

Ein Ratgeber für inneres und äußeres Wohlbefinden

My Body



Bianca Schönhofner

Im Interview zu Body
Positivity, Schönheitsidealen
und innerer Stärke

MODEL: BIANCA ROSEMARIE SCHÖNHOFNER
FOTOGRAF: PETER HRUSKA
MAKEUP: LISA STAMPFER
HAIR: LENA SAGAY

05

Chronisch krank
Gemeinsam stark
durch die Krise

06

Morbus Crohn
Gut leben mit einer
Autoimmunerkrankung

10

Ganzheitliche Transformation
Wie Sport und Ernährung
dazu beitragen



Hochdosierte Vitamine und kraftvolle Kräuter
Gänzlich frei von Zucker und Zusatzstoffen

25% Rabatt auf 9 Kräuterprodukte - bis 11.10.20
www.allvital.com

25%

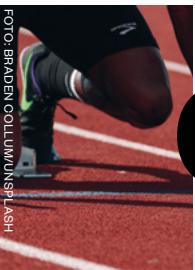
IN DIESER AUSGABE

03

Adipositas
So gelingt ein leichteres Leben



FOTO: GETTY IMAGES



04

Bewegung, Gesundheit und Lebensqualität
Die Bedeutung von Sport für unsere Gesundheit



Doz Dr. Barbara Zink
Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie

"Der Körper sollte im Einklang mit der psychischen Wahrnehmung stehen"

Univ. Doz. Dr. med. Barbara Zink, Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie, über Ästhetische Medizin und Body Positivity.

Mit welchen Vorurteilen haben Personen zu kämpfen, die sich einem Eingriff unterziehen, und wie sieht die Realität aus?

Unsere Natur ist manchmal launisch, so ist das auch mit der menschlichen Wahrnehmung und Beurteilung. Haben Kinder zum Beispiel abstehende Ohren, sind sie oft einer großen Portion Spott ausgesetzt. Ebenso geht es Frauen, wenn sie zu viel oder viel zu wenig Busen haben. Dann kämpfen die Betroffenen oft mit Vorurteilen aufgrund ihrer äußeren Erscheinung. Wenn diese „individuellen Problemzonen“ durch die Plastische Chirurgin oder den Plastischen Chirurgen behoben werden, können andere gesellschaftliche Vorurteile oder Ressentiments hinzukommen, weil man den Eingriff hat machen lassen.

Der eigene Körper sollte im Einklang mit der psychischen Wahrnehmung stehen, so sieht das auch die WHO. Nirgendwo in der Medizin spielt die Ästhetik

eine so große Rolle wie in der Plastischen Chirurgie. Trotzdem geht es um sehr viel mehr als nur um schöne Formen. Es gibt viele medizinische Gründe, die einen plastisch-chirurgischen Eingriff nötig machen, wie eben körperliche Asymmetrien oder aber Schmerzsymptome.

Viele verzichten auf Operationen, weil sie die Folgen fürchten: zu künstlich die Optik, langwierige Heilung, kein Sport mehr möglich ...

Diese Bedenken können in einer Patientenaufklärung besprochen werden. Im Vordergrund steht das Ziel, ein gutes und schönes Ergebnis zu schaffen. Wenn ich meine Patientinnen aufkläre, dass Sport nach einer Brust-OP nicht sofort möglich ist, damit es eben nicht zu einem langwierigen Heilungsprozess kommt, können sich die Betroffenen gut darauf einstellen und dahingehend selbst Verantwortung übernehmen. Wesentlich ist auch festzustellen, welche

individuellen Risikofaktoren vorliegen, und in Abstimmung mit anderen behandelnden Ärztinnen und Ärzten zu besprechen, ob und welche Medikamente vor und nach dem Eingriff eingenommen werden sollen.

Body Positivity ist in aller Munde. Wie schafft man es, sich im eigenen Körper wohlfühlen, ohne gleich einen Eingriff vornehmen zu lassen?

Ein positives Körpergefühl zu entwickeln, ist in jedem Altersabschnitt wichtig. Die psychische Gesundheit spielt eine wesentliche Rolle. Sport und Bewegung sind Grundpfeiler, die zu einem guten Körpergefühl führen. Dennoch gibt es bestimmte Probleme, die man nicht wegtrainieren kann, etwa überflüssige Hautlappen nach einer starken Gewichtsreduktion. Hier könnte man mit einem chirurgischen Eingriff eine deutliche Verbesserung erzielen. ■

10

Skoliose
Innere Balance und Tipps für das Wohlbefinden



FOTO: GETTY IMAGES

Projekt Manager: **Jacqueline Wilk, BA** Editorial Manager: **Maria Steinwender, MA** Layout: **Vratislav Pecka**
Interim Managing Director: **Bob Roemké** Medieninhaber: **Mediaplanet GmbH · Bösendorferstraße 4/23 · 1010 Wien · ATU 64759844 · FN 3227991FG** Impressum: <http://studio.mp.at/impressum-at> Distribution: **Der Standard Verlagsgesellschaft m.b.H.**
Druck: **Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.b.H. & Co.KG**

Kontakt bei Mediaplanet: Tel: **+43123634380**
E-Mail: hello-austria@mediaplanet.com

Blieben Sie in Kontakt:

@MediaplanetWorld
 @austriamediaplanet

PARTNERS



Abnehmen bei Adipositas: Neue Wege in ein leichteres Leben - jedes Kilo zählt!



Im Interview erklärt Dr. Joakim Huber, Präsident der Österreichischen Adipositas Gesellschaft (ÖAG) und Leiter der Abteilung für Innere Medizin sowie stellvertretender Ärztlicher Direktor am Franziskus Spital in Wien, warum es nicht nur das starke Übergewicht ist, was adipösen Menschen das Leben schwer macht – und wie sie richtig abnehmen.

Text
Doreen Brumme

Laut einer WHO-Studie von 2017 sind hierzulande 21 bis 30 Prozent der Schulkinder und 41 Prozent der Erwachsenen übergewichtig oder stark übergewichtig (adipös). Damit ist die chronische Erkrankung Adipositas ein Volksleiden.

Dr. Huber, was heißt es, adipös zu sein?

Wer adipös ist, trägt zu viel Fettgewebe durchs Leben. Das Übergewicht erschwert nicht nur jede alltägliche Bewegung: Es mindert beispielsweise auch die körperliche Leistungsfähigkeit, verursacht Luftnot, Schmerzen und bringt Betroffene übermäßig ins Schwitzen. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkverschleiß, Bluthochdruck, Fettstoffwechselprobleme, Schlaflosigkeit und Krebserkrankungen sind häufige Folgeschäden. Nicht zuletzt verkürzt die Erkrankung die Lebenserwartung.

Was ist die große Herausforderung für stark fettleibige Menschen?

Neben dem Übergewicht ganz sicher die Stigmatisierung und Diskriminierung, die sie im Alltag erleben. Und die kommt mitnichten nur von Mitmenschen in Schule, Büro, Supermarkt oder Freizeitpark. Auch Betreuer im Gesundheitsbereich sind leider noch immer Absender unprofessioneller und teils diskriminierender Botschaften. Das macht Adipositas nahezu unerträglich. Wer das erlebt hat, überlegt sich den nächsten

Gang zum Arzt zweimal. Und das ist fatal, denn der Arztbesuch, allen voran beim Allgemeinmediziner, an den sich adipöse Patienten wegen ihres Krankheitsbildes und des damit verbundenen körperlichen wie seelischen Leids zuerst wenden, ist der Einstieg in ein leichteres Leben.

Was muss sich ändern, um das Leben der Betroffenen zu erleichtern?

Einerseits muss der Übergewichtige bereit sein, seinen Lifestyle – resultierend aus Ernährung, Verhalten und Bewegung – auf Dauer umzustellen. Das heißt, er muss Veränderung wollen. Andererseits braucht er Fachleute an seiner Seite, die ihn dabei beraten und unterstützen, ihn auf jedem Schritt begleiten, auch wenn er ihn alleine gehen muss. Diese Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten, Ernährungsexperten und andere sollten über die Krankheit Adipositas bestens aufgeklärt sein, das ist noch nicht immer der Fall. Sie sollten wissen, wie sie die persönlichen Ursachen der Fettleibigkeit des Patienten vor ihnen ermitteln, und neben den Therapien seiner akuten Symptome auch die ursächlichen Probleme angehen, die sehr komplex sein können. Sie sollten dem Betroffenen als ein auf Adipositas spezialisiertes Team gemeinsam mögliche Wege aus der Übergewichtigkeit aufzeigen und ihm die Wahl lassen, welchen er beschreiten möchte. Druck ist hier fehl am Platz, er führt eher

ins Gegenteil, wenn der Patient in alten Mustern verharrt oder in diese zurückfällt.

Was tun, wenn die Umstellung des Alltags nicht den erhofften Gewichtsverlust bringt?

Wenn der Patient trotz dauerhafter Umstellung seines Alltags keine Fettreduktion erlebt, dann gibt es heute Medikamente, die ein Gefühl von Sättigung wecken und den Appetit zügeln oder die Fettverwertung im Körper beeinflussen. Diese Mittel können dem Patienten die Chance auf nachhaltige Besserung bieten; sie wirken aber nur, solange man sie anwendet. Neben diesen bisher aufgezeigten konservativen Therapien gelten, insbesondere bei sehr schwergewichtigen Patienten, chirurgische Therapien als effektiv.

Die Behandlung der Adipositas klingt nach einem Auf und Ab. Wie helfen Sie Patienten, die auf dem Weg in ihr leichteres Leben mal stolpern?

Bewährt hat sich eine kontinuierliche Betreuung über einen langen Wegabschnitt. Dann bleiben das in der Rückschau Meilensteine. Ganz wichtig ist in solchen Phasen das klärende Gespräch zwischen Patienten und Betreuersteam, um herauszufinden, warum die Gewichtsreduktion holperte, stagnierte oder der Patient gar wieder zunahm. Und dann heißt es: Weitergehen in ein leichteres Leben!

Vielen Dank, Dr. Huber, für das aufklärende Gespräch! ■



FOTO: FRANZISKUS SPITAL

Prim. Doz. Dr. Joakim Huber
Präsident der Österreichischen Adipositas Gesellschaft (ÖAG)

Bewegung und Sport – Gesundheit und Wohlbefinden



FOTO: BENNI SCHÖN

Bewegung, Gesundheit und Lebensqualität stehen in engem Zusammenhang. Regelmäßige körperliche Bewegung wirkt sich positiv auf den Bewegungsapparat aus, kann Bluthochdruck senken, beim Gewichtsmanagement helfen und das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes und verschiedene Krebsarten verringern. Körperliche Gesundheit stellt jedoch einen Bruchteil dessen dar, was Bewegung und körperliche Aktivität leisten können. Zahlreiche Bereiche, die das menschliche Wohlbefinden bestimmen, werden ebenfalls positiv durch Bewegung beeinflusst, wie die Emotionen, das Sozialkapital oder die Intelligenz.

Die Weltgesundheitsorganisation sieht körperliche Betätigung als grundlegendes Mittel für körperliche und geistige Gesundheit der Menschen. Laut den „Österreichischen Bewegungsempfehlungen“ (Fonds Gesundes Österreich) sollen sich Kinder im Kindergartenalter täglich mindestens drei Stunden und Kinder und Jugendliche täglich mindestens eine Stunde bewegen. Erwachsene sollen wöchentlich mindestens 2,5 bis fünf Stunden ausdauerorientierte Bewegung ausführen und ältere Erwachsene zusätzlich Aktivitäten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit einbinden.

Österreichs 15.000 Sportvereine bieten zahlreiche Gelegenheiten für alle Altersgruppen, Sport zu treiben. „Fast ein Viertel der Menschen in Österreich nutzt bereits das Angebot des organisierten Sports“, so Hans Niessl, Präsident von Sport Austria. Die Vereine bieten neben der Möglichkeit der körperlichen Betätigung auch ein soziales Umfeld, das sich positiv auf das psychosoziale Wohlbefinden auswirkt. Denn Sport bringt Menschen zusammen, das

„**Durch den Sport lernte ich, einen einarmigen Körper zu bewegen, mich selbst und meine Grenzen kennenzulernen und Selbstvertrauen für den Alltag aufzubauen.**“

gemeinsame Tun und die Einbindung in das Sozialgefüge Sportverein führt zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Zufriedenheit.

Andreas Onea kann die positiven Auswirkungen des Sports auf die persönliche Entwicklung bestätigen. Nach einem Autounfall begann er während der Rehabilitationstherapie mit dem Schwimmen, was ihn bis zu einer Paralympics-Medaille führte: „Durch den Sport lernte ich, einen einarmigen Körper zu bewegen, mich selbst und meine Grenzen kennenzulernen und Selbstvertrauen für den Alltag aufzubauen.“ ■

Aktuell können in der Europäischen Woche des Sports vom 23. bis 30. September kostenlos rund 1.000 #BeActive-Schnupperangebote in



FOTO: SPORTS.AUSTRIA/LEO HAGEN
Hans Niessl
Sport Austria

Sportvereinen in ganz Österreich besucht, online bei #BeActive Tryouts über 20 Sportarten ausprobiert und am 26. September bei der #BeActive Night an 27 Standorten bzw. online aktiv in die Samstagnacht gestartet werden.



Weitere Informationen:
www.beactive-austria.at



MASH EVENT TIPPS

MASH
events
FRÜHGEBORENEN UND BESTEHE WÄHLEN

Wir stehen für einzigartige Finessevents, Workshops, Personaltraining und Ausbildungen in Österreich.



Mehr Infos auf:
www.mashevents.at

Rheuma in Zeiten einer Pandemie

In einer weltweiten Gesundheitskrise begegnen uns verschiedene Ängste – insbesondere Menschen mit Autoimmunerkrankungen haben mit Sorgen zu kämpfen.



Nach dem Lockdown herrschte Angst um die eigene Gesundheit. Für chronisch Kranke mit einer Immunschwäche ist das Leben mit Einschränkungen im sozialen Bereich verbunden. COVID-19 führte zu mehr Isolation und zu Unverständnis in der Gesellschaft. Das Gefühl, sich noch mehr rechtfertigen zu müssen, dass man chronisch krank ist, sowie die fehlende Eigenverantwortung von Mitmenschen, die sich nicht an die verordneten Sicherheitsmaßnahmen halten, stimmt traurig. Arzttermine, der Apothekenbesuch, der Austausch in den Selbsthilfegruppen oder Bewegungstherapien, fanden oft nur teilweise statt. Gerade chronisch Kranken fehlten auch der soziale Kontakt und das persönliche Treffen.

Wie kann man sich hier gemeinsam helfen?

Gemeinsam Lösungen suchen: Wer kann helfen beim Einkaufen, Bank, Post ...? Mit wem kann man reden über Ängste und Sorgen, sich gegenseitig motivieren? Kontakt zu Familie und Freunden mit digitalen Möglichkeiten suchen. Persönliche Treffen organisieren, dabei auf die Schutzmaßnahmen achten. Ablenkung durch Hobbys, Lesen, Entspannungstechniken, spazieren gehen ...

Österreichische Rheumaliga

Der Verein ist eine österreichweite neutrale Selbsthilfeorganisation für Betroffene und Angehörige.

0664/5965849
info@rheumaliga.at
www.rheumaliga.at

GED und COVID-19

Herausfordernde Zeiten durchleben wir gerade alle – verstärkt gilt dies für Betroffene mit einer chronischen Erkrankung wie zum Beispiel Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

Man spricht bei diesen Formen von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED), bei denen häufig Medikamente notwendig sind, die ins Immunsystem eingreifen. Um Unsicherheiten bewältigen zu können, hilft ein Austausch mit anderen Betroffenen. Viele wissen nicht, an wen sie sich wenden können, und bleiben mit ihren Sorgen alleine. Auch wenn CED-Betroffene ein geschwächtes Immunsystem haben, dürfen Medikamente nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt abgesetzt werden.

Wenn Sie sich unsicher fühlen, nehmen Sie Kontakt mit Ihren Ärzten auf. Auch wenn dies nicht wie gewohnt möglich ist, bleiben Sie dran. Eventuell ist eine CED-Schwester beziehungsweise ein CED-Pfleger oder auch die Ambulanzstelle für Sie leichter erreichbar als der Arzt.

Wenn Sie ein Rezept benötigen, rufen Sie bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin an. Oft ist es nicht notwendig, persönlich das Rezept zu holen. Sie können das Medikament direkt in der Apotheke abholen.

Gemeinsam können wir die Situation meistern. Im Austausch mit anderen Betroffenen, wie bei der ÖMCCV oder beim CED-Kompass und der CED-Helpline, werden Sorgen zu bewältigbaren Herausforderungen.



Österreichische Morbus Crohn/ Colitis Ulcerosa Vereinigung

Eine Initiative zur Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED).

01 333 06 33
office@oemccv.at
www.oemccv.at

gemeinsamaktiv.at

Für mentale, vitale und soziale Stärke.

Die Initiative **gemeinsamaktiv.at** stellt Betroffene von chronischen Erkrankungen und ihre besonderen Belastungen im Alltag in den Mittelpunkt. Gerade in herausfordernden Zeiten können Unsicherheit, die aktuelle Krankheitsaktivität und die notwendige medizinische Versorgung Tag für Tag zusätzliche Strapazen für chronisch erkrankte Personen darstellen.

Gemeinsam aktiv bleiben! – das ist das Motto von gemeinsamaktiv.at.

Weil wir selbst die Widerstandsfähigkeit unseres Körpers mitgestalten und optimieren können! Und das Ganze von zu Hause aus, mit einfach umzusetzenden Maßnahmen.



gemeinsamaktiv.at ist eine Initiative von Gilead Sciences.

Kooperationspartner: Aids Hilfe Wien, CED-Kompass, Hepatitis Hilfe Österreich, Myelom-Lymphomhilfe Österreich, ÖMCCV (Öst. Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung) und Rheumaliga Österreich.

Redaktion und wissenschaftliches Expertenteam: Fine Facts & The Tree.



Das Leben ist auch mit Morbus Crohn schön und lebenswert!

Über die chronisch-entzündliche Darmerkrankung, die für viele ein Fremdwort ist.



FOTO: ZVW

Was ist Morbus Crohn?

Morbus Crohn ist für viele ein Fremdwort. Auch für jene, die oftmals sehr lange unter Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall, Obstipation, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Gelenkschmerzen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Fieber usw. leiden. Erst nach einigen Arztbesuchen und Untersuchungen wird die Diagnose Morbus Crohn gestellt und die Suche nach Antworten geht weiter. Morbus Crohn ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung

(CED), wie auch Colitis ulcerosa. Vom Mund bis zum After kann der Verdauungstrakt betroffen sein. Entzündungen treten schubweise auf und die Erkrankung stellt den Alltag plötzlich auf den Kopf.

Was sind hier die Ursachen?

Viele Faktoren spielen bei der Erkrankung Morbus Crohn mit. Die Genetik, Umweltfaktoren wie Ernährung und Wohnort, Lebensstilfaktoren wie Stress und Rauchen und vieles andere haben einen Einfluss auf die Erkrankung.

Dennoch sind hier viele Fragen noch offen.

Woher weiß ich, dass ich daran leide?

Die Art und die Stärke der Beschwerden sind sehr verschieden. Bleiben diese aber über mehrere Wochen oder Monate bestehen, suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt nach der Antwort. Der CED-Check kann dabei helfen, ebenso Blut- und Stuhluntersuchungen. Der CED-Spezialist stellt dann die Diagnose und entscheidet gemeinsam mit Ihnen über die Therapie. ■

TOP-5-TIPPS

#1 Das Leben ist auch mit Morbus Crohn schön und lebenswert. Richten Sie den Fokus auf jene Bereiche, die Ihnen Kraft und Freude bereiten.

#2 Sie sind nicht allein – suchen Sie den Kontakt mit anderen Betroffenen.

#3 Mit einer rechtzeitigen Therapie können Sie bleibende Schäden bestmöglich vermeiden.

#4 Mit Struktur und kleinen Schritten ist Ihnen die Teilnahme an einem sozialen Leben außerhalb der eigenen vier Wände sicher möglich.

#5 „Warum ich?“ – auf diese Frage werden Sie keine Antwort bekommen, aber eines sei Ihnen sicher: Sie sind nicht schuldig!

Evelyn Groß
Präsidentin der
ÖMCCV



Onlinespiel schafft Aufmerksamkeit

Das Bewusstsein in der Bevölkerung für die chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) Morbus Crohn und Colitis ulcerosa ist leider noch viel zu gering. Eine Steigerung ist im Hinblick auf die Empathie für Betroffene sowie auf eine frühzeitige Diagnosestellung sehr wünschenswert. Mal ein anderer Ansatz ist, dies auf spielerische Art zu erreichen.

Das Onlinespiel „Throne-Champion“ thematisiert die Situation von vielen Betroffenen, die wegen ihrer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung die nächste Toilette schnell erreichen müssen. Jeder der mitspielt kann am Ende einen CED-Check machen und so mit 10 gezielten Fragen sein individuelles Risiko für eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung bestimmen. Das Spiel ist eine gemeinsame Initiative vom Unternehmen Janssen und der Österreichischen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (ÖMCCV).



CODE SCANNEN
UND SPIELEN

www.throne-champion.at



Mehr Informationen zu chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen findest du unter www.oemccv.at und www.ced-kompass.at sowie www.janssen.com/austria

Wenn der Bauch den Ton angibt

Wie man trotz der Diagnose Morbus Crohn durch die richtige Ernährung selbst etwas zum eigenen Wohlbefinden beitragen kann.

Essen ist ein zentraler Teil des Lebens, vor allem dann, wenn man sich intensiv damit auseinandersetzen muss. Wie hat sich die Diagnose Morbus Crohn auf Ihr Ernährungsverhalten ausgewirkt? Worauf achten Sie besonders bei der Ernährung?

Wenn der Darm die Schwachstelle im Körper ist und nicht so funktioniert, wie er sollte, dann liegt für alle auf der Hand: „Das kann nur die falsche Ernährung sein!“ Das ist bei Morbus Crohn aber nicht der Fall. Die Ernährung ist nicht schuld an der Erkrankung und es gibt keine Diät! Das macht das Leben mit dieser Erkrankung nicht unbedingt

einfach. Man muss selbst herausfinden, was einem guttut und was eher nicht. Dieser Weg ist schwierig und langwierig. Ich habe mir die Lust am Essen aber nicht nehmen lassen – Essen ist für mich Genuss, Freiheit und auch Lebensqualität.

Wie wirkt sich Morbus Crohn auf Ihr soziales Leben aus? In welchen Situationen ist Morbus Crohn besonders belastend für Sie?

Man könnte sagen, mein Bauch gibt den Ton an. Oftmals ist der Radius um die Toilette recht klein. Essen und danach auch nur einen Kilometer zu Fuß gehen ist für mich so gut wie unmöglich.

Schwierig ist diese Situation, wenn ich neue Länder und neue Städte kennenlernen möchte. Hier muss ich mir genau einteilen, wann und wo ich esse beziehungsweise wann und wie weit ich zu Fuß unterwegs sein möchte.



Evelyn Groß
Präsidentin der
ÖMCCV

Kann man die Krankheit durch Ernährung auch selbst positiv beeinflussen? Was sind die Vorteile einer

richtigen Ernährung gegenüber Medikamenten?

Mit der Ernährung kann man die Erkrankung ein wenig beeinflussen, auf jeden Fall darf sie nicht vernachlässigt werden. Leider kann Ernährung aber Medikamente nicht ersetzen.

Warum ist es ratsam, bei Morbus Crohn einen Ernährungsspezialisten heranzuziehen?

Mit der Unterstützung eines Diätologen oder einer Diätologin kann man vieles mit der Ernährung verbessern – hier sollte man sich auf jeden Fall Unterstützung holen. ■

Durch die richtige Ernährung selbst zum eigenen Wohlbefinden beitragen!

Ein Therapieansatz ohne Medikamente gibt vielen Betroffenen Hoffnung auf eine schrittweise Normalisierung ihres Alltags.

Text
Lukas Wieringer

Was ist das ModuLife™-Konzept und wie hilft es bei Morbus Crohn?

ModuLife™ ist die erste Ernährungstherapie zum Diätmanagement bei Morbus Crohn, deren Wirksamkeit klinisch belegt ist. Das dreistufige ModuLife™-Konzept kombiniert eine spezielle Trinknahrung (Modulen® IBD) mit spezifischen, ausgewählten Lebensmitteln, die verzehrt werden sollten und dürfen. Das Konzept unterstützt bei der Erreichung und Erhaltung der Remission des Morbus Crohn.

Wie können Betroffene das ModuLife™-Konzept starten und welche Unterstützung erhalten sie?

Der Morbus-Crohn-Betroffene muss zunächst zu einem ModuLife™-Experten gehen und bekommt dort die genauen Informationen zum Konzept. Dadurch erhält man alle ModuLife™-Unterlagen und -Rezepte sowie den Zugang zur ModuLife™-App.

Die ModuLife™-Experten findet man auf folgender Website: www.mymodulife.com

Was kann die ModuLife™-App und wie unterstützt sie Menschen mit Morbus Crohn?

In der ModuLife™-App finden die Teilnehmer Informationen zum Konzept, ein individuelles Ernährungstagebuch und einen Ernährungsplaner mit Rezepten sowie eine 24-Stunden-Nachrichtenfunktion.

Wie lässt sich ModuLife™ in den Alltag integrieren?

Das Konzept bietet durch abwechslungsreiche und einfach zuzubereitende Rezepte während der gesamten Dauer viele Möglichkeiten, in einen aktiven Alltag integriert zu werden. Alltägliche Lebensmittel sowie Ideen für Snacks sind ein wichtiger Bestandteil des Konzepts.

Phase 1 ist die strengste Phase der Diät und dauert sechs Wochen. Diese Phase ist entscheidend für den Erfolg der Behandlung. Auf Phase 1 folgt eine sechswöchige Phase 2 mit vielen zusätzlichen Lebensmitteln. Ab Phase 3, also nach zwölf Wochen, sind sogar Restaurantbesuche wieder möglich. In dieser Phase kann der Teilnehmer an zwei Tagen pro Woche seine Lieblingslebensmittel genießen. ■

Sponsored by
Nestlé Health Science



Skoliosepatienten in Zeiten von Corona

Jenny Dinges arbeitet als Physiotherapeutin in Wien und ist ehrenamtlich für den Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e. V. tätig. Als Kontaktstelle ist sie Ansprechpartnerin für Betroffene und Angehörige in Österreich. In letzter Zeit fehlt vielen Betroffenen die innere Balance.



Jenny Dinges
Physiotherapeutin
& Osteopathin

Die Kontaktbeschränkungen und Hygieneregeln des Lock-Downs zwangen im März die Menschen in die soziale Isolation, Arbeitsplätze wurden kurzfristig ins Homeoffice verlegt. Mitten im Berufsleben mussten sämtliche Alltagsabläufe neu organisiert werden und stellten einen mentalen Kraftakt dar. Die Ausgangssperren und eingeschränkten Freizeitaktivitäten führten bei einigen zur Gewichtszunahme aufgrund mangelnder Bewegung. Zusätzlich hatte die Gesamtsituation Einfluss auf das seelische Wohlbefinden. Die Sorgen um eine unsichere Gegenwart sind nach wie vor aktuell. Vielleicht war dieser Umstand der Auslöser für eine innere Einkehr hin zu mehr Selbstreflektion und einem neuen

Körperbewusstsein? Jetzt, nachdem wieder die Möglichkeit zu mehr sozialer Kontaktaufnahme besteht und altbekannte Alltagsroutinen wieder aufgenommen werden können, trifft die Physiotherapeutin in ihrem Berufsalltag vermehrt auf junge Menschen und Junggebliebene zwischen 20 und 50, die auf der Suche nach ihrer inneren Balance sind und sich bewusst „etwas Gutes“ tun wollen. Eine positive Lebenseinstellung ist das erklärte Ziel von etlichen Patienten. Eine Skoliose betrifft rund 1% der Menschen und die passende Behandlung hängt vom Einzelfall ab. Eine sportliche Figur und gute Körperhaltung zeigt jeder gerne und ist ein Inbegriff für Gesundheit. Aber wie gelingt uns ein selbstbewusstes Auftreten, wenn wir uns

unwohl in unserem Körper fühlen oder sogar einen krummen Rücken haben? Täglich Übungen zur Muskelkräftigung durchzuführen oder ein Korsett zu tragen, fordert den ärgsten inneren Schweinehund heraus. Die Balance zwischen Disziplin und Lebenslust ist ein stetig währendes Ziel. Wiederholt und durch alle Altersstufen gleichermaßen ist Schokolade ins Belohnungssystem integriert. Die beste Freundin / der beste Freund motiviert ebenso und ist Dank Messenger-Dienste 24 Stunden erreichbar. Das persönlich gesprochene Wort von Angesicht zu Angesicht ist jedoch nach wie vor die ungeschlagene Nummer eins in Sachen Kommunikation. Seien Sie also mutig und trauen Sie sich ins Leben! ■



Stefanie Gürtler
Geschäftsstelle
Bundesverband
Skoliose-Selbsthilfe
e. V.



Lesen Sie mehr unter www.bundesverband-skoliose.de/

FOTO: GETTY IMAGES

Das Wohlbefinden stärken!

5 Top-Tipps, mit denen man sich bei Skoliose etwas Gutes tun kann.



Daniela Hohenwarter
Obfrau Skoliose
Netzwerk Österreich

#1 **Bewegung** ist einfach unglaublich wichtig und tut dem Körper gut! Denn davon profitiert unser Körper in vielerlei Hinsicht. Fast jede Form von Rückenleiden lässt sich abschwächen, indem die Rücken- und Rumpfmuskulatur gestärkt wird. Das erreicht man zum Beispiel mit Schwimmen oder Dehnungs- und Stabilisierungsübungen.

#2 Bitte lass dich nicht von **sportlichen Aktivitäten** abhalten. Schwimmen, Reiten, Ballett oder Klettern können eine große Hilfe sein – gerade für jemanden,

der ein Korsett tragen muss. Das stärkt die Muskulatur und tut der Seele gut.

#3 **Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung:** Langsam fließende Bewegungsabfolgen wirken besonders wohltuend. Übungen, wie man sie aus dem Yoga, Qi Gong, Tai Chi oder Pilates kennt, steigern zudem das Körperbewusstsein.

#4 **Gesunde Ernährung:** Viel trinken, frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte

für die Knochen, weniger Fleisch und vollwertig genießen!

#5 Ich bin ein großer Fan von **Zielen**. Wenn ich mir vornehme, Sport zu machen, tut mir schon allein das gut. Es zählt nicht das Ziel selbst, sondern der Prozess, der mich dorthin führt. So finde ich wieder Spaß an der Bewegung und lebe gesünder – und das ist ausschlaggebend. Ich mag einfache Rituale.

In diesem Sinne: Denkt an eure Ziele und bleibt gesund!



Lesen Sie mehr unter www.skoliose-netzwerkoesterreich.com



Prim.Prof.Univ.Doz.Dr.Mag.

Christian Bach

Orthopädie | Traumatologie | Wirbelsäule



Operationen vermeiden !

neue, schonende, minimal-invasive Behandlungsmethoden
bei Gelenks- und Wirbelsäulenproblemen

„Bandscheibenvorfall“

erfolgreich behandeln und schmerzfrei werden

Bandscheibenvorfälle zählen zu den häufigsten Problemen an der Wirbelsäule. 90 % können ohne Operation behandelt werden. Computergesteuerte Infiltrationen helfen den Nerv millimetergenau zu lokalisieren und mit Medikamenten zu behandeln. Bei Lähmungen oder bei Versagen der konservativen Therapie ist eine Operation in minimal-invasiver, mikrochirurgischer Technik möglich und dauert lediglich 30 Minuten. Der Krankenhausaufenthalt beträgt nur 1-2 Tage.

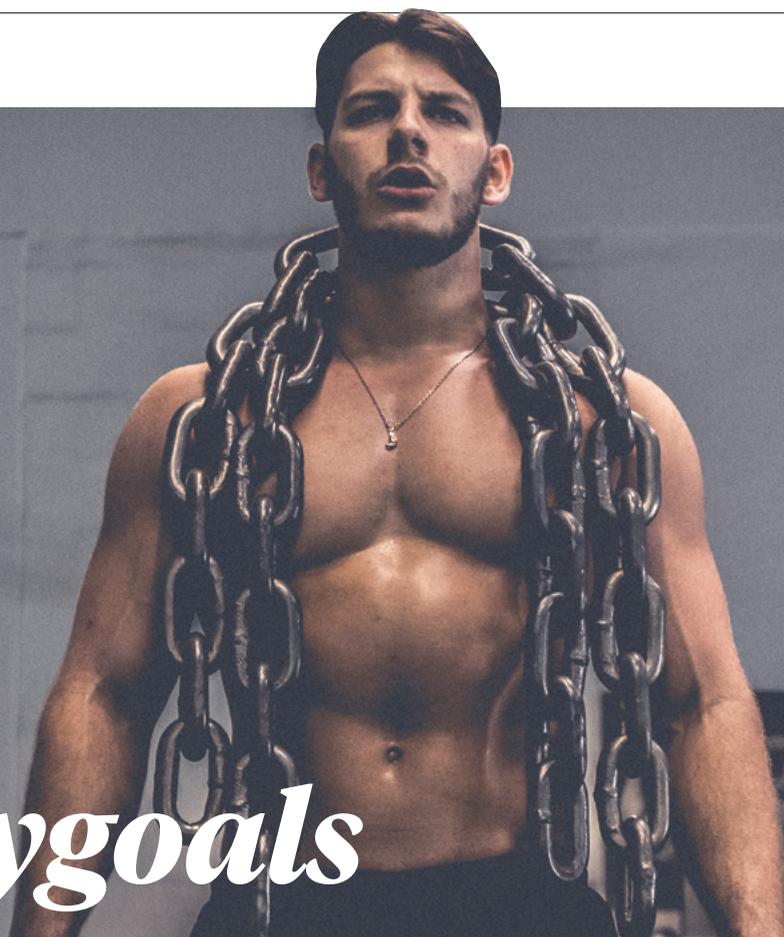
„Knopflochmethode“

für Kunstgelenke für Hüft- und Kniegelenk

Das Einsetzen künstlicher Hüft- und Kniegelenke in besonders schonender, minimal-invasiver Technik gehört zu den sehr häufigen Routineoperationen. Nach exakter Planung wird das erkrankte Gelenk über einen kleinen Hautschnitt ohne Verletzung von Muskeln entfernt und durch ein Kunstgelenk mit langer Haltbarkeit ersetzt. Die stationäre Aufenthaltsdauer beträgt 5 bis 7 Tage, die Verwendung von Krücken ist nicht unbedingt erforderlich.

Ordination: Rudolfinerhaus Wien

Tel.: 0660-1946383 - E-Mail: ordination.bach@yahoo.com - www.orthopaedie-bach.at



#bodygoals

Als Personal Trainer ist Jakob Pinger täglich mit körperlicher, aber vor allem auch mentaler Transformation an sich selbst und an seinen Klienten konfrontiert.



FOTO: ZVA

Jakob Pinger
Selbstständiger
Personal Trainer
und Online Physique
Coach in Wien und
Umgebung

Es ist zwar ein Riesenerfolg, die Veränderungen am eigenen Körper beobachten zu können, jedoch ist das geistige Wachstum für mich im Kraftsport viel entscheidender. Oft wird bei Menschen mit durchtrainiertem Körper nur das optische Erscheinungsbild bewertet und sie werden als eingebildet verurteilt. Dabei sind große Muskeln nur ein Resultat an der Spitze des Eisbergs. Vergessen wird, wie viel Willenskraft, Durchhaltevermögen und Arbeit in diese Erscheinung gesteckt wurde.

Training bedeutet weitaus mehr, als schweres Gewicht von A nach B zu bewegen. Es ist Emotion, Konfrontation, Reflexion, Meditation und vor allem eine fixe Konstante des täglichen Lebens. Es lehrt vieles, was man auf Alltagssituationen ummünzen kann. Das repetitive Ausführen einer Bewegung, das tägliche Überwinden von Widerstand, das Durchschreiten der eigenen Grenze lässt Muskeln, Psyche und Selbstbewusstsein gleichermaßen wachsen.

Wachse also auch du über dich hinaus! ■



www.jakobpingerpt.at

Protein ist nicht gleich Protein!

Dr. med. univ. Alexander Novotny

Ein fittes Immunsystem, schöne Haut, Haare und Nägel sowie kräftige Muckis können Beweggründe sein, gezielt Protein aufnehmen zu wollen.

Tatsächlich ist mehr Protein nicht automatisch gesünder. Was ist Protein überhaupt? Protein = Eiweiß. Es besteht immer aus Aminosäuren, den „Bausteinen des Lebens“. Protein ist ein Sammelbegriff wie Kohlenhydrate. Kohlenhydrate sind z.B. Stärke, Ballaststoffe und Zucker. Hier gibt es vom Gesundheitsaspekt riesige Unterschiede. Bei den Proteinen sind diese Unterschiede noch bedeutend größer. Wenn Protein draufsteht, ist das längst kein Synonym für gesund.

Entscheidend ist die biochemische Zusammensetzung der Aminosäuren. Sie bestimmt den **Chemical Score** als Maß für die biologische Wertigkeit. Mehr Informationen hierzu finden Sie auf www.anovona.at.

optimales Protein



Bausteine für den Körper



normales Protein



Baustein

Abfall



25% RABATT*

auf Ihre nächste Bestellung
mit dem Code **QUALITYHACK**

ANOVONA

*Code nicht mit anderen Aktionen kombinierbar
und gültig bis zum 30.11. 2020





Gesunde Ernährung, schlaues Aufbewahren

Wie sich unser Essverhalten durch Corona verändert hat.

Sauerteig, Bananenbrot, Meal Prep: Zu Beginn der Corona-Zeit zeichnete sich ein deutlicher Trend dahingehend ab, dass die Menschen die Zeit zu Hause nutzen, um zu kochen und zu backen. Dabei gab es zwei sich deutlich abzeichnende Lager: einerseits die Fitness- und Gesundheitsfreaks, andererseits die Sportmuffel. Durch die Homeoffice-Situation häufen sich die Gänge zum Kühlschrank, die ungewohnt viele Zeit daheim verleitet den ein oder anderen zum Essen aus Langeweile. Andere wiederum nutzen genau diese Zeit, um gesund und frisch zu kochen.

Für Lager eins waren Home-Work-out sowie Backen und Kochen ein guter Zeitvertreib. Mehr Freizeit bedeutete für diese Gruppe, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, neue Rezepte auszuprobieren und die eigenen vier Wände als Fitnessstudio-Alternative zu entdecken.

Das Gegenteil war Lager zwei: Auf diese Personengruppe wirkte Corona wie eine Zwangspause. Dies war teilweise der wenigen Zeit für einen selbst geschuldet, verursacht durch Faktoren wie beispielsweise die Kombination aus Homeoffice und Kinderbetreuung. „Die Folgen

waren wenig Bewegung, Heißhungerattacken und Snacks aus Langeweile oder Stress“, hatte Personal Trainerin Magdalena Henkel den Eindruck.

Learnings aus der Krise

„Bodyweight Training, Onlineangebote, Live-Work-outs und ein Training in den eigenen vier Wänden ohne Equipment – das ist alles von zu Hause aus und ohne großen Aufwand möglich“, sagt Henkel. Auch im Hinblick auf die Ernährung konnte man aus der Krise lernen: „Man hat gemerkt, dass es sich gut anfühlt, selbst gesund zu kochen. Der Fokus sollte dabei auf regionalen und gesunden Produkten liegen.“

Die Produkte von Alufix sind dabei der richtige Partner. Ob Backen, Kochen oder Aufbewahren – für jedes Haushaltsbedürfnis ist etwas dabei. „Unser Sortiment gibt den Konsumenten die nötige Unterstützung für einen gesunden Lebensstil“, erklärt Florian Huemer, Unternehmenssprecher der Alufix Folienverarbeitungs-GmbH. ■



REZEPTVORSCHLAG FÜR DEN HERBST



Folienkartoffeln mit Feta und Grillgemüse

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Feta
- 250 g Crème fraîche
- 4 große Kartoffeln (mehlig kochend)
- 1 Melanzani
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie, Zweig Rosmarin, Thymian
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in Alufolie einwickeln. Den Ofen auf 190 °C vorheizen.

Anschließend die Kartoffeln auf den Ofenboden (ohne Backblech) legen und für circa 40 Minuten backen. Währenddessen das Gemüse waschen und putzen. Die Paprika, Zucchini und Melanzani der Länge nach in Scheiben schneiden. Die Kräuter und den Knoblauch fein hacken. Das Gemüse mit Olivenöl beträufeln, nach Belieben grillen, Kräuter dazugeben, salzen und pfeffern. Die Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Kartoffeln gar sind, die Alufolie entfernen und die Kartoffeln halbieren. Das marinierte Gemüse in der Mitte der beiden Kartoffelhälften drapieren und den Feta darüberbröseln. Schließlich noch einen Klecks Crème fraîche darübergeben und servieren.

„Meine Flecken sind schön“

Die Wienerin Bianca Rosemarie Schönhofer setzt sich für Self Love, Body Positivity und Disability ein und möchte die gängigen Schönheitsideale abschaffen.

Text Redaktion

Wann hast du die Diagnose Vitiligo erhalten, und wie hast du das damals erlebt?

Bereits im Kindergartenalter wurde bei mir Vitiligo diagnostiziert. Da meine Mutter aus Nigeria stammt und mein Vater aus Österreich, ist meine natürliche Hautfarbe Braun. Irgendwann bildeten sich an meinem Körper weiße Flecken, bis ich komplett weiß war. Mir war zu dem Zeitpunkt nicht klar beziehungsweise bewusst, dass ich anders bin – bis mich die Menschen immer wieder angestarrt und beschimpft haben.

Wie gehst du mit fragenden Blicken um? Wie hat sich über die Jahre dein Selbstbild geändert, und wie hast du das geschafft?

Es gibt natürlich Menschen, die mich mit fragenden Blicken ansehen, und es stört mich nicht. Aber es gibt auch Menschen, die sehen mich mit bewundernden Blicken an. Jeder sollte verstehen, dass es normal ist, eine Hautkrankheit, eine Narbe etc. zu haben, und dass wir auch ganz normal leben wie andere Menschen auch. Ich habe lange an meinem Selbstbewusstsein gearbeitet, indem ich Fotos von mir mache und sage: „Meine Flecken sind schön.“

Du bist schwerhörig. Wie meistert man den Alltag mit technischen Hilfsmitteln?

Als schwerhörige Person tue ich mich natürlich schwer, jeden zu verstehen. Es gibt Menschen, die nicht wissen, worauf zu achten ist

gegenüber den gehörlosen und schwerhörigen Menschen. Damit wir alles verstehen und kommunizieren können, sind Körpersprache und Mimik wichtig – und vor allem, klar und deutlich zu reden. Noch mehr freuen würden wir uns, wenn alle Gebärdensprache beherrschten. Technische Hilfsmittel gibt es mittlerweile schon, aber leider nicht in Social Media, wie zum Beispiel bei Vlogs ohne Untertiteln.

Du hast in Werbekampagnen mitgewirkt, arbeitest als Model. Denkst du, dass sich das Schönheitsideal momentan verändert?

Aus meiner Sicht hat es sich schon etwas verändert, aber in vielen Fashion-Unternehmen in Österreich nicht wirklich viel. Ich habe selten Models gesehen, die auch Hautkrankheiten wie Vitiligo haben oder die einfach anders aussehen. Schönheitsideale sind für mich nicht einfach nur 90/60/90, schöne Haut und ein hübsches Gesicht. Es sollte einfach mehr gezeigt werden.

Was wünschst du dir in Bezug auf den Umgang mit Schönheitsidealen? Welche Bevölkerungsgruppen werden deiner Meinung nach besonders diskriminiert?

Eben die Menschen, die nicht als „schön“ oder „gesund“ gelten, sind Diskriminierungen ausgesetzt. Konfektionsgrößen



MODEL: BIANCA ROSEMARIE SCHÖNHOFER
FOTOGRAF: PETER HRUSKA
MAKEUP: LISA STAMPFER
HAIR: LENA SAGAY

decken nicht alle Körperformen ab, Jobchancen sinken mit jeder Abweichung von der Norm. Für die Jugendlichen ist es heutzutage Alltag, sich in den sozialen Medien zu bewegen. Aber dort werden die Schönheitsideale meist falsch vermittelt, was deren Selbstbild extrem negativ beeinflusst. Wir alle brauchen jemanden, zu dem wir aufsehen können. Wir alle brauchen Vorbilder. Darum ist mir auch wichtig zu zeigen, dass wir auf unsere Art und Weise schön sind und dass nicht nur unser Aussehen uns ausmacht, sondern auch unsere inneren Werte.

Was möchtest du allen Menschen, die mit sich selbst hadern oder unzufrieden sind, mit auf den Weg geben?

Setz dich nicht unter Druck, um perfekt zu sein. Nimm dir Zeit für dich, um zu sehen, was du brauchst, um dich selbst zu lieben. Halte dich nicht zurück und versteck dich nicht, denn irgendwo fehlt irgendwem eine Person wie du. ■

THE NEW YOU Academy

LEBE SO, WIE DU ES WIRKLICH WILLST!

Die Welt braucht mehr Menschen, die ihre Passion leben.

Lösungen, die zu deinem Lebensstil, Zeit und Budget passen.



Bücher & Journals



Online Kurse



Coaching

Lerne

- ✓ wie du Klarheit über dein Leben erhältst,
- ✓ wie du deine Vision für dich kreierst,
- ✓ wie du deine Hürden überwindest
- ✓ und wie loslässt, was dich zurückhält.

Um so Schritt für Schritt deinem wahren ICH und gewünschtem Leben näher zu kommen.

Iris Reiche verbindet die Welten des Business und der Spiritualität.

Mit THE NEW YOU konnte sie in den letzten Jahren Tausenden von Menschen helfen, ihr Leben zu transformieren. Sie ist Autorin, Coach, Human Therapeutin und Marketing-Expertin und greift zurück auf 15 Jahre Management-Erfahrung und fünf Jahre als Unternehmerin.

Diese einzigartige Kombination bewirkt eine besondere Umsetzungskraft und macht sie zu einer außergewöhnlichen Mentorin.

www.thenewyou.academy

