



9190001016849

premium health

THE LEADING MAGAZINE FOR PRIVATE HEALTHCARE
ВЕДУЩИЙ МАГАЗИН ДЛЯ ЧАСТНОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

AUSGABE 1/2013 10 EURO

P.b.b. VERLAGSORT 1050 WIEN • 13Z039768 M

Das neue Statussymbol: Gesundheit

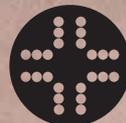
Autos, Uhren und Häuser sind out.
Vitalität, Fitness und strahlende Zähne sind in.

**Die Stars hinter
den Trend-Methoden**
Pilates, Feldenkrais,
Kieser & Co und ihre
stillen Anfänge

**premium health
und die Top-Ten**
Die 10 besten Kurorte
Die 10 Medizin-Milliardäre
Die 10 Entzugskliniken

**Die Zukunft
der Medizin**
Die Klinik als Marke,
Ordination – fast privat
und Krankenhaus 2020

**Der Dschungel der
Privatversicherungen**
Checkliste: Worauf Sie
vorher achten müssen,
Prämien und Leistungen



Cover-Gesicht Florence Colgate hat angeblich das perfekte Gesicht mit den perfekten Proportionen

phmagazine.net

Pub. VERLAGSORT 1190 WIEN • GZ 11Z039091M

CASH FLOW

Das Abenteuer Wirtschaft

EURO 7,50
AUSGABE 01-02 | 2013



PL
US

AMY ANDERSEN
JAN BREDACK
MICAEL DAHLÉN
HANSI HANSMANN
ADAM HARVEY
CHARLY KLEISSNER
LIN LI
PRATERSAUNA
STEFAN SAGMEISTER
TOM SZAKY

Teilen!

ALLES GEHÖRT UNS, JEDER BEKOMMT WAS ER WILL

*Das neue
Haben*

WWW.CASH-FLOW.CC

Cover-Gesicht Florence Colgate, Siegerin der englischen Castingshow „Britain's Most Beautiful Face“, hat angeblich das perfekte Gesicht mit den perfekten Proportionen. Zumindest gesund schaut sie aus.

premium health oder „your health is your wealth“

Die Nachfrage und der Markt für private Gesundheitsvorsorge wachsen rasant. „So werden die privaten Ausgaben für Prävention und Behandlung jährlich um zehn Prozent zunehmen“, konstatierte das renommierte Beratungsunternehmen Roland Berger in einer Studie gemeinsam mit der Wirtschaftskammer.

_____ About us: The market for private healthcare is growing rapidly. „In this way, private expenditure on preventive medicine and treatment will increase by ten percent per year“, says top consultant Roland Berger in a study. Our new magazine „premium health – the leading magazine for private healthcare“ is currently the only media outlet to focus exclusively on this issue. It reports on the individual and international offers of leading doctors and clinics in all fields – aesthetic medicine, orthopaedics, surgery and internal medicine, to name but a few. Plus: We cover the vast range of offers in the fields of medical wellness, beauty, spas, relaxation and healthy lifestyles, including professionals treating burnout syndrome. And last but not least, the continuously growing number of new medical and wellness products and services. premium health is published on a quarterly basis, and we are constantly extending the professional issues and fields which we cover.

_____ Рынок частной профилактической медицины стремительно растет, „поэтому частные расходы на профилактику и лечение ежегодно будут увеличиваться на десять процентов“, утверждает в одном из исследований специалист по консультированию Роланд Бергер. Наш новый журнал „premium health – the leading magazine for private healthcare“ единственное средство массовой информации, фокусирующее внимание на этой теме. Индивидуальное и международное предложение ведущих врачей и клиник во всех областях – эстетическая медицина, ортопедия, хирургия, терапия, это лишь некоторые из них. Дополнительное преимущество: почти необозримое предложение в области медицинского оздоровления, начиная с косметических и спа-процедур, релаксации и здорового образа жизни и заканчивая специалистами по лечению эмоционального истощения. Не стоит забывать о постоянно растущем числе новых медицинских и оздоровительных продуктов и услуг. Журнал «premium health» издается четыре раза в год с постоянным расширением нашего профессионального содержания.

_____ Unser neues Magazin „premium health – the leading magazine for private healthcare“ fokussiert als einziges Medium exklusiv dieses Thema. Das individuelle und internationale Angebot führender Ärzte und Kliniken in allen Bereichen – Ästhetische Medizin, Orthopädie, Chirurgie, Innere Medizin, um nur einige zu nennen.

Plus: Das nahezu unüberschaubare Angebot für Medical-Wellness, Beauty, Spa, Relaxing und gesunden Lifestyle bis hin zu den Burn-out-Profis. Nicht zu vergessen die ständig wachsende Zahl neuer Medizin- und Wellnessprodukte und Dienstleistungen. premium health wird mit kompetentem Journalismus, mit exklusivem Layout und hochwertiger Haptik von den erfahrenen Machern des renommierten Wirtschaftsmagazins „CASH FLOW – Das Abenteuer Wirtschaft“ gemacht. Und dieses einzigartige Konzept spricht genau jene aktiven Menschen an, die sich stark für beste Medizin, gesundes Leben, vitale Schönheit, Wellness, aber auch für einen kultivierten Lebensstil und materielle Sicherheiten interessieren. Nicht umsonst verwendet man das Wort premium für höchsten Qualitätsanspruch. Höchster Anspruch an die Gesundheit, höchster Anspruch ans Leben: premium health. Erscheint viermal jährlich. ☛

Ferenc Papp, Herausgeber

www.phmagazine.net

Schalten wir runter

Wie Sie zu einem flachen Bauch, fantastischem Sex kommen und nebenbei noch ewig jung bleiben – eine Anleitung in acht Schritten.

Text: Bastian Keilhofer

Seit ich denken kann, haben Gesundheitsmagazine die gleichen Aufmacher: Immer geht es darum, Gewicht möglichst bequem zu verlieren und wundervollen Sex mit der Liebe seines Lebens zu haben. Und wir kaufen sie trotzdem. Wir kaufen die Hoffnung, dass wir durch den Konsum dieser Magazine endlich den Schlüssel finden, um glücklicher, zufriedener und schöner zu werden. Ich hatte auch mal einen Waschbrettbauch (vor langer Zeit) und auch schon phänomenalen Sex. Aber das hat mich zu keinem besseren Menschen gemacht. Weder der Waschbrettbauch noch der Sex haben mich letztendlich zufriedengestellt.

Schauen Sie sich unser Cover noch mal an. Darauf ist Florence Colgate abgebildet. Das 18-jährige Mädchen aus England hat laut Computer-Urteil in der TV-Show „Britain's Most Beautiful Face“ eben das perfekte Gesicht. Meinen Sie wirklich, dass Florence deshalb rundum glücklich ist und nicht die Sorgen hat, die 18-jährige Mädchen mit sich herumtragen? Bevor Florence entdeckt wurde, arbeitete sie in einem Würstl-Stand, um ihr Studium zu finanzieren. Sicher findet sie ihren Hintern zu fett oder ihre Brüste zu klein oder hat Ärger mit ihrem Freund.

Wir wollen alle endlich endlich glücklich sein. Den Zeitpunkt verschieben wir auf den Moment, wenn wir ein neues Auto haben. Wir verheiratet sind. Wir einen neuen Job haben. Wir fünf Kilo weniger auf den Rippen haben. Wir sonst was erleben.

Was aber, wenn wir uns dazu entscheiden, jetzt glücklich zu sein? Einfach so? Denn wenn Sie das hier lesen können, dann ist Ihr Leben eigentlich schwer in Ordnung.

Weil dann gehören sie nicht zu den drei Milliarden Menschen, die nicht einmal lesen können.

Wenn Sie einen vollen Kühlschrank haben, Kleidung in Ihrem Schrank, ein Dach über Ihrem Kopf, dann sind Sie reicher als 75 Prozent der Menschheit. Wenn Sie Geld auf der Bank haben und ein paar Münzen in Ihrem Geldbeutel, gehören Sie zu den reichsten acht Prozent.

Wenn Sie nie in einem Krieg oder im Gefängnis waren oder gefoltert wurden, dann haben Sie mehr Glück als eine halbe Milliarde Menschen, die das jetzt gerade erleben.

Anyway, hier sind unsere acht Tipps für ein glückliches Leben. Exklusiv. Nur für Sie.

1. Weg mit den Idealen!

All der Blödsinn, den wir uns ständig einreden, dass wir feig, faul, un kreativ oder vom Pech verfolgt sind: Weg damit! Es ist Unsinn und tief drinnen wissen wir das auch. In unserem Herzen sind wir alle 14-Jährige. Wir haben alle Angst. Wir haben alle Träume, die wir beiseite schieben. Wir alle haben ein Ideal von uns selbst im Kopf. Und je länger wir an diesen Bildern festhalten, wer wir sein könnten, desto mehr Zeit verschwenden wir, die wir mit uns selbst verbringen könnten. Weg mit den Idealen! Seien wir die Menschen, die wir unter diesem Haufen Blödsinn sind.

2. Seien wir glücklich, jetzt!

Wir sollten wertschätzen, was in unserem Leben passiert, anstatt zu jammern, was wir alles nicht haben. Es ist ein kleiner Perspektivenwechsel mit gewaltigem Ausmaß. Es ist bequemer, sich in seinen Unzulänglichkeiten zu suhlen, als sie zu akzeptieren. Allerdings schränkt dieser negative

Ansatz uns nur unnötig ein. Wir können uns dafür entscheiden, dass die schönen Erlebnisse den Ton angeben.

3. Schauen wir in die Sterne!

Wir werden damit die Wirtschaft nicht retten. Wir werden damit keinen Krieg stoppen. Es wird uns auch keinen flachen Bauch oder besseren Sex beschern. Aber es hilft uns zu erinnern, dass unsere Probleme unendlich klein sind. Und wir im Gegenzug ein Teil dieses unfassbar großen und erstaunlichen Universums sind.

4. Reden wir miteinander.

Ernsthaft. Erzählen wir Leuten, denen wir vertrauen, wenn wir Hilfe brauchen, traurig oder glücklich sind. Kümmern wir uns um uns – das ist es wert.

5. Nehmen wir nicht alles persönlich.

In 99 von 100 Fällen reden die anderen nicht über uns. Ihr Verhalten hat nichts mit uns zu tun. Dazu sind wir alle viel zu egozentrisch. Außer, wir haben uns wirklich mies verhalten. In diesem Fall ...

6. Lernen wir, uns zu entschuldigen.

Damit meine ich nicht das lächerliche Entschuldigen für uns selbst und unsere Fehler. Sondern die Fähigkeit, sich ernsthaft zu entschuldigen. Ohne das Wörtchen „aber“ zu benutzen.

7. Seien wir dankbar.

Sagen wir es den Menschen um uns, dass wir dankbar sind: für unser Essen, unser Haus, unsere Kinder und unsere Freunde.

8. Seien wir freundlich.

Freundlichkeit kostet nichts, trotzdem bekommen wir einen hohen Ertrag dafür. Wir können nicht die Welt retten, Syrien befrieden oder den Klimawandel stoppen, aber wir können freundlich sein. Es ist die größte Sache, die wir zu Frieden und Harmonie auf dem Planeten beitragen können. ☺

Harald
Krassnitzer

Weil mir meine Pension nicht wurscht ist.

Die Pension kann wie ein dünn belegtes Weckerl schmecken.
Ich will's gern mit ein bisschen mehr Wurst drin.
Darum sag ich: Gut, dass es die ERGO Pensionsvorsorge mit
Garantie gibt! Damit es einem später einmal besser geht.

ERGO

Versichern heißt verstehen.

16 Statussymbol Gesundheit Schönheit, ein perfekter Körper und dazu Wohlbefinden sind der neue Luxus

22 Erfinder der Therapien Die Stars hinter den bekannten Methoden: Pilates, Kieser, Grinberg, Feldenkrais

28 Bitterer Zucker Süß, weiß und tödlich? Die unbequemen Wahrheiten hinter dem Mythos Zucker

32 Licht für die Heilung Ein Schweizer Ingenieursprodukt lindert so ziemlich alle Schmerzen

36 Meditorial: Emanuel Sporn, Chirurg Kleinere Narben, weniger Schmerzen, glücklichere Patienten

38 E-Nummern im Essen Die Entschlüsselung der kryptischen Codes der Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln

41 Top 10 Kurorte Die Hitliste der beliebtesten und schönsten Heilbäder der Welt für den nächsten Wellnessurlaub

42 Meditorial: Wiener Privatklinik Wiens älteste private Gesundheitseinrichtung und deren Leistungen im Portrait

44 100-Jahr-Feier der Vitamine Vor hundert Jahren entdeckte Casimir Funk die Vitamine und schuf einen Milliardenmarkt

46 Meditorial: Alexander Giurea, Orthopäde Der Mann fürs Feine und Spezialist für die neuesten Operationsmethoden

48 Oh Mega Feines Essen beugt gegen Rheuma, Krebs und Herzinfarkt vor und macht auch noch glücklich

50 premium health presents Neues, Besonderes, Seltenes und Ausgefallenes aus der realen und virtuellen Welt

51 Meditorial: Erich Minar, Internist Der Gefäß-Profi ist Spezialist für minimal-invasive Eingriffe

52 Top 10 Entzugskliniken Die weltweit berühmtesten Trockendocks der High Society mit namhaften Referenzen

54 Apps für Diabetiker Neue Apps erleichtern das Leben mit dem Zuckerspiegel im Alltag

58 Schlafen für Fortgeschrittene 25 Fakten um ein Drittel des Lebens besser in der Horizontalen zu verbringen

64 Die zweiten Haare Kleine Injektionen mit Eigenplasma bringen neues Wachstum auf dem kahlen Kopf

66 Wohltäter Wein Spa-Aufenthalt mit der Kraft der Trauben und deren erstaunliche Wirkung auf Körper und Seele

68 Pediküre im Aquarium Fische knabbern die Beine gesund und übernehmen gerne die Arbeit des Fusspflegers

70 Schlank durch Hormone Abnehmen mit dem Schwangerschaftshormon HCG als wirksame und schnelle Radikalkur

72 Blütezeit für Bachblüten Trotz vieler Zweifel vertrauen viele Anhänger auf die Wirkung dieser Tinkturen

74 Das Botox-Syndrom Das Nervengift mit dem unglaublichen Image – vor allem bei Menschen im Kampf gegen das Alter

76 Jogging im Rückwärtsgang Rückwärtslaufen ist ein hervorragendes Training gegen Rückenbeschwerden

77 Sex statt Aspirin Mit dem richtigen Sexualpartner verschwinden auch die Kopfschmerzen

78 Top 10 Milliardäre der Medizin Für wen das Geschäft mit der Gesundheit der wahren Reichtum wurde

79 premium health presents Oh, Upps, Hui. Produkte, so verrückt, dass sie früher die Erfinder verschwiegen hätten



16 Gesundheit ist das neue Statussymbol
Das Healthy Living greift um sich. Die Sucht nach Perfektion verändert unseren Alltag. Körper, Schönheit und Gesundheit werden zu Statussymbolen

78 Die Top 10 der reichsten US-Mediziner
Gesundheit ist bekanntlich der wahre Reichtum. Diese Menschen haben durch gesunde Geschäfte beides erreicht – die Milliardäre der Medizin im Ranking für potentielle Nachahmer



inhalt 01/2013

82 Richtig gut versichert Der ideale Versicherungsschutz für die beste medizinische Versorgung in jedem Alter

90 Krankenhaus der Zukunft Designer, Architekten und Ärzte entwickeln neue Konzepte für patientenfreundliche Kliniken

94 Zukunft der Medizin Schnellere Diagnosen, neue Arzneimittel und vor allem individuelle Therapien

98 Ordination der Zukunft Praxis ohne Wartezeiten und ein hoher medizinischer Standard zu normalen Kosten

100 Kunst ist Geld Österreichs führender Kunstversicherer Nikolaus Barta zum Thema Kunst, Investieren und Versichern

104 Luxustage bei der Hochzeitsreise Die besten Honeymoon-Resorts für gemeinsamen Liebstaumel

112 Mit Beerenkraft Die bunten Früchte ersetzen bei richtiger Wahl eine volle Mahlzeit – mit gesunden Nebenwirkungen

114 Spa ist Genuss Das Schlosshotel Velden ist ein einzigartiges Luxusresort mit eigenem Spa- und Med-Konzept

117 Flüssige Früchte Grüne Smoothies sind ein Garten zum Trinken: Fünf feine Rezepte zum Selbermischen

118 Spa-Urlaub für Zwerge Schokomaske statt Schokopudding: Wellness für Kinder ist der neueste Schrei

120 Vegan Fliegen Der Langstreckenflug als kulinarische Herausforderung: Auch Veganer kommen an ihr Ziel

122 Parmesan fürs Herz Parmakäse senkt den Blutdruck – sagen italienische Studien zur Freude der Feinschmecker

123 Gähnen macht sexy Beim Gähnen werden gleiche Glückshormone produziert wie beim Orgasmus – nur langweiliger

124 Top 10 Lustgärten Wo die schönsten und berühmtesten der grünen Paradiese der Welt das Herz erfreuen

126 Prost gegen Demenz Regelmäßig Champagner und Gedächtnisverlust hat keine Chance, oder war es Sekt?

127 Cartoon Der aktuelle Entspannungstipp von Tex Rubinowitz aus der Welt des Wellnessurlaubers

128 Innere Werte Man kann in jeden Menschen hineinschauen, vorausgesetzt die Tricks stimmen

130 premium health presents people Die High Society, die Schönen und Begehrten in Feierstimmung



58 Augen zu und Ruhe für die nächsten Stunden

Wir verbringen ein Drittel unseres Lebens in der Horizontalen. Der Schlaf ist dennoch eines der größten Mysterien im menschlichen Leben. Bislang wissen wir nicht, welche Funktionen der Schlaf auf unser Immunsystem, unseren Kreislauf und unseren Alltag hat

104 Zuflucht für vierzehn Hochzeitsnächte

Das Ja-Wort ist gesprochen. Die Party ist vorüber. Die Koffer sind gepackt. Das Flugzeug ist startklar. Jetzt kann es losgehen: Der Luxus zu zweit für frischvermählte Paare in den besten Honeymoon-Resorts, die viel versprechen und alles halten





ATTENTION! IN THE CABIN
SESSION 1-17

Ribéry on the rocks

FC-Bayern-Spieler Frank Ribéry hat's kalt erwischt. Zumindest für ein paar Minuten. Im Spitzensport etabliert sich die Ganzkörper-Kältetherapie (GKKT) als eine der effektivsten Methoden zur Steigerung der Kraft und Ausdauer und zur effektiven und schnellen Regeneration nach oder zwischen den Wettkämpfen. Internationale Sportvereine und Fußballmannschaften befassen sich daher mittlerweile intensiv mit den positiven Auswirkungen der Kältekammer. Denn damit lässt sich genau das erzielen, was den extra Leistungsvorteil schafft: Verlängerung der Leistungsfähigkeit und Verkürzung der Erholungsphasen. So wie Viagra erst als Nebenwirkung seine Standfestigkeit bewies, darf die Kältetherapie mittlerweile auch als Liebling der Frauen gelten. Nebeneffekt: Die neueste Methode im Kampf gegen die unschönen Dellen an Po und Oberschenkeln heißt nämlich frieren. Durch die Therapie wird das Gewebe gestrafft und die erhöhte Durchblutung transportiert Schadstoffe ab und belebt die Zellstruktur. Während des 2- bis 3-minütigen Aufenthalts in der eisigen Kälte verbrennt der Körper zusätzlich bis zu 1.500 Kalorien. Bei der generalisierten Anwendung der Kälte in einer Kältekammer wird man für wenige Minuten einer Temperatur von etwa -110 °C ausgesetzt. Äußere Körperteile sind vor Erfrierung zu schützen, sonst nützt auch Viagra nichts mehr. 



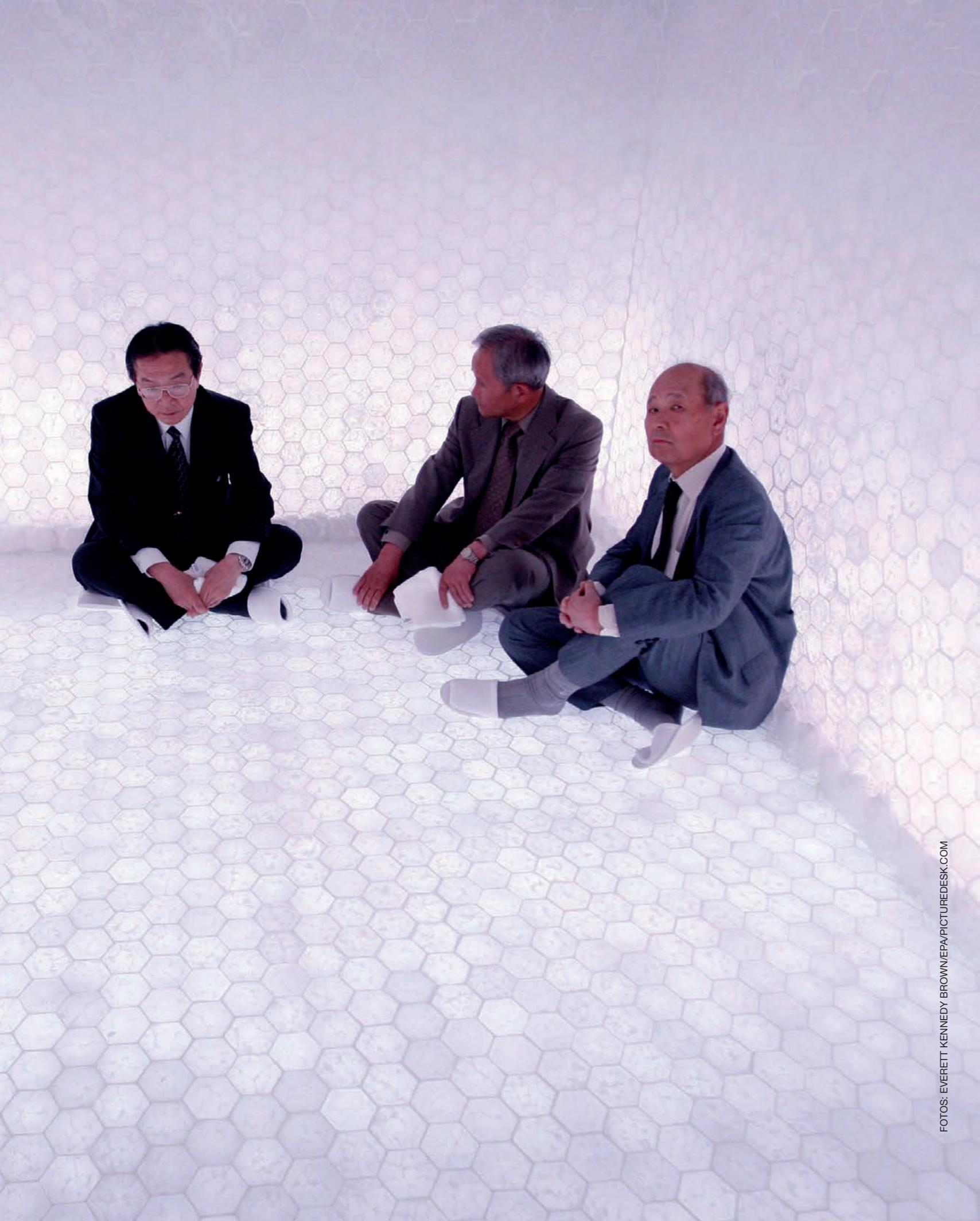
OP gelungen, Teddybär lebt

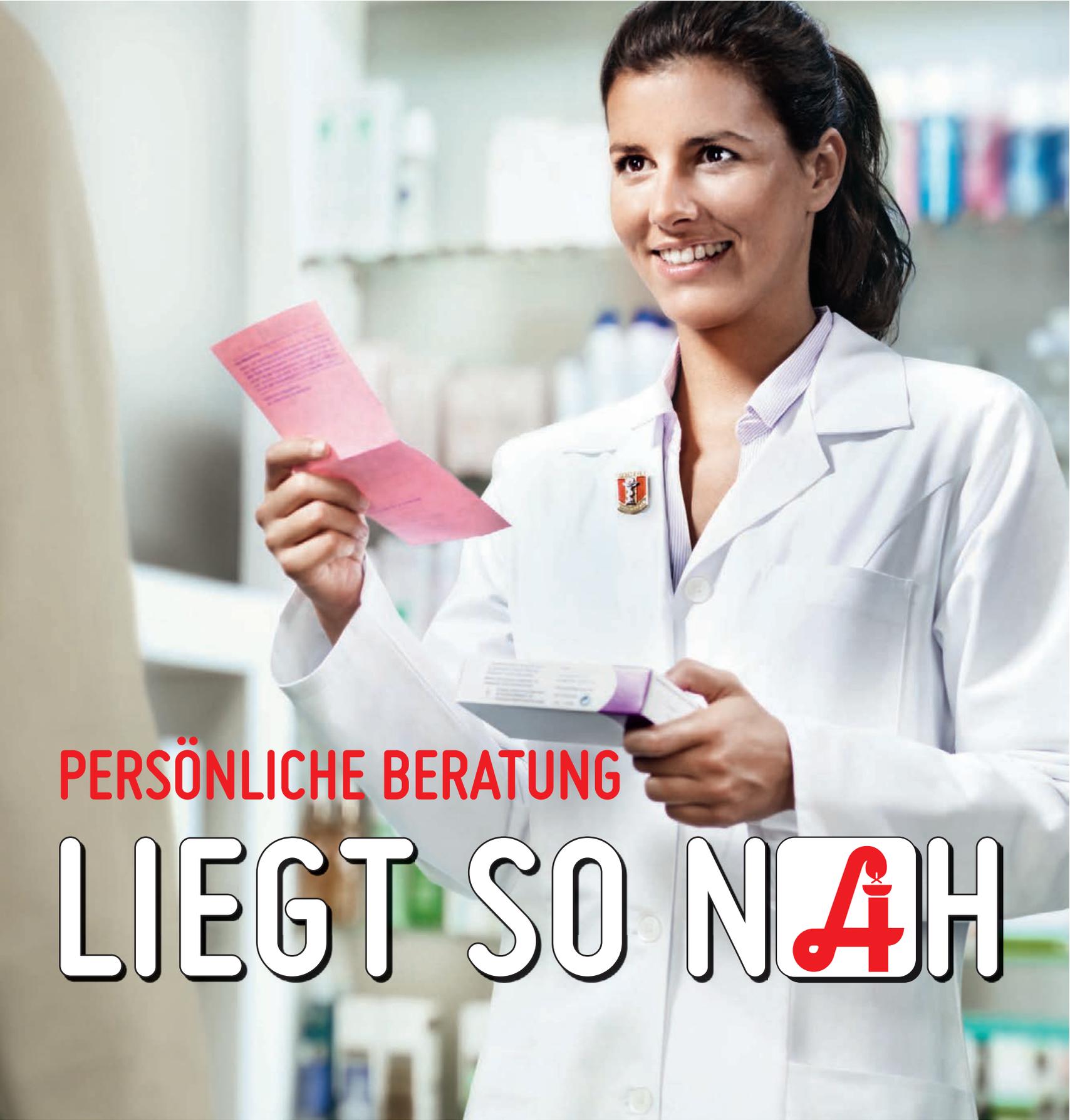
„Teddy Bear Hospital“ ist ein weltweites Programm, im Bild die Universitätsklinik in Genf, bei dem Kinder Gelegenheit haben, mit angehenden Ärzten oder Medizinstudenten den Spitalsalltag – Notaufnahme, Untersuchungen und Behandlungen – kennenzulernen. Wesentliches Ziel ist es dabei, den Kindern ihre Ängste, die sie mit Ärzten, Krankenhäusern und Behandlungen verbinden, auf eine informative und entspannte Art zu nehmen, ohne selbst Patient zu sein. Die Kinder bringen ihre eigenen Teddys, also die Patienten, mit und die Studenten zeigen ihnen Einrichtungen des Krankenhauses, wie etwa die Röntgenabteilung, wie eine Spritze verabreicht wird oder auch einen OP-Raum. Die Notaufnahme-Leiterin der UK Genf, Veronica Porter, bestätigte, dass das Kennenlernen der medizinischen Einrichtungen, Kinder, die dann wirklich einen Unfall oder eine Verletzung haben, viel sicherer und angstfreier macht. „Wenn auch nur ein einziges Kind die Abläufe versteht und nicht mehr ängstlich ist, dann haben wir unseren Job gemacht“, meinte Porter. Nachsatz: Unvergessen bleiben wohl die vielen Teddybären unserer Kindheit, die so manche martialische Operation über sich ergehen lassen mussten. 

www.teddybearhospital.org.au

Das Salz unter unserer Haut

Von einem Engpass an Luxus- und Wellnessangeboten in Japan ist noch lange nicht die Rede. Japans alternde Gesellschaft ist eine gesunde und deren Konsumenten schrecken auch nicht davor zurück, ihr Geld für Produkte oder Services auszugeben, die die Qualität ihres Daseins erhöhen. Das Salz-Studio Saltasia passt genau in diese Kategorie, dieses bot ursprünglich nur Frauen Anti-Aging- und Entspannungssalzlräume. Dabei verwendet man wabenförmige Platten aus Salz, die den Boden, die Wände und die Decke zieren, um so das Gefühl zu erwecken, man befände sich in einem Bienenkorb, wengleich dieses Gefühl außer unseren Freunden Maja und Willi kaum jemandem bekannt sein dürfte. Und angenehm wohl auch nicht, aber Japan ist Japan. Hinter den Platten verstecken sich farbige LEDs, die ein angenehmes, leicht unscharfes Licht erzeugen, meditative Musik kommt aus Lautsprechern, bei rund 40 Grad können die Gäste so meditieren, pausieren oder einfach nur den Stress des Alltages von sich abfallen lassen. Mittlerweile auch von den strebsamen japanischen Managern entdeckt, hockt man sich so halt ins „Salzamt“. Die Entspannung kommt nicht umsonst, mit ursprünglichen Aufnahmegebühren von 1.000 bis 15.000 Euro und monatlichen Grundgebühren ist man neuerdings angeblich schon mit rund 50 US-Dollar bei einer Session dabei. ☯





PERSÖNLICHE BERATUNG

LIEGT SO NAH

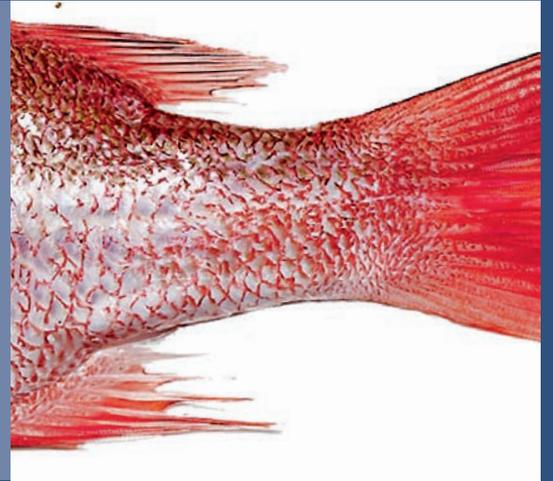
Wenn es um die Gesundheit geht, ist es naheliegend, sich von jemandem beraten zu lassen, der immer für einen da ist und sich mit Arzneimitteln wirklich gut auskennt. So ist die Apotheke heute und in Zukunft ein aktiver und wertvoller Partner unseres Gesundheitssystems.

MEINE APOTHEKE | MEIN GESUNDHEITSNÄHVERSORGER

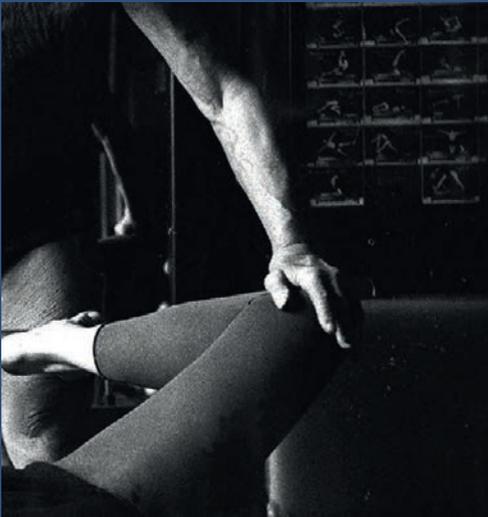
ÖSTERREICHISCHER
apotheker
verband 

premium health

48 Schmeckt hervorragend, tut dem Körper und auch dem gesamten Wohlbefinden gut. Fisch hat den höchsten Anteil an wertvollen und wichtigen Omega-3-Fettsäuren, die uns vor Rheuma, Krebs und Kreislauferkrankungen schützen.



gesundheit



22 Immer mehr Menschen schwitzen in Studios im Takt ihrer Lehren. Doch wer sind die Menschen, die die Fitnessrends erfunden haben? Wir stellen Ihnen Joseph Pilates, Moshé Feldenkrais und Kollegen vor.



28 Pur, weiß und tödlich. So betitelte 1972 John Yudkin sein Standardwerk über Zucker. Damals konnte niemand ahnen, wie recht der britische Ernährungswissenschaftler haben sollte. Heute weiß man, dass industriell gefertigter Zucker brutale Konsequenzen für den menschlichen Körper hat.

Zu perfekt

Wir befinden uns mitten in einem gesellschaftlichen Wandel. Das Healthy Living greift um sich. Die Sucht nach Perfektion verändert unseren Alltag. Körper, Schönheit und Gesundheit werden zu Statussymbolen.

Text: Bastian Kellhofer

_____ Pizza, Pasta und Kebab sind fester Bestandteil unserer aller Essgewohnheiten. Doch nicht nur die Kalorienbomben haben die globalisierte Speisekarte erobert, sondern auch Sushi, Grüntee und veganes Fastfood finden ihren Weg in die Mägen der westlichen Wohlstandsbäuche. Die Ausweitung der Essgewohnheiten, die uns Nimmersatten die Langeweile vertreibt, ist hierfür genauso ausschlaggebend wie die gute egoistische Gewissheit, mit dem Mittagessen zwischendurch dem Körper keine Bösartigkeiten zuzumuten. Schnell soll es sein, aber bitte gesund.

Der Wunsch nach einem gesunden Mittagessen ist Teil eines gesellschaftlichen Paradigmenwechsels. Unser Verständnis von Gesundheit verändert sich. „Gesund“ ist nicht mehr nur jener, der nicht krank ist, sondern sein Leben der ganzheitlichen Fitness verschrieben hat. Also ausreichend Sport treibt, weder raucht noch trinkt, sein Gedächtnis auf Trab und seine Emotionen im Zaum hält. Und nebenher noch auf eine Ernährung frei von Zusatzstoffen und mit ethisch korrekter Herkunft achtet.

Dieses Ideal gilt heute nicht mehr nur für elitäre Großstadtmuttis, die noch mit Yogamatte unter dem Arm zum Pilatestraining hetzen, sondern dringt langsam durch alle Schichten der Gesellschaft. Bestens an den Werbetafeln der Fitnesscenter abzulesen, die Monatsmitgliedschaften ab 10 Euro anbieten, oder im Bestreben der Discount-Handelsketten, selbst für die schmalste Geldbörse gesundes Essen anzubieten.

Wir bewegen uns auf eine Welt zu, die das britische Sprichwort „Your health is your wealth“ verinnerlicht zu haben scheint. Dieser Gesinnungswandel betrifft beinahe alle Alltagsbereiche. Die Grenzen zwischen Gesundheit und Krankheits-

prävention, zwischen Konsument und Patient verschwimmen. Nur wer psychisch und physisch gesund durch den Lebensdschungel streift, hat gute Chancen, seine Lebensziele zu erreichen, wer noch schön dazu ist, die allerbesten. So will es die neue Doktrin des „Healthy Living“.

Tausche Smartphone gegen Freizeit. Der Trend, Gesundheit als neues Statussymbol zu verstehen, geht einher mit einer Entwicklung, die die immateriellen

Nur wer ausreichend Sport treibt, weder raucht noch trinkt, sein Gehirn auf Trab und seine Emotionen im Zaum hält, gilt heute als gesund.

Dinge in den Fokus des menschlichen Strebens rückt. Nicht der Besitz eines neuen Smartphones ist erstrebenswert, sondern die Zeit, die wir ohne den digitalen Begleiter verbringen. Entgegen dem propagierten Boom der sozialen Netzwerke wünschen sich die Menschen eher einen „echten“ Freundeskreis. Zudem Ruhe, Zeit und eben Gesundheit: Neun von zehn Statussymbolen sind mit Geld nicht zu kaufen. Einzig der Wohnraum schleicht sich noch als erstrebenswertes und bezahlbares Gut in die Ranglisten der

GESUNDHEIT 2020

Laut der WHO (World Health Organization) stieg die Lebenserwartung seit 1980 um fünf Jahre an. Frauen werden im Schnitt 80 Jahre alt, Männer 72,5. Die Studie bezieht sich auf Gesamteuropa. Und es lassen sich gewaltige regionale Unterschiede feststellen. So werden die Menschen in Skandinavien deutlich älter als jene, die in den östlichen Staaten leben.

Die Initiative „Gesundheit 2020“ der WHO zielt darauf ab, dass durch bessere Zugänglichkeit von Patientendaten bessere Diagnosen gestellt werden können.

Dürfen wir vorstellen? Das ist die schönste Frau der Welt. Die 18-Jährige wurde unter 8.000 Bewerberinnen zu der Frau mit dem makellosesten Gesicht gewählt. Sie hört übrigens auf den Namen Florence Colgate.



Meinungsforscher ein. Beim Streben nach Status schauen wir verstärkt auf Dinge, die man sich mit Geld nicht kaufen kann. Für besonders erstrebenswert halten wir etwa, Zeit für uns und die Familie zu haben, körperlich fit zu sein oder viele Sprachen zu sprechen. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Online-Befragung der Berliner Strategieagentur Different.

Für die Studie hat Different eine Stichprobe von rund 2.000 Menschen online befragt. Außerdem wurden 30 Interviews mit Unternehmensvorständen und Wissenschaftlern zum Thema Statussymbole geführt. „In vielen Bereichen ist eine Sättigung eingetreten“, sagt der Autor der Studie, Dirk Jehmlich, Direktor Trends & Innovation bei Different. Daher setzt der moderne Mensch dort an, wo die Sättigung per se nicht einsetzen kann, bei seinem unperfekten Körper.

Healthy Living über alles. Der Paradigmenwechsel bringt einen Begriff, der zugegebenermaßen nicht mehr ganz so neu ist, in das Wechselspiel aus Konsum und Zufriedenheit: Healthy Living. Eine einheitliche Definition von Healthy Living gibt es nicht. „Darunter werden üblicherweise Angebote und Programme für einen gesunden, individuellen Lebensstil zusammengefasst. Unternehmen als Arbeitgeber und die Nahrungs- wie auch Genussmittelinindustrie spielen als Anbieter wichtige Rollen“, so Hans-Peter Mürger, Di-

100.000 Apps sind auf dem Markt, die mehr oder weniger das Smartphone als Schnittstelle zwischen Patient und Arzt zu inthronisieren versuchen.

rektor und Leiter Beratung Health Care bei PricewaterhouseCoopers. Doch das sind nicht alle Player, die durch den Wunsch nach ganzheitlicher Vollkommenheit im Wandel

sind. Nehmen wir die relativ junge Technologiebranche: Der Linzer Florian Gschwandtner hat mit „Runtastic“ eine App entwickelt, die Jogging-Kilometer oder Stunden auf dem Ergometer sammelt und via Facebook den Bekannten mitteilt. Über 30 Millionen Menschen haben die Anwendung weltweit auf ihrem Smartphone. Um die Dimension ersichtlich zu machen: Runtastic ist eine von 100.000 Apps, die sich mit Ernährung, Fitness, Medikation, Diagnosen-Übersetzungen beschäftigen und sogar das Smartphone als Schnittstelle zwischen Patient und Arzt inthronisieren. Alleine anhand dieser Bandbreite kann man getrost von einem Megatrend sprechen, wenn man den Anglizismus „Healthy Living“ in den Mund nimmt.

Das senegalesisch-französische Supermodelle Djé Dieng, dekoriert mit dem Leading Ladies und dem United Nations Volunteer Award, äußert sich zu dem Thema wie folgt: „In erster Linie braucht es positives Denken und täglich Gegebenheiten, die mich und mein Umfeld zum Lachen bringen. Darüber hinaus, auch wenn es ein wenig esoterisch wirken mag, ist es wichtig, anderen zu helfen.“ Das Topmodell weiter: „All das kombiniert führt zu einer gesünderen Einstellung und damit auch gesünderem Leben.“ Dieses Zitat unterstreicht den ganzheitlichen Anspruch des Healthy Living. Tu anderen Gutes, sei nett zu dir selbst und füttere deinen Geist mit positiven Gedanken. Das zeigt die Tendenz sehr gut, dass die Mehrheit der Menschen in der übersättigten Gesellschaft eher zur Wissens- und Bewusstseinselite gehören will anstatt zur Geldelite, wie es auch die Studie der Berliner Strategieagentur Different beweist.

Das Triumvirat. Djé Dieng abschließend prägnant: „Good spirit brings good health and that leads to a good life.“ Der wachsende Wohlstand und der weit verbreitete Wunsch nach Selbstverwirklichung machen Körper, Schönheit und Gesundheit zu Statussymbolen. Und dieses „Triumvirat“ reicht sich quasi gegenseitig die Hände. Das eine kann nicht mehr sein ohne das andere. Der daraus entstehende Gesundheitsboom wird die wirtschaftliche, gesellschaftliche und politische Entwicklung über Jahre hinweg prägen.

So wünschenswert ein flächendeckendes Bewusstsein für den eigenen Körper auch ist, so erstrebenswert die Reflexion der eigenen Gesundheit, so profitabel für Unternehmen aus Pharma, Ernährung,

So wünschenswert ein flächendeckendes Bewusstsein für den eigenen Körper ist, so besorgniserregend sind die sozialen Ängste, die die Perfektionssucht erst schafft.

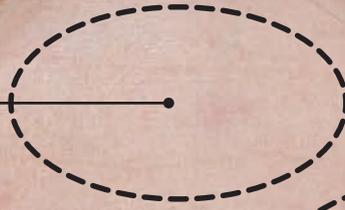
DIE 10 NEUEN STATUSSYMBOLE

Was wollen wir noch haben? Wo wollen wir hin? Meinungsforscher fragten nach dem Erstrebenswerten. Hier sind die Ergebnisse.

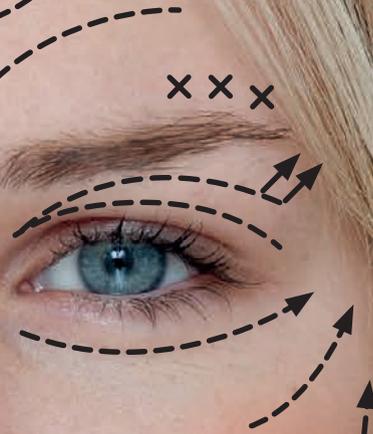
- ZEIT
90 Prozent der Befragten durch alle Altersschichten
- UNBEFRISTETER ARBEITSVERTRAG
85 Prozent
- GESUND SEIN
84 Prozent
- EIN EIGENES HAUS BESITZEN
80 Prozent
- RICHTIG GUT KOCHEN KÖNNEN
75 Prozent
- KINDER HABEN
73 Prozent
- EINE EHE FÜHREN
77 Prozent
- EINEN FREUNDESKREIS IM ECHTEN LEBEN
60 Prozent
- EINEN GEPFLEGTEN GARTEN
54 Prozent
- EIN AUTO
48 Prozent

Was kostet Perfektion?
Brust-Implantate,
Anti-Falten-Spritzen
oder Laser-Enthaarun-
gen: Die weltweiten
Ausgaben für Schön-
heitsprodukte stiegen
2012 um 11 Prozent auf
6 Milliarden US-Dollar. In
den USA betrug die
Zunahme 30 Prozent.

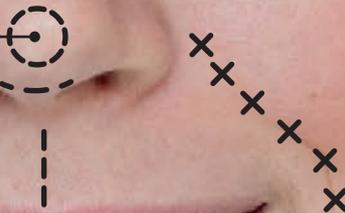
Botox 500,-



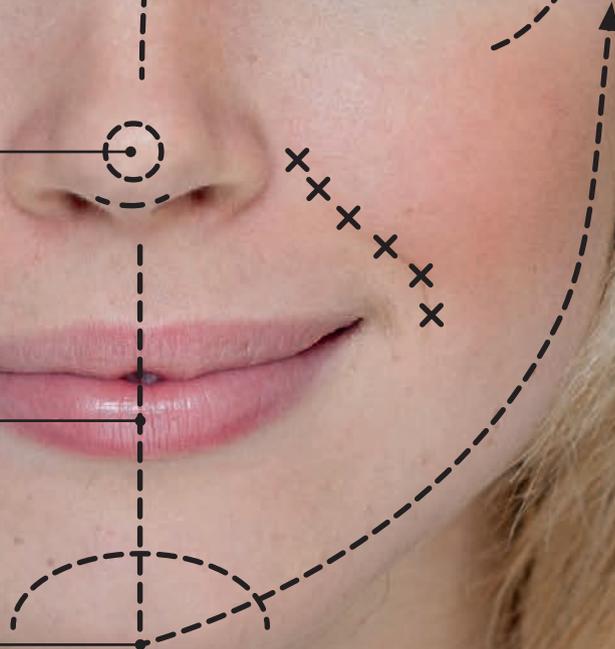
Lidstraffung 3.500,-



Nasenkorrektur 4.500,-



Hyaluronsäure 800,-



Kinnkorrektur 4.000,-



Kosmetik, Wellness und Tourismus, so besorgniserregend sind auch die Ängste und Phobien, die die Perfektionssucht schafft. Leistungsdruck, Versagensängste und Gruppenzwang sind nicht erst seit gestern

Außerdem schafft dieses neue Statussymbol Role Models, deren perfektes Ebenbild für 98 Prozent der Bevölkerung nicht zu erreichen ist.

Einstiegsdrogen für soziale Abwärtsspiralen, die in ihrer Konsequenz auch die Gesundheit in Mitleidenschaft ziehen. Außerdem schafft dieses neue Statussymbol wiederum Role Models, deren perfektes Ebenbild für 98 Prozent der Bevölkerung nicht zu erreichen ist.

Die 18-jährige Florence Colgate erreichte nicht nur wegen ihres blitzsauberen Nachnamens die Endauscheidung einer britischen TV-Show. Sie setzte sich letztendlich gegen 8.000 Mitbewerberinnen durch, weil sie die perfekt zugeschnittenen Gesichtszüge hatte. Ein Computerprogramm wählte ihr Gesicht zum schönsten Model ohne Make-up und ohne Photoshop.

Raubbau am eigenen Körper? Nein danke! Doch legen wir den Fokus auf die positiven Auswirkungen; ganz im Sinne der Health-Doktrin. 4,3 Millionen Menschen stehen in Österreich täglich morgens auf, gehen acht Stunden ihrer Erwerbstätigkeit nach und verbringen den Abend mit den präferierten Freizeitbeschäftigungen. Diese 4,3 Millionen Menschen brauchen mehr Zeit. Massagen, Training und ausgewogene Ernährung wollen sorgsam ausgewählt und zelebriert werden. Der Bürojob geht sich alleine wegen der unbequemen und rückenschädigenden Sessel sowieso nicht mehr acht Stunden täglich aus. Generell sinkt die Bereitschaft, gesundheitliche Risiken für den Job einzugehen. So kann behauptet werden, dass der

Mensch, der seine körperliche und geistige Gesundheit in den Mittelpunkt stellt, die Karriere als zweitrangig betrachtet – mit gewaltigen Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt. Wenn die „Work-Life-Balance“ mehr als eine Luftblase, nämlich Forderung und Vertragsgegenstand wird, müssen Arbeitgeber sich auf neue Realitäten einstellen.

Mach es doch alleine! Laut „Looking Ahead“; dem SRI-Newsletter aus dem Hause Dexia AM, geht die Schweizer Firma Gamesa diesen Weg. Der Windkraftdienstleister gehört zu den Marktführern im Bereich erneuerbare Energien und beschäftigt weltweit über 7.000 Mitarbeiter. Gamesa bietet seiner Belegschaft umfassende Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Darüber hinaus werden Sicherheits- und Gesundheitstrainings offeriert. Im vergangenen Jahr hat jeder Angestellte durchschnittlich 32,8 Stunden solcher Maßnahmen „genossen“. Begreift man solche Schritte als bloßen Beginn einer Anpassung an die gesellschaftliche Realität, dann erkennt man das Ausmaß dieses Paradigmenwechsels, welcher den Arbeitgebern nicht nur Nachteile bringt: Ein gesunder Mitarbeiter arbeitet konzentrierter, ausdauernder und verursacht weniger Fehlstunden.

Die beschriebene „Work-Life-Balance“ darf als Nebengeräusch des Healthy Living verstanden werden. Der Arbeitnehmer will selbst entscheiden, wie viel Stress er sich und seiner Familie durch den Job zumutet. Geht man davon aus, dass in wenigen Jahren gut die Hälfte aller Beschäftigten vom Computer aus arbeitet und durch die technischen Neuerungen die Möglichkeit gegeben wird, den Arbeitsplatz und die Arbeitsumgebung nahezu immer selbst zu wählen, dann erkennt man die Umwälzung, die gerade im Gange ist. Das Büro wird durch Smartphone, Tablet und die ständige Erreichbarkeit obsolet. Die Katze beißt sich hier allerdings selbst in den Schwanz. Dieser Aspekt des Healthy Living kollidiert mit dem Wunsch nach Abgeschlossenheit und Ruhe. Der selbstbestimmte Arbeitsmensch muss erreichbar sein. Eine Theorie, die nach hinten losgehen kann, wenn nicht muss.

SIND WIR GLÜCKLICH? Schlussendlich bleibt die Frage, ob uns das alles glücklich macht. Wir wollen gesund leben: Ja! Wir wollen schön sein: Ja! Wir wollen mit uns selbst im Reinen sein: Ja! Aber zu welchem Preis? Liegt nicht die Schönheit eines jeden Individuums in seiner Unperfektion? Sind es nicht die Mängel und Fehler, die uns am anderen Menschen gefallen, die ihn herausstechen lassen aus der großen, breiten Masse? Wie würden wir entscheiden, wenn uns Medizin und Technik die Chance geben, uns unserem Freudschen Über-Ich anzunähern? Man darf annehmen, dass die Suche und Sucht nach der Perfektion tief in der DNA verborgen liegt, unseren Antrieb und Ehrgeiz widerspiegelt und uns bereits viele Errungenschaften geliefert hat, die uns das Leben schöner, länger und angenehmer machen. Wir halten heute schon ganze Industrien mit unserem Drang nach der perfekten Jugend am Leben. Beginnen wir lieber damit, erneut neue Wege einzuschlagen: Akzeptieren statt konservieren. Gesundes Leben ohne Zwang zur Perfektion. Lassen wir Druck aus dem System. Werden wir in Würde älter. Fokussieren wir uns auf die Statussymbole, die uns wirklich weiterbringen: Ruhe, Zeit und Ausgelassenheit.

„Jedes immaterielle Symbol benötigt ein Produkt, in dem es sich manifestiert“, schreiben die Studienautoren aus Berlin. Wir kommen mit unserer Suche nach dem gesunden Leben also nur da an, wo uns die Marketing-Abteilungen dieser Welt schon lange haben wollen. Glänzen wir lieber mit unseren Moralvorstellungen als mit den neu gerichteten Zähnen, sonst implodiert unsere imperfekte Gesellschaft dort, wo sie schon immer einen Makel hatte: bei unserer ureigenen Gier nach Perfektion. ☘

DAS MAKELLOSE GESICHT

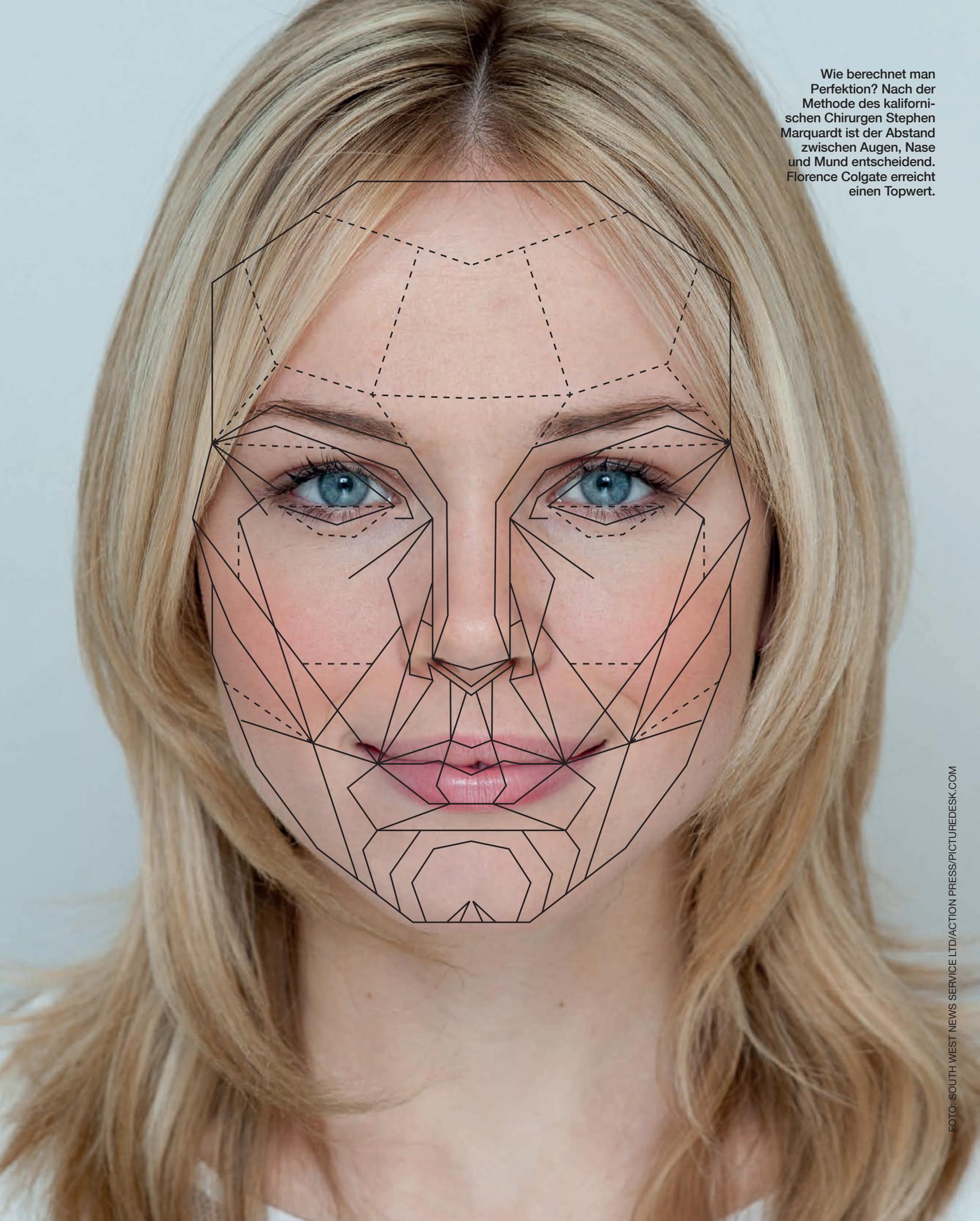
Dr. Stephen Marquardt ist ein pensionierter Kieferchirurg, der sich in den letzten Jahrzehnten darüber den Kopf zerbrach, wie er Schönheit objektiv messbar machen könne. Marquardt geht von der Theorie aus, dass der Mensch durch seine hochgradig visuelle Veranlagung eine genaue Vorstellung davon hat, was er als schön empfindet. Je näher jemand diesem Ideal kommt, desto freundlicher und empathischer wird er aufgenommen.

Marquardt ist davon überzeugt, dass diese Idealvorstellung mathematischen Regeln folgt. Nach langen Jahren der Forschung legte er eine geometrische Gesichtsmaske vor, die als Blaupause für die Schönheit dienen soll.

Die Linien sollen die perfekten Proportionen im menschlichen Gesicht widerspiegeln. Entscheidend sind dabei die Abstände zwischen Augen, Nase und Mund. Als perfekt schön gilt unter anderem, wenn der Abstand zwischen den Pupillen nur halb so groß ist wie der zwischen den Ohren. Colgates Maße kommen in diesem Fall auf 44 Prozent. Außerdem soll der Abstand zwischen Augen und Mund etwas mehr als ein Drittel des Abstands zwischen Haaransatz und Kinn betragen. Colgates Wert liegt bei 32,8 Prozent. Ein weiteres Merkmal: Ihr Gesicht ist fast symmetrisch.

Der Ansatz wird heftig diskutiert. US-Menschenrechtsgruppen werfen Marquardt vor, dass er das ohnehin vorherrschende mitteleuropäische Ideal zementiert. Die Maske würde zu den Proportionen eines Menschen aus Afrika oder Asien schlicht nicht passen.

Wie berechnet man
Perfektion? Nach der
Methode des kaliforni-
schen Chirurgen Stephen
Marquardt ist der Abstand
zwischen Augen, Nase
und Mund entscheidend.
Florence Colgate erreicht
einen Topwert.



JOSEPH H. PILATES

* 9.12.1883 † 9.10.1967

Joseph Pilates wurde im deutschen Mönchengladbach geboren und sein Leben begann mit gesundheitlichen Schwierigkeiten: Wie viele Kinder dieser Zeit hatte der kleine Joseph Asthma und Rachitis. Mit zehn begann er mit Gymnastik. Fünf Jahre später war „Joe“ so fit, dass er für anatomische Zeichnungen Modell stand. Mit 32 Jahren wanderte „Joe“ nach England aus und bildete dort die Detektive von Scotland Yard im Boxen aus.

Als 1914 der 1. Weltkrieg über Europa hinwegfegte, kam er als Deutscher in ein Internierungslager. Während seiner Gefangenschaft verfeinerte er sein Körpertraining und brachte seinen Mitgefangenen die Techniken bei. Als Trainingsgeräte fungierten die Betten der Haftanstalt. Nach seiner Entlassung wanderte er 1923 in die USA aus. Zwei Jahre später heiratete er Clara, eine Krankenschwester, und eröffnete kurz danach in New York sein erstes Trainingsstudio. Alsbald war das Studio ein Geheimtipp der New Yorker Society. Pilates war zeitlebens ein Gesundheitsfreak, er liebte allerdings auch seine Zigarren, einen guten Whiskey und die Frauen. 1966 brach in seinem Studio ein Feuer aus. Pilates wollte retten, was zu retten war. Dabei fiel er durch die Bodenbretter, er hielt sich an einem Balken fest, bis die Feuerwehr eintraf. Die Folgen dieses Unglücks waren für seinen Tod im Oktober 1967 verantwortlich. ☘



Die Stars hinter den Methoden

Millionen Menschen schwitzen in Studios im Takt ihrer Lehren. Doch wer sind die Menschen, die die Fitnesstrends erfunden haben? Wir stellen Ihnen Joseph Pilates, Moshé Feldenkrais und Kollegen vor.

Text: Bastian Kellhofer

Im Top-Segment der privaten Sonderklasse-Krankenversicherungen sind Pilates, die Grinberg Methode und Feldenkrais Methode nicht berücksichtigt. Der Bereich „Maßnahmen zur Gesundheitsförderung“ ist jedoch in Bewegung. Versicherer bieten manchmal eine Ernährungsberatung, Vorsorgeuntersuchung und Kurbehandlung.

Wir kennen ihre Namen, wissen um die Techniken, die in ihrem Namen gelehrt werden. Doch die Geschichten hinter den Menschen, die mit ihren Methoden den Fitnessboom auslösten und über dem gesamten Erdenrund etablierten, bleiben oft im Dunkeln.

Wussten Sie, dass Joseph H. Pilates seine Techniken in britischen Internierungslagern verfeinerte? Oder dass Moshé Feldenkrais der erste Europäer war, der einen schwarzen Gürtel in Judo errang? Werner Kieser tritt heutzutage vor allem als Philosoph mit extremen Ansichten ins Scheinwerferlicht. Doch auf seinen Geräten stählen Hunderttausende in Deutschland, Österreich und der Schweiz ihre Muskeln.

So unterschiedlich die Leben der Stars hinter den Methoden auch sind, letztendlich sind sie alle Individualisten, die den Menschen helfen wollen, ihren Körper mit dem Geist in Einklang zu bringen und Beschwerden und Verletzungen durch maßgeschneidertes Training vorzubeugen.

Und sie sind alle erfolgreich. Die Grinberg-Methode wird in sieben Ländern erfolgreich praktiziert. Werner Kieser betreibt über 150 Studios via Franchise-System. Moshé Feldenkrais half sogar aktiv bei der Neugründung Israels mit. Erkunden Sie mit uns die Lebenswege der Stars hinter den Methoden. ☼

*www.pilates.at
www.kieser-training.at
www.grinbergpraxis.com
www.feldenkrais.at*



WERNER KIESER

* 1940

Seine Leidenschaft für das Krafttraining begann mit einer Verletzung. Beim Boxtraining zog sich der 18-jährige Werner Kieser eine Rippenfell-Quetschung zu. Kollegen rieten ihm zum Muskelaufbau durch Krafttraining. Die schnelle Heilung seiner Beschwerden kam einer Erleuchtung gleich. Werner Kieser schuftete zuvor als Eisenbieger am Bau. Er sammelte Altmetall zusammen und begann die Trainingsmaschinen zu schweißen. Eine Begegnung mit Arthur A. Jones, der die ersten Kraftmaschinen erfand, veranlasste Kieser, sein erstes Studio in Zürich zu eröffnen. Das war 1963. Sein Konzept ist martialisch: Es gibt nur Trainingsgeräte, Leitungswasser und Duschen. Als in den 70er Jahren die Fitnesswelle über Europa hereinbrach, stellte Kieser seine puritanischen Studios um. Er ließ Saunas und Solarien einbauen. Doch er bemerkte schon bald, dass die Leute nur mehr herumlungerten und nicht mehr trainierten. Also schwenkte er wieder auf das um, was ihn ausmacht: das pure, aber effiziente Training. Kieser betitelte sich selbst einmal als „Individualanarchisten“. So ist auch sein gesundheitsförderndes Krafttraining aufgebaut: asketisch, funktional und zeitsparend. Sein Training dauert maximal dreißig Minuten. Das reicht nach den Lehren Kiesers völlig aus, um den Körper in Schuss zu halten. Mittlerweile gibt es 150 Kieser-Studios in Österreich, Deutschland, und der Schweiz. ☉



„Die *Zinsen* sind
zum Vergessen!“

„Da ist ja die *Inflation*
schon höher.“

„Und jede
Dividende besser.“

„Mit *realen Werten*
dahinter, weil in jeder
Aktie ein Unternehmens-
anteil steckt.“

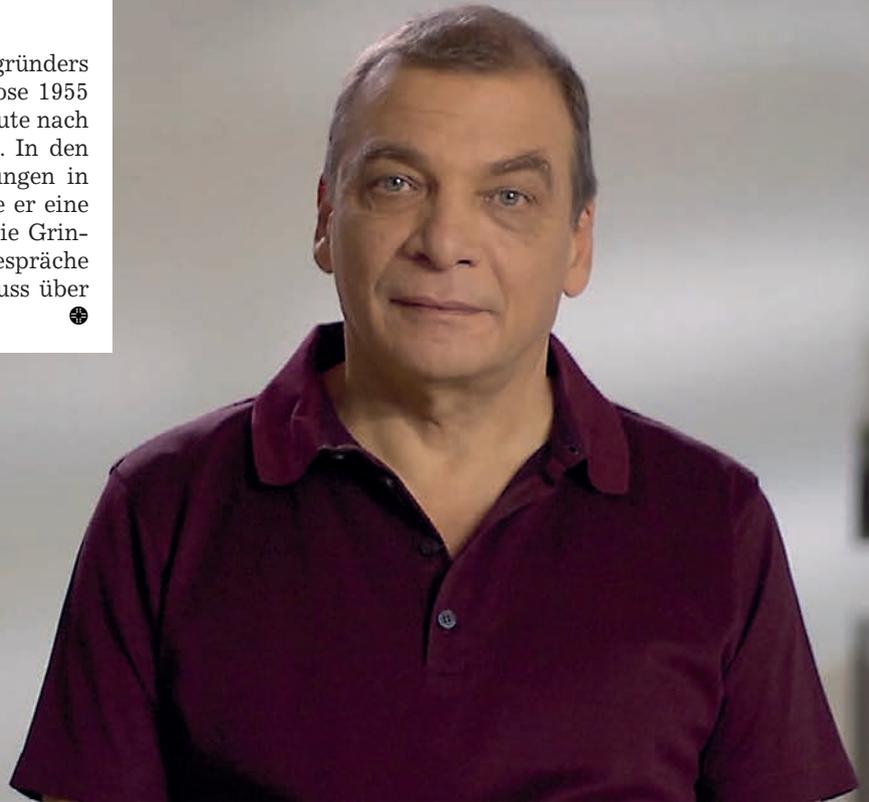
„Wir geben Orientierung:
Realwerte-Strategie, ein
Produkt der Hypo Vorarlberg
Vermögensverwaltung.“



AVI GRINBERG

* 1955

Es gibt wenig Aufzeichnungen über das Leben des Begründers der Grinberg-Methode. Geboren wurde der Wahlfranzose 1955 in Israel. Nach Angaben seiner Anhänger soll er sich heute nach einer langen Zeit in Frankreich in Spanien aufhalten. In den 80er Jahren sammelte der gelernte Sanitäter Erfahrungen in Yoga, Kampfkunst und Meditation. Daraus entwickelte er eine esoterisch-pseudomedizinische Methode, die sich auf die Grinbergsche Fußanalyse und Gespräche fokussiert. Die Gespräche sollen den ausgebildeten Grinberg-Praktikern Aufschluss über die Lebensweise der Patienten geben. ☸



MOSHÉ FELDENKRAIS

* 6.5.1904 † 1.7.1984

Mit 14 Jahren wanderte Feldenkrais von seinem Geburtsort in der Ukraine nach Palästina aus. Dort arbeitete er im Straßenbau. Neben seiner Arbeit lernte er Jiu-Jitsu. Er begründete dabei einige der Konzepte, die später zu der israelischen Kampfkunst „Krav Maga“ weiterentwickelt wurden. 1927 legte Feldenkrais sein Abitur in Tel Aviv ab. Wenige Zeit später ging er nach Paris, um Elektrotechnik, Mechanik und Physik bis zur Promotion zu studieren. Von 1933 bis 1940 arbeitete er als Nukleartechniker im Labor von Irène Joliot-Curie und Frédéric Joliot, den Nobelpreisträgern für Chemie 1935. Ein Jahr später erlangte er als erster Europäer den schwarzen Gürtel in Judo. 1940 ging Feldenkrais nach Großbritannien. Dort arbeitete er für die britische Flotte. 1949 lehnte er die Gründung eines eigenen Instituts in London aus Mitteln privater Spender ab. Er entschied sich stattdessen, nach Palästina zurückzukehren, um am Aufbau des neu gegründeten Staates Israel mitzuhelfen. Er arbeitete dort zunächst in einem Forschungsinstitut des Verteidigungsministeriums, ab 1952 widmete er sich ganz der Ausarbeitung seiner Methoden und gründete sein erstes Institut. ☸



HERBSTGENUSS
IN TIROL



Traumferien in Tirol garantiert das Relais & Châteaux Spa-Hotel Jagdhof in Neustift im Stubaital. Da sind die imposante Bergwelt der Stubai Alpen und daneben die fünf Sterne des Spa-Hotels Jagdhof. Beeindruckende Natur und faszinierend luxuriöse, herzliche Gastlichkeit eines Hotels der Sonderklasse. Ein Refugium zum Wohlfühlen mit exzellenter Küche und erstklassigem Service.

Österreichs größtes Gletscherskigebiet – der Stubai Gletscher – hat seine Pisten bereits bestens für Sie präpariert. Ideale Voraussetzungen die ersten Schwünge in die weiße Pracht zu ziehen und den Genuss des Vergnügens auf 2 Brettern zu erleben. Der Hotelshuttle zum und vom Stubai Gletscher ist natürlich in den Serviceleistungen des Hotels Jagdhof inkludiert.

Ihren Skitag können Sie dann in Jagdhof's Vitalwelt nochmal Revue passieren lassen und mit allen Sinnen genießen. Entspannen Sie auf 2.000 m² nach Lust und Laune. Verleihen Sie Ihrem Urlaub das ganz besondere Etwas, mit einer Anwendung in Diana's Beautywelt.

Ob Ihre Intention Entspannung und Genuss oder Belebung und Jungbrunnen für die strapazierte Haut ist, wir bieten Ihnen die perfekte Behandlung für jeden Anspruch. Die Kraft der Natur und die Stärke der Gletscher haben Einfluss auf unser ganzheitliches Schönheitskonzept. So entstehen unsere Programme, die unsere geschulten Fachkräfte mit Engagement und Leidenschaft umsetzen.

Kulinarisch dürfen wir Sie auf Haubenniveau verwöhnen, vom Schlemmer-Frühstücksbuffet über das Bademantelfrühstück, dem Vitalbuffet im Spa, dem Kuchenbuffet am Nachmittag und der Auswahl aus drei 5-Gang Gourmetmenüs am Abend. Einzigartig und exklusiv gibt es heuer neu die erste Genussgondel des Tales, das Restaurant „Talstation“ auf der Terrasse des Hotels, für Ihren Fondue Abend der besonderen Art.

Die Farben des Herbstes im Herzen Tirols genießen, mit Skigenuss auf dem Gletscher und purer Entspannung in Jagdhof's Vitalwelt kombinieren. Wir haben das passende Paket für Sie!

×× JAGDHOF
VORZUGSTAGE

20.10.2013 - 21.12.2013 UND
16.03.2014 - 12.04.2014

BUCHBAR FÜR 3, 4 ODER 7 NÄCHTE

Vorzugstage zu Vorzugspreisen! Genießen Sie alle Annehmlichkeiten: die Halbpension auf Haubenniveau und Verwöhnungsmomente in unserer Beauty- und Vitalwelt im Sonderarrangement.

- ×× 3, 4 (So - Do) oder 7 Übernachtungen in der gewünschten Zimmerkategorie mit allen Jagdhof-Inklusivleistungen
- ×× Wellnessgutschein im Wert von € 30,00, € 40,00 oder € 70,00 (bei Anwendung der Treatments bis 15.00 Uhr)
- ×× Jagdhof-Aktivprogramm

4Nächte ab €531,00 p. P.

**BUCHUNGS
HOTLINE**
+43 (0) 5226 . 2666 111

SPA-HOTEL JAGDHOF
Scheibe 44 . 6167 Neustift
Stubaital / Tirol . Austria

T +43 (0) 5226 . 2666 111
F +43 (0) 5226 . 2666 503
M mail@hotel-jagdhof.at
jagdhof@relaischateaux.com
W www.hotel-jagdhof.at

×× AUSZEICHNUNGEN
3 Lilien im Relax Guide
Gala Spa Award
Relais & Châteaux Spa Trophy





Gehasst, verdammt, vergöttert.
Der Zucker hat im Lauf der
Menschheitsgeschichte schon
für vieles herhalten müssen. Zeit,
mit den Mythen aufzuräumen.

Zucker – die bittere Wahrheit

Pur, weiß und tödlich. So betitelte 1972 John Yudkin sein Standardwerk über Zucker. Damals konnte niemand ahnen, wie recht der britische Ernährungswissenschaftler haben sollte. Heute weiß man, dass industriell gefertigter Zucker brutale Konsequenzen für den menschlichen Körper hat.

Text: Eva Rohrhofer, Bastian Keilhofer



2,5 Teelöffel Zucker reichen, um auf einen Serotonin-Flug abzuheben. Blöd nur, dass wir im Schnitt 33 Teelöffel am Tag zu uns nehmen.

1. Wir brauchen Zucker.

„An Zucker sparen, grundverkehrt! Der Körper braucht ihn, Zucker nährt!“ So wurde das weiße Süßungsmittel 1927 beworben. In dem Slogan steckt ein Funken Wahrheit: Ohne Zucker könnte der Mensch nicht leben. Wir brauchen ihn, damit unsere Atmung funktioniert, wir denken, laufen und lachen können. Die meisten unserer Körperzellen – etwa die Gehirnzellen und die roten Blutkörperchen – ernähren sich aus Glucose (Traubenzucker). Andere Zellen, zum Beispiel Spermien, akzeptieren nur Fructose (Fruchtzucker). Allein das Gehirn verbraucht täglich vierzehn Esslöffel Glucose.

2. Natürlicher Zucker.

Ein Ausflug in die Biochemie wird helfen zu verstehen, was der Zucker in unserem Körper anstellt: Natürlicher Zucker, enthalten in Früchten und Gemüse, gehört zu den Kohlenhydraten und besteht aus zwei Teilen: jeweils einem Glucose- und einem Fructose-Molekül, die fest miteinander verknüpft sind. Enzyme im Verdauungstrakt brechen diese Verbindung in verwertbare Einzelmoleküle auf. Der Körper schüttet Insulin aus, das die Glucose in die Zellen transportiert.

3. Zucker als Heilmittel.

Man kennt den Effekt von der Marmeladenherstellung. Durch die hohe Dosierung führt der Zucker zu einem Konservierungsprozess, der Mikroorganismen wie Schimmelpilzen und Bakterien keine Chance gibt. Manche Ärzte setzen Zucker auch bei der Wundbehandlung ein. Vor allem bei Brandwunden soll der Stoff zu schnellen Heilungserfolgen führen.

4. Zucker macht glücklich.

Schwierige Arbeit, egal, ob körperlich oder geistig, wird gerne mit Zucker unterstützt. Man fühlt sich schon Minuten nach dem Konsum eines Zuckerriegels leicht und be-

schwingt, die Konzentrationsfähigkeit steigt und Nervosität schwindet.

Der Grund ist rasch erklärt: Zucker und mit ihm sämtliche isolierten Kohlenhydrate (Auszugsmehle und Stärken, wie z. B. Mondamin) lösen bei ihrer Ankunft im Blut – wo Zucker in der Tat bereits wenige Minuten nach seinem Verzehr ankommt – die Produktion einer großen Menge an Insulin aus. Insulin ist ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, dessen Hauptaufgabe es ist, den aus der Nahrung stammenden Zucker wieder aus dem Blut zu entfernen und ihn an sämtliche Körperzellen und Organe zu verteilen, die daraus dann ihre Energie gewinnen. Insulin aktiviert aber auch die Bildung eines bestimmten Stoffes, der dann im Gehirn Serotonin zusammenbastelt. Serotonin wird manchmal auch als Glückshormon bezeichnet, da es heitere Gelassenheit und sogar euphorische Anwandlungen herbeizuzaubern vermag.

5. Richtige Dosis.

Das führt zu der Frage, wie viel Zucker ausreicht, um einen derartigen Höhenflug zu verspüren. Nun, es sind 2,5 Teelöffel. Wir nehmen aber im Durchschnitt 33 Teelöffel Zucker pro Tag zu uns. Insgesamt kommen wir auf 36 Kilogramm reinen Zucker pro Jahr. Und jetzt kommen wir zu den Problemen.

6. Zucker ist nicht gleich Zucker.

Es war ein Japaner, Yoshiyuki Takasaki, dem es in den 60er Jahren erstmals gelang, HFCS massenhaft zu produzieren. HFCS ist die Abkürzung für „high fructose corn syrup“. Diese Art von Zucker wird durch einen enzymatisch-chemischen Prozess aus Getreidehalmen gewonnen und hat nichts mehr mit dem Zucker zu tun, der in der Natur vorkommt. Generell besteht diese Verbindung aus 24 Prozent Wasser, Glucose und Fructose. HFCS ist um den Faktor 70 süßer als Haushaltszucker.

7. Zucker als Rache für den Weltkrieg.

Kritische Wissenschaftler wie Robert H. Lustig von der University of California/San Francisco, Division of Endocrinology and Metabolism, nennen die Erfindung Takasakis „die Rache für den Zweiten Weltkrieg“. Denn ab Mitte der 70er Jahre trat der klebrige Stoff aus Maisstärke von den USA ausgehend zu seinem weltweiten Siegeszug an.

8. HFCS über alles.

Erst wurde HFCS in Soda-Drinks wie Coca-Cola eingesetzt, später in beinahe allen Produkten des täglichen Speiseplans. Heute hat HFCS in den Vereinigten Staaten den herkömmlichen Haushaltszucker in der Nahrungsmittelindustrie beinahe gänzlich ersetzt. Im Gegensatz zu normalem Zucker hat die Verwendung von HFCS in den USA von 1970 bis 1990 um tausend Prozent zugenommen. Nicht nur in den USA. Auch auf europäischen Speisetellern findet sich der synthetische Zucker massenhaft wieder. Oder hätten Sie gedacht, dass Ketchup, Salatdressings, Backwaren, Fertiggerichte und -suppen und selbst Babynahrung mit HFCS gesüßt werden? Und so wurde auch die traditionell bewusst lebende japanische Bevölkerung ein Opfer der Erfindung ihres Landsmanns.

9. Zucker wird versteckt.

Der Zuckergehalt eines Produktes wird nicht selten vor dem ahnungslosen Konsumenten „versteckt“. In der Zutatenliste des Etiketts steht nämlich nicht unbedingt Zucker. Da steht vielleicht Saccharose oder Glucosesirup. Oft enthalten Produkte auch reinen Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose), Milchwasser (Laktose) oder Malzzucker (Maltose). Bei all diesen Zuckerarten handelt es sich um raffinierte Industriezucker – ganz egal, ob sie nun aus der Milch oder aus den bekannten Früchten gewonnen wurden.

10. Die Wirkung von HFCS.

Auf dem Zutatenetikett steht oft nur Sirup, womit meistens der industriell verarbeitete Maissirup gemeint ist. Da Fructose eine höhere Süßkraft als Glucose hat, wird in der Lebensmittelindustrie der Glucosegehalt von Sirup enzymatisch reduziert und gleichzeitig der Fructosegehalt auf bis zu 90 Prozent erhöht. So erhält man HFCS-90. Die Folge ist: Für dieselbe Süßkraft benötigt man jetzt weniger Sirupmaterial, was der Lebensmittelindustrie beim Sparen hilft.

11. Krebszellen lieben Fructose.

Wissenschaftler der University of California, Los Angeles (UCLA) führten vor kurzem eine Untersuchung durch, die enthüllte, dass Krebszellen sogar eine eigene Schnittstelle für raffinierten Zucker besäßen. Die in der Fachzeitschrift „Cancer Research“ veröffentlichte Studie zeigte außerdem, dass – entgegen der bisherigen Annahme – nicht alle Zuckerarten für Krebszellen gleich hilfreich seien. Tumorzellen der Bauchspeicheldrüse wurden in Tests mit Fructose und mit Glucose gefüttert. Dabei zeigte sich, sie gedeihen zwar auch mit Glucose, aber mit Hilfe von Fructose können sich Krebszellen blitzschnell und auf eine Art und Weise reproduzieren und im menschlichen Körper ausbreiten, wie sie es mit Glucose nicht annähernd schaffen.

12. Zucker macht süchtig.

Dennoch wurde lange Zeit bestritten, dass es so etwas wie eine Zuckersucht gibt. Inzwischen liegen jedoch auch eindeutige wissenschaftliche Hinweise auf eine Zuckersucht vor. Forscher der Princeton University in New Jersey/USA wiesen das enorme Suchtpotenzial des Zuckers an Ratten nach. Die an Zucker gewöhnten Tiere litten unter extremen Entzugserscheinungen (Zittern, Zähneklappern, Ängste), als man ihnen den gewohnten Zucker wegnahm. Die Ratten griffen

daraufhin verstärkt zu den angebotenen Ersatzdrogen wie Alkohol. Als man ihnen wieder Zucker gab, fraßen sie davon mehr als je zuvor. Sie zeigten also ähnliche Verhaltensweisen wie der Mensch.

13. Zucker macht fett.

Wir wiegen im Schnitt alle 12 Kilogramm mehr als unsere Altersgenossen vor 25 Jahren. Wir nehmen 280 Kalorien pro Tag mehr zu uns. Der Grund: „Wir essen nicht mehr. Wir essen mehr Zucker.“ (Robert H. Lustig, UCSF) Zucker umgeht die Barriere in unserem Körper, die uns ein Sättigungsgefühl vermittelt. Bald wird die Hälfte aller Menschen in den Industrienationen übergewichtig sein.

14. Zucker zerstört die Darmflora.

Die hohen Dosen an Fructose, die wir zu uns nehmen, schlagen buchstäblich Löcher in die Darmschleimhäute und geben damit giftigen Darmbakterien die Möglichkeit, in den Blutkreislauf zu gelangen und Entzündungen hervorzurufen: der Ausgangspunkt für Krebs, Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit und frühe Alterung.

15. Zahllose andere Symptome.

Zucker kann die folgenden Symptome auslösen oder an deren Entstehung mit beteiligt sein: unerklärliche Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit, Depressionen, Angstzustände, Magen- und Darmprobleme wie Völlegefühle, Blähungen, Durchfall und Verstopfung, Haarausfall, Hautkrankheiten, Pilzbefall, Menstruationsbeschwerden, Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche – bis hin zu geistiger Verwirrtheit und anderem mehr. Was von besonderem Interesse ist: Der Körper wird anfällig für „Infektionskrankheiten“. Sein Immunsystem ist am Boden und nicht mehr fähig, den Körper angemessen zu schützen. ☼



„An Zucker sparen, grund-
verkehrt! Der Körper
braucht ihn, Zucker nährt!“
So wurde das weiße Gold
1927 – lange vor seiner
Stigmatisierung –
stilsicher beworben.



Gelenke und Muskeln bei
Schmerzen mit Licht behandeln.
Bioptron hat zahlreiche Anwen-
dungsmöglichkeiten.

Ihre Gesundheit im besten Licht

Das Bioptron Lichttherapiesystem – medizinisch zugelassen

Der Mediziner Niels Ryberg Finsen lieferte zu Beginn des 20. Jahrhunderts den Grundstein für die Lichttherapie. Ein Schweizer Forscherteam veredelte Finsens Erkenntnisse mit der eidgenössischen Ingenieurskunst. Das Ergebnis dieser Arbeit, die Bioptron-Technologie, ist ein nebenwirkungsfreier Helfer bei vielen Erkrankungen und Schmerzen.

Text: Bastian Kellhofer

_____ Jens Martin Knudsen ist auf den Faröer Inseln ein Nationalheld. Der Torwart leitete am Abend des 12. September 1990 mit einem weiten Abstoß den Angriff ein, den Torkil Nielsen Sekunden später zum 1:0-Siegtor im EM-Qualifikationsspiel gegen den Favoriten Österreich vollendete.

Diese Heldensaga hat in der Geschichte der 55.000 Einwohner zählenden Insel nur ein anderer Mann übertroffen. Allerdings lebte Niels Ryberg Finsen schon vor über 100 Jahren. Der Mediziner forschte sein Leben lang über die Auswirkungen von gebündelten, hochenergetischen Sonnenstrahlen auf erkranktes Gewebe. Er fand heraus, dass Lichtstrahlen ohne Hitzestrahlung einen positiven Effekt haben können und entwickelte das erste Gerät, das Sonnenlicht künstlich herstellen konnte.

Der medizinische Hintergrund ist, dass der menschliche Organismus Lichtsstrahlen in elektrochemische Therapie umwandelt, die eine biochemische Kettenreaktion innerhalb der Zellen auslöst. Licht regt den Stoffwechsel an und stärkt das Abwehrsystem. Finsen erzielte vor allem bei der Hauttuberkulose („Lupus vulgaris“) bahnbrechende Erfolge mit dem Einsatz seiner Erfindung. 1903, ein Jahr vor seinem Tod, wurde ihm der Nobelpreis für Physiologie und Medizin verliehen.

In den Achtziger Jahren nahm sich schließlich ein Schweizer Forscherteam den Erkenntnissen von Finsen an. Sie kombinierten die Studien über hochenergetisches Licht mit der schweizerischen Ingenieurskunst. Nach intensiver Forschung ließen sie sich ihre Erfindung unter dem Namen „Bioptron“ patentieren. Mittlerweile ist das Lichtgerät in drei verschiedenen Ausführungen – für den Hausgebrauch und für Gesundheitszentren und Ordinationen – seit über zwanzig



Bioptron MedAll. Das hochenergetische Licht heilt die Zellen, stärkt die Abwehrkräfte und aktiviert lichtempfindliche Biomoleküle.



Jahren auf dem Markt. Die Bioptron-Geräte werden nach wie vor im schweizerischen Wollerau nach höchsten Standards produziert. 1996 sicherte sich die internationale Zepeter-Gruppe die Dienste der Schweizer Entwickler. Seitdem wird das Lichttherapie-System in über 50 Ländern vertrieben. Und das mit durchschlagendem Erfolg: 2,5 Millionen Bioptron wurden bislang weltweit verkauft. Millionen haben durch Bioptron ihre Leiden heilen können.

Mittlerweile ist die Bioptron-Lichttherapie als Behandlungsmethode in der Therapie, Rehabilitation und Präventivmedizin weltweit anerkannt. Renommierete Kliniken, Wellness- und Sportcenter setzen die Bioptron-Instrumente ein. 5.000 Fachärzte und 1.000 Gesundheitszentren setzen Bioptron heute ein.

Der Erfolg fußt auf den variablen Produkten, die alle durch zahlreiche medizinische Studien zertifiziert sind: Das kleinste Gerät „Bioptron MedAll“ hat eine Filtergröße von fünf Zentimetern und kostet 696 Euro. Die größere Version, das „Bioptron PRO1“ kommt bei einem Filter von elf Zentimetern inklusive Tischstativ auf 1.590 Euro. „Bioptron 2“ – das Produkt für Gesundheitszentren ist für 5.000 Euro zu haben. ●

5.000 Fachärzte und über 1.000 Kliniken setzen weltweit auf die Bioptron-Lichttherapie.

Wunden heilen, Schmerzen lindern

Mit Bioptron-Licht kann man die Kraft der Strahlen einschalten, fokussiert auf den wunden Punkt lenken und viele Beschwerden lindern. Lesen Sie hier, wie und wo die Bioptron-Lichttherapie überall zum Einsatz kommen kann.

Text: Bastian Kellhofer



Heilen und entspannen. Die Bioptron-Lichttherapie hilft bei zahlreichen Beschwerden und unterstützt den gesamten Organismus.



Medizinisch bewiesene Anwendungsgebiete für die Biopton-Lichttherapie

- ✘ **Wundheilung:**
Verletzungen, Operationen, Beingeschwüre, Dekubitus und Verbrennungen
- ✘ **Rheumatologie:**
Osteoarthrose, chronische Arthritis, Arthrosen
- ✘ **Physiotherapie:**
Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen, Handgelenkschmerzen, Narbengewebe
- ✘ **Dermatologie:**
Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne, Herpes, Gürtelrose, Hautinfektionen
- ✘ **Psychotherapie:**
Winterdepression, Motivationslosigkeit, Müdigkeit, Schlafsucht
- ✘ **Sportmedizin:**
Muskelkrämpfe, Verstauchungen, Zerrungen, Sehnenentzündungen
- ✘ **Ganzheitliche Wirkung:**
Blutkreislauf, Muskeln- und Knochen, Atemwegsbeschwerden, Immunabwehr

Wunden heilen alle nach dem gleichen Muster: Nach der Entzündung kommt es zur Bildung von Granulationsgewebe, abschließend zur Gewebeneubildung und Heilung. Dabei kommt es zu einem komplexen Zusammenspiel zwischen den Zellen der einzelnen Hautschichten und verschiedener chemischer Botenstoffe. Anfang der 70er Jahre wurde nachgewiesen, dass eine gezielte Biopton-Lichttherapie Heilungsprozesse beschleunigt.

Neurodermitis, Schuppenflechte oder Akne – die medizinisch zugelassene Biopton-Lichttherapie kann eine Vielzahl dermatologischer Beschwerden nachhaltig lindern oder heilen: sie stimuliert die Zellregeneration, unterstützt die Kollagenbildung, regt die Mikrozirkulation an, verbessert die Elastizität und verlangsamt die Hautalterung.

Doch nicht nur das: Durch die stimulierende Wirkung auf den Organismus wirken die hochenergetischen Biopton-Strahlen auch positiv auf Schmerzen aller Art. Sportverletzungen wie Zerrungen oder Bänderdehnungen heilen nachweislich schneller, wenn Sie regelmäßig mit Biopton-Licht bestrahlt werden. Das medizinische Biopton-Licht wirkt auch bei psychischen Leiden außergewöhnlich gut: Winterdepressionen werden durch das Schlafhormon Melatonin ausgelöst. Um es abzubauen, gibt es eine einfache Lösung: Biopton-Licht!

Die Anwendung von Biopton ist kinderleicht: Die betroffene Körperstelle reinigen, den Lichtstrahl im 90 Grad-Winkel darauf richten und innerhalb von Minuten spürt man die positive Energie der Biopton-Strahlen. ☺

Für nähere Informationen: www.zepter.at, Tel.: +43/1/59948100.

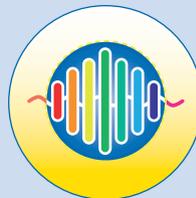
Die therapeutische Wirkung basiert auf den vier patentierten BIOPTRON-Lichteigenschaften, die Ihnen Sicherheit garantieren

✘ **POLARISIERT**
Konstant schwingende Lichtwellen



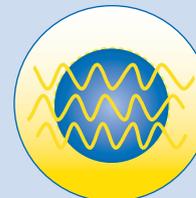
- Optimales Eindringen in die Haut
- Maximale biostimulierende Effekte
- Beschleunigt die Heilung

✘ **POLYCHROMATISCH**
Vielfarbiges Licht für höchste Sicherheit



- Große Wellenlängen-Bandbreite: sichtbares Licht plus Infrarotlichtanteile, keine UV-Strahlung
- Fördert eine sichere Zellaktivität
- Beschleunigt die lokale Blutzirkulation
- Regt regenerative, reparative und präventive Prozesse an

✘ **INKOHÄRENT**
Phasenverschobenes Licht für konsistente Leistung



- Unveränderte Lichtstärke
- Fördert sanfte Heilungsprozesse
- Kein Risiko von Gewebeschädigungen

✘ **NIEDRIGE ENERGIEDICHTE**
Für perfekte Fokussierung



- Präzise Dosierung der Lichtstärke
- Gleichmäßige Strahlungsintensität
- Stimuliert den natürlichen Heilungsprozess
- Keine Nebenwirkungen

Sicherheit ist sein oberstes Gebot. Assoc. Prof. Emanuel Sporn (40) führt jeden Eingriff nach dem neuesten Stand der Wissenschaft durch: modern, schonend und sicher.

Kleinere Narben, weniger Schmerzen, glücklichere Patienten

Das Wesentliche ist in wenigen Worten gesagt. Und dieses findet jeder, der etwas über Emanuel Sporn wissen will, auf seiner informativen und patientenfreundlichen Homepage: www.chirurg-sporn.at

Dort können leicht verständlich die dargebotenen Diagnosen und Therapien nachgelesen werden. Der smarte 40-Jährige stellt sich vor: „Mein Name ist Emanuel Sporn und ich bin Chirurg in Wien.“ Genug des Understatements. Sporn ist Facharzt für Chirurgie und Viszeralchirurgie. Seine Spezialgebiete liegen in den Bereichen Bauch- und Brustchirurgie. Dabei stehen die chirurgische Behandlung von Funktionsstörungen und Tumoren des Magen-Darmtraktes, die Hernienchirurgie (Bruchchirurgie) sowie die Gallenblasenchirurgie im

Vordergrund. Einen weiteren Schwerpunkt bilden die Gastroskopie und die Coloskopie (Magenspiegelung und Darmspiegelung). Im Brustbereich dominiert die chirurgische Behandlung von gut- und bösartigen Tumoren. Der spezielle Fokus liegt bei diesem weiten Spektrum an Behandlungen unter anderem in der minimal-invasiven Chirurgie. Prof. Sporn setzt auf eine möglichst schonende und schmerzarme Chirurgie mit dem Ziel der raschen Rekonvaleszenz und dem Anspruch, ein kosmetisch besonders ansprechendes Ergebnis zu erzielen. „Ich arbeite, wenn möglich, mit neuesten minimal-invasiven Operationstechniken und laparoskopischen Operationsmethoden. Die Sicherheit und der sinnvolle Einsatz stehen dabei immer im Vordergrund.“ Seine Expertise hat sich Sporn im Zuge umfangreicher Studien und Zusatzausbildungen



**ASSOC. PROF. PRIV.-DOZ.
DR. EMANUEL SPORN**

- Facharzt für Chirurgie und Viszeralchirurgie
- Oberarzt der Universitätsklinik für Chirurgie
- MBA Healthcaremanagement Programm der WU Executive Academy
- Belegarzt an der Wiener Privatklinik, Rudolfinerhaus, Confraternität und Privatklinik Döbling
- 2 Privatordinationen in Wien

KLINISCHE SPEZIALGEBIETE

- Magen- und Darmchirurgie
- Brustkrebschirurgie
- Hernienchirurgie (Bruchchirurgie)
- Gallenblasenchirurgie
- Gastroskopie und Coloskopie

PRIVATORDINATIONEN

Ordinationszentrum der Wiener Privatklinik
Pelikangasse 9-15
A-1090 Wien
Tel. +43 1 40180 70 10
+43 680 330 11 45

Ordination Kohlmarkt
Kohlmarkt 6
1010 Wien
Eingang Wallnerstraße 2/5
Tel. +43 1 532 20 74
+43 680 330 11 45

www.chirurg-sporn.at
info@chirurg-sporn.at

WISSENSCHAFTLICHE TÄTIGKEITEN

- Autor zahlreicher wissenschaftlicher Originalarbeiten (55 Publikationen, davon 32 Originalarbeiten, 8 Top- und 2 Standarderstautoren-schaften, 177 Impact Punkte)
- Vortragender und Vorsitzender bei internationalen und nationalen Kongressen
- Mitglied nationaler und internationaler chirurgischer Gesellschaften
- Reviewer namhafter wissenschaftlicher Journale

erarbeitet. So absolvierte er das Medizinstudium an der Universität Wien in elf Semestern. Die Facharztausbildung für Chirurgie und die Erlangung der Zusatzfächer Viszeralchirurgie und Gefäßchirurgie erfolgten an der Universitätsklinik für Chirurgie in Wien. Im Rahmen eines Forschungsaufenthaltes an der University of Missouri – Columbia führte er zahlreiche Forschungsprojekte und Studien auf dem Gebiet der minimal-invasiven Chirurgie und endoskopischen Chirurgie durch und entwickelte neue Operationstechniken (NOTES – Natural Orifice Transluminal Endoscopic Surgery). Weniger als ein Jahr nach der Rückkehr an die Universitätsklinik in Wien habilitierte sich Sporn im Alter von 35 Jahren. 2010 wurde er Oberarzt an der Universitätsklinik für Chirurgie. Nach Erfüllung strenger Qualifikationskriterien wurde Sporn schließlich im April 2012 zum Associate Professor ernannt. Doch die rein fachliche Qualifikation ist nicht alles, worauf es ankommt, ver-



Bei Assoc. Prof. Sporn stehen die Sicherheit und der sinnvolle Einsatz neuester Operationsmethoden im Vordergrund.

WERDEGANG

- 2013 Eröffnung der Privatordination am Kohlmarkt
- 2012 Ernennung zum Associate Professor
- 2011 Eröffnung der Privatordination in der Wiener Privatklinik
- 2010 Oberarzt der Universitätsklinik für Chirurgie, Additivfach für Viszeralchirurgie
- 2009 Habilitation und Verleihung der Venia docendi
- 2007-2008 Forschungsaufenthalt an der University of Missouri – Columbia
- 2005 Facharztprüfung für Chirurgie
- 1999 Weitere Facharztausbildung an den Abteilungen für Allgemeinchirurgie, Transplantationschirurgie und Gefäßchirurgie im AKH Wien
- 1998 Transplantationskoordinator
- 1997 Beginn der Facharztausbildung im AKH Wien
- 1991-1997 Medizinstudium an der Universität Wien (11 Semester)

sichert Sporn. „Sich Zeit für jeden Patienten zu nehmen und ihm ein Gefühl der Sicherheit in der belastenden Krankheitssituation zu geben – das ist ganz besonders wesentlich.“ Neben der Tätigkeit als Oberarzt an der renommierten Universitätsklinik für Chirurgie in Wien betreut der Ausnahmechirurg Privatpatienten in seinen Ordinationen in Wien: am Kohlmarkt (Kohlmarkt 6, Eingang Wallnerstraße 2/5, 1010 Wien) und in der Wiener Privatklinik (Pelikangasse 15, 1090 Wien). Anerkennung im Beruf sei wichtig, vor allem „durch meine Lehrer und Kollegen, die ich hoch schätze.“ Doch das Geheimnis seines Erfolgs bestünde auch darin, Freude am Leben zu haben. Wenn es die Zeit zulässt, betreibt der 40-Jährige viel Sport und verreist gerne. Eine ganz besondere Beziehung hat der Chirurg zum Wiener AKH: „Ich bin in dem Spital beinahe aufgewachsen. Denn mein Vater arbeitete dort als Intensivmediziner. Dadurch habe ich früh Einblicke in die Kunst des Heilens bekommen. Das war sehr eindrucksvoll und hat mich bestimmt geprägt.“ Seine Ziele hat sich der Spezialist für Bauch- und Brustchirurgie hoch gesteckt. Emanuel Sporn: „Ich möchte als AKH-Spezialist die beste und modernste Chirurgie in dem Setting eines Privatspitals anbieten und hierbei die erste Adresse für in- und ausländische Patienten in Österreich sein.“

FOTO:RAFFAEL STIBOREK

„MEIN AUGENMERK
IST EINE MÖGLICHS
T SCHONENDE UND
SCHMERZARME
CHIRURGIE.“



Assoc. Prof. Sporn (40) arbeitet mit neuesten minimal-invasiven Operationstechniken und laparoskopischen Operationsmethoden.

Ingredients: Glucose Syrup · Sugar · Strawberry, Blackcurrant, Lemon, Orange, Apple Juices (4.4%) · Hydrogenated Vegetable Oil · Citric Acid E330 · Gelatine · Egg White · Flavourings · Colours E104 E122 E110 E127 E132 E142 · Emulsifier E322.

Rätselhafte
Zusatzstoffe
verbergen sich
in fast allem,
was wir essen

In aller Munde

**Mit jeder Mahlzeit nehmen wir unbe-
merkt große Mengen an Zusatzstoffen
zu uns. Manche sind gesund, andere
schädlich und viele einfach kurios.
Die spannendsten E-Nummern –
und was sich dahinter verbirgt.**

Text: Eva Rohrhofer

Ohne Nahrungsmittelzusatzstoffe würden wir unser Essen wahrscheinlich nicht wiedererkennen. Sie sorgen dafür, dass Lebensmittel auf langen Transportwegen nicht verderben, appetitlich aussehen und so schmecken, wie wir es erwarten. Die Zusätze verstecken sich nicht nur in Fertiggerichten und Süßigkeiten, sondern in fast allen Lebensmitteln, die wir täglich zu uns nehmen: in Frühstücksflocken, Brot, Joghurt, Wurst und Käse, Wein und Salat.

In der EU sind laut Verordnung mehr als 300 für konventionelle Lebensmittel, für Bio-Produkte nur rund 50 Zusatzstoffe zugelassen. Diese müssen auf den Lebensmittelpackungen gekennzeichnet sein – entweder mit der namentlichen Nennung oder als Code in Form einer entsprechenden und fest zugewiesenen E-Nummer (E steht für Europa). Was sich tatsächlich hinter diesen rätselhaften Nummern verbirgt, ist für Konsumenten oft nur schwer nachvollziehbar. Grob werden die versteckten Zutaten in folgende Gruppen unterteilt:

Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Säuerungsmittel und Säureregulatoren, Antioxidantien, Stabilisatoren sowie Zuckeraustausch- und Süßstoffe. Dazu kommen noch Geschmacksverstärker, Feuchthalte-, Backtrieb- oder Überzugsmittel. Viele der Stoffe sind für die Lebensmittelindustrie mittlerweile unentbehrlich – ohne sie würden viele Produkte nicht den geschmacklichen und optischen Erwartungen gerecht werden, die Käufer an sie haben. Manche Substanzen hinter den E-Nummern sind natürlicher Herkunft und sogar gesund. Die meisten werden jedoch chemisch hergestellt und etliche von ihnen bergen ernsthafte Risiken für unseren Körper. ☉

[www.http://marktcheck.greenpeace.at/zusatzstoffe.html](http://marktcheck.greenpeace.at/zusatzstoffe.html)



Das Nummernkonto der Zusatzstoffe

NUMMER	ENTHALTEN IN	RISIKEN
FARBSTOFFE		
E 102 Tartrazin Zitrusgelber Farbstoff, aus Erdöl hergestellt. Kann Aluminium enthalten und wie ein weibliches Geschlechtshormon wirken.	Likör, aromatisierte Getränke, Brausepulver, Knabergebäck, Süßwaren, Senf, Würzsaucen, Pasteten, Käserinde	Hohes allergisches Potenzial, potenziell erbgutschädigend und krebserregend, ADHS bei Kindern, Beeinflussung der Geschlechtsfunktionen, Übergewicht
E 110 Chinolingelb Synthetischer gelber Farbstoff. Ist in den USA, Norwegen und Australien verboten. Wird häufig in Kombination mit Blau für grün gefärbte Lebensmittel verwendet.	Fruchteis, Brausen, Ostereierfarben, Desserts, Marmelade, Räucherfisch, Spirituosen, alkoholfreie Getränke	Kontaktallergische Reaktionen, nerven- und erbgutschädigend, Beeinflussung der Geschlechtsfunktionen, Übergewicht; potenziell Alzheimer- und Parkinson-fördernd, ADHS bei Kindern
E 120 Echtes Karmin (Cochenille) Rot färbend, aus der Scharlach-Schildlaus gewonnen. Oft ersetzt durch künstliches Cochenillerot A (E 124).	Bonbons, Süßwaren, alkoholische Getränke, Cerealien, Marmelade, essbare Überzüge für Wurst und Käse	Allergische Reaktionen (Asthmaanfälle, Nesselsucht), allergische Schocks
E 140 Chlorophyll Natürlicher grüner Farbstoff, wird aus Pflanzen extrahiert. Wirkt antioxidativ und kann vor Krebs schützen.	Süßwaren, Kaugummi, Käse, Gemüse, Marmelade, Gelee, Likör, Limonade	Keine
KONSERVIERUNGSMITTEL		
E 210 – 213 Benzoessäure und Benzoate Chemisch hergestellte organische Säure, kommt in geringen Mengen natürlich in Honig, Milch und Obst vor.	Mayonnaise, Fleisch- und Wurstsalate, Marinaden, Obst- und Gemüsekonserven, Fruchtsaftkonzentrate	In sehr seltenen Fällen Asthmaanfälle oder allergischer Schnupfen, zell- und erbgutschädigende Wirkung, ADHS bei Kindern, Verdauungsbeschwerden, Krämpfe
E 214 PHB-Ester Künstlich aus Benzoessäure (E 210) hergestellt. Schmeckt metallisch, wirkt im Mund leicht betäubend.	Geleeüberzüge bei Fleischprodukten, Fischpasten, Marinaden, Würzsaucen, Knabber- und Süßwaren	In seltenen Fällen allergische Reaktionen, gefäßerweiternde Wirkung, extrem giftig für Katzen
E 220 Schwefeldioxid Für 61 Lebensmittel zugelassen. Erwachsene nehmen täglich fast das Dreifache der akzeptablen Tagesdosis zu sich.	Wein, Kartoffelprodukte, Trockenobst, Fruchtsäfte, Senf, Würzmittel, Meeresfrüchte, Chips; außerdem häufig in Desinfektionsmitteln	Asthmaanfälle, Nesselsucht, Magen-Darm-Beschwerden, Nies- und Schnupfenanfälle, Hautreizungen, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme
E 235 Natamycin Gut verträgliches Antibiotikum, hilft u.a. gegen Fußpilz, Geschlechtskrankheiten und Mundfäule.	Nur für die Rinde von Hart- und Schnittkäse sowie getrockneter und gepökelter Würste zugelassen	In seltenen Fällen allergische Reaktionen; kann zur Bildung resistenter Mikroorganismen führen
SÄUERUNGSMITTEL, SÄUREREGULATOREN		
E 290 Kohlendioxid (CO2) In Kombination mit Wasser wird es zu Kohlensäure. Verdrängt den Sauerstoff aus Verpackungen und verhindert, dass sich Bakterien ausbreiten.	Kohlensäurehaltige Getränke (außer Bier), eingeschweißte Produkte wie Wurst, Käse, Kaffee oder Backwaren, Wein, Säfte, Snacks, Gewürze	Keine
E 338 Phosphorsäure Wird aus phosphathaltigen Mineralien hergestellt und ist in ihrer reinen Form stark ätzend.	Erfrischungsgetränke, Schlagobers, Milchpulver, Speiseeis, Kartoffelprodukte, Fischprodukte, Tee, Krebsfleisch; ist in großen Mengen in Cola-Getränken	Zerstörung des Zahnschmelzes, erhöhtes Risiko für Osteoporose, Knochenschwund, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Verkalkung der Blutgefäße
E 513 – 517 Schwefelsäure / Sulfate Starke Säure, wirksames Abführmittel in Kombination mit Natrium (Glaubersalz, E 514). Mit Calcium wird sie zu Gips (E 516) und ist für Öko-Produkte zugelassen.	Trinkwasseraufbereitung, Käse-, Würzmittel- und Sirupherstellung, Glasuren von Obst und Gemüse	Konzentrierte Schwefelsäure kann zur Zerstörung von Körpergewebe führen. E 517 (Aluminiumsulfat) kann Demenz und ADHS fördern.
ANTIOXIDANTIEN		
E 300 Ascorbinsäure (Vitamin C) Chemisch oder mit Hilfe gentechnisch veränderter Bakterien hergestellt. Gesundheitsfördernd, verhindert, dass sich Lebensmittel durch Sauerstoff verfärben.	Obst- und Gemüsekonserven, Kartoffelprodukte, Fruchtsäfte, Marmelade, Gelee, Fleisch- und Wurstwaren, Brot, Backmischungen, Bier, Wein, Mehl	Fördert in zu hohen Mengen die Bildung von Nierensteinen sowie Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Diabetikern. Kann bei Allergien und Asthma eine Rolle spielen.
E 310 Propylgallat Gallate sind künstliche Verbindungen aus Alkohol und der Gallussäure, kommt natürlich z.B. in Eichenrinde vor. Wird industriell aus Schimmelpilzen erzeugt.	Kuchenmischungen, Knabberwaren, Bratöl, Frittierfett, Trockensuppen, Würzmittel, Kaugummi, Aromen, Nougat, Marzipan	Kann in großen Mengen zu Blausucht führen. Bei direktem Kontakt mit der Haut sind allergische Reaktionen (Ekzeme, Nesselsucht) möglich.
E 330 Zitronensäure Natürlich in Zitrusfrüchten, wird aber auch vom menschlichen Körper selbst gebildet. Industriell entsteht sie mit Hilfe von Schimmelpilzen. Dient häufig als Entkalker oder WC-Reiniger.	Eistee, Kinder- und Fruchtee, Fruchtsäfte, Limonade, Obst- und Gemüsebrei für Babys, Gummibärchen, Brot, geschnittenes Obst und Gemüse, Käse, Fleisch, Teigwaren	Kariesfördernd, kann die Gehirntätigkeit beeinträchtigen und spielt eine Rolle bei der Entstehung von Parkinson und Alzheimer.



NUMMER	ENTHALTEN IN	RISIKEN
STABILISATOREN: DICKUNGS- UND GELIERMITTEL, EMULGATOREN		
E 406 Agar-Agar Wird aus Rotalgen hergestellt, kommt vor allem als Gelatine-Ersatz zum Einsatz.	Marmelade, Gelee, Süßwaren, Joghurt, Schlagobers, Tortenguss, Fleischkonserven	Kann abführend wirken.
E 413 Traganth (Gummi) Pflanzensaft eines asiatischen Strauches, macht im Mund ein schleimig-cremiges Gefühl.	Saucen, Suppen, Dressings, Mayonnaise, Fertiggerichte, Schmelzkäse, Kuchen, Speiseeis, Desserts	Kann leicht abführend wirken.
E 414 Gummi Arabicum Für die Schaumbildung bei Getränken.	Süßwaren, Bier, Tortenguss, Getränkepulver, Kuchen- und Brotteige, Dressings	In seltenen Fällen allergische Reaktionen (Schnupfen, Asthma, Hautekzeme)
E 445 Glycerinester aus Wurzelharz Verhindert das Absetzen von Schwebstoffen in Getränken.	Brausen, Mixgetränke mit Tee, Sport- und Energydrinks	Keine
E 470 a und b Salze der Speisefettsäuren Pflanzliche oder tierische Fette, die mit Natrium, Kalium oder Calcium behandelt werden.	Zwieback, Pudding, Margarine, Backmischungen, Süßstofftabletten, Würfelzucker, Kaugummi	Keine
E 479 b Thermooxidiertes Sojaöl mit Mono- und Diglyceriden Emulgator, Schaumverhüter und Trennmittel.	Darf nur in Bratfetten, Pflanzenmargarine oder Pflanzencremes eingesetzt werden.	Keine
ZUCKERAUSTAUSCH- UND SÜSSSTOFFE		
E 954 Saccharin Nahezu kalorienloser Süßstoff, wird vom Körper unverändert wieder ausgeschieden und gelangt über den Trinkwasserkreislauf wieder in den Körper.	Light- und Diätlebensmittel, Limonaden, Milchgetränke, Pudding, Joghurt, alkoholische Mixgetränke, Konserven, Fleischsalate, Suppen, Marmelade, Knabberwaren	Gilt für den Menschen als unbedenklich. In Tierversuchen wurden Zusammenhänge mit Gewichtszunahme und Blasenkrebs hergestellt, umweltschädigend.
E 955 Sucralose Gehört zur Gruppe der Organchlorverbindungen, in die auch hochgiftige Stoffe wie Lindan oder DDT fallen. Gelangt wie Saccharin unverändert ins Abwasser.	Light- und Diätlebensmittel, Limonaden, Milchgetränke, Pudding, Joghurt, alkoholische Mixgetränke, Konserven, Fleischsalate, Suppen, Marmelade, Knabberwaren	Umweltschädigend, gilt für den Menschen als unbedenklich.
E 957 Thaumatin Ein natürliches Eiweiß, wird aus dem afrikanischen Katemfe-Strauch gewonnen. Schmeckt bis zu 3.000-mal süßer als Zucker.	Kaugummi, Schokoladeriegel, Tafelsüße, Bonbons, Speiseeis, Pudding, Milchprodukte, Marmelade, Erfrischungsgetränke	Keine
WEITERE ZUSATZSTOFFE		
E 535 Natriumferrocyanid (Blutlaugensalz) Wurde früher aus getrocknetem Blut, Hornspänen und anderen tierischen Überresten hergestellt. Wird heute chemisch erzeugt und sorgt dafür, dass Salz besser rieselt und nicht verklumpt.	Kochsalz, Kochsalzersatz	Reine Ferrocyanide sind hochgiftig – daher ist E 535 nur in sehr niedrigen Mengen erlaubt. Unter 1,5 Milligramm pro Tag (etwa 15 Teelöffel Salz) können bedenkenlos aufgenommen werden.
E 620 Glutamat Wirkt geschmacksverstärkend und verleiht dem Essen auch einen würzig-süßen Geschmack (japanisch: „umami“). Es ist in Algen, Parmesan und Tomatenmark von Natur aus vorhanden. Mit Hilfe von Bakterien wird es industriell erzeugt.	Suppen, Würze, Saucen, Fertiggerichte, Fleischprodukte, Gemüseerzeugnisse, Knabberwaren	Kann bei empfindlichen Menschen das „China-Restaurant-Syndrom“ auslösen (Kopf- und Gliederschmerzen, Taubheitsgefühl im Nacken, Übelkeit).
E 900 Dimethylpolysiloxan (Silikon) Besteht aus Sauerstoff und Silicium. Es verhindert die Schaumbildung in Lebensmitteln, etwa beim Abfüllen von Getränken.	Marmelade, Gelee, Bratöl, Bratfett, Konserven, Kaugummi, Getränke, Suppen	Keine
E 927 Carbamid (Harnstoff) Entsteht, wenn der Körper Eiweiß abbaut, ist im Urin vorhanden. Industriell wird es mit Hilfe von Erdgas hergestellt. Beliebt als Düngemittel und Geschmacksverbesserer in Kaugummis.	Nur in zuckerfreien Kaugummis	Keine
E 942 Distickstoffmonoxid (Lachgas) Riecht und schmeckt leicht süßlich. Es kann beim Einatmen rauschartige Glücksgefühle hervorrufen, wirkt schmerzstillend und narkotisierend. In Lebensmitteln wird es als Treibgas und Konservierungsstoff verwendet.	Sprüh Schlagobers, Obst, aufgeschäumte Milchprodukte, Eiscreme, Light-Produkte	Verursacht als reines Gas Rauschzustände und Halluzinationen.



Take a bath in Bath. Sogar der Name passt zum Kurort. Platz 1 für die westenglische Stadt.

Die Top 10 der Kurorte

premium health hat alle Rankings durchforstet und die ultimativen Top 10 der besten Kurorte erstellt.

1 **Bath, Großbritannien**
Die Stadt im Westen Englands trägt nicht nur den richtigen Namen, sondern gilt auch als der Kurort schlechthin: Thermalquellen, römische Badehäuser, neoklassizistische Architektur, Marmorterrassen und geschwungene Säulen.

2 **Baden-Baden, Deutschland**
In Baden-Baden badeten bereits die Römer. Seit dem 19. Jahrhundert baden in Baden-Baden die Reichen und Schönen. Heiße Quellen, kalte Quellen, Dampfbäder, Saunas, alles.

3 **Montecatini, Italien**
Gleich neun Kureinrichtungen gibt es in Montecatini. Alle sind palastartig mit großen Gärten angelegt. Die älteste unter ihnen, Tettuccio, wurde im 14. Jahrhundert gebaut.

4 **Heviz, Ungarn**
Am größten natürlichen aktiven Thermalsee der Welt gelegen, kann Heviz gar nicht anders, als ein Kurort zu sein. So gesund, dass es fast schon keinen Spaß mehr macht.

5 **Marianske Lazne, Tschechien**
40 natürliche Mineralquellen treffen sich in Marianske Lazne (deutsch: Marienbad). Selbst der englische König Edward VII. nahm hier schon ein Bad.

6 **Hot Springs, AR, USA**
Hot Springs sind heiße Quellen. 47 davon fließen vom Hot Springs Mountain in die Stadt. Die Stadt hat so viel zu bieten, dass sich Bill Clinton entschloss, hier seine Kindheit zu verbringen.

7 **Kusatsu, Japan**
Die Stadt am Fuße des Vulkans Shirane-san ist der beliebteste Kurort Japans. Das Quellwasser ist so säurehaltig, dass sich eine Yen-Münze aus Aluminium darin in einer Woche auflöst.

8 **Royal Leamington Spa, Großbritannien**
1814 eröffnet, gilt es noch heute als einer der wichtigsten Kurorte der Insel. 1858 nahm Queen Victoria hier ein Bad. Seither darf sich das Leamington Priors „Royal Leamington Spa“ nennen.

9 **Saratoga Springs, NY, USA**
In Saratoga Springs treffen sich die besten Quellen der Ostküste. 1935 wurde hier das erste Badehaus gegründet. Vielseitiges Angebot und nur drei Autostunden vom Big Apple entfernt.

10 **Bagni di Tivoli, Italien**
Unweit von Rom liegt Tivoli mit seinen thermalen Quellen, die schon die römischen Kaiser Hadrian und Nero überzeugten. Ersterer baute sich hier eine Sommerresidenz.



„DER PATIENT IST INTELLIGENT
GENUG, UM SICH SELBST EIN
BILD ZU MACHEN – UND WÄHLT
SCHLUSSENDLICH DIE PRIVAT-
KLINIK, DENN DORT HAT ER DIE
FREIE ARZTWAHL, DIE RASCHERE
BEHANDLUNG UND DIE BESSERE
UNTERBRINGUNG.“

FACTS

Sämtliche Aktivitäten der „Wiener Privatlinik-Gruppe“ sind im Wesentlichen in zwei Gesellschaften zusammengefasst:

Wiener Privatlinik Holding AG, Vorstand Dr. Walter Ebm. Aktionäre u.a.: NWPK Privatlinik-Beteiligungs-GmbH (34,39%), Dr. Walter Ebm (36,51%) und die SPL Beteiligungsgesellschaft mbH (6,88%).

Wiener Privatlinik Betriebs-GmbH & Ko KG, GF: Dr. Walter Ebm, KR Robert N. Winkler, Gesellschafter/ Kommanditist: Wiener Privatlinik Holding AG, Komplementär: Wiener Privatlinik Betriebs-GmbH (gehört zu 100% der Holding AG).

Die Gruppe beschäftigt rund 300 Mitarbeiter und erzielt einen Umsatz von aktuell rund 35 Mio. Euro.

Die Wiener Pelikangasse im neunten Bezirk, ursprünglich benannt nach einem goldenen Pelikan an einem der Häuser, ist seit fast 145 Jahren eine renommierte Adresse. Seit 1871 die „Frauenheilanstalt des Sanatorium Löw“, wurde das Haus 1929 von der US-amerikanischen S.-Canning-Childs-Stiftung übernommen – Schwerpunkte waren Chirurgie, Innere Medizin und Urologie. Später gelangte die Privatklinik, übrigens die älteste private Wiener Gesundheitseinrichtung, in den Besitz der deutschen Paracelsus-Gruppe, die das Haus aber fast ins wirtschaftliche Koma führte. 1995 übernahm eine 20-köpfige Ärzte- und Investorengruppe rund um den Internisten Primarius Dr. Walter Ebm (61), der auch heute noch Geschäftsführer und Mehrheitsaktionär ist, die damals mit rund 200 Millionen Schilling (umgerechnet rund 15 Mio. Euro) hochverschuldete „Paracelsusklinik“

Entgegen der Meinung, dass dann sofort eine goldene Nase den gülden Pelikan ablöste, waren die ersten zehn, zwölf Jahre für die Investoren keine leichten. Allerdings galt von Anfang



Das in Bau befindliche Health Service Center (oben) und der Blick auf den derzeitigen WPK-Komplex in der Pelikangasse (unten).

an das Klinik-Motto „Ein Beleg-Krankenhaus von Ärzten für Ärzte, das die Interessen der Mediziner, die es frequentieren, entsprechend fördern und ihnen optimale Arbeitsbedingungen bieten will“; so dass die beteiligten Ärzte ihren Umsatz einbrachten und auch weitere Ärzte ans Haus gebunden werden konnten. Heute, fast zwanzig Jahre später, scheint diese Operation mehr als geglückt. Mittlerweile ist die Wiener Privatklinik-Gruppe in eine Aktiengesellschaft umgewandelt worden, an der direkt oder indirekt auch führende Ärzte der Klinik, die sich stetig in der AKH-Nähe ausbreitet, beteiligt sind.

Neben einem Ordinationszentrum, dem in Bau befindlichen angrenzenden WPK-Health Service Center, bietet die Gruppe seit 2005 mit dem Seniorenzentrum Liechtenstein in Maria Enzersdorf rund 95 gut situierten Senioren ein adäquates Zuhause. 300 Mitarbeiter erzielen bei 145 Betten einen aktuellen Jahresumsatz von 35 Millionen Euro, der 1995 noch umgerechnet nur knapp 11 Millionen Euro betrug. Dafür sorgt auch die gestiegene Vielfalt des Angebotes: 11 Kompetenzzentren – Schwerpunkte sind Orthopädie, Kardiologie, Onkologie –, darunter auch das exklusive „Aeromedical Center“; hier werden – österreichweit einzigartig – alle flugmedizinischen Untersuchungen unter einem Dach durchgeführt. Heute sorgen mehr als 200 Belegärzte, umfangreiche Investitionen in Neubau und Medizintechnik und die 20.000 ambulanten Patienten für wachsenden Umsatz.

Ein wesentliches Konzept der führenden Wiener Privatkliniken, neben der WPK auch Rudolfinerhaus, Privatklinik Döbling und Josefstadt, ist das wachsende komplette Serviceangebot für niedergelassene Ärzte: Ordinationen mit Sekretariat und Organisation einfach zu mieten, die komplette Haus-Infrastruktur und sonstige Serviceleistungen zu fixen Kosten. So wird laut Homepage ein Ordinations-Wochentag mit 40 m² Ordination für 670 Euro pro Monat angeboten. Der sechsstöckige, 20 Millionen Euro teure Health-Service-Center-Neubau mit großen, luxuriösen Ordinationen in der Lazarettgasse, praktisch vis-à-vis der Privatklinik, ist der logische Ausbau dieses Konzepts. Das Zentrum wird durch einen unterirdischen Gang mit der Klinik verbunden. Bis zu 25 Ordinationen und eine weitere Anzahl

an Praxen auf Timesharing-Basis werden dort so geschaffen. „Aber auch die Nähe zum größten österreichischen Krankenhaus ist für eine private Klinik wie unsere von entscheidendem Vorteil. Viele unserer Belegärzte aus dem AKH können binnen weniger Minuten bei ihren Privatpatienten sein“, betont Ebm.

Diese Entwicklung gäbe Grund zur Freude, trotzdem kommt immer wieder Unmut auf. Zum einen sind es die ewigen leidigen Scharmützel mit öffentlichen Krankenhausbetreibern und auch der Wiener Patientenanwältin Dr. Pilz, die bei Privatspitalern Mängel in Sachen Patientensicherheit orten wollen. Die Fallzahlen*, so Ebm, würden genau das Gegenteil aussagen und „die Gemeinde Wien versucht zu zweifeln, Privatpatienten in die gemeindeeigenen Spitäler zu locken. Der Grund ist die sich zunehmend verstärkende Tendenz, dass privat versicherte Patienten immer seltener öffentliche Spitäler aufsuchen“. Abgesehen davon tragen Privatversicherte auch zur Finanzierung des öffentlichen Gesundheitssystems bei.

Zum Zweiten halten sich hartnäckig Gerüchte, wonach Leistungen in Privatspitalern besonders teuer sind und hochpreisig abgerechnet werden. Es gibt aber klare Tarifrichtlinien der Versicherer gegenüber den Privatspitalern. Und immerhin sind 95 Prozent der inländischen Patienten privatversichert. Ein wesentlicher Grund, sich verstärkt der zahlungskräftigen ausländischen Klientel zuzuwenden.

Rund ein Drittel der rund 6.500 stationären WPK-Patienten kommt mittlerweile aus dem Ausland nach Wien, besonders aus den GUS-Staaten wie Russland, Ukraine, Georgien, Kasachstan und anderen. Die „Russen“; wie dieses konsumbefeuernde Publikum allgemein genannt wird, sind beliebte Barzahler individueller Honorare. Wenn auch die österreichische Medizin einen vorzüglichen Ruf genießt, so steht dabei Wien neuerdings auch mit der Türkei und Israel im medizintouristischen Wettbewerb.

Die Teilnahme an internationalen Fachmessen sowie Agenturen in allen relevanten Ländern sollen der Wiener Privatklinik auch weiterhin den Zulauf sichern. ☼

*) Ein Gradmesser für die Qualität der Privatbetreiber ist beispielsweise die sogenannte Transferrate, die mit Daten belegt ist: Nur 1,26 Prozent aller Privatpatienten werden aus Notfallgründen in öffentliche Schwerpunktkrankenhäuser wie das Wiener AKH verlegt. Bei Landes- und Gemeindespitalern liegt diese Rate bei 2,63 Prozent. (Quelle: Format).

Private Practice

Rund 2,9 Millionen Österreicher vertrauen bereits auf eine private Krankenversicherung, eine Million davon wählen dabei den Top-Tarif – die Sonderklasse. Und genau diese 12 Prozent der Gesamtbevölkerung umwerben wenige, elitäre Privatkliniken, wie etwa die „Wiener Privatklinik“, Wiens älteste private Gesundheitseinrichtung.



Der talentierte Mister Funk

Vor genau 100 Jahren stellte der gebürtige Pole Casimir Funk sein Konzept der Vitamine vor. Seine Entdeckung brachte erstmals Erkrankungen mit dem Mangel an gewissen Stoffen in Verbindung. Heute ist nicht nur klar, dass Vitamine lebenswichtige Substanzen sind, sondern auch Produkte eines Milliardenmarktes.

Text: Stefan Parsch

_____ Skorbut, der Schrecken der Seeleute, begann mit entzündetem Zahnfleisch und ausfallenden Zähnen und führte unbehandelt über die generelle Schwächung des Körpers bis zum Tod. Der Brite James Lind, auch „Vater der Seemannsmedizin“ genannt, schrieb bereits 1753, dass Zitronen Skorbut vorbeugen konnten. Doch die Südfrüchte waren teuer und so verlor die britische Marine während des Siebenjährigen Krieges (1756-1763) nur 1.500 Männer durch Kampfhandlungen, aber 130.000 durch Krankheit und Desertion. Im Laufe der Zeit wurden immer mehr Lebensmittel als skorbutvorbeugend erkannt, insbesondere Gemüse und Obst.

EIN REISKORN EBNET DEN WEG. Eine andere rätselhafte Krankheit war Beriberi, auch Schafsgang genannt, wegen des unsicheren Gangs der Patienten im späten Stadium.

Grund dafür ist der Mangel an Thiamin (Vitamin B1), das am Aufbau von Nervenzellen beteiligt ist. Der niederländische Arzt Christiaan Eijkman (1858-1930) beobachtete in einem Militärkrankenhaus, dass mit geschältem Reis gefütterte Hühner eine Krankheit ausbildeten, die dem menschlichen Beriberi ähnlich war. Als er aus Kostengründen wieder ungeschälten Reis verfütterte, erholten sich die Hühner rasch. Er schloss daraus, dass die Reisschale eine Substanz enthielt, die zu einer vollwertigen Ernährung gehörte und vielleicht auch eine Entgiftungsfunktion erfüllte. Eijkmans Artikel von 1897 las der gebürtige Pole Casimir Funk (1884-1967). Er untersuchte Reisschalen und extrahierte einen Stoff, von dem er annahm, dass sein Mangel Beriberi verursachte. Es wird vermutet, dass Funk eher unreines Niacin (Nikotinsäure, Vitamin B3) erzeugt hatte,

aber entscheidend war seine Schlussfolgerung: Im Gegensatz zu Eijkman und anderen Forschern, die Bakterien oder Giftstoffe als Ursache für Beriberi vermuteten, entwarf Funk das Konzept einer neuen Substanzklasse, deren Mangel Krankheiten auslöste. Er nannte sie „Vitamine“, zusammengesetzt aus „vital“ (lebendig) und „amine“ (Bezeichnung für die Abkömmlinge des Ammoniaks – NH₃). Funk ging davon aus, dass alle Vitamine eine Stickstoff-Wasserstoff-Gruppe besitzen, was sich jedoch später als Irrtum herausstellte. Womöglich wurde er bei seiner Namenswahl von den Ergebnissen des japanischen Marinearztes Kanehiro Takaki beeinflusst, der in den 1880er Jahren Untersuchungen über die Ernährung auf den Schiffen der kaiserlichen Marine durchführte und zu dem Schluss kam, dass stickstoffhaltige Lebensmittel fehlten. Durch eine Umstellung der Ernährung konnten Beriberi-Erkrankungen in der japanischen Marine reduziert werden.

KÜHNER FORSCHER. Casimir Funk war noch keine 30 Jahre alt, als er sein Vitaminkonzept vorstellte. Daraus erklärt sich womöglich seine Kühnheit, dass er bei seiner Veröffentlichung im „Journal of State Medicine“ im Juni 1912 gleich in die Überschrift eine Reihe von Krankheiten setzte und behauptete, dass diese Krankheiten alle auf den Mangel an Vitaminen zurückzuführen seien. Bei der Wassersucht irrte er, doch bei Beriberi, Polyneuritis bei Vögeln, Skorbut und Pellagra lag er richtig. Die Voraussagekraft seines Konzepts regte viele weitere Forschungen an und führte zur Etablierung des Begriffs „Vitamin“.

DIE LORBEEREN ERNTEN ANDERE. Bereits 1913 entdeckten die US-Amerikaner Elmer Verner McCollum (1879-1967) und Marguerite Davis den Stoff, den McCollum ab 1916 Vitamin A nannte, schlicht aus dem Grund, weil er die chemische Struktur dieser Substanz nicht kannte. Auch die Vitamine B und D entdeckte er und als er feststellte, dass es sich bei Vitamin B um einen ganzen Komplex von Stoffen handelte, kamen Zahlen hinzu: B1, B2 usw. Zu Vitamin C wurde das von Funk so benannte „Anti-Skorbut-Vitamin“, woraus später der chemische Name „Ascorbinsäure“ abgeleitet wurde. Funks Vitaminkonzept fiel auf fruchtbaren Boden, weil sowohl McCollum als auch der Brite Frederick Gowland Hopkins (1861-1947) bei Diät-Versuchen mit Tieren feststellten, dass außer Fetten, Proteinen (Eiweißen), Kohlenhydraten und Mineralien etwas fehlte, damit die Tiere wuchsen. Hopkins nannte diese Substanz 1912 „zusätzlicher Nahrungsfaktor“ und verwies dabei auch auf Casimir Funk, ohne aber dessen Begriff „Vitamin“ zu übernehmen. Hopkins erhielt für seine Entdeckung zusammen mit Christiaan Eijkman 1929 den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin, während Casimir Funk leer ausging. 



Vitamin setzt sich aus „vital“ (lebendig) und „amin“ (Teil des Ammoniaks) zusammen.

VITAMINE FÜR FRAUEN

- 1. Folsäure.** Die Folsäure kann Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Alzheimer, Depression, Krebs und Gedächtnisverlust verhindern.
- 2. Vitamin D.** Ohne Vitamin D kann unser Körper Kalzium nicht absorbieren. Vitamin D kann das Risiko für Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis und bestimmte Formen von Krebs senken.
- 3. Vitamin E.** Wer lange, gesunde Haare und schöne Haut haben möchte, sollte genug Vitamin E einnehmen.
- 4. Omega-3-Fettsäuren.** Die Alleskönner reduzieren das Risiko von Herzkreislauferkrankungen, Osteoporose, Knochenschwund, Gedächtnisverlust und Arthritis.
- 5. Vitamin A (Beta-Carotin).** Es sorgt für ein intaktes Immunsystem und bekämpft Infektionen.

VITAMINE FÜR MÄNNER

- 1. Zink.** Zink fördert die körpereigene Produktion des Hormons Testosteron; wichtig für Spermienproduktion.
- 2. Selen.** Das Spurenelement kommt in unserer Ernährung selten vor, da in Mitteleuropa die Böden selenarm sind. Zu wenig Selen gilt als Risikofaktor für Krebs, Autoimmunerkrankungen oder Infektionen.
- 3. Omega-3-Fettsäuren.** Sie wirken sich auf den männlichen Hormonhaushalt aus und sorgen für einen gesunden Hormonlevel.
- 4. Vitamin B12.** Vornehmlich in Fleisch und Fisch enthalten, sorgt es für den Aufbau körpereigener Proteine.
- 5. Vitamin B6.** Das „Fitness-Vitamin“ kurbelt die Bildung roter Blutkörperchen an und beugt somit Blutarmut, Konzentrationslosigkeit, Müdigkeit und Blässe vor.

www.faqs.org/nutrition/Biographies/Funk-Casimir.html

Mit über 3.500 orthopädischen Operationen und neuesten OP-Methoden zählt Alexander Giurea (50) zu den führenden Orthopäden der jüngeren Generation.

Der Mann fürs Feine

Ich bin das erste schwarze Schaf in der Familie, der einzige Mediziner“, erzählt ao. Univ.-Prof. Dr. Alexander Giurea mit einem Augenzwinkern. Nie hatte er einen Zweifel an seiner Berufswahl. „Ich wollte immer schon Chirurg werden.“ Daher begann er seine Karriere bereits lange vor dem Studium: Giurea arbeitete in Jugendjahren als Krankenträger. „Ich habe gut verdient und noch viel mehr Einsicht in den Spitalsalltag erhalten. Das war unbezahlbar.“ Er maturierte 1981 im Albertus Magnus Gymnasium in Wien mit ausgezeichnetem Erfolg. Nun war der Weg frei für die Universität. Es folgte ein Aufstieg im Blitztempo: Das Medizinstudium absolvierte Giurea mit einem Notendurchschnitt von 1,7 in der Mindeststudienzeit von 12 Semestern. Die Promotion war 1987.



Univ.-Prof. Giurea, 50, hat seine Ordination in der Wiener Privatklinik, wo er auch operiert.

Der Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie folgte 1996. Bereits ein Jahr später war er Oberarzt. Im Jahr 2003 wurde er zum ao. Univ.-Prof. für Orthopädie und orthopädische Chirurgie ernannt. Prof. Giurea habilitierte zum Thema „Knorpeltransplantation und Knorpeladhäsion“.

Seit Februar 2013 steht der 1963 in Wien Geborene der Universitätsklinik für Orthopädie Wien als stellvertretender Leiter vor. Dort leitet Giurea seit Oktober 2001 das Endoprothesenteam. „Mein Hauptinteresse gilt der Entwicklung und Etablierung modernster Implantationstechniken von Knie- und Hüftprothesen.“ Bisher führte der charismatische Orthopäde selbst über 1.800 Prothesenimplantationen durch. Der gesamte Operationskatalog umfasst insgesamt mehr als 3.500 Eingriffe. Der Hauptanteil entfällt auf die Endoprothetik von Knie und Hüfte. Hand- und Fußoperationen (wie etwa Hallux valgus und Hammerzehen)runden die Operationserfahrung ebenso ab wie Umstellungsosteotomien und Arthroskopien.

Als Leiter des Endoprothesenteams an der Universitätsklinik für Orthopädie Wien legt Giurea besonderen Wert auf gutes Arbeitsklima mit hohem menschlichem und akademischem Anspruch. 2001 führte Giurea die computernavigierte Implantation von Endoprothesen an der Orthopädischen Universitätsklinik ein. Diese Zukunftstechnik erhöht die Implantationsgenauigkeit signifikant und lässt somit eine längere Lebensdauer von



UNIV.-PROF. DR. ALEXANDER GIUREA

- Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie
- Stellvertretender Leiter der Univ. Klinik für Orthopädie Wien
- Leiter des Endoprothesenteams, Schwerpunkt: Hüft- und Kniegelenkersatz, Universitätsklinik für Orthopädie Wien
- Belegarzt an der Wiener Privatklinik

Spricht
Englisch, Französisch,
Spanisch, Italienisch

KLINISCHE SPEZIALGEBIETE

Univ.-Prof. Giurea kann auf über 3.500 orthopädische Operationen verweisen – mit besonderen Schwerpunkten auf den Gebieten Hüft-Totalendoprothesen (Hüft-TEP) und Knie-Totalendoprothesen (Knie-TEP), daneben auch eine große Zahl von Fuß-, Hand-, Ellbogen- und Schulteroperationen.

ORDINATIONSZENTRUM AN DER WIENER PRIVATKLINIK

Pelikangasse 9-15
A-1090 Wien
Tel. +43 1 40 180-1550
Fax +43 1 40 180-1440
www.wpk.at
office@wpk.at

PUBLIKATIONEN

Univ.-Prof. Giurea hat bislang eine große Zahl wissenschaftlicher Beiträge veröffentlicht, daneben hält er Vorträge, bekleidet Vorsitze bei Kongressen und hält Lehrveranstaltungen, Seminare und Praktika an der Universität Wien.

Endoprothesen erwarten. Giurea: „Ich halte die Computernavigation und die computererstellten Operationsinstrumente PSI für zukunftsweisend, ebenso wie die Erforschung und Entwicklung neuer Werkstoffe.“ Das zweite große Forschungsgebiet Giureas liegt bei Knorpeltransplantationen und Knorpeladhäsionen. Während eines ein- einhalbjährigen USA-Aufenthaltes erforschte der Spitzenchirurg dieses Gebiet intensiv. Das Ziel der Arthro- behandlung liegt in der Verwendung von körpereigenem Knorpel- Knochengewebe (tissue engineering) und der Transplantation dieser Konstrukte in die geschädigten Gelenke. Erste Erfolge sind bei kleinen Knorpeldefekten bereits zu verzeichnen. Bei der Arthrose, die das gesamte Gelenk befallen hat, noch nicht. „Viel liegt im Gespür und in der Erfahrung“, sagt Giurea über seinen Beruf. Daher ist das universitäre Umfeld mit seinen technischen Möglichkeiten für die Weiterentwicklung des Chirurgen ebenso unentbehrlich. Es profitieren die Patienten seiner 2004 eröffneten Privatordination in der Wiener Privat- klinik (1090 Wien, Pelikangasse 9-15). Dort operiert Giurea einmal pro Wo- che und behandelt privatversicherte Patienten stationär. „Im vergangenen Jahr hatte ich 765 Privatpatienten in meiner Ordination und 872 Belegtage an der Wiener Privatklinik.“

Wie sich die Orthopädie in Zukunft entwickelt, ist für Giurea klar: „Der Bedarf an Endoprothesen wird zukünftig weiter steigen, wobei Prothesenrevisionen überproportional zu der Primärversorgung zunehmen.“ Er

WERDEGANG

- 2013 Stellvertretender Leiter der Univ. Klinik für Orthopädie Wien
- 2008 Generalsekretär der Österr. Gesellschaft für Orthopädie
- 2003 Ao. Univ.-Prof. für Orthopädie und orth. Chirurgie
- 2003 Universitätsdozentur an der Medizin. Universität Wien
- 2003 General Medical Council Registrierung als orth. Chirurg für England und alle Commonwealth-Staaten
- 2001 Managementlehrgang für medizinische Führungskräfte, Universität Salzburg
- 2000 Auslandsaufenthalt – Max Kade Stipendiat am Department of Orthopaedics/Bioengineering University of California, San Diego, USA
- 1996 Auslands-Forschungsaufenthalt am AO-Institut, Davos, CH
- 1996 Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie
- 1990 Ausbildung in Orthopädie und orthopädischer Chirurgie an der Univ. Klinik für Orthopädie Wien (1990-1996)
- 1987 Promotion zum Dr. med. univ.
- 1981 Studium der Medizin an der Universität Wien, Mindeststudienzeit (1981-1987)

entwickelte selbst eine Knie-Revisions-Prothese mit und führte die weltweit erste Implantation im November 2008 in Wien durch. Alle weltweit folgenden Implantationen (inzwischen mehr als 4.000) liefen vielversprechend ab. Jene Firma, die diese Endoprothesen produzierte, wiederholte ihr Interesse für eine weitere Kooperation. Das ist Zukunftsmusik in den Ohren des Ausnahmechirurgen, der rasch zu einem der führenden Orthopäden der jüngeren Generation wurde. Doch seine Ambitionen gehen weiter: „Mein Traum ist ein Primariat in einem öffentlichen Spital in Wien. Außerdem möchte ich mich nicht auf meinen bereits etablierten Entwicklungen ausruhen, sondern gerne noch weitere Operationsmethoden erfolgreich vorantreiben.“

MITGLIEDSCHAFTEN

- Österr. Gesellschaft für Orthopädie
- European Orthopaedic Research Society
- Verein zur Förderung der medizinischen Wissenschaften an den neuen Universitätskliniken/AKH
- Member of General Medical Council, England
- Wissenschaftlicher Beirat Jatros
- Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik

Univ.-Prof. Giurea, 50, hat seine Ordination in der Wiener Privatklinik, wo er auch operiert und seine Patienten stationär behandelt.



„DER EINSATZ MODERNSTER OP-TECHNIKEN UND DARAUSS RESULTIERENDE KURZE AUFWENTHALTE FÜHREN ZU HOHER PATIENTENZUFRIEDENHEIT.“

Oh, mega!

Schmeckt hervorragend, tut dem Körper und auch dem gesamten Wohlbefinden gut. Fisch hat den höchsten Anteil an wertvollen und wichtigen Omega-3-Fettsäuren, die uns vor Rheuma, Krebs und Kreislauferkrankungen schützen.

Text: Birgit Hansen



Der Name klingt für Feinschmecker und Gesundheitsbewusste zunächst wenig verlockend. Omega-3-Fettsäuren haben es mittlerweile dennoch geschafft, ein begehrter Faktor in der gesunden und fein schmeckenden Ernährung zu werden. Dieser Erfolg ist den Fischen zu verdanken.

Beobachtungen bei Japanern und anderen asiatischen Gesellschaftskulturen, die Fische als wichtigstes Nahrungsmittel kennen, haben gezeigt, dass es hier auffällig weniger Fälle von Herzinfarkt und Kreislauferkrankungen gibt.

Omega-3-Fettsäuren erfüllen im Körper mehrere wichtige Aufgaben. Sie werden in Zellmembranen ein-

gebaut und verbessern die Fließfähigkeit von Blutkörperchen, halten die Gefäße elastisch und die Blutfettwerte konstant, was sich wiederum positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt.

Der menschliche Körper kann diese Omega-3-Fettsäuren zwar nicht selber herstellen, ist aber auf sie angewiesen. Zweimal pro Woche, noch besser dreimal, soll aus diesem Grund Fisch als Hauptmahlzeit verspeist werden, raten viele Ernährungswissenschaftler.

Vor allem Kaltwasserfische sind die besten Lieferanten für diese gesunden Inhaltsstoffe. Die aktivsten Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosa-

Die guten Seiten der Omega-3-Fettsäuren

Stärkung des Herz-Kreislaufsystems

Stärken die Zellmembran, verbessern die Fließfähigkeit der Blutkörperchen, halten die Gefäße elastisch, regulieren die Blutfettwerte und beugen damit Herzinfarkten vor.

Stärkung des Immunsystems

In der Folge ein positiver Einfluss auf rheumatische Arthritis, Asthma, Lupus, Nierenkrankheiten und Krebs.

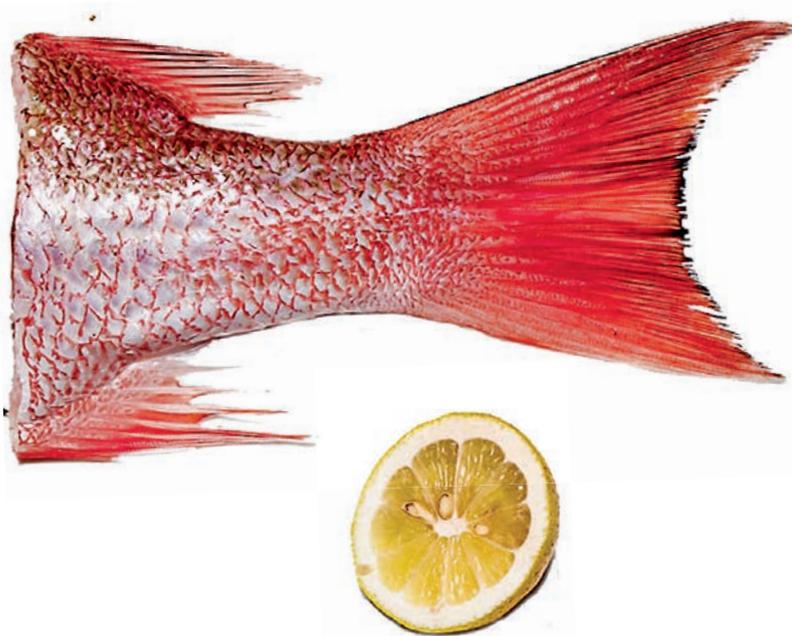
Senkung des Krebsrisikos

Frauen, die besonders viel Omega-3-Fettsäuren zu sich genommen hatten, erkrankten nur halb so häufig an Brustkrebs, so das Ergebnis zweier Beobachtungsstudien in Asien und Japan. Weitere Studien sprechen von einer Verringerung von Prostatakrebs bei Männern.

Anregung der Hirntätigkeit und des Sehapparates

Unterstützen die Nervenbotenstoffe, dienen zur Behandlung von ADHS-Patienten und sind ein wichtiger Baustoff für Gehirnzellen.

Neben Omega-3-Fettsäuren versorgen Fische den Körper mit wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen. Jod reguliert wichtige Funktionen wie Stoffwechsel, Energieverbrauch und Temperatur. Vitamin D versorgt die Knochen mit Kalzium. Vitamin A stärkt Augen und Sehkraft.



pentaensäure) und DHA (Docosa-hexaensäure) kommen insbesondere in fettreichen Kaltwasserfischen wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und Sardine vor. Dabei macht es keinen großen Unterschied, ob die Fische vor der Zubereitung frisch, tiefgekühlt oder eingelegt waren. Fische in kalten Gewässern sind auf die Omega-3-Fettsäuren angewiesen, die die gleiche Funktion wie bei Menschen haben: Sie sorgen ebenso für eine flexible Zellmembran, anders könnten sie bei den tiefen Temperaturen nicht überleben, und versorgen sich ebenfalls mit externen Lieferanten. Sie verspeisen Kleinkrebse und spezielle Mikroalgen, über sie kommen die Omega-3-Fettsäuren in die Nahrungskette. Je kälter das Wasser ist, in dem die Fische leben, umso höher ist auch deren Anteil an Omega-3-Fettsäuren. In wärmeren

Gewässern lebende Tiere, wie etwa Forelle, Schellfisch oder Dorsch, enthalten dementsprechend weniger als die Bewohner der kälteren Meeresgewässer wie Thunfisch, Hering, Lachs, Sardine.

Die wirksamsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA kommen auch in einigen pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Pflanzen bieten eine weitere, die Alpha-Linolensäure, die der Körper zu einem sehr geringen Teil in EPA oder DHA umwandeln kann.

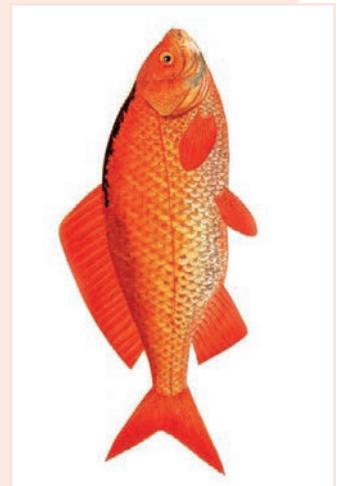
In pflanzlichen Quellen gibt es allerdings einen Gegenspieler, die Omega-6-Fettsäuren. Überwiegen diese, kann sich die Omega-3-Variante nicht mehr entfalten. Das ideale Verhältnis bieten Raps-, Walnuss- oder Sojaöl. Damit können auch strenge Vegetarier ohne Fisch ihren Bedarf decken. ☪

Richtig genießen, besser fühlen

Fische und Pflanzenöle bieten eine ideale Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren. Bei Fischen kommt es darauf an, wie kalt ihre Lebensumgebung ist. Je kälter das Wasser ist, in dem sie schwimmen, umso höher ist in der Regel auch ihr Gehalt. Bei Pflanzenölen haben die Samenöle einen höheren Anteil als die typischen Öle in unseren Küchen, z.B. Oliven-, Sonnenblumen-, Distelöl.

Fische mit besonders hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren

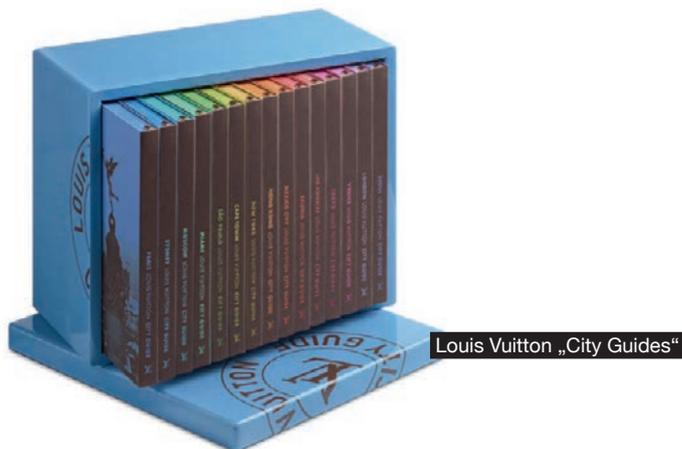
- ✘ **Lachs:** Aus dem Lebensraum Atlantik bietet er eine wertvolle Quelle – egal, ob als Zuchtachs, geräuchert oder gebraten.
- ✘ **Sardellen:** Zu Hause in europäischen Meeren ist dieser Fisch vor allem als Zutat für Pizza, Salate, Saucen bekannt.
- ✘ **Sardine:** Gegrillt oder in Dosen eingelegt ist diese Fischart ein traditioneller Versorger mit Omega-3-Fettsäuren.
- ✘ **Hering:** In Deutschland ein weit verbreiteter Speisefisch. Bekannt als Rollmops, Teufelsroller oder eingelegter Hering mit Kraut. Mittlerweile sind die Bestände in den Meeren durch Überfischung deutlich zurückgegangen.
- ✘ **Makrele:** Beliebter und schmackhafter Fisch, wird aufgrund des fetten Fleisches sehr gerne geräuchert.



Pflanzenöle mit besonders hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren

- ✘ **Leinöl:** Leinöl hat einen starken Eigengeschmack und wird gerne in milchhaltigen Speisen und Saucen verwendet.
- ✘ **Walnussöl:** Feiner Geschmack und hervorragend für kalte Speisen wie Salate, Cremes, Aufstriche, Saucen usw. geeignet, soll nicht zu hoch erhitzt werden. Walnüsse versorgen den Körper außerdem mit Zink, Kalium und Eisen.
- ✘ **Rapsöl:** Hat zudem eine Reihe von wertvollen Vitaminen, kaltgepresstes Öl darf im Gegensatz zu raffiniertem Rapsöl nicht stark erhitzt werden. Kaltgepresstes Rapsöl hat einen höheren Anteil an wertvollen Vitaminen als raffiniertes.
- ✘ **Weizenkeimöl:** Feiner Geschmack, verfügt außerdem über viel Vitamin E, Provitamin A sowie 20 wichtige Aminosäuren.
- ✘ **Sojaöl:** Setzt sich auch in Europa immer stärker durch und ist bereits eines der wichtigsten Nahrungsmittel – wenn es nicht zur Herstellung von Biodiesel verwendet wird.





Louis Vuitton „City Guides“

15 Aufregungen in einer Box

Neue Städte, neue Features, neues Format. Anlässlich des 15. Jubiläums hat Louis Vuitton die City Guides komplett überarbeitet und bringt im Oktober 15 separate Reiseführer zu 15 der aufregendsten Städte der Welt auf den Markt: Hong Kong, Kapstadt, London, Los Angeles, Mexico City, Miami, Moskau, New York, Paris, Peking, São Paulo, Seoul, Sydney, Tokio und Venedig – Wien regt scheinbar nicht mehr auf. Eine weitere Neuheit ist die Rubrik „24 Hours“, in der zwölf handverlesene Tipps für den perfekten Tag vorgestellt werden – vom Early-Morning-Frühstück-Hotspot bis hin zum angesagtesten Late-Night-Club. Das ebenso neue Kapitel „Louis Vuitton’s Guide for Travellers“ sorgt mit Beiträgen wie „Die Kunst des Kofferpackens“ oder „Die Kunst des Reisens“ für originelle Abwechslung. Zur Feier des Jubiläums lanciert Louis Vuitton auch eine auf 3.000 Stück limitierte Sammel-Edition mit allen 15 City Guides in einer schicken Box aus lackiertem Holz in fünf knalligen Farben. Einzelbooklets: € 25,-, Sammelbox mit 15 Guides: € 120,- www.louisvuitton.de



LA BIOSTHETIQUE „TRAITEMENT JOUR LSF 20“

Der ideale Partner

LA BIOSTHETIQUE präsentiert eine Tagescreme, die mehr bietet als Pflege und Anti-Aging-Eigenschaften. Denn ein aktiver Lebensstil setzt die Haut alltäglich vielen Umwelteinflüssen aus und schädigt sie nicht nur beim ausgedehnten Sonnenbad langanhaltend, sondern bei allen Freizeitaktivitäten im Freien. Die neue Creme TRAITEMENT JOUR LSF 20 bringt daher als idealer Partner für die tägliche Anwendung neben multifunktionaler Pflege und Anti-Aging-Potenzial auch einen umfassenden Lichtschutzfaktor mit sich und schützt durch einen hochaktiven Wirkstoffmix, der besonders für anspruchsvolle Haut abgestimmt wurde. Die zellaktive Hydro-Tagespflege beinhaltet Zellextrakte aus Pflanzenstammzellen und ist für jeden Hauttyp geeignet. Bezugsquellen unter www.labiosthetique.at



NIVEA Cellular Anti-Age

premium health presents #1

Gerade für unsere erste Ausgabe waren wir sowohl in der realen wie auch in der virtuellen Welt unterwegs, um für Sie Neues, Besonderes, Seltenes und auch Ausgefallenes zu finden. Mit Erfolg.

Tag-, Nacht- und Intensivverjüngung

NIVEA Cellular Anti-Age. Die innovative Anti-Age-Formel beschleunigt die hauteigene Zellerneuerung, mildert Falten und sorgt für ein jugendlicheres Aussehen. Zellaktivierende Wirkstoffe steigern die Vitalität der Hautzellen für ein sichtbar gestrafftes Hautbild. Kurzkettenige Hyaluronsäure verbessert die hauteigene Fähigkeit, Wasser zu binden, Magnolia-Extrakt erhöht die Widerstandsfähigkeit der Zellen gegen oxidativen Stress und Kreatin steigert den Energiehaushalt der Zellen. Erhältlich als Tages-, Nacht-, Augenpflege und Intensiv-Serum jeweils rund 18,49 EUR. www.nivea.at

Das Auto passend zur Tasche

ZZegna ist seit 2004 Ermenegildo Zegnas modische Zweitlinie für jüngere Kunden im oberen Mittelpreissegment. Die aktuelle ZZegna Herbst/Winter-Kampagne visualisiert den krassen Gegensatz zwischen der heutigen schnelllebigen Zeit und der akribischen Handwerkskunst vergangener Jahrhunderte. Im Rahmen dieser Linie werden als „Bags & small leather goods“ auch Taschen, Gürtel und Schuhe angeboten. By the Way: Passend zur Tasche kommt demnächst das „Maserati Quattroporte Ermenegildo Zegna Limited Edition Concept Car“. Dieser Limited-Edition-Concept-Wagen zeichnet sich durch einen neuen und einzigartigen Look gegenüber dem bestehenden Quattroporte-Angebot aus, bestehend aus besonderen Farben und Materialien. Das Konzept wird als kleine Sonderserie 2014 auf den Markt kommen. www.zegna.com, www.maserati.com



Maserati Quattroporte Ermenegildo Zegna Limited Edition



ZZegna, Tasche, Herbst/Winter-Kollektion

FOTOS: BEIGESTELLT

Erkrankungen an Beinarterien, Nierenarterien und Carotis: Der Operationskatalog des Wiener Gefäßspezialisten Erich Minar umfasst mehr als 3.000 minimal-invasive Eingriffe.



UNIV.-PROF. DR. ERICH MINAR

- Ao. Univ.-Prof. für Innere Medizin an der Medizinischen Universität Wien
- Klinische Abteilung für Angiologie
- Medizinisch-wissenschaftlicher Leiter des Gesundheitsresort Königsberg (Bad Schönau)
- Wissenschaftlicher Leiter der Krankenpflegeschule des AKH Wien

Der Gefäß-Profi

Privatordination in der Wiener Privatklinik, wo er auch Gefäßeingriffe durchführt.

Wenn man bei einem solchen Arzt in Behandlung ist, kann man sich nur glücklich schätzen. Die Behandlung war top!“ Dieses großartige Patienten-Feedback gilt nur einem Arzt: Erich Minar. Den am Wiener AKH tätigen Arzt, der als einer der weltweit führenden Gefäßmediziner gilt, freut’s: „Ich habe meine Ziele erreicht und erfahre nationale und internationale Anerkennung. Noch wichtiger ist mir die Anerkennung der Patienten.“ Die Liste seiner wissenschaftlichen Tätigkeiten ist imposant: über 600 eingeladene Vorträge bei internationalen Kongressen, 400 Originalpublikationen, Herausgeber von 3 Lehrbüchern sowie Autor zahlreicher Buchbeiträge und Fortbildungsartikel. Dazu kommen zahlreiche Ehrungen (u.a. Ehrenmitgliedschaft der Deutschen und Schweizerischen Gesellschaft für Gefäßmedizin) sowie wissenschaftliche Preise für den Ausnahmearzt. Erich Minar promovierte 1978 sub auspiciis zum Doktor der gesamten Heilkunde an der Universität Wien. Hier absolvierte er auch seine Facharztausbildung und habilitierte sich 1988 für das Fach Innere Medizin. In der Wiener Privatklinik betreibt er

seit 1988 eine Privatordination mit dem Schwerpunkt der Gefäßerkrankungen. Zum Leistungsspektrum gehören neben dem gesamten Spektrum der Inneren Medizin insbesondere die Diagnose und Therapie bei Durchblutungsstörungen, Schlaganfallprophylaxe, Abklärung bei Verdacht auf Thrombose und weiterführende Therapie, die Einstellung der Hypertonie sowie von Diabetes, die Behandlung von Herzerkrankungen und die Diagnose und Therapie von Venenerkrankungen. Dafür stehen moderne Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung: Im Vordergrund steht bei der Diagnostik die Farbduplex-Sonographie (= Ultraschall) sowie bei der Therapie die endovaskuläre Therapie von Durchblutungsstörungen mittels Ballonkatheter und Stent. Prof. Minar: „Ich arbeite nach dem Motto: Wer sich nicht mehr bemüht, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein. Durch zunehmende Erfahrung ist es mir heute möglich, den überwiegenden Teil aller schweren Durchblutungsstörungen endovaskulär, das heißt minimal-invasiv, zu behandeln“, erklärt Erich Minar. Seine Therapien sind der sanfteste Weg zu gesunden Gefäßen. ☘

KLINISCHE SPEZIALGEBIETE

Minimal-invasive (= endovaskuläre) Therapie von Gefäßerkrankungen: Beinarterien, Nierenarterien, Carotis. Diagnose und Therapie aller Gefäßerkrankungen, bei Durchblutungsstörungen mittels PTA und Stent, Beratung und Einstellung bei Diabetes und Hypertonie. Venöse Thromboembolie, Varikosis und venöse Insuffizienz, Schlaganfallprophylaxe.

ORDINATION IN DER WIENER PRIVATKLINIK

Pelikangasse 9-15
A-1090 Wien

Tel. +43 1 40 180-2310
Fax +43 1 40 180-2311
www.wpk.at

erich.minar@
meduniwien.ac.at

www.gefassserkrankung.at

WERDEGANG

- seit 1993 Außerordentlicher Universitätsprofessor für Innere Medizin an der Medizinischen Universität Wien
- 2002 Medizinisch-wissenschaftlicher Leiter des Gesundheitsresort Königsberg (Bad Schönau)
- 1998 Supplierender Abteilungsleiter der Abteilung Angiologie der Medizinischen Universität Wien (bis 2005)
- 1998 Mitglied der Ethikkommission des AKH Wien
- 1996 Gastprofessur in den USA
- 1994 Zusatzfach Angiologie
- 1991 Medizinisch-wissenschaftlicher Leiter der Krankenpflegeschule am AKH Wien
- 1991 Diplom als akademisch geprüfter Krankenhausmanager
- 1991-1998 Oberarzt an der Universitätsklinik für Innere Medizin II (Kardiologie und Angiologie)
- 1988 Lehrbefugnis als Universitätsdozent für Innere Medizin
- 1984-1990 Oberarzt an der Abteilung Angiologie der I. Medizinischen Universitätsklinik
- 1984 Facharzt für Innere Medizin
- 1978-1984 Facharztausbildung an der I. Medizinischen Universitätsklinik in Wien
- 1978 Promotion an der Universität Wien (sub auspiciis praesidentis)



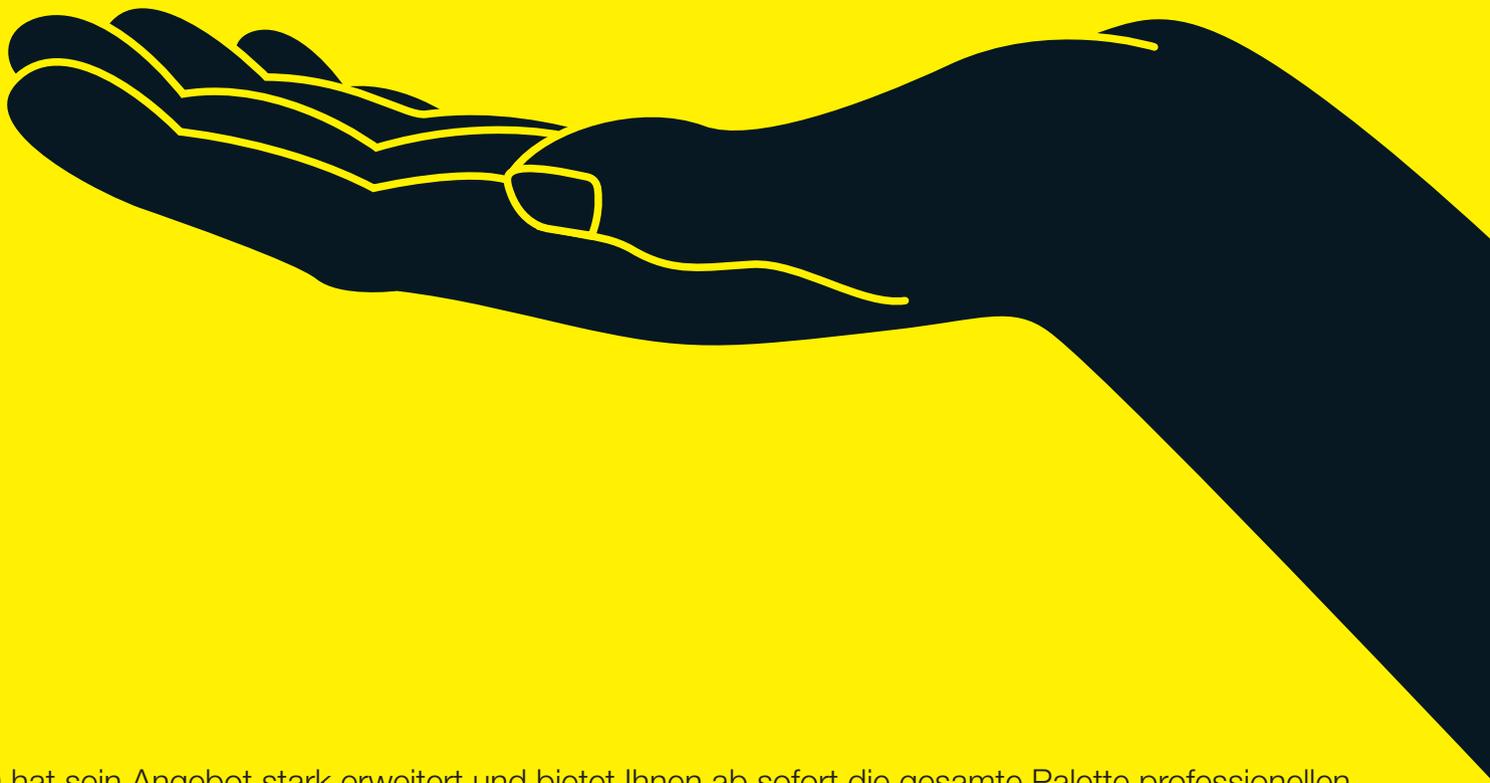
Betty Ford, die Frau des 38. Präsidenten der USA, Gerald Ford, litt an einer Alkohol- und Schmerzmittelsucht. Deshalb gründete sie die berühmte Klinik in Kalifornien.

Die Top 10 der Entzugskliniken

- 1** **Passages, Malibu, USA**
 Nachdem Pax Prentiss zehn Jahre lang alkohol-, kokain- und heroinabhängig war, beschloss sein Vater, das Wissen, das er durch die Heilung seines Sohnes erfahren hatte, weiterzugeben. Die Einrichtung ist deshalb weit vor allen anderen, weil die Sucht hier nicht als Krankheit verstanden wird, sondern sich ausschließlich um die psychischen Probleme des Patienten gekümmert wird. Die Fünf-Sterne-Anlage erstreckt sich über zehn Hektar und liegt direkt am Pazifischen Ozean. Ein Haubenkoch sorgt für das leibliche Wohl der Patienten. www.passagesmalibu.com
- 2** **The Priory Group, UK**
 The Priory Group ist die bekannteste Kliniken-Kette in Großbritannien. Über 250 Einrichtungen bekämpfen Suchterkrankungen im ganzen Land. Gegründet wurde das Zentrum 1980 in Roehampton, der ältesten Klinik für Psychiatrie des Landes. www.priorygroup.com
- 3** **Promises, Malibu, USA**
 Pop-Stars, Wirtschaftsbosse und Politiker – diese Einrichtung ist für die hohe Prominenzdichte bekannt. Und das aus gutem Grund: Die Einrichtung ist so luxuriös wie ein 5-Sterne-Hotel. Außerdem war das „Promises“ die erste Klinik, die auf die tiefer liegenden Probleme der Patienten einging. www.promises.com
- 4** **Crossroads Center, Antigua**
 Das „Crossroad Center“ ist eine Non-Profit-Einrichtung für Alkohol- und Drogenabhängige. Die Klinik wurde 1998 vom Gitarristen Eric Clapton gegründet. www.crossroadsantigua.org
- 5** **The Sanctuary Byron Bay, Australien**
 International top angesehen, ausgestattet mit den höchsten Standards und zudem an der wunderschönen Küste Australiens gelegen. Das Sanctuary Byron Bay ist Luxus pur. www.sanctuarybb.com
- 6** **Betty Ford Center, Kalifornien**
 Die ehemalige Präsidenten-Gattin Betty Ford eröffnete 1982 die berühmteste Einrichtung dieser Art, nachdem sie eine Alkohol- und Schmerztabletten sucht überstanden hatte. www.bettyford.org
- 7** **PROMIS Rehabilitation Clinic, England**
 In einem umgebauten Bauernhof, umgeben von Wäldern und Wiesen, liegt die Promis Rehabilitation Klinik. Die Besonderheit ist, dass die Familien aktiv eingebunden werden. www.promis.co.uk
- 8** **The Meadows, USA**
 Das Therapie-Programm wurde von Pia Melody, einer führenden Autorität in der Rehabilitationsmedizin erstellt. Die Patienten werden ganzheitlich behandelt. www.themeadows.com
- 9** **Serenity House, Spanien**
 Das Serenity House ist die älteste Rehabilitationseinrichtung in Spanien. Die meisten Kunden kommen aus Großbritannien, Europa, dem Nahen und Mittleren Osten nach Spanien. www.serenityhouse.co.uk
- 10** **Sober Living by the Sea, Kalifornien**
 Die Klinik bietet genau das, was der Name verspricht. Die Patienten wohnen in Häusern direkt am Strand. „Sober Living by the Sea“ heilt seit 25 Jahren Suchtpatienten. www.soberliving.com

**ICH
BIN
DER
HEROLD!**

Neu, alles aus einer Hand: Full Service für Dialog-Marketing



HEROLD hat sein Angebot stark erweitert und bietet Ihnen ab sofort die gesamte Palette professionellen Dialog Marketings – im Business- wie im Consumer-Bereich. Von der genauen Zielgruppenanalyse über aktuelle Daten bis hin zum Druck und Versand von Mailings – das erhalten Sie jetzt alles aus einer Hand.

Mehr Infos unter E-Mail dialogmarketing@herold.at oder Tel. 02236 401-38161

HEROLD.at

Sugar Paddy

Spielerisch den Blutzuckerspiegel überwachen: Neue Apps erleichtern den Alltag von Zuckerkranken.

Text: Bastian Keilhofer

Das Learning-Team von mySugr hat sich einer harten Herausforderung gestellt: Die drei Tester, alle Diabetiker des Typs I, futterten eine Packung französische Creme-Kekse, um im Anschluss festzustellen, wer den höchsten Blutzuckerspiegel hat. Die Teilnehmer schätzten nach dem Verzehr, wie viel Insulin sie sich spritzen müssen, um die französischen Leckereien wieder auszugleichen. Was wie ein ziemlich verrücktes Spiel klingt, ist Teil der Arbeit des Learning-Teams von mySugr. Das Startup will Diabetikern dabei helfen, sich spielerisch mit ihrer Krankheit auseinanderzusetzen.

Pluspunkte für Sport und Ernährung.

Fredrik Debong ist einer von etwa 400.000 Diabetikern in Österreich. Er hat mit Frank Westermann 2011 mySugr erfunden. Die beiden sind seit Kindesbeinen Diabetiker und kennen das größte Problem der Zuckerkrankheit: die Motivation. Debong und Westermann haben einen Weg gefunden, die Lust auf Sport und gesundes Essen hoch- und im Gegenzug den Blutzuckerspiegel ausgeglichen zu halten. Der Trick ist, dass die App den Diabetikern dabei hilft, die Motivation durch kleine Spielereien hochzuhalten. Für eine Runde auf dem Fahrrad gibt es Punkte, für ein gesundes Mittagessen auch. Zudem werden alle Bewegungsdaten gesammelt und mit der Ernährung abgeglichen – so hat die mySugr-App Einfluss auf die Medikation. Der Gamification-Faktor macht mySugr so beliebt, dass das Wiener Entwicklerteam bereits in den USA einen Ableger gestartet hat.

Auch für Kinder gibt es bereits eine speziell zugeschnittene App, in der das Diabetes-Monster spielerisch besiegt werden muss.
www.diabetes.or.at



1 Fooducate

Diese App kann das Einkaufsverhalten nachhaltig verändern: Denn via Fooducate wird in simplen Kategorien nach dem Scannen der Produkte im Supermarkt auf riskante Inhaltsstoffe hingewiesen. In Teelöffelmengen wird der Zuckergehalt angegeben und die Kalorienanzahl wird gleich mitgeliefert. Zudem bietet Fooducate auch bessere Alternativen zum Produkt an. Die App lässt sich für Diabetiker und Allergiker feinjustieren und ist für iOS und Android erhältlich. Einziger Haken: Bisher gibt es das prämierte Programm, dessen Entwickler schon in der Talkshow von Oprah Winfrey zu Gast waren, nur in den USA.
4,20 Euro, Android, iOS
www.fooducate.com



2 OnTrack

Diese App liefert Überwachungseinheiten wie Glucosewerte, Ernährung, Medikation, Blutdruck, Puls und Gewicht. In Grafiken und Berichten werden Schwankungen dargestellt. Die App unterstützt die Methoden mmol/l und mg/dl. OnTrack Diabetes hilft Patienten, über die Eingabe ihrer Werte die Zusammenhänge ihrer Erkrankung zu verstehen, Warnzeichen richtig zu deuten beziehungsweise sie zu bemerken und vorbeugend einzugreifen. Werte und Schwankungen im Glucosespiegel, bei körperlicher Betätigung, je nach Ernährung, Medikation und Blutdruck werden anschaulich dargestellt.
kostenlos, Android
www.geexperts.com



3 mySugr

50 Punkte sind bei mySugr das Tagesziel. Die österreichische Entwicklung setzt auf den Faktor Gamification. Spielerisch werden Diabetiker zu Bewegung und gesunder Ernährung aufgefordert. Das Punktesystem belohnt Leistung und erinnert hartnäckig an die nächste Trainingseinheit. Mit mySugr kann man am iPhone Blutzucker, Kohlenhydrate und Boluswerte erfassen, zu sich genommene Nahrung per Foto dokumentieren und eingeben, was man gerade macht. Die Daten fließen zusammen und haben Einfluss auf die Menge an Insulin, die verabreicht werden muss.
gratis, iOS, Android
mysugr.com



4 SiDiary

SiDiary ist die professionellste App in unserer Auflistung. Mit ihr werden Messgeräte ausgelesen und mit einem geeigneten Smartphone die Daten erfasst. Am PC kann dann aus diesen Quellen ein Tagebuch entstehen. Dieses Tagebuch ist der Ort, an dem die Tagesdaten erfasst und angezeigt werden. Dadurch sieht man auf einen Blick, wie stabil der Blutzucker im Tagesverlauf war. Eine Trendanalyse zeigt dem Diabetiker, wie sich seine Werte entwickelt haben. In einem Profil werden die Eckdaten der Therapie festgelegt. Für Diabetiker mit CSII gibt es eine Extraseite zur Verwaltung der Basalratenprofile.
iOS, Android, PC
www.sidiary.org

**Der Kopf ist der
einzigste Körperteil,
der vom Zerbrechen
stärker wird.**

Bleib kritisch.

[derStandard.at/dieEchtzeit|ung](https://www.derstandard.at/dieEchtzeit|ung)



Das GAMS, Genießer- und Kuschelhotel im Bregenzerwald, zeichnet sich auch durch seine außergewöhnliche Architektur aus.



Alles, was das Kuschel-Herz begehrt: Hot-Spot-Pool, Cool-Pool, Erdsauna, Dampfbad und vieles mehr.

Kuscheln und Genießen

Alle Studien zeigen: Glückliche Paare sind gesünder und leben länger. Ein wesentlicher Teil dieses Glücks ist die Zeit, die man ganz bewusst und intensiv miteinander verbringt. Und: Über 60 Prozent der Frauen ist Kuscheln wichtiger als Sex, und auch Männer sind beim Kuscheln viel besser als ihr Ruf. Mit diesem Wissen hat ein junges Paar das Hotel „Gams – Das Genießer und Kuschelhotel“ zu seiner eigenen, unverwechselbaren Marke aufgebaut.

Ein Kuschelbericht von Alexander Martin

Das GAMS, Genießer- und Kuschelhotel im Bregenzerwald – das Haus der GAMS wurde bereits 1648 gegründet – zeichnet sich durch seine außergewöhnliche Architektur, durch sein Design und vor allen Dingen durch sein Angebot speziell für Paare aus. Im Blüten Schloss mit seinen 24 Kuschelsuiten, changiert die Farbpalette von sanften Weißtönen bis zu schimmernden Perlmutterfarben. Selbst die Vorhänge sind ein Teil der Inszenierung. Wie ein zarter Schleier schützen sie die Zweisamkeit während der Blick nach draußen offen und ungestört bleibt. Insgesamt vier exklusive „Top-of-Suiten“ krönen das Schloss. Der Gegenentwurf zum Rundturm des Blüten Schlosses ist der neben dem historischen Haus angesiedelte kubische „Blütenkokon“. Diese 30 Kuschelsuiten sprechen architektonisch eine andere Sprache. Während im Blüten Schloss die Räume durch Balkone in den Außenbereich verlängert wurden, werden in den Kokons die Balkone in den Raum hinein gezogen. Alle Suiten sind hier mit Feuerstelle, Whirlpool, Himmelbett und Sternenhimmel ausgestattet. Die Wellness Traumwelt „Da Vinci Spa“, erstreckt sich auf 2.000 Quadratmetern. Hot-Spot-Pool, Cool-Pool, Erdsauna, Dampfbad und viele weitere Elemente sind durch eine kaum zu überbietende architektonische Raffinesse, teils unterirdisch, teils überirdisch miteinander verwoben. Spezielle Treatments für die „Zeit zu Zweit“ garantieren hier romantische Stunden. Eine offene Küche befindet sich im aus dem 19. Jahrhundert stammenden Ballsaal. Nicht ohne Absicht heißt die Welt der Genüsse im Hotel GAMS „Goldstück“ und besteht aus der „Romantikstube“, dem „Wintergarten“ und dem „Esszimmer“. Das engagierte Paar, die „Kuschelprofis“ Ellen Nenning und Andrea Mennel – zwei die mit Mut und Konsequenz Ihren Traum realisiert haben – hoffen damit die Träume anderer Menschen zu treffen. ☉

TRAUMTAGE ZU ZWEIT

3 oder 4 Übernachtungen mit Halbpension
 Sonntag bis Donnerstag oder Donnerstag bis Sonntag
 3 x kuschelige Übernachtung mit traumhaftem Frühstück
 3 x romantisches Genießer Menü im Rahmen der Halbpension
 Wellness in der Traumwelt „Da Vinci Spa“ inkl. Champagner & hausgemachtem „Chocolat d'Amour“
 531 Euro pro Person in der Kuschelsuite
 831 Euro pro Person Top Off Suite
 Nutzen Sie den Kuschelbonus. Bei Anreise am Sonntag und Buchung des Traumtagearrangements „Zeit zu zweit“ erhalten Sie zusätzlich eine kuschelige Übernachtung mit traumhaftem Frühstück und romantischem Abendmenü gratis! 4 genießen nur 3 bezahlen!

KONTAKT

GAMS
 Genießer- & Kuschelhotel
 Platz 44, A 6870 Bezau
 T +43 (0) 5514 -2220
 F +43 (0) 5514-2220 901
 www.hotel-gams.at
 info@hotel-gams.at



Im Blüten Schloss mit 24 Kuschelsuiten ist keine wie die andere.



Die Kuschelprofis Ellen Nenning und Andreas Mennel, die ihre Träume für ihre Gäste realisiert haben.

AUSZEICHNUNGEN

- ✘ 15 Punkten und 2 Hauben bei Gault Millau
- ✘ 2 Lilien, 16 Punkte im Relax-Guide
- ✘ 97 prozentige Empfehlungsrate aus Holidaycheck.com
- ✘ Exportpreis 2007. Das Genießer- & Kuschelhotel wurde als eines der erfolgreichsten österr. Exportunternehmen 2007 von der Wirtschaftskammer prämiert.
- ✘ Tourismus Innovationspreis Bereits 2006 erhielten wir vom Vorarlberg Tourismus für die konsequente Umsetzung der Unternehmenskonzeption „Das romantischste Hotel der Alpen für die schönsten Stunden zu zweit“

FOTOS: BEIGESTELLT

premium
health

64 Haare sind ein wesentlicher Faktor für attraktives, Aussehen. Zu viele Haare an manchen Stellen sind leicht wegzubekommen. Zu wenige Haare oder immer weniger bedeuten nicht nur für Männer ein leidvolles Schicksal. Dabei gibt es dagegen eine einfache Methode, sie wurde bisher nur schlichtweg übersehen.



schönheit



68 Seit über 400 Jahren baden Menschen mit Hautkrankheiten im türkischen Kangal-Gebiet in Flüssen mit Thermalwasser, in dem die Kangal-Fische natürlich vorkommen.



58 Wir verbringen ein Drittel unseres Lebens in der Horizontalen. Der Schlaf ist dennoch eines der größten Mysterien im menschlichen Leben. Bislang konnte nicht abschließend geklärt werden, welche Funktionen der Schlaf auf unser Immunsystem, unseren Kreislauf und unseren Alltag hat.



Schlaf – ein ewiges
Mysterium. Trotz
jahrzehntelanger
Forschung können
Wissenschaftler
Details immer noch
nicht erklären.

Was wissen Sie eigentlich über Schlaf?

Wir verbringen ein Drittel unseres Lebens in der Horizontalen. Der Schlaf ist dennoch eines der größten Mysterien im menschlichen Leben. Bislang konnte nicht abschließend geklärt werden, welche Funktionen der Schlaf auf unser Immunsystem, unseren Kreislauf und unseren Alltag hat.

Text: Johanna Sätzler, Bastian Kellhofer

——— Der Mensch verbringt mehr Zeit seines Lebens mit Schlafen als mit Arbeiten, mehr als mit Sport, Essen und Sex zusammen – mehr als mit allem anderen. Dennoch ist das Phänomen immer noch nicht wirklich erforscht. Wir selbst merken, dass während der Ruhe unsere innere „Batterie“ wieder aufgeladen wird. Im Gegenzug wirkt sich zu wenig Schlaf negativ auf unsere körperliche und unsere geistige Leistungsfähigkeit aus. Sind wir aufgrund einer Krankheit geschwächt, brauchen wir wesentlich mehr Schlaf. Ebenso nach körperlicher Anstrengung sowie auch nach geistiger (hier zählen vor allem neue Eindrücke oder ein Alltagswechsel). Was jedoch genau geschieht, während wir in die Traumwelten abdriften, konnte noch nicht abschließend erforscht werden. Wir nähern uns anhand aktueller Forschungsergebnissen den Fakten und Mythen rund um das Thema Schlaf.

8 Mythen über das Schlafen

1. Mythos: Der Großteil der Nacht besteht aus Tiefschlaf.

Tiefschlaf findet sich nur in der 1. Hälfte der Nacht und macht insgesamt maximal 15-20 Prozent der Nacht aus. 50 Prozent der Nacht bestehen aus Leichtschlaf, der sich gegen Morgen hin verstärkt.

2. Mythos: Ein guter Schläfer wacht nachts nicht auf.

Nein. Mehrmaliges Aufwachen gehört zu einem gesunden Schlaf und ist physiologisch sinnvoll.

3. Mythos: Nach einer „schlechten“ Nacht muss der Schlaf in der darauffolgenden Nacht nachgeholt werden, d.h. man muss länger schlafen.

Richtig ist, dass der Körper einen Schlafverlust durch die Schlafqualität reguliert und nicht durch die Schlafquantität.

4. Mythos: Regelmäßiger nächtlicher Schlaf ist lebensnotwendig – Schlafstörungen sind katastrophal.

Regelmäßiger Schlaf ist wichtig, aber verpasster Schlaf ist unschädlich und hat tatsächlich nur wenig Konsequenzen für die Leistungsfähigkeit am Tage. Schlafstörungen sind unangenehm, aber kein Grund zur Panik.

5. Mythos: Das Befinden am Tage ist ausschließlich von der Qualität des Nachtschlafes abhängig. Wenn ich nachts schlecht geschlafen habe, muss ich mich tagsüber schonen.

Das Befinden am Tage ist von einer Vielzahl an Faktoren abhängig. Schlechter Schlaf kann schnell zur „Ausrede“ dafür werden, dass man sich schlecht fühlt. Ausreichende Tagesaktivität stellt eine notwendige Bedingung für einen gesunden Nachtschlaf dar.

6. Mythos: Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste.

Nein. Frühes Zubettgehen führt in der Regel zu frühem Erwachen. Das erste Drittel des Schlafes mit seinem überwiegenden Tiefschlafanteil tritt weitgehend unabhängig vom Einschlafzeitpunkt auf.

7. Mythos: Im Laufe des Tages nimmt die Müdigkeit stetig zu.

Die Müdigkeit schwankt in einem vierstündigen Rhythmus.

8. Mythos: Acht Stunden Schlaf sind notwendig, um erholt zu sein.

Die Schlafdauer ist individuell sehr unterschiedlich. Es gibt Kurzschläfer, die mit nur vier bis fünf Stunden Schlaf pro Nacht auskommen. Auch normale Acht-Stunden-Schläfer können häufig ihre Schlafdauer relativ „unproblematisch“ auf 5-6 Stunden verkürzen.

Der Schlaf vor Mitternacht ist nicht zwangsweise der beste!



Während eines Schaukelstuhl-Marathons blieb ein Mann 18 Tage, 21 Stunden und 40 Minuten lang wach.

25 Fakten über das Schlafen, die Sie vielleicht noch nicht wussten

- 1** Der Rekord für die längste Zeit ohne Schlaf liegt bei 18 Tagen, 21 Stunden und 40 Minuten. Er wurde während eines Schaukelstuhl-Marathons aufgestellt. Der Rekordhalter berichtet von Halluzinationen, Paranoia, Seh- und Sprachstörungen.
- 2** Es ist unmöglich zu sagen, ob jemand wirklich wach ist, ohne eingehende ärztliche Überwachung. Menschen können mit offenen Augen Nicken halten, ohne sich dessen bewusst zu sein.
- 3** Sollten Sie weniger als fünf Minuten brauchen, um einzuschlafen, bedeutet das, dass Sie Schlafmangel haben. Ideal sind Einschlafphasen zwischen 10 und 15 Minuten.
- 4** Frischgebackene Eltern verlieren insgesamt sechs Monate Schlaf während der ersten zwei Lebensjahre ihres Kindes.
- 5** Die Gehirnströmaufnahmen, die zur Entdeckung des REM-Schlafs (rapid eye-movement) führten, wurden erst 1953 umgesetzt. Die beteiligten Wissenschaftler waren besorgt, dass sie mit der Schlafüberwachung Papier verschwenden würden.
- 6** Träume in der REM-Phase zeichnen sich durch besonders bizarre Szenarien aus. Träume in den Leichtschlafphasen übertragen wenige Bilder, wiederholen sich und ähneln Gedanken. Etwa die Sorge, das Handy irgendwo verlegt zu haben.
- 7** Bestimmte Arten von Augenbewegungen im REM-Schlaf entsprechen den Bewegungen, die wir im Traum ausführen.
- 8** Einige Wissenschaftler glauben, wir träumen, um Erfahrungen in das Langzeitgedächtnis zu übertragen. Andere meinen, wir träumen, um Erinnerungen zu löschen.
- 9** REM-Schlaf könnte helfen, die Entwicklung des Gehirns voranzutreiben. Frühgeborene haben 75 Prozent REM-Schlaf, 10 Prozent mehr als ältere Babys.
- 10** Wissenschaftlern war es bisher nicht möglich, eine Studie aus dem Jahr 1998 zu widerlegen, die bewies, dass ein heller Lichtstrahl, der auf die Kniekehle zielt, die innere Uhr beeinträchtigen kann.
- 11** Das britische Verteidigungsministerium hat es geschafft, die innere Uhr zu umgehen und Soldaten für 36 Stunden wachzuhalten. Kleine optische Fasern in speziellen Brillen projizieren gleißendes Licht (ähnlich dem Licht bei Sonnenaufgang) auf den Rand der Netzhaut. Dieser Effekt täuscht vor, dass man gerade aufgewacht ist. Das System wurde erstmals bei US-Piloten während der Bombardierung des Kosovo eingesetzt.
- 12** Siebzehn Stunden anhaltender Wachsamkeit führen zu einer Abnahme der Leistung, die einem Blutalkoholgehalt von 0,5 Promille entspricht.
- 13** Die Ölpest von Alaska, die 1989 durch die Exxon Valdez ausgelöst wurde, die Katastrophe der Challenger-Raumfähre und der Atomunfall von Tschernobyl können menschlichen Fehlern zugeschrieben werden, die auf Schlafmangel zurückzuführen sind.
- 14** Müdigkeit am Steuer ist für einen von sechs tödlichen Verkehrsunfällen verantwortlich.
- 15** Ist man in der Nacht Lärm ausgesetzt, kann das dem Immunsystem schaden. Selbst wenn der Schläfer nicht aufwacht. Ungewohnte Geräusche und Lärm während der ersten und der letzten zwei Stunden Schlaf haben den größten Einfluss auf den Schlafzyklus.
- 16** Der „natürliche Wecker“, der einige Menschen aufwachen lässt, ist auf einen erhöhten Ausstoß des Stresshormons Adrenocorticotropin zurückzuführen. Forscher sagen, dies spiegelt eine unbewusste Erwartung des Stresses nach dem Aufwachen wider.
- 17** Einige Schlaftabletten unterdrücken den wichtigen REM-Schlaf. Das kann auf Dauer sehr schädlich sein.
- 18** Die Helligkeit der Ziffern eines digitalen Weckers kann ausreichen, um den Schlafzyklus zu unterbrechen. Selbst wenn man nicht vollständig aufwacht. Das Licht legt einen „neuronalen Schalter“ im Gehirn um, was die Dosis eines Schlafhormons innerhalb von Minuten absinken lässt.
- 19** Nach fünf unruhigen Nächten haben drei alkoholische Getränke dieselbe Wirkung auf den Körper wie sechs, wenn man ausgeschlafen ist.
- 20** Zehn Prozent der Schnarcher haben Schlafapnoe. Eine Erkrankung, bei der die Patienten das Atmen bis zu 300-mal pro Nacht einstellen. Schlafapnoe erhöht das Risiko von Herzinfarkten oder Schlaganfällen.
- 21** Man schnarcht nur in Leichtschlafphasen, nie während des REM-Schlafes.
- 22** Einige Studien deuten darauf hin, dass Frauen eine Stunde mehr Schlaf pro Nacht brauchen als Männer. Die Tatsache, dass sie den Schlaf nicht bekommen, kann ein Grund dafür sein, dass Frauen anfälliger für Depressionen sind als Männer.
- 23** Gemäß Experten ist einer der Hauptgründe für Schlafmangel die 24-Stunden-Erreichbarkeit des Internets.
- 24** In einer britischen Studie fand man heraus, dass mehr als ein Viertel der Kinder mindestens einmal pro Woche in der Schule einschläft.
- 25** Das meiste, das wir über das Schlafen wissen, wurde in den letzten 25 Jahren erforscht.

Quellen:

www.sleepfoundation.org
www.cdc.gov
www.abc.net
www.drowsydriving.org



Das kurze Nickerchen am Arbeitsplatz führt zu Konzentrations- und Leistungssteigerung.

Schlaf noch mal drüber!

Wie reagiert unser Körper auf Schlafentzug? Wird man durch ausreichenden Schlaf klüger? Wie wirkt Koffein? Aktuelle Forschungsergebnisse liefern Antworten auf die drängendsten Schlaf-Fragen.

1. „Schlaf Dich gesund“ –

Der Schlaf und das Immunsystem

✘ Während des Schlafs werden vermehrt Antikörper gebildet. Eine Studie zeigte, dass sich bei Probanden, die nach einer Impfung normal schliefen, wesentlich mehr Antikörper gebildet haben als bei Testpersonen, die die Nacht nach der Impfung zum Tag gemacht haben.

✘ Bei Schlafmangel schüttet der Körper Entzündungsbotenstoffe aus. Dies steigert das Risiko, an entzündungsbedingten Gebrechen zu erkranken. Dazu gehören beispielsweise Herz-Kreislauf- oder Gelenkprobleme.

✘ Andere Studien zeigen, dass chronischer Schlafmangel sogar das Krebsrisiko erhöht. Die Hintergründe wurden noch nicht genau erforscht, eine mögliche Begründung wäre, dass Schlafmangel auch Melatoninmangel bedingt, von welchem wiederum bekannt ist, dass er die Reparatur von DNA-Schäden behindert, was Mutationen begünstigt.

2. „Schlaf Dich dünn“ –

Der Schlaf und die Figur

✘ Das Diabetes-Risiko steigt mit sinkender Schlafdauer. Ein Grund hierfür könnte sein, dass Schlafmangel den Zuckerstoffwechsel beeinträchtigt. Die Insulinempfindlichkeit hängt demnach von Dauer und Qualität der vorhergehenden Nacht ab, bereits nach einer einzelnen verkürzten Nacht lassen sich Anzeichen einer Insulinresistenz feststellen.

✘ Schlafentzug aktiviert Gehirnareale, die für Belohnungen zuständig sind. Es werden Hormone ausgeschüttet, die Hunger- und Sättigungsgefühl regulieren. Dies stärkt das instinktive Verlangen nach fett- und zuckerreichem Essen. Gleichzeitig wird die Funktion der Gehirnregionen beeinträchtigt, die vernunftgesteuerte Entscheidungen fällen. Wir haben nach einer kurzen Nacht Appetit auf Ungesundes und weniger Selbstdisziplin.

✘ Bei Abnehmversuchen erhöhte sich die Erfolgswahrscheinlichkeit um 33 Prozent, wenn die Probanden statt sechs Stunden eine 8-stündige Bettruhe einhielten. Um die gleiche Zahl lagen bei einer anderen Studie die Erfolgchancen von Probanden mit guter Schlafqualität über der von Testpersonen mit als schlecht wahrgenommener Schlafqualität.

3. „Schlaf Dich gescheit“ –

Der Schlaf und das Gehirn

✘ Unterbewusstes hingegen wird im prozeduralen Gedächtnis gespeichert, und zwar während des Traumschlafs, indem es nochmals durchlebt wird. Am Morgen nach einer schlafreichen Nacht konnten Probanden Erlerntes meist noch besser als beim letzten Üben am Abend – sie hatten ihre Fähigkeiten im Traum verbessert.

✘ „Darüber schlafen“ hilft: Manche kognitiven Probleme werden im Schlaf noch bearbeitet. Probanden sollten sich abends mit komplizierten Zahlenreihen beschäftigen, zu denen es eine im Grunde leichte Lösung gab. Nach einer schlafreichen Nacht fanden über 60 Prozent der Probanden die Lösung – aber nur 20 Prozent der Probanden, die das Problem einmal morgens und dann am folgenden Abend bearbeiteten.

✘ Koffein steigert das Konzentrationsvermögen und die Wachsamkeit bei Übermüdung. Sind wir wach, wird Adenosin produziert, welches die Ausschüttung von belebenden Hormonen wie Dopamin hemmt. So schützt es das Gehirn vor Überanstrengung. Koffein ist dem Adenosin sehr ähnlich und besetzt die gleichen Rezeptoren – jedoch ohne die hemmende Wirkung des Adenosins zu haben. Dass Koffein unter anderem die Dopaminausschüttung begünstigt (bzw. deren Hemmung blockiert), erklärt, warum es bei ausgeschlafenen Probanden die Wiedererkennung von Wörtern mit positiver Konnotation begünstigt, nicht jedoch die von neutralen oder negativ besetzten Begriffen.

Die Tiere und der Schlaf

Jeder Haustierbesitzer weiß: Tiere können träumen. Aber wie sieht es generell aus mit dem Schlaf bei den Tieren? Bisher wurden noch bei jedem Tier Schlafphasen nachgewiesen. Einzig der Ochsenfrosch soll noch nie dabei beobachtet worden sein; allerdings ist die Studie 30 Jahre alt und weist methodische Mängel auf.

✘ Haie fallen in eine Trance: Zum Atmen müssen die Kiemen der Fische ständig mit frischem Wasser umspült werden. Vielen Haien fehlen hierfür jedoch passende Muskelfunktionen. Grundhaie legen sich



Bisher wurden noch bei jedem Tier Schlafphasen nachgewiesen, einzig vom Ochsenfrosch weiß man nichts.

Nilpferde könnten an Land nicht im Liegen schlafen, weil das Körpergewicht auf die Lunge drücken würde.

daher zum Schlafen in eine Strömung, Hochseehaie müssen ständig in Bewegung bleiben. Sie schwimmen, wobei ihre Sinne voll aktiv bleiben – jedoch sind die Körper- und Hirnfunktionen reduziert und sie reagieren nicht auf die Signale der Sinnesorgane: Sie schlafwandeln sozusagen.

✘ Auch bei Delfinen ist möglicherweise die Atmung Ursache für den eigenartigen, noch wenig erforschten Schlaf: Sie müssen zum Atmen auftauchen, daher atmen sie nicht unbewusst. Baby-Delfine und -Orcas schlafen gar nicht, erwachsene Tiere (oder „Non-Human Persons“, wozu sie 2013 in Indien ernannt wurden, nachdem erwiesen wurde, dass sie sich Namen geben, mit diesen vorstellen, rufen und ansprechen) schlafen asymmetrisch: Bei ihnen schläft immer nur eine Gehirnhälfte, während die andere wach bleibt.

✘ Auch Robben müssen häufig atmen und können sogar umschalten: An Land durchlaufen sie wie wir drei Schlafphasen. Im Wasser können sie auf asymmetrischen Schlaf umschalten. Die Mechanismen hierzu werden noch erforscht.

✘ Andere Meeressäuger haben andere Strategien: Einige Wale schlafen an der Oberfläche treibend und nur sehr kurz – dafür aber umso tiefer, sie nehmen nichts wahr. Kollisionen mit schlafenden Walen haben schon diverse Schiffsunfälle ausgelöst.

✘ Nilpferde und Seekühe können die Luft länger anhalten, sie müssen nur ab und zu zum Atmen auftauchen: Flusspferde schlafen am Grund von Flüssen, während Seekühe kopfüber im Wasser hängen. Nilpferde könnten an Land nicht im Liegen schlafen, weil das Körpergewicht auf die Lunge drücken würde.

✘ Aus diesem Grund schlafen Elefanten und Nashörner (obwohl sie keine Feinde haben) im Stehen.

✘ Faultiere haben ihren Ruf übrigens zu Unrecht: Sie schlafen nicht, wie ursprünglich gedacht, bis zu 20 Stunden – sondern im Schnitt nur 9,5 Stunden.



Injektionen mit Plasma, das aus dem eigenen Blut einfach hergestellt wird, lassen die Haare auf dem Kopf wieder wachsen.

Die Verlockung des Kopfes

Haare sind ein wesentlicher Faktor für attraktives, jugendliches Aussehen. Zu viele Haare an manchen Stellen sind leicht wegzubekommen. Zu wenige Haare oder immer weniger bedeuten nicht nur für Männer ein leidvolles Schicksal. Dabei gibt es dagegen eine einfache Methode, sie wurde bisher nur schlichtweg übersehen.

Text: Birgit Hansen

_____ Auf die einfachste Lösung zu kommen ist immer das Schwierigste. Fast alles wurde bisher schon versucht und erfunden: Hormone, Wundercremes, pflanzliche und tierische Extrakte bis hin zu okkulten Hexentricks. Immer in der Hoffnung, den kahlen Kopf endlich wieder voller Haare zu bekommen, um attraktiver zu wirken. Bisher wurde immer auf die Heilung durch Einwirkung von außen gesetzt. Jetzt setzt eine neue Methode auf alte Tatsachen: dass der Mensch über wirksame körpereigene Substanzen verfügt.

Dass ein Bad in Drachenblut unverwundbar macht, ist ein sagenhafter Wunsch, aber dass Injektionen mit thrombozytenreichem Blutplasma die Wundheilung, Revitalisierung und Regenerierung von Zellen verstärken, ist wissenschaftlich belegt. Und diese körpereigenen Heilungskräfte regen auch das Haarwachstum auf kahlen Stellen an, wie mittlerweile in mehreren klinischen Studien nachgewiesen wurde.

Das Verfahren, durch starkes Zentrifugieren des Blutes besonders thrombozytenreiches Blutplasma (Platelet-Rich Plasma, PRP) herzustellen, ist seit den sechziger Jahren bekannt. Üblicherweise wird dabei die Blutplättchenzahl um das Drei- bis Fünffache erhöht. Diese Thrombozyten, auch Blutplättchen genannt, sind die kleinsten im Blut befindlichen Zellen. Sie werden im Knochenmark gebildet und besitzen weder Zellkerne noch Erbinformationen. Dafür enthalten sie aber eine Reihe von Proteinen, die als sogenannte Wachstumsfaktoren zahlreiche Prozesse im Körper unterstützen, etwa die Wundheilung, die Blutgerinnung und – jetzt klinisch bestätigt – auch das Haarwachstum.

Dabei wird mit gezielten Injektionen PRP aus Eigenblut in die vom Haarausfall betroffene Kopfhaut injiziert. In den vergangenen vier Jahren wurden mehrere internationale

klinische Studien mit zum Teil verblüffenden Resultaten präsentiert: Selbst bei stark fortgeschrittener Haarlosigkeit ist eine deutliche bis vollständige Neubildung des Haarwuchses möglich. Die im PRP enthaltenen Wachstumsfaktoren leisten sowohl chemotaktisch als auch geweberegenerativ ganze Arbeit. Und das nicht nur bei der Behandlung von Männern. Auch Frauen, die von hormonell-anlagebedingtem Haarausfall, androgenetische Alopecia genannt, oder von kreisrundem Haarausfall, der Alopecia areata, betroffen sind, können dank dieser Methode Hoffnung in Bezug auf ein verbessertes Erscheinungsbild schöpfen. Für die Behandlung von kahlen Stellen bei Augenbrauen oder Wimpern gibt es derzeit noch keine bekannten wissenschaftlichen Untersuchungen.

Die Behandlung, um den Kopf wieder voller Locken zu bekommen, ist einfach. Jeder Dermatologe oder Allgemeinmediziner, der sich mit PRP auskennt und ein Autotransfusionsgerät, also eine kleine Tischzentrifuge besitzt, kann dieses Plasma aus dem eigenen Blut des Patienten herstellen und an der gewünschten Stelle wieder einspritzen. Die Injektionen sind oberflächlich und unkompliziert, schmerzen kaum.

Da das PRP aus dem Eigenblut des jeweiligen Patienten hergestellt wird, gibt es praktisch keine Infektionen oder Verträglichkeitsprobleme. Auch chemische Zusätze kommen nicht zur Anwendung.

Wie viele Behandlungen und in welchen Abständen notwendig sind, ist individuell verschieden. Laut den Studien werden sichtbare Ergebnisse sechs bis acht Monate nach einer einzigen PRP-Injektion beschrieben und dokumentiert. Etwas Geduld muss der Patient wohl haben. Die vom PRP angeregten körpereigenen Regenerationsprozesse benötigen ihre Zeit. 

Durch die Wirkstoffe in den Traubenkernen werden die Elastizität und die Glätte der Haut gefördert.



Im Rausch der Sinne

Französische Unternehmer haben die erstaunliche Wirkung von Traubenkernessenzen auf den Organismus erforscht. Jetzt entdecken High-Class-Spas die Kraft der Trauben.

Text: Bastian Keilhofer

„Eine wollüstige Wärme geht durch mein Blut. Ich schließe die Augen. Ich habe den köstlichsten Wein vor mir, den ich je getrunken habe.“ So beschreibt der tschechische Dichter und Bohémian Hermann Ungar die Freuden des Weingenusses. Doch der Rebensaft muss nicht getrunken werden: So vertreibt beispielsweise die französische Kosmetikfirma „Caudalie“ die Traubenernte in Einmachgläsern, gemischt mit braunem Zucker und Akazienhonig aus der Gironde. Diese Essenz soll nicht den Gaumen erwärmen, sondern die Haut von abgestorbenen Partikeln befreien. Die Familie Cathiard-Thomas gründete das Unternehmen, nachdem an der Universität in Bordeaux bekannt wurde, dass die Polyphenole aus den Traubenkernen, die bisher weggeworfen wurden, ein wirksames Mittel gegen freie Radikale sind. Trauben haben rund 90 Prozent ungesättigte Fettsäuren, 70 Prozent essentielle Li-

nolsäure und bioaktive Wirkstoffe mit Procyanidin.

Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffmoleküle, welche für genetische Defekte verantwortlich sind, Krebs auslösen können und auch zu vorzeitiger Hautalterung führen. Sie entstehen durch Industrie- und Autoabgase wie auch beim herkömmlichen Veratmen von Sauerstoff. Dem entgegen wirkt besonders der hohe Anteil von Procyanidin in den Weinprodukten. Seine zellschützende Wirkung, welche 50-mal stärker als die von Vitamin E und 18-mal stärker als die von Vitamin C ist, fängt die freien Radikale ein wie kaum ein anderer Wirkstoff. Das Procyanidin kommt in dieser hohen Konzentration in nur einem Nahrungsmittel vor: dem Traubenkern. Mit diesem Wissen und ihren neuartigen Produkten legten die französischen Kosmetiker Mitte der neunziger Jahre den Grundstein für



Bei der Vinotherapie darf auch der klassische Weingenuß nicht zu kurz kommen.

VINOTHERAPIE AUSPROBIEREN

In diesen hochexklusiven Wellness-Spas dürfen Sie in die erholsame Welt des Weines abtauchen.

- **LES SOURCES DE CAUDALIE – BORDEAUX-MARTILLAC, FRANKREICH**
Mitten im Bordeaux liegt das 5-Sterne-Hotel mit Luxus-Spa in einem historischen Château umgeben von 55 Hektar Weinland. Hier kann man zwischen Rotweibädern, Tresterbädern oder einem Bad in einem Weinfass wählen und sich mit Traubenkernöl massieren lassen.
www.sources-caudalie.com
- **LOISIUM – LANGENLOIS, ÖSTERREICH**
In Österreichs führender Weißweinregion im Kamptal liegt dieses Designhotel mit avantgardistischer Architektur. Hier werden die hochwertig erzeugten Produkte mit lokalen Essenzen wie Traubenkernen, Traubenkernöl oder frischen Trauben verbunden.
www.loisiumlangenlois.at
- **MARQUÉS DE RISCAL – ELCIEGO, SPANIEN**
Das futuristische Hotel wurde vom Architekten Frank Gehry entworfen, der sich in die Rioja-Weine von „Marqués de Riscal“ verliebte. Hier werden Behandlungen wie das Crushed Cabernet Peeling oder die Caudalie Grand Gesichtsbildung angeboten.
www.hotel-marquesderiscal.com
- **BOLLANT'S IM PARK – BAD SOBERNHEIM, DEUTSCHLAND**
Am Flussufer der Nahe wird viel Wert auf Genuss gelegt. Im Wellness-Bereich wird die CARPE VINO-Therapie angeboten. Die CARPE VINO-Produkte pflegen und regenerieren die Haut nachhaltig und schützen das Immunsystem der Zellen durch die antioxidative Wirkung des OPC und halten somit die Hautalterung auf.
www.bollants.de
- **THE VINE HOTEL – MADEIRA, PORTUGAL**
Dieses Designhotel liegt direkt in der Nähe des historischen Stadtkerns und des Hafens von Funchal. Vom Dach hat man einen fabelhaften Blick auf die Stadt. Die Weintherapie, die hier angeboten wird, nutzt den regionalen Madeira-Wein.
www.hotelthevine.com
- **WEINHOF KAPPEL – SÜDSTEIERMARK, ÖSTERREICH**
Direkt über den steilen Weingärten von Kitzpeak, der höchstgelegenen Weinbaugemeinde Österreichs, verwöhnt der Weinhof Kappel mit Meerwasserpool, Wein-Wellness-Anwendungen und der typisch steirischen Küche.
www.wein-wellness-hotel.at

den Wellness-Trend Vinotherapie. Obwohl schon den Adelsdamen im Mittelalter kaltgepresstes Traubenkernöl als Schönheitsauffrischer bekannt war und selbst der Urvater der Mediziner, Hippokrates, seinen Patienten zur Weinkur riet, kam der Trend erst zu Beginn des Jahrtausends wieder auf.

2001 wurde das erste Spa mit Vinotherapie-Angeboten in Paris eröffnet. Heute werden Traubenkernbutterpackungen, Traubenkernölmassagen und Vinokosmetik in einigen erlesenen Wellness-Tempeln in ganz Europa angeboten. Und die Palette der Anwendungen ist vielseitig: Bäder, Massagen, Packungen, Peelings, nahezu alles kommt bei der Vinotherapie zum Einsatz. Die Kombination aus kaltgepresstem Traubenkernöl mit Traubenkernmehl oder Traubenkernkleie verhilft der Haut zu einer ganz besonderen Feuchtigkeitzufuhr. ☼



Die kleinen Beißerchen befreien die Haut von überschüssigen Hautschuppen. Und helfen bei Krankheiten wie Neurodermitis.

Knabberfische als Therapeuten

Seit über 400 Jahren baden Menschen mit Hautkrankheiten im türkischen Kagal-Gebiet in Flüssen mit Thermalwasser, in dem die Kagal-Fische natürlich vorkommen.

Text: Kay Dominik

Die Fische leben am Boden und saugen sich an Felsen fest. Dort ernähren sie sich von Pflanzen- und Tierplankton; da diese in den heißen Pools von Kagal knapp sind, haben sich die Fische „angepasst“ und ernähren sich von den Hautschuppen der Badegäste. Die fingergroßen Fische beginnen sanft an der Haut zu saugen und befreien den Körper dadurch von abgestorbenen Hautschuppen. Dabei sollen Krankheiten wie Psoriasis (Schuppenflechte) und Neurodermitis (Atopische Dermatitis) abheilen. Umgangssprachlich werden die Fische als „Knabberfische“ bezeichnet, weil der Eindruck entsteht, dass sie am Körper „knabbern“.

ICHTHYOTHERAPIE. Ichthys ist der griechische Name für Fisch und der Namensgeber der Behandlungsart. Die Kagal-Fische knabbern überschüssige Haut ab, was bei den Betroffenen als angenehm empfunden wird. Mit Hilfe der Therapie wird meist eine anhaltende Linderung der Beschwerden, vor allem des äußerst unangenehmen Juckreizes, erzielt. Die Therapie wird nicht nur bei Psoriasis und Neurodermitis angewandt, sondern auch bei trockener, juckender Haut und Hautekzemen. Weiters kann sie eingesetzt werden als Ganzkörperpeeling und Mikromassage sowie zur Gewebestraffung. Darüber hinaus verspricht sie Entspannung bei Stress, Burnout und Depressionen. Die Therapie-sitzung in der Fischwanne dauert rund eine Stunde. Dem Hautzustand entsprechend wird sie mit einer Lichttherapie und einer speziellen Salbenanwendung abgeschlossen. Die Behandlungsdauer richtet sich nach dem Schweregrad der Erkrankung. Nebenwirkungen sind bei dieser Behandlung nicht zu befürchten.

WISSENSCHAFTLICH ERPROBT. Die Therapie hat sich bei Patienten mit Psoriasis in den heißen Quellen des türkischen Orts Kagal als wirkungsvoll erwiesen. Die Pilotstudie von Dr. Martin Grassberger, Medizinische Universität Wien, hat gezeigt, dass die „Ichthyo-Therapie aufgrund des beobachteten Nutzens zusammen mit dem vorteilhaften Sicherheitsprofil und kombiniert mit einer kurzen UVA-Behandlung

eine entwicklungsfähige Behandlungsoption für Patienten mit Psoriasis vulgaris ist. Aber es sind weitere, kontrollierte Studien nötig, um die Wirksamkeit dieser unüblichen Behandlungsmethode endgültig zu bewerten.“¹⁾

NEUESTER TREND FÜR SCHÖNE FÜSSE. Die Kagal-Fische werden auch im kosmetischen Bereich erfolgreich eingesetzt. Bei der sanften Pediküre haben sie gegenüber ihren menschlichen Kollegen die Nase vorne. Warum, weiß der gelernte Kosmetiker mit Ausbildung zu Tierschutz und gewerblicher Tierhaltung Saman Hassani: „Es ist kontraproduktiv, wenn man Hornhaut einfach nur mit einem Skalpell wegschneidet. Man kann nicht nur die abgestorbene Haut wegschneiden. Man kommt immer an die gesunde Haut. Mit dem negativen Effekt, dass die Haut darunter reagiert. Sie ist irritiert und bildet rasch Hornhaut nach. Der zweite große Nachteil: Die Haut liegt frei und hat aufgrund des fehlenden Säureschutzmantels keinen Schutz mehr. Somit ist die Haut anfällig für Hautkrankheiten, Fußpilz, Warzen etc.“ Bei Feel & Peel dürfen ausschließlich Kunden ihre Füße in die Becken tauchen, die keine Hautkrankheiten oder Infektionen, offene Wunden oder Schnitte aufweisen. „In unserem Studio behandeln wir keine Krankheiten“, betont der gelernte Kosmetiker. Hier geht es um die Pflege von gesunden Füßen und das Wohlbefinden der Kunden.

SO FUNKTIONIERT ES: Die sanfte Pediküre beginnt mit einer kosmetischen Begutachtung der Füße. Nach einem desinfizierenden Fußbad hängt man die Füße in die Fischbecken. „Unsere Becken sind mit UV-C-Filteranlagen bestückt, die das Fußbad absolut unbedenklich machen“, informiert Saman Hassani. „Das Wasser wird unter anderem mit antibakteriellen Lösungen zubereitet, ist in ständiger Bewegung und wird durchgehend gefiltert.“ Nach circa 30 Minuten endet die Pediküre, die Füße werden abgetrocknet und eingecremt.

www.feelandpeel.com
www.ichthyotherapie.at
www.dr-girsch.at

FEEL & PEEL:
Kirchengasse 35, 1070 Wien
Preis: 10 Euro für 10 Minuten
60 Euro für 45 Minuten
www.feelandpeel.com

ICHTHYOTHERAPIE:
Perchtoldsdorfer Straße 14-16,
1230 Wien
Preis: 15 Minuten für 15 Euro
Ein Tag für 107 Euro
www.ichthyotherapie.at

DR. GIRSCH
Neubaugasse 27/1/5, 1070 Wien
Preis: 67 Euro pro Behandlung
www.dr-girsch.at

Quelle: 1) Auszug aus Grassberger M. et al.: Ichthyo1-Therapie als alternative Behandlung für Patienten mit Psoriasis: Eine Pilotstudie

Hungern ohne Hunger

Das Abnehmen wäre ja gar nicht so schwer, das einzige Problem dabei ist nur der Hunger. Mit dem richtigen Arzt an der Seite und dem Schwangerschaftshormon sind etliche Kilo Gewichtsverlust realistisch.

Text: Kay Dominik

Die klassischen Abnehmprogramme wie Kohlsuppen, Ananas-Diät oder Fatburner sind gar nichts: Schwangerschaftshormone versprechen einen raschen Gewichtsverlust – ohne Hungergefühl und Yo-Yo-Effekt.

Mutter Natur hat es mit den Hormonen klug eingerichtet. Dank des Schwangerschaftshormones Humanes Choriongonadotropin (HCG), das Schwangere in den ersten Schwangerschaftswochen in der Plazenta bilden, greift der Körper bei Unterernährung auf die eigenen Fettreserven zu. So ist die ausreichende Versorgung von Mutter und Kinder in Notzeiten sichergestellt.

Die HCG-Diät nutzt diesen Wirkmechanismus gezielt, indem regelmäßige Hormoninjektionen mit einer höchst geringen Kalorienaufnahme von nur 500 Kalorien täglich – das entspricht etwa einem Drittel des Normalbedarfs einer Frau bzw. einem Viertel bei einem Mann – kombiniert werden. Die Hormoninjektionen verhindern, dass der Blutzuckerspiegel sinkt, und unterdrücken das Hungergefühl. Die HCG-Diät verspricht: keine Heißhungerattacken, keine Verstimmungen und Abgeschlagenheit.

„Die HCG-Diät ist seit 1954 bekannt und basiert auf den Forschungen des britischen Arztes Dr. med. Simeons“, so Dr. Oliver Birnstiel, Facharzt für Allgemeinmedizin und Master-Coach, der die Diät selbst ausprobiert hat. „Viele Patienten stellen sich bei mir vor und sagen: Ich schaffe das einfach nicht alleine.“ Andere müssen schnell einmal für eine große Hüft- oder Gefäß-Operation abnehmen. oder es ist schlichte Eitelkeit. „Für diese Patienten ist HCG perfekt. Wichtigste Voraussetzung: Sie

sind gesund und dafür belastbar. Hier ist im Einzelfalle durch körperliche Untersuchung und Apparative- sowie Labordiagnostik abzuwägen. Wenn der Patient geeignet ist, kann es los gehen.“

Als Vorbereitung empfiehlt Dr. Oliver Birnstiel für zwei Tage reichlich fette Speisen und Kohlenhydrate. Dann über drei Wochen hinweg 500 Kalorien pro Tag, keinen Zucker, kein Fett und keine Kohlenhydrate, damit die überflüssigen Fettdepots abgebaut werden. Für die darauffolgenden vier Wochen steht eine langsame Rückkehr zum normalen Essen – möglichst ohne Zucker und Kohlenhydrate. Empfehlenswert ist die tägliche Einnahme eines zuckerfreien Multivitaminpräparates.

„Wichtig ist, dass sich die Betroffenen an die Zeitpläne und Untersuchungen halten und die vorgesehenen Arztkontakte wahrnehmen“, so Dr. Oliver Birnstiel der die HCG-Diät selbst ausprobiert hat. Der Erfolg: acht Kilo in den ersten Wochen während der Spritzphase. Dann nochmals sieben Kilo – gesamt 15 Kilo Gewichtsverlust in drei Monaten. „Ich bin fitter und fühle mich wohler. Mein einziges Problem: Keine Hose passt mehr. Der Beweis war erbracht: Die HCG Diät ist kein Mythos, sie funktioniert.“

Die Methode ist nicht unumstritten: Es werden rasche Erfolge versprochen. Die Kosten sind bei einigen Anbietern enorm hoch. Trotz mangelndem Hungergefühl bedarf es viel Selbstdisziplin nur 500 Kalorien am Tag zu sich zu nehmen. Aufgrund der gezielten Unterernährung darf die Diät nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. ☼



Das Hormon HCG sorgt dafür,
dass kein Hungergefühl
aufkommt, auch wenn nur ein
Drittel der erforderlichen
Kalorienmenge verspeist wird.

FOTO: ESTEVAN OLIVOS / FLICKR

3Dee.

Der innovativste Bürostuhl der Welt.

Er ist der Erste seiner Art: bewegend, entspannend,
Hi-Tech durchdacht bis ins letzte Detail.
Der neue Active-Office-Chair **3Dee**
vereint aktives Sitzen mit ergonomisch
optimierter Entspannung.

Das ist einzigartig und bringt eine
neue Form von Dynamik und Lebens-
qualität ins Büro. Gesund,
leistungssteigernd, formvoll-
endet schön.



• 3Dee

Active Office Chair

Den **3Dee** finden Sie bei folgenden
Händlern:

David Gaid
„Gesunde Sitzmöbel“ Vertriebs GmbH
Engerthstr. 145, 1020 Wien
Tel.: 01 5260-818
E-Mail: david.gaid@gaid.at
Online bestellen: www.sitzen.at

Ergonomie Studio Zeissel
Rotensterngasse 28, 1020 Wien
Tel.: 01 2142745
E-Mail: info@ergonomiestudio.com

Vega Nova – Vale GmbH
Margaretenstr. 82, 1050 Wien
Tel.: 01 5876067
E-Mail: wien@veganova.at

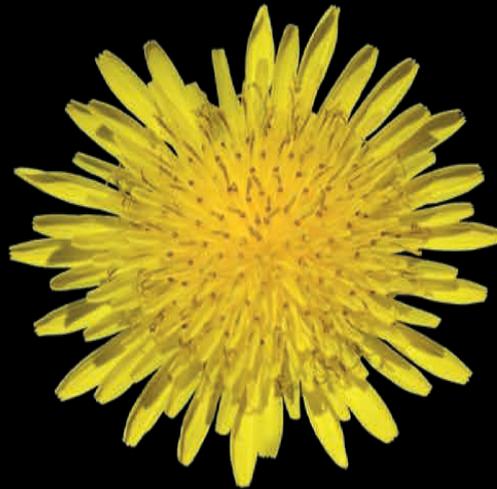
Vega Nova – Vale GmbH
Westbahnstr. 12, 1070 Wien
Tel.: 01 5224430
E-Mail: wien7@veganova.at

Leitner Ergomöbel GmbH
Burgwegstr. 57, 4923 Lohnsburg
Tel.: 07754 31370
E-Mail: office@ergomoebel.at

Dietmar Niederreiter
Sitzen und Schlafen
Wolf-Dietrich-Str. 23, 5020 Salzburg
Tel.: 0662 883099
E-Mail: office@sitzen-schlafen.at

Entspannungsdesign
Ing. Hansjörg Moosbrucker
Innrain 11a, Ursulinenhof
6020 Innsbruck
Tel.: 0512 571713
E-Mail: ing.moosbrucker@aon.at

Rückentraum
Gerhard Mogg – Das Sitz- & Schlaferlebnis
Pachern Hauptstr. 90, 8075 Hart bei Graz
Tel.: 0316 492561
E-Mail: info@rueckentraum.at



Bachblüten sind immer für eine bestimmte Anwendung, jede Tinktur hat einen eigenen Therapiezweck.

Blütezeit für die Bachblüten

Ihre therapeutische Wirkung ist umstritten, wenn nicht sogar widerlegt. Trotzdem können die beliebten Tinkturen bei psychischen Leiden helfen.

Text: Bastian Kellhofer

Immer mehr Sonderklasse-Krankenversicherungen übernehmen einen Kostenanteil von alternativen Heilbehandlungen. Darunter sind homöopathische Arzneimittel und Medikamente, homöopathische Behandlungen, Akupunktur, Akupressur, Bachblütentherapie, Behandlungen aus dem Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM, Chiropraktik, Bioresonanz und Reflexzonenmassagen. Kosten des Hypoxi-Trainings werden wie die von Putzerfischen zur medizinischen Behandlung von Hautkrankheiten nicht übernommen.

Am Department für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie der Donau-Universität Krems haben Forscher in einem Review die wenigen bestehenden wissenschaftlichen Untersuchungen zu Bachblüten im Jahr 2009 gesammelt und neu ausgewertet. Mit dem nüchternen Ergebnis, dass Bachblüten wissenschaftlich keine Wirkung haben. Der Studienleiter Gerald Gartlehner bestätigte, dass Bachblüten zwar eine Verbesserung von psychischen Problemen bewirken können, allerdings nicht mehr als das Placebos tun würden.

Warum schwören dann Millionen von Menschen auf die Tinkturen aus den Wildblüten? Klären wir erst einmal die Herkunft: Der englische Arzt Edward Bach beschäftigte sich Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts mit der Homöopathie und entwickelte schließlich die Bachblüten. Es handelt sich dabei also nicht um Blüten, die an Bächen wachsen. Die dahintersteckende Ansicht: Die Essenzen sollen nicht auf körperliche oder psychische Beschwerden direkt wirken, sondern den negativen emotionalen Zustand, mit dem sie laut Bach in Verbindung sind, lösen und wieder ein inneres Gleichgewicht herstellen. Es handelt sich um verdünnte Urtinkturen in einem Trägermedium aus Wasser und Alkohol oder Glycerin.

„Bachblüten sind keine Medikamente. Sie bekämpfen keine Symptome. Die Bachblüten setzen in der Psyche an, dort, wo die Ursachen für die Probleme liegen“, erklärt Beatrix Bethke, die in ihrer Praxis Bachblüten-Behandlungen durchführt. Bevor sie die Mixturen aus den 38 verschiedenen Blüten herstellt, führt sie lange Gespräche mit den Patienten. „Vielen hat es schon geholfen, etwa bei Angstpatienten, die sich kaum zu einem Zahnarzt getraut haben“, so Bethke. Hier könnten die Blüten Wirkung zeigen: Den Menschen werden psychische Kausalitäten bewusst, die Tinktur erinnert sie daran und die Ängste lösen sich. Ein Helferlein auf dem Weg zur Erkenntnis. ☘

Die 38 Bachblüten und ihre Anwendung

- | | |
|---|---|
| 1. Odemennig: Verkrampfungen | 21. Wilder Senf: Antriebsschwäche |
| 2. Zitterpappel: Paranoia | 22. Eiche: pedantisches Auftreten |
| 3. Buche: übertriebene Selbstkritik | 23. Olive: innere Müdigkeit |
| 4. Tausendgüldenkrout: Selbstlosigkeit | 24. Kiefer: Selbstvergessenheit |
| 5. Bleiwurz: Pflichtvergessenheit | 25. Rote Kastanie: Selbstaufgabe |
| 6. Kirschkirsche: innere Anspannung | 26. Gelbes Sonnenröschen: Vergesslichkeit |
| 7. Knospe der Roskastanie: Lernblockaden | 27. Wasser aus heilenden Quellen: Selbstlosigkeit |
| 8. Wegwarte: Versagensangst | 28. Einjähriger Knäuel: Stimmungsschwankungen |
| 9. Gemeine Waldrebe: Realitätsverlust | 29. Doldiger Milchstern: Sensibilität |
| 10. Holzapfel: Ordnungszwang | 30. Esskastanie: Depression |
| 11. Ulme: Planlosigkeit | 31. Eisenkraut: Selbstaufopferung |
| 12. Herbstzian: Selbstzweifel | 32. Wein: Kontrollzwang |
| 13. Stechginster: Hoffnungslosigkeit | 33. Walnuss: Selbstlosigkeit |
| 14. Heidekraut: Introvertiertheit | 34. Sumpfwasserfeder: Selbstisolation |
| 15. Stechpalme: Jähzorn | 35. Weiße Kastanie: Schlafstörungen |
| 16. Geißblatt: Zukunftsängste | 36. Waldtresse: Unentschlossenheit |
| 17. Hain- oder Weißbuche: Antriebslosigkeit | 37. Heckenrose: innere Leere |
| 18. Springkraut: Ungeduld | 38. Gelbe Weide: Schuldgefühle |
| 19. Lärche: Selbstwertprobleme | |
| 20. Gauklerblume: konkrete Ängste | |



Vom Wurstgift zum Wundermittel. Das Protein Botulin hat einen langen Weg zurückgelegt, bis es in den Stirnfalten der Society seine wahre Bestimmung fand.

Vom Nervengift zum Wundermittel

Was haben verdorbener Schinken, Biowaffenarsenale, die Parkinson-Forschung und Nicole Kidmans Gesicht gemeinsam? Richtig, sie alle enthalten Botox. Hinter der Substanz steckt mehr als nur ein Wundermittel in der Kosmetik.

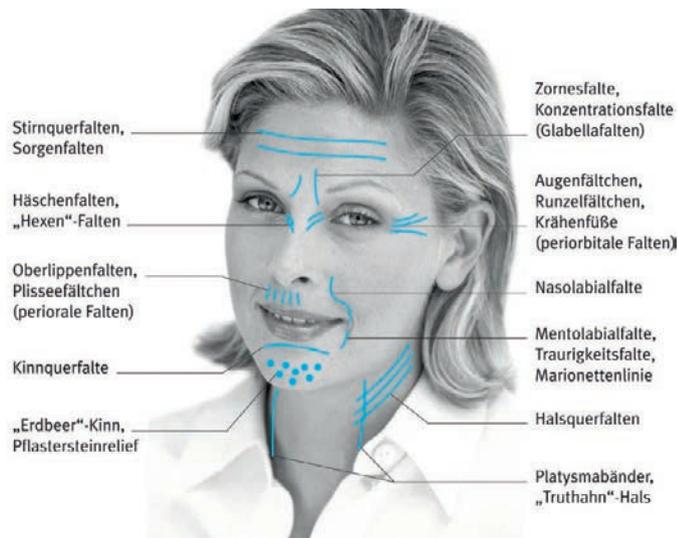
Text: Bernhard Schinwald

Die Geschichte von Botox

1940	1946 Das Gift Botulinum wird entdeckt
1950	
1960	
1970	
1980	1985 Botulinum wird erstmals verwendet, um Schielen zu behandeln
1990	
1992	1992 veröffentlicht Jean Carruthers eine Arbeit über den Effekt von Botulinustoxin auf Hautfalten
1997	Botox wird von der FDA nach einigen Studien für straffende Haut-Behandlungen zugelassen
2000	
2010	
2012	Über 29 Millionen Behandlungen wurden in den USA seit 2001 durchgeführt

Die Geschichte von Botox beschreibt den Siegeszug eines Proteins, das als stärkstes natürliches Gift der Welt in der Lage ist, enorme Schäden anzurichten, richtig dosiert jedoch wahre Wunder wirken kann. Die Eigenschaften des Giftstoffs wurden erstmals zu Beginn des 19. Jahrhunderts von einem schwäbischen Arzt beschrieben, der auch die hemmende Wirkung auf die Nervenbahnen erkannte. Dem belgischen Mediziner Emile van Ermengem gelang es um 1896 schließlich, den Giftstoff in einem verdorbenen Schinken, der für

drei Todesfälle verantwortlich war, zu isolieren. Bereits vorher ließen sich Vergiftungen mit ähnlichen Symptomen mit verdorbener Wurst in Verbindung bringen. Daher spricht man bis heute vom Wurstgift, Botulinumtoxin im Lateinischen oder eben schlicht: Botox. Der amerikanische Augenforscher Alan Scott war einer der ersten Mediziner, der versuchte, Botox für therapeutische Zwecke zu nutzen. Er begann Anfang der 1960er nach einem Mittel gegen das Schielen zu forschen. Für therapeutische Zwecke wird es heute mehr denn je eingesetzt.



Von der Zornesfalte bis zum Krähenfuß. Botox glättet sämtliche Problemregionen des alternden Gesichts.

Hauptanwendungsgebiet von Botox ist die Neurologie. Der Wirkstoff hemmt die Signalübertragung von Nervenzellen. Das führt zur Lähmung jener Muskel, die damit behandelt werden. Gezielt und richtig dosiert eingesetzt, ist es damit in der Lage, beispielsweise Bewegungsstörungen entgegenzuwirken. Verschiedenste Formen von Spasmen werden mit Botox behandelt. In Irland wurde es bereits gegen Inkontinenz zugelassen.

Forscher sehen in Botox noch mehr Potenzial und untersuchen Anwendungsformen gegen Parkinson, sogar gegen Depressionen. Auch das von Scott entwickelte Präparat gegen Schielen erwies sich als erfolgreich. 1989 wurde es für den amerikanischen Markt zugelassen. 1991 verkaufte er die Rechte daran an den Pharmakonzern Allergan für 4,5 Millionen Dollar. Eine Investition, die sich lohnen sollte, denn der Wirkstoff gegen das Schielen hat eine interessante Nebenwirkung: Gesichtsfalten im Bereich der Augen verschwinden wie durch Zauberhand. Botox als Wundermittel gegen Falten war geboren. Heute verdient der Konzern damit Milliarden – und Alan Scott bereut seinen voreiligen Verkauf und warnt dafür vor den langfristigen Nebenwirkungen. Damit ist er nicht der Einzige. Die übliche Wirkung von Botox lässt, je nach Dosierung, nach einer gewissen Zeit nach. Mit der neuerlichen Anwendung ist sie wieder schnell und einfach aufgefrischt. Unklar bleibt jedoch, welche Spuren die langfristige Behandlung mit Botox im Körper hinterlässt und welche unerwarteten Spätfolgen eintreten können. Als stärkstes Gift der Welt birgt Botox aber noch eine ganz andere Gefahr. Es kann als biologische Waffe verwendet werden – eine Waffe mit enormer Tötungskraft. Bislang wurde es weder für kriegerische noch für terroristische Zwecke eingesetzt. Risikoberechnungen gehen jedoch davon aus, dass für einen gezielten bioterroristischen Angriff über die Milchversorgung einer Bevölkerung bereits 1 Gramm Botox ausreichen könnte, um 100.000 Menschen zu töten. Noch fataler wäre ein Angriff auf die Wasserversorgung. Und das ist es, Botox. Hinter dem Gift, das sich eine zahlungsbereite Kundschaft auf After-Work-Botox-Partys für viel Geld ins Gesicht spritzen lässt, steckt gleichermaßen ein medizinisches Wundermittel und eine potenzielle Massenvernichtungswaffe. Wenn also ein Parkinson-Patient demnächst Nicole Kidman in einem Biowaffenarsenal zum Schinkenessen trifft, haben sie gewiss einiges zu besprechen – beispielsweise, wie nahe Genie und Wahnsinn einander sein können.

Zurück zum Start

Menschen, die rückwärts laufen, sieht man eigentlich nur in zurückspulenden Videos. Warum sollte man es auch sonst machen, das Rückwärtslaufen?

Text: Bernhard Schinwald

_____ Nun ja, weil es gesund ist: Rückwärtslaufen stärkt die Muskulatur an der Wirbelsäule und in der Hüfte. Gerade für Menschen, die vorwiegend im Sitzen arbeiten, kann es als guter Ausgleich dienen. Außerdem werden Muskeln trainiert, die dazu andernfalls kaum in den Genuss kommen würden, aber auch die Gegenmuskeln jener Muskeln, die für das Vorwärtslaufen relevant sind. Aus diesem Grund nutzen auch Spitzenvorwärtssprinter das Rückwärtslaufen im Training. Einige Sportmediziner empfehlen das Rückwärtslaufen als Ausgleich zum normalen Vorwärtslaufen, beispielsweise fünf Kilometer vorwärts und 500 m rückwärts.

Andererseits ist es auch nicht ungefährlich. Durch den vor allem anfangs ungewohnten Bewegungsablauf ist man einer erhöhten Sturz- und Verletzungsgefahr ausgesetzt. Dadurch, dass man nicht sieht, wohin man läuft, neigt man außerdem leicht dazu, häufig den Kopf zu drehen, was sich wiederum negativ auf die Rücken- und Nackenmuskulatur auswirken kann. Erprobte Rückwärtsläufer raten deswegen dazu, auf linierten Bahnen mit dem Sport zu beginnen.

Wie bei jedem Sport werden auch im Rückwärtslaufen Wettbewerbe ausgetragen. Im Jahr 2005 gründeten Vertreter aus 14 Nationen die Vereinigung „International-Retro-Runner“ (IRR), die seit 2006 Weltmeisterschaften austrägt. Gelaufen wird dabei alles, was man aus der Leichtathletik kennt: vom 100 m Sprint bis zum Marathon. Auch das Regelwerk wird von den Vorwärts-

läufern übernommen. Einzige Ergänzung: Die Zehen müssen immer nach vorne gerichtet, also ausgestreckt sein. Den Weltrekord im Retro-Running-Marathon hält der deutsche Langstreckenspezialist Achim Aretz mit drei Stunden und 42 Minuten. Das ist mehr als halb so schnell wie jener der Vorwärtsläufer (2h 03:38 des Kenianers Patrick Makau). Im 100 m Sprint liegt die Bestmarke bei 13,6 Sekunden. Zum Vergleich: Der aktuelle 100-m-Weltrekordhalter Usain Bolt lief die 100 Meter in 9,58 Sekunden. Die nächste Weltmeisterschaft findet im August 2014 im italienischen Aostatal statt.

Ob es zur Etablierung als Spitzensport jemals reichen und ob Retro-Running sogar einmal olympisch wird, bleibt freilich offen. Bislang wird der Sport von einer idealistischen Vereinigung getragen, die Kommerz und Sponsoring noch ablehnt. Ebenso egal bleibt es dem Vernehmen nach auch, ob sich das Rückwärtslaufen tatsächlich etabliert oder nicht. Sollte es aber weiter an Popularität zunehmen, wird sich wohl auch das ändern. Im Übrigen: Das Rückwärtsschwimmen hat sich auch durchgesetzt. Rückwärtslaufen ist also nur auf den ersten Blick ungewöhnlich. Aber klar: Wäre das Rückwärtsgehen in irgendeiner existenzhaltenden Weise sinnvoll für den Menschen, hätte die Evolution wohl auch ein Paar Augen für unsere Hinterköpfe übriggehabt. Aber andererseits ist das ja nur die Natur. Die lässt sich auch ganz einfach mit Rückspiegeln (in dem Fall eigentlich Vorspiegeln) überlisten. ☉



Achim Aretz hält den Weltrekord im Rückwärts-Marathon. Er schafft die knapp 42 Kilometer in drei Stunden 42 Minuten.

Für Menschen, die viel sitzen, ist Rückwärtslaufen ein hervorragender Ausgleich. Es stärkt die Muskeln der Wirbelsäule und die der Hüften.

HOW TO CURE THIS HEADACHE?



Ein Schäferstündchen soll sogar ein besserer Schmerzkiller sein als die üblichen Schmerzmedikamente. Mehr als die Hälfte der Migränapatienten, die während einer Attacke Sex hatten, erfuhren eine Verbesserung ihrer Symptome und bei jedem fünften verschwanden die Schmerzen sogar ganz.

60 Prozent der sexuell aktiven Probanden berichteten über eine Reduktion des Schmerzes.

Kopfschmerzen? Sex wirkt besser als Aspirin

„Heute nicht, Schatz – ich habe Migräne.“ Diese beliebte Ausrede, wenn Mann oder Frau gerade keine Lust zum intimen Beisammensein hat, gilt nicht mehr. Denn Kopfschmerzen sind ein Grund, um ins Bett zu gehen. Doch nicht alleine, wie Neurologen der Universität Münster jetzt herausfanden. Den Forschern zufolge kann Sex Kopfschmerzen heilen.

Text: Angelika Lensen

— Eine Theorie ist, dass Sex die Freisetzung von Endorphinen auslöst. Diese natürlichen körpereigenen Schmerzmittel wirken auf das zentrale Nervensystem und reduzieren oder hemmen die Schmerzweiterleitung. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass sexuelle Aktivität während eines Migräneanfalls die Attacke lindern oder in manchen Fällen sogar stoppen kann und dass Sex bei Kopfschmerzen kein ungewöhnliches Verhalten ist“, meinen die Forscher. „Sex kann Anfälle von Migräne und Cluster-Kopfschmerzen beenden und sexuelle Aktivität wird von manchen Patienten als akute Kopfschmerztherapie genutzt.“ Lange ging man davon aus, dass Sex Kopfschmerzen auslöst. Aber in der Studie der Universität Münster haben Neurologen Daten von 400 Patienten gesammelt, die sowohl an Migräne als auch an Cluster-Kopfschmerz litten und über einen Zeitraum von zwei Jahren behandelt wurden. 33 Prozent der Patienten waren während eines Kopfschmerzanfalls sexuell aktiv. Innerhalb dieser Gruppe verbesserten sich bei 60 Prozent der Migränapatienten und bei 36 Prozent der Männer und Frauen mit Cluster-Kopfschmerz die Symptome.

Männer profitierten eher vom Liebesspiel und nutzten zu 36 Prozent sexuelle Aktivität zur Behandlung ihrer Kopfschmerzen. Indessen bekämpften nur 13 Prozent der Frauen ihre Kopfschmerzen mit Sex. Bei den Migränapatienten,

deren Symptome sich verbesserten, wurden 19 Prozent ihre Kopfschmerzbeschwerden komplett los, 51 Prozent empfanden eine moderate Erleichterung und 29 Prozent berichteten über eine leichte Verbesserung der Schmerzsymptomatik. „Insgesamt zeigte sich bei 42,7 Prozent der Migränapatienten zumindest eine 50-prozentige Erleichterung der Beschwerden. Diese Reaktion ist genauso gut wie in Studien mit intensiver Schmerzmedikation“, sagen die Forscher. Der Neurologe Dr. Nick Silver vom „NHS Walton Centre for Neuroscience and Neurosurgery“ in Liverpool gibt zu bedenken: „Dies ist eine vorläufige Studie, die nur begrenzte Rückschlüsse zulässt. Was wir hingegen sagen können, ist, dass die Entschuldigung ‚Nicht heute, ich habe Kopfschmerzen‘ nicht bei allen Sexualpartnern ernst genommen werden kann.“ Die Forscher sagen, dass die Freisetzung schmerzhemmender Endorphine während des Geschlechtsaktes sowie Veränderungen des Blutdrucks für die Schmerzlinderung verantwortlich sind. ☪



Patrick Soon-Shiong. Angeblich der reichste Mediziner der Welt.

Die Top 10 der reichsten US-Ärzte

- 1** **Patrick Soon-Shiong – 7.3 Milliarden Dollar**
 Der gebürtige Südafrikaner war Gründer von Abraxis Bioscience und American Pharmaceutical Partners. Beide verkaufte er. 2011 gründete der Chirurg und Geschäftsmann NantWorks, das sich mit der Entwicklung von Halbleiter-Technologie beschäftigt. Über die letzten Jahre hat Soon-Shiong über 700 Millionen Dollar in US-Medizin-Unternehmen gesteckt.
- 2** **Thomas Frist Jr. – 4 Milliarden Dollar**
 Er gründete zusammen mit seinem Vater die Hospital Corporation of America, die 2011 einen Umsatz von 29.7 Milliarden Dollar machte und deren größter Anteilseigner er auch heute noch ist.
- 3** **Gayle Cook – 3.7 Milliarden Dollar**
 Cook gründete zusammen mit ihrem Ehemann 1963 die Cook Group Inc., eine Firma zur Herstellung von medizinischen Geräten. Sie begannen mit der Produktion von Nadeln und Kathetern. Mittlerweile spezialisieren sie sich auf antibiotische Katheter und Stents.
- 4** **Ronda Stryker – 2.5 Milliarden Dollar**
 Stryker ist Direktorin und größte Anteilseignerin der Stryker Corp., eine Firma für die Herstellung von medizinischer Technik. Gegründet wurde sie von ihrem Großvater 1941.
- 5** **Phillip Frost – 2.4 Milliarden Dollar**
 Frost begann als Professor für Dermatologie und gründete 1986 das Pharmaunternehmen Ivax. Heute sitzt er im Vorstand von Teva Pharmaceuticals und hält 45 Prozent des Impfstoffproduzenten Opko Health.
- 6** **Randal Kirk – 2.4 Milliarden Dollar**
 Kirk gründete seit 1984 verschiedene Pharmaunternehmen, die er auch lukrativ verkaufte. Heute kümmert er sich um das Bio-Tech-Start-Up Intrexon.
- 7** **Judy Faulkner – 1.5 Milliarden Dollar**
 Die Informatikerin gründete Epic Systems und entwickelte ein System zur digitalen Aufzeichnung von Krankenakten. Das neuartige Informatiksystem wird in Top-Kliniken bereits angewendet.
- 8** **Gary Michelson – 1.4 Milliarden Dollar**
 Michelson hält über 250 Patente auf orthopädische Instrumente. Als großer Tierfreund ist er Präsident der Organisation Found Animals, die sich um herrenlose Tiere kümmert.
- 9** **John Brown – 1.2 Milliarden Dollar**
 Brown war 32 Jahre Präsident und CEO der Stryker Corporation. In dieser Zeit formte er aus dem Krankentisch-Hersteller Stryker eines der führenden Medizin-Technologie-Unternehmen.
- 10** **Neal Patterson – 1.12 Milliarden Dollar**
 Patterson gründete 1979 mit zwei Kollegen die Cerner Corporation, die Managementsysteme für Krankenhaus-Labore herstellt. Noch heute ist er dort als CEO und Präsident tätig.



Hasselblad „Stellar“



AMBITION „Edelharz Op-Art Curry“



„HAPIfork“



Things Come Apart – A Teardown Manual for Modern Living. Von Todd McLellan

Holz und Stahl, ist aber kein Revolver.

Hasselblad, eine der bekanntesten Fotomarken der Welt, eröffnete am 14. September sein allererstes Einzelhandelsgeschäft. Das Unternehmen, seit einem halben Jahrhundert berühmt für technisch fortschrittliche Mittelformatkameras der Spitzenklasse für professionelle Fotografen und Amateure – und neuerdings auch mit einer zusätzlichen Produktpalette zukunftsweisender Amateurkameras –, öffnete seine Türen im eleganten Stadtviertel Harajuku in Tokio. Bereits im Spätsommer hatte Hasselblad eine fast „normale“ Kamera vorgestellt: Die einzigartige Kompaktkamera Stellar richtet sich an Personen mit höchsten Ansprüchen und wurde exklusiv im Design-Center von Hasselblad in Italien entwickelt. Die Kamera soll sowohl enthusiastische Amateure als auch jene Käufer begeistern, die sich keine Gedanken um Blendenwerte, Brennweiten und ums „Brennen“ allgemein machen. Im HB-Storelocator kommt Österreich nicht vor (gemeinsam mit Louis Vuitton scheint das etwas gegen uns zu laufen), gefunden haben wir die Stellar in München für rund 1.720,- Euro als Modell „Zebra“.

www.hasselblad-stellar.com

Retro – diesmal als Op-Art

Als Hommage an eine der stilprägendsten Kunstformen der 60er Jahre präsentiert sich der AMBITION „Edelharz Op-Art Curry“. Sein schlanker Schaft ist mit einer feinen Guillochierung versehen und offenbart so ein geometrisches Farb- und Formmuster, das einen faszinierenden dreidimensionalen Effekt erzeugt und vielleicht auch dem seligen Victor Vasarely, dem ganz Großen der OP-Art, gefallen hätte. Der Kugelschreiber ist mit einem Drehmechanismus ausgestattet, mit dem sich die schwarze Großraummine in Schreibstärke B aus- und einfahren lässt. Höchsten Schreibkomfort verspricht auch der Füllfederhalter mit Edelstahlfeder und umsteckbarer Kappe, deren gefederter Metallclip dem Schreibgerät sicheren Halt in der Agenda und im Terminkalender gibt. Preise (UVP): Füllfeder: 65,- Euro, Kugelschreiber: 55,- Euro. Bezugsquellen in Österreich unter: www.faber-castell.at

premium health presents #2

Start-ups und das immer beliebtere Crowdfunding – hier sorgt die Internet-Community für Finanzierungen – lassen Erfindungen und Produkte entstehen, die früher nicht einmal die Köpfe ihrer Erfinder verlassen hätten.

Und bitte, bring deine Gabel mit!

Na, was hat uns allen noch gefehlt? Richtig, die Gabel zum iPhone. Jetzt neu vorgestellt wurde die HAPIfork. Sie misst genau, in welchem Tempo man isst und wie lange man kaut. Daraus werden dann flotte Auswertungen gezaubert und Tipps zum besseren Essverhalten gegeben. Ob man entspannt essen kann, wenn die Gabel bei jedem Fehler blinkt und vibriert? Insbesondere die Aufmunterung, jeden „Gabelbissen“ sofort zu „communen“, stimmt bedenklich: „Share your HAPImoments online with your friends. More friends, more fun!“ Gerade auch, weil eben das geheime und versteckte Essen (wovon ich dick werde, ist mir ein Rätsel, ho, ho) solcherart schwierig wird. Ziel möglicher Ausweichmanöver wird wohl der beliebte „Chinese“ ums Eck, dessen analoge Essstäbchen sich bislang dem Smartphone verweigert haben. Vorbestellungen derzeit auf www.hapilab.com

Und wie ist ein Buch gemacht?

Things Come Apart – A Teardown Manual for Modern Living. Von Todd McLellan, 2013 erschienen bei Thames & Hudson (englisch), Preis 24,80 Euro. Mein absolutes Lieblingsbuch der letzten Wochen. Neu ist die Idee allerdings nicht, alltägliche Produkte, dieses Mal Fahrräder, Feuerlöscher, Schweizer Armeemesser, in ihre Einzelteile zu zerlegen und zu fotografieren. Dennoch beeindruckt dieser Band mit artifiziellen Fotografien auch von in ihre Einzelteile zerlegten Design-Ikonen und anderen Produkten des täglichen Lebens. Mit „Artfully reveals the beauty hidden within all the stuff of our lives“ hat sich auch das sonst hedonistischeren Themen zugewandte Männermagazin GQ als Fan des kunstvollen Zerlegens geoutet. Begleitende Essays von ausgewiesenen Experten zu den Themen „Do-it-Yourself“ oder zum Reparieren von Produkten ergänzen den vorzüglich fotografierten Bildteil des in Toronto lebenden McLellan. Wie man die Dinge wieder zusammenbaut, bleibt unbeantwortet, aber das kennen wir ja aus unseren Kindertagen. www.thamesandhudson.com

DER NEUE RANGE ROVER SPORT
VON 0 AUF 4.300 HÖHENMETER
OHNE TURBULENZEN

landrover.at



ABOVE AND BEYOND



Symbolfoto

Die verfeinerte Fahrdynamik des neuen Range Rover Sport überzeugt mit noch nie dagewesener Leistung und Wendigkeit. Damit erreicht die Qualität des Fahrens ein völlig neues Level, egal auf welchem Untergrund.

MEGADENZEL
ERDBERG

1030 Wien, Erdbergstraße 189-193
01/740 20-4255
landrover@denzel.at, www.denzel.at

Land Rover Umweltinformation: Range Rover Sport Kraftstoffverbrauch 7,3 – 12,8 l/100 km kombiniert; CO₂-Emission 194 – 298 g/km.

100 Finanzkrise ja, nein, schon wieder oder doch nicht mehr. Kunst rückt, auch wegen der mit freiem Auge nicht mehr erkennbaren Sparzinsen, massiv in den Fokus von Investoren, aber auch von Privatpersonen. premium health bat Österreichs führenden Kunstversicherer, Nikolaus Barta, um passende Wortspenden zu dem Thema Kunst.



vorsorge



90 Der zunehmende Konkurrenzkampf untereinander bewegt die Gestalter von Spitälern dazu, sich nicht mehr nur ausschließlich auf die Einfachheit von Krankenzimmern zu konzentrieren, sondern auch auf das Design und auf die eigene Marke.



82 Achten Sie auf die Vorsilbe Ihres Arztes. Ist er Privat-, Wahl- oder Kassenarzt? Der Blick ins Glossar zeigt, inwiefern sich der ärztliche Kassenvertrag auf Ihr Geldbörsel auswirkt und wie Sie mögliche Kosten vergütet bekommen.



Was kostet Ihr Arzt?

Achten Sie auf die Vorsilbe Ihres Arztes. Ist er Privat-, Wahl- oder Kassenarzt? Der Blick ins Glossar zeigt, inwiefern sich der ärztliche Kassenvertrag auf Ihr Geldbörserl auswirkt und wie Sie mögliche Kosten vergütet bekommen.

Text: Susanne Schreiner, Bernhard Schinwald

In Österreich haben angeblich alle Versicherten den gleichen Zugang zu allen medizinischen Leistungen.

_____ Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Wir selbst haben die Verantwortung, ein vitales Leben zu führen. Doch das ist nicht alles: Auch der Staat verpflichtet sich, gesetzlich eine flächendeckende Gesundheitsversorgung zu gewährleisten und damit die Gesundheit der Bürger zu sichern.

Die Gesundheitsversorgung durch die Republik Österreich basiert auf drei Prinzipien: Solidarität, Pflichtversicherung und Selbstverwaltung. Das Prinzip der Solidarität besagt, dass unabhängig von der Höhe der Beitragszahlung alle Versicherten den gleichen Zugang zu den medizinischen Leistungen haben. Das zweite Prinzip, jenes der Pflichtversicherung, verankert die Gesundheitsversorgung durch den Staat im Gesetz. Es umfasst die Kranken-, Unfall- und Pensionsversicherung. Sie ist grundsätzlich an die Erwerbstätigkeit gebunden, auch Familienangehörige oder Lebenspartner können mitversichert sein. Spezielle Regelungen gibt es für Pensionisten und Arbeitslose. Außerdem ist eine Selbstversicherung möglich. Rund 98 Prozent der in Österreich lebenden Menschen sind durch eine Krankenversicherung geschützt. Rund ein Drittel der Österreicher verfügt darüber hinaus über eine private Zusatzversicherung.

Das Prinzip der Selbstverwaltung besagt, dass der Staat die Aufgaben der Gesundheitsversorgung an dafür eigens geschaffene Körperschaften delegiert. In Österreich ist das das Sozialversicherungssystem. Die Krankenversicherung wird von den Krankenkassen getragen, die Verträge mit Ärzten, den sogenannten Kassen- oder Vertragsärzten, abschließen. Die medizinischen Leistungen von Kassenärzten sind für die Patienten prinzipiell kostenlos, die Verrechnung erfolgt direkt zwischen Sozialversicherungsträger und Arzt. Darüber hinaus gibt es Leistungen, die die Krankenkassen nicht übernehmen.

Dazu zählen unter anderem Medikamente, die nicht im Heilmittelverzeichnis des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger enthalten sind, zusätzliche Leistungen im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung und Leistungen von Privatärzten sowie Wahlärzten, wenn im gleichen Quartal ein Kassenarzt oder anderer Wahlarzt des gleichen Fachgebiets besucht wurde.

Wahlärzte schließen, im Gegensatz zu den Kassenärzten, keinen Vertrag mit Krankenkassen oder anderen Sozialversicherungsträgern ab. Sie verrechnen die ärztlichen Leistungen direkt mit dem Patienten. Die Honorare richten sich nach keinem vorgegebenen Tarif, sondern werden frei bestimmt. Krankenversicherte, die einen Wahlarzt aufsuchen, haben jedoch Anspruch auf Ersatz der ausgestellten Honorarnote. Unter der Vorlage der Originalhonorarnote, Zahlungsbestätigung und Bankverbindung des Patienten kommen die Krankenkassen für 80 Prozent der Behandlungskosten auf, die ein Kassenarzt für die gleiche Leistung verlangen würde. Die restlichen 20 Prozent behalten sich die Sozialversicherungsträger für den erhöhten Aufwand bei der Abrechnung mit Wahlärzten ein. Außerdem gibt es „limitierte Lösungen“ der Krankenkassen, für die weniger als 80 Prozent der Kosten rückerstattet werden. Einzig die Krankenkassenfürsorgeanstalten (KFA) erstatten bei Wahlärzten den vollen Kassentarif.

Privatärzte sind eine Mischform aus Kassen- und Wahlärzten. Dabei handelt es sich um Kassenärzte, die zusätzlich medizinische Leistungen in einer Privatordination anbieten. Für diese Leistungen besteht für den Patienten kein Recht auf Kostenrückerstattung – auch nicht für Leistungen, die Leistungen im Sinne der Krankenkassen sind. Auch Privatärzte gestalten ihre Honorare frei. ☺

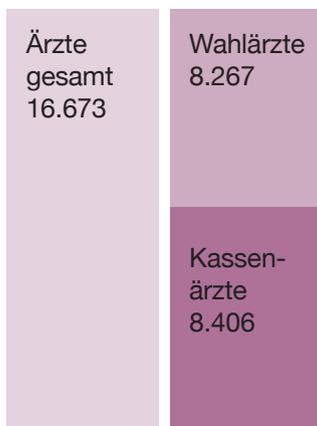
www.sozialversicherung.at

Übersicht der Krankenkassen im Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger

- ✘ **9 Gebietskrankenkassen,** pro Bundesland eine Gebietskrankenkasse: BGKK, KGKK, NÖGKK, OÖGKK, SGKK, STGKK, TGKK, VGKK und WGKK
- ✘ **6 Betriebskrankenkassen:** Austria Tabak, Kapfenberg, Mondi Business Paper, Voestalpine, Bahnsysteme der Wiener Verkehrsbetriebe, Zeltweg
- ✘ **Sozialversicherungsanstalt der Gewerblichen Wirtschaft (SVA d. Gew. W.)**
- ✘ **Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB)**
- ✘ **Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (VAEB)**
- ✘ **Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA)**

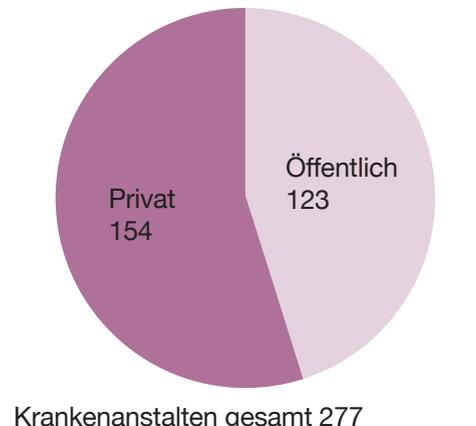
Zusätzlich gibt es weitere Krankenfürsorgeanstalten (KFA) für Länder und Gemeinden, welche nicht dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger angehören.

Ärzte in Österreich



Quelle: Ärztekammer, Stand Ende 2012

Krankenanstanen in Österreich



Quelle: Statistik Austria, Stand Ende 2012

1 Kassenarzt: Der Kassenarzt (auch: Vertragsarzt) ist freiberuflich tätig und im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung zur Behandlung sozialversicherter Patienten zugelassen. Kassenärzte ordinieren alleine, in Praxisgemeinschaften, Berufsausübungsgemeinschaften, Teilgemeinschaftspraxen oder auch freiberuflich in medizinischen Zentren.

2 Privatarzt: Privatärzte sind Ärzte, bei denen der Patient keinen Anspruch auf eine Kostenrückerstattung hat. Es handelt sich hierbei um Kassenärzte, die zusätzlich eine eigene Privatordination führen. Diese kann räumlich getrennt oder aber auch in den Räumlichkeiten der Kassenordination etabliert sein.

3 Wahlarzt: Wahlärzte sind Ärzte, die keinen Vertrag mit einem Sozialversicherungsträger abgeschlossen haben. Der Wahlarzt ist freiberuflich tätig und verrechnet seine medizinische Leistung direkt mit dem Patienten über ein Privathonorar.

Private Krankenversicherungen zwischen Glauben & Gesetz

In Österreich gibt es rund eine Million Sonderklasse-Verträge. Die Tarifvielfalt ist groß, die Unterschiede bei den Leistungen sind es auch. Das breite Spektrum an Angeboten ist schwer zu überblicken.

Text: Susanne Schreiner

Freie Arztwahl, weniger Patienten im Krankenzimmer und oft auch schnellere Behandlungszeiten: Das erwarten wir Patienten. Die Realität sieht oft anders aus. In Österreich basiert die Krankenversicherung auf zwei einander ergänzenden Säulen: auf der gesetzlichen Sozialversicherung und der privaten, auf freiwilliger Basis beruhenden Krankenversicherung.

Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt als Pflichtversicherung die gesundheitliche Grundversorgung. Damit haben die meisten Menschen – im gesetzlich vorgegebenen Rahmen – Anspruch auf eine Reihe von Leistungen. Das Leistungsspektrum ist klar abgesteckt (Quelle: Der Versicherungsverband Österreich VVO): Die Leistungspflicht der gesetzlichen Krankenversicherung besteht für die Behandlung wegen Krankheit und Unfällen jeglicher Art und erbringt Sachleistungen (Krankenbehandlung ist die ärztliche Hilfe bei Vertragsärzten), Spitalspflege, falls erforderlich auch den Transport vom und zum Spital, medizinische Hauskrankenpflege, Mutterschaft (Pflege in einem Spital und einem Entbindungsheim), Zahnbehandlung, Zahnersatz, Gesundenuntersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten und Rehabilitationsmaßnahmen und Geldleistungen in Form des Krankengeldes, wenn kein Anspruch auf Lohnfortzahlung besteht, oder halbes Krankengeld bei halber Lohnfortzahlung. Dieser Leistungsumfang ist, international gesehen, sehr hoch.

Komplementärer Partner ist die private Krankenversicherung. Sie bringt zusätzliche Leistungen und Annehmlichkeiten, je nach Art und Umfang des gewählten Versicherungspaketes und abhängig von der Höhe der zu zahlenden Prämien. Beispielsweise umfasst sie die Inanspruchnahme von Ärzten, die in keinem Vertragsverhältnis mit dem zuständigen Ver-

sicherungsträger der gesetzlichen Sozialversicherung stehen, oder die Abdeckung der Kosten eines erhöhten Komforts in der Sonderklasse des jeweiligen Krankenhauses oder in einem Privatspital. Genau an diesem Punkt beginnen die Unklarheiten. Denn es herrscht unter den Privatversicherten der weit verbreitete Glaube: „Wenn ich schon mehr für meine Krankenversicherung zahle, habe ich doch Anspruch auf eine bessere Versorgung.“ Leider nein, wie der Verein für Konsumenteninformation (VKI) erklärt: „Viele Privatversiche-

Werbeversprechen haben Einzug gehalten in die spröde Versicherungswelt.

te schließen ihre Polizzen offenbar mit der festen Meinung ab, sich Vorteile im medizinischen Bereich zu erkaufen.“ Dem ist nicht so. Die Pflichtversicherung nach dem Allgemeinen Sozialversicherungsgesetz (ASVG) sieht vor, dass sich der Unterschied zwischen Sonderklasse und allgemeiner Gebührenklasse alleine auf die Unterbringung im Krankenhaus und die Möglichkeit, sich vom Arzt der Wahl behandeln zu lassen, beschränken muss.

Acht große Anbieter von Krankenzusatzversicherungen gibt es in Österreich: Allianz Elementar Versicherungs-Aktiengesellschaft, Donau Versicherung AG Vienna Insurance Group, Generali Versicherung AG, Merkur Versicherung Aktiengesellschaft, MuKi Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit, Uniqa, Wiener Städtische Versicherung AG Vienna Insurance Group, Wüstenrot Versicherungs-AG. Nach Angabe des Versiche-



Mag. Dagmar Hauser,
Pressesprecherin VVO

Ein jährliches Plus von 3,4 Prozent bei privaten Krankenversicherungen.

erungsverbandes Österreich VVO sind mehr als eine Million Österreicher sonderklasseversichert, das sind rund 12% der Bevölkerung. Eine weitere halbe Million (etwa weitere 6%) verfügt über einen eingegrenzten Versicherungsschutz.

Diese Zahlen belegen, dass die private Krankenversicherung einen hohen Stellenwert in Österreich einnimmt. Mag. Dagmar Hauser, Pressesprecherin der VVO, zu den Facts: „Für 2012 weist die private Krankenversicherung ein Plus von 3,4 Prozent mit einem Gesamtprämienvolumen von 1,75 Milliarden Euro auf. Die Leistungen nahmen um 3,2 Prozent auf 1,1 Milliarden Euro zu. Eine erste Prognose weist für die Krankenversicherung 2013 ein Wachstum von rund 3,2 Prozent auf Gesamtprämien von 1,8 Milliarden Euro aus.“

Jeder dieser 1,5 Millionen Privatzusatzversicherten wendet einen Teil seines Einkommens für die gesundheitliche Eigenvorsorge auf. Er darf dafür auch Gegenleistungen erwarten. Doch welche Polizze ist die beste? Diese Frage ist kaum zu beantworten. Das Spektrum an Angeboten privater Zusatzkrankenversicherungen ist zu weit. Der Vergleich für den Patienten schwer bis unmöglich. Denn nicht nur die Prämien, sondern auch der Leistungsumfang variiert. Das Gesetz gibt lediglich den Rahmen vor. Die privaten Krankenversicherungen übernehmen grob gesagt jene Kosten oder Mehrkosten, die die staatlichen Versicherungsträger (und die betrieblichen Vorsorgeversicherungen) nicht übernehmen. Nach den Hochglanzprospekten der Versicherungsanstalten darf's dann gerne auch mal etwas mehr sein. Manche Versicherer versprechen mehr, als sie dürften. Der „Konsument“ (2/2012) machte einen Versicherungscheck und titelt schlichtweg „Zusatzkrankenversicherungen – Verkürzte Wahrheit“. Kurzum: Werbeversprechen haben Einzug gehalten in die spröde Versicherungswelt. Manchmal verschönen und behübschen sie das angebotene Leistungsspektrum. Und manchmal schießen sie über das Ziel hinaus. Die Konsumentenschützer warnen: „Sie verleiten den Patienten zur Annahme, dass der Abschluss einer Zusatzkrankenversicherung eine bessere und schnellere Behandlung mit sich bringt. Und den Weg frei gibt zur Zwei-Klassen-Medizin.“

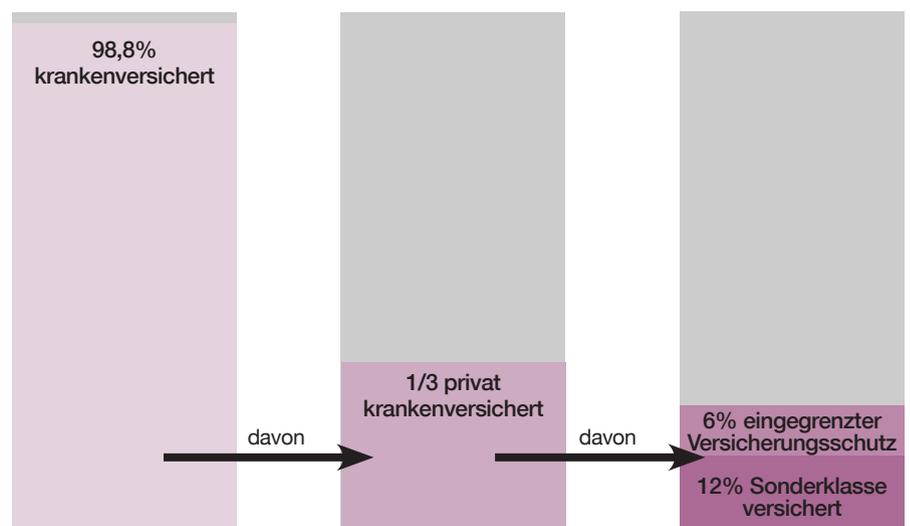
www.vvo.at, www.konsument.at



Damit Sie bei Interesse an einer privaten Zusatzkrankenversicherung nicht in die Erwartungsfalle tappen, gibt es hier ein Resümee:

- ✘ Wer eine Zusatz- oder Sonderklasseversicherung abschließt, erwirbt damit die sogenannte „Hotelkomponente“. Damit sind Vorteile bei der Unterbringung im Spital (Zimmer, Verpflegung) gemeint. Darüber hinaus besteht das Recht auf freie Arztwahl.
- ✘ Eine Zusatzkrankenversicherung hat nach dem ASVG keinen Einfluss auf die Qualität der medizinischen Versorgung. Diese muss für alle Patienten gleich sein.
- ✘ Verkürzte Wartezeiten für Operationstermine für privat zusatzversicherte Patienten entbehren jeder gesetzlichen Grundlage.
- ✘ Grundsätzlich lohnt es sich, verschiedene Angebote einzuholen. Die Leistungen der Assekuranzen sind sehr unterschiedlich, die Tarife sind es auch. Die Prämien für Männer und Frauen variieren ebenso (Männer zahlen in aller Regel weniger, Frauen mehr). Die Tarifspannen der Versicherungen sind breit. Je älter der Betroffene ist, desto teurer wird es für diesen. Die Versicherungen bieten Tarife mit oder ohne Selbstbehalt an. Verträge mit Selbstbehalt sind günstiger als solche ohne. Die Unternehmen passen die Prämien ihrer Kunden laufend an. In einem Beratungsgespräch empfiehlt es sich daher, genau nachzufragen. Schließt ein Kunde einen Vertrag ab, ist es wichtig, die wahre Krankengeschichte vorzulegen. Im Ernstfall kann sich die Versicherung schadlos halten – sie zahlt nicht. Der Anbieter hat in diesem Fall zudem die Möglichkeit, den Vertrag von sich aus zu kündigen.

Krankenversicherung der Österreicher



Quelle: Versicherungsverband Österreich VVO

Wer eine Zusatz- oder Sonderklasseversicherung abschließt, erwirbt damit die sogenannte „Hotelkomponente“.

**ZIELPERSON:
35 JAHRE ALT
WEIBLICH
EIN KIND
NICHTRAUCHERIN**



Ausgehend von
einer definierten
Zielperson machen
wir für Sie den
High-End-Versiche-
rungscheck.



Mit dem premium health Kompass durch den Dschungel

Tausende Versicherte setzen neben ihrer gesetzlichen Krankenkasse zusätzlich auf eine private Krankenversicherung. Eine bessere Welt finden sie dort zunächst nicht. Sie stehen in einem unübersichtlichen Tarifdschungel. Der High-End-Versicherungscheck ist der Kompass.

Text: Susanne Schreiner

Es ist ein spartanisch eingerichtetes Zimmer, in dem die Patienten auf ihren Arzt warten. Schmucklose Holzessel, der Lesezirkel des vergangenen Monats und Neonröhren schaffen eine bescheidene Atmosphäre, wenn's mal wieder länger dauert. Und das kann bei Kassenpatienten durchaus passieren. Im Raum nebenan bietet sich ein anderes Bild. Hier reiht sich die Ledercouch an den gläsernen Besprechungstisch. Zeitschriften sucht man vergebens. Wozu auch? Wer im Wartezimmer für Privatpatienten Platz nimmt, muss keinen langen Aufenthalt befürchten.

Die Hochglanzbroschüren der Versicherungsgesellschaften verheißen den Sonderklasseversicherten ein Leben als VIP, fernab von Wartezeiten und Standardmedizin. Wer dazugehören will, braucht die passende private Versicherung. Aber welche ist die beste? Der Versicherungscheck zeigt es.

1. Schritt: Ausgehend von einer definierten Zielperson machen wir für Sie den Vergleich. Eine Frau, 35 Jahre alt, 1 Kind, Nichtraucherin, interessiert sich für die bestmögliche Zusatzkrankenversicherung in Österreich. Das Beste vom Besten ist ihr gerade gut genug. Wir wollen einen Prämienvergleich aller sieben Anbieter. Zur Seite steht uns www.chegg.net, über das Versicherungen online im Hinblick auf Prämienunterschiede und Leistungsumfang gesucht und verglichen werden.

2. Schritt: chegg.net erstellt nach unseren Wunschvorstellungen einen Leistungskatalog für das Prämiensegment – als Beispiel Sonderklasse, Einbettzimmer, Österreichtarif ohne Selbstbehalt – ambulanten Tarif für Privatarztbehandlungen und Alternativmedizin bis zu einer Jahresleistung von 2.800 Euro. Er enthält insgesamt 57 optionale Auswahlmöglichkeiten für den Bereich „Sonderklasse Krankenversicherung“. Darun-

ter sind: Alternative Heilbehandlungen (Homöopathie, Akupunktur, Akupressur, Bachblüten, TCM, Chiropraktik und Bioresonanz), Maßnahmen zur Gesundheitsförderung (Hörgeräte, prophylaktische Impfstoffe, Sehbehelfe, Kurbehandlungen und Ernährungsberatung) sowie Sonderklasse, Sonderklasse nach Unfall und Sonderklasse Optionsversicherung (weltweite Abdeckung, Rückholung aus dem Ausland, ambulante Eingriffe uvm.). Soweit der Wunschkatalog.

3. Schritt: Nun zum Check: chegg.net erfasst insgesamt 28 Produkte. Zum Prämienvergleich werden aber nur die ähnlichsten herangezogen, ein Versicherungspackage pro Versicherungsanbieter, also insgesamt sieben.*

4. Schritt: Das Ergebnis. Wir erhalten sieben Versicherungsangebote. Drei Prämienmodelle. Prozentangaben bei den Produktnamen, die zeigen, wie sehr das Angebot unsere Wunschvorstellungen erfüllt (siehe Grafik 1 und Grafik 2). Alles in allem übersichtlich und überschaubar.

Uns ist es nach wie vor völlig unklar, nach welchen Parametern die Neuversicherten ihre private Krankenversicherung auswählen. Der Dschungel wird immer dichter, je tiefer man sich vorwagt. Ein Kompass in Form eines Versicherungsvergleichs hilft zweifellos, einen Überblick über passende Prämien- und Tarifmodelle zu erhalten. Was er allerdings nicht übernehmen kann, ist die Prüfung der Details nach persönlicher Relevanz. Unser Tipp: Vergleichen Sie jedenfalls die verschiedenen Angebote direkt auf der Produktebene. Das ist zwar sehr aufwendig, doch der Vergleich lohnt. Nur so können Sie feststellen, ob alle Leistungen für Ihren persönlichen Bedarf, und auf den kommt es letztlich an, enthalten sind. ☉

Wer ein VIP sein will, braucht die passende private Versicherung.

GESUCHT:
DIE TOP-
SONDERKLASSE-
KRANKEN-
VERSICHERUNG

Auch alternative Heilbehandlungen gehören zum Leistungsspektrum der Sonderklasse.



Leistungskatalog für das Premiumsegment

57 optionale Auswahlmöglichkeiten für den Bereich „Sonderklasse Krankenversicherung“

- ✘ Alternative Heilbehandlungen: Homöopathie, Akupunktur, Akupressur, Bachblüten, TCM, Reflexzonenmassagen, Chiropraktik und Bioresonanz uvm.
- ✘ Maßnahmen zur Gesundheitsförderung: Hörgeräte, Hauskrankenpflege, prophylaktische Impfstoffe, Sehbehelfe, Kurbehandlungen, Transportkosten, Ernährungsberatung uvm.
- ✘ Sonderklasse, Sonderklasse nach Unfall und Sonderklasse Optionsversicherung: Sonderklasse-Deckung wegen Krankheit, weltweite Abdeckung, Rückholung aus dem Ausland, Rehabilitationsmaßnahmen, ambulante Eingriffe uvm.

Prämienvergleich der sieben ähnlichsten Versicherungspakete

PRÄMIENVERGLEICH GKK				Familienbonus	Zielerreichung lt. Risikoanalyse
Gesellschaften	Prämie Frau Alleinversichert	Prämie Kind	Prämie Frau + Kind		
Muki	€ 143,42	€ 47,98	€ 191,40	Familienbonus nur bei zweitem Erwachsenen	64%
Donau	€ 155,08	€ 46,84	€ 201,92	Familienbonus nur bei zweitem Erwachsenen	74,40%
Wr. Städtische	€ 155,08	€ 46,84	€ 201,92	Familienbonus nur bei zweitem Erwachsenen	74,40%
Merkur	€ 165,64	€ 60,04	€ 215,74	4,45% Familienbonus wird auch nur mit Kind gewährt	81%
Allianz	€ 166,98	€ 58,42	€ 225,40	Familienbonus nur bei zweitem Erwachsenen	81%
Uniqa	€ 167,01	€ 52,44	€ 211,10	3,85% Familienbonus wird auch nur mit Kind gewährt	57,30%
Generali	€ 174,36	€ 55,77	€ 230,13	Familienbonus nur bei zweitem Erwachsenen	78,20%

Grafik 1: Prämienvergleich der 7 Top-Sonderklassekrankenversicherungen (*) mit der Grundversicherung GKK (Gebietskrankenkasse). Versichert wird die Zielperson (weiblich, 35 Jahre alt, 1 Kind, Nichtraucherin). Die Prämien werden dreifach berechnet: Frau, 1 Kind sowie gemeinsam. Der Familienbonus gibt an, wann dieser gewährt wird. Die Zielerreichung laut Risikoanalyse in Prozentangaben zeigt, wie sehr das Angebot unseren Wunschvorstellungen entspricht.

Anmerkungen zu Grafik 1 und 2

Die Grundversicherung SVA geldleistungsberechtigt ist wesentlich günstiger als die SVA sachleistungsberechtigt. Diese beiden Versicherungsmodelle unterscheiden sich grob gesagt in ihren Selbsthalten, Vergütungen und Kosten. Im Bereich der Sonderklasse ersetzt die SVA sachleistungsberechtigt keine Kosten bei einem Spitalsaufenthalt. Die SVA geldleistungsberechtigt vergütet bei einem Spitalsaufenthalt in der Sonderklasse die Mehrkosten nach dem Satzungstarif (begrenzt mit 80%).

Der Raucherstatus hat vorab keinen unmittelbaren Einfluss auf die Prämienhöhe. Jedoch setzen die im Vergleich angegebenen Prämien völlig gesunde Versicherungsnehmer voraus. Erst im Zuge der Antragstellung und Beantwortung aller Gesundheitsfragen findet hier eine Prüfung und Beurteilung durch den Versicherer statt und wird eine eventuelle Zusatzprämie bekanntgegeben. ☹

Vergleichen, vergleichen, vergleichen

„Gerade im Bereich der privaten (Zusatz-)Krankenversicherung (PKV) stehen Konsumenten vor einem immer unübersichtlicheren Tarifschmelz“, meint Thomas Lang, nicht ohne hinzuzufügen, dass für die Österreicher leider nach wie vor nur die Höhe der Prämie „das Maß aller Dinge ist“, was gerade bei PKV einerseits unmöglich, andererseits völlig hoffnungslos ist (sehr anschaulich im großen premium-health-Test zu sehen!). Eine durch die langjährigen geübten und sehr beliebten Vergleiche der Kfz-Versicherungen, die nach wie vor praktikabel sind, schlechte Eigenschaft der österreichischen Versicherungsnehmer.

Frei nach dem Motto „Never change a winning team“ sollte man, insbesondere nach vielen Jahren, nie den Versicherer wechseln, höchstens seinen Tarif anpassen. Unangenehmes Detail eins am Rande – es werden, nicht zuletzt durch die sinkende Meinung übers öffentliche System, immer mehr PKV nachgefragt und diese werden laufend teurer – Marktwirtschaft pur. Unangenehmes Detail zwei: Man kann auch „rausgeschmissen“ werden und kein Versicherer ist verpflichtet, jemanden zu versichern! Des einen Leid, des anderen Freud: Gerade wegen dieses Tarifiedickichts – so bietet alleine die Merkur-Versicherung auf ihrer Website über 12 verschiedene Modelle an – erfreut sich chegg.net regen Zuspruchs. So kann Lang auch leicht auf den Mitbewerber www.durchblicker.at verweisen. Dieser hat von Lebens- bis hin zu Hunde- und Katzenversicherungen alles, nur eben keinen privaten Krankenversicherungsvergleich. Aber oft sollen ja gerade ausgedehnte Wanderungen mit gut versicherten Hunden die allgemeine Gesundheit fördern.

Hinter dem Vergleichsportal chegg.net steht die SELSA Intelligence AG, ein Grazer Spezialist für onlinebasierende Versicherungsvergleiche und Dienstleistungen für Versicherungsvermittler und Versicherungsgesellschaften. Rund 20 Mitarbeiter erwirtschaften einen Umsatz von rund 1,1 Millionen Euro. Aktionäre sind die INNOVA Versicherungsvermittlung GmbH (58,26%), die Wiener Firma Cosmabell Holding GmbH (19,52%) und Streubesitz (22,22%). Alleinvertreter der AG und des Mehrheitseigentümers ist Thomas Lang (45). Das eigentliche attraktive Geschäftsmodell von chegg.net sind die rund 1.000 österreichischen Versicherungsvermittler, die zum Beispiel die Vergleichssoftware der SELSA AG einsetzen.



PRÄMIENVERGLEICH SVA				Familienbonus	Zielerreichung lt. Risikoanalyse
Gesellschaften	Prämie Frau Alleinversichert Sachleistungsberechtigt	Prämie Kind Sachleistungsberechtigt	Prämie Frau + Kind Sachleistungsberechtigt		
Muki	€ 143,42	€ 47,98	€ 191,40	Familienbonus nur bei zweitem Erwachsenen	64%
Donau	€ 155,08	€ 46,84	€ 201,92	Familienbonus nur bei zweitem Erwachsenen	74,40%
Wr. Städtische	€ 155,08	€ 46,84	€ 201,92	Familienbonus nur bei zweitem Erwachsenen	74,40%
Merkur	€ 165,64	€ 60,04	€ 215,74	4,45% Familienbonus wird auch nur mit Kind gewährt	81%
Allianz	€ 166,98	€ 58,42	€ 225,40	Familienbonus nur bei zweitem Erwachsenen	81%
Uniq	€ 167,01	€ 52,44	€ 211,10	3,85% Familienbonus wird auch nur mit Kind gewährt	57,30%
Generali	€ 174,36	€ 55,77	€ 230,13	Familienbonus nur bei zweitem Erwachsenen	78,20%

Vorgaben: Sonderklasse Einbettzimmer Österreichtarif mit ambulantem Tarif bis 2.800 Euro pro Jahr.

Grafik 2: Prämienvergleich der 7 Top-Sonderklassekrankenversicherungen (*) mit der Grundversicherung SVA Sach (Selbstständigenversicherung sachleistungsberechtigt, NICHT geldleistungsberechtigt). Versichert wird die Zielperson (weiblich, 35 Jahre alt, 1 Kind, Nichtraucherin). Die Prämien werden dreifach berechnet: Frau, 1 Kind sowie gemeinsam. Der Familienbonus gibt an, wann dieser gewährt wird. Die Zielerreichung laut Risikoanalyse in Prozentangaben zeigt, wie sehr das Angebot unseren Wunschvorstellungen entspricht.

- *
 1. Muki Sonderklasse Exklusiv Einbett * GKK EB und Muki Ambulant Premium (bis EUR 2.400) * Kombi;
 2. Donau SecurMed EB Österreich Large * XA6/13/EX6/13GKK Donau und Donau SecurMed-Ambulant Small (bis EUR 1.940) * CXSR13 Donau;
 3. Wr. Städtische MEDplus Privatpatient EB Österreich Prämium * XA6/13/EX1/13GKK und Wr. Städtische MEDplus-Ambulant Basic (bis EUR 1.940) * CXSR13;
 4. Merkur-Sonderklasse EB Österreich mit ego4you * GKK und Merkur-Privatklasse Ambulant Universal (80% bis EUR 1.837);
 5. Allianz-Sonderklasse EB Österreich/Wien * GKK und Allianz-Privatpatient mit Sehbehelfen (bis EUR 2.000) * AR1 Sehbehelfe Kombi;
 6. Uniq-Sonderklasse Select Premium EB Österreich/Wien * QGY9/QLY9 und Uniq-Privatarzt (80% bis EUR 2.686) * QAY8K Kombi;
 7. Generali-Stationäre Heilbehandlung Einbett Österreich mit Wien * GKK und Generali-Ambulante Heilbehandlung (bis EUR 2.500) * Tarif 2AH.

FOTO: RAFFAEL STIBOREK, CARO / PICTUREDESK.COM



Krankenhaus der Zukunft

Die Zeit geht auch an Krankenhäusern nicht spurlos vorbei. Der zunehmende Konkurrenzkampf untereinander bewegt die Gestalter von Spitälern dazu, sich nicht mehr nur ausschließlich auf die Einfachheit von Krankenzimmern zu konzentrieren, sondern auch auf das Design und auf die eigene Marke.

Text: Bernhard Schinwald

Patient Room 2020: Der Größenwahn der Designer trifft auf die Detailverliebtheit von Ärzten.



Beispielsweise wird versucht, mit Holztexturen und mehr Pastellfarben dem Patienten ein heimeliges Gefühl zu bieten, das ihn entspannt und damit den Genesungsprozess erleichtert. Auf der anderen Seite können diese Erneuerungen jedoch vielleicht viel zu umständlich sein, um den Raum sauber zu halten und die nötigen Technologien anwenden zu können. Wie lässt sich also das eine mit dem anderen verbinden? Wie sieht das Krankenhaus der Zukunft aus? Die amerikanische Innovationsplattform „NXT Health“ hat sich

die Beantwortung dieser Frage zur Aufgabe gemacht und einen Prototypen geschaffen, den „Patient Room 2020“. Herausgekommen ist eine kluge Verbindung aus bestem Design und effizientester medizinischer Ausstattung, die den Größenwahn der Designer mit der Detailverliebtheit von Ärzten vereint. Der „Patient Room 2020“ ist mit weißen Armaturen und Aluminium-Befestigungen ausgestaltet. Dazu kommen hintergrundbeleuchtete Displays und Touchscreens, die alle Daten der Krankenakte und der Genesungsge-

schichte für Ärzte und Pflegepersonal schnell und einfach verfügbar machen. Für Patienten bietet der „Patient Room 2020“ einen drehbaren Essenstisch, auf dessen Rückseite mit einem Touchscreen eine Art Control Panel installiert ist, mit dem der Patient das Licht einstellen, Hilfe rufen, seinen Genesungsfortschritt mitverfolgen oder einfach nur Computerspiele spielen kann. Der zentrale Anspruch in der Gestaltung des Raumes war zudem die Frage, wie das Krankenzimmer selbst einen Beitrag zur optimalen Behandlung des Patienten leisten kann – wie kann es dem effektiven Ablauf entgegenkommen. Der „Patient Room 2020“ ist so gestaltet, dass Arzt und Pflegepersonal die Informationen dort abrufen können, wo sie sie auch tatsächlich brauchen, und nicht, wo sie die IT-Abteilung vielleicht für a m einfachsten zu installieren hält. Auf der anderen Seite sollen Patienten nicht lange im Dunkeln nach Schaltern und Knöpfen

FOTO: NXT HEALTH

Krankenblatt 2.0. Das Spital der Zukunft ist komplett digitalisiert.



suchen müssen. Daher sind die Touchscreens leicht erreichbar, einfach zu bedienen und beginnen automatisch zu leuchten, wenn man sie berührt. Das optimale Krankenzimmer soll aber nicht nur effektive Prozesse ermöglichen. Es soll auch helfen, Fehler zu vermeiden. Beispielsweise beginnt das Waschbecken im „Patient Room 2020“ rot zu leuchten, wenn der Arzt oder der Krankenpfleger den Raum betritt, um ihn an das Händewaschen zu erinnern. Erst wenn die Hände sauber desinfiziert sind, leuchtet es grün. Mangelnde Hygiene kostet in den USA 100.000 Patienten jährlich das Leben und dem Gesundheitssystem 30 Millionen Dollar. Mit kleinen Modifikationen wie dem leuchtenden Waschbecken sollen derartige Fehler vermieden werden. Sensoren und Displays in den Möbeln und Wänden sollen außerdem einen Teil der medizinischen Aufzeichnungen automa-

tisch übernehmen, um auch hier Fehler zu vermeiden. Eine weitere wichtige Funktion ist die Nachbetreuung des Patienten, wenn der erst einmal das Krankenhaus verlassen hat. Kleine Geräte wie Blutdruckmesser oder Ähnliches sollen mit nach Hause genommen werden. Die eingebettete Software in diesen Geräten ermöglicht den Patienten und Ärzten, den Genesungszustand unabhängig vom Aufenthaltsort weiter gemeinsam zu überwachen und sich darüber auszutauschen. „NXT Health“ denkt aber bereits weiter. Neue Gefahren wie der Klimawandel oder der Terrorismus könnten die Bedürfnisse eines Krankenzimmers verändern. Ebenso könnten neue Technologien, wie beispielsweise Google Glass, die Arbeitsweise von Ärzten grundlegend erneuern. Der „Patient Room 2020“ ist daher so gestaltet, dass er sich neuen Umständen problemlos anpassen kann.

FOTO: NXT HEALTH

FIEBINGER POLAK LEON RECHTSANWÄLTE



„ Muskeln hatte ich keine. Und ich war ein eher kleiner Bub. Trotzdem habe ich es beim Judo bis in die Nationalmannschaft geschafft. Meine Spezialität war der „Selbstfaller rückwärts“. Dabei nutzt man den Schwung des Gegners aus. Bringt sich selbst zu Fall – und katapultiert damit den Angreifer über sich hinweg. Das braucht nicht viel Kraft, der Gegner besiegt am Ende sich selbst. Der Trick gelingt natürlich nur mit viel Einfühlungsvermögen, taktischer Voraussicht und Könnerschaft. Judo ist eine Haltung, die mich heute noch stärkt, in der Prozessführung wie im Schiedsverfahren. Höhepunkt dieser Disziplin ist das Auseinandergehen, das gesichtswahrende...“

Dr. Christoph Leon . Prozessführung und Schiedsverfahren, Collaborative Law

WWW.FPLP.AT

A-1060 Wien, Am Getreidemarkt 1
Tel: +43 1 58258 . fplp@fplp.at



schulterwurf

HUMANITÄRER EINSATZ RETTET LEBEN.

SYRIEN

SPENDEN. JETZT!

Gewalt, Angst und Verzweiflung treiben zigtausende Menschen in die Flucht. Ihre Lage in Syrien und den Nachbarländern ist katastrophal. Die Teams von *Ärzte ohne Grenzen* sind vor Ort. Und helfen.

Ich wirke mit:



PSK Kontonummer
930.40.950, BLZ 60.000
SMS mit Spendenbetrag an
0664 660 1000
www.aerzte-ohne-grenzen.at/syrien





Zukunft der Medizin

Diagnosen treffen, neue Arzneimittel erforschen und Medikationen individuell festlegen – die Kernbereiche der Medizin stehen vor gewaltigen Umwälzungen.

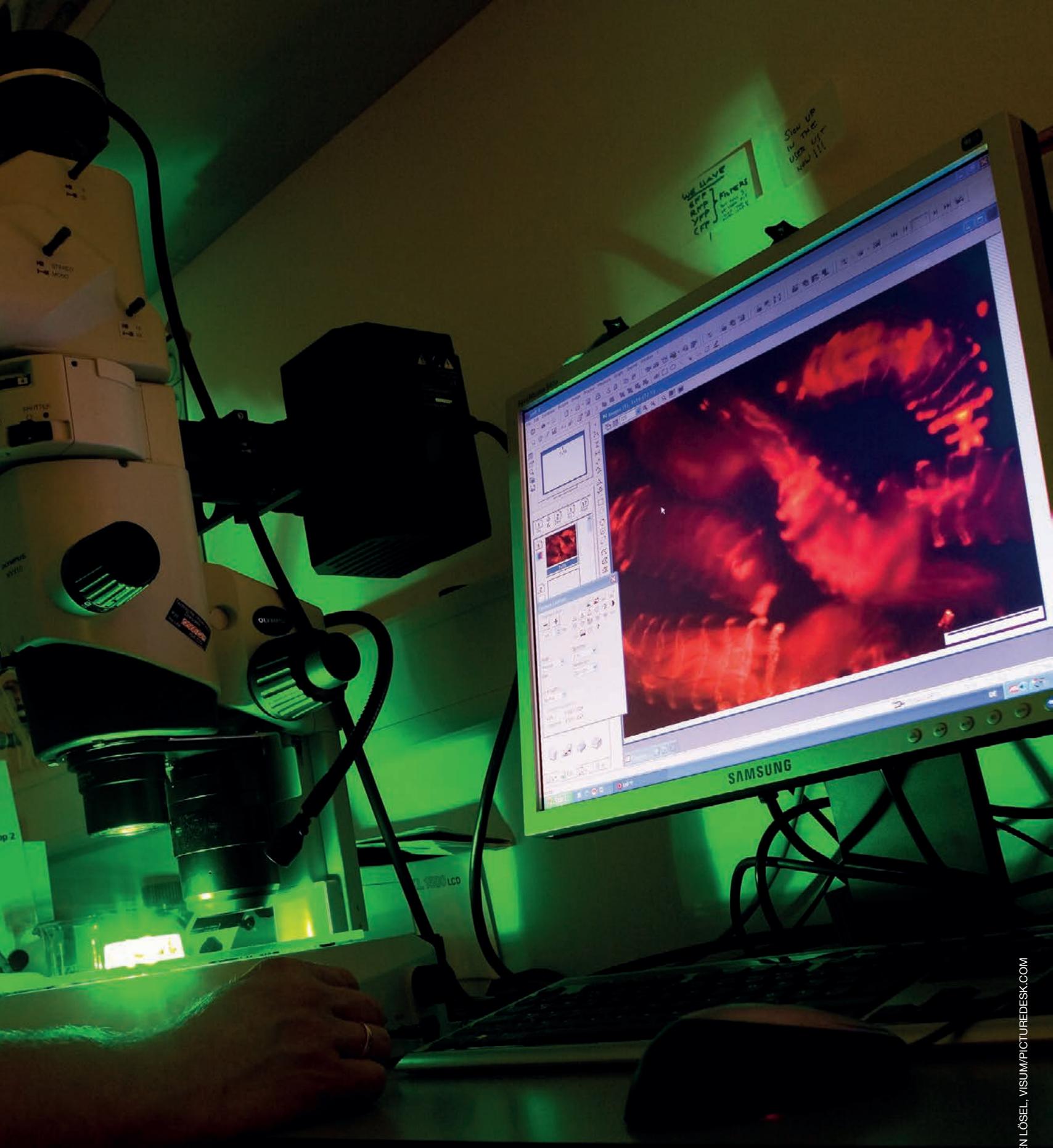
Text: Bastian Kellhofer

Über Jahrhunderte war die Medizin darauf ausgelegt, Symptome mit dem bloßen Auge zu erkennen. Um Krebs zu diagnostizieren, musste der Arzt den Tumor sehen. „Das Auge“ wurde durch technische Hilfsmittel signifikant verbessert: erst durch das Mikroskop, dann durch Röntgenstrahlen, zuletzt durch Magnetresonanz. Dieser Weg, eine Diagnose zu stellen, steht kurz vor dem Ende. Mikrochips verschmelzen mit Reagenzgläsern. Die Wirkstoffforschung verändert sich rapide. Das Gießkannenprinzip, mit dem nach Medikamenten geforscht wurde, hat ausgedient. Durch DNA-Profile verändert sich die Medizin von einer Disziplin, die den Ansatz hatte, dass Krankheit und Medikament in allen Patienten gleich wirken, zu einer Wissenschaft, die Erkrankungen individuell behandelt. Das Ergebnis ist ein neues Zeitalter der medizinischen Therapie, die nicht von Zell- und Organ austausch dominiert ist, sondern von früher Diagnose und individueller Medikation.

Ein Beispiel sind DNA-Chips: dünne Scheiben aus Glas oder Kunststoff, die kleine DNA-Einheiten tragen. Sie nutzen die natürliche Tendenz der doppelsträngigen DNA-Moleküle, sich mit ihrem komplementären Partner zu verbinden. Sobald Forscher einen bestimmten DNA-Abschnitt in einem Virus oder Bakterium isoliert haben, kann der Streifen dazu verwendet werden, den passenden Strang in ei-

ner Blutprobe eines Patienten zu finden. Hunderte Erreger oder genetische Erkrankungen können so durch einen Mikrochip identifiziert werden. Die Kosten für die neue Technologie fallen: Bald wird ein DNA-Chip für einige hundert Dollar zu haben sein.

Ein weiterer Ansatz, um die Diagnosen auf den Patienten zugeschnitten treffen zu können, wird am Berliner Max-Planck-Institut erarbeitet. Studienleiter Hans Lehrach möchte von jedem Patienten ein virtuelles Abbild erschaffen. „Wir verwenden in allen Branchen und Forschungen Computersimulationen, nur in der Medizin nicht“, so der Wissenschaftler. Um das zu ändern, arbeitet Lehrach mit Krebsforschern zusammen. In der Praxis werden Teile des Tumors analysiert, die DNA-Struktur des Gewebes festgestellt und mit den Biodaten des Patienten verglichen. „In unserem Computermodell gibt es dann zum Beispiel eine virtuelle Leber, die das Medikament, das wir verabreichen wollen, ebenso modifiziert wie die Leber des Patienten.“ Die Krebsmodellierung enthält mehr als 3.000 Komponenten, mehr als 30 Signalwege und über 4.500 verschiedene Reaktionen. So kann im Vorfeld festgestellt werden, ob sich mit der angesetzten Medikation das Tumorstadium aufhalten lässt oder nicht. So können mögliche Medikamente und Kombinationen durchprobiert werden. Der Patient spart wertvolle Zeit und das Gesundheitswesen hohe Kosten. ☼



Diagnose und Medikation ändern sich durch die technischen Errungenschaften in den nächsten Jahren signifikant.

Dr. Google war gestern

Es gibt zahlreiche Apps, die Mediziner in ihrem Praxisalltag unterstützen. Manche helfen, den Patienten etwas leichter erklärlich zu machen, andere übersetzen Beipackzettel von Arzneien.

- ❖ QUANTIAMD. Das Social Network für Mediziner. Keine „Freundschaften“, Dialoge entstehen rund um medizinische Forschungsbereiche.



- ❖ MEDSCAPE. Diese App klärt alle Fragen zu jedweden Behandlungs- und Diagnosemöglichkeiten. Zudem mit CME und einem medizinischen Taschenrechner.

Medscape

- ❖ MEDIMATH. Ein medizinischer Taschenrechner. Berechnet individuelle Medikationen. Mit zahlreichen Features. Unerlässlich im Klinikalltag.



- ❖ DIAGNOSIA. Eine Arzneimitteldatenbank von österreichischen Entwicklern. Vollständiges Verzeichnis inklusive Erstattungskodex.

Diagnosis

- ❖ DOCPHIN. Aktuelle Fachzeitschriftenartikel als PDF direkt nach Wunsch in einem News-Feed zusammengestellt lesen.

docphin

- ❖ MEDIBABBLE. Einfaches Übersetzungsprogramm für medizinische Inhalte. Wird gerade auch für das iPad programmiert.

MediBabble
Medical Translation at Your Fingertips





NACHRICHTEN AUS DER TIEFE DER STADT.

DAS EINZIGE

SOCIAL

NETWORK,

DAS SICH BEI SCHLECHTWETTER
ÜBER EINEN REGENSCHIRM FREUT.

www.augustin.or.at



Der Mediclass-Geschäftsführer.
Christoph Sauermann gründete
den Gesundheitsclub „mediclass“
vor drei Jahren.

Ordination der Zukunft

Christoph Sauer mann probt den Aufstand: gegen Wartezeiten, die Zwei-Klassen-Gesellschaft und den Qualitätsschwund im Gesundheitssektor. So funktioniert Mediclass – die Ordination der Zukunft.

Text: Bastian Kellhofer

„Vor drei Jahren fasste Christoph Sauer mann den Entschluss, sich selbstständig zu machen: „Ich gründete den Mediclass Gesundheitsclub um meine eigenen Bedürfnisse nach schnellen und pünktlichen Terminen bei Ärzten, die mir auch zuhören, endlich wieder erfüllen zu können.“

Mediclass ist ein exklusiver Gesundheitsclub, der erstklassige Privatärzte, Komplementärmediziner und Therapeuten zu Kassentarifen zur Verfügung stellt. Wir wollen Privatmedizin für alle Menschen leistbar machen. Es ist die erste Ordination weltweit, die nach diesem Muster funktioniert.“

Sauer mann studierte Pharmazie und BWL an der WU Wien und arbeitete im Anschluss zehn Jahre in der oberen Managementebene bei Pharmaunternehmen.

Was ist die Idee hinter Mediclass? Mediclass soll eine echte Strukturreform im Gesundheitsbereich werden. Ein Weg in die Zukunft des Gesundheitssystems. Um den Kollaps der Krankenversicherungen zu vermeiden, braucht es mutige Schritte wie diesen.

Was ist besonders an Ihrer Ordination?

Sie bekommen Zugang zu 50 Oberärzten von renommierten Kliniken, zu Komplementärmedizinerinnen und Therapeuten. Und zwar termingerecht und in lockerer Atmosphäre.

An wen richtet sich das Angebot? An alle, die es schätzen, dass ihr Arzt ihnen zuhört, die Wartezeiten vermeiden und alle Fachärzte der verschiedensten Disziplinen unter ei-

nem Dach finden wollen. Wir machen auch keine Unterschiede bei unseren Kunden. Egal, ob kerngesunder Student oder greiser Pensionist: Bei uns zahlen alle den gleichen Preis.

Was kostet eine Mitgliedschaft? Das günstigste Angebot ist um 24,90 Euro im Monat zu haben. Das Paket ist ausweitbar. Jedes Mitglied bekommt auch einen umfassenden Gesundheits-Check im Wert von 870 Euro kostenlos.

Was für Erweiterungen gibt es? Für eine geringe Aufzahlung pro Monat auf die „Mediclass Privatarzt Plus“-Mitgliedschaft können zusätzlich komplementärmedizinische und therapeutische Leistungen mit 30 Prozent Rabatt bezogen werden.

Sie werben mit pünktlichen Terminen. Wie funktioniert das?

Man ruft an oder nutzt unser Online-Terminsystem. Innerhalb der nächsten Woche bekommt man einen Termin bei dem gewünschten Arzt. Unsere Ärzte haben für jeden Patienten ausreichend Zeit – ohne Stress.

Arbeiten die Mediziner exklusiv für Mediclass?

Nein, die Ärzte arbeiten sonst in renommierten Kliniken. Sie haben fixe Ordinationszeiten bei Mediclass.

Kosten die Ordinationszeiten noch etwas extra?

Ja, die Termine bei den Ärzten kosten extra. Allerdings sind die Preise um bis zu 80 Prozent günstiger als in Privatordinationen. Ein Besuch bei einem Augenspezialisten mit Brillenstärkenbestimmung kostet bei Mediclass beispielsweise 40 Euro anstatt 120 Euro.

Können die Honorarnoten bei den Krankenkassen eingereicht werden?

Ja, das können sie. Allerdings bieten wir Ihnen auch an, diesen bürokratischen Aufwand für Sie zu übernehmen. Wir reichen die Honorare, die die Ärzte mit Ihnen direkt verrechnen, bei Ihrer Krankenkasse ein. Unsere Erfahrungen zeigen, dass ein Großteil der Honorare bis zu 100 Prozent von den Krankenkassen zurückerstattet werden. Für Privatversicherte bieten wir auch die Abwicklung mit ihrer Zusatzversicherung an.

Gibt es auch spezielle Angebote für Unternehmen?

Ja, durch Mediclass können Unternehmen für ihre Mitarbeiter einen jährlichen umfassenden Gesundheits-Check durchführen und den Zugang zu Ärzten ermöglichen.

Was sind die Vorteile für Unternehmen?

Sie sparen vor allem Zeit. Ihr Mitarbeiter kann termingerecht unsere Leistungen in Anspruch nehmen. Für einen Arztbesuch muss nicht mehr ein halber Arbeitstag einkalkuliert werden. Bei Mediclass beträgt die Wartezeit maximal fünf Minuten. Zudem beugen wir Erkrankungen durch die Gesundheits-Checks vor.

Was kostet das den Arbeitgeber pro Mitarbeiter?

Ihr Unternehmen zahlt ein jährliches Nutzungsentgelt von 249 Euro pro Mitarbeiter und kann damit exklusiv über die vorsorgemedizinische Einrichtung von Mediclass verfügen. Das Nutzungsentgelt ist für Ihr Unternehmen steuerlich absetzbar und für Ihre Mitarbeiter steuerfrei. ☘

www.mediclass.com

Um den Kollaps der Krankenversicherungen zu verhindern, braucht es mutige Schritte.

„Aber dafür fehlt meistens der Mut und die Experimentierfreude der Österreicher ist leider nicht besonders groß.“

Nikolaus Barta (58) gründete 1996 das Kunstversicherungs-Consulting-Unternehmen Barta & Partner und traf damit auf eine Marktlücke. In Österreich ist Barta & Partner das einzige Consulting-Unternehmen, das sich ausschließlich auf Kunst und wertvollen Privatbesitz spezialisiert hat. Barta & Partner, mit seinen rund 25 Spezialisten und Büros in sieben Weltstädten, etwa in Zürich, London oder Singapur, hat sich nicht nur bestens am österreichischen Markt, sondern auch in Zentral- und Osteuropa sowie in Russland und den USA etabliert und entwickelte sich innerhalb weniger Jahre zu einem international erfolgreichen Player in der Kunstversicherungsbranche. Barta & Partner ist Mitglied bei „The Art Loss Register“, ein weltweiter Service zum Auffinden gestohlener Kunstwerke, und weiters „Approved Coverholder“ der berühmtesten Versicherung – nämlich Lloyd's.

Kunst ist Geld

Finanzkrise ja, nein, schon wieder oder doch nicht mehr. Kunst rückt, auch wegen der mit freiem Auge nicht mehr erkennbaren Sparzinsen, massiv in den Fokus von Investoren, aber auch von Privatpersonen. premium health bat Österreichs führenden Kunstversicherer, Nikolaus Barta, um passende Wortspenden zu den Themen Kunst, Investieren und Versichern.

Text: Ferenc Papp

Kunst und Mut. Es zahlt sich durchaus aus, jüngere Positionen zu kaufen. Als Sammler sollte man nie nur auf die großen Namen setzen, sondern antizyklisch kaufen, seiner Zeit immer ein bisschen voraus sein. „Aber dafür fehlt meistens der Mut und die Experimentierfreude der Österreicher ist leider nicht besonders groß“, konstatiert Barta, der seine Kontakte zu internationalen Investoren, Sammlern und Künstlern intensiv, aber sehr diskret pflegt. Der Markt für Zeitgenossen boomt und zeigt auch die wachsende Bedeutung von zeitgenössischer Kunst als Kapitalanlage. Man setzt zudem auch auf die „emotionale Dividende“

Kunst und Investment. Wer investieren und/oder sammeln will, dem empfiehlt sich eine Mischung aus etablierten, aber auch „jungen“ Künstlern. Zum Beispiel die Österreicher Hubert Schmalix oder Erwin Bohatsch, der mit Werken zwischen 10.000 und 40.000 Euro vergleichsweise immer noch günstig zu haben ist. Von den Preisen vergleichbarer ausländischer „Kollegen“ kann man in Österreich nur träumen. Die meisten Österreicher liegen im internationalen Markt preislich noch im unteren Drittel.

Kunst und Versicherung. „Sobald man beginnt, mehr Kunst zu besitzen, sollte eine richtige Kunstversicherung her“, weiß Barta aus seiner Erfahrung im Ernstfall mit nicht oder unterversicherten Kunstbesitzern. Die übliche, oft unterdotierte Haushaltsversicherung reicht da meistens nicht aus, besonders, wenn es sich schon um hochpreisige Kunst handelt. Eine Kunstversicherung dokumentiert und listet die Objekte einzeln mit ihrem Wiederbeschaffungswert. Wenn Kaufpreise nicht mehr eruiert werden können, orientiert sich die Versicherung an vergleichbaren Auktionsergebnissen.

Kunst und Abrissbirne. Wir haben ein Bild des bekannten Künstlers Giorgio de Chirico (1888-1978) im Wohnzimmer unseres Stadthauses (echte, betuchte Sammler wohnen auch sehr schön) hängen. Das unmittelbar angrenzende Haus sollte abgerissen werden, der die Abrissbirne lenkende Arbeiter war kurz unkonzentriert und riss gleich Bild und Wohnzimmer im Stadthaus mit. Nun die gute Nachricht: Die Kunstversicherung übernahm die gesamten Restaurierungskosten und erstattete dem Versicherungsnehmer den kompletten Wert (Wertminderung) des Bildes in stolzer Euro-Höhe. Dieser Schadensfall demonstriert sehr anschaulich die Notwendigkeit einer Versicherung gegen alle Risiken, ganz besonders gegen die unerwarteten. Nikolaus Barta empfiehlt den premium health-Lesern auch noch einige interessante kommende Kunstevents.

www.bartaart.com

AUKTIONEN:

05/11/2013	Impressionists – Christie's New York
12/11/2013	Magnificent Jewels – Christie's Genf
13/11/2013	Magnificent Jewels – Sotheby's Genf
03/12/2013	Old Master Paintings – Christie's London

AUSSTELLUNGEN:

05/09/2013 – 03/11/2013	BC21 Boston Consulting & Belvedere Contemporary Art Award 2013 , 21er Haus
18/10/2013 – 24/04/2014	350 Jahre Prinz Eugen von Savoyen , Wien, Belvedere
25/10/2013 – 02/02/2014	Emil Nolde , Wien, Unteres Belvedere
20/09/2013 – 12/01/2014	Matisse u. d. wilden Bestien , Albertina, Wien
01/11/2013 – 23/02/2014	Sonja Gangl , Wien, Albertina
01/11/2013 – 23/02/2014	Alex Katz , Wien, Albertina

MESSEN:

11/10/2013 – 13/10/2013	ART INTERNATIONAL , Zürich
17/10/2013 – 20/10/2013	Frieze Masters , London
25/10/2013 – 31/10/2013	The International Fine Art & Antique Dealers Show , New York
31/10/2013 – 04/11/2013	BLOOM – the converging art show , Köln
14/11/2013 – 17/11/2013	Messe für Kunst und Antiquitäten , Hofburg Wien
20/11/2013 – 24/11/2013	Cologne Fine Art & Antiques , Köln
05/12/2013 – 08/12/2013	Art Basel , Miami Beach, USA
15/01/2014 – 19/01/2014	London Art Fair Kunstmesse , London



SPA-ROSA: Über unglaubliche 3.000 m² sind im A-ROSA KITZBÜHEL dem SPA- und Sportbereich vorbehalten.



Wohlfühlen pur in der luxuriösen privaten SPA-Suite.



Austria's Best Ski Resort



Alleine 23 Anwendungsräume stehen den Gästen zur Verfügung.



Inmitten der Tiroler Alpen liegt das im Stil eines Tiroler Schlosses erbaute Resort.



Sieben Saunen, Hamam, Rasul, Eisgrotte, Yogaraum, Innen- und Außenpool uvm.

Kitzbüchel de luxe

A-ROSA eröffnete im Dezember 2005 ein Golf-, SPA- und Wintersportresort in Kitzbühel, das puren Luxus bietet. Das Angebot ist buchstäblich ausgezeichnet: Der „Große Restaurant & Hotel Guide“ von Bertelsmann kürte das A-ROSA Resort Kitzbühel zum besten Hotel Österreichs.

Ein Verwöhn-Bericht von Florian Leitner

AUSZEICHNUNGEN

- ✘ Austria's Leading Lifestyle Resort (World Travel Award 2013)
- ✘ Österreichs schönster 9-Loch-Golfplatz 2012 (Golf Guide)
- ✘ 17 Punkte und 3 Hauben für das Gourmet-Restaurant Heimatliebe (Gault Millau Führer 2013)

KONTAKT

Ried Kaps 7
A-6370 Kitzbühel
Österreich
www.a-rosa.at/kitzbuehel
T +43 5356-65660-992
F +43 5356-65660-819
E-Mail: kitzbuehel@a-rosa.de

Das Resort verfügt über 114 Zimmer und 36 Suiten. Das dazugehörige Gourmet-Restaurant „Heimatliebe“ (drei Hauben im „Gault Millau 2013“) des jungen Küchenchefs Andreas Senn (Falstaff-Aufsteiger des Jahres 2013) verwöhnt mit „Gerichten von bemerkenswerter struktureller Dichte, jedes für sich ein eigenes kleines Universum, eine Idee, eine Geschichte“ (Gault Millau). Darüber hinaus gibt es zwei weitere Restaurants: Im Golfclubhaus das „Monti e Mare“ sowie das Frontcooking Vitalrestaurant „Streif“. Das SPA-ROSA bietet neben einem großzügigen Innen- und Außenpool, sieben Saunen, 23 Anwendungsräumen und einem Yogaraum auch exklusive und exotische Angebote wie die der Marke Kanebo Sensai, die lange Zeit nur der japanischen Kaiserfamilie vorbehalten war. Das kommunikative Zentrum des Resorts ist der Marktplatz, in dessen Bar und Cigar Lounge der Tag in angenehmer Geselligkeit ausklingt. Egal, zu welcher Jahreszeit man nach Kitzbühel kommt: Das einzigartige Flair der Tiroler Berge bietet für jeden etwas. Sei es das Skifahren auf der wohl berühmtesten Skistrecke der Welt, der Streif, oder das Wandern und Bergsteigen in den Kitzbüheler Alpen. Nicht zuletzt die Anhänger des Golfsports finden hier ein wahres Eldorado. Das A-ROSA Resort bietet für all diese Aktivitäten die perfekte Ausgangslage. Wer Kitzbühel standesgemäß erleben will, muss auch standesgemäß residieren. Wo also hin, wenn nicht in das A-ROSA Kitzbühel? ☘

DAS RESORT IN KÜRZE

- ✘ 36 exklusiv ausgestattete Suiten & 114 komfortable Zimmer
- ✘ Drei herausragende Restaurants mit verführerischen Genusswelten: Gourmet-Restaurant Heimatliebe, Restaurant Streif und Restaurant Monti e Mare im Golfhaus
- ✘ 3.000 m² SPA-ROSA mit vielfältiger Saunalandschaft, Innen- und Außenpool sowie luxuriöser privater SPA-Suite; umfangreiches Angebot an internationalen Beauty- und Bodyanwendungen
- ✘ Fitnessbereich mit Personal Training und vielfältigen Kursangeboten
- ✘ Kinder- und Jugendclub ROSINIS
- ✘ Golfzentrum der Alpen: Golfclub Kitzbühel (9-Loch) direkt am Resort, drei weitere Golfanlagen mit insgesamt 45 Loch in der näheren Umgebung und 19 weitere in der Region
- ✘ Stillechte Hüttengaudi erleben die Gäste auf der legendären Toni Alm

premium health

112 Beeren sind seit
Urzeiten Bestandteil
der menschlichen Ernährung.
Man könnte einen hohen Anteil
an den Früchtchen im täglichen
Verzehr durchaus als artge-
rechte Ernährung bezeichnen.



genuss



128 Für große Aufregung
und wilde Beschimp-
fungen im Internet sorgte vor
zwei Jahren ein Kalender des
japanischen Monitorherstellers
Eizo, der besonders im medizi-
nischen Bereich bekannt ist.

104 Das Ja-Wort ist
gesprochen. Die
Party ist vorüber. Die Koffer
sind gepackt. Jetzt kann es
losgehen: Der Luxus zu zweit
für frischvermählte Paare in
Honeymoon-Resorts, die viel
versprechen und alles halten.



Abflug ins Glück

Das Ja-Wort ist gesprochen. Die Party ist vorüber. Die Koffer sind gepackt. Jetzt kann es losgehen: Der Luxus zu zweit für frischvermählte Paare in Honeymoon-Resorts, die viel versprechen und alles halten.

Text: Kay Dominik

Versicherungen für den Honeymoon. Die Flitterwochen sind bereits geplant und gebucht. Auf den Seychellen will das Brautpaar unvergessliche drei Wochen verbringen. Bei türkisfarbenen Wellen, weißem Sand und gleißender Sonne. Hoffentlich ohne Krankheit. Denn nur wenige Brautpaare denken vorab an den Abschluss einer Auslandskrankenversicherung. Was gilt es zu bedenken, wenn man nach dem Schritt vor den Traualtar den nächsten Schritt auf Hochzeitsreise setzt? Auf die passenden Konditionen kommt es an, um den richtigen zusätzlichen Versicherungsschutz abzuschließen. Die jeweilige Kostenübernahme hängt von den Produktdetails ab. Folgende Informationen sind dabei relevant und müssen sorgfältig beachtet werden:

- 1. „Auslands-Definition“.** Europäisches Ausland (im Rahmen einer Europa-Garantie) unterscheidet sich von Übersee.
- 2. Reisedauer.** Manche Versicherungen zahlen nicht, falls Sie länger als 3 Monate im Ausland sind.
- 3. Hauptwohnsitz.** Der Hauptwohnsitz darf nicht im Ausland liegen.

4. Aufenthaltsbedingungen. Bei Expeditionen, extremen Bergfahrten oder Montagearbeiten zahlen manche Versicherungen nicht. Ebenso wenig, wenn Sie an bewaffneten Auseinandersetzungen teilnehmen, grob fahrlässig handeln oder Schwangerschaftskomplikationen haben.

5. Mehrbett. Der Hinweis auf „Mehrbett“ bedeutet, dass ein Einbettzimmer im Krankenhaus trotz Sonderklassenversicherung nicht gedeckt ist.

6. Rückholung oder Übernahme von Nachreisekosten. Diese ist bei den meisten Versicherern gegen eine Mehrprämie oder den Abschluss einer Auslandsreisekrankenversicherung möglich. Manchmal ist die Rückholung an den Rücktransport einer bestimmten Fluglinie gebunden oder die Erstattung gedeckelt. Nachreisen sind an bestimmte Voraussetzungen gebunden.

7. Taggeldleistung. Die Versicherer bieten unterschiedliche Modelle von Taggeldleistungen an.

8. Selbstbehalt. Kann im Versicherungspaket durchaus enthalten sein.

Malediven – Reiseziel des Jets

ab 421 € pro Person

Gebe es einen Ort auf der Welt, der der Vorstellung des Paradieses am nächsten kommen würde, dann wären es die Malediven. Eingebettet in eine einzigartige Unterwasserwelt liegen die rund 1.200 Inseln, von denen lediglich 220 bewohnt sind, im türkis- bis tiefblau leuchtenden Meer. Die exklusive und abgeschiedene Lage der Resorts sind Garant für eine romantische Honeymoon-Reise der ganz besonderen Art.

Huvafen Fushi***, Malediven, Nord-Male-Atoll.** Trauminsel heißt der Ort übersetzt und ist mit dem weltweit einzigen Unterwasser-Spa ein absolutes Must für Beauty-Nixen, die gerne abtauchen. Das Luxusresort liegt auf der Insel Nakatcha Fushi im Nord-Male-Atoll und ist eine Wohlfühloase der Sonderklasse. Honeymooner erhalten neben Champagner und Früchten auf dem Zimmer ein „Honeymoon Dinner“, eine Paarmassage sowie eine private Sunset Cruise ab einem Aufenthalt von vier Nächten in ausgewählten Zimmerkategorien. Die Heiratsurkunde darf bei Ankunft maximal sechs Monate alt sein und ist vor Ort vorzulegen. airtours-Gäste erhalten außerdem exklusive Zimmer-Upgrades und 100 US-Dollar Island Credit pro Person ab einem Aufenthalt von mindestens fünf Nächten.

Eine Übernachtung ist ab 421 Euro pro Person inklusive Frühstück im Beach Bungalow Plunge Pool buchbar.

FOTO: BEIGESTELLT



Der Urlaubstraum des Jet Set.
Auf den Malediven entspannen
die oberen Zehntausend





Im Beachcomber Hotel Royal Palm genießt man das Abendessen oder den Champagner mit Blick auf den Indischen Ozean.

Mauritius – Paradies im Indischen Ozean

ab 272 € pro Person

Ein Hauch von Indien, eine Prise Frankreich und ein kräftiger Schuss Afrika: Mauritius bietet eine einzigartige kulturelle Mischung. Dazu eine farbenprächtige Landschaft, feine Sandstrände, die besten Tauchreviere und perfekte Bedingungen für Golfer: Mehr braucht man nicht für einen romantischen Aktivurlaub zu zweit.

Beachcomber Hotel Royal Palm*****, Mauritius, Grand Baie. Das Luxushotel wird wegen seiner stilvollen Einrichtung, dem erstklassigen Service und der Ruhe bei VIPs hochgeschätzt. Die einzigartige Lage des Hotels bietet einen herrlichen Blick auf die Lagune und die weißen Traumstrände. Es liegt an der geschützten Nordküste von Mauritius und verfügt über drei À-la-carte-Restaurants. Honeymoon-Gäste erhalten ein tägliches Lunch, eine Flasche Champagner, zwei Bademäntel sowie eine Spa-Behandlung pro Paar bei Buchung einer Honeymoon Junior Suite. Zusätzlich erhalten airtours-Gäste noch einen garantierten Early Check-In und Late Check-Out und einen Frühbuchervorteil von 10% bei einer Festbuchung bis 30 Tage vor Anreise.

Eine Übernachtung in der Honeymoon Junior Suite mit Frühstück kostet ab 272 Euro pro Person.



In den Pool? An den Strand? Oder beides?
Auf Mauritius bleibt nur die Qual der Wahl.



Türkisblaues Wasser, azurblauer
Himmel – die Seychellen bieten
Luxus pur.





Seychellen – die schönsten Strände der Welt ab 376 € pro Person

Das Wasser schimmert türkisblau und scheint sich vom Himmel gar nicht abzuheben. Die Palmen wiegen sich sanft in der Meeresbrise und faszinierende Felsformationen ragen an den kilometerlangen Sandstränden empor. Dazu exklusivste Resorts, die puren Genuss und Luxus versprechen. Nicht ohne Grund wird ein Urlaub auf den Seychellen zu einem besonderen Erlebnis – vor allem für Frischvermählte.

Beachcomber Sainte Anne Resort & Spa**+, Seychellen, Sainte Anne.** Inmitten des größten Marine-Nationalparks des Indischen Ozeans gelegen, bietet das Resort eine breite Palette an Sport- und Wassersportaktivitäten. Es liegt auf einer zwei Quadratkilometer großen Privatinsel und ist ideal für ruhesuchende Paare. Honeymooner erhalten in ausgewählten Reisezeiträumen zehn Prozent Preisvorteil und ein tägliches Lunch bei der Buchung der Verpflegungsleistung Halbpension. Zusätzlich stehen eine Flasche Champagner und Früchte auf dem Zimmer bereit. Des Weiteren erhalten sie einen Gutschein für die Beachcomber Boutique und eine Spa-Behandlung pro Paar und Aufenthalt. Die Heiratsurkunde darf bei Anreise nicht älter als zwölf Monate sein. Die Urkunde wird im Hotel vorgelegt.

Eine Übernachtung in der Garden Villa kostet ab 376 Euro pro Person inklusive Frühstück.



Im Wanakarn Beach Resort kann man den Sonnenuntergang mit Blick auf das Meer genießen.

Thailand – Land der Tempel

ab 1.039 € pro Person

Ob Partyleben oder Entspannung pur, Shopping-Spaß oder Beautybehandlungen, Aktiv- oder Romantikurlaub: In Thailand ist für jeden das Richtige dabei. Mit über 2.500 Kilometer Küstenlinie sowie Hunderten von Inseln ist Thailand ein wahres Paradies für Taucher und Schnorchler – und das das ganze Jahr über.

Wanakarn Beach Resort & Spa*****, Thailand, Phang Nga. Die Villenanlage liegt direkt am weißen Sandstrand, fernab vom Massentourismus. Es ist das perfekte Hideaway inmitten eines sechs Hektar großen TROPENGARTENS. Ab einem Aufenthalt von fünf Nächten erhalten Honey-mooner einen Limousinentransfer ab/bis Flughafen ohne Berechnung, eine Flasche Champagner, einen Früchtekorb und Blumen bei Ankunft auf dem Zimmer. Zudem genießen die Gäste ein Vier-Gänge-Dinner für zwei Personen und eine Flasche Wein am Strand. Die Heiratsurkunde darf maximal zwei Monate alt sein und wird dem Hotel vorgelegt. airtours-Gäste erhalten außerdem die Privilegien garantierter Early Check-In ab 10 Uhr und Late Check-Out bis 16 Uhr, einen Resort Credit von bis zu 1.000 Baht bei Buchung der One Bedroom Grand Ocean Villa.

Eine Übernachtung in der One Bedroom Grand Ocean Villa kostet ab 1.039 Euro pro Person inklusive Frühstück.



Bali – Insel der Götter und Vulkane

ab 108 € pro Person

Üppige Regenwälder, spektakuläre Reisterrassen und atemberaubende Vulkane prägen das einzigartige Landschaftsbild; dazu ein vielseitiges Kulturangebot und die herzliche Gastfreundschaft erobern rasch die Herzen der Besucher. Ein Urlaub der Superlative wartet hier auf alle Honeymooner.

Matahari Beach Resort & Spa*****, Bali, Pemuteran. Im Sechs-Sterne Matahari Beach Resort & Spa erhalten Honey-mooner ab einer Buchung von sieben Nächten ein Upgrade in die nächsthöhere Zimmerkategorie, eine 60-minütige balinesische Massage am Strand pro Person sowie einen Ausflug zu einem Tempel im traditionellen Pferdewagen. Das Zimmer wird mit Blumen dekoriert und eine Flasche Wein zur Begrüßung bereitgestellt. Für airtours-Gäste sind außerdem eine Massage und Vollpension im Reisepreis inbegriffen.

Eine Übernachtung ist ab 108 Euro pro Person im Doppelzimmer Garden View buchbar.

Seerosen, Tempel und Kerzenschein. Im Matahari Beach Resort bleibt kein Wunsch offen.



Die Blütenpracht
offenbart sich nicht
nur im Freien – auch
die Zimmer werden
mit Blumen dekoriert.

Die Kraft der Beeren

Beeren sind seit Urzeiten Bestandteil der menschlichen Ernährung. Man könnte einen hohen Anteil an den Früchten im täglichen Verzehr durchaus als artgerechte Ernährung bezeichnen.

Text: Bastian Kellhofer

Beeren liefern Ballaststoffe, zahlreiche lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe. Nicht zuletzt tragen Beeren auch durch ihren hohen Wassergehalt zur Deckung des Flüssigkeitshaushaltes und somit wesentlich zur Versorgung mit wichtigen Nährstoffen bei. Und das auch noch bei geringem Energiegehalt.

Auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Geschmacks- und Geruchsstoffe sind enthalten. Über die sekundären Pflanzenstoffe ist noch relativ wenig bekannt. Ihre gesundheitsfördernde Wirkung scheint jedoch enorm zu sein. Durchgeführte Studien lassen vermuten, dass Pflanzen zahlreiche Substanzen mit unterschiedlichen Stoffwechselwirkungen aufweisen. So werden Wirkungen wie antibakteriell, blutdruckregulierend, cholesterinspiegelsenkend, blutzuckerregulierend, verdauungsfördernd und noch viele mehr aufgeführt.

Um in den Genuss dieser Wirkungen zu kommen, sollten Sie jedoch Wert auf frischen Verzehr legen. So gelten sekundäre Pflanzenstoffe als nur teilweise hitzestabil und leicht flüchtig. Im Verlauf der Lagerung werden sekundäre Pflanzenstoffe ebenso wie Vitamine abgebaut. Im Kühlschrank halten sich Beeren nur 2-3 Tage. Verzehren Sie die Beeren möglichst frisch und vermeiden Sie unnötige Verarbeitungsprozesse. Das Einfachste ist hier wie so oft das Beste. Wer die Möglichkeit hat, sollte doch gleich am Strauch naschen.



Die kleinen Alleskönner liefern wichtige Vitalstoffe. Neue Studien unterstreichen die Wirkungen der bunten Leckereien.

So wirken die einzelnen Beersorten auf den Körper

1 Rote Johannisbeeren

Die roten Johannisbeeren enthalten nicht so viel Vitamin A, C und B wie die schwarze Variante. Auch der Mineralstoffgehalt ist geringer. Da sie aber häufiger roh gegessen werden als die dunkle Sorte, hebt sich das wieder auf. Rote Johannisbeeren gelten als nervenberuhigend. Sie verbessern die Laune und stärken das Immunsystem.

2 Brombeeren

Brombeeren wirken gefäß- und blutreinigend. Ein Aufguss aus Brombeerblättern empfiehlt sich zum Gurgeln bei Halsschmerzen.

3 Stachelbeeren

Stachelbeeren haben harntreibende und verdauungsfördernde Wirkung. Sie regen zudem die Leberfunktion an und lindern Entzündungen im Verdauungstrakt und den Harnwegen.

4 Heidelbeeren

Heidelbeeren sind reich an sogenannten Karotenen, die das Immunsystem und die Körperzellen gegen Bakterien und freie Radikale schützen. Sie besitzen viel Vitamin C gegen Infektionen, Erkältungen und Stressbelastung. Außerdem enthalten sie Gerbstoffe – vor allem Tannin. Hauptwirkstoff der Heidelbeere aber ist der blaue Farbstoff: das Anthocyan, auch Myrtillin genannt. Dieses natürliche Antibiotikum hält auch noch die Blutgefäße elastisch und unterstützt die Blutbildung.

5 Preiselbeeren

Die Preiselbeere gehört zu den stärksten natürlichen antiseptischen Mitteln im Pflanzenreich und hilft bei Verdauungsproblemen. Im Saft der Preiselbeeren sind sieben Prozent Anthocyan enthalten, ein Wirkstoff, der im Darm gegen Krankheitserreger vorgeht, eine beruhigende Wirkung auf den Darm hat und ihn wieder in sein Gleichgewicht bringt.

6 Schwarze Johannisbeeren

Neuere Forschungen haben ergeben, dass das Kernöl der Schwarzen Johannisbeere einen sehr hohen Anteil an Gamma-Linolensäure (GLS) enthält. Oft haben Menschen, die an Neurodermitis leiden, auch einen GLS-Mangel. Dadurch kann es zu Störungen in der Abwehrfunktion der Haut und zur Schwächung des Immunsystems kommen. Zudem sind die Johannisbeeren ein ausgezeichnete Vitamin-C-Lieferant.

7 Erdbeeren

Als gesund gilt die Erdbeere nicht nur wegen ihrer Vitamine. In der Antike war die Walderdbeere ein beliebtes Heilmittel. Ihre wertvollen Mineralstoffe sollten vor Leber- und Gallenleiden schützen. Die Liste der verschiedenen Antioxidantien in der Erdbeere ist endlos: Catechin, Quercetin, Kämpferol, Beta-Karotin, Vitamin C, Lutein, Zeaxanthin usw. – und genau diese Vielfalt macht die Erdbeere zu einem wahren Beschützer all unserer Organe und Strukturen im Körper. Wußten Sie, dass Erdbeeren mehr Vitamin C enthalten als Zitronen? Dank Erdbeeren bleiben Herz, Muskulatur und Gehirn leistungsstark. Der Konsum von Erdbeeren kann die Insulinausschüttung positiv verändern und hilft bei Diabetes und Übergewicht.

8 Himbeeren

In der Naturheilkunde verwendet man die getrockneten Blätter. Diese können als Tee oder als Teegemisch gegen Magenbeschwerden und zur Unterstützung von Harn- und Galleabsonderungen verwendet werden. Zusammen mit Kamille helfen die Blätter der Himbeere gegen Blähungen.





Das Falkensteiner Schlosshotel Velden – zurecht Mitglied im elitären Club „Leading Hotels of the World“

Jeder Ort ein Refugium

Jede Ortsveränderung bedeutet, das Vertraute gegen das Unbekannte zu tauschen. Je wohler man sich im „Domizil auf Zeit“ fühlt, umso mehr Freude und Bereicherung wird man spüren.

Text: Susanne Schreiner

Die Falkensteiner Michaeler Gruppe unternimmt alles, damit sich der Gast von Anfang an zu Hause fühlt. Ein Haus der Falkensteiner Hotels & Residences Premium Collection bietet ein Serviceangebot, das auch für ein 5-Sterne-Hotel nicht selbstverständlich ist: architektonisch bemerkenswerte Häuser in atemberaubender Lage, Kulinarik auf Hauben-niveau und der Acquapura SPA. „Acqua pura“ bedeutet „reines Wasser“. Wasser, der sprichwörtliche Quell allen Lebens, steht im Zentrum der Acquapura SPA Wellnessphilosophie. ☀



Beach-Club



Ruheraum

Luxusresort am Wörthersee

Das Schlosshotel Velden versprüht ein ganz besonderes Flair aus internationalem Jetset und opulentem Luxus. Die Falkensteiner Michaeler Tourism Group übernahm 2011 die Führung des 5-Sterne-Luxus-Hotels. Schlichte Eleganz, Luxus, Tradition und ein Hauch Moderne machen das Falkensteiner Schlosshotel Velden zu Recht zum Mitglied der berühmtesten Allianz von Luxus-hotels, den „Leading Hotels of the World.“ Mit dem neuen Acquapura SPA & MED positioniert sich das Schlosshotel erneut als Luxusresort: Drei Millionen Euro wurden in den 3.600 m² großen Luxus-Spa mit privatem Beach-Club investiert. Neue Highlights sind unter anderem die finnische Außensauna mit Panoramafenster und direktem Seeblick, der Panorama-Gartenpool, ein SPA-Cinema, ein Ruheraum mit Schwebeschaukeln sowie ein Medical Spa Zentrum. Im November wird das Falkensteiner Hotel & Spa Bleibergberghof in das Konzept integriert. Weitere Hotels folgen.

Falkensteiner Schlosshotel Velden
Schlosspark 1
A-9220 Velden am Wörthersee
Tel. +43 (0) 4274/52 0000
Fax +43 (0) 4274/52 000 5037
info.velden@falkensteiner.com
reservation.schlossvelden@falkensteiner.com
www.schlossvelden.falkensteiner.com

Einzigartiges Acquapura SPA & MED Konzept

Neben dem umfangreichen Spa-Angebot steht den Luxusresort-Urlaubern im Falkensteiner Schlosshotel Velden das einzigartige Medical Spa zur Verfügung. Lebenskräfte aktivieren, Vitalität und Wohlbefinden steigern mit den Erkenntnissen der ganzheitlichen Medizin. Wer will das nicht? Jahrelange Erfahrungen der Ganzheitsmedizin und -therapie werden durch das Acquapura SPA & MED Konzept mit einer wertvollen Harmonie zwischen Mensch und Natur vereint. Die Gäste des Schlosshotels Velden werden von den besten Ärzten beraten, behandelt und begleitet. Präventive und regenerative Ästhetik sowie ganzheitliche Behandlungskonzepte und Wohlfühlerlebnisse, um gesund zu bleiben, bilden die Schwerpunkte dieses medizinischen Zentrums. Das ästhetische und breitgefächerte Angebot zum Thema Schönheit und Jungbleiben bietet ein zeitgerechtes, modernes und ganzheitliches Konzept.

Als MED SPA Spezialisten arbeiten Univ. Med. Dr. Christine Hoffmann (Ästhetische Dermatologie), Univ. Med. Dr. Peter Durnig (Ästhetische Medizin, Ästhetische Chirurgie), Univ. Med. Dr. Christian Thuile (Konzept Prävention und Regeneration) sowie Univ. Med. Dr. Elke und Thomas Friessnegger (Prävention und Regeneration) für das internationale High-End-Publikum.

FOTO: BEIGESTELLT (6)

UNIV. MED. DR. PETER DURNIG



BEHANDLUNGEN

Hightech-Filler und Eigenfett, Botox, Plasma, Liquid-Lift, Vampir-Lift, Lidstraffungen bis Facelift, Nasenkorrekturen, Brustvergrößerungen mit Implantaten oder Eigenfett, Bruststraffungen, Simulation der zu erwartenden Ergebnisse bei Brustvergrößerung, Fettreduktion bzw. Fettabsaugung, Bauchdeckenstraffung, Bodylift, Botox zur Migränetherapie und Therapie von übermäßigem Schwitzen, Schaumveröden von Beinvenen, Behandlung von krummen Fingern mit der Spritze.

Wichtig ist mir höchstmögliche Qualität gepaart mit größtmöglicher Sicherheit.“

Univ. Med. Dr. Peter Durnig ist beliebtester Plastischer Chirurg Österreichs 2012 (Quelle docfinder.at). Er deckt das gesamte Spektrum der Ästhetischen Medizin und Ästhetischen Chirurgie ab, angefangen von der perfekten neu entwickelten Moisterizing Power Cream „The Beauty Secret by Durnig Aesthetics“ über schonende und hocheffektive Methoden zur Gesichtsjungung bis zum Facelift.

„Oberste Priorität haben für mich zufriedene Patienten. Dies beinhaltet das Eingehen und Einstellen auf die individuellen Vorstellungen jedes Einzelnen. In erster Linie setze ich dabei auf natürliche Ergebnisse. Meine Patienten behandle ich so, wie ich selber gerne behandelt werden würde.“

www.durnig.com



UNIV. MED. DR. CHRISTINE HOFFMANN

BEHANDLUNGEN

Mesolift, Endermologie, Injektionslipolyse, Liposuction, Laserepilation, Faltenunterspritzung, Laserbehandlungen, Botox, Lidkorrektur, Laserlift, Venenverödung, Chemical Peel, Medizinische Facials, Eigenfettimplantation, Medizinische Kosmetik: Doctors Brands, Schweißdrüsenabsaugung.

„Nicht Jugendlichkeit, sondern die individuelle Schönheit in jedem Alter sichtbar machen.“

Dr. Christine Hoffmann ist Dermatologin mit dem Spezialgebiet Schönheitsmedizin. Sie bietet als Local Ambassador der Firma Allergan (weltweit größter Hersteller von Botox und Hyaluronsäurefillern) neueste Injektionstechniken mit Botox, Dermalfiller und Plasmalift zur Faltenbehandlung und -vorbeugung an. Mehr als 15-jährige Expertise in der Ästhetischen Medizin mit Zulassungen in Österreich, Schweiz und Großbritannien garantiert Top-Qualität auf neuestem Stand und höchstem Niveau. „Ich möchte dem internationalen High-End-Publikum des Schlosshotels Velden gerecht werden. Nach meinem Verständnis als Schönheitsmedizinerin steht nicht Jugendlichkeit um jeden Preis im Mittelpunkt, sondern das Bemühen, die individuelle Schönheit in jedem Alter zu erhalten und sichtbar zu machen.“

www.drhoffmann.at



Dr. Otmar Michaeler, CEO der FMTG

Welche Pläne hat die FMTG für die nächsten Jahre?

Wir wollen unsere Expansion mit den passenden Projekten vorantreiben. Unserer Unternehmensphilosophie folgend – wir müssen kein Haus besitzen, um es zu betreiben – fokussieren wir uns auf Management- und Pachtbetriebe. Mit unseren Produkten wollen wir die eigenen Brands stärken und die Inhalte schärfen, wie wir es dieses Jahr beim Acquapura SPA & MED Konzept und dem Premium City Konzept bewiesen haben.

Was möchten Sie für Ihr Unternehmen erreichen?

Wir möchten unseren Status als regionaler Player in unseren Kernmärkten weiter ausbauen und in anderen Ländern Fuß fassen. In den kommenden Monaten werden wir verstärkt nach Deutschland und Italien schauen, wo wir unser touristisches Know-how durch weitere Falkensteiner-Betriebe unter Beweis stellen wollen.

Wie will die FMTG ihre Position ausbauen?

Es wird immer deutlicher für Famili-

enbetriebe wie auch internationale Konzerne: Betriebe, die es nicht schaffen, sich durch ein hochwertiges Angebot oder durch eine starke Marke von der Masse abzuheben, unterliegen in einem harten Preiskampf. Das verschlechtert die finanziellen Resultate. Hotels, die die Qualität steigern, werden vom Markt auch angemessen mit einer höheren Preisdurchsetzung belohnt. Wir sind hier mit unseren Teams in der Wiener Zentrale und in den Hotels bemüht, unsere Produkte spannend und individuell zu machen, um unsere Gäste zu begeistern.

Welche Erwartungen setzen Sie in das neue Acquapura SPA & MED Konzept?

Ich setze große Erwartungen in dieses Konzept, speziell was die Internationalisierung unserer Marke betrifft sowie unsere Produktschärfung in den einzelnen Häusern unterstützt. Der Ursprung des Acquapura SPA & MED Konzepts liegt im tschechischen Falkensteiner Hotel Grand Spa Marienbad, wo wir seit Jahren die Symbiose aus einem modernen SPA- und Gesundheits-Programm anbieten, kombiniert mit modernen medizinischen Verfahren. Mit dem Acquapura SPA & MED Konzept wollen wir unserem Gast Wohlfühlerlebnisse ermöglichen, um gesund zu bleiben. Natürlich spielen auch Prävention und Regeneration in der Ästhetik eine große Rolle. Neben dem Schlosshotel Velden wird dieses Konzept noch heuer im Falkensteiner Hotel & Spa Bleiberggerhof präsentiert. Aber auch hier gilt es zu betonen, dass dieses Konzept natürlich in jedem Haus auf seine eigene Art und Weise interpretiert wird, abgesehen von den Konzept-Eckpfeilern. Die Regionalität sowie die Eigenheiten eines jeden Hotels sind enorm wichtig und stehen bei uns im Vordergrund. ☀



„Die Herausforderung ist nicht ein Hotel zu bauen. Sondern ein Zuhause zu schaffen.“

Erich Falkensteiner, Aufsichtsratsvorsitzender der FMTG

Die Falkensteiner Michaeler Tourism Group (FMTG) ist auf höchstem Niveau einer der führenden regionalen Anbieter und Entwickler touristischer Produkte und Dienstleistungen in Zentraleuropa.

Die FMTG widmet sich allen Bereichen der touristischen Entwicklung. Im Jahresschnitt arbeiten für das Gesamtunternehmen mehr als 1.750 Mitarbeiter aus 31 Ländern. Als wichtigste Unit der Falkensteiner Gruppe führt und managt die FMTG Services Hotelbetriebe und Apartment-Residenzen im eigenen Namen und für Dritte zurzeit 29 Hotels (4 und 5 Sterne) und zwei Residences unter der Marke Falkensteiner Hotels & Residences und zwei 3-Sterne-Hotels unter Eigenmarken in sechs europäischen Ländern. Das Unternehmen erwirtschaftet einen Umsatz von 133,7 Millionen Euro (Ende 2012) und jährlich über 1,5 Millionen Bettennächte.

Die FMTG steht für hohe Wertschätzung der Gäste und sehr persönlichen Service, außergewöhnliche Orte, hochwertige Architektur und Kulinarik sowie den Acquapura SPA mit großzügigen Wellness- und Wasserwelten. ☀

www.falkensteiner.com

„Das Besondere an Acquapura SPA & MED ist, dass wir ein ganzheitliches Behandlungskonzept rund um die Prävention und Ästhetik für alle Altersklassen anbieten.“

Manuela Marinkovic, SPA Managerin Schlosshotel Velden

Grüne Smoothies

Grüne Smoothies haben es in sich: In den Power-Getränken stecken neben Antioxidantien die Mikronährstoffe Vitamin A, C, E, Beta-Carotin und Cystein.

Text: Bastian Kellhofer

_____ Zudem sind sie kalorienarm und wirken entgiftend und basisch. Maria Baumgartner hat sich auf die grünen Alleskönner spezialisiert. Ihre „Wilden Smoothies“ sind in ganz Österreich beliebt. In ihrem großen Garten hat sie alles angepflanzt, was sie für ihre speziellen Getränke braucht: Brokkoliblatt aus dem Hochbeet, Spitzwegerich, Brennnessel, Haselnussblatt und Dutzende anderer Kräuter, Früchte und Beersorten. Sie setzt auf österreichische Kulturpflanzen und versucht, dass kein Zusatzstoff für ihre Kreationen importiert werden muss.

Da die Wildpflanzen in Sonnenlicht- und Sauerstoffumgebung überleben müssen, sind sie reich an Antioxidantien. Je weniger kultiviert die Pflanze ist, desto überlebensfähiger und rei-

cher ist sie an Antioxidantien. „Aus diesem Grund wandern auch die wertvollen Schalen und die Kerne in den Hochleistungsmixer. Denn sie liefern einen wichtigen Beitrag für den Smoothie-Mix“, so Baumgartner. Der Mixer arbeitet mit 30.000 Umdrehungen pro Minute, um die Pflanzenfasern aufzuspalten und den Drink für den Magen-Darm-Trakt verträglich zu machen.

Die grünen Smoothies haben nichts mit den gerade modernen Detoxsäften zu tun, die meist aus entsafteten Fruchtsäften zusammengemischt werden. Bei den grünen Smoothies handelt es sich um einen basischen Fruchtbrei, der als kleine Zwischenmahlzeit genossen werden kann. Wir haben fünf Rezepte für Sie zusammengestellt, die Sie einfach ausprobieren können.

www.wildersmoothie.at

Die grünen Smoothies sind wahre Vitaminbomben. Zudem reich an wichtigen Vitalstoffen.

Fünf Rezepte

1

2 Handvoll Feldsalat
1 Handvoll Spinat
1/2 Gurke
3 (kleine) aromatische Äpfel (Sorte: Elstar)
1 kleines Stück Ingwer
Saft einer 1/2 Zitrone
Wasser nach Geschmack

4

1 Bund Löwenzahn
2 Mangos
2 Nektarinen
1/2 Apfel
ein wenig Ingwer
250 ml Wasser

2

2 Handvoll Salat der Saison (kein Eisbergsalat)
1 Handvoll Spinat
1 Handvoll Brombeeren
1 Handvoll Himbeeren
1 Handvoll Johannisbeeren
1 reife Banane
Wasser nach Geschmack

5

1/2 Bund Löwenzahn
2 Stangen Staudensellerie
1 kleines Stück Ingwer
1/2 Ananas
2 reife Pfirsiche
125 ml Wasser

3

2 Handvoll Grünkohl
1 Handvoll Petersilie
ein paar Blätter Spinat
1 kleine, reife Banane
2 kleine, süß-saure Äpfel (Sorte: Cox Orange)
1 getrocknete Dattel (Sorte: Medjool)
1 kleines Stück Ingwer
eine Prise Vanille
eine Prise Chili bzw. Cayennepfeffer
2 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole
Wasser nach Geschmack

Auch Buben können sich schon
in den Spas nach den Strapazen
verlorener Zähne verwöhnen lassen.



Mini-Wellnessianer

Spa statt Spielplatz, Bademantel statt Latzhose, Schokomaske statt Schokopudding: Der neueste Trend heißt Wellness für Kinder und Jugendliche.

Text: Kay Dominik

_____ Sie laufen in ihren kleinen Bademänteln durch die heimischen Spa- und Wellnessoasen, unterhalten sich über Schul- und Freizeitstress und lassen sich verwöhnen, ganz wie die Großen. Die Rede ist von der neuen Generation der Wellnessgäste. Was in Amerika längst gelebte Realität ist, hält in heimischen Wellnesshotels Einzug: Beautyprogramme speziell für Kinder und Jugendliche.

Lockten früher noch Wellnesshotels mit Kinderbetreuungsangeboten, damit Mama und Papa in Ruhe im Spa relaxen konnten, sind Kinder heute nicht nur dabei, sondern mittendrin. Dank spezieller und umfangreicher Angebote bleiben keine Wünsche offen. Ob Ayurveda-Massage für Fünfjährige oder Bergkristallpeeling für die Teenagerhaut: Früh übt sich, wer gepflegt sein will.

Gezieltes Verwöhnen und Entspannen. Wellnessangebote für Kinder sind sinnvoll, wenn man auf die Bedürfnisse der Kinder eingeht und sich über die Angebote im Detail erkundigt. Darüber hinaus sollten sie als Entspannungsphase nach einem aktiven Tag – am besten in der freien Natur – eingesetzt werden, um wieder zur Ruhe zu kommen. Auf keinen Fall sollte es ein Pflichtpro-

gramm sein, das man den Kindern aufs Auge drückt, nur weil man selbst gerne wellnest. Warme Bäder mit speziellen Düften am Abend helfen beim Entspannen und Einschlafen. Mit Hilfe von Düften kann man die kindliche Stimmung positiv beeinflussen. Beispielsweise kann Lavendel bei Nervosität helfen und beruhigen.

Massagen wirken auf Kinder beruhigend und stärken die Eltern-Kind-Bindung, und das beginnt schon im Babyalter, wenn Mama oder Papa die zarte Babyhaut nicht nur eincremen, sondern auch leicht massieren. Angenehm empfinden Kinder die Massage der Rückenpartie.

Ältere Kinder dürfen bereits mit den Eltern in das Dampfbad bzw. in die Sauna. Das stärkt Kreislauf, Atemwege und Immunsystem. Saunagänge sollten kurz sein. Bei Unwohlsein des Kindes bitte die Sauna verlassen. Im Anschluss darf in der Poollandschaft abgekühlt und getobt werden. Besonders Mädchen lieben es, sich bei einem Wellnessaufenthalt rundum verwöhnen zu lassen. Bei Massagen, Dampfbädern, Maniküre, Pediküre und diversen Entspannungsangeboten dürfen sich kleine oder auch größere Prinzessinnen ganz wie Mama fühlen. ☼

1 Von Wilden Kerlen und Schneewittchen. Wer eine Kinder-Maniküre mit Nagellack und Glitzersteinchen braucht, wird im Familienhotel Laurentius fündig. Eine je 30-minütige „Wilde Kerle Massage“ und eine „Fitnesstrainingseinheit“ warten auf junge Herren bis 16 Jahre im Krallerhof. Das Stockresort bietet Youngsters ein sanftes, klärendes Bergkristallpeeling und eine Gesichtsbehandlung, die speziell auf die Bedürfnisse von junger Haut abgestimmt ist.
www.sporhotel-stock.com
www.krallerhof.com
www.familienhotel-laurentius.com

2 Schokoparadies. Eine duftende Sache für Schokoprinzessinnen und -prinzen bietet die Alpenrose. Nach einem zarten Milchbad werden die Kids in eine süße Schokoladenpackung gehüllt. Im Bergresort Seefeld werden kleine Kinderfüße mit einer Alice-im-Wunderland-Pediküre verwöhnt; auf Wunsch auch mit Lack. Im Aktiv- und Wellness-Hotel Bergfried können Teens eine Massage mit Aromastempeln und Peeling genießen.
www.alpenrose.at
www.bergresort.at
www.bergfried.at

3 Wellnessferien für Genießer. Im Familienhotel Sonnwies gibt es sogar eine Kinder-Kino-Sauna mit eigenen Wellnesscoaches, die die Kinder schön wie Schneewittchen, stark wie einen Ritter oder fit wie Hannah Montana machen.
www.sonnwies.com

4 Deutschlands erstes Beauty-Spa. Girls aufgepasst! Von Beautybehandlungen und -Partys bis zu Mode, Schmuck und Spielzeug: Im Münchner Beauty-Spa Monaco Princesse können 5- bis 16-jährige Mädchen in einen Traum aus Pink eintauchen.
www.monacoprincesse.de

5 Wellnessferien für Genießer. „Das Herbstferienlager für 10- bis 17-Jährige im böhmisch-mährischen Hügelland ist genau das Richtige für alle, die die Seele baumeln lassen wollen“, so die Veranstalter. Neben Fitness-, Tanz- und Beauty-Workshops stehen Entspannung bei den Lieblingsserien auf dem Programm. Stärkung bietet das Kuchen- und Obstbuffet. Die Umgebung gilt es bei einer Joggingrunde oder der Waldrallye zu entdecken. Bei einem Lagerfeuer oder der Nachtwanderung wird's gruselig. Abends können die Teens im Herbstkino Lieblingsfilme genießen oder in der Disco abtanzen. www.city-kids.at

Die Sorgen der Anderen.
Für Veganer entwickelt sich
mancher Langstreckenflug
zur kulinarischen Null-Diät.



Vegan fliegen

Kulinarisch ähnelt ein Langstreckenflug oft einer Rosskur. Wenn Sie dann noch Wert auf fleischlose oder gar gänzlich tierfreie Kost legen, sollten Sie sich früh darum kümmern. Sonst fahren Sie vielleicht ähnlich aus der Haut wie einige Fluggäste in Indien.

Text: Rainer Heubeck

_____Vor etlichen Jahren weigerten sich in Indien nämlich 55 Passagiere, ein Flugzeug von Air India zu verlassen. Der Grund: Auf dem viereinhalbstündigen Flug von Kuala Lumpur nach Neu-Delhi war ihnen nur nicht-vegetarisches Essen angeboten worden. Ein Problem, das die aufgebrachten Vegetarier, deren Protestaktion über eine Stunde lang dauerte, aber auch hätten vermeiden können: Denn so gut wie jede Airline bietet nach Vorbestellung auf der Mittel- und Langstrecke sowohl veganes wie auch ovo-lacto-vegetarisches Essen an. Schwieriger hingegen wird es auf der Kurzstrecke – dort werden häufig nur Snacks verteilt, und wenn gerade Brötchen im Angebot sind, die mit einem Käse-Schinken-Mix belegt sind, haben vegetarisch und vegan orientierte Reisende zuweilen das Nachsehen.

Wer jedoch auf der Langstrecke unterwegs ist und – je nach Tageszeit und Flugdauer – ein bis zwei Mahlzeiten während seines Fluges erhält, der sollte seinen Menüwunsch in jedem Fall vorher merken. Zwei Stunden vor dem Flug freilich ist es zu spät – denn das Bordmenü wird bei der Cateringfirma schließlich vorbestellt und vorproduziert. Die Termine, bis zu denen ein Sondermenü bestellt werden kann, sind von Airline zu Airline unterschiedlich – wer sichergehen will, sollte mindestens 72 Stunden vor dem Abflug seinen Wunsch äußern. Bei manchen Airlines, beispielsweise bei Lufthansa oder AUA, ist die Bestellung sogar bis zu 48 bzw. 24 Stunden vor Abflug möglich.

Die Bereitstellung von Sondermenüs gehört für die Fluggesellschaften zum Alltag, denn auch Muslime und Diabetiker sowie Menschen mit Laktose- oder Glutenunverträglichkeit werden mit dem Standardangebot an Bord häufig nicht glücklich. Lufthansa hat deshalb 18 verschiedene Sondermenüs im Angebot, die von Economy-Passagieren bei Flügen ab 210 Minuten Dauer vorbestellt werden können. Darunter finden sich auch fünf verschiedene vegetarische Menüs. Neben ovo-lacto-vegetarischen Gerichten stehen auch vegane Gerichte, Früchte sowie vegetarisch-orientalische und vegetarisch-asiatische Menüs zur Wahl.

Während bei Lufthansa Sondermenüs bereits auf Flügen mit mehr als dreieinhalb Stunden Dauer im Angebot sind, bietet Air Berlin diesen Service nur auf der Fernstrecke – das heißt bei Flügen nach Asien, Nordamerika, Südafrika und in die Karibik. Dabei kann zwischen einer veganen und einer vegetarischen Mahlzeit gewählt werden. Auf kürzeren Strecken bietet Air Berlin neben kostenfreien Snacks die Möglichkeit, eine warme Mahlzeit auf eigene Rechnung zu bestellen. Dabei stehen für Passagiere, die diese Mahlzeit nicht vorbestellt haben, jedoch meist nur drei Gerichte zur Auswahl – zum Beispiel Currywurst, Hähnchengeschnetzeltes und asiatische Nudeln mit Hähnchenbrust. Doch auch hier gibt es Abhilfe: Wer sein „Gourmet Menü“ vorbestellt, hat auch ein veganes Menü (asiatisches Currygemüse in Kokosnussmilch mit Reis für 9 Euro) und ein ovo-lacto-vegetarisches Gericht (Penne Arrabiata mit Tomatensauce und Parmesanflocken – neun Euro) zur Wahl.

Am vegetarierunfreundlichsten verhält sich derzeit der Ferienflieger Condor: Er bietet Sondermenüs grundsätzlich nur gegen Aufpreis an. Wer vegetarisches Essen vorbestellt, zahlt auf der Mittelstrecke zehn Euro und auf der Langstrecke 15 Euro pro Flug extra. Besonders ausgeprägt hingegen ist die Auswahl der Sondermenüs bei vielen asiatischen Fluggesellschaften – Singapore Airlines beispielsweise hat mehr als 25 verschiedene Sondermenüs zur Auswahl, darunter sieben verschiedene vegetarische Menüs, die ohne Aufpreis reserviert werden können.

Airline-Codes für Bordmenüs

Für Sondermenüs an Bord gibt es international einheitliche Abkürzungen. Hier eine Auflistung der wichtigsten Catering-Codes, die für Vegetarier oder Veganer interessant sind. Nicht jede Airline hat all diese Sondermenüs im Angebot, meist jedoch zumindest ein paar davon:

- ✘ **AVML Vegetarian Asian (Hindu) Meal:** Vegetarisch-asiatisches (Hindu-)Menü – dieses Menü enthält meist in Asien produziertes Gemüse, das im indischen Stil zubereitet wird.
- ✘ **FPML Fruit Platter Meal:** Obstplatte – frisches Obst, Obstkompost sowie Früchtedesserts.
- ✘ **RVML Vegetarian Raw Meal:** Vegetarisches Rohkostmenü – ausschließlich rohes Obst und Gemüse, keine tierischen Proteine.
- ✘ **VGML Vegetarian Vegan Meal:** Vegetarisch-veganes Menü – veganes Gericht
- ✘ **VJML Vegetarian Jain Meal:** Vegetarisches Jaina-Menü – veganes asiatisches Gericht, das kein Wurzelgemüse wie Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch oder Karotten enthält.
- ✘ **VLML Vegetarian Lacto-Ovo Meal:** Ovo-lacto-vegetarisches Menü – kein Fleisch, keine Meeresfrüchte, kann aber Milchprodukte und Eier enthalten.
- ✘ **VOML Vegetarian Oriental Meal:** Vegetarisch-orientalisches Menü – chinesisches oder orientalisches geprägtes Gericht ohne Fleisch, Fisch und Milchprodukte.
- ✘ **WVML Western Vegetarian Meal:** Vegetarisches Essen nach europäischer Art – entspricht entweder VLML oder VGML.

Parmesan statt Ratiopharm

Italienische Studien beweisen, dass der tägliche Genuss von Parmakäse den Blutdruck erheblich senkt.

Text: Angelika Lensen

Harter Käse, harte Fakten

12 Monate = nuovo
24 Monate = vecchio
36 Monate = stravecchio
48 Monate = stravecchione
72 Monate = extra stravecchione

Casanova behauptet in seinen Memoiren „Histoire de ma vie“, dass „dieser vortreffliche Käse aus Lodi und nicht aus Parma“ stammt. Dennoch ist die Region rund um Parma weltberühmt für den groben Käse. Heute wird die Herstellung durch den Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano überwacht, dem 512 Molkereien mit 5.480 Milchproduzenten angeschlossen sind. Es werden jährlich drei Millionen Laibe dieses Käses produziert. Das sind gut 114.000 Tonnen. 18 Prozent davon werden exportiert, den Rest konsumieren die Italiener selbst.

Dieser weltweit sehr beliebte Hartkäse hat eine körnige Struktur und wird in verschiedenen Reifungsstadien angeboten. Und der Reifungsgrad spielt für den blutdrucksenkenden Effekt eine wesentliche Rolle. Der mittelreife, neun bis zwölf Monate alte Grana Padano zeigt den stärksten Effekt. Er enthält in diesem Reifestadium bestimmte Tripeptide in besonders hoher Konzentration. Diese Tripeptide entstehen durch den Fermentationsprozess mit *Lactobacillus helveticus* und haben einen ACE-hemmenden Effekt. ACE-Hemmer (Angiotensin-Convertierungs-Enzyme) weiten die Blutgefäße und senken dadurch den Blutdruck. In der Studie konnte durch den täglichen Verzehr von 30 Gramm Grana Padano bei Patienten mit mäßig erhöhtem Blutdruck innerhalb von acht Wochen eine Senkung um 8/7 mmHg erzielt werden. Laut den Aussagen des Studienautors Dr. Giuseppe Crippa aus Piacenza ist die Wirksamkeit vergleichbar mit gängigen Bluthochdruckmitteln und größer als bei einer salzreduzierten Kost. Kritiker merken an, dass besonders Parmesankäse viel Phosphat enthält. Eine Anhäufung von Phosphat im Körper kann zu Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Verdauungsproblemen mit Durchfall, gestörtem Knochenstoffwechsel und damit zu Osteoporose und sogar zu Grauem Star (Katarakt) führen.

Das weltweite Problem. Bluthochdruck ist der Risikofaktor Nr. 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Etwa 35 Millionen Deutsche leiden an zu hohem Blutdruck und etwa ein Viertel der Weltbevölkerung. Jeder Zweite von ihnen ist über 60 Jahre. Doch die Zahl der jüngeren Betroffenen nimmt zu. Bis zum Jahr 2025 wird mit einem Anstieg auf 29 Prozent weltweit gerechnet. In Deutschland weiß nur jeder Zweite von seiner Erkrankung und nur 40 Prozent derer, die es wissen, lassen sich behandeln. Und auch mit einer Behandlung erreichen nur fünf Prozent aller Bluthochdruck-Patienten

gute Blutdruckwerte. Ein großes Problem ist, dass Bluthochdruck in den meisten Fällen keine Beschwerden macht. Doch das Risiko für Folgeerkrankungen ist hoch. Schlaganfall, Herz- und Gefäßkrankheiten, Nierenversagen, Glaukom und Gefäßschäden an den Augen sind häufige Folgen von Bluthochdruck.

In etwa 80 bis 90 Prozent der Fälle findet sich keine direkte Ursache. Ärzte sprechen dann von einem primären oder essenziellen Bluthochdruck. Genetische Ursachen spielen hier wahrscheinlich eine Rolle.

In etwa zehn bis 20 Prozent der Fälle tritt eine sekundäre Hypertonie auf. Bluthochdruck entsteht dabei als Folge von Gesundheitsproblemen wie Nierenerkrankungen, hormonellen Störungen, angeborenen Gefäßverengungen oder durch die Einnahme bestimmter Medikamente wie der Pille oder Rheumamittel. Zu den häufigsten Ursachen für erhöhten Blutdruck gehört allerdings Übergewicht, hoher Salzkonsum, viel Stress im Alltag, regelmäßiger Alkoholkonsum sowie Bewegungsmangel.

Vorbeugen mit gesundem Essen. Ein zu hoher Blutdruck kann erwiesenermaßen durch einen gesunden Lebensstil gesenkt werden: gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein geeignetes Stressmanagement. Schon Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) wusste aus zahlreichen eigenen Beobachtungen an Patienten, dass gesundes, abwechslungsreiches Essen viel zu einer guten Gesundheit beiträgt. Er empfahl schon damals einfache Kost aus regionalen Lebensmitteln, schonend zubereitet, um ihre Inhaltsstoffe zu bewahren. Besonderen Wert legte er auf einen hohen pflanzlichen Anteil der Nahrung sowie die Verwendung von Vollkornprodukten.

Sebastian Kneipp wußte Bescheid. Ergänzt werden sollte der Speiseplan durch Milchprodukte und heimisches Obst und Gemüse, das möglichst ungekocht und ungeschält gegessen werden sollte. Vor allem das Weißkraut war bei Sebastian Kneipp beliebt, denn als Sauerkraut haltbar gemacht, konnte es das ganze Jahr hindurch gegessen werden. Bei Fleisch, Alkohol, Zucker und Salz riet Kneipp zur Sparsamkeit. Sebastian Kneipp hatte zu seiner Zeit den Stellenwert einer gesunden Ernährung erkannt und viele seiner Empfehlungen gelten bis heute. Wie viele Gelehrte war der „Wasserdoktor“ seiner Zeit voraus. ☉

Müde? Gähnen signalisiert aber auch Lust auf ein kleines Schäferstündchen. Das Glückshormon Oxytocin macht's möglich.

Gähnen macht sexy

Langeweile, Müdigkeit und Schlafbedürfnis. Das sind die Stichworte, die mit Gähnen assoziiert werden. Ein niederländischer Forscher schreibt dem Gähnen aber noch ein ganz anderes, prickelndes Attribut zu.

Text: Klaus J. Schwehn

Er schaut ihr tief in die Augen. Von dort glitzert es vielversprechend zurück. Da reißt ihm das unaufhaltsame Bedürfnis zu gähnen den Mund auf, dass die Kieferknochen schier knacken. Die Stimmung ist im Eimer. Er gähnt – das ist für sie ein Zeichen von Langeweile, Müdigkeit, Mattigkeit und Schlafbedürfnis. Was so hoffnungsvoll begann, endet in Misstrauen. Doch dies ist eine totale Fehleinschätzung, denn Gähnen, das haben niederländische Wissenschaftler erkundet und mit Studien bekräftigt, wird vom Glückshormon Dopamin aus-

gelöst. Das heißt, Gähnen signalisiert im partnerschaftlichen Beisammensein sexuelle Stimulation.

DAS GLÜCKSHORMON DOPAMIN. Der niederländische Forscher Wolter Seuntjens hat das Phänomen entdeckt und erforscht. Demnach sind an den Prozessen des lustvollen Gähnens und sexueller Stimulation ähnliche neuronale Botenstoffe beteiligt, wie es in der Fachsprache heißt. Eine erhöhte Konzentration des Glückshormons Dopamin löst regelrechte Gähnsalven aus. Gleichzeitig werden Neuronen im Zwischenhirn angeregt, das „Kuschelhormon“ Oxytocin auszuschütten. Und zu einem Oxytocin-High kommt es regelmäßig beim Austausch von Zärtlichkeiten und beim Orgasmus. Der Wissenschaftler verweist auch gerne darauf, dass klinische Studien immer wieder zeigen, wie über Antidepressiva zwei Nebenwirkungen gemeinsam auftreten: Gähnen und sexuelle Erregung.

WICHTIG AUCH BEI GEISTIGER TÄTIGKEIT. Das alles ist aber nur die eine Seite der Medaille. Lange dachte man, dass der Mensch gähnt, wenn er müde ist, weil dem Körper Sauerstoff fehlt. Dem widersprechen amerikanische Wissenschaftler. Nach ihren Untersuchungen muss der Mensch immer dann gähnen, wenn sich die Aktivität des Körpers ändert – das heißt, wenn er erst schläfrig ist und dann wach wird oder umgekehrt. Deshalb gähnt der Mensch am meisten nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen. Zwei US-Psychologen von der University of Albany sagen außerdem ziemlich profan, das Gähnen ersetze auch die Klimaanlage für das Hirn. Wem also bei anstrengender Grips-Gymnastik, also verstärkter geistiger Tätigkeit, der Kopf nachgerade raucht, der will mit einem kräftigen Gähnen für die nötige Abkühlung sorgen. Immerhin verbraucht die Aktivität der grauen Zellen etwa ein Drittel des menschlichen Kalorienbedarfs, der dabei in Wärme umgewandelt wird. In einer Studie sind die Wissenschaftler zu dem Schluss gekommen, dass „durch die temperaturregulierende Funktion des Gähnvorgangs die Aufmerksamkeitsfähigkeit sogar gesteigert wird. Insgesamt: Alle Wirbeltiere gähnen, zum Beispiel Vögel, Hunde, Katzen, Affen und sogar Fische.“

Das heißt, gegen genussvolles Gähnen, verbunden mit Räkeln und Strecken aller Gliedmaßen, ist nichts einzuwenden. Muskulatur und Kreislauf werden auf Trab gebracht. Und auch die Liebe. 

Die ewige Nummer Eins. Der Garten rund um das Schloss Versailles führt seit der Erfindung des Rankings die internationale Hitparaden der schönsten Gärten an.





Die Top 10 der schönsten Gärten

- 1 Garten des Schlosses Versailles, Frankreich**
André Le Nôtre gestaltete im Auftrag des Sonnenkönigs, Ludwig XIV., den heute wohl berühmtesten Garten der Welt. Mit einer Fläche von etwa 800 Hektar steht er nicht nur für absolutistischen Größenwahn, sondern füllt als der Prototyp des Barockgartens viele Bücher. Den ersten Führer schrieb übrigens der Sonnenkönig höchstselbst.
- 2 Butchart Gardens, Kanada**
Wasserfälle und eine farbenprächtige Pflanzenvielfalt machen den Garten auf Vancouver Island zu einem vielbesuchten Ausflugsziel. 1904 angelegt, 22 Hektar groß und für viele der Himmel auf Erden.
- 3 Garten der Villa d'Este, Italien**
Ein italienischer Kardinal entschied sich am Höhepunkt der Renaissance, sein Leben ein bisschen angenehmer zu gestalten, und verwandelte ein altes Benediktinerkloster in eine prunkvolle Villa – mit dem standesgemäßen Garten.
- 4 Yu Yuan Garten, China**
Der Garten nahe Shanghai gilt als Musterbeispiel für die traditionelle chinesische Gartenkunst. Seine Geschichte geht auf die Ming-Dynastie im 16. Jahrhundert zurück.
- 5 Keukenhof, Niederlande**
Der Garten Europas, wie er auch genannt wird, ist weltbekannt, eine der wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Niederlande und Mekka für alle Blumenliebhaber.
- 6 Shalimar-Gärten, Pakistan**
Er gilt als wichtigstes Beispiel der Gartenkunst des indischen Mogulreichs. Der Garten ist in Form eines Parallelogramms angelegt und von einer Mauer umgeben.
- 7 Stourhead Garden, England**
Der Garten gehörte zu den frühen und einflussreichsten englischen Landschaftsanlagen. Henry Hoare II. schmückte ihn mit Nachbauten klassischer Gebäude.
- 8 The Garden of Cosmic Speculation, Schottland**
Wie in Alice's Wunderland: Viele Muster und Formen, verspielt, verschwimmend. Tatsächlich nehmen die Gestalter ihre Inspirationen für diesen Garten aus der Mathematik.
- 9 Villa Lante, Italien**
Der Garten der Villa entstammt dem Manierismus, einer Kunstbewegung der späten Renaissance. Unzählige Brunnen, Laternen und Skulpturen erwarten die Besucher.
- 10 Suan Nong Nooch, Thailand**
Noch 1954 sollte eine Fruchtplantage hinkommen. Heute erstreckt sich auf 2,4 Quadratkilometern ein märchenhafter Garten. 2.000 Besucher kommen täglich zum Staunen.

Die Phenole im Champagner modulieren die Signale im Hippocampus und in der Großhirnrinde, die Gedächtnis und Lernen kontrollieren. Alles verstanden?

Titel? Vergessen

Champagner gegen verblasende Erinnerungen. Neue Forschungen zeigen, dass ein bis drei Gläser Champagner pro Woche dem altersbedingten Gedächtnisverlust entgegenwirken und Demenz verzögern können.

Text: Angelika Lensen

_____ Britische Wissenschaftler der Universität Reading haben gezeigt, dass die Phenolverbindungen, die in Champagner gefunden wurden, das räumliche Gedächtnis verbessern können. Das räumliche Gedächtnis ist verantwortlich für die Aufzeichnung von Informationen über die eigene Umwelt und speichert diese Informationen für eine spätere Orientierung. Im Klartext: Champagner kann Demenz vorbeugen.

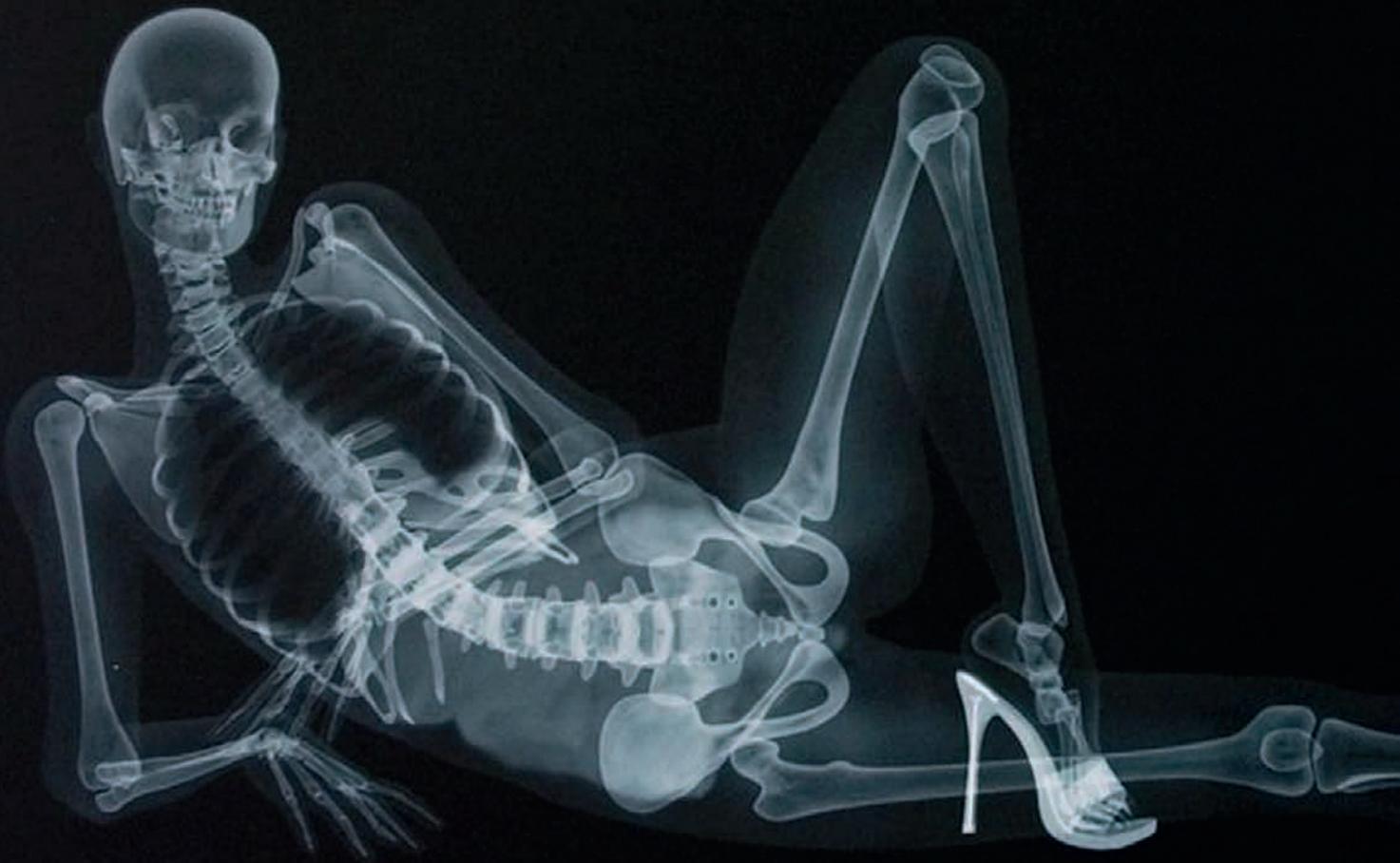
PHENOLE VERÄNDERN PROTEINE IM HIRN. Die Phenolverbindungen modulieren die Signale im Hippocampus und in der Großhirnrinde, die Gedächtnis und Lernen kontrollieren. Die Phenole verändern eine Anzahl von Proteinen positiv, die mit der effektiven Speicherung von Erinnerungen im Gehirn im Zusammenhang stehen. Man weiß, dass die Anzahl dieser Proteine mit dem Alter abnimmt, wodurch die Speicherung im Gedächtnis weniger effektiv ist und zu Erinnerungsverlust im Alter führt. Champagner verlangsamt diese Verluste und kann den altersbedingten Beeinträchtigungen der kognitiven Fähigkeiten vorbeugen. Champagner enthält im Vergleich zu Weißwein relativ viele Phenole, denn für die Herstellung werden hauptsächlich die beiden roten Rebsorten Pinot Noir und Pinot Meunier sowie die weiße Rebsorte Chardonnay verwendet. Diese Phenolverbindungen sind für die positive Wirkung verantwortlich.

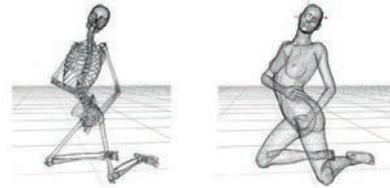
MASSVOLLER KONSUM EMPFOHLEN. Professor Jeremy Spencer von der Abteilung für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften der Universität Reading sagt: „Diese spannenden Ergebnisse veranschaulichen, dass ein mäßiger Konsum von Champagner das Potenzial hat, kognitive Funktionen wie das Erinnerungsvermögen zu beeinflussen. Solche Beobachtungen wurden kürzlich von Rotwein berichtet, wegen der günstigen Effekte, die die darin enthaltenen Flavonoide gezeigt hatten. Unsere Forschungen zeigen jedoch, dass Champagner, dem die Flavonoide fehlen, ebenso in der Lage ist, die Gehirnfunktion durch kleinere Phenolverbindungen zu beeinflussen, von denen bis vor kurzem angenommen wurde, dass sie nicht biologisch aktiv sind. Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine sehr geringe Aufnahme von ein bis drei Gläsern pro Woche positiv sein kann.“ Mehr sollte es dann im Wochenverlauf nicht werden. Dr. David Vauzour, Forschungsleiter der Studie, fügt hinzu: „In naher Zukunft werden wir versuchen, die Ergebnisse auf den Menschen zu übertragen. Das wurde schon erfolgreich mit anderen Lebensmitteln, die reich an Polyphenolen sind wie Blaubeeren und Kakao, durchgeführt. Wir erwarten daher ähnliche Resultate für einen moderaten Champagnerkonsum.“ Frühere Forschungen der Universität von Reading ergaben bereits, dass zwei Gläser Champagner pro Tag gut für Herz und Kreislauf sind und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall senken. Wie heißt es doch so schön? „Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren“, aber es sollte dann auch bei einem Gläschen bleiben. ☘

Champagner ist auch gut für das Herz. Denn frühere Forschungen der Universität Reading ergaben, dass zwei Gläser Champagner pro Tag gut für Herz und Kreislauf sind und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall senken.

Quelle: Hambach A, Evers S, Summ O, Hustedt IW, Frese A: The impact of sexual activity on idiopathic headaches: An observational study, Cephalalgia. 2013 Feb 19







Durchleuchtend einfach, wenn man weiß wie. Alle Pin-up-Damen wurden am Computer erstellt, zuerst das Skelett, dann die Außenhaut, dann das Volumen und zu guter Letzt der typische Röntgendurchblick.

OKTOBER
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31



Bis auf die Knochen blamiert

Für große Aufregung und wilde Beschimpfungen im Internet sorgte vor zwei Jahren ein Kalender des japanischen Monitorherstellers Eizo, der besonders im medizinischen Bereich bekannt ist. Von Rassismus, ja sogar Pornografie war die Rede. Was war geschehen. Der „EIZO Medical Pin-up Calendar“ präsentierte in gewohnter Manier ein Pin-up-Girl pro Kalenderblatt. So what, wen soll das im anfangenden dritten Jahrtausend noch kratzen? Nun, die Mädels waren wortwörtlich blank bis auf die Knochen, äußerst durchsichtig und – das war der Gag, allesamt auf Röntgenbildern. Nackter geht's wohl nicht, aber ist das noch mit Würde, Ethik und Geschmack zu vereinbaren? Kritik kam aber auch von weniger ethik- als eher naturwissenschaftlich interessierten. Wo und in welchem Röntgengerät wurden die Aufnahmen gemacht, wie stark und wie lange musste die Bestrahlung gewesen sein, und ist es dieses Risiko wert? Und überhaupt, wer waren die jungen Damen, die sich da Pin-up-gewohnt von Jänner bis Dezember räkelten? Kein einziges Model war zu finden und niemand hatte jemals von Röntgen-Fotosessions gehört. Da die Sache langsam zu heiß wurde, entschlossen sich Eizo und die verantwortliche Düsseldorfer Werbeagentur Butter zum Outing: Weder hatte es leibhaftige Models gegeben, niemand hat sich ausgezogen – und, das allerwichtigste: niemand wurde stundenlang bestrahlt. Das Ganze war ein cleverer Marketing Gag. Die allesamt virtuellen Damen waren nur ein Wunderwerk aus Pixeln. Die voreiligen Kritiker waren wörtlich bis auf die Knochen blamiert. Eine gelungene Aktion, die vor allem den Monitorhersteller zum Strahlen brachte. Ursprünglich für 95 Schweizer Franken zu kaufen, gibt es ihn heute nur mehr als Screensaver. www.eizo.de/screensaver.html

premium health presents people

Die Weber kommen wieder in die Tuchlauben

Wiens Luxus-Dreieck im ersten Bezirk, das „Goldene Quartier“, mit Tuchlauben, Bognergasse und Seitzergasse, ist wieder um ein jüngeres, aber schon traditionelles Luxus-Label-Shop reicher. Just dort, wo bereits 1153 deutsche Tuchmacher in den Lauben (Bögen) der Häuser sesshaft wurden, kommt diesmal ein italienischer Tuchmacher. Dieser Tage eröffnete nämlich die italienische Designter-marke „Etro“ auf rund 700 Quadratmeter ihr neues Geschäft, eines von rund 200 weltweit. Das Familienunternehmen Etro wurde 1968 vom damals erst 28-jährigen Gimmo Etro als Stoff-Weberei gegründet. Noch heute produziert Etro ca. 60 Prozent seiner verwendeten Stoffe selbst. Die jetzigen Firmen-Chefs Veronica, sie verantwortet die Damenkollektion, und Jacopo Etro waren persönlich nach Wien angereist, und zeigten sich von den zahlreich erschienenen Wiener Mode-Aficionados begeistert. Unter den Paisley-Muster-Freaks auch: Kattus-Erbin Maria Polsterer-Kattus, Banker Bernd Ramsauer, die Anwälte Nikolaus Lehner, Sepp Wegrostek und Georg Zanger, Juwelier Reinhard „Reini“ Köck und die bekannten Radiologie-Primarien Peter Korn und Andreas Neuhold.



1

Foto 1: Jacopo Etro mit Hubertus Hohenlohe v.l.

Foto 2: Margit Dostal mit Sekt-Chefin Maria Polsterer-Kattus v.l.

Foto 3: Schauspielerin Ursula Strauss mit Sänger Daniel Serafin v.l.



2



3



4



5

Beauty certified by ISO 9001 und TÜV

„Medical Evaluation“ von Dr. Eva Wegrostek in der Wiener Wollzeile ist unter „Wiens Beautiful People“ schon seit vielen Jahren eine fixe Adresse. Nun wurde die Ordination der umtriebigen Fachärztin für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie als erste Ordination Österreichs mit dem offiziellen internationalen Siegel für Patientensicherheit nach ISO 9001 – diese berücksichtigt die Eigenschaften und Qualitätsmerkmale der Gesundheitsversorgung, und auch ISO 15224 vom TÜV Austria ausgezeichnet. Unter den Gästen auch die ehemalige Gesundheitsministerin Dr. Andrea Kdolsky. Kdolsky, die seit 2009 den Bereich „Health Care Services“ von PricewaterhouseCoopers Österreich leitet, hielt dann auch die Laudatio, premium health gratuliert.

Foto 4: Eine stolze Eva Wegrostek mit Ex-Ministerin Andrea Kdolsky v.l.

Foto 5: Ex-Miss Austria Carmen Stamboli mit den Wegrostek-Assistentinnen Sahrah (l.) und Barbara (r.)

IMPRESSUM: HERAUSGEBER FERENC PAPP, CHEFREDAKTEURE: OTTO BOHINC, FERENC PAPP, BASTIAN KELLHOFER, ARTDIRECTION: HERBERT WINKLER (WWW.HERBERTWINKLER.COM), GRAFIK, PRODUKTION: MARTINA BISCHOF (WWW.BISCHOFGRAFIK.COM). AUTOREN DIESER AUSGABE: OTTO BOHINC, BASTIAN KELLHOFER, FERENC PAPP, SUSANNE SCHREINER, BERNHARD SCHINWALD, EVA ROHRHOFER, JOHANNA SÄTZLER, BIRGIT HANSEN, KAY DOMINIK, ANGELIKA LENSEN, RAINER HEUBECK, STEFAN PARSCH, KLAUS J. SCHWEHN, LUAP. KORREKTUR: RENATE MESSENBÄCK, ILLUSTRATION VON TEX RUBINOWITZ, FOTOGRAFIE VON RAFFAEL STIBOREK, DAVID VISNJIC, PICTUREDESK.COM, KATHARINA STÖGMÜLLER. WIKIPEDIA.ORG, FLICKR.COM. WIR HABEN UNS BEMÜHT, SÄMTLICHE TEXT- UND FOTORECHTE ZU KLÄREN. FALLS CREDITS FEHLEN ODER FALSCH SIND, BITTEN WIR UM RÜCKMELDUNG. SALES: PETER ALLMAYER-BECK, PA@CASH-FLOW.CC, KURT TUREK, KT@CASH-FLOW.CC, JANA GRANITZ, JG@CASH-FLOW.CC, ALLE TEL +43/1/9962070. >PREMIUM HEALTH THE LEADING MAGAZINE FOR PRIVATE HEALTHCARE< ERSCHEINT VIER MAL JÄHRLICH. REDAKTION, PRODUKTION UND ANZEIGENABTEILUNG: 1050 WIEN, KOHLGASSE 16, TEL +43/1/9962070, FAX +43/1/5441502, E-MAIL: PH@PHMAGAZINE.NET, EINZELVERKAUFSPREIS 10 EURO, ABBONNEMENT 40 EURO INKL. VERSAND (AUSLAND AUF ANFRAGE). VERTRIEB: MORAWA & CO. 1141 WIEN. SPEZIALVERTRIEB: MED MEDIEN FREY. OFFENLEGUNG GEMÄSS § 25: MEDIENINHABER, VERLEGER: FPM MEDIENBETEILIGUNG GMBH. UNTERNEHMENSgegenstand: DIE HERAUSGABE, DER DRUCK, DER VERLAG UND DER VERTRIEB VON MAGAZINEN UND DRUCKERZEUGNISSEN ALLER ART. GESCHÄFTSFÜHRER: MAG. FERENC PAPP. ADRESSE UND SITZ: 1190 WIEN, ARMBRUSTERGASSE 18. AN DER FPM MEDIENBETEILIGUNG GMBH MIT EINER 25 % ÜBERSTIEGENDEN EINLAGE BETEILIGTER GESELLSCHAFTER: MAG. FERENC PAPP. GRUNDLEGENDE RICHTUNG: UNABHÄNGIGES MAGAZIN FÜR PRIVATE GESUNDHEITSVORSORGE >PH< UND >PREMIUM HEALTH THE LEADING MAGAZIN FOR PRIVATE HEALTHCARE< SIND GESCHÜTZTE MARKEN. WWW.PHMAGAZINE.NET

GESÜNDER Leben

Achten Sie auf sich!



Ihr Coach:
GESÜNDER LEBEN.

Leben Sie bewusst und mit Genuss,
damit es Ihnen gut geht!



**Bestellen Sie jetzt Ihr
GESÜNDER LEBEN-Abo!**

**20 Ausgaben um € 35,- *
mit KLIPP-Frisörgutschein
im Wert von € 30,-**

**KLIPP
FRISÖR**

Tel. 01/31 00 700/360
office@gesuender-leben.com
www.gesuenderleben.at
*inkl. Versandkosten

Achten Sie auf sich!

Der neue BMW 3er
Gran Turismo

www.bmw.at/3er



Freude am Fahren



Symbolfoto

TRIUMPH DER FORM.

Mit seiner coupéhaft-sportlichen Silhouette und seinem einzigartigen Raumkonzept kennt er keinerlei Konkurrenz. Außer bei den Fahreigenschaften. Denn die sind genauso herausragend, wie bei den anderen Modellen der BMW 3er Reihe.

**DER NEUE BMW 3er GRAN TURISMO.
WENN INNERE GRÖSSE GESTALT ANNIMMT.**



Kundencenter Erdberg

Erdbergstraße 189-193, 1030 Wien
Tel.: 01/74 020-0, wien.erdburg@denzel.at

Kundencenter Gumpendorf

Gumpendorfer Straße 19, 1060 Wien
Tel.: 01/588 78-0, wien.gumpendorf@denzel.at

Kundencenter Graz

Wetzelsdorfer Straße 35, 8052 Graz
Tel.: 0316/507-5038, graz@denzel.at

Salzburg, Innsbrucker Bundesstr. 77-79

Tel.: 0662/83 940-0
(Verkaufsfiliale BMW Vertragshändler Klagenfurt)

Kundencenter Klagenfurt

Feldkirchner Straße 90, 9027 Klagenfurt
Tel.: 0463/45 400-0, klagenfurt.bmw@denzel.at

www.DENZEL.at

BMW 3er Gran Turismo: 105 kW (143 PS) bis 160 kW (218 PS), Kraftstoffverbrauch gesamt von 4,5 l/100 km bis 5,1 l/100 km, CO₂-Emission von 119 g/km bis 134 g/km.