

APRIL 2016

WECHSELJAHRE
Kein Grund zur Panik!

GENDERMEDIZIN
Innovative Frauengesundheit

FAMILIE & BERUF
Optimale Work-Life-Balance

Für Frauen

WWW.FUER-FRAUEN.AT



Es ist wirklich wunderschön
Die ehemalige Slalomweltmeisterin Marlies Schild im Interview über Kinderwunsch, Fitness und Ernährung in der Schwangerschaft und darüber, wie Frau am besten mit Kind aktiv sein kann.

FOTO: © TRAUMELAND



**IHR KLIPP
ONLINESHOP**



frisörprodukte.at
ein Service von **KLIPP**

 frisörexklusive Markenprodukte

 Produktprobe gratis ab € 20,-

 gratis Versand ab € 45,-

IN DIESER AUSGABE

**Blasenschwäche**

Keine Angst vor der Diagnose und Problemen mit der Gesellschaft.

Seite 4

**Sommerzeit**

Die besten Entspannungstipps für den Sommer inklusive fünf trendiger Cocktailrezepte.

Seite 5

LESEN SIE MEHR AUF WWW.FUER-FRAUEN.AT**Osteoporose**

Prim. Univ.-Prof. Dr. Heinrich Resch im Interview über die Ursachen, die zu Osteoporose führen.

Seite 10

VORWORT



Frau sein – gesund sein!

Was bedeutet es, Frau und gesund zu sein? Freiheit, Mutterdasein, Emanzipation, Stärke, Schwäche, Kreativität, Möglichkeiten? Eine Frage, die jede für sich selbst anders beantwortet, denn es ist etwas, was frau (er-)lebt.

Selbstbestimmung, Frau sein, Gesundheit – Begriffe, die heute vielen Menschen leicht über die Lippen gehen und doch so viele bedeutende Veränderungen und Errungenschaften beinhalten. Die Themen Gesundheit und Krankheit wurden lange unter dem Blickpunkt des neutralen Patienten betrachtet und nicht für Frau und Mann gesondert. Lange Zeit galt das Männliche als Norm, die medizinische Versorgung der Frauen war nach den Bedürfnissen der Männer ausgerichtet. Erst die Frauenbewegung zeigte auf, dass auch die Gesundheit ein Geschlecht hat. Frauen und Männer beschreiben nicht nur Krankheit anders, sie fühlen und erleben deren Symptome unterschiedlich. Durch eine geschlechtsunspezifische Betrachtung droht eine Fehl-, Unter- oder Überversorgung der Frauen in der medizinischen Behandlung. Frauengesundheit ist heute endlich ein Thema und es ist vieles in Bewegung gekommen. Frauengesundheitszentren und Beratungsstellen, Netzwerke, Projekte und auch die Medizin und Forschung haben

sich dem Thema gewidmet. Alle mit dem Ziel, Gesundheit beständiger zu halten.

Rollen wählen

Alle Rollen, die Frauen im Leben einnehmen und die es zu bewältigen gilt, beinhalten verschiedene gesundheitsfördernde sowie gesundheitsgefährdende Aspekte. Frausein ist zugleich ein Geschenk und eine Herausforderung. Die Anforderungen und Erwartungen an Frauen sind vielfältig und variieren abhängig von den Funktionen, die sie übernehmen. Zahlreiche Studien zur Ermittlung von Risikofaktoren für die Entstehung von typischen Zivilisationskrankheiten deuten in erster Linie auf schlechte Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel, Alkohol- und Nikotinkonsum, sowie Stress als Ursachen. Dies lässt jedoch außer Betracht, dass ein gesunder Lebensstil nicht allein das Maß aller Dinge für körperliche und psychische Gesundheit ist. Wenn es um Prävention geht, steht die Lebensführung im Mittelpunkt der Interessen. Die Sozialisation prägt maßgeblich die Art und Weise, wie

**Mag. Martha Scholz-Resch**

Geschäftsfeldleitung Prävention, Fachleitung Frauengesundheitszentrum Wels, PGA

„Frauen ist das Thema Gesundheit ein großes Anliegen. Doch erschweren die vielfältigen Lebensrollen oft einen gesundheitsbewussten Umgang mit sich selbst.“

wir leben, mitsamt dem Selbstverständnis, das Frauen im Laufe ihres Lebens annehmen.

Entscheidungen treffen

Darüber hinaus sind viele weitere Faktoren und Entscheidungen im Leben ausschlaggebend: Kindheit und Pubertät, Familie, Schul- und Berufsausbildung, sexuelle Orientierung, Interessen, Freundschaft, Bewusstsein für Gesundheit und Krankheit, Beruf, Hausfrauendasein, Entscheidung für Nachwuchs, für eine Familie oder auch für ein Singledasein mit Kindern oder ohne, Grundprinzipien der Kindererziehung, Eheschließung, Scheidung, Pensionsantritt und viele mehr. Mit jedem einzelnen Faktor sind zahlreiche bewusste und unbewusste Entscheidungen verbunden, manche davon kann man frei wählen, für andere fehlt die Wahlfreiheit. Alle mit diesen Faktoren verbundenen Entscheidungen bringen Herausforderungen mit sich.

Gesundheit managen

Längerfristige Belastungen der körperlichen, psychischen oder sozialen Gesundheit können dazu

führen, dass Krankheiten auftreten und sich letztlich manifestieren. In der heutigen Gesellschaft ist daher besonders zu berücksichtigen, dass sich Frauen immer in mehreren Rollen gleichzeitig wiederfinden und hieraus Mehrfachbelastungen resultieren. Doch erst wenn die Aufgaben, Rollen und Chancen in unserer Gesellschaft zwischen Frauen und Männern gleichmäßiger verteilt sind, können die Mehrfachbelastungen der Frauen mit allen gesundheitlichen Risiken überwunden werden. Frauen müssen noch lernen, auf sich zu hören, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und diese auch klar zu kommunizieren. Sie sind sowohl ihre eigenen Gesundheitsmanagerinnen, als auch die ihrer gesamten Familie, treten aber bei sich selbst viel zu oft in den Hintergrund.

Die relevanten Gesundheitsthemen für Frauen sind so umfassend und vielseitig wie das Leben selbst. Dieser Ratgeber zeigt auf, was das Frauenherz begehrt und worauf SIE achten müssen, um gesund und fit zu bleiben – ein Leben lang. ■

Für Frauen, 2. Ausgabe, April 2016

Bleiben Sie in Kontakt:

facebook.com/MediaplanetAUSTRIA

@MediaplanetAUT

Projekt Manager: Corinne Freiler · Business Developer: Patrick Bieder · Editorial Manager: Alexandra Folwarski, B.A. · Layout: Daniel Pufe · Managing Director: Gregor W. Köstler

Medieninhaber: Mediaplanet GmbH · Bösendorferstraße 4/23 · 1010 Wien · ATU 64759844 · FN 322799f FG Wien · Impressum: <http://sites.mediaplanet.com/de/de-de/mp-impressum>Distribution: Der Standard Verlagsgesellschaft m.b.H. Druck: Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.b.H. & Co.KG · Kontakt bei Mediaplanet: Tel: +43 1 236 3438 11 E-Mail: redaktion.at@mediaplanet.com

KinderWunschKliniken Dr. Loimer

Hier wird der Herzenswunsch nach einem Kind erfüllt

14 Jahre KinderWunschKliniken Dr. Loimer in Wien und Wels –
die IVF-Kliniken, die Ihnen bei der Erfüllung Ihres unerfüllten Kinderwunsches zur Seite stehen.
Weit über 13.000 Paare und tausende Babys verdanken ihnen ihr Familienglück.

Viele Frauen verspüren heutzutage erst in reiferen Jahren den Wunsch nach einem Baby. Ausbildung und Karriere sind vorrangige Ziele. Mit zunehmendem Alter sinkt jedoch die Fruchtbarkeit und die Chance auf den Eintritt einer natürlichen Schwangerschaft. Männlicherseits ist eine drastische Verschlechterung

der Samenqualität zu beobachten, Stress und Umwelteinflüsse dürften die Gründe sein. Oft ist die Samenqualität so beeinträchtigt, dass nur durch In-Vitro-Fertilisation (kurz IVF) eine Schwangerschaft erreicht werden kann.

NEUE BEHANDLUNGSMETHODEN wie Eizellspende, künstliche Befruchtung mit Spendersamen, die Präimplantationsdiagnostik sowie die Behandlung gleichgeschlechtlicher weiblicher Paare, sind seit 2015 in Österreich erlaubt und werden in den KinderWunschKliniken Dr. Loimer routinemäßig angeboten.

FINANZIELLE HILFE DURCH FONDS, dieser übernimmt 70% der Kosten bei vier Versuchen. Der Selbstbehalt pro Versuch liegt bei max. EUR 1.500,- (ausgenommen bei Behandlungen mit gespendeten Eizellen oder Fremdsamen). Die gesamte Verrechnung mit dem Fonds wird durch das Team der KinderWunschKlinik abgewickelt.

VIEL ZEIT FÜR BERATUNG ist der Schlüssel zum Erfolg. 365 Tage im Jahr wird nahtloser Klinikbetrieb angeboten, außerhalb der Öffnungszeiten ist eine 24-Stunden-Erreichbarkeit gewährleistet.

MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT und nutzen Sie unsere Online-Beratung (www.kinderwunschlinik.at). Oder lernen Sie uns an unseren monatlichen kostenlosen Infoabenden kennen. Wir sind für Sie da und möchten Sie zu glücklichen Eltern machen!

Nächste Gratis-INFOABENDE
in den KinderWunschKliniken Dr. Loimer

Donnerstag, 19. Mai 2016 um 19.00 Uhr
Hadikgasse 82, 1140 Wien
Anmeldung unter +43 (0) 1 894 63 30

Donnerstag, 19. Mai 2016 um 19.00 Uhr
Traunfer Arkade 1, 4600 Thalheim bei Wels
Anmeldung unter +43 (0) 72 42 22 44 66

oder online auf www.kinderwunschlinik.at



KinderWunschKliniken
DR. LOIMER
Wels - Wien

Unternehmen der



VivaNeo
Vom Kinderwunsch zum Wunschkind.



„Es ist uns ein Herzensanliegen, dass die Paare unsere Klinik schwanger verlassen“
Dr. Leonhard Loimer,
Geschäftsführer u. Klinikgründer



„Wenn nach einem Jahr keine Schwangerschaft eintritt, sollte das Paar professionelle Hilfe suchen“
Prim. Dr. Mathias Brunbauer,
ärztlicher Leiter Wien



„Bei künstlicher Befruchtung ist der enge Kontakt zum Paar ein Meilenstein im Behandlungserfolg“
Prim. Dr. Martin Swoboda,
ärztlicher Leiter Wels

Cremiger Käsegenuss in vier Sorten



Rupp Feinster Streich bringt beschten Käsegenuss in vier Sorten auf den Tisch.
Von rahmig-mild bis herzhaft-würzig.
Immer unvergleichlich cremig. Aufs Brot,
als Dip oder zum Verfeinern in der Küche.

www.rupp.at

i HYGIENE & PFLEGE



Dr. Eva Lehner-Rothe
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Weniger ist mehr bei der richtigen Intimpflege

Übertriebene Intimhygiene und vor allem die Verwendung von falschen Produkten ist eine häufige Ursache für eine Störung des vaginalen Gleichgewichts. Lästiges Jucken und Brennen reduzieren das Wohlbefinden der betroffenen Frauen.

Ein vaginales Ungleichgewicht kann mehrere Gründe haben: Einnahme von Antibiotika, Verwendung von Tampons bzw. Unverträglichkeit von diversen Monatshygieneprodukten, wiederholte Anwendung von Anti-Pilzmitteln, aber auch übermäßige Reinigung des Vaginalbereichs mit aggressiven Substanzen bzw. falsche Intimpflege. Auch wenn die Ursache in manchen Fällen unbekannt ist, sollte das Gleichgewicht in der Scheide so schnell wie möglich wiederhergestellt werden um das Auftreten von Vaginalinfektionen zu verhindern.

■ Was sind Symptome eines vaginalen Ungleichgewichts?
Am häufigsten tritt ein Jucken oder Brennen im Vaginalbereich auf. Es kann zu unangenehmem Ausfluss aber auch zu Hautreizungen im Intimbereich kommen.

■ Wie kann die vaginale Flora wieder ins Gleichgewicht gebracht werden ohne täglich daran denken zu müssen?
Der natürliche pH-Wert der Scheide liegt zwischen 3,5- 4,5 also im sauren Bereich. Eine gesunde Scheide braucht nicht viel Hygienemaßnahmen, sie hat ihr eigenes kleines „Ökosystem“, das sich normalerweise von selbst reinigt. Wenn das Gleichgewicht allerdings gestört ist, dann sollte man auf jeden Fall einen Lactobazillen- hältigen Reinigungsschaum zur täglichen Pflege der Vagina verwenden, da die gesunde Scheidenflora damit leichter wiederhergestellt werden kann. Des weiteren gibt es die Möglichkeit, spezielle Vaginaltabletten zur Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung der Scheidenflora zu verwenden. Zusammenfassend lässt sich sagen: weniger ist mehr, denn wer seinen Intimbereich zu oft und falsch wäscht, zerstört den Säureschutzmantel der Haut und bringt die natürlichen Abwehrmechanismen der Scheide durcheinander.

Blasenschwäche - Tabu mit vielen Ursachen

Leider wird das Thema Harninkontinenz allzu gerne tabuisiert. Die Angst, Probleme in der Gesellschaft zu bekommen oder sich einer Operation unterziehen zu müssen, verführt zum Verschweigen und Verdrängen.

Gastkommentar von Dr. med. Alex Witasek

Die häufigste Ursache für eine unbeabsichtigte Harnausscheidung ist die Stressinkontinenz. Beim Husten, Bücken, Heben, Lachen, Hüpfen geht unkontrolliert mehr oder weniger Urin ab. Da Frauen naturgemäß ein schwächeres Bindegewebe haben und ihre Genitalien im Bauch unterbringen müssen, leiden sie unter dieser Inkontinenz wesentlich häufiger als Männer. Alleine in Österreich plagen sich durchschnittlich etwa 850.000 Frauen mit diesem Problem herum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Gefahr einer Harninkontinenz zu, da das Gewebe seine Spannkraft verliert und auch die Funktion der Nerven und Muskeln nachlässt. Neben der Stärkung des Beckenbodens, Training des Schließmuskels mit Biofeedback und womöglich einer Operation muss hier vor allem der Darm behandelt werden.



Der Darm wird als Verursacher meist ignoriert

Ist der Darm durch falsche Ernährungsweise und Stuhlverstopfung erschlaft, senkt er sich ab und drückt auf die Blase. Ist der Darm gereizt oder gar entzündet, wird seine Schleimhaut undicht und das sogenannte Leaky Gut Syndrom entsteht. Mittels der Therapie nach F.X.Mayr kann der Darm seine Spannkraft wieder erlangen. Die ärztliche manuelle Bauchbehandlung verschiebt den Darm nach oben und mittels osteopathischer Grifftechniken kann die Blase langfristig entlastet werden. Mittels der F.X.Mayr-Therapie wird der Darm gereinigt, werden die Verdauungsleistung und das Bindegewebe gestärkt. Es wird darüber hinaus die richtige Ernährungsweise geschult. Dazu gehören: Langsam essen, gut kauen, in entspanntem Zustand essen, abends wenn überhaupt mög-

lichst früh und keine Rohkost essen, aufhören, wenn man satt ist und nicht erst, wenn man nicht mehr kann. Das alles sind die Grundlagen für einen gesunden Bauch mit einem vitalen, funktionierenden Darm und einem starken Immunsystem. Zusätzlich helfen Beckenbodentraining und Entspannungstraining. Die Operation mittels Harnröhrenverengung oder Gebärmutterentfernung sollte als letzte Möglichkeit erst bei Versagen aller anderen Behandlungen in Betracht gezogen werden.

Eine andere Form der Inkontinenz ist die Dranginkontinenz. Sie betrifft Männer häufiger als Frauen. Hier ist jener Muskel hyperaktiv, der die Blase entleeren möchte. Wenn einmal der Harndrang verspürt wird, ist er fast nicht mehr beherrschbar. Sie ist mit Medikamenten und der Gabe von Magnesium behandelbar. Hier muss aber unbedingt eine Harnwegsinfektion ausgeschlossen werden, die ähnliche Beschwerden machen kann. Oft spielt auch die Psyche eine dominante Rolle.

Die ganzheitliche Betrachtung und Therapie ist entscheidend

Wie eigentlich bei jeder Erkrankung muss immer ganzheitlich diagnostiziert und behandelt werden. Jeder Mensch ist anders, jeder Mensch benötigt eine auf ihn individuell abgestimmte Therapie. Zeit und Muße für eine einfühlsame Diagnostik und echte „Be-Handlung“ unter Berücksichtigung der psychische Situation, des Geschlechts, des Darms, der Ernährung und Lebensweise führen meist zum gewünschten Erfolg. ■



Dr. med. Alex Witasek
Arzt für Allgemeinmedizin, F.X.Mayr Medizin und manuelle Medizin
Präsident der Internationalen Gesellschaft der Mayrärzte
www.dr-witasek.com

Die neue Stärke!

GYNOPHILUS[®] PROTECT

- Schützt vor erneuter Infektion durch Pilze und Bakterien
- 2 Vaginaltabletten = 8 Tage Wirkung
- Zur Wiederherstellung der Scheidenflora

Neu in Ihrer Apotheke.

Gynophilus PROTECT[®]. Macht die Scheidenflora wieder fit.

Germania Gynäkologie

Infos und Gratisproben unter: www.gesundescheide.at

Seit 1334

Romantik Hotel GMACHL
****S
Elixhausen

Entspannen und neue Kraft schöpfen.

Genussvoller Urlaub im Romantik Hotel GMACHL

KRAFTVOLLE RUHE

Manche Orte sind besonders. Sie stärken und beruhigen zugleich. Sie lassen einen das Wesentliche wieder spüren und schenken frische Energie für neue Pläne. Instinktiv sucht man solche Kraftplätze immer wieder auf. Manche liegen mitten in der Natur, manche sucht man in weiter Ferne. Immer mehr Menschen behaupten, das Hotel GMACHL Elixhausen bei Salzburg sei so ein Kraftort. Wer könnte da widersprechen?

ROMANTIK HOTEL GMACHL **Superior**
Dorfstraße 14, 5161 Elixhausen bei Salzburg,
T.: +43 662 480212, romantikhotel@gmachl.com, www.gmachl.com

SOMMERVORBEREITUNG

Volle Weiblichkeit in Form und Farbe

Cateye, Loafers, Plissee und – die modischen Musthaves der kommenden Frühjahrs- und Sommerkollektion sind deklariert. Aber wie ist es um die vielzitierte Rückbesinnung auf die Weiblichkeit, den weiblichen Körper, das Frau-Sein selbst bestellt?

von Simone Welk

Auf sich zu achten, klingt einfacher als es ist. Da sind der Alltag, die Funktionen, die Erwartungen, innere Glaubenssätze und die Forderungen an sich selbst, die beständig antreiben und ein Innehalten nicht zulassen. Lernen Sie ein bisschen, drauf zu pfeifen und erinnern Sie sich daran, was Ihnen gut tut und woran Sie wirklich Freude haben!

Bewegungsdrang

Auch wenn ein ursächlicher Zusammenhang zwischen Stress und Herzproblemen schwer zu messen ist, ist es schwer nötig, seelischen Druck abzubauen – etwa durch regelmäßige Entspannungsübungen wie autogenes Training, Yoga oder Meditation. Das ist weniger anstrengend oder fremd als Sie vielleicht denken und lässt sich gut mit einer Freundin zusammen arrangieren! Dann sind regelmäßiger Austausch und ein bisschen eigene Zeit schon mal fix terminiert. Oder laufen Sie raus in die Natur, am besten ohne Ziel oder gar Geschwindigkeitsvorgabe – einmal abschalten ist so heilsam und wichtig für die Psyche!

Sonnenprophylaxe

Längst ist es out, sich im Solarium knusprig zu braten. Aber genau so out ist es, Solarien prinzipiell zu verachten. Wer hat nicht das Bedürfnis, sich von Zeit zu Zeit ein paar Sonnenstrahlen zu holen, wenn es draußen nur grau und trüb ist? Gerade im Winter fehlt unserem Körper die Sonne, um das lebensnotwendige Vitamin D produzieren zu können. Regelmäßige Solarienbesuche kön-



nen angepasst an die individuellen Hautgegebenheiten einen Ausgleich schaffen und schrittweise auf den bevorstehenden Sommer vorbereiten. Ganz abgesehen davon, dass sich mit ein paar Sonnenstrahlen auch aus dem Solarium Ihre Stimmung erheblich aufhellen lässt.

Sinnenfreuden

Scheuen Sie sich auch nicht, aus Sparsamkeit oder Bescheidenheit Haushaltshilfen oder abends mal eine Betreuung für die Kinder zu beanspruchen. Cocktailabend, Friseurbesuch, Konzerterlebnis – alles darf ab und an mal sein! Auch für ein duftendes Wannenbad mit Kerzen und wohligen Klängen braucht es gar nicht viel, nur den Schritt, sich selbst einmal eine Auszeit gönnen zu wollen. Wohlgeruch hat überhaupt Stimmungswirkung: würzen Sie doch mal bewusst Ihre Speisen oder schnuppern Sie sich durch Par-

fumabteilungen und Duftkerzenregale. Wodurch setzt Behagen bei Ihnen ein?

Massagen

Den Alltag einmal kurzerhand vergessen, können Sie auch in Wellnesslandschaften aller Art. Hier werden Sie mit Massagen verwöhnt und Infrarotbehandlungen bis in die tiefsten Zellen gewärmt. Verschiedene Saunenarten bringen Ihren Kreislauf in Schwung und Kräuter- oder Salzbäder sorgen für Regeneration. Sogenannte Day Spas laden zum Energie tanken ein und bieten kurze Auszeiten durch Fitness, Erlebnisduschen und auch heilpraktische Anwendungen wie Akkupunktur oder Ohrkerzenbehandlung. Regelmäßig zelebriert, bewirken diese Anwendungen entgiftende und reinigende Vorgänge im Organismus. Sie pflegen und stärken Haut und Bindegewebe und aktivieren die Selbstheilungskräfte der Frau.

Möglichkeiten

Im Westen neigen wir Menschen dazu, die männliche Seite zu sehr zu betonen und ein einseitiges Leben zu führen. Die jedem Menschen gleichermaßen inhärente weibliche Seite wird meist übergangen. Wahre Lebensfreude, Glück und Gesundheit stellen sich jedoch erst ein, wenn Männliches und Weibliches im Einklang schwingen und gleichermaßen Anteil haben. Viele ganzheitliche Therapien und Methoden vermögen es, Balance und Wohlbefinden aus der eigenen Mitte heraus zu befördern.

Probieren Sie es aus und finden Sie das Richtige für sich! ■

Fit sein ist wichtig. Vergessen Sie dabei aber nicht, sich auch mal etwas Gutes zu gönnen.



COCKTAILTIPPS

Cocktails – der Geschmack von Sommer und mehr...

Fruchtig, erfrischend, herb oder cremig? Für die kleine, ganz besondere Abwechslung sorgen unsere fünf Cocktailtipps mit oder ohne Alkohol.

1 Summer Splash

Zerstoßen Sie Stücke von 1 Orange und 2 Limetten mit 2 TL Rohrzucker, 2 cl Mandarinsirup und 2 cl Pfirsichsaft mit dem Stößel. Geben Sie 24 cl Maracujasaft und 10 cl Weinbrand dazu und schaukeln kräftig durch. Anschließend crushed Ice in zwei Gläser geben und den fertigen Cocktail darüber gießen.



2 Ipanema

Der berühmteste Strand Brasiliens und eine fruchtige Erfrischung ohne Alkohol verbergen sich hinter diesem Namen. Im Prinzip ein alkoholfreier Caipirinha, bei dem eine in Stücke geschnittene Limette mit 2 TL Rohrzucker zerstoßen wird und anschließend Eiswürfel und Maracujasaft dazugegeben und mit Ginger Ale aufgefüllt wird. Je nach Standort wird der Drink auch Joana oder Virgin Caipirinha genannt.



3 Apple Martini

Für diesen kühl-herben Appetizer werden 2 cl Apfellok, 2 cl Cointreau, 1 cl Melonenlikör und 4 cl Wodka mit 3 Eiswürfeln im Shaker gut geschüttelt und in eine vorgekühlte Cocktailschale abgeseiht. Eine geeiste oder gezuckerte Apfelscheibe am Glasrand rundet die Erscheinung dieses Drinks noch ab.



4 Green Lemon Tree

Kaffee war gestern! Dieser Grünteemix bringt viel mehr Schwung. Einen Stängel Zitronengras und 5 Blatt Zitronenmelisse kleingehackt mit 2 cl Zuckersirup zerstoßen. Mit 12 cl kalten Grüntee, 4 cl Birnensaft und 1 cl frisch gepressten Limettensaft verrühren und zur Hälfte mit crushed Ice auffüllen.



5 Kleiner Grenadier

Cremig sanft, doch fein säuerlich in einer Cocktailschale: Fruchtfilets einer halben Orange mit 5 cl frischem Granatapfelsaft mixen. 5 gefrorene Himbeeren, 3 cl Sahne und 1 cl Grenadinesirup dazu und zu einer homogenen Flüssigkeit durchmischen. 1-2 EL crushed Ice in die Cocktailschale mit Zucker rand häufeln und den Drink darüber gießen.



Simone Welk

Es ist wirklich wunderschön

Die ehemalige Slalomweltmeisterin Marlies Schild im Gespräch über Kinderwunsch, Fitness und Ernährung in der Schwangerschaft und darüber, wie Frau am besten mit Kind aktiv sein kann.

von Philipp Jauernik



Marlies Schild

Ehemalige Skirennläuferin beim Österreichischen Skiverband (ÖSV), heute glückliche Mutter

Marlies Schild legte eine beeindruckende Skikarriere hin, gewann unter anderem 2002 Ihren ersten österreichischen Slalom und bei der WM 2007 in Åre den 1. Platz mit Goldmedaille im Teambewerb. Abschließend gewann Sie bei der Olympiade Silber im Slalom von Sochi bevor Sie 2014 Ihr Karriereende bekanntgab.

■ **Ihr Sohn ist mittlerweile ein halbes Jahr alt. Wie haben Sie diese erste Zeit mit Ihrem Kind erlebt?**

Natürlich war es eine Umstellung, aber eine sehr positive. Wir haben uns ein Kind gewünscht und könnten es gar nicht mehr wegdenken. Klar sind wir nicht mehr ganz so flexibel wie früher, aber wir genießen es sehr, mit ihm etwas zu unternehmen. Es ist wirklich wunderschön, diese Zeit mit ihm zu erleben und jeden Entwicklungsschritt beobachten zu können.

■ **Wie „geplant“ war der Zeitpunkt?**

Es ist auf jeden Fall ein Traum in Erfüllung gegangen. Ich habe meine aktive Skikarriere 2014 beendet und ab da war auch klar, wenn es passt und es uns gegönnt ist, Kinder zu haben, dann wollen wir das. Das mit dem Karriereende hat sich sozusagen zeitlich mit dem Wunsch gut ergeben, war aber nicht der Grund aufzuhören. Ich hatte eher das Gefühl, dass ich meine Karriere hatte, alles gegeben und auch viel erreicht habe. Da musste ein Schlussstrich her. Ich bin sehr dankbar und glücklich, dass da alles gut funktioniert hat und dass es uns so gut geht.

■ **Hat es den Kinderwunsch bei Ihnen schon länger gegeben?**

Ja, ganz klar. Ich habe selbst Geschwister und habe auch Kinder immer schon sehr gern gehabt. Mit einem eigenen Kind ist das alles noch mal ein bisschen was anderes, man nimmt alles viel intensiver und aus anderer Perspektive wahr. Ich würde das nicht anders wollen.

■ **Haben Sie sich, als der Wunsch konkreter wurde, in irgendeiner Weise besonders auf eine Schwangerschaft vorbereitet?**

Nein, das kann ich wirklich nicht sagen. Ich glaube, dass man das auch gar nicht so wirklich kann. Für mich war damals – genauso wie heute – sehr wichtig, dass ich mich fit fühle. Ich glaube, das ist sehr wichtig. Man sollte sich in seiner Haut, seinem Körper wohlfühlen und auch etwas dafür tun. Vor der Schwangerschaft habe ich daher ganz normal mein Leben gelebt, mich ausgewogen ernährt, Sport betrieben, genügend geschlafen und all diese Dinge, die eigentlich jeder Mensch machen sollte, aber keine gesonderte Vorbereitung.

■ **Als Sie wussten, dass Sie Mutter werden, haben Sie dann bestimmte Vorbereitungen getroffen?**

Ich glaube, da wächst man eigentlich mehr so hinein. Am Anfang war ich ganz euphorisch, konnte es kaum erwarten bis ich es allen erzählen konnte. Gegen Ende kann man es kaum noch erwarten, den kleinen Zwerg endlich zu sehen und hat viele Fragen. Da haben mir zum Glück auch Freundinnen, meine Mutter und meine Schwiegermutter vieles aus Erfahrung beantworten können. Ratgeber sind da eine große Hilfe, weil man ja möglichst alles richtig machen will und sich vorbereiten möchte. Als unser Kind dann da war, kam alles irgendwie von selbst – da kann man viel mit Gefühl vorgehen.

■ **Wie steht es eigentlich um das Thema Fitness während der Schwangerschaft – Stichwort: Sport, Ernährung?**

Da gibt es, glaube ich, kein Patentrezept. Natürlich sollte man vorsichtig sein, nicht stürzen oder gar auf den Bauch fallen, sich überanstrengen, keine Frage. Im Grunde hab ich das alles mit meinem Arzt besprochen. Die erste Zeit muss sich der Körper erst einmal an das Kind gewöhnen, da war ich weniger aktiv, aber dann doch wieder sehr viel in der Natur unterwegs. Ich hab einfach alles gemacht, wobei ich mich wohlgeföhlt habe und was gut gegangen ist. In der Schwangerschaft plötzlich mit Sport zu beginnen ist, denke ich, keine gute Idee. Ich war davor schon sehr aktiv und konnte bis zum Schluss Pilates und leichte Ausdauersportarten machen. Ernährt hab ich mich auch wie immer, regional und saisonal, nur als der Bauch größer wurde öfter und dafür kleinere Portionen.

■ **Wie ging es Ihnen nach der Geburt? Haben Sie nach der Ankunft des Kindes Ihr Sportprogramm wieder aufgenommen?**

Den ersten Monat nach der Geburt habe ich eigentlich außer Spaziergehen so gut wie nichts gemacht, dann mit leichtem Beckenbodentraining begonnen. Da habe ich aber das Kind in den Vordergrund gestellt und mich mehr auf's Stillen und darauf konzentriert, für ihn da zu sein. Jetzt geh ich mit ihm spazieren, wandern oder auch laufen, das ist wirklich wunderschön und ich würde mir durchaus noch weitere Kinder wünschen. ■

FOTO: ISTOCKPHOTO/REBECCA



CARE diagnostica®

Der früheste Schwangerschaftstest ab dem 8. Tag

Superfrühes Ergebnis - Klarheit in 15 Minuten!
Dieser Test kann vor Fälligkeit der Periode angewendet werden und erkennt eine Schwangerschaft bereits ab dem 8. Tag nach der Befruchtung.

Der früheste Schwangerschaftstest ab dem 8. Tag ist im Vergleich mit herkömmlichen Frühtests **doppelt so sensitiv.**

Dieser und weitere Schwangerschafts- und Familienplanungstests sind in den führenden Drogerieketten erhältlich:

BIPA dm Müller

BIKINI-FIGUR
in nur 4 Wochen?

TEILNEHMER GESUCHT:

Ein 4-wöchiges Trainingspackage plus typgerechte Laser- und Wickelbehandlungen wird individuell auf Sie abgestimmt – in allen Shape-Line Studios!

SICHTBARE ERGEBNISSE
Behandlungszonen sind Bauch, Hüfte/Po und Oberschenkel. LIPO-Laser reduziert aufgeblähte Fettzellen. Body 'n shapen entspannt und festigt die Muskulatur. Algen- und Enzym-Wickel glätten die Haut und straffen das Gewebe.

Einmaliger Beitrag nur €177,- (statt €358,-).

Package beinhaltet 8 x body 'n shapen, 3 x Enzym- od. Algen-Coffein-Wickel und 1 x LIPO-Laser an Bauch oder Reiterhosen.

kostenlose Figuranalyse + Probettraining

GLEICH ANMELDEN: 0800/206 009
oder online: www.shapeline.at/bikini-figur



Kinder der Emanzipation

Frauen erkranken anders als Männer, doch in der klassischen Medizin wird dies kaum berücksichtigt. Alexandra Kautzky-Willer, Internistin und Professorin für Gendermedizin an der MedUni Wien, im Gespräch zu ihrem Forschungsfeld.

von Simone Welk

■ **Was genau bedeutet Gendermedizin eigentlich?**

Die Gendermedizin kommt aus der Frauenbewegung und untersucht Unterschiede aber auch Gemeinsamkeiten zwischen Männern und Frauen in Bezug auf deren Gesundheit. Da geht es um die Gesundheitsförderung, um die Prävention, um die Früherkennung von Krankheiten, die Erkennung von Symptomen und die Fragen, wie eine Krankheit wahrgenommen wird, wie man mit ihr umgeht und wie die Langzeitergebnisse aussehen. Sie begleitet von der Geburt bis zum Tod die Unterschiede, die sich zwischen Buben und Mädchen, Männern und Frauen abzeichnen mit dem Ziel, eine verbesserte Lebensqualität, mehr gesunde Lebensjahre und insgesamt Lebensverlängerung für beide Geschlechter zu erreichen. Gendermedizin ist prinzipiell nicht Frauenmedizin, aber weil der Mann lange Zeit der Prototyp in der Medizin war und ältere Studien fast ausschließlich auf Untersuchungen von Männern fußen und unsere daraus folgenden Leitlinien entsprechend auf diesen alten Studien beruhen, orientiert sich die Medizin hauptsächlich immer noch an männlichen Krank-

heitsbildern. Für Frauen besteht deshalb hier ein Nachholbedarf. Deren spezifische Behandlungsfelder belaufen sich bislang nur auf Schwangerschaft, Geburt, Geburtskomplikationen und Tumore in den weiblichen Geschlechtsorganen. Gleichberechtigung bedeutet in der Medizin also differenziert zu behandeln, bedeutet Gleichbehandlung nur im qualitativen Sinne.

Es geht einerseits um die körperlichen, ganz klaren, naturwissenschaftlichen Unterschiede, es geht aber andererseits auch um die sozialen und psychischen Unterschiede und den Umgang, die Wahrnehmung, die Geschlechterrollen, Bildung, finanzielle Ressourcen, Stress, kulturelle Differenzen. Die Gendermedizin will beides ganzheitlich betrachten.

■ **Was hat den Stein des Anstoßes für dieses noch recht junge Forschungsgebiet gegeben?**

Den dramatischen Anstoß lieferte das Beispiel des Herzinfarkts. In den 90er-Jahren begannen KardiologInnen in den USA aufzuzeigen, dass Herzinfarkte bei Frauen oft nicht erkannt werden und Frauen dadurch schlechtere Langzeitergebnisse und oft eine höhere Sterblichkeit nach Herzinfarkten haben und dass die Diagnostik und Therapie hier speziell auf das männliche Erscheinungsbild abgestimmt ist. Im renommierten New England Journal of Medicine wurde zu der Zeit das sogenannte Yentl-Syndrom beschrieben, bei dem die Frau sich als Mann verkleiden muss, um den Talmud studieren zu können. Übertragen auf die medizinische Situation heißt das, die Frau muss die Symptome des männlichen Herzinfarktes zeigen, damit sie erkannt wird. Denn Frauen haben oft nicht den ty-

pischen Schmerz in der Brust, Atemnot und Todesangst, sondern häufig eher ein allgemeines Unwohlgefühl, Schmerzen im Oberbauch, Kiefer und Rücken und im Bereich der Schulterblätter, Übelkeit oder Erbrechen was zu vielen anderen Differenzialdiagnosen Anlass gibt und deshalb das Durchblutungsproblem am Herzen oft nicht früh genug erkannt wird.

■ **Welche Erkenntnisse müssten nun in die Praxis umgesetzt werden?**

Bereits bei der Anamnese müssten in der Gesprächsführung und der Erhebung der Biographie Zyklusprobleme, Schwangerschaftskomplikationen u.a. miteinbezogen werden, um Risiken der Patientin einschätzen zu können. Auch können Krankheitsverläufe zyklusabhängig variieren. Geschlechtsspezifische Risikofaktoren müssen besser beachtet werden und in Prävention und Behandlung einfließen.

Gendermedizin sollte zudem ein Pflichtfach in der medizinischen Ausbildung ausfüllen und gleichzeitig aber auch Einzug in die Behandlungsstandards halten. Man bräuchte eine geschlechterspezifische Anamnese und bei der Diagnostik spezifische Biomarker. Auch die Blutmarker sollten besser geschlechtsspezifisch erfolgen. Es wird noch einige Zeit dauern, bis diese Erkenntnisse ihren Weg in die Praxis finden, aber zumindest finden jetzt die richtigen Studien statt und werden die richtigen Fragen gestellt, denn in den letzten 20 Jahren ist da relativ wenig passiert. ■



Univ. Prof. in Dr. in Alexandra Kautzky-Willer

Professorin für Gendermedizin, Stv. Leiterin der KM III, Medizinische Universität Wien

LESEN SIE ONLINE WEITER: WWW.FUER-FRAUEN.AT



Exklusiv für uns Frauen.

Zeit, Ballast abzuwerfen!

Genießen Sie 4 entspannende Tage, mit ärztlich-therapeutischer Begleitung und finden Sie Ihren individuellen Weg zum Wohlfühlgewicht. www.lapura.at

Paket
4 Tage/3 Nächte
individuelles
Wohlfühlgewicht
inklusive 4 Gewichts-
behandlungen
ab 649 €

Die Gesundheits- und Wohlfühloase.



la pura women's health resort kamptal
A-3571 Gars am Kamp | Hauptplatz 58
Tel: +43 (0) 2985/26 66 - 742
E-Mail: reservierung@lapura.at | www.lapura.at

Ein Resort der:



la pura[®]
women's health resort
kamptal



TIPPS

Familie & Job vereinbaren – meine zwölf besten Tipps

- 1 Unser Familienkalender hängt in der Küche, wir tragen dort alle Termine ein. Das verschafft Überblick. Morgens und abends checken wir, was anliegt.
- 2 To-do-Listen helfen mir, tägliche Aufgaben in Familie, Haushalt und Job zu planen, zu verteilen und abzuarbeiten. Arbeit erledige ich möglichst dann, wenn sie anfällt. Grundsätzlich verteile ich sie auf jeden Wochen- und Feiertag.
- 3 Unsere Familienregeln betreffen auch das Verhalten, wenn ich beruflich telefoniere – dann darf ich nur im Notfall gestört werden.
- 4 Auf Bedürfnisse der Kids gehe ich möglichst unmittelbar ein. Die „Störung“ des Schreibflusses wird nur größer, wenn ich das verschiebe.
- 5 Schläft einer von uns, müssen wir anderen Rücksicht nehmen. Ruhe kehrt ein, weil Bücher gelesen, DVDs mit Kopfhörer geschaut oder Konsolenspiele gespielt werden.
- 6 Bring- und Abholgänge der Kids sind für mich Besorgungsgänge.
- 7 Ich kaufe viel im Internet, das spart Zeit, die ich in die Familie stecken kann.
- 8 Einmal am Tag essen wir gemeinsam: Jeder hat dabei seine Redezeit.
- 9 Jedes Kind bekommt regelmäßig exklusive Zeit mit uns Eltern oder Oma. Das ist Zeit für gute Gespräche unter vier Augen.
- 10 Unseren Familienurlaub nutzen wir, um den Kids extra Wünsche zu erfüllen, die im Alltag unerfüllt bleiben müssen: ein Fußball-Camp, ein Reit- oder Malkurs sind dann auf dem Plan.
- 11 Auch in unserer kleinen Wohnung finde ich Gelegenheit, mich zurückzuziehen, zum Beispiel ins Bad. Dort kann ich entspannen.
- 12 Mein Frühsport klappt prima mit Kind, ich muss es nur in die Übungen einbeziehen.

Doreen Brumme

Bloggerin und Journalistin
www.doreenbrumme.de

Ehe, Familie, Beruf – (k)ein Problem!

Als Journalistin lebe ich davon, Geschichten zu erzählen. Meist die anderer. Hier geht's jedoch mal um mich und darum, wie ich das Unmögliche versuche: Ehe, Familie und Job zu vereinbaren.

von Doreen Brumme

Meine Familie ist groß. Ich bin Ehefrau und Mutter von vier Kindern, 11, 9, 7 und 2 Jahre alt. Und um Spekulationen auszuschließen: Weder Zahl noch Abstände der Geburten der Kinder waren geplant. Unsere Kinder sind genommen wie bekommen – ein Glück, das ich mit 11 Fehlgeburten bezahlt habe. Zu unserem Haushalt gehört noch eine Katze, die ich einst in mein Leben holte, um das Loch zu füllen, das die in meinem Bauch sterbende Kinderschar hinterließ. Mit der Katze klappte das Kinderkriegen plötzlich – entsprechend wird sie von mir hofiert. Doch das nur nebenbei.

Volles Haus, volle Waschtrommel

Als Ehefrau und vierfache Mutter habe ich was um die Ohren: Unsere Wäscheberge stehen mir buchstäblich bis zum Hals, von den Bergen von Schulbroten ganz zu schweigen, die jeden Abend zu schmieren sind. Unsere kleine 3-Zimmer-Wohnung mitten in der Stadt erschwert die reibungslose Organisation des Haushalts, bringt aber kurze Wege mit sich, die wir alle zu schätzen wis-

sen. Allen voran mein Mann, der den Großteil der außer-Haus-Gänge auf der Liste stehen hat.

Volles Haus, voller Terminkalender

Apropos Liste: Das Leben meiner Großfamilie takten Termine, die Schule, Kinderladen, Sportverein und Ärzte vorgeben. Zum Glück liebe ich Listen, sie helfen, den Überblick zu behalten. Ich erdenke mir abends im Bett To-Do-Listen für den kommenden Tag und arbeite sie nach dem Aufstehen ab. Stressig wird's, wenn mein Plan nicht aufgeht, aber dann greifen B- und C-Liste, schließlich bin ich Sternzeichen Jungfrau und die sind berühmt für Organisationstalent.

Volles Haus, voller Schreibtisch

Meine angeblich auch vom Sternbild rührende Ordnungsliebe macht mir mitunter das Leben schwer: Als freie Journalistin schreibe ich daheim. Mein Schreibtisch ist das Sofa: mittendrin, Haushalt und jüngstes Kind stets im Blick. Wer Jungfrau ist, weiß, was ich meine. Doch ein Katzenhaar lockt mich nicht mehr von der Arbeit weg. Mein Pensum ist schließlich

hoch, da mein Mann sich selbstständig macht und ich den Großteil unseres Einkommens allein schultere. Das belastet. Zumal mir ungestörtes Schreiben noch nicht möglich ist, weil der Kleine wegen des Stillens noch zuhause bleibt. Bis er in den Kinderladen kommt, nutze ich sein Nickerchen, um beidhändig in die Tasten zu hauen. Den Großteil der Schreiberei und des dazugehörigen Denkens erledige ich allerdings in Häppchen über den Tag verteilt – Zeitmanagement ist meine Leidenschaft.

Volles Haus, volle Wanne

Mein Leben ist voll. In Momenten, wo es mir zu voll wird, auch, weil mein Frausein sich zyklisch mit hormonischer Schieflage meldet, die mich in Sekunden von himmelhochjauchend in zu Tode betäubt verwandelt, nehme ich mithilfe von Mann und Mutter eine Auszeit: ein Bad rettet gezerrte Muskeln und Nerven! Gesunde Ernährung und Gymnastik halten fit. Beides gönne ich mir täglich. Denn auf meiner Gesundheit fußt meine Art, Ehe, Familie und Job zu vereinbaren. Eine Lebensart, die ich mit ihren Kompromissen l(i)ebe – weil sie selbst gewähltes Schicksal ist. ■

DANK DIR

hat Österreich Zukunft.

Machen wir Österreich zum familienfreundlichsten Land Europas, in dem Partnerschaftlichkeit und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf eine Selbstverständlichkeit sind.

Wir unterstützen dabei mit:

- » FAMILIENBEIHLIFE
- » KINDERBETREUUNGSGELD
- » AUSBAU KINDERBETREUUNG
- » GRATISKINDERGARTENJAHR FÜR FÜNFJÄHRIGE

Umfassende Informationen zu Familienleistungen und Services unter www.bmfj.gv.at

Brustrekonstruktion mit „körpereigenem Implantat“ Neue Technik kann in manchen Fällen die Eigenfett-Transplantation ersetzen



Univ.-Prof. Dr. Edvin Turkof
Facharzt für Plastische, Ästhetische
und Rekonstruktive Chirurgie

Dank verbesserter Krebsvorsorge ist heute bei einer zunehmenden Anzahl an Patientinnen nur mehr eine Teilentfernung der Brust erforderlich.

Bei Einheilung keine weitere Rekonstruktion notwendig

Die Vorteile der neuen Technik: Die Patientin wacht nach der Brustkrebs-Operation mit gleich großer Brust wieder auf, was für viele Betroffene begreiflicherweise eine psychische Stütze darstellt. Bei erwartungsgemäßer Einheilung des körpereigenen Implantats muss in weiterer Folge keine Rekonstruktion, bzw. Eigenfett-Transplantation mehr durchgeführt werden.

Keine Gefahr der Wachstumsförderung von Krebszellen

Die Gelprothese enthält keine zellulären Elemente, insbesondere keine Stammzellen. Klinisch wurde bislang keine Gefahr der Tumorstimmungsinduktion nachgewiesen.

Rahlgasse 1/12 · 1060 Wien
tel.: +43 (0)1 587 00 00
email: dr.edvin@turkof.com
www.turkof.com

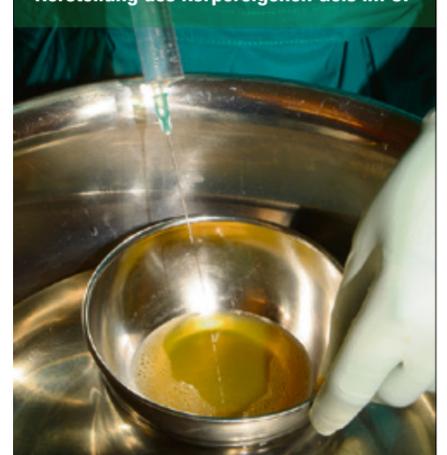
Ein dabei entstandenes Volumendefizit wird in den letzten Jahren zunehmend mittels Eigenfetttransplantation rekonstruiert. Das geschieht nach Abschluss aller Behandlungen (Chemotherapie, Bestrahlung), wobei oft mehrere Sitzungen benötigt werden, da trotz verbesserter Techniken nur Teile des Eigenfetts im vorgeschädigten Empfängerbett der operierten Brust einheilen.

Eine neue Technik ermöglicht es jetzt, aus dem Blutplasma der Patientin quasi ein körpereigenes Implantat zu formen, das unmittelbar nach Entfernung des Tumors eingebracht wird. Aufgrund der Haltbarkeit entfällt die Notwendigkeit weiterer Korrekturen mit Eigenfett.

So funktioniert die neue Technik

Der Patientin wird im Zuge der Brustoperation Blut abgenommen und zentrifugiert, wobei das Blutvolumen dabei etwa 3-4 Mal so groß ist wie das Volumen des entfernten Tumors. Die Zentrifugation muss eine ganz bestimmte Dauer und ein ganz bestimmte Geschwindigkeit aufweisen. Danach wird plättchenreiches Plasma (=PRP) entnommen, separiert und bei 38° gelagert. Durch Zugabe eines Gerinnungsmittels kommt es zur Formung und Verfestigung des Plasmas in Form eines Gels, das im Idealfall der Größe des entfernten Tumors entspricht. Dieses körpereigene Gelimplantat wird nun in die Region eingebracht, wo zuvor das Tumorgewebe entfernt wurde und die Wunde danach verschlossen.

Herstellung des körpereigenen Gels im OP



Willkommen, Wechseljahre!

Die Wechseljahre entziehen der Frau zeitweise die Kontrolle über ihren Körper. Die eine spürt mehr, die andere weniger Auswirkungen. Doch dank Medizin und Kräuterkunde muss keine Frau die Wechseljahre fürchten. Im Gegenteil: Ein willkommen heißen ist angesagt.

von Doreen Brumme

Sechseinhalb Jahre. So lange erlebt die Westeuropäerin ihre Wechseljahre. Mediziner nennen sie „Klimakterium“, das griechische „klimaktér“ bedeutet so viel wie „kritischer Zeitpunkt im Leben“ oder „Stufenleiter“. Landläufig heißen die Wechseljahre deshalb lange Zeit auch „Stufenjahre“. Sie meinen die Lebensphase der Frau, in der ihre Fruchtbarkeit endet, also die letzte spontane Regelblutung (Menstruation) infolge eines Eisprungs stattfindet. Gewöhnlich ist das zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr, im Schnitt im Alter von 50 Jahren.

... und plötzlich sind sie da!

Erstes Anzeichen für die nahenden Wechseljahre ist Nachtschweiß. Häufig schwitzt die Frau nachts am Dekolleté oder am Rücken. Hat sie sich an die Regelmäßigkeit durchschwitzter Nachtwäsche gerade gewöhnt, schaltet der Körper eine Stufe höher: Plötzliche Hitzewallungen suchen die Frau fortan auch tagsüber heim. Sie starten oft mit einem Kribbeln auf dem Kopf, gefolgt von einer fiebrig heißen Stirn und einem Schweißausbruch. Nach wenigen Minuten ist der Spuk vorbei

- doch leider kommt er wieder, regelmäßig, Tag und Nacht. Die Hitzewallungen sind aber längst nicht alles, was die Wechseljahre der Frau an Nebenwirkungen bringen können: Haarausfall bei gleichzeitigem Haarwuchs im Gesicht, Gewichtszunahme, Hautalterung und Pickel gehören oft auch dazu. Nebenwirkungen, auf die eine Frau, die mitten im Leben steht, gut und gerne verzichten kann, und Nebenwirkungen, die die Befindlichkeit der Frau spürbar beeinträchtigen. Angesichts dieser Zeichen der Wechseljahre, die zugleich erste sichtbare Zeichen des Alterns sind, empfindet sich so manche Frau weniger schön und begehrenswert, was sie auch ihr Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen verändern lässt. Viele Frauen sehnen sich in den Wechseljahren laut neuester Erkenntnisse zwar nach Zärtlichkeit und einem erfüllten Sexualleben, doch so manche Frau wird dabei auch lustloser.

Schwankender Hormonhaushalt lässt die Seele taumeln

Ursache der Wechseljahre ist eine Umstellung des hormonellen Haushalts. Östrogenmangel und -überfluss wechseln sich ab, entsprechend



Wechseljahre - Keine Angst vor Veränderungen

bekommt das männliche Hormon Testosteron mal mehr, mal weniger Einfluss - auch auf die Sexualität. Die infolge der Wechseljahre oft trockeneren Schleimhäute brauchen für schmerzfreien Sex ein reizvolles Vorspiel, um ausreichend feucht zu werden. Andernfalls drohen ernsthafte Verletzungen. Das heißt, guter Sex braucht von nun an Zeit - eine Sache, die aber sicher nicht nur die Frau ausgiebig genießen kann.

Ähnlich wie in der Pubertät oder Schwangerschaft taumelt die Frau

in den Wechseljahren von einem Gefühlshoch in ein Tal der Tränen und das innerhalb von Sekunden. Schon ein schräger Blick, ein unbedachtes Wort können der Auslöser für den plötzlichen Sinneswandel sein. Doch zum Glück hat Frau inzwischen 30 bis 40 Jahre Lebenserfahrung im Gepäck und kann mit dem Seelentaumel anders als in der Pubertät umgehen.

Bei Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Und jede Frau, die in ihren Wechseljahren von allzu argen Nebenwirkungen gebeutelt wird, kann diese gezielt mildern. Eine individuell zugeschnittene moderne Hormonersatztherapie (HET) führt dem Körper Hormone zu, die er selbst nicht mehr in vollem Umfang produziert. Wobei die Faustregel gilt: So wenige Hormone wie möglich und so viele wie nötig zu ersetzen. Hormone gibt's als Tablette, Gel, Creme, Zäpfchen, Pflaster, Spray oder Spritze. Wer stattdessen auf die Kraft von Kräutern und das seit Jahrhunderten bewährte Wissen der Frauenheilkunde setzen will, findet zum Beispiel pflanzliche Präparate mit Mönchspfeffer (Agnus castus) und

Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa), die Phytohormone enthalten, die den weiblichen Hormonhaushalt regulieren helfen. Wichtig: Der Einsatz jeder Therapie - schulmedizinisch wie heilpraktisch - sollte ärztlich abgeklärt sein!

Der Abschied ist ein Neubeginn!

Wer die Wechseljahre fürchtet, gesteht ihnen großen Einfluss auf Körper und Seele zu. Und erlebt sie infolgedessen womöglich als leidvolle Jahre. Schade um die Lebenszeit! Statt Furcht und Widerstand hilft hier eine Willkommenskultur. Begrüßen Sie Ihre Wechseljahre als das, was sie sind: der Beginn eines neuen Lebensabschnitts, der Ihnen neue Freiheiten, neue Gefühle und neue Erkenntnisse über sich und die Welt bringt. Verabschieden Sie sich auf Ihre Weise von den fruchtbaren Jahren, seien sie für diese dankbar (Tränen sind erlaubt!) und freuen Sie sich auf die Zeit, die jetzt kommt! Machen Sie sich bewusst, dass Sie und Ihre Wechseljahre Teil eines einzigartigen Wunders sind, das nur die menschliche Spezies in dieser Form erlebt und das es seinesgleichen in der Tierwelt nicht hat. ■



**Nr. 1 Marke
in der Apotheke**

JETZT NEU

die einzigartige Kombination aus Isoflavon und Griffonia – dem „Botenstoff des Glücks“

Das Power-Duo in den Wechseljahren - für Körper & Seele

Isoflavone plus Griffonia – die Powerpflanzen für Ihre Balance. Völlig hormonfrei und besonders gut verträglich.

Sicherheit bestätigt.*



*EFSA-Risikobewertung von Oktober 2015 mit über 100 Studien



Christine Katzenbeißer
Gruppenleiterin Osteoporose-
Selbsthilfegruppe Wien

Wie ich zur Osteoporose-Selbsthilfegruppe kam

Aufgrund meiner Erkrankung an Osteoporose, die mir Ende 2007 diagnostiziert wurde, begann ich mich erst für diese Krankheit zu interessieren. Dass ich einmal selbst betroffen sein würde, damit hätte ich nie gerechnet.

An ungesunder Ernährung und mangelnder Bewegung konnte es meiner Meinung nach nicht liegen. Ein alter Röntgenbefund meiner verstorbenen Mutter wies auf Osteoporose hin und brachte mich zu der Erkenntnis, dass mir diese Krankheit offenbar vererbt wurde. Mir wurden entsprechende Medikamente verordnet und ein Muskeltraining, das ich zufällig bereits zwei Jahre zuvor begonnen hatte, befürworteten die Ärzte, da sich kräftige Muskeln positiv auf die Knochen auswirken. Den Osteoporosetag im Rathaus nützte ich, mich dank diverser Vorträge namhafter Ärzte umfangreich über diese Krankheit zu informieren. Der Zufall wollte es, dass ich dort die damalige Gruppenleiterin der Osteoporose-Selbsthilfe kennenlernte, die meine Neugier weckte, an einem Gruppentreffen im Pensionistenheim Brigittenau teilzunehmen.

Seither besuchte ich monatlich die Osteoporose-Selbsthilfegruppe und konnte dort viel von anderen Betroffenen erfahren und mich bereits mit eigenen Erfahrungen einbringen. Ende 2012 ergab sich für mich die Gelegenheit, diese Gruppe nun selbst zu leiten und es macht mir nach wie vor große Freude. Unsere Gruppentreffen mit dem Schwerpunkt Erfahrungsaustausch finden jeden dritten Dienstag im Monat mit Ausnahme Juli und August ab 15 Uhr im Haus Brigittenau statt. Unsere Zusammenkünfte mit derzeit einer kleinen Anzahl von Teilnehmern, die größtenteils schon lange dabei sind und fast regelmäßig kommen, haben sich längst zu einem beliebten Stammtisch entwickelt. Wir freuen uns natürlich auch immer wieder über neue Teilnehmer, Damen sowie Herren, die von Osteoporose betroffen sind und sich mit unserer Gruppe austauschen möchten.

Wenn der Knochen brüchig wird

Bei Osteoporose nimmt die Knochenmasse schneller ab als normal. Welche Risiken das birgt, wer betroffen sein kann und wo man Hilfe erhält – ein Expertengespräch mit dem Osteologen Dr. Heinrich Resch.

von Philipp Jauernik

■ Was ist Osteoporose aus medizinischer Sicht eigentlich?
Osteoporose ist ein dynamischer Prozess im Knochengewebe, der dazu führt, dass die Dichte und die Architektur des Knochens weniger werden. Dadurch verschlechtern sich die Materialeigenschaften des Knochens, er bricht leichter.

■ Wie kommt das zustande?
Durch den normalen Alterungsprozess, aber auch durch eine Fülle von Ungleichgewichten im Stoffwechsel, durch eine Veränderung der hormonellen Balance oder der statischen Voraussetzungen der Bewegung und des Gewichtes. Ein Knochen, der weniger gebraucht wird, wird sofort herunterreguliert und weniger nachgebildet. Das ist ein sehr empfindliches Regulationssystem – wir kennen das auch von Aufenthalt im Weltall oder bei bettlägerigen PatientInnen. In diesen Fällen werden weniger Knochen gebraucht.

■ Gibt es auch andere Ursachen?

Ja, jede Menge von krankhaften

Zuständen, die ebenfalls dieses Ungleichgewicht zwischen Knochenaufbau und Knochenabbau bedingen. Das können Verdauungskrankheiten sein, die ausreichende Kalziumaufnahme verhindern, aber auch Nierenkrankheiten, die zu einem Ungleichgewicht führen. Bei jüngeren Menschen können Essstörungen, entzündliche Erkrankungen, Lebererkrankungen oder ein Vitamin-D-Mangel. Vorbeugen kann man durch ausgewogene Ernährung und sportliche Bewegung.

■ Wer kann davon betroffen sein – gibt es da bestimmte Risikogruppen?

Generell kommt Osteoporose bei etwa zehn Prozent einer Bevölkerung vor, in Österreich sind also rund 800.000 Menschen betroffen, davon drei Viertel Frauen. Wir wissen um einen genetischen Zusammenhang. Wenn einmal in einer Familie Osteoporose erkennbar wurde, dann trägt man ein genetisches Risiko mit sich, das im Laufe eines Lebens ausschlaggebend werden kann. Dazu kommen manche Medikamente, etwa Cortison, Antiepileptika oder Blutverdünnungsmittel.

■ Gibt es Forschungsentwicklungen, die besonders nennenswert sind?

Natürlich, ja. Mit dem Einzug der Molekularbiologie in die Medizin hat man sehr viel mehr Details erkannt. Wir kennen heute ungefähr 15 Kandidatengene, deren Vorkommen bei einem Menschen 20, 30 Jahre später zur Osteoporose führen kann. Allerdings kennen wir noch nicht DAS Osteoporosegen. Durch viele Erkenntnisse, speziell im Bereich der Antikörper, ist heu-

te aber eine viel zielgenauere Therapie möglich als noch vor wenigen Jahren.

■ Wie sieht die Therapie denn heute aus?

Wir haben zwei Substanzgruppen. Die eine soll den Knochenabbau bremsen. Die anderen Medikamente sind solche, die direkt auf den Knochenaufbau abzielen. Wir nennen das antiresorptive und anabole Medikamente. Es werden in beiden Medikamentengruppen bereits Antikörper entwickelt, die wir sehr bald einsetzen können. Über diese hinaus muss man natürlich noch jedes Defizit, sei es etwa Kalzium oder Vitamin D, ausgleichen. Durch die laufend erzielten Forschungsergebnisse wird die Krankheit für PatientInnen immer weiter erleichtert. Außerdem helfen sogenannte Rückenorthesen, die Wirbelsäule aufzurichten.

■ Wo können sich PatientInnen heute Hilfe holen?

Leider wird Osteoporose meist zu spät diagnostiziert, weil man sie oft erst dann erkennt, wenn ihre Folgen schon sehr deutlich sind. Die Knochendichtemessung macht allerdings mittlerweile fast jeder niedergelassene Radiologe. In den vergangenen Jahren ist sehr viel Aufklärungsarbeit passiert, also wissen auch praktische Ärzte bereits sehr gut Bescheid. Da kann schon einiges abgefangen werden. Darüber hinaus gibt es in Wien und den Landeshauptstädten überall bereits hochspezialisierte Zentren, wo wirklich gut geholfen werden kann. Dazu kommen noch zahlreiche Selbsthilfegruppen, die wirklich großartige Arbeit leisten. ■



**Prim. Univ.-Prof.
Dr. Heinrich Resch**

FA für innere Medizin, Rheumatologie und Gastroenterologie, Osteologe DVO

Knochengesundheit mit Calcium und Vitamin D

VIELE FRAUEN fühlen sich heute in ihrer Lebensmitte körperlich fit, entspannt und zufrieden, den Wechseljahren zum Trotz. Der ideale Zeitpunkt, um die Weichen für ein gesundes Altern zu stellen. Besonderes Augenmerk sollte auf die Knochengesundheit gelegt werden: Denn durch die Hormonveränderungen in der Menopause kommt es zu Umbauprozessen an den Knochen, die die Entstehung einer Osteoporose („Knochenschwund“) begünstigen. Die allermeisten Oberschenkelhalsbrüche nach einfachen Stürzen im höheren Lebensalter sind auf eine Osteoporose zurückzuführen!

Doch wie lässt sich vernünftig vorbeugen? Viel Bewe-

gung, gesunde Ernährung und ausreichende Aufnahme von Calcium und Vitamin D, rät die Schweizer Knochenspezialistin Prof. Dr. Heike Bischoff-Ferrari.

Doch wie lässt sich vernünftig vorbeugen?

In einer Studie konnte sie nachweisen, dass schon 800 Internationale Einheiten (IE) Vitamin D täglich dazu beitragen, die Muskelfunktion zu verbessern und damit das Sturzrisiko zu verringern. Bei älteren Personen ab 65 Jahren können 800 IE Vitamin D täglich sogar das Risiko für einen Oberschenkelhalsbruch und für andere osteoporotische Brüche deutlich reduzieren, so die Ergebnisse einer weiteren Studie der Schweizer Spezialistin.

Spinomed® – Muskeln stärken, Körperhaltung verbessern

Nachgewiesene Wirksamkeit bei Osteoporose*

Spinomed Rückenorthesen stärken Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur, verbessern Ihre Körperhaltung und geben Ihnen Sicherheit. Für spürbar mehr Lebensqualität.

*Pfeifer, M. et al., in: Am J Phys Med Rehabil, 2011, S. 805-815 und 2004, 83, S. 177-186

www.medi-austria.at



medi

medi. ich fühl mich besser.

MEDA

www.meda.at

Richtiger Schutz für die schönste Nebensache der Welt

Es gibt sie in sämtlichen Farben und Geschmacksrichtungen, sie schützen vor Krankheiten und zählen zu den am häufigsten verwendeten und sichersten Verhütungsmitteln: Kondome.

von Magdalena Reitbauer

Das Kondom hat eine lange Entwicklung hinter sich. Von Ziegenblasen über Schafsdärme hat es einige Jahrhunderte gedauert, bis die modernen „Gummis“ erfunden wurden. Der heute zur Herstellung von Kondomen hauptsächlich verwendete Grundstoff ist Latexmilch, die aus Kautschuk gewonnen wird. Für LatexallergikerInnen gibt es mittlerweile auch Kondome, die aus synthetischen Kunststoffen hergestellt werden. Egal aus welchen Bestandteilen - Kondome garantieren Spaß am Sex, ohne Risiko einer Schwangerschaft oder sexuell übertragbaren Krankheiten.

Safer Sex und Dr. Condom

Während der Verkauf von Kondomen, deren Bezeichnung auf einen englischen Hofarzt namens Dr. Condom zurückgehen soll, durch die Erfindung der Pille rückläufig war, stieg die Verwendung vor allem in den letzten zwanzig Jahren wieder an. Grund dafür sind unter anderem Kampagnen, die auf die Immunschwächeerkrankung AIDS aufmerksam machen. Da das HI-Virus sexuell übertragbar ist, sind Kondome nach wie vor die beste Variante, um sich beziehungsweise seinen Partner vor AIDS zu schützen. Darüber hinaus verhindern Kondome die Verbreitung von Geschlechtskrankheiten wie Syphilis, Chlamydien oder auch Hepatitis B. Gerade für Menschen, die ihre SexualpartnerInnen häufig wechseln, ist die Verwendung von Kondomen daher ein absolutes Muss. Sicherheit geht vor - auch bei der Herstellung von hochwertigen Kondomen. Nur absolut sichere, dichte, dehnstarke und



mikrobiologisch reine Kondome erhalten das CE-Prüfzeichen, das damit auch ein Garant für Safer Sex ist.

Verhütung selbst in die Hand nehmen

Wer Verhütung im wahrsten Sinne des Wortes gerne selbst in die Hand nehmen möchte, findet mit der Anwendung von Kondomen eine unkomplizierte und vor allem hormonfreie Methode. Kondome haben weder Nebenwirkungen noch verändern sie den Hormonhaushalt der Frau. Somit richten sich die kleinen Präservative sowohl an junge als

auch ältere Frauen und können außerdem in der Stillzeit angewandt werden. Obwohl frisch gebackene Eltern zwischen Windeln und Babygeschrei oft nur wenig Zeit füreinander haben, können knisternde Stunden zu zweit oft sehr wertvoll sein. Da gerade nach der Geburt die Anfälligkeit für Infektionen sehr hoch ist, helfen Kondome, diese zu vermeiden. Aber auch wenn die Kinder schon größer sind, eignen sich Kondome perfekt, um hormonfrei zu verhüten.

Spice up your Sex Life

Kondome sind aber nicht nur rei-

ne Verhütungsprodukte, sondern können auch Appetit auf mehr machen. So gibt es neben Kondomen mit Schokoladengeschmack, auch Verhüterli's mit Fruchtaromen wie Orange oder Banane. Außerdem können genoppte, gerillte oder eingefärbte Kondome für den gewissen Pepp sorgen. In Kombination mit Gleitgels auf Wasser- oder Silikonbasis, die ebenso in verschiedenen Geschmacks- und Duftrichtungen angeboten werden, steht prickelnden Stunden nichts mehr im Wege. Vorsicht ist nur bei Gleitgels auf Ölbasis geboten, denn diese vertragen sich

mit Kondomen so gar nicht. Anstatt also jeden Abend als Couchpotato vor dem Fernseher zu hängen, empfiehlt es sich, einmal etwas Neues auszuprobieren. Neben Kondomen und Gleitgels gibt es weitere Helferchen, die das Aufraffen leichter machen. So können beispielsweise raffinierte Dessous, Liebespiele, neue Sexstellungen, aufregende Orte oder spontane Kurztrips frischen Schwung in das Sexleben bringen. Der individuellen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Sex als Schokoladenersatz

Und Sex ist nicht nur eine Sache junger Leute - er kann auch im Alter noch beglücken. Je nach Lebensalter und Bedürfnissen kann sich das Sexleben als akrobatische Spitzenleistung oder auch als Wunsch nach intensiver Zärtlichkeit und Vertrauen gestalten; mit der Dauer einer Beziehung ändert sich der Zugang zum Sexleben. Von der Phase anfänglicher Verliebtheit, in der sich permanent alles nur um das Eine dreht, bis hin zur Langzeitbeziehung, in der erst eine Lücke im durchgeplanten Alltag gefunden werden muss. So unterschiedlich die sexuellen Erwartungen auch sind, das Prinzip bleibt immer das gleiche: Endorphine überschwemmen uns mit Glücksgefühlen und lassen den sexuellen Höhepunkt zu einem echten Highlight werden - unabhängig vom Lebensalter. Sex macht aber nicht nur glücklicher, sondern hat auch einen positiven Effekt auf Immunsystem, Schmerzempfinden, Schlafqualität und verbrennt durch die hohe Muskelbewegung im Gegensatz zu Schokolade sogar noch Kalorien. ■

Tomosynthese - eine neue 3D-Technologie zur sicheren Früherkennung von Brustkrebs

von Doreen Brumme

Die Mammographie ist eine Methode zur Früherkennung von Krebs in der Brust, die seit ihrer Anwendung stetig verbessert wurde. Ziel der Mammografie ist eine möglichst hohe Entdeckungsquote von Brustkrebs. Und zwar zu einem möglichst frühen Zeitpunkt, damit er sich noch gut behandeln lässt. Die Diagnose soll möglichst sicher sein, um die Patientinnen nicht unnötig zu ängstigen oder sie wegen eines unklaren Befundes wiederbestellen (Recall) oder gar weiter untersuchen zu müssen (Biopsie). Selbstverständlich soll die Mammographie keine Schmerzen verursachen und mit der geringstmöglichen Strahlenbelastung erfolgen.



Wie funktioniert die Tomosynthese?

Die Tomosynthese ist eine moderne Weiterentwicklung der Mammographie, sie wurde 2011 von der

FDA in den USA erstmals zugelassen. Für die Tomosynthese wird die Brust der Patientin nach wie vor zwar fixiert, allerdings mit deutlich weniger Kompressionsdruck,

so dass die von der Patientin häufig als Quetschung empfundene Untersuchung nahezu Geschichte ist. Die Röntgenröhre bewegt sich bei der Tomosynthese röhrenfö-

rmig über die Brust, der Detektor zugleich virtuell gegensinnig. Eine spezielle Software errechnet aus den dabei erfassten 3D-Daten Millimeterschichtaufnahmen der Brust.

Lieferte eine herkömmliche Mammographie nur zwei Röntgenbilder pro Brustseite, sind es mit der Tomosynthese 50 bis 100 (scheibenweise) Bilder. Diese Schichtaufnahmen erleichtern die Diagnostik und verbessern die frühe Erkennbarkeit bösartiger Tumore erheblich. Ganz neu ist die sogenannte Tomosynthese in C-View-Aufnahme: Sie verringert die Strahlendosis im Vergleich zur herkömmlichen Mammographie um fast die Hälfte.

Die diagnostische Genauigkeit verbessert sich dank der Tomosynthese in C-View-Technologie um bis zu 50 Prozent, wobei die Entdeckungsrate von Brustkrebs um ein Drittel höher ist und es 15 Prozent weniger falsch positive Befunde gibt. Die Recall-Quote aufgrund unklarer Befunde sinkt dank der Tomosynthese ebenfalls deutlich. ■



Schenken
 Sie sich selbst oder
 als Überraschung zum
 Muttertag einen auße-
 rgewöhnlichen Kurzurlaub.
 Entdecken Sie die
 Vitalwelt!

Entspannten Frühjahrsurlaub schenken in der beliebten Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach

Entdecken Sie die Vitalwelt Bad Schallerbach und erleben Sie pure Lust auf Urlaub in der sechs Orte umfassenden Urlaubsregion mitten in Oberösterreich. Denn egal ob actionreiche Ausflugsziele oder ruhende Erholungsasen – in der beliebten Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach kommt jeder Gast auf seine Kosten.

Relaxen und Wohlbefinden

Das Highlight bildet das EurothermenResort Bad Schallerbach mit der einzigartigen Cabrio-Therme „Tropicana“. Entspannen Sie im wohlig warmen Thermalwasser, entdecken Sie das Meeresaquarium mit Fischen und Grotte zum Schwimmen oder genießen Sie einen Drink an der Poolbar. Und das Ganze am besten als herrliches Open-Air-Thermenerlebnis – möglich durch die spezielle Dach-Glas-Konstruktion, die

sich bei entsprechendem Schönwetter öffnen lässt. Während die einzigartige Cabrio-Therme „Tropicana“ zum Relaxen mit Südseefeeling unter Palmen lädt, finden Sie im neuen Sauna-Bergdorf „AusZeit“ Wohlbefinden auf höchstem Niveau. Auf 3 Ebenen und über 4.000 m² warten über 40 Sauna- und Relaxerlebnisse auf Sie. Die angeschlossene megacool Piratenwelt Aquapulco – beliebt vor allem bei Familien – ergänzt das einzigartige Angebot.

Die Natur mit dem Rad entdecken

Wer hingegen die Bewegung an der frischen Luft sucht, dem ist der angrenzende, prächtige Botanica-Park zu empfehlen, wo rollstuhlgerechte Wege unter anderem zum Spazieren, Laufen und Walken einladen. Hier kann man auch in das 300 km gut beschilderte Radwegenetz der Region ein-

steigen, wo viele Ausflugsziele und gemütliche Mostschenken zu manch verdienter Pause einladen. Unbedingt Halt machen sollten Sie beim Zoo und Aquazoo Schmidling, beim Kohlebahnhof Scheibing in Geboltskirchen oder beim Erlebnisberg Luisenhöhe in Haag/Hausruck mit der ersten barrierefreien Bergbahn Österreichs, einer Sommerrodelbahn und einem Waldhochseilpark.

Kurzurlaub zum Muttertag

Sie haben noch kein Geschenk zum Muttertag? Wie wäre es mit einem entspannten Kurzurlaub in der Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach. Neben unseren beliebten Tropicana Tagen stellen wir Ihnen auch gerne ein individuelles Angebot zusammen.

Mehr Infos unter www.vitalwelt.at



TROPICANA-TAGE IN DER URLAUBSREGION VITALWELT

Abschalten und entspannen in der Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach!

- 3 Tage / 2 Nächte mit Frühstück in der gewünschten Kategorie (HP und Verlängerung möglich)
- 2 Eintritte in die Cabrio-Therme „Tropicana“ (9 – 24 Uhr) im EurothermenResort Bad Schallerbach
- **Kein Einzelzimmer-Zuschlag!**
- Gratis-Leihfahrrad für einen Tag
- Vitalwelt Gästekarte mit zahlreichen Ermäßigungen

pro Person inkl. Frühstück
 in einem ***Hotel ab € 126,00
 im ****Parkhotel Stroissmüller ab € 182,00

Anreise täglich möglich; zzgl. Tourismusabgabe

ab **€ 104,-**
 pro Person in einer
 Pension inkl. Frühstück

Tourismusinfo Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach

4701 Bad Schallerbach · Promenade 2
 e-mail info@vitalwelt.at

Telefon +43 (0)72 49/42071-0
 Telefax +43 (0)72 49/42071-13

Finde uns auf
 Facebook

www.vitalwelt.at

