

PLUS

**Mit großem
Geschenke-
Guide**

**Corona & Co.:
Symptome
im Check**

**Ihr bestes
Outdoor-
Training**

**FIT DURCH
DEN WINTER**





wetter.at

- Hol dir je

beste Wetter-App auf

DIE BESTE Wetter-Prognose für deinen Ort – LIVE!

- 48-STUNDEN-VORHERSAGE
- VOLLE 9-TAGE-Vorschau
- GEO-LOCATION für jeden Ort – mit der Wetter-Prognose für den Ort, wo du gerade bist plus 10.000 Orte deiner Wahl



NEU! Mit Regen- und Schnee-Alarm

- NEU: Regen-Alarm, noch bevor es zu regnen beginnt
- PLUS: Schnee-Radar



NEU! Mit Radar und Live-Wetter-Cams

- Der beste REGEN-RADAR: Sofort sehen, wo es regnet
- SPEZIAL-RADAR für Wolken, Wind, Kälte und jetzt auch für Neuschnee



Nur auf **wetter.at**: Alle Wetter-News für Österreich

- Die einzige Seite mit allen aktuellen Wetter-Stories



NEU! Das beste Ski-Wetter für alle Ski-Gebiete

- Ab sofort das Ski-Wetter mit aktuellen Schneelagen



DER HIT: Live-Cams aus jedem Ort – sehen, wie das Wetter ist

QR-Code scannen u Handy downloaden



Download on the
App Store

Heute downloaden:



Jetzt die s Handy



Miss Europe
Beatrice Turin
als Wetterfee

nd App gleich am
– in 30 Sekunden



wetter.at



Jetzt neu: Die wetter.at - App für Österreich

Mit 1.000 Euro Gewinn

In diesem Winter sollten Sie die neue wetter.at-App auf Ihrem Handy haben

Die App zeigt Ihnen sofort die Stunden- und Tages-Prognose für Ihren Ort

JEDER, der sich die Wetter-App mit dem QR-Code holt, kann 1.000 € gewinnen!

■ QR-CODE MIT HANDY SCANNEN – UND DU BIST BEI DER APP



FERTIFATE VOM KINDERWUNSCH- PIONIER ENTWICKELT

Das Besondere an FertiFate ist nicht nur seine effektive Formel, sondern auch die Geschichte und die Werte, die in das Produkt einfließen. Mit der Expertise von Priv.-Doz. DDr. Michael Feichtinger, der in die Fußstapfen seines Vaters Prof. Wilfried Feichtinger trat und das Wunschbaby Institut leitet, wurden die Kinderwunschprodukte, FertiFate Female und FertiFate Male, entwickelt.

Während die meisten Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt von großen Konzernen entwickelt werden, wurde FertiFate aus der direkten Erfahrung mit Kinderwunsch PatientInnen und deren Bedürfnissen entwickelt. Sie sind das Erbe, die Wissenschaft und das Herz einer Institution, die sich dafür einsetzt, dass jeder Kinderwunschtraum wahr werden kann.

„FertiFate Female, speziell für Frauen, enthält eine sorgfältig ausgewählte Kombination von Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Komposition wurden nicht zufällig gewählt: Jeder einzelne Inhaltsstoff wurde aufgrund seiner nachgewiesenen Fähigkeit ausgewählt, die Fruchtbarkeit zu steigern und die Qualität von Eizellen und Embryonen zu verbessern“, erklärt Priv.-Doz. DDr. Michael Feichtinger.

„FertiFate Male hingegen, konzentriert sich auf die männliche Fruchtbarkeit. Mit Inhaltsstoffen wie L-Carnitin, L-Arginin und Maca Extrakt wird nicht nur die Spermienqualität verbessert, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und die Libido des Mannes gesteigert“, so Feichtinger.

Hinter der Entstehung der Produkte steht jahrzehntelange Erfahrung der engagierten Familie Feichtinger. Ihre Mission ist es Paaren zu helfen ihren Kinderwunsch zu erfüllen und dies ist bereits bei Tausenden von glücklichen Familien gelungen.

Bis zum 24. Dezember bietet das WIF in seinem Onlineshop exklusive Angebote auf ausgewählte Produkte. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihr Wunschbaby Wirklichkeit werden zu lassen. Feiern Sie das nächste Weihnachten mit einem ganz besonderen Geschenk – Ihrem Wunschbaby.



Priv.-Doz. DDr. Michael Feichtinger

Mehr Infos unter www.wunschbaby.at/shop





Willkommen im aktuellen gesund&fit

Liebe Leserinnen, liebe Leser! Der November hat es nicht gut mit mir gemeint – trübe Tage, schlechte Laune, Energielevel Null und Lieblingshobby: schlafen. „Gerettet“ hat mich ein ausgedehnter Spaziergang bzw. eine Schneewanderung am letzten Wochenende bei Tageslicht (!) – im wahrsten Sinne des Wortes das Highlight der letzten Wochen. **Vorsatz für Dezember:** Mehr im Freien bewegen und so oft wie möglich die Sonne suchen. Denn – auch wenn es schwerfällt – das Sofa sollte gerade jetzt NICHT der Place-to-be sein. Inspiration und Motivation für regelmäßige Outdoor-Trainingssessions liefere ich Ihnen ab Seite 20. In Frankfurt (im Rahmen eines Under Armour Events) zeigte mir eine deutsche Influencerin ihr ultimatives Winterworkout. Es lässt sich immer und überall durchführen (ohne Equipment) und an jedes Leistungsniveau anpassen. Also: keine Ausreden und ab nach draußen! Eine gesunde Woche wünscht Ihnen

Nina Fischer

Nina Fischer
CHEFREDAKTEURIN
n.fischer@oe24.at

INHALT **gesund&fit**

26



20



8

GESUND

- 08 **Geschenke-Guide**
Fitness, Ski und Wellbeing:
Tipps fürs X-mas-Shopping
- 12 **Was fehlt mir?**
Corona, Influenza und Co.:
Symptome im Check

TOP-ÄRZTE

- 16 **Ästhetische Trends**
Der Experte über innovative
Tools und OP-Techniken

FITNESS

- 20 **Keep moving!**
Das ultimative Outdoor-
Workout für kalte Tage

FIT FOOD

- 24 **Vegane Backstube**
Drei weihnachtliche, rein
pflanzliche Rezepte

WELLNESS

- 26 **Winterurlaub ohne Ski**
Das haben die Alpen
abseits der Pisten zu bieten

SKINCARE

- 28 **Beauty News**
Neues aus der Haut- und
Haarpflege im Dezember

IM TALK

- 31 **gesund&fit mit ...**
Mit Gyn und Blasenspezia-
list Dr. Walter Schneider

IMPRESSUM

Medieninhaber:
Mediengruppe ÖSTERREICH GmbH,
Friedrichstraße 10, 1010 Wien
Chefredakteurin: Nina Fischer
Artdirektion: Martin Haider-Ursler
Layout/Produktion:
Stefanie Brocza/Kornél Schulteisz
Bildbearbeitung: Martina Plak-Stanzel
Redaktion: Dr. Alaleh Fadaei, Jessica Farthofer
Online: www.gesund24.at,
Desirée Fellner (Ltg.)
Anzeigen-Leitung Magazine:
Christina Grosseck-Schatz
Key-Account: Claudia Filip,
Roland Pusachacher
Anzeigenproduktion:
Larissa Reisenbauer, Semina Kovacevic,
Patricia Steger
Druck: Media Print GmbH., Wien
Kontakt: Tel.: 0508811,
E-Mail: gesundundfit@oe24.at
Preis: Alle Informationen zu unseren
Angeboten finden Sie unter: www.abo.oe24.at.
Die Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz ist
unter www.oe24.at/impressum/offenlegung/
gesundundfit.abrufbar.

Schmerzfreiheit durch **MODERNE THERAPIEN**

**OA DR. MED. UNIV.
SHADY EL MARTO:**

„Das Ziel meiner Arbeit ist die Erhaltung Ihrer Gelenke.“

Der menschliche Bewegungsapparat leistet täglich enorme Arbeit und hält großen Belastungen stand. In unseren Gelenken kommt es durch Einflüsse wie Sport und Verletzungen, aber auch durch alltägliche Aktivitäten zu Abnutzungen. Es ist eine große Herausforderung, Patient:innen mit frischen Verletzungen oder abnutzungsbedingten Veränderungen am Bewegungsapparat wieder schmerzfrei zu bekommen. Das bedarf einer hohen Expertise in Kombination mit einer reibungslosen Zusammenarbeit mit Therapeut:innen und Expert:innen anderer Fachrichtungen.

Ihre Spezialisierung ist die Erhaltung von Gelenken durch minimalinvasive operative Eingriffe, hauptsächlich durch Arthroskopie. Was sind die Vorteile?

Dr. El Marto: Die Vorteile sind ganz klar zugunsten der Patient:innen. Durch die Arthroskopie, auch als Knopflochchirurgie bekannt, kann durch kleine Schnitte mithilfe modernster Kameras das jeweilige Gelenk genauestens begutachtet und untersucht werden. Nahezu alle Gelenke können mit dieser Technik behandelt werden. Der Vorteil für die Patient:innen ist die Minimalinvasivität, wodurch eine kürzere Ausfallzeit und eine raschere Rekonvaleszenz erreicht werden und die Komplikationsrate, wie Vernarbungen, Blutungen, Verletzungen von gesunden Strukturen et cetera, maximal reduziert wird.

„Unsere Patient:innen wissen es sehr zu schätzen, dass sie bei uns alles aus einer Hand erhalten“, sagt Dr. Shady El Marto, Facharzt für Unfallchirurgie in Wien.

Wie sieht Ihr Patient:innenkollektiv in Ihrer Ordination aus?

Dr. El Marto: Ich sehe sehr viele junge Patient:innen mit akuten Sportverletzungen, aber genauso viele ältere Patient:innen mit degenerativen Veränderungen, die aktiv bleiben wollen. Bei beiden Patient:innenkollektiven ist das Ziel dasselbe, nämlich eine schnelle Schmerzfreiheit mit rascher Rückkehr zur alltäglichen Vollbelastung sowie zu den sportlichen Aktivitäten. Die Herangehensweise bei der Abklärung ist – egal, ob beim jungen oder älteren Menschen – ähnlich. Ohne eine genaue Abklärung der Beschwerden kann keine seriöse Behandlungsempfehlung gegeben werden. Der Therapieplan muss dann individuell erarbeitet und an den jeweiligen Menschen angepasst werden. So sollte oder muss bei akuten Verletzungen eine rasche Abklärung erfolgen, da der Zeitfaktor bezüglich des Endergebnisses entscheidend ist.

Der Ersatz von Gelenken gehört zu den häufigsten Operationen in der Orthopädie. Wie stehen Sie als „Gelenkerhalter“ zu diesem Thema?

Dr. El Marto: Ich denke, dass die Indikation eines Gelenkersatzes oft zu früh gestellt wird. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, die Gelenke meiner Patient:innen nach genauer klinischer Untersuchung sowie konsequenter radiologischer Abklärung so lange wie möglich mit minimalinvasiven Maßnahmen zu erhalten. Dazu stehen in der modernen Medizin zahlreiche konservative und operative Möglich-

keiten zur Verfügung. Es gibt auch Fälle, bei denen die erhaltenden Maßnahmen irgendwann ausgeschöpft sind.

In der Skisaison sind Knieverletzungen und Knochenbrüche ein großes Thema für Sie. Gibt es hierzu Empfehlungen?

Dr. El Marto: Wir sehen unabhängig von der Skisaison das ganze Jahr über sehr viele Knieverletzungen in unserer Ordination, ausgelöst durch viele verschiedene Sportarten. Natürlich treten Knochenbrüche im Winter gehäuft auf. Wichtig ist eine rasche Abklärung, sodass wir zügig zu einer Diagnose kommen. Übergangene beziehungsweise inadäquat versorgte Verletzungen können zu frühzeitiger Arthrose, also zur raschen Abnutzung des betroffenen Gelenks, führen.

Kontakt und Information

OA Dr. med. univ. Shady El Marto
Knie- und Sportverletzungen Wien
Orthopädie und Unfallchirurgie
Am Hof 11/9, 1010 Wien

IM AKUTFALL 24/7 ERREICHBAR:
Telefon: 0664 328 44 65
E-Mail: ordination@dr-elmarto.at

WWW.DR-ELMARTO.AT

WERBUNG Foto: Dr. Shady El Marto

E Dr. Shady El Marto
Knie- und Sportverletzungen



gesund

ONLINE-PLATTFORM WIRKT

Smarte SOS-Hilfe für die Psyche

Menschen sollten jederzeit und an jedem Ort Hilfe für die Psyche bekommen können. Mit dieser Absicht wurde couch:now gegründet. Dabei handelt es sich um eine Online-Plattform, die das psychische Wohlbefinden verbessern soll. Wie eine Studie in Kooperation mit der Universität Mannheim zeigt, ist diese E-Mental-Health-Plattform wirksam. Knapp 90 Prozent der Studienteilnehmer:innen bestätigen die positiven Effekte nach der Nutzung. Die Plattform sowie bald auch eine App („harmony“ ist derzeit in Entwicklung) ermöglichen einen einfachen, schnellen und anonymen Zugang zur Selbsthilfe. Verfügbar sind hunderte Videoeinheiten von Koryphäen aus der Psychologie zu den Themen Erschöpfung, Burnout, Einsamkeit und Beziehungsprobleme. Eine KI unterstützt mit individuell zugeschnittenen Inhalten.

► **couchnow.com**
Plattform für mentale Gesundheit



SELBSTHILFE MIT KI-UNTERSTÜTZUNG

Die Online-Plattform couch:now hilft wirksam bei Problemen wie Burnout, Einsamkeit und Co.

Produktipp

Mehr Energie im Advent



GESUNDER ENERGYDRINK Das Bio-Funktionsgetränk Lion Mate auf Mate-Teebasis belebt auf natürliche Weise. Aufgrund der bekömmlichen Inhaltsstoffe und ob des Verzichtes auf Zusatzstoffe eignet sich der Austro-Drink auch bei Unverträglichkeiten. 60 ml um 2,65 Euro; lion-mate.at

KARIES BEIM KIND: LÄSST SICH VERMEIDEN

TIPP VON ZAHNÄRZTIN DR. KRISTINA WORSEG:

Die Vorbeugung von Karies bei Kindern ist eine Herausforderung. Denn die tägliche Zahnpflege wird von den Kleinen oft als lästig empfunden. Das Zähneputzen kann man aber durch gemeinsames Putzen, Rituale und eine **gut schmeckende Zahnpasta** attraktiver gestalten. Das nachhaltige top smile KIDS Zahngel ohne Mikroplastik glitzert und schmeckt süß nach Erdbeeren. Fluorid, Vitamin E sowie Calcium schützen und pflegen dabei die Kinderzähne sowie das Zahnfleisch. 50 ml top smile KIDS Zahngel erhältlich ab 5,99 Euro bei Bipa sowie Müller.



Relaxt schenken



Burlington

WEIHNACHTEN KANN KOMMEN! Von der entschleunigenden Aroma-Kerze bis zum Luxus-Sport-Equipment – damit machen Sie Ihren Liebsten bestimmt große Freude zum Fest.

REDAKTION: JESSICA FARTHOFFER



(1) **Giorgio Armani** Pullover Neve um 1.200 Euro und Haube Neve um 1.500 Euro; armani.com (2) **Protest** Prtmyto Fäustlinge um 39,99 Euro; protest.eu (3) **Holzweiler** Trin Cashmere Balaclava Dk. Grey um 160 Euro; holzweilleroslo.com (4) **Kari Traa** Julianne Wool Long Sleeve um 129 Euro; karitraa.com (5) **Louis Vuitton** Skihelm um 1.850 Euro; louisvuitton.com (6) **Maison Kitsuné x And Wander** Skiing Fox Dry Cotton T um 140 Euro; maisonkitsune.com (7) **Falke** SK7 Race Damen Skiing Kniestrümpfe um 29 Euro; falke.com (8) **INUIKII** Bomber Star Boot Silver (von Hand gefertigt!) um 380 Euro; inuiikii.com (9) **Uvex** Downhill Skibrille um 229 Euro; uvex-sports.com (10) **Bogner** First Layer Margo in Rosa um 130 Euro; bogner.com (11) **Jacquemus** Winterlicher Bucket Hat um 350 Euro; jacquemus.com (12) **Napapijri** Rollkragenpullover Nathaniel um 180 Euro; napapijri.at (13) **Copenhagen Studios** Schal in Royal Blue um 99 Euro; copenhagenstudios.com



(1) **Loops** Abendgold Duftkerze (250 g) um 46 Euro; loopsmoments.com (2) **MGM Cosmetics** Die Advanced Series fürs Gesicht als luxuriöses Set (Advanced Cream und Advanced Serum) um 139 Euro; mgm-cosmetics.com (3) **Pilo** Seidener Polsterbezug (50 x 75 cm), seidene Augenmaske und seidenes Scrunchie im Set um 75 Euro; bei Steffl erhältlich (4) **Bolia** Lenya Yogamatte mit Gurt um 108 Euro; bolia.com (5) **Burlington X-Mas** Argyle Damen Socken (von S. 8) um 13 Euro; burlington.de (6) **Havaianas** Top Home Fluffy um 36 Euro; havaianas-store.com (7) **Medical Beauty for Cosmetics** Geschenkset Lift & Repair (50 ml Lift & Repair Tagescreme und 50 ml Lift & Repair Nachtcreme) um 49,99 Euro; medical-beautyforcosmetics.com (8) **Rituals** Sweet Jasmine Home Perfume (500 ml) um 35,90 Euro; rituals.com (9) **Vossen** Vivienne Bademantel um 79,95 Euro; vossen.com (10) **Der Duft** in Flagranti – süß-erdiges Unisex-Parfüm (50 ml) um 120 Euro; derduft.com (11) **Saint Charles** Love Divine Body & Massage Oil (60 ml) um 36,80 Euro; saint-charles.eu (12) **Glosome** Holy Smoke Räuchergefäß aus Ton für Palo Santo u. a. Hölzer um ca. 76 Euro; glosome.shop



(1) **Hey Honey** Criss-Cross Bra Fig (59 Euro) und Leggings Fig (74 Euro); heyhoneyyoga.com (2) **Samsung** Smarte Galaxy Watch6 ab 244 Euro; samsung.com (3) **John Harris** Gutscheine ab 10 Euro; johnharris.at (4) **Lululemon** It's Rulu Run Crop-Oberteil mit halblangem Reißverschluss um 98 Euro; [via zalando.at](http://via.zalando.at) (5) **myClubs** Gutscheine für 3 Kurse (49 Euro), 5 Kurse (79 Euro) oder 10 Kurse (159 Euro); myclubs.com (6) **Prada** Basketball (auch in schwarz erhältlich) um 660 Euro; prada.com

Wohlfühltag für mich

PURER GENUSS

Eine Auszeit für mich. Im 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin in Bad Kreuzen und im Spirituellen Gesundheitszentrum in Bad Mühlacken, wird dieser Traum von der heilsamen Auszeit in bezaubernder Natur mit Kraftplätzen wahr. Diese Tage wecken neue Lebensfreude, angepasst an die individuellen Bedürfnisse.

- » Vollpension „Gesunde Auszeit“
- » 1 TEM Guss und 1 Kräuter-Auflage
- » Wyda – Mental- und Körpertraining
- » Teilnahme am 5-Säulen-Gästeprogramm

Tipp

Die Kraft der Berührung: Heilmassagen zubuchbar!

EZ/DZ „Klösterlich“

3 Nächte € 291,-
4 Nächte € 396,-
6 Nächte € 589,-

EZ/DZ „Komfort“

3 Nächte € 399,-
4 Nächte € 540,-
6 Nächte € 805,-

EZ/DZ „Studio“

3 Nächte € 417,-
4 Nächte € 565,-
6 Nächte € 843,-

Preise exkl. Ortstaxe. Angebot gültig bis Ende Dezember 2023.



Curhaus Bad Kreuzen

4362 Bad Kreuzen | 07266/6281
badkreuzen@marienschwestern.at

Curhaus Bad Mühlacken

4101 Feldkirchen a. d. Donau | 07233/7215
badkreuzen@marienschwestern.at

www.curhaus.at

Covid-19, Influenza oder banale Erkältung? Mehrere Atemwegsinfektionen sind derzeit im Umlauf. Wie man sich am besten schützt, wie man die typischen Anzeichen erkennt und wie behandelt wird.

Was fehlt mir?



COVID-19

Der Kälteeinbruch geht oft Hand in Hand mit dem Anstieg von Atemwegsinfekten. Hierzulande waren vor zwei Wochen laut ÖGK-Chefarzt Andreas Krauter über 113.000 Menschen mit Erkältungskrankheiten im Krankenstand, über 29.000 davon mit Covid-19. Mit Influenza infiziert waren über 400 und mehr als 84.000 Personen waren aufgrund grippaler Infekte zu Hause. Da derzeit gleich mehrere Krankheiten im Umlauf sind, ist es laut Expert:innen daher von entscheidender Bedeutung, sich selbst und andere zu schützen. Den besten Schutz gegen Corona und Influenza bieten in erster Linie Impfungen. Sie können schwere Krankheitsverläufe, Krankenhausaufenthalte und Folgeschäden vermeiden. Es sei laut Experten zudem unabdingbar, auf gute Handhygiene zu achten, Abstand zu halten und in geschlossenen Räumen mit hohem Infektionsrisiko Masken zu tragen. „Diese einfachen Maßnahmen können einen erheblichen Unterschied machen, nicht nur um Covid-19, sondern auch um Grippe und andere Erkältungskrankheiten zu vermeiden“, so Dr. Marco Franzoi, Facharzt für Innere Medizin.

Bei ersten Erkältungssymptomen empfiehlt es sich zudem laut Allgemeinmedizinerin Dr. Doris Gapp (homeofhealth.at), so rasch wie möglich hochdosiert Vitamin C zuzuführen. Besonders effektiv seien laut

der Ärztin zwei Vitamin-C-Infusionen innerhalb einer Woche.

Die typischen Anzeichen erkennen

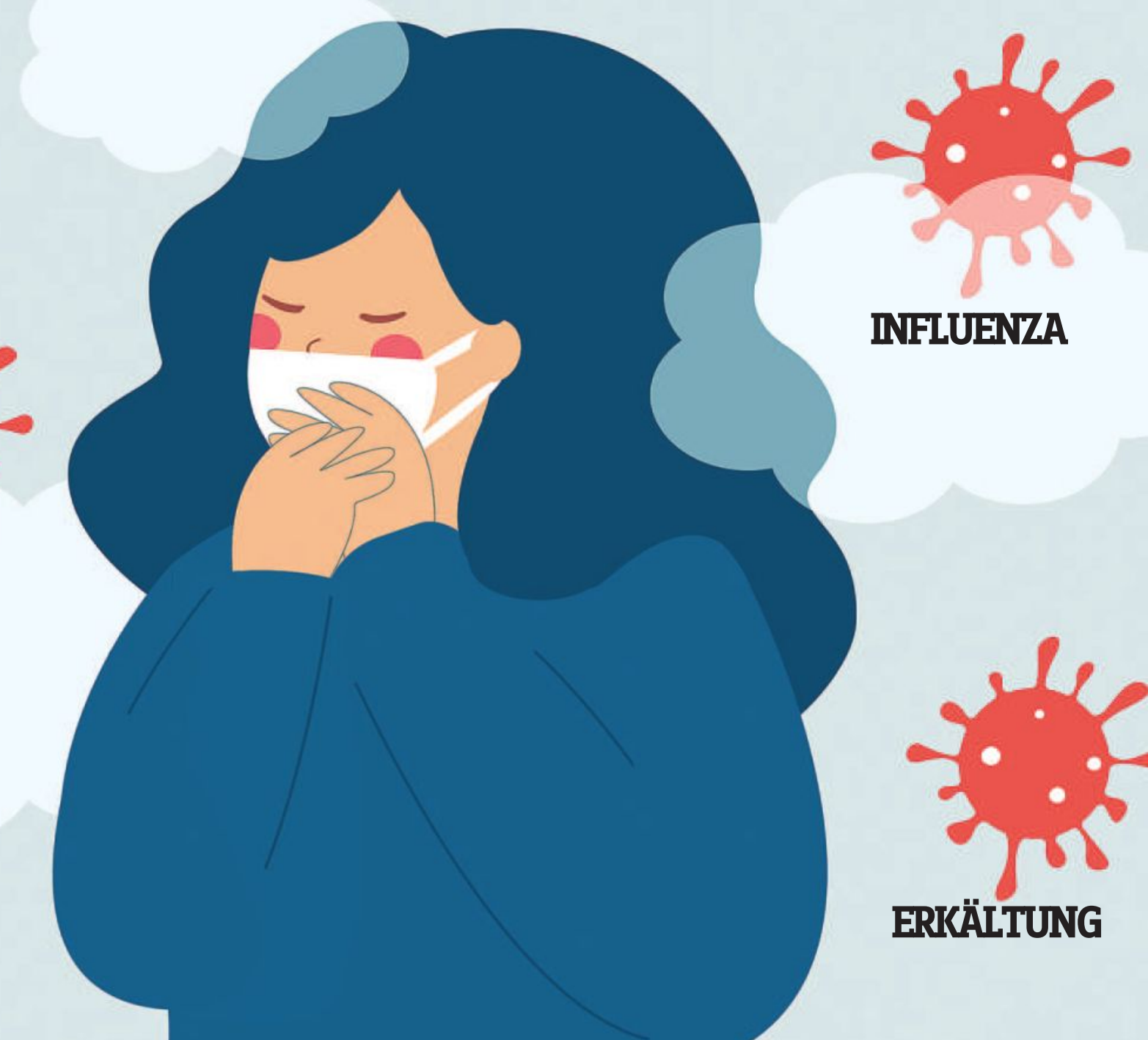
Wird man krank, ist man sich oft nicht sicher: Ist es Covid-19, Influenza oder bloß eine banale Erkältung? „Der erste Schritt im Umgang mit gesundheitlichen Beschwerden ist daher das Erkennen und Verstehen der Symptome“, so Dr. Franzoi.

Grippaler Infekt. „Zwar ist eine Erkältung lästig, hat jedoch meist keine ernsthaften oder gar lebensbedrohlichen Folgen für uns“, so der Internist. Haupterreger der „Grippe“ sind humane Rhinoviren, die hauptsächlich in der kalten Jahreszeit auftreten. Man erkennt die banale Grippe an einer laufenden oder verstopften Nase, Halsschmerzen, einem anhaltenden Husten und gelegentlich leichtem Fieber. Der Inter- ➔



DR. MARCO FRANZOI

Facharzt für Innere Medizin. Barmherzige Brüder Krankenhaus St. Veit/Glan; www.barmherzige-brueder.at



INFLUENZA, COVID-19 ODER ERKÄLTUNG?

INFLUENZA:

Typische Anzeichen: Fieber, ausgeprägte Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, ausgeprägte Müdigkeit und hartnäckiger, trockener Husten. Symptome stellen sich plötzlich und stark ein.

Test: PCR-Tests und Antigenschnelltests

COVID-19:

Typische Anzeichen: Fieber, ein anhaltender trockener Husten und der plötzliche Verlust von Geschmacks- und Geruchssinn, auch Atembeschwerden, Müdigkeit oder sogar gastrointestinale Probleme wie Übelkeit und Durchfall

Test: Antigenschnelltests und PCR-Tests können bei Krankheits-

verdacht von niedergelassenen Ärzt:innen durchgeführt werden. Auf eigene Kosten können Antigen-Schnelltests in Apotheken und PCR-Tests in manchen Apotheken und Labors durchgeführt werden.

GRIPPALER INFECT:

Typische Anzeichen: laufende oder verstopfte Nase, Halsschmerz, anhaltender Husten und gelegentlich ein leichtes Fieber.

Test: keine spezifischen Tests, Diagnose erfolgt klinisch durch Ausschluss anderer Erkrankungen und anhand der Symptome.

Empfohlen für alle drei Erkrankungen: bei ersten Symptomen ärztlichen Rat suchen!



SINNVOLL Bei Erkältungssymptomen und einem Verdacht auf eine mögliche Corona-Infektion kann man sich kostenlos bei Ärzt:innen testen lassen.

nist empfiehlt, sich selbst die nötige Zeit zur Erholung zu geben und sich gut um sich selbst zu kümmern. Bei ersten Anzeichen einer Erkältung solle man am besten präventive Schritte unternehmen und ärztlichen Rat suchen. Eine ausreichende Ruhephase und eine bewusste Selbstpflege können laut Dr. Franzoi in den meisten Fällen bewirken, dass die Symptome innerhalb von etwa einer Woche deutlich nachlassen. Eine konkrete Behandlung existiert gegen viele Virus-erkrankungen nicht. „Die Therapie beschränkt sich in der Regel auf die Linderung der Symptome“, so Dr. Gapp. Doch man könne versuchen, das Immunsystem in seiner Arbeit so gut wie möglich zu unterstützen. Hilfreich seien Ruhe, Schonung, viel Schlaf und bestimmte Vitamine sowie Spurenelemente wie Vitamin C, Zink, Selen. Außerdem solle man viel Trinken – zwei Liter Wasser oder Tee. Weiters empfiehlt die Ärztin das Inhalieren mit Salzwasser. Denn die Viren mögen keine feuchte Wärme.

Covid-19. Fieber, ein anhaltender trockener Husten und der plötzliche Verlust von Geschmack- und Geruchssinn sind typisch für Corona. Darüber hinaus können eini-

ge Menschen auch Atembeschwerden, Müdigkeit oder sogar gastrointestinale Probleme wie Übelkeit und Durchfall erleben. Wie Dr. Franzoi betont, ist das Virus unberechenbar: „Die Listigkeit von Covid-19 liegt in seiner variablen Ausprägung. Während einige kaum merkliche Symptome haben, können andere von schweren und manchmal langanhaltenden Krankheitsbildern betroffen sein.“ Daher sei es wichtig, bei jeglichen Anzeichen – auch milden Symptomen –, sich selbst zu isolieren, um die Verbreitung zu verhindern und rasch medizinischen Rat zu suchen. Risikopatient:innen, das heißt ältere Personen oder Menschen mit Immunschwache oder Lungenerkrankungen können mit wirksamen Wirkstoffen wie Nirmatrelvir und Ritonavir behandelt werden.

SCHUTZ Masken & Vakzine

MEDIZINER:INNEN EMPFEHLEN MASKEN, UM ANSTECKUNGEN UND WEITERVERBREITUNG ZU VERMEIDEN. VOR ALLEM MENSCHEN MIT RISIKOFAKTOREN SOLLTEN SICH IMPFEN LASSEN.

hinzu. Die Grippe ist laut dem Arzt nicht nur intensiver als eine Erkältungskrank-

heit, sie birgt auch ein besonderes Potenzial für Komplikationen. So sei es wichtig, die Tragweite der Grippe zu verstehen. Denn für vulnerable Menschen kann sie ernste, manchmal lebensbedrohliche Folgen haben. Präventive Maßnahmen wie eine Impfung sind – wie auch schon oben erwähnt –, sehr zu empfehlen. Im Falle einer Erkrankung solle man sich frühzeitig an medizinische Fachleute wenden. Risikopatient:innen werden bei einer Influenza-Infektion oftmals mit dem Wirkstoff Oseltamivir behandelt.

Kann man sich testen lassen?

Für banale Erkältungskrankheiten gibt es keine spezifischen Tests, die Diagnose erfolgt laut Dr. Franzoi meist klinisch durch Ausschluss anderer Erkrankungen und anhand der Symptomatik. Seit dem Sommer gibt es keine Gratis-PCR-Gurgeltests oder Antigenschnelltest mehr für Corona. Bei Krankheitsverdacht können Antigen-Schnelltests von niedergelassenen Ärzt:innen durchgeführt werden. Die Mediziner:innen können zur Abklärung auch einen PCR-Test veranlassen. Antigen-Schnelltests für Covid-19, Influenza und RSV (*Respiratorisches Synzytial-Virus*) kann man auch in der Apotheke kaufen und zu Hause selbst durchführen. Es gibt zudem einen 4-in-1-Schnelltest, der die vier häufigen Infektionen Sars-CoV-2, Influenza A & B sowie RSV detektiert.

DR. ALALEH FADAI ■

top-ärzte

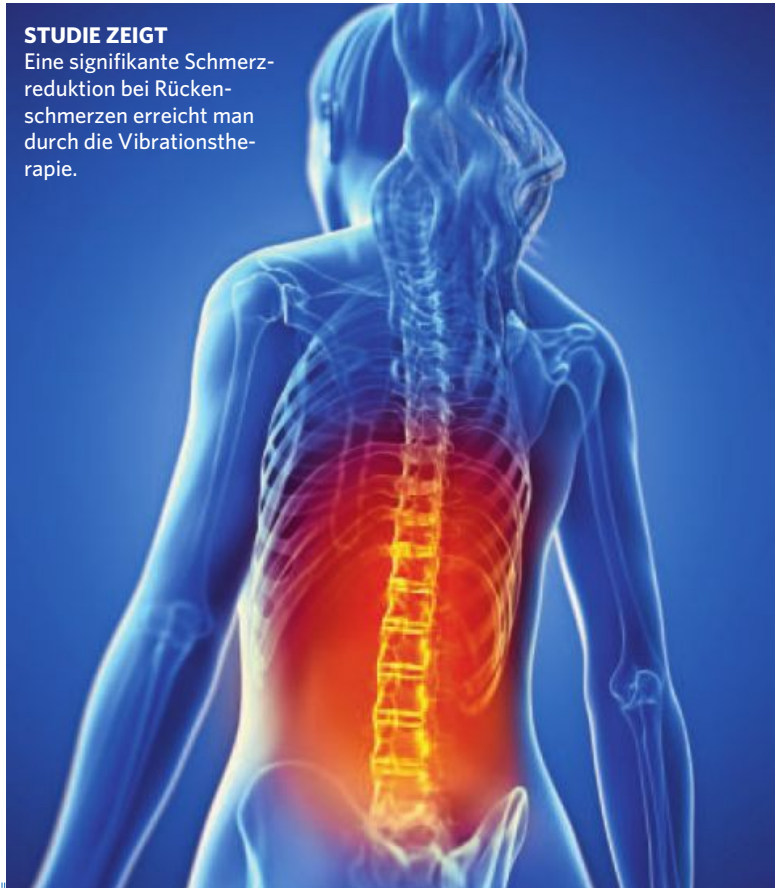
WIRKSAME RÜCKEN-THERAPIE

Mit Vibration den Schmerz lindern

In der heutigen Zeit werden Rückenschmerzen als Volkskrankheit bezeichnet. Mehr als 50 Prozent der Menschen sind weltweit davon betroffen. Mittel der ersten Wahl dagegen sind physikalische Behandlungen. Dazu gehört auch die Ganzkörper-Vibrationstherapie (WBVT). Ein Expertenteam von der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin der MedUni Wien hat nun untersucht, wie effektiv diese Behandlung ist. In zehn Studien wurde die Schmerzintensität untersucht und eine signifikante Schmerzreduktion festgestellt. Die Häufigkeit der Anwendung der Behandlung lag zwischen zwei und dreimal pro Woche. Die Therapie dauerte zwei bis 18 Wochen. Die Forschenden hoffen, dass in Zukunft mehr Schmerzpatient:innen von der Vibrationsplatte profitieren können.

STUDIE ZEIGT

Eine signifikante Schmerzreduktion bei Rückenschmerzen erreicht man durch die Vibrationstherapie.



POWERNAPPING: SO HILFT EIN NICKERCHEN

FRISCHER & KLÜGER: Guter Schlaf ist enorm wichtig für den Menschen. Nur wer eine gesunde Schlafhygiene hat, ist voll leistungsfähig. Für Personen ohne Schlafstörungen empfiehlt Prim. **Bruno Pramsohler**, Schlafmediziner, Neurologe und Ärztlicher Leiter im BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat zusätzlich ein kurzes Schläfchen zwischendurch. Schon zehn Minuten „Napping“ steigern die Produktivität. Besonders vorteilhaft ist ein Powernap für das Gehirn, denn dabei werden Gedanken und Gelerntes verarbeitet und gespeichert. Die maximale Schlafdauer von 20 Minuten sollte aber nicht überschritten werden. Um nicht in den Tiefschlaf zu gelangen, kann man z. B. einen Löffel in die Hand nehmen. Fällt er zu Boden, wird man geweckt.



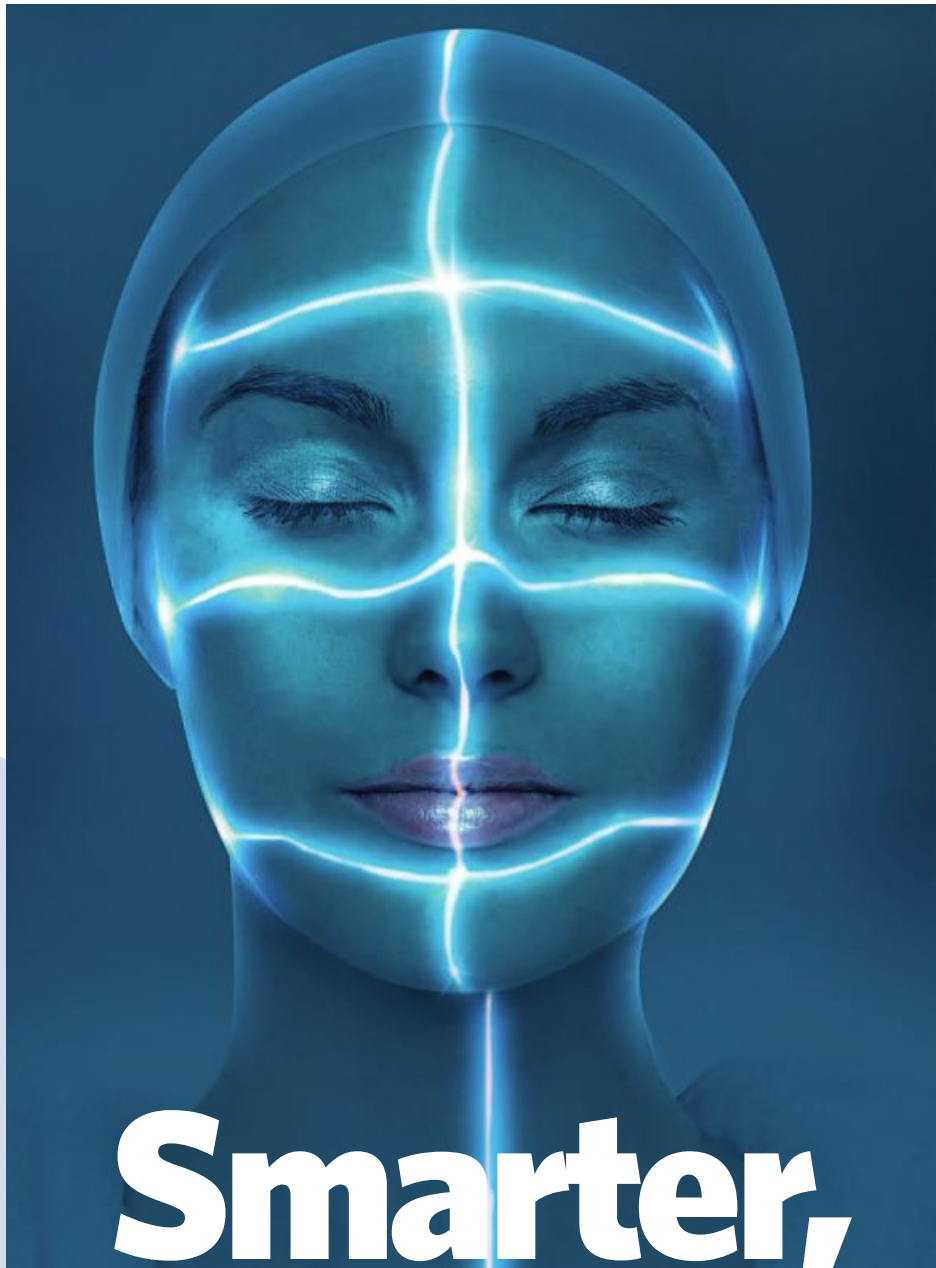
Auf einen Klick

Ihr großes
Online-
Lexikon



VON A BIS Z Auf dem gesund&fit-Online-Portal gesund24.at finden Sie aktuelles Expertenwissen rund um die häufigsten Erkrankungen verständlich erklärt. Von A wie Arthrose bis Z wie Zöliakie.

gesund24.at



Smarter, sanfter, sicherer

**Das sind die spannendsten Innovationen
der Beauty-Medizin**

IMPLANTAT X TRICHTER

WAS IST NEU: „Der spezielle Plastiktrichter ‚Keller Funnel‘ löst in der modernen Brustchirurgie die herkömmliche händische Einbringung von Silikonimplantaten ab und bietet mehrere Vorteile“, so Doz. Johannes Matiassek.

DIE VORTEILE: Das Tool ermögliche eine besonders präzise Einbringung des Implantats. „Es kommt dabei kein Hautkontakt zustande, was eine absolut sterile Implantateinsetzung ermöglicht und somit OP-Risiken minimiert. Zudem reicht für die Platzierung des Brustimplantates ein weitaus kleinerer Schnitt als bei händischen Einbringungen aus“, so der Arzt.



TREND-CHECK Künstliche Intelligenz sowie neue Tools und Technologien revolutionieren derzeit die ästhetische Medizin. Der Experte gibt Einblick.

Was kommt, was geht, was bleibt? Letztere Frage beantwortet uns der aktuelle Trend-Report „The Future of Aesthetics“. Ein jugendliches – V-förmiges – Gesicht ist und bleibt wichtige Visitenkarte und der Körper wird weiterhin als Statussymbol betrachtet. Daran kann auch der Body-Positivity-Trend nicht rütteln (*Quelle: 2023*). Weltweit gibt es einen Anstieg bei ästhetischen Behandlungen – sowohl bei chirurgischen Eingriffen also auch bei den sogenannten „schonenden“, also den teil- bzw. non-invasiven Treatments. Immer mehr Menschen wählen aus immer mehr Möglichkeiten. Dabei zeichnet sich ein eindeutiger Trend ab. Egal ob geschnitten, abgesaugt, gespritzt oder mit Energie gearbeitet wird: Eingriffe werden immer patientenfreundlicher, immer sanfter und immer sicherer.

Das Implantat im Trichter. Was also „geht“ sind antiquierte Methoden, die gerade bei operativen Eingriffen durch ihre Invasivität für lange Regenerationsphasen oder auch lange Narben sorg(t)en. Als re-

3D-BLICK AUF DAS NEUE ICH

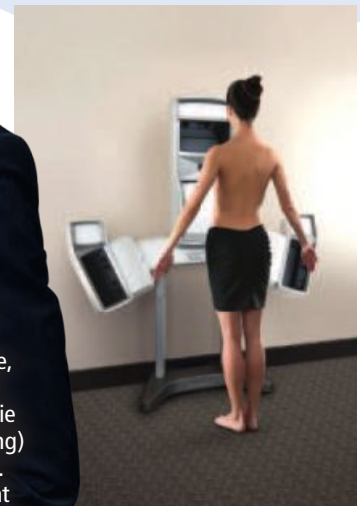
WAS IST NEU: Bei der Wahl der Behandlungstechnik oder des Brustimplantats war man lange Zeit auf seine Vorstellungskraft angewiesen. Doz. Matiassek bietet eine neuartige 3D-Simulation an, die es ermöglicht schon beim Erstgespräch einen 360-Grad-Blick auf das mögliche Behandlungsergebnis zu werfen. „Selbst verschiedene OP-Techniken und Vorher-Nachher-Vergleiche können realitätsnahe und umfassend aufgezeigt werden. Für die meisten Patientinnen und Patienten ist die innovative Technologie eine wichtige Entscheidungshilfe“, so der Chirurg.

IDEAL VOR: Brustkorrekturen, Body Contouring, Liposuktion und Gesichtsoptimierungen.



**DOZENT
DR. JOHANNES
MATIASSEK**

Der FA für Plastische,
Rekonstruktive &
Ästhetische Chirurgie
(in Wien & Schladming)
über Innovationen.
www.drmatiassek.at



FACETITE: FACELIFT OHNE SKALPELL

WAS NEU IST: Radiofrequenz (RF) kommt schon länger zur Gewebe- und Hautstraffung zum Einsatz. Mit FaceTite (und auch BodyTite, s. u.) wird nun die Brücke zwischen einem Lunchtime-Treatment und einem chirurgischen Eingriff geschlagen. Behandelt wird nicht nur über die Hautoberfläche, sondern auch unter der Haut. „Es handelt sich bei dem minimalinvasiven Eingriff“, so Doz. Matiassek, „um die derzeit intensivste Form der Anwendung von RF-Strömen mit Ergebnissen, die sonst nur mit größeren chirurgischen Eingriffen inklusive Gewebsentfernungen erzielt werden können.“

WIRKUNG: Die Radiofrequenzen erhöhen die Temperatur der unteren Hautschichten auf 60 bis 79°C. Das bewirkt eine direkte Hautstraffung und Faltenreduktion ohne das Gewebe zu schädigen. Langzeiteffekt: Mehr-Produktion von Kollagen und Elastin. Die Behandlung erfolgt unter Lokalanästhesie, Sedierung oder Vollnarkose.



präsentatives Beispiel für die aktuellen Entwicklungen im Bereich der ästhetischen Medizin nennt Dozent Dr. Johannes Matiassek den Keller Funnel. Brustimplantate bringt der Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie nunmehr mittels Spezialtrichter ein. „Es kommt dabei kein Hautkontakt zustande, was eine absolut sterile Implantateinsetzung ermöglicht und somit OP-Risiken minimiert. Zudem reicht für die Platzierung des Brustimplantates ein weitaus kleinerer Schnitt als bei händischen Einbringungen aus“, so der Arzt. Mögliche Ergebnis kann man übrigens gleich beim Vorgespräch dank smarter 3D-Visualisierung begutachten. Die KI erleichtert u. a. die Implantatauswahl oder auch die Wahl der Methode.

Radiofrequenz statt Skalpell

Auch im Bereich der non- und teilinvasiven Treatments gibt es ständig neue Entwicklungen. Als revolutionär sieht Doz. Matiassek ein neues Verfahren an, das mittels hochpotenter Radiofrequenz (an und unter der Haut) Ergebnisse erzielt, die vergleichbar mit einer chirurgischen Straffung sind. Am Körper kann die Methode zudem mit einer Fettabsaugung kombiniert werden. Besonders Lipödem-Patientinnen würden davon profitieren (s. re.).

NINA FISCHER ■

DAS NEUE CONTOURING

WAS IST NEU: BodyTite hebt das Konturieren auf die nächste Stufe. Wie bei FaceTite handelt es sich um eine intensive Form der Radiofrequenzbehandlung an und unter der Haut. Sie sorgt für eine Straffung und Verjüngung des Gewebes vergleichbar mit chirurgischen Eingriffen. Am Körper kann die RF mit einer Fettabsaugung zum Einsatz kommen.

WAS ZU ERWARTEN IST: „Die Behandlung eignet sich für eine dauerhafte Reduktion des Fettgewebes plus Umfangreduktion, bei gleichzeitiger 3D-Straffung der kollagenen Fasern. Konturen lassen sich perfekt formen und das Gewebe wird straff“, so Doz. Matiassek.

NEUE HILFE FÜR LIPÖDEM-PATIENTINNEN: Doz. Matiassek empfiehlt BodyTite u. a. zur Behandlung des Lipödems. Primär hormonelle Veränderungen scheinen für diese vermehrte Fettansammlung an Oberschenkeln und Oberarmen verantwortlich zu sein. Betroffene leiden oft Jahre an Druckschmerzen, schweren Gliedern, blauen Flecken und Fettansammlungen. „Eine Liposuktion“, so Doz. Matiassek, „ist die einzige Methode zur beständigen Lipödem-Behandlung. Bei dem minimal-invasiven Eingriff werden Fettdepots mit einer Kanüle aus den betroffenen Körperstellen abgesaugt, sodass sie sich nicht mehr nachbilden können. Modernste Technologien verwenden dabei so schlanke Kanülen, dass keine unansehnlichen Narben zurückbleiben. Ausgeprägter Hautüberschuss, besonders im Leisten- und Kniebereich, kann in derselben Sitzung ohne Zusatzschnitte mit BodyTite gestrafft werden.“



FITNESS, FOOD & MEHR

lifestyle

SPORTS-UNDER-WEAR 2.0

Das Gute für drunter

Neue, sportliche Underwear-Kollektion vom nachhaltigen Kölner Label ARMEDANGELS. Bras & Co. sind aus 91 Prozent hochwertiger Bio-Baumwolle und 9 Prozent Elasthan – GOTS zertifiziert – gefertigt. Die Stoffe sind hautverträglich, selbst bei besonders empfindlicher Haut. Durch die natürlichen Eigenschaften von Bio-Baumwolle ist die zeitlose Wäsche besonders robust, saugfähig, atmungsaktiv und blickdicht.

► www.armedangels.com
Online-Store

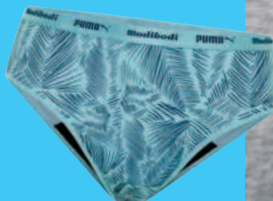
Hersteller

Perfect Match



NATURNAH
Softes Sport-Bustier
vom Eco-Label
Naturana.
Um 39,95 Euro;
naturana.com

FÜR ALLE FÄLLE
PUMA X Modibodi
Active Perioden-Slip
aus u. a. Merinowolle
für leichte bis mittlere
Tage. Um 21,35 Euro;
modibodi.com



**NEXT
GENERATION**
ARMEDANGELS
Underwear ist aus
nachhaltigen und
hautverträglichen
Stoffen gefertigt.
Bra 34,90 Euro.

**ZEIGT UNS IHR
WINTER-WORKOUT:**

Imke Salander - ehemalige Leichtathletin - ist Moderatorin, Under Armour-Botschafterin und Fitness-Influencerin. Die Hamburgerin teilt ihre Tipps und Workouts unter anderem auf ihrem YouTube-Kanal (@ImkeSalandersWorld) und auf Instagram (@imkesalander).

TROTZ
KÄLTE:

Keep mo

BESTER BOOSTER Outdoor-Training stärkt das Immunsystem und macht happy. Fitness-Profi Imke Salander motiviert mit diesem Workout dran zu bleiben!

Fotos: Achim Frank Schmidt // fotografie
Outfit: Under Armour ColdGear
(www.underarmour.eu)

Frankfurt – 7.30 Uhr morgens – 5 Grad Celsius, Nieselregen. Besser könnten die Testbedingungen nicht sein. Das US-Label Under Armour (UA) lud eine Gruppe von Journalistinnen und Journalisten dazu ein gemeinsam mit Profi-Athletinnen und -Athleten die neueste Generation der „ColdGear“-Kollektion auf Wintertauglichkeit zu prüfen. Ex-Leichtathletin, Fitness-Influencerin und UA-Botschafterin Imke Salander leitet das Workout. Ihr guter Rat vorab: „Eine Schicht reicht, glaubt mir. Es wird euch sofort warm werden.“ Die Jacken werden noch in der Hotellobby abgestreift und los geht's.

Imkes ultimatives Winterworkout teilt sich in drei Teile. Dabei werden wir durchgehend in Bewegung bleiben. Denn trotz Profi-Outfits (Anm.: die UA-Wear wurde für Spitzensportler:innen designt, die bei extremer Kälte performen müssen) sollten bei niedrigen Temperaturen Pausen besser vermieden werden. Dafür hält sich die Trainingszeit kurz. In etwa 30 Minuten wird der gesamte

Körper – sofern man will – an seine Grenzen gebracht und ganzheitlich trainiert.

Zuerst Laufen. Ein etwa zwei Kilometer langer Lauf im eigenen Tempo bringt den Kreislauf in Schwung. Imke führt die Truppe durch einen Park auf den Campus der Goethe-Uni. Denn dort ist viel Platz für ein ganz spezielles Training.

Dann auspowern. Kurz, aber knackig gestaltet sich Teil 2. Fünf Kraft-Ausdauer-Übungen stehen am Plan. Diese werden hintereinander absolviert. Die Belastungszeit beträgt je 50 Sekunden, kann aber dem Leistungsniveau angepasst werden. In den kurzen Verschnaufpausen (ca. 10 bis 20 Sekunden) zwischen den hochintensiven Übungen wird am Stand getänzelt – das hält den Puls hoch (top für die Ausdauer und die Fettverbrennung). Komplexe Übungen, Mini-Sprints sowie Sprünge challenge Muskeln, Koordination, Konzentration und Schnellkraft-Skills. Wer nach dem Zirkel noch Zeit und Kraft hat, legt eine weitere Runde ein oder fordert sich mit zusätzlichen Sprints.

Endspurt: Zwei Kilometer zurückjoggen zum Ausgangspunkt. Auch das Workoutfinale kann nach Lust, Laune, Trainingszielen und Leistungsniveau gestaltet werden. Die letzten Meter sollten auf jeden Fall für einen Cool-Down genutzt werden. Kalt ist uns übrigens auch beim „Abkühlen“ nicht geworden. Das „ColdGear“ hat den Test bestanden.

NINA FISCHER ■

WEITER GEHT'S AUF SEITE 22



2 KM AUFWÄRM-LAUF

So geht's: Leichtathletik-Expertin Imke Salander startet ihr Winterworkout mit lockerem Einlaufen. Empfohlene Strecke circa zwei Kilometer. Da wird der Körper schön warm und man hat noch genug Kraft für das nachfolgende High Intensity Intervall Training (HIIT) – siehe kommende Seiten. Passen Sie die Intensität stets an Ihr Fitnesslevel und Ihre Tagesverfassung an.

Outfit-Tipp: Weniger ist mehr. Starten Sie nicht zu dick eingepackt in einen Lauf. Denn es wird Ihnen schnell warm werden. Bei den ersten Schritten darf es Ihnen ruhig ein wenig kühl sein. Am besten auf spezielle Winterwear setzen.

Vring!



3 STEPS VOR, 3 ZURÜCK

So geht's: Bei dieser Übung aus dem Profisport sprinten Sie zuerst explosiv drei Schritte nach vorne – stoppen – und laufen drei Schritte rückwärts. Dann gleich wieder nach vor ... Achten Sie für mehr Kontrolle auf einen tiefen Schwerpunkt und einen aktiven Core.

Empfohlene Belastungsdauer: 30 bis 60 Sekunden. Nach der Übung in Bewegung bleiben (10 bis 30 Sekunden). Dabei kurz verschnaufen und weiter zur nächsten Übung.

So wirkt's: gut für die Schnellkraft und trainiert die Bein- und Po-Muskeln; verlangt einen guten Fokus und schnelle Reaktion.



SKATEN

So geht's: Wir simulieren die Bewegung wie beim Eisschnelllauf oder Inline-Skaten. Weite Standposition. Springend von einem Bein auf das andere Bein wechseln und dabei den gegenüberliegenden Arm mitnehmen. Also rechtes Bein vorne, linker Arm vorne. Je nach Fitness-Niveau steigern wir Intensität und Bewegungsgröße.

Empfohlene Belastungsdauer: 30 bis 60 Sekunden. Nach der Übung in Bewegung bleiben (10 bis 30 Sekunden). Dabei kurz verschnaufen und weiter zur nächsten Übung.

So wirkt's: top Cardio- und Koordinationstraining;

HIGH INTENSITY für kalte Tage. Fitness-Influencerin Imke Salander zeigt 5 Übungen, die dem Körper (und der Fettverbrennung) einheizen.



SQUAT & JUMP

So geht's: Schulterbreiter Stand. Zehen zeigen gerade aus. Senken Sie die Hüfte ab in eine Kniebeuge (Squat). Gewicht ist auf den Fersen. Arme vor den Körper bringen. Von dort kraftvoll nach oben springen (Jump Squat). Arme ziehen nach hinten oben. Gesamter Körper steht unter Spannung. Wieder kontrolliert in der Ausgangsposition landen. Und Übung so schnell wie möglich wiederholen.

Empfohlene Belastungsdauer: 30 bis 60 Sekunden. Nach der Übung in Bewegung bleiben (10 bis 30 Sekunden). Dabei kurz verschnaufen und weiter zur nächsten Übung.

So wirkt's: strafft Po und Beine. Trainiert Schnellkraft.

TOES UP

So geht's: Bringen Sie den linken Fuß gestreckt zur Ihrer ausgestreckten rechten Hand. Fuß dabei flexen. Absenken und auf der anderen Seite wiederholen. Im Wechsel durchführen.

Empfohlene Belastungsdauer: 30 bis 60 Sekunden. Nach der Übung in Bewegung bleiben (10 bis 30 Sekunden). Dabei kurz verschnaufen und weiter zur nächsten Übung.

So wirkt's: fordert die Koordination, die Muskeln des gesamten Körpers und pusht den Kreislauf.



SPLIT JUMPS

So geht's: Ausgangsposition ist ein tiefer Ausfallschritt. Linkes Bein steigt zurück. Linke Hand geht tief zum rechten Fuß (alternativ Oberkörper gerade halten und Hände vorm Körper). Springen Sie kraftvoll ab. In der Sprungphase wechseln die Beine – linker Fuß zieht vor, rechter Fuß zurück und kontrolliert in einem Ausfallschritt landen. Rechte Hand zieht tief zum linken Fuß. Dynamisch im Wechsel durchführen.

Empfohlene Belastungsdauer: 30 bis 60 Sekunden.

So wirkt's: fördert die Koordination und Flexibilität, stärkt v. a. Bein- und Po-Muskeln.

2 KM ZURÜCK-LAUFEN

So geht's:

In Bewegung bleiben! So bewahren Sie Ihren Körper vor Auskühlung. Passen Sie den Lauf wieder an Ihre Verfassung an. Die letzten Meter für einen Cool-Down nutzen (locker auslaufen, gehen).

Zum Schluss: Stolz sein auf das Geleistete und Glückshormone genießen.

ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI SPORTELN

DANK KUNSTGELENK WIEDER SEINEN LIEBLINGSSPORT AUSÜBEN

bei einer schmerzhaften Arthrose des Hüft- und Kniegelenks.

Die Arthrose des Hüft- und Kniegelenks zählt zu den häufigsten Erkrankungen heutzutage und betrifft ein Drittel der über 60-jährigen Bevölkerung. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es zu einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität sowie einem Verlust an Mobilität. Wenn der Gelenkknorpel vollständig verschlissen ist, können durch einen künstlichen Hüft- oder Kniegelenkersatz wieder eine normale Funktion des Gelenks und ein aktives Leben ohne Schmerzen ermöglicht werden.

Minimalinvasive Methode

„Durch die Anwendung von modernen Operationstechniken wie der AMIS-Methode im Bereich der Hüfte und der

WERBUNG Foto: MK Orthopädie

3-D-navigierten Knieprothese kann die bestmögliche Gelenkfunktion erreicht werden. Dadurch vergessen viele Patienten, dass sie ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk haben, und können ihre Lieblingssportarten, wie Tennisspielen, Golfen oder Skifahren, wieder schmerzfrei ausüben“, sagt der Experte für den künstlichen Gelenkersatz Priv.-Doz. DDr. Maximilian Kasperek.

Wenn Sie unter einer schmerzhaften Arthrose des Hüft- und Kniegelenks leiden, können Sie bei dem Experten Priv.-Doz. DDr. Maximilian Kasperek jederzeit einen Termin vereinbaren.

Priv.-Doz. DDr. Maximilian Kasperek ist internationaler Endoprothetik-Experte. Er operiert und betreut seine Patienten im Evangelischen Krankenhaus Wien.

MK

ORTHOPÄDIE WÄHRING

Priv.-Doz. DDr.
Maximilian Kasperek, M. Sc.
MED18 Ärztezentrum

Theresiengasse 46/2, 1180 Wien
Tel.: +43 1 399 08 63

Website: www.mk-orthopaedie.at
E-Mail: ordination@mk-orthopaedie.at



Konfitürenkekse

ZUTATEN FÜR 20 STK.:

Für den Teig: 100 g Mehl + mehr für die Arbeitsfläche, 100 g kalte vegane Butter, 50 g Puderzucker, 50 g gemahlene Mandeln, 1 Prise Salz, ½ TL Vanillezucker

Zum Garnieren: 100 g Puderzucker, 100 g Konfitüre nach Belieben

Außerdem: Ausstecher nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel mit den Händen verkneten. Dabei nur so lange kneten, bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig 30–60 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig noch einmal kurz durchkneten und dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem Ausstecher Kekse ausstechen und diese auf das Backblech legen. Dabei darauf achten, eine gerade Anzahl auszusteichen.

Optional bei der Hälfte der Kekse noch mithilfe eines kleineren Ausstechers mittig ein Loch ausstechen. Kekse 8–10 Minuten im Ofen backen. Die Hälfte der Kekse gleich, wenn sie aus dem Ofen kommen, mit Puderzucker bestreuen. Die Kekse gut abkühlen lassen. Die Konfitüre in einem Topf kurz aufkochen lassen. Nun

Konfitüre auf die Unterseite der Kekse ohne Puderzucker streichen und die Kekse mit Puderzucker daraufsetzen.



Vegane Backstube

20 TAGE NOCH! Diese und kommende Woche kredenzt die *gesund&fit* Redaktion köstliche Gerichte für ein veganes Fest. Den Anfang machen heute drei Back-Rezepte – ganz ohne Ei.



Zimtsterne

ZUTATEN FÜR 30 STK.:

Für den Teig: 170 g gemahlene Mandeln, 140 g gemahlene Haselnüsse, 90 g Puderzucker, 1 EL Zimt, 20 ml Zitronensaft, 1 Prise Salz, 60 ml Aquafaba, 1 TL Backpulver

Für den Guss: 20 ml Aquafaba, 80 g Puderzucker

Außerdem: Ausstecher in Sternform

ZUBEREITUNG:

Gemahlene Mandeln, Haselnüsse, Puderzucker, Zimt, Zitronensaft und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät verkneten. Aquafaba und Backpulver in einer weiteren Schüssel steif schlagen und dann unter den Teig heben. Teig abgedeckt mindestens 1 Stunde kühl stellen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teig zwischen 2 Stücken Backpapier 6–7mm dick ausrollen. Mit dem Ausstecher je nach Größe ca. 30 Sterne ausstechen, diese mit ausreichend Abstand auf das Backblech legen und

10 Minuten im Ofen backen. Sterne herausnehmen, abkühlen lassen, auf einem Kuchengitter verteilen. Für den Guss Aquafaba in einer Schüssel steif schlagen und den gesieberten Puderzucker unterrühren. Auf jeden Zimstern 1 erbsengroßen Klecks Guss setzen, mit einem Messer verstreichen und Guss trocknen lassen.



NOCH MEHR KÖSTLICHE REZEPTE finden Sie in „Das vegane Backbuch für Festtage“ von Ann-Kathrin Lemke. Riva Verlag; 20 Euro

Christstollen

ZUTATEN FÜR 2 STOLLEN:

Für den Teig: 150 g Rosinen, 50 ml Amaretto, 200 g gehackte oder gestiftete Mandeln, 200 ml Pflanzendrink, 170 g vegane Butter, 400 g Mehl + mehr für die Arbeitsfläche, 21 g frische Hefe oder 7 g Trockenhefe, 60 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 TL Christstollengewürz

Für die Füllung: 200 g Marzipanrohmasse

Zum Bestreichen/Bestreuen: 100 g vegane Butter, 300 g Zucker

ZUBEREITUNG:

Für die Füllung Rosinen, Amaretto und Mandeln in einer Schüssel vermischen und am besten über Nacht durchziehen lassen. Für den Teig Pflanzendrink und Butter in einem Topf lauwarm erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Das Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröseln. 2 EL Zucker und etwas lauwarmer Pflanzendrinkmischung auf die Hefe geben. Ein wenig Mehl vom Rand zufügen und alles mit einem Löffel verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Nun den restlichen Zucker, den restlichen Pflanzendrink, Salz und Christstollengewürz dazugeben und Teig mit dem Handrührgerät gut durchkneten. Rosinen und Mandeln kurz einarbeiten. Teig noch mal zugedeckt an einem wärmeren Ort 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 190°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teig halbieren und jede Hälfte auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Oval ausrollen. Die Marzipanrohmasse teilen, jeweils zu einer Rolle formen und diese mittig auf die Ovale legen. Den Teig jeweils von unten halb nach oben klappen, dann den oberen Teil darüber schlagen. Christstollen auf das Backblech legen und 40–45 Minuten im Ofen backen. Wenn der Stollen zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Währenddessen Butter in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen. Den heißen Stollen sofort mit der Butter bestreichen und mit dem Zucker bestreuen. Der Stollen sollte am besten gut verpackt 1–2 Wochen lagern, bevor er gegessen wird.





Winterurlaub ohne Ski

3. 2. 1. ACTION! Abseits von Pistenmarkierungen und Liftrassen hat der Winter so einiges zu bieten. Ob Heißluftballonfahrt, Hundeschlittentour oder Iglu bauen, diese Abenteuer versprechen jede Menge Spaß für Groß und Klein.

Auch wenn Ski alpin für viele noch immer konkurrenzloser Bestandteil der winterlichen Auszeit ist, hat der Winter in den Alpen noch einiges mehr zu bieten. Diese drei aufregenden Aktivitäten abseits der Piste sorgen diese Wintersaison für jede Menge Spaß und Action.

Ballonfahrt bei Garmisch

Etwa 30 Minuten vom Kult-Skiort Garmisch-Partenkirchen entfernt liegt der kleine Ort Bad Kohlgrub. Vom 27. Dezember 2023 bis 5. Januar 2024 findet hier ein einmaliges Winterspektakel statt: Jeden Morgen treffen sich Ballonfahrende in Bad Kohlgrub und starten von dort aus in den Winterhimmel. Bis

zu zwei Stunden gleiten die rund 30 gigantischen Heißluftballone durch die Luft und bieten atemberaubende Ausblicke über die verschneite Bergwelt hinweg bis in Richtung München.

Hundeschlittentour in Frankreich

Mit dem Hundeschlitten durch verschneite Winterwelten – davon träumen nicht nur Kinder. Und das muss nicht mal immer in Lappland stattfinden! Im Clarée-Tal, inmitten der französischen Seealpen, können Gäste einen Schlitten mit Husky-Gespann selbst lenken oder einfach nur mitfahren. Dabei stehen verschiedene Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung, auf denen große und kleine Abenteuer:innen die

unendlichen Weiten von Névache erleben können.

Iglu bauen in Lermoos

Die Alpenschule Lermoos bietet ebenfalls etwas ganz besonderes an: Einen Iglu-Bau-Workshop. Die Teilnehmer:innen starten gemeinsam mit der Grubsteinbahn in Lermoos. Nach einer Einführung in das Schneeschuhwandern laufen sie zum auserwählten Iglu Bauplatz, umgeben von der gewaltigen Bergwelt. Dann folgt auch schon der Hauptteil des Workshops. Der Iglu wird gemeinsam errichtet! Nachdem dieser steht, folgt Stärkung mit Suppe am Lagerfeuer und man genießt die idyllische Stille fernab vom Trubel.

JESSICA FARTHOFFER ■



Obermühle Alpin Spa Resort

GARMISCH-PARTENKIRCHEN, DEUTSCHLAND

Das wird geboten: Über 350 Jahre Geschichte, knapp 100 Jahre Gastfreundschaft und traditionelle Werte – kombiniert mit modernem Komfort und alpinem Lifestyle. Alle Zimmer und Suiten verfügen über einen Balkon oder eine Terrasse. Einen Hauch Luxus können Gäste auf der Executive Etage erleben: Mastersuiten mit Küche oder Sauna, unverbauter Bergblick und stylisches Interieur im alpinen Stil warten. Entspannt wird im Wellnessbereich mit einer Salzsaua, einer Biosaua, einer finnischen Sauna, einem Panorama-Indoorpool und mehr. Ganz in der Nähe in Bad Kohlgrub starten Gäste mit Heißluftballonen in ein außergewöhnliches Winterabenteuer.

Preis: ab ca. 230 Euro pro Nacht

Info: hotel-obermuehle.de



HOMEBASE

Die Vorfreude auf eine abwechslungsreiche Erlebniszeit in und um Garmisch-Partenkirchen ist groß. Das Obermühle Alpin Spa Resort ist der perfekte Ausgangspunkt.



Ansitz Felsenheim

LERMOOS, TIROL

Das wird geboten: Auf 1.000 Metern Höhe, mit Traum-Blick auf das imposante Zugspitzmassiv, liegt das „Schlosshotels & Herrenhäuser“-Hotel Ansitz Felsenheim mit seiner 300-jährigen Geschichte. Heute bietet der Ansitz individuell gestaltete Ferienappartements mit besonderen Zusatzservices: Ein Spabereich im Gewölbekeller, interessante Weine und feine Schmankerl im Turmcafé. Nicht weit vom Felsenheim finden Gäste die Möglichkeit auf ein besonderes Abenteuer. Die Alpenschule Lermoos bietet einen eigenen Iglu-Bau-Workshop an. *Lesen Sie links mehr dazu.*

Preis: Ab 70 Euro pro Person und Nacht inklusive Frühstück; Iglu-Bau-Workshop ab 45 Euro pro Person

Info: felsenheim.at



WORKSHOP In Lermoos können Gäste lernen, wie ein Inuit sein Iglu baut.



Huttopia La Clarée

VALLÉE DE LA CLARÉE, FRANKREICH

Das wird geboten: Die Huttopia-Chalets in La Clarée liegen im Herzen eines unberührten Tals, nur wenige Kilometer vom Skitort Montgenèvre entfernt. Gäste wohnen fernab der Massen in einem privaten Chalet mit Panoramablick auf die schneebedeckten Berge. In der Hütte warten ein Wohnraum mit Holzofen sowie ein Schlafsofa, eine voll ausgestattete Küche, ein Schlafzimmer mit Doppelbett und eines mit Etagenbett. Tipp: Eine Hundeschlittenfahrt im Clarée-Tal macht den Urlaub unvergesslich.

Preis: sieben Nächte ab ca. 470 Euro; Schlittenfahrt um ca. 80 Euro pro Person

Info: europe.huttopia.



NATUR PUR Im unberührten Clarée-Tal warten Abenteuer für Groß und Klein.

SKINCARE X AESTHETICS

Die Biotech-Skincare Brand Esse hat mit Aesthetics ein Hautpflege-Trio entwickelt, das lebende Probiotika nutzt, um die Wirkung von medizinisch-ästhetischen Behandlungen zu verstärken: Einen Activator (30 ml um 56 Euro), ein Pre-Care Öl (15 ml um 76 Euro) und ein Post-Care Öl (15 ml um 79 Euro). esseskincare.com



VEGANES „RETINOL“

Der 2-Phasen Elastin-Shake verfeinert mit Samphira-Öl als vegane Retinolalternative das Hautbild. 50 ml um 29,95 Euro. boerlind.com



PROBIOTIKA

Das brandneue, probiotische Nahrungsergänzungsmittel Skin Appeal Skinbiom Boost von Louis Widmer ist die ideale Intensivkur bei unreiner und fettiger Haut. 33 g um 19,50 Euro. louis-widmer.com

WHAT'S NEW?

Seren, Öle, Lipbalms diese Neuheiten hat die Beauty-Branche aktuell zu bieten.

NEUES AUS DER HAUT- UND HAARPFLEGE

Beauty News

GANZ FRISCH Neuer Monat, neue Pflege-Heroes!
Die *gesund&fit* Beauty-Redaktion stellt Ihnen die spannendsten Kosmetik-Neuheiten für Haut und Haar vor.

JESSICA FARTHOFFER ■



MAKELLOS

Das A. H. A Peeling-Serum von Avène enthält ein Duo natürlicher Säuren (Milch- und Succinsäure) für ein verfeinertes Hautbild. 30 ml um 35,90 Euro. eau-thermale-avene.at

LIFTING ÜBER NACHT

Das Radiance Night Concentrate ist die neuste Innovation von Shiseido – für ein geliftetes und strafferes Aussehen nach dem Aufwachen. 40 ml um 165 Euro. shiseido.de



SOCIAL MEDIA TREND

Die auf TikTok gehypte Brand The Inkey List brachte kürzlich einen neuen Tripeptide Plumping Lip Balm heraus. Dieser spendet Feuchtigkeit, repariert und polstert die Lippen auf. 10 ml um 11,99 Euro. eu.theinkeylist.com

FÜR NOCH MEHR NEWS umblättern

MULTI-TASKER

Schnelle Pflege für unterwegs, eine auswaschbare Haarkur oder lieber eine Overnight-Maske? Mit der 5&5 reparierenden Multitalent-Kur von Glem vital haben Sie ein All-in-1-Produkt im Bad. 300 ml um 4,95 Euro. glemvital.at



MADE IN AUSTRIA
Lu&me Hyaluron Hair Serum spendet dem Haar intensive Feuchtigkeit. Jetzt neu: In Kombi mit dem Hyaluron Shampoo um 59 Euro (statt einzeln um 65 Euro). luandme.at

VOLLE MÄHNE Die neuesten Haarpflegeprodukte auf einen Blick finden Sie hier:

Die besten Gesundheits-Tipps auf einen Klick

gesund24.at

DAS 24/7 ONLINE PORTAL FÜR GESUNDHEIT & FITNESS

Auf gesund24.at finden Sie täglich die aktuellen News zum Thema Wellness, Medizin und einem gesunden Lifestyle.

JETZT GLEICH REINKLICKEN ODER QR-CODE SCANNEN





STECKBRIEF

Dr. med. Walter Schneider

Dr. med. Walter Schneider ist als 1. Oberarzt der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe am Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach im Pongau tätig. Als Facharzt beschäftigt er sich insbesondere mit der Pränataldiagnostik sowie der Urogynäkologie mit Schwerpunkt in der minimal-invasiven Beckenboden- und Inkontinenzchirurgie. Von dieser Expertise profitieren seit Jahren auch Student:innen, Diplompflegepersonal sowie auch der Fachärztenachwuchs, den Dr. Schneider u.a. in Salzburg (KSK, PMU) und Oberösterreich aus- und weiterbildet. ks-klinikum.at

Vibration

Durch Ärzt:innen oder Physiotherapeut:innen können gezielt Beckenbodentrainingsgeräte zum Einsatz gebracht werden. Diskrete Vibrationen aktivieren dabei Beckenbodenmus-

REIZBLASE

Bei einer überaktiven „Reizblase“, kann die Blase durch ein Training lernen, sich stärker zu dehnen und mehr Harn zu speichern. Bei Dranginkontinenzbeschwerden können auch Medikamente zum Einsatz kommen.

gesund&fit mit DR. WALTER SCHNEIDER

Der erfahrene Experte für Fragen rund um die Inkontinenz möchte das Thema enttabuisieren und gibt wertvolle Hilfestellungen für betroffene Frauen:

KEINE SCHAM!

Erzählen Sie dem Arzt, der Ärztin des Vertrauens von Ihrem Problem. Denn nur sie können Ursachen und Symptome kompetent zuordnen und geeignete Behandlungen aufzeigen. Halten Sie sich vor Augen: Sie sind nicht alleine – nahezu 1 Million Österreicherinnen leiden an Inkontinenz!

TIPP FÜR SCHWANGERE

Prophylaktisches Beckenbodentraining während der Schwangerschaft und Rückbildungsgymnastik nach der Geburt können das Kurzzeitrisko einer Harninkontinenz verringern.

Training

Auch bei der Belastungsinkontinenz ist, neben der Lokalbehandlung mit östrogenhaltigen Scheidenzäpfchen nach der Menopause, ein physiotherapeutisch angeleitetes Beckenbodentraining von großer Bedeutung.



OPERATION

SOLLTE DER LEIDENSDRUCK IM ALLTAG DENNOCH ZU HOCH SEIN, KANN AUF BASIS EINER MESSUNG UND ANALYSE DER HARNDRUCKVERHÄLTNISSE EIN OPERATIVER EINGRIFF ERWÄGT WERDEN.

HELFERLEIN

Sollte bei Inkontinenz eine ursächliche Behandlung nicht möglich sein, stehen verschiedenste Hilfsmittel zur Verfügung: Einlagen, Vorlagen oder auch Inkontinenzhosen passen sich in unterschiedlichen Größen der Körperform an und sind daher sehr diskret.

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

Schmetterlingskinder leben mit einer unheilbaren, schmerzvollen Hauterkrankung. Bitte spenden Sie unter schmetterlingskinder.at

G G K M U L L E N L O W E




debra
Hilfe für die Schmetterlingskinder.