



Univ.-Prof. Dr. Ursula Wiedermann-Schmidt im tele-Talk

Sind wir ein Land von Impfmuffeln? Und gefährden wir damit die eigene Gesundheit und die unserer Kinder? Verträglichkeit und Sinnhaftigkeit von Impfungen.

tele: Wie kann man dem Trend der allgemeinen Impf-Skepsis Ihrer Meinung nach entgegenwirken?

Ursula Wiedermann-Schmidt: Es muss vermehrt fundiert informiert und aufgeklärt werden und generell die Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung gehoben werden. Im Zeitalter der social media und des Internets schwirren eine Vielzahl an Informationen herum, deren Wahrheitsgehalt von Laien schwer beurteilt werden kann, was oft sehr verunsichert. Umso wichtiger ist es, Fachwissen in unabhängiger Weise zu vermitteln.

Wie verträglich sind moderne Impfstoffe?

Ursula Wiedermann-Schmidt: Moderne Impfstoffe sind aufgrund neuer Herstellungsmethoden sowie langwieriger, jahrelanger Prüfverfahren äußerst sicher und gut verträglich.

Bei uns gibt es so viele Masernfälle wie schon lange nicht mehr. Wieso ist es so wichtig, Kinder impfen zu lassen?

Ursula Wiedermann-Schmidt: Masern ist keine harmlose Kinderkrankheit! Im Gegenteil, Masern geht mit hohem Fieber und oftmals Atemwegsinfekten einher. In mehr als 20 Prozent der Fälle kommt es zu Mittelohrentzündung oder Lungenentzündung. Besonders gefährlich ist eine Gehirnentzündung oder ein schleichender Hirninfekt (SSPE), die immer tödlich verlaufen.



UNIV.-PROF. DR. URSULA WIEDERMANN-SCHMIDT



- **seit 2004:** Institutsleiterin Institut für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin der MedUni Wien
- **Vorsitzende & Leiterin** der Spezialimpfambulanz des Nationalen Impfgremiums des BMG
- **Zahlreiche** Publikationen in internationalen Journalen und österreichweit einzige Professorin für Impfwesen (Vakzinologie)



Ab der Lebensmitte sind Impfungen ein wichtiger Schutz vor Krankheiten. Was sollte man berücksichtigen?

Ursula Wiedermann-Schmidt: Impfungen sind auch – oder gerade – im Alter wichtig, da in den meisten Fällen der Impfschutz nach einigen Jahren abnimmt. Auffrischungsimpfungen sollen regelmäßig erfolgen, damit der erworbene Impfschutz nicht verloren geht. Bestimmte Erkrankungen nehmen mit dem Alter zu, weil das Immunsystem schwächer wird und die Abwehr nicht mehr so gut funktioniert. Daher soll man erstmalige Impfungen vor dem 60. Lebensjahr durchführen, damit die Impfwirkung gut aufgebaut wird. Das betrifft z.B. die Impfung gegen Pneumokokken.

Ist Impfpflicht eine Lösung?

Ursula Wiedermann-Schmidt: Alleine das Wort „Impfpflicht“ führt bei den meisten Menschen zu Ablehnung – es steht im Gegensatz zur Selbstbestimmung und freien Entscheidungsmöglichkeit. Daher muss man auf bessere Aufklärung und Erhöhung der Gesundheitskompetenz bauen. Es gibt allerdings Situationen, wo man einen aufrechten Impfschutz als unverhandelbare Grundvoraussetzung ansehen muss, weil man durch mangelnden Impfschutz andere gefährden könnte: dazu gehören Gesundheitsberufe und soziale Berufe. Im Grunde wäre die Diskussion entbehrlich, wenn sich jeder seiner Verantwortung gegenüber bewusst ist. ■



Das gesamte Interview finden Sie auf tele.at



Die Zahl der empfohlenen Impfungen steigt von Jahr zu Jahr. Machen alle Impfungen davon Sinn?

Ursula Wiedermann-Schmidt: Der österreichische Impfplan gibt klare Auskunft, welche Impfungen in welchem Alter angeraten werden.

„Es ist ein Glück, dass wir die Möglichkeit haben uns zu schützen.“

Univ.-Prof. Dr. Wiedermann-Schmidt

Es stimmt, dass die Anzahl der Impfungen gestiegen ist – das ist aber doch ein Glück, dass wir heute die Möglichkeit haben, uns gegen viele gefährliche Infektionskrankheiten vorbeugend zu schützen.



SENDUNGEN DER WOCHE

- **Visite – Das Gesundheitsmagazin**
Prostatakrebs: neue OP-Methode, weniger Risiken. Herzinfarkt: Unterschätzte Gefahr! Moderation: Vera Cordes (Foto) **DI | NDR | 20.15**
- **MERYNS sprechzimmer**
Vitamine aus der Dose – Fitmacher oder sogar schädlich?
MI | ORF III | 22.30

SCHON GEIMPFT?

- **PNEUMOKOKKEN**
Aktionszeitraum
1.10.2016 – 31.3.2017
Zuschüsse einiger Kassen ganzjährig vom 1.9.2016 – 31.8.2017
- **INFLUENZA-IMPfung:**
BVA und VAEB Kassenzuschüsse
1.10.2016 – 31.1.2017

Weitere Infos finden Sie unter:
www.bmgf.gv.at/impfen



Gewinnen Sie Entspannung pur!

Wir verlosen auf tele.at fünf Gutscheine für 2 Personen für 2 Nächte im Larimar Hotel-Therme-Spa!

Wenn es herbstelt, es kälter wird und draußen der Nebel aufzieht gibt es nur eines: Rein in die Nebelschwaden des Larimar-Dampfbades oder in die Sauna zum Herz- und Körpererwärmen. Gestärkt durch das Vital-Frühstücksbuffet gönnen Sie sich den Luxus von zwei Thermen und lassen den Tag beim 6-Gang Wahlmenü ausklingen. Spielen Sie auf tele.at mit oder schicken Sie uns eine Postkarte an tele-Fernsehmagazin, Kennwort „Larimar“, Lothringerstraße 14, 1030 Wien. Einsendeschluss ist der 16. 11. 2016



Vorsorge: Impfen

Kilo-Schock nach dem Urlaub?

Jetzt abnehmen!

Nach Buffets und Schlemmereien im Urlaub kommt beim Blick auf die Waage der Kilo-Schock. Jetzt ist Abnehmen angesagt.

Starke Hilfe beim Abnehmen
Eine effektive Unterstützung bietet formoline L112, das von Apothekern meistempfohlene Schlankheitsmittel Deutschlands.

Dauerhaft schlank

Gesund abnehmen und Gewicht halten ist mit der cleveren formoline-Strategie leichter. Der einzigartige Wirk-Ballaststoff L112 bindet auf natürliche Weise einen Großteil der kalorienreichen Nahrungsfette im Magen und Darm an sich und verhindert so deren Verwertung.

formoline L112, eine bewusste Ernährung und etwas Bewegung erzielen nachweislich Abnehmerfolge ganz ohne übermäßige Anstrengungen.

Machen Sie es sich doch leichter

Dank formoline L112 – dem „Beschleuniger“ für Ihr Abnehmprojekt – ist Ihre Wohlfühlfigur greifbar nah.

Starten Sie jetzt mit formoline L112 – exklusiv aus Ihrer Apotheke.



Urlaub 2015



Urlaubsbuffet 2016



Urlaub 2019

Leichter abnehmen mit formoline L112

- ✓ wirkt nachweislich und ist millionenfach bewährt
- ✓ ist einzigartig mit dem Wirk-Ballaststoff L112 aus natürlichen Quellen



Zum Abnehmen alles Gute. formoline

Keine Zeit für Winterschlaf!

Eine ausgewogene Ernährung, viel Schlaf und regelmäßiger Sport gehören zu einem gesunden Lebensstil. tele verrät Ihnen, wie Sie **gestärkt, fit und schlank** in den Winter kommen.

Gerade in der kalten Jahreszeit haben Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen und Mandarinen ihren großen Auftritt. Sie liefern reichlich Vitamin C und stärken so unsere Abwehrkräfte. Die empfohlene Tageszufuhr von 100 mg Vitamin C erreicht man bereits mit einer Grapefruit oder zwei Orangen.

GRÜNDLICH DURCHSPÜLEN

Wenn es kalt wird, drehen wir die Heizung auf, dadurch trocknet die Luft leicht aus. Unsere Nasen- und Rachenschleimhäute verlieren an Feuchtigkeit und können Viren und Bakterien nicht mehr

Tee wärmt und stärkt unsere Abwehrkräfte



WINTERTEE ZUM SELBERMACHEN

- 2 gehäufte TL Rooibos-Tee
- 1/3 zerkleinerte Zimtstange
- 1 zerkleinerter Sternanis
- 2 Nelken
- 4 Scheiben frischer Ingwer

Mit kochendem Wasser übergießen und 5-10 Min. ziehen lassen.



Lesen Sie nächste Woche: "Superkeime im Vormarsch – Warum werden Antibiotika wirkungslos?"

optimal abhalten. Daher ist es notwendig, ausreichend zu trinken. Sehr schmackhaft sind wärmende Kräuter- und Früchtetees. Manche Sorten wie zum Beispiel Hagebutten-, Hibiskus- und Rooibostee liefern auch Vitamine, die wiederum zur Steigerung der Abwehrkräfte beitragen.

KRÄUTER UND GEWÜRZE

Verschiedene Kräuter können vor Infektionen schützen und die Heilungsprozesse des Körpers anregen. Knoblauch beispielsweise wird wegen seiner antibakteriellen und antioxidativen Wirkung sehr geschätzt. Oregano leistet ebenfalls große Hilfe bei der Abwehr von Infektionen. Auch Ingwer ist ein hervorragendes Hausmittel zur Stärkung des Immunsystems, er wirkt entzündungshemmend und antibakteriell.

BITTE ETWAS SCHÄRFER

Chili, Paprika und Pfeffer heizen uns richtig ein und verbessern die Durchblutung unserer Schleimhäute. Besonders scharffeurige Suppen sind bei einer beginnenden Erkältung gute Schleimlöser! Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Chili & Co fördern die Fettverbrennung und bremsen Hungergefühle. Ihre Figur wird es Ihnen danken!

APROPOS FIGUR

Die Weihnachtszeit mit Keksen, Punsch und kalorienreichem Es-

AKTIVUNDGESUND **tele** 9

Testhörer für Hörgeräte-Weltneuheit werden!

Symbolfoto Opn™

Leichter
verstehen in Gesellschaft

Weniger
Hör-Anstrengung

Mehr
geistige Fitness

100% Lebensqualität

Jetzt aktiv werden & teilnehmen!

BESSER VERSTEHEN Initiative

Neuroth – 123x in Österreich
Info-Tel 00800 8001 8001
www.neuroth.at
Kassendirektverrechnung

BESSER HÖREN. BESSER LEBEN.

sen ist zwar noch ein bisschen entfernt, doch Sie könnten schon im Vorfeld Ihre Ernährung umstellen, damit spätere Sünden nicht so sehr ins Gewicht fallen. Sich satt essen und trotzdem abnehmen – das funktioniert tatsächlich. Sie kön-

nen sich an Lebensmitteln mit einer niedrigen Energiedichte – also einem geringen Kaloriengehalt – richtig satt essen und verlieren trotzdem Gewicht. Wichtig ist, dass die „leichten“ Alternativen ähnlich schmecken und man

Gesunde Tipps

ISOSTAR Antioxidant Pulver mit Cranberry – rote Früchte Geschmack.

Das bekannte ISOSTAR Pulver wurde um eine weitere Sorte ergänzt – die perfekte Lösung für deine optimale Leistung!

Sport ist wichtig und gesund aber ... intensive Anstrengung verursacht die Ausschüttung von freien Radikalen. ISOSTAR hat ein Produkt entwickelt, das freie Radikale bekämpft und den Körper mit Flüssigkeit, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

www.isostar.at



Haarausfall in den Wechseljahren?

Plurazin 49 für schönes, volles und gesundes Haar
Die Hormonumstellung in der Menopause löst bei vielen Frauen plötzlichen und intensiven Haarausfall aus. Mediziner haben nun ein natürliches Behandlungskonzept bei hormonell bedingtem Haarausfall und Haarwachstumsstörungen entwickelt. **Plurazin 49** heißen die Spezialprodukte mit klinisch belegter Wirksamkeit, die zudem sehr gut verträglich sind. *Erhältlich in allen Apotheken.*

www.plurazin.de



Mehr Lust und Leidenschaft für die Liebe!

hafesan Aphrodisan Man/Woman Kapseln
die natürlichen Aphrodisiaka für Sie und Ihn – werden auch Ihr Liebesleben neu beleben und besonders aufregend gestalten!



Geben Sie Ihrem Liebesleben frische Würze – mit hafesan Aphrodisan Kapseln!

Erhältlich in Ihrer Apotheke. Shop: ssl.hafesan.at

... ein wahres Fest der Sinne

Twinnings verät heuer köstliche Rezepttipps, damit die „Teatime“ zu einem wahren Fest der Sinne wird.

Denn es gibt nichts Schöneres, als mit einer Tasse Twinnings Tee und einem göttlichen Earl Grey Chocolate Brownie oder einem fruchtigen Earl Grey French Toast zu entspannen und zu genießen.



Alles Rezepte finden Sie auf www.twinnings.at/teegenuss/teerezepte



ANZEIGE

Österreich: Jeder zweite ist zu dick Aktion Bauchfett loswerden!

Endlich erfolgreich zum Wunschgewicht - speziell für Frauen entwickelt.



Fettpolster an Oberschenkeln, Armen und im Gesäßbereich sind zwar unschön und störend, übermäßiges Bauchfett ist jedoch besonders belastend für die Gesundheit.

Wer bereits zahlreiche Abnehmversuche unternommen hat, der weiß, wie schwierig es ist, an der Problemzone Nummer 1, dem Bauch, übermäßiges Fett zu verlieren.

Damit ist jetzt Schluss!

Mediziner entwickeln Spezial-Bauchfett-Tabletten zur erfolgreichen Gewichtsreduktion

Einer Forschungsgruppe aus Deutschland gelang jetzt der Durchbruch für die Problemzone Nr. 1

Evavita Spezial Bauchfett-Reduzierer wurde gezielt für Frauen zur Gewichtsreduktion bei Übergewicht mit vermehrtem Bauchfett entwickelt.

Die Spezial Tabletten enthalten einen natürlichen **Aminosäure-Komplex aus Leucin, Histidin und Tryptophan, das in Verbindung mit Tyrosin, Methionin und L-Arginin** in der Lage ist,

den Fettstoffwechsel hocheffizient und auf ganz natürliche Weise **wie einen Hochleistungsmotor anzukurbeln.**

Hierbei setzt nach wenigen Tagen an **Bauch- und Hüftbereich** erfolgreich die Gewichtsabnahme ein – genau dort wo es am schwierigsten ist, Fettpolster und Übergewicht zu verlieren.



Klinische Studie* belegt Wirksamkeit Natürliche Wirkstoffe reduzieren Bauchfett

Die Wirksamkeit von Evavita Bauchfett-Reduzierer wurde in einer internationalen klinischen Studie an 628 Frauen mit Übergewicht und vermehrtem Bauchfett nachgewiesen:

- ✓ Verringerung des Abdominal- (Bauch-) Fettes im Schnitt um **32 %**
- ✓ Reduktion des Hüftumfangs im Schnitt um **9,7 cm**
- ✓ Deutliche Verringerung Übergewicht / Fettanteil im Schnitt um **11 %**
- ✓ Sehr gute Verträglichkeit



NEU!

evavita® Spezial Bauchfett-Reduzierer Vorteilspackung – Inhalt 120 Tabletten zur diätetischen Behandlung von Übergewicht (BMI > 25) mit vermehrtem Bauchfett. In Kombination mit einer Umstellung Ihrer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten

Ab sofort in Österreich und Deutschland in allen Apotheken erhältlich

Apotheken-Zulassungsnummer PZN: 4483254

Starten Sie jetzt mit evavita erfolgreich Ihren Weg zum Wunschgewicht
www.evavita.de

*Evavita Doppelblindstudie, placebokontrolliert, randomisiert mit 628 weiblichen Probanden - D-Bonn 07 / 2015

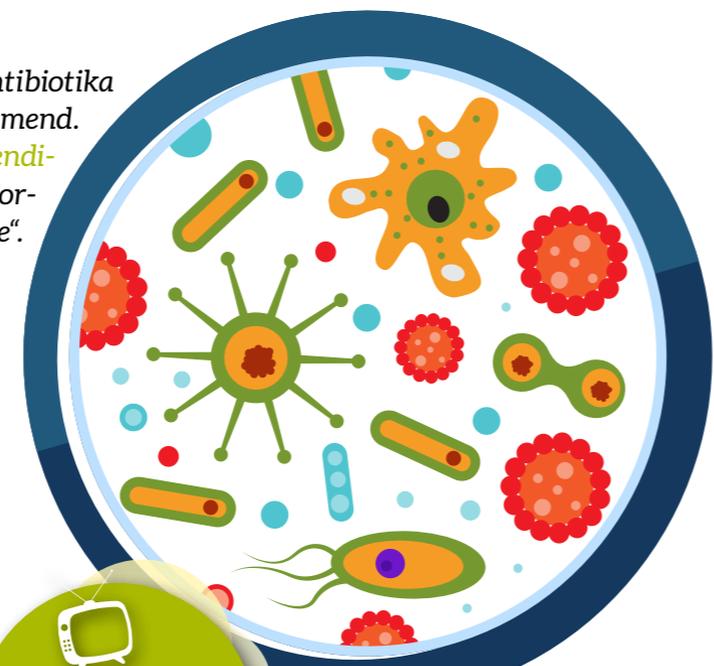
WERBUNG



Die Wirkung von Antibiotika verschlechtert sich zunehmend. **tele** im Talk mit **Dr. Pamela Rendi-Wagner** über den gefährlichen Vormarsch sogenannter „Superkeime“.

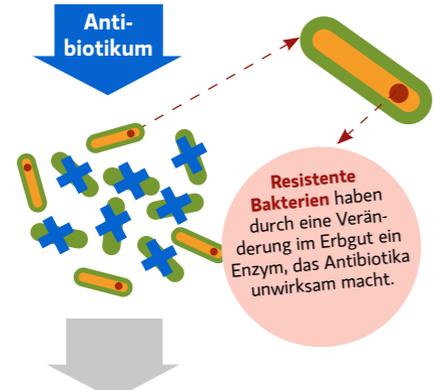
Wirkungslose Medizin

Bei bakteriellen Erkrankungen ist es meistens sinnvoll und mitunter lebensnotwendig, Antibiotika anzuwenden. Gleichzeitig ist es wichtig zu wissen, dass Antibiotika gegen Viren unwirksam sind. Je häufiger jedoch Antibiotika unsachgemäß verordnet und eingenommen werden, desto höher ist auch das Risiko, dass sich widerstandsfähige (resistente) Bakterien entwickeln und ausbreiten. Diese Anpassung stellt die Medizin vor enorme Probleme und veranlasst auch die Pharmaindustrie nun feberhaft nach neuen Medikamenten zu forschen, denn die Zahl der resistenten Keime nimmt stetig zu.



GEFÄHRLICHE „SUPERBAKTERIEN“

Patient erhält Antibiotika gegen eine Infektion mit dem Bakterium *Escherichia coli*.



Resistente Keime können sich ungehindert ausbreiten, auch weil „Konkurrenz“ durch andere Bakterien ausgeschaltet wurde.

Quelle: APA

- „Normale“ Bakterien Werden von Antibiotika abgetötet.
- Resistente Bakterien Antibiotika wirken nicht.

tele: Wie kommt es, dass Antibiotika immer öfter wirkungslos werden?
Dr. Pamela Rendi-Wagner: Das Auftreten von Antibiotikaresistenzen beruht auf der Anpassungsfähigkeit von Mikroorganismen. Dabei wird die Resistenzbildung durch eine Reihe von Vorgangsweisen gefördert: die unkritische Verschreibung von Antibiotika sowie Fehler bei der Einnahme und der Dauer der Therapie sind für die zunehmende Resistenz von Mikroorganismen gegen Antibiotika mitverantwortlich.

Kann man diesem Trend gegensteuern?
Dr. Pamela Rendi-Wagner: Wichtig ist, die Bevölkerung aufzuklären, dass Antibiotika zweckmäßig zu verwenden sind: weder ein „Zuviel“ noch ein „Zuwenig“ ist sinnvoll. Der gezielte Einsatz des richtigen Antibiotikums über die optimale Zeitdauer und in der korrekten Dosierung ist zentral.

Haben Sie einen hilfreichen Tipp, was jeder von uns zur Verbesserung beitragen könnte?
Dr. Pamela Rendi-Wagner: Die Vermeidung von Infektionen mittels Hygienemaßnahmen ist eine zusätzliche wichtige Strategie zur Bekämpfung der Antibiotikaresistenz. Viele Erreger verbreiten sich durch direkten Kontakt über die Hände. Daher steht an allererster Stelle: regelmäßiges und gründliches Händewaschen. ■

DR. PAMELA RENDI-WAGNER

- **Leiterin der Sektion Öffentliche Gesundheit und medizinische Angelegenheiten im BM für Gesundheit und Frauen.**
- **Nationale und internationale wissenschaftliche Tätigkeit in den Bereichen Infektions-epidemiologie, Vakzinprävention & Reisemedizin.**
- **Gastprofessur an der Tel Aviv University, Israel, und Gastdozentur an der Medizinischen Universität Wien.**



WEITERE SENDUNGEN ZUM THEMA GESUNDHEIT

- **Bewusst gesund**
 Übersäuerung – was ist dran an basischer Ernährung?
 Gute Sicht – wie sinnvoll sind Sportbrillen?
 Gesunder Schlaf – wie man sich bettet, so schläft man.
SA | ORF 2 | 17.05
- **Visite – Das Gesundheitsmagazin**
 Fatales Risiko: Lungenembolie
DI | NDR | 20.15
- **MERYNS sprechzimmer**
 Wer heilt, hat Recht? – Homöopathie, eine Glaubensfrage?
MI | ORF III | 22.30



Gewinnen Sie Entspannung pur!

Wir verlosen auf tele.at fünf Gutscheine für 2 Personen für 2 Nächte im Larimar Hotel-Therme-Spa!

Wenn es herbstelt, es kälter wird und draußen der Nebel aufzieht gibt es nur eines: Rein in die Nebelschwaden des Larimar-Dampfbades oder in die Sauna zum Herz- und Körpererwärmen. Gestärkt durch das Vital-Frühstücksbuffet gönnen Sie sich den Luxus von zwei Thermen und lassen den Tag beim 6-Gang-Wahlmenü ausklingen.

Spielen Sie auf **tele.at** mit oder schicken Sie uns eine Postkarte an: tele-Fernsehmagazin, Kennwort „Larimar“, Lothringerstraße 14, 1030 Wien.
 Einsendeschluss ist der 16. 11. 2016



Treppenlifte
 100% österreichisches Familienunternehmen in 4. Generation

Homelifte
 österreichische Produktion
 Neu, gebraucht oder zu mieten!

Wir beraten Sie gerne vor Ort oder in unserem Ausstellungszentrum!
 • Marktführer in Österreich
 • über 18.000 installierte Anlagen

Jetzt gebührenfrei anrufen: 0800 85 85 55
 Informieren & gratis Katalog anfordern!

WEIGL-Mitarbeiter in Ihrer Nähe:

00	07277-2238	NÖ	02243-83721
Sbg.	0662-451696	Wien/Bgld.	01-9581675
Stmk./Ktn.	0316-241740	Tirol/Vbg.	0512-562344

Mit Idee aufwärts.
 Ihr Partner für alle Liftsysteme.

A-4730 Waizenkirchen | Webereistr. 14
 A-1020 Wien | Böcklinstr. 108
 A-8054 Graz | Anthauerweg 12/6
 weigl@weigl.at | www.weigl.at

WEIGL Liftsysteme

Testhörer für Hörgeräte-Weltneuheit werden!

Leichter verstehen in Gesellschaft

Weniger Hör-Anstrengung

Mehr geistige Fitness

100% Lebensqualität



Neuroth-
123x in Österreich
Info-Tel. 00800 8001 8001
Kassendirektverrechnung

BESSER HÖREN. BESSER LEBEN.

NEUROTH

AKTIVUNDGESUND



Volkskrankheit Nr. 1 Rückenschmerzen

80 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher haben mindestens einmal im Leben ihre liebe Not mit ihrem Kreuz. Was genau zu den Beschwerden im Rückenbereich führt, lässt sich leider manchmal nicht so einfach beantworten.

Eine lange Liste möglicher Auslöser kann für Schmerzen im Rücken verantwortlich sein. Die gründliche Erforschung der Ursachen sollte daher an erster Stelle stehen, denn es hat wenig Sinn, nur die Symptome zu behandeln. In erster Linie unterscheidet man zwischen **spezifischen** und **unspezifischen** Rückenschmerzen, die jeweils andere Ursachen haben.

SPEZIFISCHE RÜCKENSCHMERZEN

Auslöser für diese sind Schäden und krankhafte Veränderungen der Wirbelkörper und der Bandscheiben. Dazu gehören beispielsweise altersbedingter Verschleiß der Wirbelsäule, entzündliche Veränderungen, Bandscheibenvorfall und Erkrankungen wie Osteoporose (eine Erkrankung, die Wirbel anfällig für Brüche macht) oder Skoliose (eine Verkrümmung an der Wirbelsäule).

UNSPECIFISCHE SCHMERZEN

Die große Mehrheit der Erkrankten leidet jedoch unter unspezifischen

BANDSCHEIBEN-VORFALL (PROLAPS)

Die Bandscheibe fungiert als Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern und besteht aus einer gallertartigen Masse, die von einer Bindegewebshülle umgeben ist. Reißt diese, so kann es zu einer Vorwölbung des Bandscheibenkerns kommen. **Vorbeugende Maßnahmen:** kräftige Rücken- und Bauchmuskulatur, richtiges Heben schwerer Lasten, Vermeiden von Übergewicht!

Starke Schmerzen im Nacken, die bis in Kopf und Arme ausstrahlen, können auf einen Bandscheibenvorfall der Halswirbelsäule hindeuten.



AKTIVUNDGESUND

Chefkoch:
Akis Petretzikis

Rückenschmerzen. Darunter versteht man Beschwerden, die von Muskulatur, Sehnen und Bändern ausgehen und sich in Verspannungen, Verhärtungen und Reizungen äußern. Hierfür sind meist Bewegungsmangel, Übergewicht, einseitige Bewegungsabläufe, eine falsche Sitzhaltung oder häufiges Heben und Tragen schwerer Gegenstände verantwortlich. Aber auch Stress, Depressionen, Überforderung im Alltag und Beruf sowie belastende emotionale Konflikte können Rückenschmerzen auslösen.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Akut auftretende Rückenschmerzen sollten von Anfang an gezielt behandelt werden. Nur so lässt sich verhindern, dass sich ein Schmerzgedächtnis ausbildet und die Beschwerden chronisch werden.

Zu Beginn der Behandlung steht die Beseitigung akuter Schmerzen im Vordergrund, um die körperliche Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen.

Körperliche Aktivität ist in den meisten Fällen die beste Medizin. Sie hilft, bestehende Verspannungen in der Muskulatur zu lösen, die häufig Ursache für den Schmerz sind. Schon regelmäßiges Spaziergehen fördert die Nährstoffversorgung der Bandscheiben und stärkt die Muskulatur. Bewegungsmangel und Schonhaltungen können akute Rückenschmerzen



DIE NATÜRLICHE HEILWÄRME DER CHILI – MEIN REZEPT GEGEN RÜCKENSCHMERZEN

- Tiefenwirksame Muskelentspannung
 - Schnelle Schmerzlinderung
- Lokale Behandlung zur Linderung von Muskelschmerzen.

Schnell. Lang anhaltend. Natürlich.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie den Beipackzettel und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Cayennepfeffer-Dickextrakt. www.abc-pflaster.at

AKTION BAUCHFETT LOSWERDEN!

Endlich erfolgreich zum Wunschgewicht

- ✓ Kurbelt den Fettstoffwechsel an
- ✓ Reduziert signifikant überschüssiges Bauchfett
- ✓ Unterstützt die Psyche und fördert die Motivation

2 Kleidergrößen in nur 10 Wochen

NEU! speziell für Frauen

evavita® Spezial Bauchfett-Reduzierer

Vorteilspackung Inhalt 120 Tabletten

zur diätetischen Behandlung von Übergewicht (BMI > 25) mit vermehrtem Bauchfett.

Apotheken-Zulassungsnummer PZN: 4483254

Ab sofort in Österreich und Deutschland in allen Apotheken erhältlich www.evavita.de



FOTOS: THINKSTOCK.COM

Gesunde **Tipps**

▶ dagegen verstärken. Lassen die Rückenschmerzen nach einigen Tagen nach, sind ausgedehntere, regelmäßige sportliche Aktivitäten wie Schwimmen oder Radfahren empfehlenswert. Dadurch werden die Muskeln trainiert, die wiederum den Rücken stärken. Die Betonung liegt dabei auf **regelmäßiger Aktivität**.

THERAPIE & VORBEUGUNG

Gegen akute nicht-entzündliche Rückenschmerzen eignen sich häufig **Wärmepackungen** oder warme Sitzbäder. Aber auch **Kältepackungen** oder -sprays können von der Wirbelsäule ausgehende akute Schmerzen positiv beeinflussen. Rückenschmerzen aufgrund langer Schreibtischarbeit kann durch individuell eingestellte Bürosessel und Tische vorgebeugt werden. Für eine **abwechslungsreiche Körperhaltung** sollte der Bürosessel auch zeitweise gegen einen Sitzball, Kniehocker oder Pendelstuhl eingetauscht werden. Auch ein gelegentlicher Wechsel zwischen Stehen und Sitzen kann im Büroalltag Rückenschmerzen vorbeugen.

CHRONISCHE SCHMERZEN

Hält ein Schmerzzustand länger als drei Monate an, spricht man von chronischen Rückenschmerzen, da sie dauerhaft auftreten. In diesem Fall ist ein Therapiekonzept gefragt, das die Schmerzentstehung berücksichtigt und das Problem ganzheitlich angeht. Die richtige Behandlung sollte man am besten in einem individuellen Gespräch mit seinem Arzt ermitteln. ■

LESEN SIE NÄCHSTE WOCHE:

Narzissmus – altes Phänomen, neues Weltbild? Steckt in jedem von uns ein Narziss?

Eucerin Elasticity+Filler



Eucerin bringt ab sofort eine neue Intensivpflege für zeitlos schöne reife Haut auf den Markt: Die neue Serie Eucerin® Elasticity+Filler – inkl. eines reichhaltigen Gesichts-Öls, ist ein wahrer Schatz für reife und anspruchsvolle Haut. Die Elastizität der Haut wird deutlich verbessert und tiefe Falten werden gemildert. www.eucerin.at

Orientalischer Genuss für kühle Tage

Cafissimo Teatime Oriental Chai kommt wie gerufen zur kühleren Jahreszeit. Der sanfte Rooibostee ist mit orientalisch würzigen Noten von Zimt, Kardamon & Nelken verfeinert. Erhältlich ist der Oriental Chai zum Preis von 2,69 € (10 Kapseln) in allen Tchibo Filialen & im Onlineshop unter www.tchibo.at



Ständige Rückenprobleme?

Für 70% der Rückenschmerzen sind abgenützte Bandscheiben die Ursache. Das kann die Nerven beleidigen, besonders den Ischias-Nerv. **VERTEBENE® Bandscheibenkapseln** (PZN 3959677) enthalten Bambus-Extrakt, Hyaluronsäure und Collagen Typ II.



Diese Naturstoffe helfen die Bandscheiben wieder aufzufüllen. Das befreit die eingeklemmten Nerven und erhöht die Beweglichkeit. Stärken Sie Ihren Rücken mit der Kraft des Bambus!

Erhältlich in Ihrer Apotheke. Mehr Info auf www.vertebene.at

... ein wahres Fest der Sinne

Twinings verät heuer köstliche Rezepttipps, damit die „Teatime“ zu einem wahren Fest der Sinne wird.



Denn es gibt nichts Schöneres, als mit einer Tasse Twinings Tee und einem göttlichen Earl Grey Chocolate Brownie oder einem fruchtigen Earl Grey French Toast zu entspannen und zu genießen.

Alles Rezepte finden Sie auf www.twinings.at/teegenuss/teerezepte

Wissenschaft trifft auf Dermokosmetik

Innovative Spezialcreme bei Gesichtsrötungen entwickelt



Kennen Sie das auch: Hautrötungen auf Wangen und Nase? In Österreich sind eine halbe Million Menschen von diesem kosmetischen Problem betroffen. Dank moderner Dermokosmetik-Forschung gibt es nun eine innovative Spezialcreme aus der Apotheke, die bei Gesichtsrötungen hilft.

SO ENTSTEHEN HAUTRÖTUNGEN

Der Auslöser für Hautrötungen ist häufig eine Erweiterung der Äderchen im Gesicht. Diese werden dann stärker durchblutet und schimmern rötlich durch die Haut. Vor allem im Herbst und im Winter können die Gesichtsrötungen zusätzlich verstärkt werden. Der Wechsel zwischen warm und kalt begünstigt die Durchblutung der Äderchen und lässt Nase und Wangen förmlich glühen.

INNOVATIVE SPEZIAL-CREME VEREINT WISSENSCHAFT UND DERMOKOSMETIK

In langjähriger Forschungsarbeit ist es einem Team aus Dermat-Experten nun gelungen, eine Spezialcreme mit ganzheitlichem Ansatz zu entwickeln: Deruba (apothekenexklusiv). Dr. Stefan Müller, Chef-Entwickler von Deruba, sagt begeistert: „Es war

eine große Herausforderung, die richtige Formulierung zu finden, die unseren Ansprüchen genügt. Mit Deruba ist es uns gelungen, eine innovative Spezialcreme zu entwickeln, die optimal für die Bedürfnisse geröteter Haut geeignet ist.“ Deruba mildert Rötungen nicht nur längerfristig und wirkt neuen Rötungen entgegen, sondern verspricht auch sofortige Hilfe.

DER 3-FACH-EFFEKT MACHT'S MÖGLICH

Das Geheimnis der Spezialcreme liegt im einzigartigen 3-fach-Effekt. Mikroverkapselte Pigmente liefern die Sofort-Hilfe. Bei Hautkontakt geben sie feinste Farbpigmente frei, die die Gesichtsrötungen sofort kaschieren. Der in Deruba enthaltene Aktivstoff α-Bisabolol mildert zudem Gesichtsrötungen längerfristig. Darüber hinaus wird durch eine spezielle Lichtschutzfilter-Kombination

mit LSF 50+ der Großteil der UV-Strahlung geblockt. So wird neuen Rötungen vorgebeugt. Das Besondere: Deruba ersetzt sowohl die Tagespflege als auch das Make-up.

EXPERTEN SOWIE ANWENDER SIND VON DER SPEZIALCREME BEGEISTERT

Betroffene sind vom 3-fach-Effekt der Spezialcreme überzeugt. So Annete S., die seit Jahren unter Rötungen im Gesicht leidet: „Das Produkt funktioniert super. Das Beste was ich bisher probiert habe. Es funktioniert tatsächlich.“

Abbildungen wahren Betroffenen nachempfunden.

Fragen Sie bei Gesichtsrötungen in der Apotheke unbedingt nach Deruba. Nennen Sie Ihrem Apotheker einfach die PZN 4409418.



MÜDE, EINGEROSTETE GELENKE?

Kennen Sie das? Sie fühlen sich nicht mehr so beweglich wie früher? Das Knie und die Hüfte kommen Ihnen manchmal wie eingeroestet vor und auch die Knochen sind nicht mehr die jüngsten? In zunehmendem Alter fühlen sich die Gelenke oft nicht mehr so fit an wie früher. Was können Sie selbst für gesunde Gelenke tun?

Wissenschaftler haben die wichtigsten Nährstoffe für gesunde Gelenke, Knorpel und Knochen identifiziert: In Rubax Gelenknahrung sind diese in einer speziellen Zusammensetzung enthalten. Rubax Gelenknahrung enthält einen intelligenten Mikro-Nährstoffkomplex speziell für gesunde Gelenke, Knorpel und Knochen. Er besteht aus vier körpereigenen Gelenkbausteinen sowie 20 wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen in einer ganz speziellen Zusammensetzung. Rubax Gelenknahrung schenkt müden Gelenken neue Kraft.

Unser Fazit: Unbedingt mal testen! Zur Vorlage für Ihren Apotheker: Rubax Gelenknahrung (PZN 4516108)





PROF. DR. GERTI SENGER

- Studium der Psychologie und Pädagogik, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin.
- Mitbegründerin und Mitglied des wissenschaftlichen Beirates des Instituts für angewandte Tiefenpsychologie.
- Verleihung „Journalistin des Jahres 2009“ (Ratgeber - Lebenshilfe).
- IMAGO-Paartherapeutin und Lehrbeauftragte der Universität Wien & der Sigmund Freud Universität.
- Verheiratet mit dem Lebensberater und Sexualpädagogen Iwi Ernst.



Süchtig nach **Be wunderung**

Sie sind Meister des ersten Eindrucks, charismatisch, charmant und von sich selbst absolut überzeugt.
Eigenschaften eines Narzissten?
tele im Talk mit Gerti Senger.
 Von Konstanze Baumung

Narziss, der Jüngling der Antike, verschmähte jede Liebe und wird von der Rachegöttin Nemesis mit unstillbarer Selbstliebe bestraft, die letztlich zu seinem Untergang führt. Der moderne Begriff des Narzissmus steht für die auffällige Selbstverliebtheit eines Menschen und die damit einhergehende übertriebene Selbstbezogenheit und mangelnde Empathiefähigkeit. Doch steckt nicht in jedem von uns ein Narziss?

tele: Was verstehen Sie unter Narzissmus, und welcher Unterschied besteht zwischen „gesundem“ und „pathologischen“ Narzissmus?

Gerti Senger: Nach neueren Narzissmus-Interpretationen (es gibt seit einem halben Jahrhundert etliche verschiedene, Anm.) ist unter „Narzissmus“ die affektive Einstellung zu sich selbst, in diesem Sinne also das „Selbstwertgefühl“ zu verstehen. Von gesundem Narziss-

„Ein gesunder Narzissmus sollte in jedem Menschen stecken, um seinen Platz im Leben zu finden und zu behaupten.“
 Gerti Senger

mus ist die Rede, wenn dieses affektive Einstellung realitätsgerecht ist. Pathologischer Narzissmus ist demnach nicht realitätsgerecht. Typisch dafür sind die Abwertung der Mitmenschen, Mangel an Neugier und an Einfühlungs-

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN DEN GESCHLECHTERN



Der **männliche Narziss:** übertriebene Selbstliebe, hat die Vorstellung, grandios und einzigartig zu sein, Mangel an Einfühlungsvermögen, arrogantes, hochmütiges Verhalten, übermäßige Empfindlichkeit gegenüber Kritik.



Die **Narzisstin** definiert sich mehr über Leistung, Perfektionismus, Attraktivität und Anpassung.



vermögen. Narzissten reagieren auf Kritik mit großer, oft nicht gezeigter Scham. Auch innere Leere, die Überschätzung der eigenen Fähigkeiten bzw. Eigenschaften sind Merkmale eines pathologischen Narzissten. Ausbeuterische Anspruchshaltung, unterdrückte Wut, Hypochondrie, Oberflächlichkeit und eine Pseudo-Selbsteinsicht sind weitere krankhafte Ausprägungen.

Männer sind aggressiv, Frauen eher passiv-aggressiv, im Sinne von Verhindern.

Fördern neue Medien wie Facebook oder Twitter den Narzissmus?

Gerti Senger: Ja, die neuen Medien sind für Narzissten perfekte Projektionsflächen ▶

Steckt nicht in jedem ein Narziss?

Gerti Senger: Ein gesunder, vitaler Narzissmus sollte in jedem Menschen stecken, damit er sein Gleichgewicht und seinen Platz im Leben finden und behaupten kann.

Ist Narzissmus mehr ein männliches oder ein weibliches Problem?

Gerti Senger: Er kommt bei Frauen und Männern vor, ist allerdings geschlechtsspezifisch ausgeprägt. Charakteristisch für männlichen Narzissmus sind Grandiosität und Macht, für weiblichen eine Pseudo-Überangepasstheit – sie definieren sich über einen idealisierten Mann.



Gewinnen Sie Entspannung pur!

Wir verlosen auf tele.at fünf Gutscheine für 2 Personen für 2 Nächte im Larimar Hotel-Therme-Spa!

Wenn es herbstelt, es kälter wird und draußen der Nebel aufzieht gibt es nur eines: Rein in die Nebelschwaden des Larimar-Dampfbades oder in die Sauna zum Herz- und Körpererwärmen. Gestärkt durch das Vital-Frühstücksbuffet gönnen Sie sich den Luxus von zwei Thermen und lassen den Tag beim 6-Gang-Wahlmenü ausklingen.

Spielen Sie auf **tele.at** mit oder schicken Sie uns eine Postkarte an: tele-Fernsehmagazin, Kennwort „Larimar“, Lothringerstraße 14, 1030 Wien.
 Einsendeschluss ist der 16. 11. 2016



WEITERE SENDUNGEN ZUM THEMA GESUNDHEIT

- **Bewusst gesund**
Reizdarmsyndrom: neuer Ansatz ist die Stuhltransplantation.
Hygiene: Zuviel davon macht uns krank. **FR | ORF 2 | 17.05**
- **Quarks & Co: Wie viel Impfung muss sein?**
Die Zahl der Impfungen steigt jährlich: Wie wichtig ist das? **SA | ARD | 11.30**
- **Schlaganfall – Jede Minute zählt**
Weltweit erleiden jedes Jahr über 15 Millionen Menschen einen Schlaganfall – mit katastrophalen Folgen. **SA | ARTE | 21.50**
- **Visite – Das Gesundheitsmagazin**
Knieprothesen: Warum passieren so viele Fehler bei dieser Operation? Inkontinenz: Jeder Zehnte ist betroffen, niemand spricht gern darüber. **DI | NDR | 20.15**

FOTOS: THINKSTOCK.COM, ORF



zur Spiegelung und Verbreitung eines überhöhten Idealselbst.

Im heutigen Berufsleben wird von jedem eine gewisse „Selbstvermarktung“ und Charisma erwartet. Kann das zum Problem werden?

Gerti Senger: Die heutigen Gesellschaftsformen machen neue Lebensstrategien notwendig – der neue Narzissmus scheint dazu geeignet zu sein, mit den Anforderungen unserer Zeit – optimale Performance, Selbstvermarktung usw. – umgehen zu können. Zum Problem wird das, wenn durch diese Maske der Kern des Selbst gar nicht mehr gespürt wird und es zu einer Selbstentfremdung mit allen Folgen kommt – sich wie tot oder leer fühlen, Beziehungsstörungen.



Leidet beim Narzissten mehr er selbst oder seine Umgebung?

Gerti Senger: Im allgemeinen leidet die Umgebung, da die charakteristischen Eigenschaften des Narzissten – abgesehen von seinem, fürs erste gewinnenden Wesen – strapaziös sind und tiefe, ausbalancierte Beziehungen erschweren. ■

DAMALS SCHON ...

Einigen historischen Persönlichkeiten möchte man ganz gerne narzisstische Züge unterstellen:
Ludwig XIV.
Kaiserin Elisabeth
Coco Chanel
Salvador Dalí Ein Ausspruch des Künstlers: „Jeden Morgen, wenn ich erwache, erlebe ich die allergrößte Freude: nämlich die, Salvador Dalí zu sein!“



FOTOS: THINKSTOCK.COM



LESEN SIE NÄCHSTE WOCHE:

Körperkult – Schönheit nach Maß: Warum wollen wir schön sein und wie gefährlich ist das?

Gesunde Tipps

Haarausfall in den Wechseljahren?

Plurazin 49 für schönes, volles und gesundes Haar
 Die Hormonumstellung in der Menopause löst bei vielen Frauen plötzlichen und intensiven Haarausfall aus. Mediziner haben nun ein natürliches Behandlungskonzept bei hormonell bedingtem Haarausfall und Haarwachstumsstörungen entwickelt. **Plurazin 49** heißen die Spezialprodukte mit klinisch belegter Wirksamkeit, die zudem sehr gut verträglich sind. *Erhältlich in allen Apotheken.* www.plurazin.de



Lifta – mein Treppenlift



Wir freuen uns auf den **Advent!**
 Kaufen oder mieten Sie vom 31.10.–20.11.2016 einen Lifta und freuen Sie sich zusätzlich über einen **festlich dekorierten Adventskranz.***

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Führende Modellauswahl
- 365 Tage / 24 Stunden erreichbar
- Probefahrt in Ihrer Nachbarschaft möglich

Auch zur Miete!

*Kranzdurchmesser ca. 50 cm, wählen Sie zwischen zwei Farben.

Gebührenfrei anrufen und gratis Prospekt anfordern:

0800 - 203 206



Lifta GmbH Bergmillergasse 5, 1140 Wien

AKTION BAUCHFETT LOSWERDEN!

Endlich erfolgreich zum Wunschgewicht

- ✓ Kurbelt den Fettstoffwechsel an
- ✓ Reduziert signifikant überschüssiges Bauchfett
- ✓ Unterstützt die Psyche und fördert die Motivation

2 Kleidergrößen in nur 10 Wochen

NEU! speziell für Frauen

evavita® Spezial Bauchfett-Reduzierer

Vorteilspackung Inhalt 120 Tabletten

zur diätetischen Behandlung von Übergewicht (BMI > 25) mit vermehrtem Bauchfett.

Apotheken-Zulassungsnummer PZN: 4483254

Ab sofort in Österreich und Deutschland in allen Apotheken erhältlich www.evavita.de



Gesunde Tipps

Aus Liebe zum Leben ...

KREBSVORSORGE & FRÜHERKENNUNG FÜR FRAUEN

Rund 20.000 Frauen erkranken jährlich in Österreich an Krebs. Es gibt Krebsarten, die „frau“ weitgehend vermeiden kann, z. B. Darmkrebs und Gebärmutterhalskrebs. Die meisten Krebsarten können aber in ihrer Entstehung leider nicht vermieden werden (z. B. Brustkrebs). Hier spielt die Früherkennung aber eine wichtige Rolle.

Vorsorge-Mammografie

Das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm richtet sich an Frauen ab 40 ohne Symptome einer Brustkrebserkrankung und ohne erhöhtes familiäres Risiko. Diese Frauen werden zur so genannten „Vorsorge- Mammografie“ eingeladen bzw. können und sollen daran teilnehmen.



Alle weiteren Informationen und die komplette Broschüre zum Download oder bestellen finden Sie auf: www.krebshilfe.net

Lifta Büro West:
Innsbruck 0512-58 37 84

Lifta Mitarbeiter in Ihrer Nähe:
Kärnten 04762-372 29

Steiermark 0316-28 90 09
Niederösterreich 02744-522 53

Oberösterreich 07249-462 66
Salzburg 06543-202 21

Tirol/Vorarlberg 05372-621 89
Wien/Burgenland 01-513 85 03



Für immer schön

Wir begegnen Schönheit überall, im realen und medialen Alltag, in der Kunst, Natur und bei uns Menschen. Aber warum wollen wir schön sein?

Von Konstanze Baumung

Schönheit ist nur ein Versprechen von Glück – dieser Ausspruch des französischen Schriftstellers Stendhal wird in der Doku „Körperkult – Schönheit nach Maß“ (Mi., 21.50 Uhr, ORF III) auf seine individuelle, gesellschaftliche, medizinische und kulturelle Dimension untersucht.

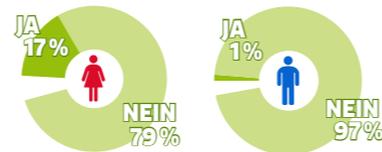
SCHÖNHEITSIDEALE

„Wir leben in einer Gesellschaft, in der die ständige Vermessung der eigenen Leistung auch vor unserem äußeren Erscheinungsbild nicht Halt macht“, erklärt Prof. Dr. Konrad Paul Liessmann in der Doku. Seiner Meinung nach gibt es schon seit der Antike objektive Kriterien für menschliche Schönheit. Attribute wie eine glatte Haut, ein symmetrischer Körperbau,

eine bestimmte Form der Ebenmäßigkeit, richtige Proportionen und auch eine damit verbundene Jugendlichkeit.

Für die Schönheit unters Messer?

„Habe schon einmal daran gedacht, an mir eine Schönheits-OP durchführen zu lassen“



1.207 Befragte
Quelle: APA/Gallup

GLOBALISIERTE SCHÖNHEIT

Schönheit liegt natürlich auch im Auge des Betrachters, und unser westliches Schönheitsideal gilt keineswegs in allen Ländern dieser Welt als erstrebenswert. Wer in Europa oder den USA schlank und sportlich ist, gilt als wohlhabend und erfolgreich. Umgekehrt sind vor allem dicke Frauen in Westafrika begehrt, denn hier signalisiert Fett Wohlstand. Durch den Export westlicher Fernsehserien und Modemagazine nähern sich die Schönheitsideale jedoch weltweit stark an, wenngleich uns die Modeindustrie auch Bilder von Schlankheit suggeriert, die nicht mehr der Realität

Auch Männer sind dem Diktat der Schönheit unterworfen ...



FOTOS: THINKSTOCK.COM, PICTUREDESK.COM



entsprechen. Das hat häufig fatale Auswirkungen, da viele Frauen glauben, sie müssten diesen Idealen nacheifern.

SCHÖNHEIT UM JEDEN PREIS

Der Wunsch nach einem neuen, besseren Aussehen ist groß. Ewig jung lautet die Devise, denn körperliche Schönheit wird in der heutigen Gesellschaft mit Leistung gleichgesetzt. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass schöne Menschen durchaus Vorteile haben, sowohl im beruflichen wie im privaten Umfeld. Kein Wunder also, dass auch das Geschäft mit der Schönheit floriert. Dabei ist es jedoch angebracht, die Auswüchse der sogenannten „Wunschmedizin“ kritisch zu betrachten. Die plastische Chirurgin Prof. Dr. Hildegunde Piza fordert unter anderem eine verbesserte Aufklärung sowie Bewusstseinsbildung und appelliert auch an ihre Kollegen, den Mut zu haben, gewisse Eingriffe nicht vorzunehmen. Auf jeden Fall ist es notwendig, die Balance zwischen sinnvoller Machbarkeit und ärztlicher Kunst zu finden. ■



treffpunkt
medizin
Mi. 23.11. | 21.50 Uhr
ORF
Kultur und Information



WEITERE SENDUNGEN ZUM THEMA GESUNDHEIT



- **Die Antibiotika-Falle**
Multiresistente Keime nehmen in unserem Alltag zu – Hygiene ist wichtig. **FR | 3 SAT | 20.15**
- **W wie Wissen**
Schmerz lass nach – Migräne. Hilfe durch Hypnose? **SA | WDR | 12.55**
- **Bewusst gesund**
Gut zu hören ist keine Selbstverständlichkeit. Die gute Nachricht: man kann das Hörvermögen auch trainieren. **SA | ORF 2 | 17.05**
- **Visite – Das Gesundheitsmagazin**
Spezial Fersensporn: wenn jeder Schritt zur Qual wird. Integrative Krebstherapien: wie gut helfen natürliche Verfahren? **DI | NDR | 20.15**
- **Meryns Sprechzimmer**
Schönheit auf Bestellung – Therapie oder smartes Geschäft? **MI | ORF III | 22.25**

Treppenlifte
100% österreichisches Familienunternehmen in 4. Generation

Homelifte
österreichische Produktion

Neu, gebraucht oder zu mieten!

Wir beraten Sie gerne vor Ort oder in unserem Ausstellungszentrum!

• Marktführer in Österreich
• über 18.000 installierte Anlagen

Jetzt gebührenfrei anrufen:
0800 85 85 55
Informieren & gratis Katalog anfordern!

WEIGL-Mitarbeiter in Ihrer Nähe:

ÖÖ	07277-2238	NÖ	02243-83721
Sbg.	0662-451696	Wien/Bgld.	01-9581675
Stmk./Ktn.	0316-241740	Tirol/Vbg.	0512-562344

Mit Idee aufwärts.
Ihr Partner für alle Liftsysteme.

A-4730 Waizenkirchen | Webereistr. 14
A-1020 Wien | Böcklinstr. 108
A-8054 Graz | Anthauerweg 12/6
weigl@weigl.at | www.weigl.at

Probleme beim Ein- und Durchschlafen?

Baldriparan. Erholsamer Schlaf – und der Tag kann kommen.

- ✓ Das Baldrianprodukt mit der höchsten Dosierung im Markt!
 - ▶ 1 Tablette am Abend
- ✓ Fördert das Einschlafen und verbessert die Schlafqualität

* Quelle: IMS Health, 07/2016

Natürliche Pflanzenkraft

Baldriparan

Für die Nacht

1 Tablette abends

Baldriparan® Für die Nacht. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel zur Linderung von Schlafstörungen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Schnupfenzeit

Kaum hat die nasskalte Jahreszeit begonnen, lassen Schnupfen und Halskratzen auch nicht lange auf sich warten. Von Konstanze Baumung

Bei Regen, Schnee und Kälte häufen sich die Niesanfälle in unserer Umgebung. So mancher plagt sich mit einer Erkältung herum oder ist wegen des zunehmenden Lichtmangels müder als sonst. Maßnahmen, die einem akuten Schnupfen hundertprozentig vorbeugen können, gibt es leider nicht. Beachtet man jedoch ein paar einfache Grundregeln zur Stärkung des Körpers, lässt sich das Risiko einer Erkältung auf jeden Fall minimieren.

FRISCHLUFT TANKEN

Warme Heizungsluft in den Räumen trocknet die Schleimhäute aus und macht sie damit weniger widerstandsfähig. Deshalb ist es wichtig beheizte Räume regelmäßig gut zu lüften. Nutzen Sie jede Gelegenheit für einen Spaziergang oder Bewegung an der frischen Luft, dadurch stärken Sie Ihr Immunsystem. Da die Tage jetzt eher kurz und dunkel sind, kann der Lichtmangel manchmal auch ein winterliches Stimmungstief auslösen. Mit weniger Licht produziert der Körper verstärkt das Schlafhormon Melatonin. Es macht uns müde und antriebslos, vor allem drückt es die Stimmung. Tageslicht stellt deshalb bei einer leichten, saisonal abhängigen Winterdepression die einfachste Therapie dar!



weniger als sieben Stunden schläft, hat ein viermal höheres Risiko, sich eine Erkältung einzufangen.

STRESSABBAU

Zu viel Stress wirkt sich ebenfalls negativ und schwächend

aus. Entspannungstechniken wie beispielweise Yoga helfen, Stress abzubauen. Ein positiv entspannender Effekt lässt sich auch durch ein warmes Bad mit ätherischen Ölen, regelmäßige Saunagänge oder Kaltwasserbäder erzielen. Gesund sind

SYMPTOME BEI GRIPPE UND ERKÄLTUNG

Bei unklaren oder länger anhaltenden Beschwerden sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen!

INFLUENZA	ERKÄLTUNG
FIEBER	
hohes Fieber über 3-4 Tage	seltener
KOPF-/GLIEDERSCHMERZEN	
heftig	wenig
NIESEN, SCHNUPFEN	
seltener	heftig
HUSTEN	
häufig, heftig, trocken, stoßweise	häufig
IMPfung	
möglich	nicht möglich

GESUND MIT AYURVEDA MIT SPEZIALISTEN AUS INDIEN AB 27.11.2016

Ayurveda zum Kennenlernen
inkl. Verwöhnepension und 2 Thermen
3 Nächte p. P. ab 639 €
Buchungscode: tele



LARIMAR
HOTEL · THERME · SPA
STEGERSBACH

Hotel & Spa Larimar*****
Panoramaweg 2, 7551 Stegersbach
Tel.: 03326 55100
Email: urlaub@larimarhotel.at
www.larimarhotel.at

AUSGEWOGENES ESSEN

Für starke Abwehrkräfte ist ein ausgewogenes Angebot an Nährstoffen notwendig. Neben Vitaminen und Mineralstoffen müssen dem Körper ausreichend Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zur Verfügung gestellt werden. Die Zufuhr der Vitamine A, C und E, die in vielen Obst- und Gemüsesorten vorkommen, ist für die körpereigene Abwehr ebenfalls wichtig. Auch Zink sollte ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden, dieser ist beispielsweise in Haferflocken und Käse, aber auch in Putenfleisch enthalten.



ERHOLSAMER SCHLAF

Wenn wir schlafen, tankt unser Immunsystem neue Energie. Wer

Obst enthält wichtige Vitamine für starke Abwehrkräfte.

Hartlauer HÖRGERÄTE

„Bis zur Stillen Nacht werden Sie **wieder besser hören!**“



SO GEHT'S:

1. Bis zum **24. November** zu Hartlauer kommen.
2. Nach einem Hörtest individuell angepasste Hörgeräte testen – **beides natürlich kostenlos.**
3. Zum Weihnachtsfest wieder die **schönsten Klänge genießen.** Versprochen!



hartlauer.at

160 x in Österreich – und **116 x mit Hörstudio!**



► Saunagänge, allerdings nur, wenn keine akute Erkältung vorliegt.

HÄNDE WASCHEN

Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich, denn über das Husten oder Niesen und den Griff nach einer Türklinke können sich die Erreger rasch verteilen und gelangen dann über die Hände in die Atemwege. Reinigen Sie ihre Hände mit Seife unter fließendem, warmem Wasser und trocknen Sie sie sorgfältig mit einem frischen Handtuch oder einem Einmalhandtuch ab. Achten Sie auch darauf, sich mit den Händen nicht ständig ins Gesicht zu fassen.

WENN'S UNS DOCH ERWISCHT ...

Ein unangenehmes Kratzen im Hals oder Halsschmerzen – das sind in der Regel die Vorboten einer Erkältung. Innerhalb weniger Tage kommen dann noch eine verstopfte oder laufende Nase, Niesen, Husten oder Kopfschmerzen hinzu, manchmal auch Fieber und leichte unspezifische Schmerzen. Zwei bis drei Tage nach Ausbruch des Infekts ist der Höhepunkt jedoch meist erreicht und nach ungefähr einer Woche ist das Schlimmste vorbei.

INFLUENZA – ECHE GRIPPE

Eine echte Grippe dagegen kommt plötzlich und es stellt sich ein extremes Krankheitsgefühl ein – mit Fieber, Schüttelfrost, Abgeschlagenheit und Gliederschmerzen. Die Influenza erfasst nicht nur die Atemwege, sondern den gesamten Körper. Das Fieber steigt sehr schnell. Nach einer Grippe fühlt man sich oft noch Wochen, manchmal Monate erschöpft, matt und antriebslos. ■



**LESEN SIE
NÄCHSTE WOCHE:**

Interview mit Anna Veith

Gesunde **Tipps**

Andropeak® aus Bockshornkleesamen schützt den Mann ab 50.

„Viele Männer ab 50 und danach stellen mit Sorge fest: Im Beruf, beim Freizeitsport sowie im alltäglichen Leben kommt es zu einem Verlust an Energie. Dahinter steckt ein Mangel am männlichen Hormon Testosteron. **Andropeak®** enthält die optimale Dosis des Extraktes aus Bockshornkleesamen und aktiviert inaktives Testosteron auf natürliche Weise.



Top-Energie, mehr Leistung im Sport, gute Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerte, Wohlfühl-Gewicht und Liebeskraft sind zurück“, so Prof. Bankhofer.

Andropeak® ist der Jungbrunnen für den Mann ab 50. Überzeugen Sie sich selbst und testen Sie noch heute!

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Mehr Info auf www.andropeak.com

Eucabal Hustensaft

Eucabal® Hustensaft enthält eine Wirkstoffkombination der Heilpflanzen Thymian und Spitzwegerich. **Thymian**auszüge unterstützen die Lösung von festsitzendem Schleim aus den Atemwegen. Auszüge aus **Spitzwegerich** können durch die Schleimstoffe eine Art schützenden Film über der Schleimhaut in Mund und Rachen bilden. Dadurch kann Spitzwegerich

Halsschmerzen lindern und gegen Hustenreiz helfen. Außerdem wirken die Inhaltsstoffe Bakterien entgegen und besitzen leicht entzündungshemmende Eigenschaften.

Die Anwendung dieses traditionellen, pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.



Wenn es natürlich sein soll: Mit Bullrich geht's mir gut!

Oft machen Magen und Darm Beschwerden und wir wissen gar nicht so genau – woher kommt das, was haben wir „falsch“ gemacht oder gegessen...

Man muss jedoch nicht gleich zu „schweren Geschützen“ greifen, um Magen und Darm wieder in Ordnung zu bringen.

Es geht auch ganz natürlich: mit Bullrich Heilerde Kapseln wird die Darmsanierung und die Entgiftung des Körpers unterstützt, außerdem wird aus der Nahrung aufgenommenes Cholesterin gebunden und ausgeschieden.

www.bullrich.at





Österreichs Top-Skiläuferin **Anna Veith** hat ihre lange Verletzungspause für einen Neuanfang und ihre **Autobiografie** genützt. Im **tele-Talk** spricht die erfolgreiche Salzburgerin über ihre Zeit des Wandels.

Von Franz Jellen

Skistar auf neuen Wegen

Zweifache Gesamtweltcupsiegerin, Doppel-Weltmeisterin und Olympiasiegerin. Anna Veith, früher Fenninger, war im Ski-Olymp angekommen, als im Oktober 2015 eine schwere Knieverletzung ihren Erfolgsrun abrupt beendete. Das Jahr danach nützte die Speed-Queen optimal: für die Hochzeit mit ihrem nunmehrigen Ehemann Manuel Veith, die harte Arbeit am Comeback und ihr Buch „Zwischenzeit“, in dem sie u.a. offen über Schmerzgrenzen, Verletzungen, Karrierestationen schreibt.



tele: Eine Autobiografie schreibt man ja mit 27 Jahren nicht zufällig. Was war Ihr stärkster Beweggrund für das Buchprojekt?

Anna Veith: Der Startschuss für mein Buch war ein leeres Notizbuch, das mir mein Mann Manuel geschenkt hat. Er sagte damals, nach meiner Verletzung: „Hier kannst Du alles aufschreiben!“ Den Wunsch hatte ich schon immer, denn mein Leben vor der Verletzung war so intensiv und schnelllebig, dass ich selbst die Erfolge kaum genießen und verarbeiten konnte. Und auf einmal war die Zeit da, zum Innehalten.

Wie gefiel Ihnen die neue Rolle als Autorin?

Anna Veith: Das Schreiben hat mir sehr gut getan. Es hatte fast etwas Befreiendes. Das, was dich beschäftigt, wird festgehalten, Du kannst es immer wieder nachlesen und



Auszeit zu zweit: Anna mit Ehemann Manuel Veith, hier beim Tennisturnier in Kitz.

der Kopf ist frei für etwas Neues. Es war naheliegend, das auch mit meinen Fans zu teilen. Wobei ich schon erst gezögert habe, als die Idee mit dem Buch entstand. Aber jetzt bin ich sehr stolz auf das, was wir mit meinem kleinen Projektteam und Co-Autor Manfred Behr hingekriegt haben.

Eine Zwangspause ist auch eine Chance für neue Impulse. Was waren die wichtigsten Veränderungen im letzten Jahr?

Anna Veith: Ganz klar die Hochzeit und natürlich mein Buch. Und in „Zwischenzeit“ beschreibe ich auch sehr genau, wie ich mich verändert habe, wie ich es geschafft habe zu akzeptieren, was das Leben an immer neuen Herausforderungen bereit hält.

Aus Anna Fenninger – quasi eine Erfolgsmarke – wurde Anna Veith. War es für Sie leicht, den Namen aufzugeben?

Anna Veith: Es war leicht, denn ich

bin da sehr traditionell. Ich möchte den Namen des Mannes tragen, der meine große Liebe ist und mit dem ich verheiratet bin. Und was die Marke angeht: Ich bin überzeugt, nicht der Name bildet die Marke, sondern die Persönlichkeit. Und die ist die gleiche geblieben – egal ob Fenninger oder jetzt Veith.

Hat sich Ihre Einstellung zum Spitzensport und zum Leben generell verändert?

Anna Veith: Auf jeden Fall. Ich bin sicher ein Stück weit dankbarer geworden für das, was ich in meiner Karriere alles schon erreichen

durfte. Für all die Erfolge, die man früher als selbstverständlich mitgenommen hat. Und ich habe gelernt, noch mehr auf mich und auf meinen Körper zu hören – damit ich mich nicht überfordere.

Wie groß ist die Chance auf ein Comeback noch in dieser Saison?

Anna Veith: Mein Körper gibt da ganz klar den Zeitpunkt vor. Denn nach dieser schweren Verletzung mit gerissener Patellasehne, gerissenem Kreuzband und Innenband musste ich auch erst lernen, dass man nicht zu schnell zu viel wollen darf. Erst wenn ich auch muskulär in der Lage bin, diese Maximalbelastungen beim Rennen zu meistern, komme ich zurück. ■

Lesen Sie mehr über Annas Knieverletzung auf den nächsten Seiten ...

Das gesamte Interview finden Sie auf **tele.at**



tele GEWINN SPIEL

„ZWISCHENZEIT“ – ANNA VEITH ZIEHT BILANZ

Gemeinsam mit Co-Autor Manfred Behr hat die Olympiasiegerin heuer ihre Autobiografie verfasst. Erhältlich ist „Zwischenzeit“ (Edition mensch & marke, 270 Seiten, € 24,90) im Buchhandel oder auf der Homepage von Anna Veith (www.anna-veith.com) mit einem persönlichen Brief von Anna und weiteren Extras.



Gewinnen Sie eines von 10 signierten Exemplaren auf **tele.at!**

vitasprint

Aktiv-Wochen!

✓ Vitalität

✓ Energie

✓ Kognitive Funktion

Bis zu **4,50 € sparen!***

Vitamin B₁₂ und Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und zur normalen Funktion des Nervensystems bei. Zink unterstützt die normale kognitive Funktion.

Apothekenstempel: ✂

*1,50 € sparen beim Kauf einer 10er Packung Vitasprint. 4,50 € sparen beim Kauf einer 30er Packung Vitasprint. Gutschein gültig nur beim Kauf von Vitasprint Produkten bis 31.12.2016. Gültig solange der Vorrat reicht. Hinweis für die Apotheke: Gutscheine bitte bis spätestens 31.01.2017 an TOP Holding Trading & Consulting GmbH, Industr. 1-7/Stiege 5, 1. Stock senden. Danke!

FOTOS: THINKSTOCK.COM, PICTUREDESK.COM, MIRLA GEH PHOTOGRAPHY_MILKA

Gesunde Tipps

Ständige Gelenksprobleme?

Für 70% der Gelenksschmerzen sind abgenützte Knorpel die Ursache. Arthrose kann zu starken Bewegungseinschränkungen führen. Orthopäden empfehlen daher eine 3-Monatskur mit **ARTHROBENE® Gelenkscapseln** (Apotheke, PZN 3036932). DIE Naturstoffkombination im optimalen Verhältnis, die Ihre Knorpel aufbaut und Ihre Gelenke stärkt! **ARTHROBENE®** wurde von Orthopäden entwickelt und empfohlen.



Machen Sie jetzt Ihre Gelenke fit!

www.arthrobene.at

Chaos im Bauch, Verdauungsbeschwerden?

TIPP 1: Ist die Verdauung immer wieder aus dem Lot, ist das für die Betroffenen meist sehr belastend. Rund 20% der Österreicher leiden unter dem Reizdarmsyndrom. Zu den typischen Beschwerden des RDS zählen immer wiederkehrende Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen (Blähbauch). Die Beschwerden können einzeln, abwechselnd, aber auch gleichzeitig auftreten. Jetzt gibt es **neue Hilfe aus Schweden: PROIBS®** – mit der Kraft der Aloe Vera. Die Wirkung wurde in einer Studie an der Universität Göteborg nachgewiesen*. PROIBS® ist ein pflanzliches Präparat, es sind keine Nebenwirkungen bekannt. Diätetisches Lebensmittel. **Erhältlich in Ihrer Apotheke** (PZN 4396874).

www.proibs.at

(*Storsrud S. et al., Gastrointestin Liver Dis. 2015 Sep; 24(3):275-80)



Kraftloses, überstrapaziertes Haar?

Viele Frauen kennen das Problem: Durch Coloration und Stylinghitze wird das Haar stark strapaziert, ist kraftlos und neigt zu Haarbruch. Doch damit ist jetzt Schluss! Denn die revolutionäre, neue Pflegeserie **BC FIBRE FORCE** von Schwarzkopf Professional baut jedes einzelne Haar tief in der Haarstruktur wieder auf und versiegelt es – für kräftigeres Haar mit 10 Mal mehr Widerstandskraft gegen Haarbruch!



Nähere Informationen unter:

www.schwarzkopf-professional.at

Zum Thema: Knieverletzungen

Vom Totalschaden zum Neustart, das dauert. Vor allem, wenn das Knie betroffen ist. Anna Veith weiß das seit ihrem Sturz vom Oktober 2015 nur zu gut. In ihrem Buch schildert die Ausnahmekönnerin, wie ihr die Diagnose des Unfallchirurgen den Boden unter den Füßen wegzog: „Ich hatte mit meiner Alpin-Karriere abgeschlossen.“

NACH ZEHN MONATEN WIEDER AUF SCHNEE

Nach der erfolgreichen OP, einer aufreibenden Reha und viel Krafttraining – vor allem für den Muskelaufbau im rechten Bein – ist klar: Anna wird in den Skizirkus zurückkehren. Schon im August stand Veith beim Schneetraining auf dem Stiflser Joch wieder auf Skiern. Was die Salzburgerin selbst beherzigt hat, rät sie im Verletzungsfall auch anderen Skifahrern: „Man sollte erst dann wieder auf Skiern stehen, wenn man wirklich bereit dafür ist, sich sicher fühlt und auch entsprechend die Muskulatur dafür wiederaufgebaut hat.“

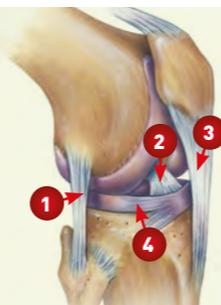


OFT TRIFFT'S DAS KNIE

Bei den Verletzungen im alpinen Skisport stehen Knieverletzungen mit 34,7 Prozent an erster Stelle, gefolgt von Verletzungen an der Schulter (18,7 Prozent). Die häufigste schwere Knieverletzung im alpinen Skisport ist die Ruptur des vorderen Kreuzbandes. (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU)/Auswertungsstelle für Skiunfälle, 2013/2014)

NICHTS ÜBERS KNIE BRECHEN...

In der Grafik rechts sind Anna Veiths Verletzungen nach dem Trainingssturz 2015 hervorgehoben. Die Diagnose: Kreuzband- und Innenbandriss, Meniskusverletzung und Patellasehnenriss. **Annas Tipp für die Rückkehr auf die Piste** nach einer schlimmen Verletzung: „Geduld haben und wirklich in sich hineinhören. Ich habe gelernt, dass der eigene Körper das Timing bestimmt. Und dann am besten nicht zu viel wollen, lieber gemütlich step by step!“



1. Außenband (gegenüber liegt das Innenband)
2. Kreuzband
3. Patellasehne
4. Meniskus

WERBUNG

Bewusst gesund
Erste Hilfe bei Meniskusverletzung
SA. 26.11. | 17.05 Uhr
ORF 2

Viele Skiunfälle lassen sich auf eine unzureichende skispezifische Fitness zurückführen. Schon aus diesem Grund ist es für Skisportler wichtig, sich mit Skigymnastik intensiv auf die nächste Skisaison bzw. einen Skiurlaub vorzubereiten.



Fit für die Piste

Konditionsaufbau:

Bereits vier bis sechs Wochen vor dem ersten Pistenkontakt sollten Hobby-Skifahrer mit dem Ski-Workout beginnen, um eine gute Fitness für den Winter zu bekommen.

Tipp von Anna Veith: „Wichtig ist eine gute Mischung: Konditionstraining, Stabilisations- und Koordinationsübungen und natürlich Krafttraining für die wichtigsten Muskelgruppen – die Oberschenkel sowie die Rumpf-, Bauch- und Rückenmuskulatur.“

Aufwärmen:

Ein paar Minuten genügen, um mit einfachen Aufwärmübungen das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und für eine ausreichende Durchblutung der fürs Skifahren wichtigen Muskelgruppen zu sorgen. Dadurch wird die Verletzungsgefahr für Muskeln, Sehnen und Bänder reduziert.

Tipps für das Workout und das Aufwärmen finden Sie auf der Website des Österreichischen Skiverbands (www.oesv.at)

WEITERE SENDUNGEN ZUM THEMA GESUNDHEIT



- **Der gekaufte Patient?**
Pharmakonzerne spenden Milliarden an Patientenverbände, vor allem vor und während der Einführung neuer Medikamente. Welche Ziele verfolgen sie damit?
FR | 3SAT | 20.15
- **Visite – Das Gesundheitsmagazin**
Spezial Schulterschmerzen: mit guter Diagnostik und gezielter Therapie ist es in vielen Fällen möglich, eine Operation zu vermeiden.
DI | NDR | 20.15
- **Meryns Sprechzimmer**
Süchtig nach Alkohol – ein Tabu oder kultureller Code in Österreich?
MI | ORF III | 22.45

DIE HARTLAUER SCHNEEWETTE

Gültig auf Einkäufe bis 10.12.2016

Alle Infos zur **Schneewette** erhalten Sie in Ihrem **Hartlauer Geschäft** oder auf:
hartlauer.at/schneewette

WENN'S AM HEILIGEN ABEND SCHNEIT, GIBT'S MIT ETWAS GLÜCK DEN KAUFPREIS ZURÜCK!

hartlauer.at Gut beraten bei FOTO, HANDY, OPTIK und HÖRGERÄTEN.

FOTOS: THINKSTOCK.COM, MIRJA GEH PHOTOGRAPHY, MILKA

Das Wissen vom Leben

Ayurveda ist ein wirkungsvoller Weg zu Gleichgewicht, Gesundheit und mehr Lebensfreude.

Von Konstanze Baumung



FOTOS: THINKSTOCK.COM

Ursprünglich ist Ayurveda (Ayur heißt langes Leben und Veda ist Wissen) Teil einer jahrtausendealten indischen Philosophie und Heilkunst. Die Behandlungsmethoden richten sich an Menschen, die zu ihrem natürlichen Gleichgewicht finden und neue Lebensenergie gewinnen wollen.

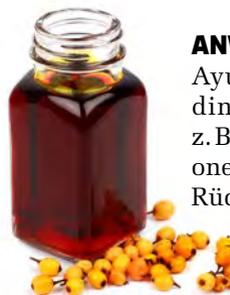
GLEICHGEWICHT DER ENERGIEN

Das Leben des Menschen wird von drei Lebensenergien bestimmt: Vata, Pitta und Kapha. Krankheiten entstehen, wenn diese Energien ins Ungleichgewicht geraten. Eine Behandlung mit Ayurveda soll eine ganzheitliche Umstimmung in Körper, Seele und Geist herbeiführen, basierend auf vier

Grundsäulen: **Ayurveda-Massagen** mit Ölen sowie der traditionelle **Stirnölguss** führen zu physischer und mentaler Entspannung. Die **Ernährungslehre** steuert den direkten Einfluss der Nahrung auf den Organismus in harmonische Bahnen. Durch **Yoga** in Verbindung mit Atemübungen und Konzentrationstechniken werden Körper und Geist bewusst in Einklang mit der Lebensenergie gebracht. Die letzte Säule beruht auf dem großen Gebiet der **Kräuter- und Pflanzenheilkunde**.

ANWENDUNGSGEBIETE

Ayurveda eignet sich bei stressbedingten Gesundheitsstörungen wie z. B. Migräne, Burn-Out, Depressionen oder Gastritis. Aber auch bei Rückenschmerzen, Übergewicht, Allergien, Asthma oder Neurodermitis findet Ayurveda erfolgreich Anwendung. ■



Verschleimter Husten?

Eucabal® - bei verschleimtem Husten ideal!

NEU in Ihrer Apotheke

Pflanzliches Arzneimittel
mit geprüfter Wirkstoffkombination
Thymian und Spitzwegerich



- löst zähen Schleim
- befreit belegte Atemwege
- für Kinder ab 2 Jahren
- für die ganze Familie

Arzneimittel meiner Wahl



APO/Eucab/049/Nov16

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen, pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

LESEN SIE NÄCHSTE WOCHE:

Stress – ständig unter Strom und trotzdem gesund?

Ayurveda authentisch erleben im Hotel & Spa Larimar*** in Stegersbach

mit fünf indischen Ayurveda-Spezialisten (Arzt, Therapeuten, Koch). Ayurveda-Schnuppern: 2 ÜN inkl. Verwöhnpenion, 2 Thermen, Saunawelt, Wellnessprogramm, Abhyanga, Hatha-Yoga, u.v.m. ab 365 € p.P.
urlaub@larimarhotel.at, 03326 55100,
www.larimarhotel.at



WERBUNG