Das Hotel Bergblick hat groß umgebaut und startet mit neuen Genussräumen in die warme Jahreszeit. Der **neue In- und Outdoor-Panorama-Pool** mit einer schönen Liegewiese zum Tagträumen ist das exklusive Herzstück des **SPA im Hotel Bergblick**, das sich rundum dem „Sich-Wohlfühlen“ widmet. Der Empfangsbereich, die Lobby, das Restaurant und die Bar sind neugestaltet. Im Dachgeschoß bietet eine **große Deluxe-Suite** großzügigen Wohnraum. Das Haupthaus ist um **vier Juniorsuiten** erweitert, die edel und komfortabel, in warmen Holz- und Naturtönen eingerichtet wurden. Jedes Zimmer ist ein Unikat, die Möbel feinste Handarbeit. In der **neuen Tiefgarage** sind die Autos der Gäste Sommer wie Winter bestens untergestellt. An Elektroanschlüsse für E-Fahrzeuge ist ebenfalls gedacht.

Vielversprechende Entdeckungen für Feinschmecker

Ein international erfahrenes Küchenteam kocht sich im **Hotel Bergblick** in die Herzen der Gäste. Das kulinarische Bergblick-Konzept der **Naturküche** setzt auf frische, überwiegend regionale und saisonale Küche. Neu interpretierte alpenländische und internationale Spezialitäten werden beim mehrgängigen Abend-Menü samt korrespondierenden Weinempfehlungen serviert.

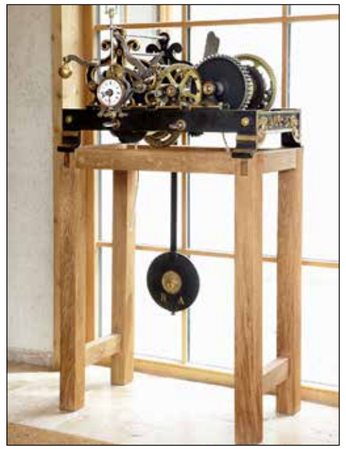
Der Feinschmecker hat abends die Wahl zwischen **purem Schlemmer- und gesundem Vitalgenuss**. Die Bar & Lounge des Hauses kredenzt „Drinks von Welt“ - flotte Gin-Spezialitäten, coole Cocktails, edle Weine, wohltemperierte Biere.

Die Meinung von **Gault & Millau**: „Zeit bekommt im Bergblick eine andere Bedeutung, denn beim Eintreten in das Hotel im Tannheimer Tal erfährt man sofort Ruhe und Entschleunigung. Die Atmosphäre inmitten der wunderschönen Landschaft ist magisch.

Der Bergblick bleibt Restaurantgästen nicht verwehrt: Von der Stube oder Terrasse aus kann man wunderbar das Panorama bestaunen. Dazu sorgt eine frische und traditionelle Küche mit Produkten der Region dafür, dass alle Sinne angesprochen werden.“

Voraussichtlicher Eröffnungstermin: 1. März 2021

Alle Fotos: Hotel Bergblick



VerwöhnZeit (01.03.-20.12.21)
Leistungen: 5 Nächte, Bergblick Genießer-3/4-Pension, Welcome-Drink, 1 Gesichtsbehandlung 90 Min., 1 Ganzkörpermmassage 50 Min., Bergblick-SPA, alle Inklusivleistungen -
Preis p. P.: ab 750 Euro

ZweisamZeit (01.03.-22.12.21)
Leistungen: 4 Nächte, Bergblick Genießer-3/4-Pension, 1 romantische Pferdekutsch- oder -schlittenfahrt, 1 Flasche Prosecco, 1 Teilkörpermassage pro Person, Bergblick-SPA, alle Inklusivleistungen - Preis p. P.: ab 610 Euro

Mehr BergblickZeit (11.-29.04.21, 07.11.-23.12.21)
Leistungen: 5 Nächte buchen - 4 Nächte bezahlen, Bergblick Genießer-3/4-Pension, Bergblick-SPA, alle Inklusivleistungen-
Preis p. P.: ab 540 Euro

MehrBergblickSommerZeit (30.04.-15.07.21, 26.09.-06.11.21)
Leistungen: 7 Nächte buchen - 6 Nächte bezahlen, Bergblick Genießer-3/4-Pension, Bergblick-SPA, Ticket zur Benutzung der Tannheimer Taler Bergbahnen, alle Inklusivleistungen - Preis p. P.: ab 840 Euro

Weitere Informationen:
Hotel Bergblick
Daniel Braun
A-6673 Grän, Tannheimer Tal
Tel. +43(0)5675/6396-0
E-Mail: info@hotelbergblick.at
www.hotelbergblick.at

Im Benglerwald werden neue Chalets eröffnet

Foto: Benglerwald Berghoteldorf

BENGLERWALD
BERG CHALETDORF

Im Benglerwald, inmitten des Lechtaler Winters, eröffnen neue Chalets. **Sechs neue Hideaways** bereichern das exklusive Benglerwald Berg Chaletdorf in Alleinlage. **Chalets mit Fitness-Area**, ein **Liebes-Chalet** für romantische Urlaube in trauter Zweisamkeit, ein komplett eingezäuntes **Hunde-Chalet**, ein **Familien-Chalet** und andere Luxushäuschen zum Privatisieren stehen erstmals in der atemberaubenden Bergwelt des Lechtals zur Verfügung.

Und es hat sich noch mehr getan in dem Refugium im Benglerwald: Die **neue Genussmanufaktur mit Kamin** im Haupthaus ist perfekt für kuschelige Wintertage, wenn draußen die Schneeflocken leise vom Himmel fallen. Mit **Genuss-Events** im Haupthaus und einer großen Auswahl an **Dry Aged Beef** wurde das Kulinarium erweitert. Ein **kristallklarer Bergsee** glitzert neuerdings in dem Chaletdorf.

Hinein in die Komfortzone

Ein **privates Hideaway** in den Bergen mit **exklusivem Service**, das dürfen Gäste des Benglerwald Berg Chaletdorf erwarten. Der **private Spa-Bereich** ist ein **Spa Deluxe** mit Hot Pot und Sauna, Wohlfühlwanne und Wellness-Dusche, Fitness- und Yoga-Set. Ungestört und unter sich geben sich Chalet-Gäste ihrem ganz persönlichen Wellness-Erlebnis hin, wann immer sie möchten.

Foto: Benglerwald Bergchaletdorf

Am Morgen kommt das **frische Almfrühstück** „frei Haus“ ans Chalet. Mit feinsten regionalen Spezialitäten und duftenden Kaffeespezialitäten startet ein Tag im Tiroler Lechtal. Auf der Terrasse ist die **hochwertige Grillschale** nicht nur ein Hingucker, sondern auch der Quell kulinarischer Freuden.

Die Zutaten für den Wintergrill finden Feinschmecker in der Genussmanufaktur bzw. dem angegliederten **Bauernshop**. Für eine **erlesene Bier- und Weinauswahl** im Chalet sorgt der Chef des Chaletdorfs persönlich. Berg-Erleben und Luxus schließen einander nicht aus. **Vollausgestattete Küchen**, ausgezeichnete Betten, eine offene Feuerstelle und ein Kamin oder Effektfeuer, Smart-Home-Ausstattung und freies WLAN zeugen von der Exklusivität der Chalets in purer Natur.

15.000 m² Freiraum zum Leben liegen auf dem **Sonnenplateau Benglerwald** in der Ruhe und Schönheit der Lechtaler Alpen. Komfort der Extraklasse, kulinarische Highlights aus heimischer Landwirtschaft und exquisites Interieur-Design sorgen für winterlichen Hüttenzauber.

Pure Freiheit: Ein privates Hideaway vor leuchtenden Berggipfeln

Wenn es Sommer wird im **Benglerwald**, dann gehen Genießer mit der **Ruhe** und der **Natur** auf Tuchfühlung. Oberhalb des Lechs, auf **1.200 Metern Höhe**, liegt das **traumhafte Sonnenplateau**. Umringt von **Bergen** und **Gipfeln**, gesegnet mit einer **imposanten Aussicht**, gilt der Benglerwald als **einer der schönsten Plätze im Lechtal**.

In diese naturgegebene Kulisse schmiegen sich die **Benglerwald Berg Chalets** - ein paar wenige **Hideaways**, die den Bergsommer **zur Luxuszeit in Privatsphäre** machen.

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

Hüttencharme der exklusiven Sorte

Ein Luxus-Chalet in den Bergen mit Fünf-Sterne-Service, das dürfen Gäste des Benglerwald Berg Chaletdorf erwarten. Chalets mit **Fitness-Area**, ein **Liebes-Chalet** für romantische Urlaube in trauter Zweisamkeit, ein komplett eingezäuntes **Hunde-Chalet**, ein **Familien-Chalet** und andere höchstkomfortable Refugien stehen in der atemberaubenden Bergwelt des Lechtals zur Verfügung. Wellness ist Privatsache.

Jedes Chalet bietet ein **Spa-Deluxe** mit Hot Pot und Sauna, Wohlfühlwanne und Wellness-Dusche, Fitness- und Yoga-Set. Am Morgen kommt das **frische Almfrühstück** „frei Haus“ ans Chalet. Die köstlichen Zutaten zum Kochen oder für den privaten Grillabend holen sich Chalet-Gäste im Bauernshop in der Genussmanufaktur.

Für eine **erlesene Bier- und Weinauswahl** im Chalet sorgt der Chef des Chaletdorfs persönlich.

Wenn die Genussmanufaktur zum kulinarischen Event mit **Bergbauern-Spezialitäten** lädt oder ihre große Auswahl an **Dry Aged Beef** zum Besten gibt, dann sind die Gourmets im siebten Himmel.

Vollausgestattete Küchen, ausgezeichnete Betten, eine offene Feuerstelle und ein Kamin oder Effektfeuer, Smart Home-Ausstattung und freies WLAN zeugen von der außergewöhnlichen Exklusivität der Benglerwald-Chalets in purer Natur.

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

Die **Lechtaler** und **Allgäuer Alpen** gehören zu den **schönsten Bergwelten** des Alpenraums. Selten gibt es eine Region mit einem derart umfangreichen und abwechslungsreichen **Wanderangebot** wie das Lechtal.

Der Genusswanderer kann sich an der herrlichen Naturschönheit des **europäischen Weitwanderweges**, des Lechwegs, erfreuen und der hochalpine Wanderer hat mit dem Teilstück des **Adlerwegs**, das durch die Naturparkregion Lechtal führt, seine wahre Freude. Die **Lamas** des Benglerwald Chaletdorfs sind ein optisches Highlight und nur das alleinige Anschauen verzaubert bereits.

Foto: ratko-photography

Foto: Benglerwald Bergchaletdorf

Von Juni bis Oktober hat man am besten die **Aktiv Card** in der Tasche. Sie beinhaltet kostenlose und vergünstigte Leistungen kreuz und quer durch die Naturparkregion. So ist damit auch der praktische **Wanderbus gratis**. Andere wieder sind lieber mit dem **Bike** unterwegs oder bezwingen mit **Seil und Haken** das Felsengebirge. Auf dem Lech - dem letzten Wildfluss Europas - fühlen sich Einsteiger, Familien und Naturliebhaber beim **Rafting** und **Kayaking** wohl.

Foto: Benglerwald Bergchaletdorf

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

Weitere Informationen:

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

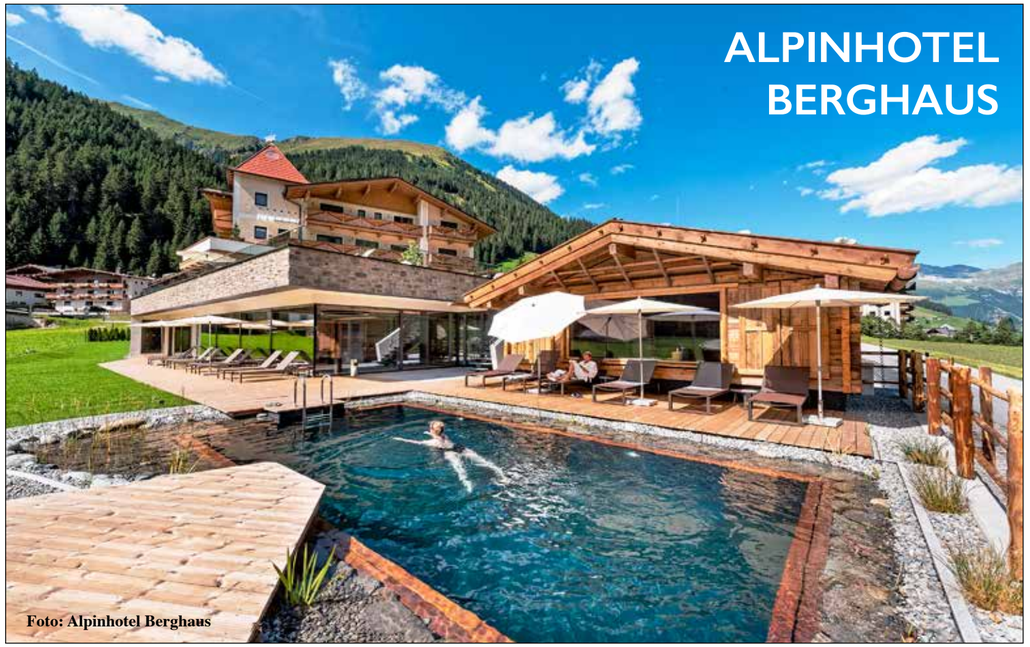


Foto: Alpinhotel Berghaus

Happy Days

… haben wir wohl alle nötig. Die Wochen von 11. April bis 06. Juni 2021 stellt das Alpinhotel Berghaus unter das Motto „Freundinnentage“ und „Männer-Auszeit“. Dann dreht sich für ein paar Tage lang alles nur ums Glücklich Sein: Wellness und relaxen nach Herzenslust, durchatmen beim Wandern und Biken - und sogar traumhafte Skitage am Hintertuxer Gletscher sind möglich.

Das **Alpinhotel Berghaus** inmitten der **Wander- und Bikeregion Zillertal** begeistert mit einem **exklusiven Wellness-Refugium**. 1.500 m² pures Wohlbefinden bereichern den Wanderurlaub in dem familiärgemütlichen Hotel. Der **neue Natur-Schwimmteich** mit seinem Liegesteg und der schönen Liegewiese ist ein Lieblingsplatz an schönen Sonnentagen. Der **neue Indoorpool** bietet sich mit seinen 20 x 7 Metern Größe und einem geschmackvoll gestalteten Liegebereich als großzügiges Schwimm- und Badeareal an.

Ein **exklusives Alpenpanorama** eröffnet sich vor dem Auge des Wellnessgenießers. Relaxen mit Aussicht ist auch in der **neuen Außenblock-Sauna** gegeben. Bis zum Hintertuxer Gletscher hinauf schweift der Blick während des gesunden Schwitzens. Von der Vitalbar über einen neuen Massageraum, von Saunaaufgüssen bis hin zu Erlebnisduschen, heimeligen Ruheräumen und einem bestens ausgestatteten Fitnessraum liegt Hotelgästen eine Wohlfühlwelt zu Füßen. Mit **neu renovierten Lifestyle-Studios** und ei-nem **erweiterten Restaurant** mit Panoramablick zeichnet sich das Alpinhotel Berghaus zusätzlich aus.

Aktive Naturgenießer sind im Alpinhotel Berghaus gut beraten. Ab Juni laden die **Berghaus-Wanderguides** von Montag bis Freitag zu **fünf geführten Wanderungen** in zwei bis drei Schwierigkeitsstufen ein. Dann geht es hinauf zu kristallklaren Bergseen, zu Gipfelkreuzen und urigen Almhütten. Der kostenlose **Wanderbus** startet direkt am Hotel. Von der Haustür weg brechen die Biker zu ihren unvergesslichen Ausflügen auf. Gemeinsam mit dem Hausherrn Thomas entdecken sie herrliche Bike-Strecken. **Direkt im Hotel** können **E-Bikes** und Helme geliehen werden.

Am **Hintertuxer Gletscher**, dem einzigen Ganzjahresskigebiet Österreichs, sind 365 Tage im Jahr die Pisten bestens präpariert und passionierte Skifahrer schnallen sogar im Sommer die Ski an. Mit Skiguide Josi können skibegeisterte Gäste das Gletscherskigebiet erobern.

Und wenn das Wetter einmal nicht mitspielen sollte, dann geht es zur Schnapsverkostung, zur Besichtigung einer Erlebnissennerei, der Staumauer des Schlegeis-Speichersees oder des Naturparkhauses in Ginzling. Im Hotel ist Josi der Profi für das Schlechtwetterprogramm im Spa.

Kein Tag ohne die geliebten Berge Das wird ein Wander- und Ski-Sommer im Zillertal

Die Wanderschuhe dürfen im Zillertal nicht fehlen. Zu schön ist der **Naturpark Zillertaler Alpen**, um diesen nicht Schritt für Schritt zu erleben und zu genießen. Im **Alpinhotel Berghaus** hat man im Sommer viel vor mit den bergbegeisterten Gästen. Familie Fankhauser kennt das Zillertal wie ihre Westentasche und begleitet die wanderfreudigen Urlauber durch eine unvergessliche Wanderwoche. Von Montag bis Freitag laden die **Berghaus-Wanderguides** zu fünf geführten Wanderungen in zwei bis drei Schwierigkeitsstufen ein. Dann geht es hinauf zu kristallklaren Bergseen, zu Gipfelkreuzen und urigen Almhütten. Der krönende Abschluss jeder Wanderwoche ist die gemeinsame **Almwanderung** mit anschließender Einkehr in die Klausenalm. Eine zünftige Jause und Musik dürfen nicht fehlen.

350 Kilometer Wanderwege in allen Höhenlagen und Schwierigkeitsstufen erwarten die Freunde von Berg und Natur. Nicht nur die Gipfelstürmer sind in den Tuxer Bergen in ihrem Element. Spaziergänger und Familien genießen auf gemütlichen Wegen duftende Blumenwiesen, Bergwälder und Almen. 422 km² reinste Natur sind eine Oase, um an der frischen Bergluft Kraft zu tanken. Mit den zahlreichen **Sommerbahnen** geht es bequem nach oben auf bis zu 3.250 Meter Höhe. Der kostenlose **Wanderbus** hält direkt am Hotel. Am **Hintertuxer Gletscher**, dem einzigen **Ganzjahresskigebiet** Österreichs, sind 365 Tage im Jahr die Pisten bestens

Foto: Alpinhotel Berghaus

Foto: Alpinhotel Berghaus

präpariert und passionierte Skifahrer schnallen sogar im Sommer die Ski an. Und wenn das Wetter einmal nicht mitspielen sollte, dann geht es zur Schnapsverkostung, zur Besichtigung einer Erlebnissennerei, der Staumauer des Schlegeis-Stausees oder des Naturparkhauses in Ginzling. Im Hotel ist Josi der Profi für das Schlechtwetterprogramm im Spa. Mit **Saunaaufgüssen** und **Massagebehandlungen** lassen sich die Gäste durch einen wohltuenden Wellnesstag begleiten.

Das Alpinhotel Berghaus ist eine **exklusive Wellnessadresse** im Zillertal. Eine neue **Spa-Area** bereichert das Wanderhotel. Den **Natur-Schwimmteich** mit seinen Liegemöglichkeiten haben die Sonnenanbeter zu ihrem Lieblingsplatz auserkoren. Der neue 20x7 Meter große **Indoorpool** mit modernen Relaxmöglichkeiten und einem traumhaften Ausblick auf die Tuxer Berge ist gemacht, um zu entspannen, seine Längen im Wasser zu ziehen oder einfach einen Badetag zu verbringen. Bis zum Gletscher schweift der Blick

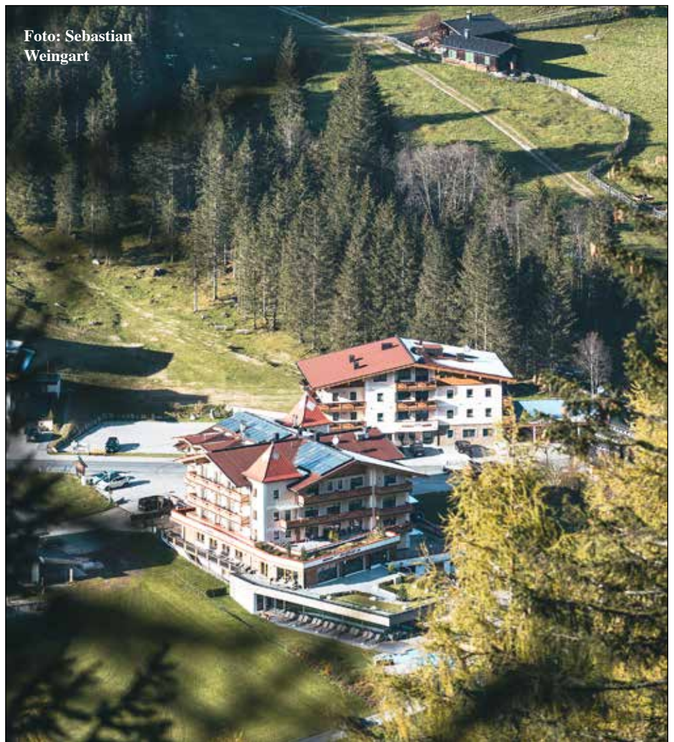


Foto: Sebastian Weingart

während des gesunden Schwitzens in der **Außenblocksauna**. Die Indoor-Erlebnissaunen, der Fitnessraum, die Vitalbar und das Massagestudio machen aus dem Alpinhotel Berghaus ein Spa-Hotel, das sich sehen lassen kann. Dazu kommt die **neue Gartenterrasse**, auf der die Feinschmecker nach einem Holzkohledinner den Tag am Fuße der Berge ausklingen lassen.Wer das Alpinhotel Berghaus kennt, der schwärmt von der Küche. Die Wild-, Angus Rind- und Lammspezialitäten sind legendär. Das Fleisch kommt aus der **familieneigenen Landwirtschaft**, Heumilch, Bier und Bergkäse aus dem Zillertal. Granderwasser, gepflegte Weine und Spirituosen runden den kulinarischen Genuss gelungen ab.

Biken bis die Wellness ruft

Mit **800 Kilometer Mountainbikestrecken** zählt das **Zillertal** zu den Top-Destinationen für die Radfahrer. Im Tal und auf dem Berg, jeder wie es ihm am liebsten ist, treten Sportliche und Gemütliche durch die schöne Landschaft. Von einfach bis sehr anspruchsvoll ist für alle was dabei. Die **Familientouren** führen vorbei an Spielplätzen und Freibädern, die zu einer Pause einladen. **Offroad** sind die Biker mit Mut und Geschicklichkeit unterwegs. Acht Sommerbergbahnen befördern auch gern die Bikes mit auf den Berg. Wer das Zillertal nicht allein, sondern gemeinsam mit einem erfahrenen Guide erkunden möchte, der wählt aus einer Vielzahl an **geführten Touren**. Das **Alpinhotel Berghaus** liegt am Fuße der Tuxer Berge. Von der Haustür weg brechen die Biker zu ihren unvergesslichen Ausflügen auf. **Direkt im Hotel** können **E-Bikes** und Helme geliehen werden. Für alle, die das Rad selbst mitbringen, steht eine abschließbare Radgarage kostenlos zur Verfügung.

Im Alpinhotel Berghaus treffen es die Radurlauber doppelt gut. Gemeinsam mit dem Hausherrn Thomas entdecken sie herrliche Bike-Strecken. Das beliebte, gemütliche Hotel verwöhnt mit **exklusiver Wellness**. Am **idyllischen Naturschwimmteich** samt Liegewiese entspannen die Sonnenanbeter. Das 20x7 Meter große **Panorama-Hallenbad** mit einem traumhaften Ausblick in die Berge wird zur Erholungs-Oase für die sportlich Aktiven - ebenso die neue Außenblocksauna, die Erlebnissaunen und das Massagestudio. Auf der Gartenterrasse schmeckt nach einer anstrengenden Mountainbiketour ein erfrischendes Getränk. An Sommerabenden wird gegrillt.

Das köstliche Fleisch dazu - Angus-Rind, Schwein und Lamm - kommt aus der **familieneigenen Landwirtschaft**. Wer zwischendurch auch einmal ohne Bike unterwegs sein möchte: An fünf Tagen in der Woche brechen die **Wanderguides** des Alpinhotel Berghaus mit ihren Gästen in die Zillertaler Bergwelt auf.Für Adrenalin sorgen Rafting, Canyoning oder Tubing. Stille Naturen sind beim Angeln richtig. Und wenn das Wetter einmal nicht mitspielen sollte, dann geht es zur Schnaps-

Foto: TV Tux

verkostung, zur Besichtigung einer Erlebnissennerei, der Staumauer oder des Naturparkhauses. Im Hotel ist Josi der Profi für das Schlechtwetterprogramm im Spa. Mit **Saunaaufgüssen** und **Massagebehandlungen** lassen sich die Gäste durch einen wohltuenden Wellnesstag begleiten.

Weitere Informationen:

Alpinhotel Berghaus
Fankhauser
A-6293 Tux, Madseit 711
Tel. +43(0)5287/87364
Fax: +43(0)5287/87597
E-Mail: info@hotel-berghaus.at
www.hotel-berghaus.at

Foto: TV Tux

Freundinnentage (11.04.-02.05.21, 02.05.-06.06.21)
Leistungen: 3 Nächte von Do.-So. oder 4 Nächte zum Preis von 3 Nächten von So.-Do., 1 Flasche Sekt am Zimmer, Skiguiding, WellnessNight bis 23 Uhr, 1 Gesichtsmassage und 1 Teilkörpermassage pro Person - Preis p. P.: ab 375 Euro

Männerauszeit (11.04.-02.05.21, 02.05.-06.06.21)
Leistungen: 3 Nächte von Do.-So. oder 4 Nächte zum Preis von 3 Nächten von So.-Do., Begrüßungsdrink nach Wahl, Skiguiding, WellnessNight bis 23 Uhr, 1 Ganzkörpermassage pro Person - Preis p. P.: ab 375 Euro

Flower Power Wochen (10.04.-05.06.21) - 7 Nächte bleiben, nur 6 Nächte bezahlen
Leistungen: 7 Nächte mit ¾ Verwöhnpension zum Preis von 6, gratis Sportbus - Preis p. P.: ab 600 Euro

Frühsommer-Aktivpaket (05.-26.06.21 und 03.-17.07.21)
Leistungen: 7 Übernachtungen mit ¾ Verwöhnpension, geführte Wanderungen (Mo.-Fr.), gratis Wanderbus, Willkommensgeschenk, 1 Kind bis 12 Jahre im Elternzimmer frei - Preis p. P.: ab 649 Euro

Stammgästewoche (26.06.-03.07.21)
Für unsere Stammgäste und alle, die es noch werden wollen! Viele Überraschungen warten auf Sie!
Leistungen: 7 Übernachtungen mit ¾ Verwöhnpension, geführte Wanderungen (Mo.-Fr.), gratis Wanderbus, Willkommensgeschenk, 1 Kind bis 12 Jahre im Elternzimmer frei - Preis p. P.: ab 754 Euro

Bergsommer-Aktivpaket (17.07.-21.08.21)
Leistungen: 7 Übernachtungen mit ¾ Verwöhnpension, geführte Wanderungen (Mo.-Fr.), gratis Wanderbus, Willkommensgeschenk, 1 Kind bis 12 Jahre im Elternzimmer frei - Preis p. P.: ab 694 Euro

Schönste Auszeit für Genießer

Alltag ade am Achensee: „Das Rieser“ in Pertisau geht mit gesunder Gelassenheit in den Sommer 2021. Das neue Privatzeit-Angebot des familiengeführten Viersterne-Superiorhotels bringt Romantik, Genuss und Aktivät in der schönen Tiroler Natur auf einen Nenner.

Nur wenige Gehminuten vom Achensee entfernt liegt **Das Rieser****s** in Pertisau**.** Das Viersterne-Superiorhaus inmitten eines **weitläufigen Jahreszeitenparks** wird von **Ernst und Gabi Rieser** mit großer Leidenschaft als **„Generationenhotel“** geführt. Ihre Genuss-Säulen sind der **4.000 m²** große **Wellnessbereich** mit seinen innovativen Spa-Behandlungen, die weitläufige Badelandschaft um den **Biobadeteich,** die elegant-gemütlichen **Zimmer und Suiten** sowie **Rieser’s Kulinarium.** Die Großzügigkeit des Resorts - innen wie außen - schafft viel **persönlichen Freiraum**. In Zeiten, in denen Gesundheit und Freiheit einen ganz neuen Stellenwert erhalten haben, wissen Genießer das mehr denn je zu schätzen. An **sechs bis sieben Tagen pro Woche** wird außerdem ein **betreutes Aktiv- und Vitalprogramm** angeboten.

„Achensee privat“: im Boot, im Park oder in der Kutsche

Die vielen Grün- und Blautöne des Achensees und die sanfte Brise am „Meer Tirols“ aus einer neuen Perspektive genießen: für Romantiker reichen dazu ein **Tret- oder Ruderboot** und ein **Picknickkorb für zwei**. Eintauchen in den Frühling ist aber auch im großen **Jahreszeitenpark** des Wellnesshotels möglich, in einer der **exklusiven Ruheoasen mit balinesischen Betten**, mit einem Obstteller und eine Flasche Prosecco zur Seite. Wie sehr zwei PS den Alltag entschleunigen können, lässt sich bei einer **Kutschenfahrt** mit den Rieser-Haflingern in die malerischen Karwendeltäler erleben. Doppelt gut in Form kommen Paare beim **Private Training**. Dafür stellen die **Aktiv- und Vitaltrainer** ein **individuelles Programm** zusammen, das auch nach dem Urlaub in den Alltag integriert werden kann. Den Alltag ins Out befördern außerdem die professionellen **Wellness- und Beautyanwendungen** für Gesicht und Körper, von der Massage mit **Tiroler Steinöl** bis zum orientalischen **Hamam-Baderitual**. Ist Rückzug angesagt, lässt man das edle Ambiente in der **Private Spa Suite** auf sich wirken. Sinnesgenüsse steuert auch **Rieser’s Kulinarium** bei. Und zwar schon frühmorgens um sechs Uhr mit einer **Early Bird Kaffee- und Teestation**, gefolgt vom **Frühstücksbuffet**, einem leichten **Mittagsimbiss**, Kuchen am Nachmittag sowie köstlichen **Abend-Wahlmenüs**. Gäste haben in der neuen kostenlosen **Das Rieser-App** alle aktuellen Infos zu Angebot und Service. Wer die App vor der Anreise auf sein Smartphone lädt, kann schon von zu Hause aus die **Wunsch-Spa-Behandlung** reservieren. Für das perfekte Angebot hat sich Das Rieser ein „**Hervorragend“** auf booking.com verdient, den **Travellers‘ Choice Award** auf Tripadvisor und **97 Prozent Weiterempfehlungen** auf HolidayCheck.

Weitere Informationen:

DAS RIESER****s
Hotel Rieser GmbH & Co KG
A-6213 Pertisau am Achensee
Karwendelstraße 40
Tel. 0043 5243 5251, Fax DW 611
E-Mail: info@hotel-rieser.com
www.hotel-rieser.com

Fotos: Atelier Gerhard Wolkersdorfer

Romantische Auszeit . . . für Genießer
2 Nächte inkl. Rieser Genusspension, 4.000 m² Spa- und Wasserwelt, Rieser Aktiv- und Vitalprogramm, 1 Willkommensdrink, 1 Fl. Begrüßungssekt im Zimmer, 1 Degustationsmenü, 3 Stunden in der Private Spa Suite - Preis p. P.: ab 458 Euro

4=3 im Das Rieser (14.03.-01.04.21, 11.04.-25.06.21, 17.10.-12.11.21)
4 Nächte mit Genusspension, 4.000 m² Spa- und Wasserwelt, Aktiv- und Vitalprogramm (Anreise SO oder MO), - Preis p. P.: ab 462 Euro

„Den Kopf in den Sand zu stecken, war nie unser Ding“

Ratscher
LANDHAUS

Im **Ratscher Landhaus** sind die Bagger aufgefahren. Familie Muster baut ihr beliebtes Erholungsrefugium in den Steirischen Weinbergen mutig und großzügig aus. Schon im **März** ist das **neue Weingarten-Restaurant** fertig. Im **Sommer** eröffnen die Musters **neue Panoramazimmer** und eine **Wellness-Area**, dazu einen **Outdoor-Pool** und einen **weiteren Seminarraum**. „Es wird eine Zeit nach Covid-19 geben und die Menschen werden mehr denn je schöne Urlaubsadressen suchen und schätzen“, blickt Michaela Muster zuversichtlich in die Zukunft.

Darin sind sich die Gastgeber im Ratscher Landhaus einig: Man darf auch in Zeiten einer Krise seine Ziele nicht aus den Augen verlieren. Und das Ratscher Landhaus soll mehr denn je ein Ort sein, an dem sich Menschen frei und wohlfühlen und ihre kostbarsten Tage des Jahres verbringen. Die Sorge, dass das Jahr der Pandemie vielleicht der falsche Zeitpunkt für Investitionen sein könnte, haben Michaela und Andreas Muster nicht. Denn ihr bewegter Werdegang im gastronomischen Leben im In- und Ausland sowie auf hoher See hat ihnen gelehrt, dass man mit Mut, einer positiven Einstellung und Ausdauer Berge versetzen kann.

Foto: Ratscher Landhaus

Dazu bringen die beiden eine große Leidenschaft mit für das, was sie tun - auch das ist ein „Geheimnis ihres Erfolgs“.

Foto: Karin Bergmann

Vor elf Jahren hat Familie Muster ein Haus mit schlechtem Namen und einer wenig erfolgreichen Vorgeschichte gekauft. Heute zählt das Ratscher Landhaus zu den **Vorzeigebetrieben an der Südsteirischen Weinstraße** und gilt als ein hervorragendes **Genusshotel** und **Wirtshaus** - und vor allem als eine beeindruckende **Genussoase für Weinliebhaber**. Bereits sechs Wochen nach dem Kauf wurden die ersten Gäste in der damaligen Frühstückspension herzlich willkommen geheißen. Schritt für Schritt wurde der Standort unter gastronomischen und touristischen Gesichtspunkten weiterentwickelt - als Kaffeehaus, als Wirtshaus mit warmer Küche, sowie als Hotelbetrieb. Schon in den Anfängen konnten Stammgäste gewonnen werden, die dem Ratscher Landhaus bis heute die Treue halten.

Foto: Stmk.-Tourismus

Die Visionsarbeit für die vielversprechende Neuausrichtung des Ratscher Landhaus begann 2015 und bis heute vergeht kein Tag, an dem die Musters nicht mit viel Freude an der Perfektionierung ihres Hauses arbeiten. Diese Kombination aus **Genießerhotel** und **Feinschmeckeradresse** findet man nicht an jeder Ecke.Die Vorzüge ihres Zuhauses und der Steiermark weiß Familie Muster sehr zu schätzen. „In der Südsteiermark sind wir gesegnet mit einer traumhaften Landschaft und einer wundervollen Weingegend,“ schwärmt Andreas Muster. „Hier findet man Genuss und Menschen, die echt und herzlich sind. Die Steirer sind einfach „nette Leut“. Das spürt man und das zieht Gäste aus dem In- und Ausland an.“ Der **Optimismus**, der das Ratscher Landhaus erfüllt, ist ansteckend. Hier freut man sich auf die Zeit, in der die Menschen wieder ihr Leben und hervorragende Kulinarik genießen können. Die Monate des Stillstandes nutzen Michaela und Andreas Muster, um **Neues zu schaffen**, das ihren Gästen gefallen wird. „Werte werden sich verändern, aber was bleibt ist der Glaube an die eigene Kraft, und diese muss man in sich finden“, motiviert Michaela Muster ihre steirischen Unternehmer-KollegInnen. Andreas und Michaela Muster sind nicht nur erfolgreiche UnternehmerInnen. Ihre große Liebe gilt den beiden Söhnen Stefan und Christoph. Die „Landhaus-Boys“, wie sie ihre beiden Lauser gerne nennen, sind von der Küche bis zur Baustelle „live“ dabei und spitzen schon die Ohren, wenn Papa aus seinem großen Weinwissen plaudert. Die Buben geben den Musters viel Kraft, denn „Kinder gehen mit so viel Freude an neue Dinge und Herausforderungen heran“, philosophiert Michaela, „und daraus können auch Erwachsene viel lernen.“

Foto: Karin Bergmann

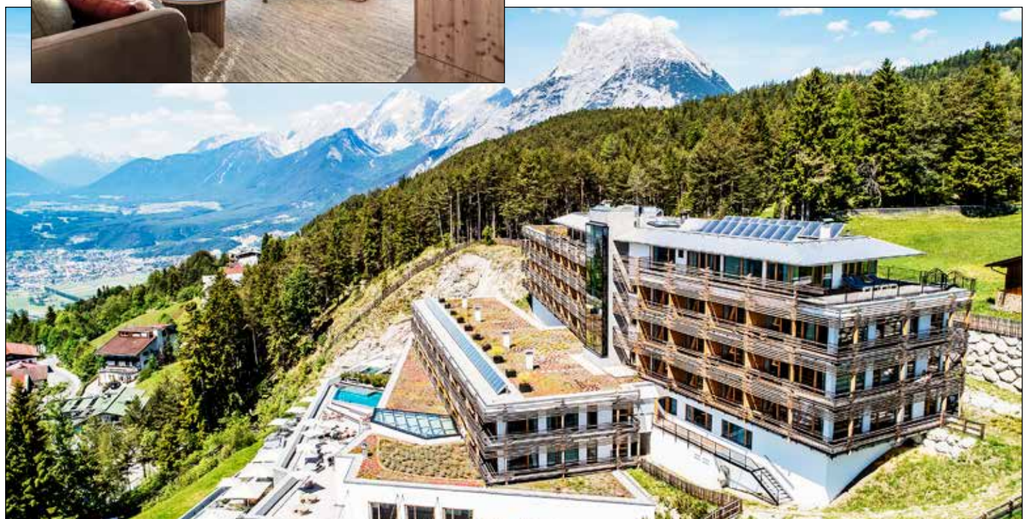
Weitere Informationen:

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

Geschichte Ratscher Landhaus
2009 Kauf des Hauses, Eröffnung Frühstückspension
2010 Eröffnung des Kaffeehauses, Zubau Kinderspielplatz
2011 Erweiterung der Terrasse und Eröffnung Wirtshaus
2012 Zubau des Naturpools
2015 Beginn der Planung für Erweiterung
2016 Baubeginn - Zubau von 12 neuen Zimmern, Seminarraum, Hotelhalle, Rezeption, Hotelshop, Umbau des Wirtshaus-Saales
2017 Fertigstellung und Eröffnung des neuen Ratscher Landhaus
2018 Erweiterung Kinderattraktion - 55 m langen Holzkugelbahn
2019 Facelift des Kaffeehauses mit neuen Farben, Vergrößerung des Frühstücksbuffets
2020 17. Dezember Spatenstich für Hotelerweiterung um 18 Zimmer, Wellnessbereich und neues Weingartenrestaurant
2021 März Fertigstellung des neuen Weingartenrestaurants mit neuem Frühstücksbuffet
2021 Sommer Fertigstellung von 18 neuen Zimmern und Wellnessbereich

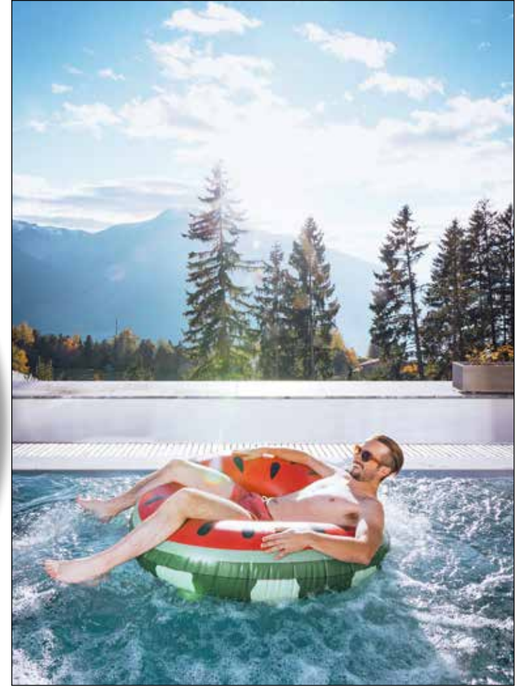
NIDUM CASUAL LUXURY HOTEL

Take it easy



Verschnaufen und gut essen

Auf dem **Seefelder Plateau** können Genießer im Frühling fast alles machen. Vielleicht gibt es noch Schnee, und die Langlaufloipe glitzert verführerisch in der Frühlingssonne. Oder die Wandersaison startet bereits voll durch und es geht hinaus über blühende Wiesen und hinauf auf Almen und Berge. In jedem Fall zieht es einen jetzt, wo die Tage wieder länger werden, nach draußen. Beim Waldbaden die Frühlingsluft einatmen, laufen, klettern, Rad fahren, golfen – die Vielfalt ist grenzenlos und die Naturkulisse einzigartig. Eine bessere Aussicht auf das naturbelassene Szenario hoch über dem Inntal als im **NIDUM – Casual Luxury Hotel** gibt es kaum. Wie ein Luxus-Nest schmiegt sich das Lifestylehotel „Am Wiesenhang" in die Landschaft und lässt seine Gäste über den Dingen stehen. Im NIDUM übernehmen Freiheit, Spaß und Gelassenheit die Regie. Die Gastgeber vereinen mit geschicktem Händchen eine **exklusive First-Class-Auszeit** mit einer **bestechenden Lässigkeit**. Dabei hat nicht zuletzt die **sonnige Apero Terrace** eine tragende Rolle. Die Zimmer sind **Designersuiten** mit traumhaften Ausblicken in die Berge (… auch vom Bett aus). In der Küche führt ein junges, sehr erfolgreiches Küchenteam Regie. Küchenchef Lukas Klausner bringt einen vielseitigen Erfahrungsschatz aus der Spitzengastronomie mit und kombiniert „Old School"- und „New Style"-Küche zu **kulinarischen Höhepunkten**. Das **SPA** trägt die unvergleichliche NIDUM-Handschrift. Der Außenpool auf der sonnengefluteten Terrasse ist wie gemacht für den Genuss des Moments. Die einzigartige IN DA MOUNTAIN SPA Sauna wurde in den steilen Felsen gebaut und ist nur über eine Hängebrücke zu erreichen. Massage, Fitness, Yoga - auch die exklusive Wellness im NIDUM belebt mit einem Touch „casual luxury". Die NIDUM-Regel #1: **Good food, good drinks, good people, good times.** Das lässt die Vorfreude auf ein Frühsommer-Timeout in der Natur erwachen.



Weitere Informationen:
NIDUM Hotel GmbH
Am Wiesenhang 1
6100 Mösern
E-Mail: info@nidum-hotel.com
www.nidum-hotel.com
marketing@nidum-hotel.com

Fotos: NIDUM

Spezielle Therapien im Vivea Gesundheitshotel**** Bad Bleiberg

Ankommen. Loslassen. Genießen.

Damit wirbt das 4-Sterne Vivea-Gesundheitshotel Bad Bleiberg. Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, ist hier bestens aufgehoben.

Klimatisch optimale Bedingungen findet der Gast nicht nur in der reinen, würzigen Luft im Hochtal am Fuss der Villacher Alpe (Dobratsch) sondern vor allem auch im Heilklimastollen. Dazu gibt es eine Vielzahl an Therapien, Fitnessgeräten, die Badelandschaft mit dem wohlig temperiertem Thermalwasser und eine großzügig gestaltete Panorma-Sauna- und Ruheraumoase, in der man den Blick in die Natur hinaus schweifen lassen kann. Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Glück Auf in Bad Bleiberg

Der Bergbau hat hier Tradition. Im 15. Jahrhundert erlebte er seine erste Blüte. Die Fugger erwarben Gruben und errichteten eine Schmelzhütte. Bald fanden hier bis zu 600 Knappen Beschäftigung. Mit besonderem Stolz pflegt man die älteste Knappenfahne der Welt. Sie wurde den tapferen Knappen von Prinz Eugen anno 1717 für ihre Beteiligung im Kampf gegen die Türken verliehen.

Nach bewegten Zeiten mit vielen Auf- und Abs wurde der Bergbau als unrentabel geschlossen. Am 1. Oktober 1993 verließ der letzte Hundt den Antonischacht.

Jahre zuvor, 1951, kam es zu einem Wassereinbruch in der Grube Rudolf. Was zunächst als Unglück schien, erwies sich letztlich als Glück. Es stellte sich bald heraus, dass das Wasser über besondere Heilkräfte verfügte und so kam es zur Errichtung des ersten Thermalheilbades.

1978 wurde dem Ort Bleiberg offiziell das Prädikat „Bad“ zuerkannt.

Einst war die Bleiberger Bergwerks Union (BBU) der größte Arbeitgeber und Förderer für Sport, Kultur und Privatwirtschaft im Hochtal. Noch heute wird von der Bevölkerung die Tradition hoch gehalten und Brauchtum gelebt.

Die Bergleute tragen zu vielen Anlässen die Standestracht - den Bergkittel. Und der traditionelle Ledersprung wird noch heute geübt. Die Bergkapelle, Jagdhornrunde, der Bleiberger Viergesang, der Bergmännische Kulturverein, die Talschaft und Frauentrachtengruppe Bleiberg-Kreuth, und viele mehr zeugen von einer lebendigen Vergangenheit.

Seit über 25 Jahren sind die Terra Mystica und die Terra Montana interessante Schaubergwerke und zählen zu den Top 10 der Kärntner Ausflugsziele. Die Perscha-Zeche wurde zu einem beeindruckenden Veranstaltungssaal im Inneren des Berges ausgebaut.

Hier findet die Barbara- Messe und andere Veranstaltungen statt. Das Bergmandlfest ist ein lokales Ereignis im September, mit Musik und bodenständigen Schmankerln, wie dem Kärntner Reindling und deftigen Kasnudeln.

Das Hochtal ist ein ideales Wandergebiet. Eine geführte Wanderung am Stollenrundwanderweg gibt interessante Einblicke in die Bergbautradition. Vom Dobratsch bietet sich eine grandiose Aussicht in die Umgebung. Am lehrreichen Geotrail erzählen Fossilien vom Urmeer des Erdaltertums.

Atme-Dich-Gesund

Atemwegserkrankungen, Allergien, Asthma sind im Vormarsch. Immer mehr Menschen leiden darunter und haben nur den einen Wunsch „Endlich wieder Durchatmen!“. Bei manchen ist es schlicht und einfach der Alltagsstress, dem man entkommen möchte.

Die Speläotherapie, auf Deutsch Höhlentherapie, wird seit langem erfolgreich zur Linderung der Atemwegserkrankungen angeboten Aber auch der Stresspegel wird dabei herunter gefahren. Man kommt zur Ruhe und atmet sich frei. Da ist man in Bad Bleiberg am richtigen Platz.

Die Heilklimastollen-Therapie wird hier im Haus seit 2004 durchgeführt. Im Vivea- Gesundheitshotel Bad Bleiberg gelangt man mit dem Lift bequem in den hauseigenen 27 m tiefen Stollen. Der direkte Zugang vom Hotel ist weltweit einzigartig. Auf mit Thermomatten belegten Liegen, mit dem nötigen Abstand und eingehüllt in Decken verbringt man eine entspannende Stunde. Kein Handy, keine Musik, nur Ruhe. Die Gedanken können schweifen, Zeit zum Meditieren. Ungewohnt aber es tut gut. Bei einer konstanten Temperatur von 8 Grad Celsius mit einer hohen relativen Luftfeuchtigkeit entfaltet sich die therapeutische Wirkung.

Die Luft ist staub- und allergenfrei. Die relative Luftfeuchtigkeit bewirkt, dass in der Luft vorhandene Staubpartikel und Allergene zur schnellen Sedimentation gebracht werden und diese an Wänden und auf dem Boden weitgehend gebunden werden. Zudem reinigen die langsamen, natürlichen Strömungsprozesse sowie das ständige

Tropf- und Fließwasser die Luft im Stollen. Alle Schwebeteilchen, Pollen oder sonstige Luftschadstoffe werden auf diesem Weg gefiltert und entfernt. Die absolute Luftfeuchtigkeit ist sehr niedrig. Wird die kalte Luft eingeatmet, wird sie auf 37 Grad Celsius erwärmt und dadurch sinkt die relative Luftfeuchtigkeit auf ca. 20 % und ist nun trocken wie Wüstenluft und muss zur Wasserdampfsättigung Wasser aus dem Gewebe ziehen. Bei einem einstündigen Aufenthalt im Stollen werden rund 22 ml Wasser aus den Atemwegen extrahiert - genug, um die geschwollenen Schleimhäute der Atemwege so weit zu dehydralisieren, dass sie für den Luftstrom wieder besser durchgängig werden.

Die ursprüngliche Analyse des Thomasstollen wurde auf Basis eines Gutachtens datiert mit 11. 9. 2004 durch das Amt der Kärntner Landesregierung als Heilstollen amtlich anerkannt. Ein jüngstes vorgeschriebenes Kontrollgutachten kommt zu dem Schluß: Das Mikro-klima im Heilstollen hat sich seit dem Jahr 2003 nicht verändert.

Die Stollenluft erfüllt nach wie vor die Kriterien reinster Atemluft und hat alle Voraussetzungen erfüllt, um als Heilstollen anerkannt und für die therapeutische Nutzung zugelassen zu werden. (Gutachter Univ.-Prof. Dr. med. Markus Ritter, 8. 7. 2020)

Folgende Erkrankungen der Atemwege werden im Heilklimastollen therapiert:

- allergisches Asthma bronchiale
- Heuschnupfen (Rhinitis allergica)
- chronische Bronchitis
- COPD
- chronische Entzündungen der oberen Atemwege wie Nasen, Rachen, Kehlkopf, Nasennebenhöhlen, besonders dann, wenn diese auf allergische Ursachen zurückzuführen sind

In Ergänzung dazu werden unterstützende Therapien, wie Inhalationen, Atemgymnastik, Lungenklopfmassage und physiotherapeutische Atemtherapie angeboten, womit gute Behandlungserfolge erzielt werden. Sport, Kraft- und Ausdauertraining sind ein fixer Bestandteil der Kur.

Welche Besserung tritt bei vielen Patienten ein?

- Abschwellen der Schleimhäute
- Schleimlösung
- erleichtertes Abhusten
- freie Nasenatmung
- Stärkung des Immunsystems

- Stressminderung
- Verbesserung der Lungenfunktion (Objektivierung durch Spirometrie)

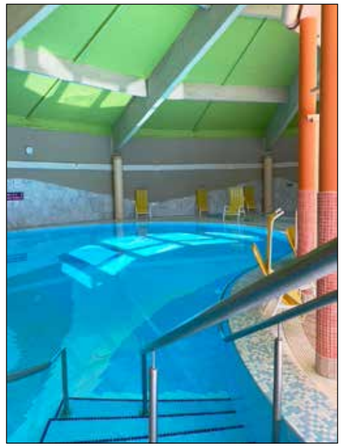
Die Patienten können endlich wieder frei atmen. Es kommt zur Linderung der Atemnot, Nachlassen der Beschwerden, manchmal auch zur Heilung - dies ist besonders bei Kindern wichtig! Der Kuraufenthalt soll eine Verhinderung bzw. Verzögerung des Fortschreitens der Erkrankung bewirken.

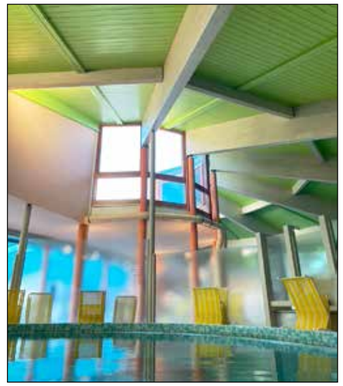
Die Ganzkörperkältetherapie bei minus 110 Grad Celsius

Für Viele bedeutet diese Therapie die Linderung ihrer Schmerzen. Sie schwören darauf. Die Anwendung von Kälte zu therapeutischen Zwecken ist ein altes Verfahren. Bereits die griechischen Ärzte der Antike wendeten Klälte zur lokalen Behandlung von Schmerzen an.

Die Ganzkörperkältetherapie ist dagegen ein relativ neues Verfahren, das Anfang der 80er Jahre in Japan entwickelt wurde und unterscheidet sich grundsätzlich von der lokalen Kälteanwendung. Sie entfaltet eine sogenannte systemische Wirkung, die den ganzen Organismus betrifft. Während und nach dem Aufenthalt in der Kältekammer werden biochemische, hormonelle und immunmodulatorische Vorgänge ausgelöst. Durch den kurzfristigen Kältereiz reagiert das zentrale Nervensystem und zeigt vielfache Erfolge:

- Schmerzminderung bzw. Schmerzaufhebung
- Entzündungshemmung
- Reduktion von Schwellungen

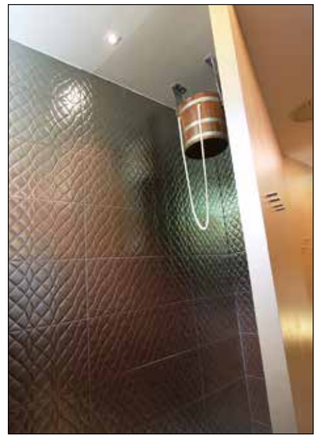




- Funktionsverbesserung der Gelenke und der Muskulatur
- Minderung/Aufhebung des Juckreizes und Abklingen der Hautveränderungen bei Neurodermitis und Schuppenflechte
- Linderung von chronischen Kopfschmerzen
- bei Schlafstörungen
- Förderung des Wohlbefindens

Hiervon ausgehend wird die Ganzkörperkältetherapie hauptsächlich angewendet bei

- rheumatischen Erkrankungen, wie chron. Polyarthritis und Morbus Bechterew
- degenerativen Erkrankungen des Skelettsystems (Arthrosen und Erkrankungen der Wirbelsäule), auch Rehabilitation nach Gelenks- und Wirbelsäulenoperationen
- weichteilrheumatischen Erkrankungen (Fibromyalgie)
- chronischen Schmerzen unterschiedlicher Ursache
- Schuppenflechte mit und ohne Gelenkbeteiligung
- Neurodermitis
- Erkrankungen mit erhöhtem Muskeltonus (Spastik) und
- Fehlregulationen des Kreislaufs mit zu niedrigem Blutdruck



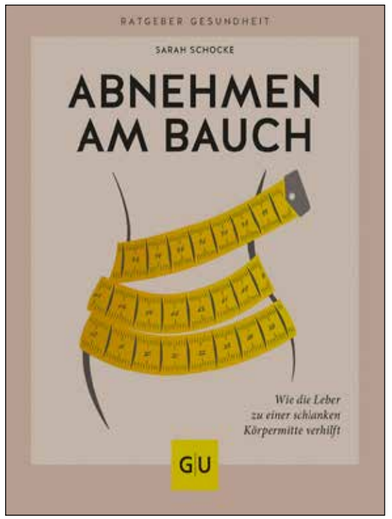
Minus 110 Grad - wie läßt sich das aushalten? Die Luft in der Ganzkörperkältekammer ist besonders trocken. Man betritt die Kammer in Badekleidung, Socken und Sportschuhen, dazu mit Handschuhen, Mund- und Ohrenschutz. Die Gewöhnung an die extreme Kälte erfolgt in kurzen Schritten in den Vorkammern. Der Aufenthalt beträgt wenige Minuten und wird als erfrischend und belebend wahrgenommen.

Da Schmerzreize und Kältereize teilweise über dieselben Nervenfasern geleitet werden, kann die Ganzkörperkälte die Schmerzleitung gewissermaßen ‹blockieren› und so zur Linderung bzw. Aufhebung der Schmerzen führen. Bei chronischen Schmerzen bildet sich häufig ein ‹Schmerzgedächtnis› aus. Das führt zu einer erhöhten Sensibilität des Nervensystems gegenüber einfachen Reizen, die dann völlig inadäquat starke Schmerzen auslösen können. Hier kann die Ganzkörperkältetherapie als Gegenirritationsverfahren eingesetzt werden. Klingt verwirrend, heißt aber, dass das Schmerzgedächtnis gelöscht wird. Empfohlen werden 10 Aufenthalte in der Kältekammer. Je mehr, desto eher kann ein therapeutischer Langzeiteffekt erzielt werden. Bei bestimmten Erkrankungen darf die Ganzkörpertherapie nicht angewendet werden. Daher ist es ratsam, die Kontraindikationen mit einem Arzt vorher abzuklären.

Unsere Journalistin Sylvia Platzer war auf Kur im Hotel Vivea in Bad Bleiberg und schrieb und fotografierte über ihre Eindrücke

Vivea-Gesundheitshotel Bad Bleiberg A-9530 Bad Bleiberg,Thermenweg 7
+43 4244 90500 bleiberg@vivea-hotels.com vivea-hotels.com

Nach den Festtagen und während der Zeit des Home Office eine Besinnung auf gesunde Ernährung mit neuen Erkenntnissen. Rainer Hamberger stellt Ihnen hier vier interessante Neuerscheinungen des bekannten Gräfe & Unzer Verlages vor. Diese 4 Bücher und das gesamte Sortiment finden Sie unter **www.gu.de**



Abnehmen am Bauch Sarah Schocke

Die Leber ist DAS Stoffwechselorgan schlechthin, das heißt, sie reguliert den gesamten Stoffwechsel und somit auch den Fettstoffwechsel.Wenig Bewegung, ein Kalorienüberschuss durch zu viel Essen und v.a. Kohlenhydrate machen der Leber schwer zu schaffen. Entzündungen und höchst stoffwechselaktives Bauchfett sind die Folge. Das Fett am Bauch fällt dabei nicht nur ästhetisch ins Auge; es umhüllt die inneren Organe im Bauchraum und kann diese in ihrer Funktion stören. In Abnehmen am Bauch setzt Sarah Schocke auf die Aktivierung der Leber mit Nährstoffen, die das Organ anregen, sein Fett abzugeben. Mit dem 2-Phasen-Programm kann jeder direkt starten und den körpereigenen Stoffwechsel-Booster anwerfen: Phase 1 besteht aus einer einwöchigen modifizierten Fastenkur, in der schnell zubereitete Shakes aus frischen Zutaten einen Protein-Kick geben; in Phase 2 festigen kohlenhydrat-und fettreduzierte Gerichte den Abnehmerfolg. Fitness-Übungen für eine starke Körpermitte runden das Programm ab. Alltagstaugliche Rezepte; Gezielte Reduktion von innerem Bauchfett. Sarah Schocke ist Ökotrophologin, Fachjournalistin, Rezeptentwicklerin und Autorin aus Frankfurt am Main. Ihr Antrieb:Menschen zu unterstützen, Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Umfang:128 Seiten, mit ca. 100 Fotos; Format: 16,5 x 20 cm; Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (A)/ 21,90 (CHF); ISBN: 978-3-8338-7622-6;

Dein innerer Ernährungsberater Thomas Frankenbach

Wie wir mit Somatischer Intelligenz mehr erreichen als mit jeder Diät

Topaktuell: Das Praxisbuch zum Trendthema „Somatische Intelligenz“. Ob Low Carb, Paleo oder Keto - trotz immer neuer Diättrends fällt es vielen Menschen schwer, erfolgreich abzunehmen und dauerhaft ihr Gewicht zu halten. Dabei weiß der Körper am besten, was gut für ihn ist - wir müssen nur lernen, hinzuhören: Mit dem ersten Praxisbuch zum Trend-Thema „Somatische Intelligenz“ wird jeder zu seinem eigenen Ernährungsberater. Thomas Frankenbach ist internationaler Experte für ernährungsbezogene Körperintelligenz und beschreibt in Dein innerer Ernährungsberater die Körpersignale, die uns die Bedürfnisse unseres Körpers wahrnehmen lassen. Wenn wir danach handeln - statt strikten Diätplänen zu folgen - und die Körperwahrnehmung mit Hilfe der Übungen zur Somatischen Intelligenz gezielt trainieren, können wir unserem Körper die Ernährung geben, die er wirklich braucht. Über die achtsamkeitsbasierte Methode kann ein entspannter Umgang mit Essen und Trinken gefunden werden - ohne Kalorienzählen und Selbstvorwürfe. Denn die optimale und langfristige Ernährung fürs Wohlfühlgewicht ist die personalisierte.

Umfang: 256 Seiten; Format: 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur; Preis: 16,99 € (D)/ 17,50 € (A)/ 23,90 (CHF); ISBN: 978-3-8338-7569-4

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

Essen macht schlank Dr. Iris Zachenhofer / Dr. Marion Reddy

Mit den besten Rezepten für Kopf und Bauch endlich erfolgreich abnehmen

Lebensmittel und Rezepte, die das Gehirn in den Abnehmmodus versetzen: Das Kochbuch zum Bestseller „Kopfsache schlank“. Hat unser Gehirn einen freien Willen, wenn‘s ums Essen und vor allem ums Abnehmen geht? Nicht unbedingt! In Ihrem neuen Buch Essen macht schlank zeigen die beiden Neurochirurginnen Dr. Iris Zachenhofer und Dr. Marion Reddy die spannende Interaktion zwischen Nahrungsmitteln und Gehirn. Dabei erklären sie unterhaltsam und leicht verständlich, wie uns bestimmte Nahrungsmittel einen Strich durch unsere Diät-Rechnung machen können, während uns andere in den Abnehmmodus versetzen. Machen Sie Eiweiß, Neuroprotektoren, Entzündungshemmer und sogar Heidelbeerbrownies und Mousse au Chocolat zu Ihren Verbündeten beim Abnehmen! Mit praxiserprobten Psychotricks lassen sich auch Durchhänger, Heißhunger und andere bekannte Abnehmgegner leicht überwinden.

Die Interaktion zwischen Lebensmitteln und Gehirn zum Abnehmen nutzen.

Genießen und trotzdem abnehmen.Alltagstaugliche Rezepte vom Frühstück bis zum Dessert

Umfang:192 Seiten, mit ca. 100 Fotos; Format: 18,5x 24,2 cm, Pappband; Preis: 22,00 € (D)/ 22,70 € (A)/ 30,90 (CHF); ISBN: 978-3-8338-7766-7

Prof. Dr. med. Marion Kiechle / Julie Gorkow

Die geheime Kraft des Fettstoffwechsels

Den Fettstoffwechsel ankurbeln und den Körper auf schlank und gesund programmieren. Der langsame Stoffwechsel ist eine immer gerne angebrachte „Ausrede“, wenn es mit dem Abnehmen oder der Wohlfühlfigur nicht so klappt. In der Tat ist der Stoffwechsel ein wichtiger Faktor bei allen Gesundhalte-Regularien im Körper – und ein guter Verbündeter auf dem Weg in ein gesünderes, schlankeres Leben. Ernährung ist dabei der Schlüssel für einen gesunden Fettstoffwechsel und je nach Lebensphase spielen die Hormone einen großen Einfluss. Die richtigen Lebensmittel können in all diesen Lebensphasen den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Dazu kommen im Laufe des Lebens stoffwechsel-induzierte Erkrankungen, die mit der richtigen Ernährung ebenfalls behandelt werden können. Für Die geheime Kraft des Fettstoffwechsels hat Prof. Dr. Marion Kiechle ihre Erfahrung aus der Praxis über all diese Phasen und Erkrankungen zusammengetragen. Neben einem ausführlichen Theorieteil liegt der Fokus auf der Praxis: Das Buch stellt die Fettstoffwechsel-Booster vor, gibt die besten Tipps gegen Heißhunger, Zuckerlust und Co., und mit dem Rezept-Teil kann jeder direkt loslegen, das innere Schlank- und Gesund-Programm zu aktivieren.

Umfang: 224 Seiten, mit ca. 100 Fotos; Format: 21 x 26,5 cm, Pappband; Preis:26 € (D)/ 26,80 € (A)/ 35 (CHF); ISBN: 978-3-8338-7811-4

Impressum

Herausgeber, Medieninhaber und Verleger:

magazine4you Zeitschriften- und Buchverlag, Produktion: 2500 Baden b. Wien, Gartengasse 24/3
0
Tel. +43(0)676/74 85 400, E-Mail: office@magazine4you, www.magazine4you.net

Chefredakteur: Ernst Jedlicka

Redaktion: Ernst Jedlicka, Renate Jedlicka, Rainer Hamberger, Mag. Sylvia Platzer, Prim. Privatdozent Dr. Fritz Horak, Prof. Dr. Wolfram Zimmermann, Dr. Carlo Barbieri, Maria Husch, Univ. Prof. Dr. Hermann Stuppner, Dr. Martin Reschl, Prof. Dr. Andreas Stadlbauer, Mihai Netea, Detlef Detjen, Inge Hauer, Marcos Kern

Namentlich gezeichnete Artikel sind die persönliche/oder wissenschaftliche Meinung des Verfassers und müssen daher nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Nachdruck mit Quellennachweis und schriftlicher Genehmigung gestattet. Die Beiträge „Kurz notiert“ beruhen auf Mitteilungen, die zwar überprüft, für die der Verlag aber keine Gewähr übernehmen kann.

Fotos wurden uns von den jeweiligen Firmen und Betrieben zur Verfügung gestellt, beziehungsweise unserem Archiv entnommen

Medizin
Therapien
Ratgeber
Alternativ
Psyche
Ernährung
Wellness
Diverses

Die Enzyklopädie der Naturheilkunde

Das umfassendste Nachschlagewerk über die einzigartigen Heilkräfte der natürlichen Medizin

Der internationale Bestseller! Weltweit über 1 Million verkaufte Exemplare!

Mit diesem Buch wird erstmals eine deutschsprachige Ausgabe des internationalen Bestsellers der beiden weltbekannten naturheilkundlichen Ärzte und Autoren Michael Murray und Joseph Pizzorno vorgelegt. Das beliebte Nachschlagewerk wurde überarbeitet und um die neuesten und aktuellsten natürlichen Heilmethoden für die gängigsten Erkrankungen ergänzt.

Michael Murray und Joseph Pizzorno konzentrieren sich darauf, die Gesundheit zu unterstützen und Krankheiten mit nebenwirkungsfreien, natürlichen Maßnahmen zu heilen. Dieses richtungsweisende Buch, das in seinem Bereich führend ist, zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Gesundheit durch eine positive innere Einstellung, einen gesunden Lebensstil, eine gesunde Ernährung und Ergänzungsmittel stärken können, und gibt Ihnen viele praktische Ratschläge. Murray und Pizzorno präsentieren einen evidenzbasierten Ansatz für mehr Wohlbefinden, der auf gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen gründet. Ihr Ziel ist es, die Vorstellung zu zerstreuen, Naturmedizin sei keine »echte« Medizin. Dazu stellen sie Beispiele und Studien vor, die die Wirksamkeit einer ganzheitlichen Methode in der Patientenversorgung aufzeigen.

Dieses Buch führt den Leser in die sieben bedeutendsten Grundsätze der Naturmedizin ein und behandelt wichtige Themen des heutigen Gesundheitswesens, darunter Krebsvorsorge, Entgiftung und innere Reinigung. Die alphabetisch geordnete Enzyklopädie bietet ganzheitliche Heilansätze für mehr als achtzig Erkrankungen wie Diabetes, Zöliakie, Parkinson usw. Darüber hinaus erfahren Sie:

- Methoden, um sich vor Krankheiten zu schützen, indem Sie wichtige Körpersysteme stärken,
- die wichtigsten Ursachen und Symptome jeder Erkrankung,
- die therapeutischen Erwägungen, die Sie kennen sollten,
- detaillierte Behandlungsübersichten, die die wirksamsten Nahrungsergänzungsmittel und pflanzlichen Arzneimittel beinhalten und vieles mehr.

Dieses richtungsweisende Buch ist die perfekte Einführung in die Welt der Naturheilkunde und ein klar strukturierter Leitfaden für die Anwendung der besten natürlichen Heilmittel für alle Arten von Erkrankungen, ob leicht oder schwer.

Die Enzyklopädie der Naturheilkunde ist ein wertvolles Nachschlagewerk und eine unverzichtbare Lektüre für alle, die ihre Gesundheit verbessern wollen.

Versandkostenfreie Lieferung innerhalb Österreichs, inkl. MwSt. 41,20 €

Verlag: Kopp Verlag

großformatig gebunden, 1167 Seiten, zahlreiche Abbildungen

Lieferstatus: sofort lieferbar

Artikelnummer: 979700

IHR 5 STERNE HOTEL IN DEN SÜDTROLER DOLOMITEN - VON DER NATUR UMARMT

Hotel Cyprianerhof, Familie Damian
St. Zyprian 69
I-39050 Tiers am Rosengarten / Südtirol / Italien
Tel. +39 0471 64 21 43
E-Mail: hotel@cyprianerhof.com

Es gibt Orte, die ziehen einen sofort in ihren Bann und lassen einen nicht mehr los. Einer dieser Kraftplätze ist unser 5 Sterne Hotel in Südtirol, der Cyprianerhof, in dem kleinen, beschaulichen Dolomitendorf Tiers. Eindrucksvoll erhebt sich das Reich von König Laurin, der sagenumwobene Rosengarten, vor unserem luxuriösen 5-Sterne-Hotel in den Südtiroler Dolomiten. Dieser Anblick begeistert die Augen, berührt die Seele - besonders abends, wenn die untergehende Sonne den Felskoloss in leuchtend rote Farbtöne taucht. Vor dieser grandiosen Kulisse aus sanften Almwiesen, stillen Wäldern und bizarren Felsformationen zählt nur das Hier und Jetzt. Und Ihr ganz persönliches Urlaubsglück im Einklang mit der Natur.

Nehmen Sie Ihr Glück in die Hand. **Buchen Sie jetzt** Ihren Aufenthalt in unserem 5 Sterne Luxushotel in Südtirol und erleben Sie einen unvergesslichen Urlaub zwischen spannenden Naturerlebnissen und entspannenden Wohlfühlmomenten in den Dolomiten!