

Eine Tasse Kaffee, ein gutes Glas Rotwein oder auch nur ein herzhafter Biss in ein einfaches Butterbrot – für die PR-Lady Margit Skias war genau das vor sechs Jahren unvorstellbar. Zungengrundkrebs hieß die erschütternde Diagnose. Zwei Operationen und 40 Bestrahlungen folgten. „Damals habe ich meinen Geschmacksinn komplett verloren. Ich konnte einige Monate nur Astronautennahrung und Püriertes zu mir nehmen, da jeder Schluck Wasser im Hals schmerzte“, erinnert sich die mittlerweile vollständig genesene Wahl-Salzbürgerin. Bis zu 70 Stunden in der Woche arbeitete die Powerfrau vor ihrer Erkrankung. Im WOMAN-Gespräch erzählt sie vom Innehalten, ihrem Neustart und ihrem Genuss-Projekt. →



KOCHLEIDENSCHAFT. Margit Skias organisiert Genuss-Ateliers mit Weindegustationen im kleinen Kreis. Ihr guter Freund Constantine Fischer (r.) ist immer wieder gerne dabei.



ERFÜLLT. Margit Skias bei einem Glas Prosecco in ihrem Lieblingsbistro Dolce Vita in Salzburg. Heute kann sie das Leben wieder genießen.

MARGIT SKIAS, 47. Vor sechs Jahren kämpfte die PR-Lady erfolgreich gegen ihre Krebserkrankung. Mit ihrem Projekt „Gusto & Passione“ motiviert sie heute andere, den Genuss neu zu entdecken – mit allen Sinnen.

APPETIT AUFS LEBEN



GENUSSREISEN. Bruschetta backen & Weinberge besteigen: Im Salzgeschäft bei den Salinen von Piran (o. l.) und bei Winzerin Francesca Livon in Friaul (r.) zeigt Skias ihren Klienten, wie man die Vielfalt aller fünf Sinne noch intensiver erleben kann.

„MEIN LEBEN VORHER WAR VIEL ZU RASTLOS UND VON AUSSEN BESTIMMT.“

WOMAN: *Wie haben Sie damals die Diagnose Krebs aufgenommen?*

SKIAS: Im ersten Moment war es natürlich ein Schock. Aber gleich darauf dachte ich mir: Kein Wunder! Ich war ein Workaholic, die typische Powerfrau, die immer perfekt sein wollte. Ich sah einen Weg darin, die Krankheit als Wendepunkt anzunehmen. Sie hat mich gelehrt, wieder auf die Signale meines Körpers zu hören.

WOMAN: *Was haben Sie aus dieser schlimmen Zeit für sich mitgenommen?*

SKIAS: Mein Leben vorher war zu rastlos und von außen bestimmt. Der Krebs war für mich die Chance, noch einmal neu zu beginnen. Ich habe darin ziemlich schnell einen sehr positiven Impuls verspürt. Um gesund zu werden, habe ich mich einfach darauf fokussiert, was ich nach überstandener Krankheit Schönes unternehmen werde. Das hat ungemein geholfen.

WOMAN: *Ein ganz persönliches Regenerationsprogramm also?*

SKIAS: Ja, ich bin zu den Bestrahlungen mit Lavendelblüten im Säckchen gefahren und habe dabei „Geo“-Magazine aus der Toskana und der Provence gelesen. Als ich keinen Geschmack mehr hatte, habe ich mir Kochbücher angeschaut, positive Bilder und Emotionen visualisiert. In dieser Zeit ist die Idee zu dem Genuss-Projekt entstanden. Es sind Programme, die ganz auf meinen persönlichen Erfahrungen beruhen.

WOMAN: *Und was passiert da genau?*

SKIAS: Neben Kursen und Vorträgen

zum Thema Genussfähigkeit für Einzelpersonen oder Gruppen umfasst „Gusto & Passione“ (gustopassione.com, € 75,- pro Std., inkl. Unterlagen & Tipps für den Alltag) auch kulinarische Veranstaltungen: Dabei gehe ich mit Interessierten einkaufen, wir kochen und essen gemeinsam. Die nächsten Slow-Food-Tischgesellschaften finden im italienischen Feinkost-Bistro Dolce Vita (dolcevita.or.at) statt. Bei meinen Genuss-Ateliers organisiere ich zusammen mit Freunden & Partnern in regelmäßigen Abständen Feinschmecker-Plaudereien (9. Mai: „Istrien zu Gast in Salzburg“). Als besonderes Highlight biete ich auf Anfrage Kulinarik-Reisen in den Alpe-Adria-Raum. Wo kann man schon besser genießen als in Italien ...

WOMAN: *Wer ist Ihre Zielgruppe?*

SKIAS: Ich zeige Interessierten, vor allem Stressgeplagten, die Burnout oder eine schwere Krankheit überstanden haben, wie sie sich „Genuss-Inseln“ sowohl im beruflichen als auch privaten Alltag einrichten können. Mein Credo: In Krisenzeiten bringen sinnliche Emotionen Gesundheit und Lebensglück. Ich mache wieder Appetit aufs Leben!

WOMAN: *Was sind Ihre nächsten Ziele mit dem „Gusto & Passione“-Projekt?*

SKIAS: Ich arbeite an einem Blog, in dem ich meine Rezepte zum Nachkochen und Nachleben präsentiere. Es soll auch ein Buch entstehen. Privat will ich weiter auf mein Wohlergehen achten und meine Ratschläge an andere selbst beherzigen. ANNE-LIESE PREM ■

Drei Frauen und ihr Weg zurück

SANDRA KLEMENSCHITS, 32



WIEDER AN DIE WELTSPITZE.

Die Tennisspielerin und ihre Zwillingsschwester und Doppelpartnerin Daniela erkrankten beide an Unterleibskrebs. Daniela starb im April 2008, Sandra überlebte. Sie kämpfte sich bis Platz 55 der WTA-Doppelweltrangliste vor, gewann 2013 sogar das Turnier in Bad Gastein an der Seite von Andreja Klepač.

k-twins.com

CLAUDIA BRAUNSTEIN, 52



ZURÜCK MIT BARRIEREFREIEN REZEPTEN.

Nach einer Krebserkrankung in der Mundhöhle bloggt die passionierte Hobbyköchin seit 2012 über Gerichte für Menschen mit Kau- und Schluckproblemen. Die liebevoll präsentierten Rezeptideen helfen auch nach zahnchirurgischen Eingriffen oder einem Schlaganfall, genussvoll zu essen.

geschmeidigekeostlichkeiten.at

GU DRUN PFLUGER, 42



DIE MIT DEN WÖLFEN TANZT.

Kurz nach Fertigstellung ihres Dokumentarfilms „Auf der Spur der Küstenwölfe“ erkrankte die Biologin an einem Gehirntumor. Heute lebt sie mit ihrem vierjährigen Sohn in Radstadt. 2012 veröffentlichte sie ihre Lebensgeschichte im Buch „Wolf-spirit“ (Patmos Vlg., € 19,90) und arbeitet nun wieder mit den Wildtieren.