

ERSCHEINT DREIMAL JÄHRLICH

Nr. 01/2013

**WIENER**  
**STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP

# IMPULS

GESUNDHEIT | SPORT | WELLNESS | ERNÄHRUNG

## **HARMONISCH**

HOLZTÖNE UND SANFTE  
FARBEN ZAUBERN  
WOHLFÜHLOASEN ZU HAUSE

## **ABENTEUERLICH**

SPORT IM WILDEN WASSER –  
DIE NEUEN TRENDS VON  
RAFTING BIS TUBING

# **NATÜRLICH GESUND**

OB ERNÄHRUNG ODER  
AUSSEHEN, ES MUSS NICHT  
ALLES MAKELLOS SEIN –  
NATÜRLICHKEIT IST GESUND  
FÜR KÖRPER UND SEELE





# BEI SCHMERZEN ZUM SCHMERZSPEZIALISTEN!

Leiden Sie unter

- zentralen oder peripheren Schmerzen,
- Kopf- oder Wirbelsäulenschmerzen,
- Schmerzen bei Durchblutungsstörungen,
- Nerven- oder Knochenschmerzen,
- Schmerzen verursacht durch Gürtelrose,
- Rheuma- und Tumorschmerzen,
- psychosomatische Schmerzen,
- Dauerschmerzen,
- Durchbruchschmerzen,
- medikamenteninduzierte Schmerzen, usw.?

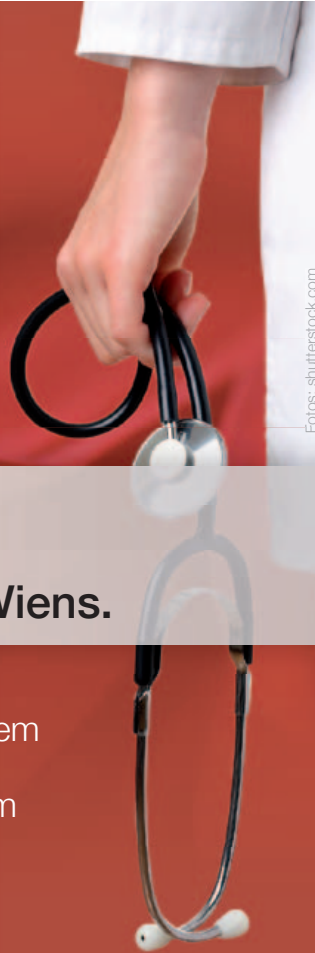
**HANSLIK +** Ärztezentren

Stationäre Schmerztherapie in den besten Privatkliniken Wiens.

Medizinisches Netzwerk Privatmedizin  
**Prim. Dr. Rudolf Hanslik, MSc**  
 Facharzt für Innere Medizin,  
 Master of Science für Schmerzmedizin,  
 Allgemeinmedizin

Der Allgemeinmediziner, Internist und mit eigenem  
 Universitätsstudium zum Schmerzspezialisten  
 ausgebildete Arzt kann sie umfassend mit einem  
 interdisziplinären Team betreuen.

[www.derschmerz.at](http://www.derschmerz.at)    email: [office@privatmedizin.at](mailto:office@privatmedizin.at)    Tel.: 01 / 713 41 14    für alle Ordinationen



Fotos: shutterstock.com

**volkshilfe.**  
 Unsere Armut, unsere Hilfe.  
 PSK 90.175.000

Es gibt Länder,  
 in denen Kinder kein  
 Geld für die Jause haben.  
 Länder wie Österreich.

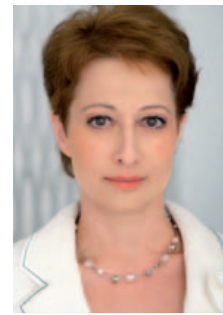
Helfen Sie uns mit Ihrer Spende.



[volkshilfe.at](http://volkshilfe.at)



## EDITORIAL



**LIEBE LESERINNEN!  
 LIEBE LESER!**

Stets bemüht, Sie am Puls der Zeit adäquat zu servieren, haben wir zusätzlich zu unserem neuen Online-Gesundheitsportal auch eine App in Kooperation mit NetDoktor.at entwickelt, die Ihnen jederzeit und überall – und natürlich kostenlos – in allen Gesundheitsbelangen wertvolle Informationen bietet. Ob medizinische Frage, Suche nach Arzt/Ärztin oder Spital in der Umgebung, Notfallnummer oder Erste-Hilfe-Maßnahme, schnell und übersichtlich finden Sie hier die gewünschte Hilfestellung – geeignet für alle gängigen Smartphones wie auch Tablet-PCs.

In der aktuellen Ausgabe des Magazins „Impuls“ widmen wir uns ausführlich dem Thema Natürlichkeit. Hygiene, v. a. in der Küche, ist eine wichtige Verbesserung unseres Lebensstandards, aber es sollte nicht übertrieben werden – etwas mehr Gelassenheit fördert durchaus auch die Gesundheit. Ein harmonisches Umfeld zu Hause ist ebenfalls dem Wohlbefinden zuträglich – wir haben die Material- und Farbtrends für Sie. So schaffen Sie sich eine echte Oase in den eigenen vier Wänden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen Frühling!

Herzlichst Ihre  
**Dr. Judit Havasi**  
 Vorstandsdirektorin  
 Wiener Städtische Versicherung

PETRASPIOLA, COLOROTIME/ISTOCKPHOTO, SHUTTERSTOCK.COM, THINKSTOCK

# INHALT



## 14 SCHÖNHEITS-IDEALE

Jugendwahn und Körperkult im Wandel der Zeit. Plus: Experten im Interview



## 04 NEWS

Tipps & Trends in Sachen Gesundheit, Ernährung und Freizeit.

## 06 DARF'S ETWAS MEHR DRECK SEIN?

Hygienische Standards sind wichtige Fortschritte, übertriebene Vorsicht aber ist nicht notwendig – ein Quäntchen mehr Natur tut uns und unseren Kindern gut.

## 11 BUCHTIPPS

Die Seite mit Mehrwert für alle Lebenslagen.

## 12 10 DINGE ÜBER DIE WIESE

Erholungsgebiet, Lebensraum und Ökosystem, eine Wiese ist mehr als nur Grün.

## 18 DIE NATUR ZU HAUSE

Schaffen Sie sich nachhaltige Ruhepole zu Hause – wertvolle und zugleich ökologische Materialien wie Holz wirken sich positiv auf Raumklima wie Gesundheit aus.

## 21 NACHHALTIG REISEN

Ob Wochenendtrip oder Sommerurlaub, umweltfreundlich Reisen ist mehr als nur ein Schlagwort und vielfach leichter, als man denkt.

## 22 WILDES WASSER

Es muss nicht immer Schwimmen sein – die neuen Trends von Rafting bis Tubing.

**IMPRESSUM & OFFENLEGUNG** gemäß §§ 24, 25 MedienG und § 5 ECG für die Printausgabe und die Onlineversion des Magazins Impuls (sämtliche gemäß diesen gesetzlichen Grundlagen erforderlichen Angaben sind unter [www.awg-verlag.at/impuls](http://www.awg-verlag.at/impuls) abrufbar). HERAUSGEBER: Wiener Städtische Versicherung AG Vienna Insurance Group, 1010 Wien, Schottenring 30; Aktiengesellschaft registriert beim Handelsgericht Wien unter FN 333376; [www.wienerstaedtiche.at](http://www.wienerstaedtiche.at), Tel.: 050 350-21039, Mail: [presseabteilung@staedtiche.co.at](mailto:presseabteilung@staedtiche.co.at); UID-Nr.: ATU 65254066; Aufsichtsbehörde: Finanzmarktaufsicht, Otto-Wagner-Platz 5, 1090 Wien; Mitglied der Wirtschaftskammer Österreich, der Landeskammern in allen Bundesländern und des Verbandes der Versicherungsunternehmen Österreichs. Verlagsort: Wien. REDAKTION WIENER STÄDTISCHE: Dr. Doris Taut, Mag. Claudia Riebler, Mag. Dagmar Klaus. MEDIENHABER: AWG-Verlag GmbH, FN 388310 w, HG Wien, Media Quarter Marx 3.2, Maria-Jacobi-Gasse 1, 1030 Wien, [www.awg-verlag.at](http://www.awg-verlag.at), Tel.: 01/524 70 86-0, UID: ATU 67568438. GESCHÄFTSFÜHRUNG: Mag. Astrid Weigelt. CHEFREDAKTION: Mag. Ursula Hauer. REDAKTION: Kate Hersey, MA, Mag. Rudolf Mottinger, Mag. Sonja Voche. AUTOREN DIESER AUSGABE: Mag. Andreas Laschober, Mag. Mariella Mühlböck, Klaus Ebenhöf. GRAFIK: Verena Ohnewas, BSc. LEKTORAT: Mag. Lucia Marjanovic, Roswitha Singer. FOTOREDAKTION: Mag. Claudia Knöpfner (Ltg.), Tini Leitgeb. ANZEIGEN: Angela Niebauer (Verwaltung). DRUCK: Leykam Let's print, Bickfordstraße 21, 7201 Neudorf. COVER: Thinkstock. HERSTELLUNGSORT: Wien. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Unterlagen usw. wird keine Haftung übernommen. Soweit nicht ausdrücklich anders angegeben, liegen die Rechte beim Herausgeber. Produktvorstellungen stellen eine kurze und geraffte Information dar. Umfassende und verbindliche Informationen sind in den Informationsblättern, dem Antrag und den zugrunde liegenden Allgemeinen Versicherungsbedingungen zu finden.



# NEWS

DIE BESTEN TIPPS UND TRENDS IN SACHEN GESUNDHEIT, LEBENSQUALITÄT UND FREIZEIT FÜR DIE GANZE FAMILIE.

## NEUER SERVICE: DIE GESUNDHEITS-APP

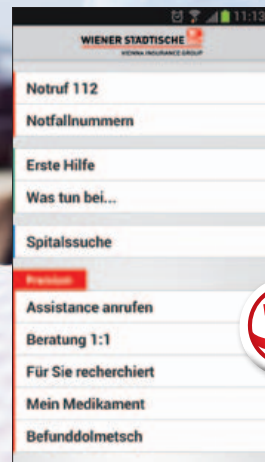
Die Gesundheits-App der Wiener Städtischen, die ab Ende März kostenlos heruntergeladen werden kann, hilft Ihnen rasch und unkompliziert – ob es um medizinische Fragen, die Arzt- und Spitalsuche, Notfallnummern oder Erste-Hilfe-Maßnahmen geht. Die App, die in Kooperation mit Österreichs größtem Gesundheitsportal NetDoktor.at konzipiert wurde, ist für Smartphones und Tablets (Apple und Android) geeignet.

### ERSTE HILFE & NOTFALLNUMMERN

Die Gesundheits-App steht Ihnen als Erste-Hilfe-Ratgeber zur Seite und liefert kurze und klare Anweisungen für Notfälle, die mit Bildern untermauert sind. So werden Sie Schritt für Schritt durch eine Notfallsituation geleitet und wissen genau, was zu tun ist. Neben Euro-Notruf, Rettung und Co. sind auch weniger bekannte Nummern wie jene der Vergiftungsinformation, des Psychosozialen Dienstes oder der Bergrettung gelistet. Und: Finden Sie – basierend auf Ihrem aktuellen Standort – schnell das Krankenhaus in Ihrer Nähe. Neben den Kontaktdaten wird Ihnen auch der Standort des Spitals auf einem Plan angezeigt.

### DIE FUNKTIONEN IM DETAIL

Beratungsservices: Sind Sie Sonderklasse-Kunde bzw. -Kundin der Wiener Städtischen? Mit der Eingabe Ihrer Polizznummer können Sie in diesem Fall die wichtigen Beratungsservices nutzen, die Ihnen die Wiener Städtische Versicherung in Kooperation mit NetDoktor.at nun auch via App anbietet. Holen Sie sich vom NetDoktor-Ärzteteam eine Zweitmeinung zu bestehenden Diagnosen und verordneten Behandlungen bzw. Medikamenten, lassen Sie sich Ihre Befunde in eine allgemein verständliche Sprache übersetzen. Lassen Sie sich Experten und Expertinnen für ein spezielles medizinisches Thema empfehlen. Das NetDoktor.at-Ärzteteam antwortet innerhalb von 48 Stunden (jeweils werktags von 8 bis 16 Uhr) per E-Mail.



**Beratungsservices, Erste Hilfe, Notfallnummern und Spitalsuche in einer APP**

THINKSTOCK (2), CORILLIMAGES/SHUTTERSTOCK

## GESUNDHEITS-NEWS

Endlich ist es so weit: Nachdem das IMPULS Gesundheitsportal im Dezember 2012 gelauncht wurde, präsentiert sich auch der Wiener Städtische-Newsletter in neuem Gewand. Alle zwei Wochen informiert Sie das IMPULS-Team der Wiener Städtischen über aktuelle Themen. Bleiben Sie auf dem Laufenden und melden Sie sich gleich heute an! [www.wienerstaetische.at/service/impuls-gesundheitsportal.html](http://www.wienerstaetische.at/service/impuls-gesundheitsportal.html)

**GEWINNSPIEL:** Die ersten 50 Anmeldungen gewinnen je ein Exemplar des Buches "aktiv & fit GANZ NEBENBEI mit TWO-in-ONE-Übungen" von Susanne Altmann



## TIERE ALS THERAPEUTEN

Beim virtuellen PodDoktor hören Sie, wie Sie gesund bleiben und sich wohlfühlen – alle vier Wochen per Podcast, kompetent und kostenlos. Die aktuelle PodDoktor-Folge befasst sich mit besonderen Therapeuten: Hunden, Pferden und Delfinen. Bei der tiergestützten Therapie werden Tiere als Co-Therapeuten eingesetzt, wo sie Menschen mit geistigen oder körperlichen Beschwerden Hilfe leisten. Der Schwerpunkt liegt auf der Bindungsarbeit zwischen Mensch und Tier, wobei eine Verbesserung des geistigen und/oder körperlichen Zustands erreicht werden soll. Unter anderem begleiten die Tiere Kompatientinnen und -patienten sowie Schwerkranke, dienen als Assistenz für Behinderte oder wirken in der Resozialisation von Strafgefangenen und in der heilpädagogischen Förderung verhaltensauffälliger Kinder mit. Doch was bringt diese spezielle Therapieform? Welche Erfolge konnten bereits damit erzielt werden? Die Antworten liefert eine Psychologin und Expertin in Sachen tiergestützter Therapie in der PodDoktor-Folge „Tierische Therapeuten“.

[www.wienerstaetische.at/service/impuls-gesundheitservice/poddoktor.html](http://www.wienerstaetische.at/service/impuls-gesundheitservice/poddoktor.html)



## EINFACH SCHÖN... ... VILLA SEILERN VITAL RESORT

Entspannen und erholen. Das majestätische Ambiente der Villa Seilern prägt jeden Raum, bis in die himmlischen Zimmer und Suiten. Die liebevolle und individuelle Gestaltung, die Verwendung von Holz und Naturmaterialien und die Aussicht auf das idyllische Salzkammergut vermitteln im gesamten Resort ein Gefühl der Wärme und Geborgenheit. Traumhaft relaxen lässt es sich in der 800 m<sup>2</sup> großen Wellness-Oase. Erfreuen Sie sich an den luxuriösen Wohlfühlmöglichkeiten, wie einem angenehm temperierten Indoor-Pool, einem Whirlpool sowie beheizten Steinliegen, einem Saunaparadies und dem kuscheligen Wohnzimmer mit Kaminfeuer.

VILLA SEILERN VITAL RESORT (2)



Im Villa Seilern Vital Resort kann man so richtig entspannen.



**WIR GRATULIEREN DEN GEWINNERINNEN & GEWINNERN ZU DEN WELLNESSGUTSCHEINEN**

Andreas Wildberger, Wien.  
Hans Schützner, Kematen.  
Roland Lattner, Schlierbach.

## VITAMINPRÄPARATE

In unseren Breiten wird der Vitaminbedarf eines Kleinkindes durch die Ernährung normalerweise gut abgedeckt. Eine zusätzliche Vitaminzufuhr ist daher nicht notwendig. Nur bei sehr einseitiger Ernährung (strengem Vegetarismus, veganer Ernährung) kann es zu Mangelerscheinungen kommen. Vitamine – insbesondere als Multivitaminpräparate – sollten keinesfalls ohne ärztliche Anordnung verabreicht werden, da Überdosierungen mit möglicherweise schädlichen Nebenwirkungen möglich sind. Unbedingt vorher mit Haus- oder Kinderarzt bzw. -ärztin sprechen!



Das Vital Resort bietet ein ganzheitlich medizinisches Angebot. Traditionelle Behandlungen wie Solebäder, Sole-Schlammwickel und Moorpackungen werden durch fernöstliche Anwendungen wie Tuina, Qigong und Yoga ergänzt. Ein tägliches Aktivprogramm rundet jeden Aufenthalt ab. Im „BESSER-LEBEN Spezialangebot“ inkludiert sind außerdem das Vital-Frühstücksbuffet, ein stilvolles 4-Gang-Gourmet-Dinner, ein vitaler Nachmittagssnack und die Vital-Bar. Für Gäste steht ein kostenloser Tiefgaragenplatz bereit.

Villa Seilern Vital Resort, Tänzlgasse 11, 4820 Bad Ischl  
Tel. + 43/(0)6132/241 32, E-Mail: [office@villaseilern.at](mailto:office@villaseilern.at), [www.villaseilern.at](http://www.villaseilern.at)

**ZU GEWINNEN: 3 GUTSCHEINE FÜR 2 PERSONEN FÜR 2 NÄCHTE**

Gültigkeit: bis 31. März 2014

Vorname/Nachname: .....

Adresse: .....

### EINSENDESCHLUSS: 5. April 2013

Teilnahmeberechtigt sind VersicherungsnehmerInnen der Wiener Städtischen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die GewinnerInnen werden schriftlich verständigt. Durch die Teilnahme am Gewinnspiel wird der Veröffentlichung von Namen und Wohnorten der GewinnerInnen in der nächsten Ausgabe von „Impuls“ und auf der Website [www.wienerstaetische.at](http://www.wienerstaetische.at) zugestimmt. Eine Barblöse ist nicht möglich. MitarbeiterInnen der Wiener Städtischen Versicherung AG Vienna Insurance Group und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

### So nehmen Sie an der Verlosung teil:

Bitte senden Sie den ausgefüllten Gewinnkupon an die Wiener Städtische Versicherung AG, z. Hd. Frau Eva Seyfert, Schottenring 30, 1010 Wien; Kennwort: Villa Seilern. Oder schicken Sie eine E-Mail an [gewinnspiel@staetische.co.at](mailto:gewinnspiel@staetische.co.at) (Betreff: Villa Seilern).





Händewaschen vor dem Essen ist völlig ausreichend, Mikroorganismen sind nicht immer böse, ohne sie können wir gar nicht leben.

# DARF'S EIN BISSCHEN MEHR DRECK SEIN?

WIR LEBEN UNTER SEHR HYGIENISCHEN BEDINGUNGEN. DAS IST GUT FÜR UNSERE GESUNDHEIT. WARUM UNS EIN BISSCHEN MEHR DRECK DENNOCH NICHT SCHADEN WÜRDEN ...



Ob Bauernbub oder Stadtkind, abwaschen genügt vorm Reinbeißen.



**X**aver ist sieben. Er bezeichnet sich selbst als „Bauernbub“. Allergien hat er keine. Ob das ursächlich damit zusammenhängt, dass er hin und wieder ein bisschen Schmutz isst, ist nicht bewiesen. Dennoch hat er keine Scheu, genau das zu tun: Den Apfel, der ihm bei einem gemeinsamen Ausflug auf dem Parkplatz runtergefallen war, hob er auf, begutachtete ihn, wischte den größten Schmutz ab und aß ihn genüsslich weiter.

## HYGIENISCHE LEBENSMITTEL

Die Verbesserung des hygienischen Standards gehört zu den großen Errungenschaften des 20. Jahrhunderts. Starben die Menschen vor gut hundert Jahren hauptsächlich an Tuberkulose, Lungenentzündung und Grippe, so sind diese Erkrankungen für den Großteil von uns heutzutage keine Bedrohung mehr. Ähnliches gilt für unsere Lebensmittel. Die sind vielleicht so sicher wie niemals zuvor. Auf EU-Ebene wurde 2002 sogar eine eigene Behörde eingerichtet, die EFSA (European Food Safety Authority). Sie stellt unabhängige wissenschaftliche Beratung zur Verfügung und kommuniziert Risiken in der Ernährung, seien es Pestizidrückstände in Lebensmitteln, Erkrankungen von Nutztieren oder eben auch hygienische Risiken.

Was aber ist in der Ernährung ein Risiko? Die Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin Theres Rathmanner meint dazu: „Bekannt ist, dass sich Konsumentinnen und Konsumenten oft vor anderen Dingen fürchten, als die Wissenschaft für gefährlich hält: vor Zusatzstoffen, Pestiziden oder Gentechnik. Doch Angst sollten sie vielmehr vor ernährungsbedingten Krankhei-

ten haben, wie massivem Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes.“ Auch Schmutz und Keime im Essen gehören zu den Ernährungsrisiken. Der EHEC-Skandal 2011 hat gezeigt, was passieren kann, wenn etwas schief geht. Über 3.000 Menschen erkrankten damals in Deutschland an teils schwerem Durchfall, 53 starben sogar. Fieberhaft suchte man nach der Quelle des Erregers; Gurken, Salat, Tomaten gerieten in Verruf, bis schließlich Sprossengemüse als Übeltäter identifiziert wurde. Dennoch: Solche Skandale sind in unseren Breiten selten, und von abgepackten Lebensmitteln geht so gut wie keine Gefahr aus. Kein Lebensmittelverarbeiter kann sich einen Hygiene-Skandal leisten. Alle großen Unternehmen haben eine eigene Abteilung, die die Sicherheit der Produkte überwacht und lenkt. Theres Rathmanner: „Was wir im Supermarkt kaufen, ist absolut hygienisch, oft sogar keimfrei: Konserven werden mittels Hitze sterilisiert, Fruchtsäfte und Milch mit demselben Zweck in Hochdruckanlagen gepresst. Oder man bedient sich chemischer Zusatzstoffe, um die Keime zu töten und deren Wachstum zu verhindern: Konservierungsmittel, auf dem Etikett als E-200 bis E-252 ausgewiesen.“ Viele Konsumentinnen und Konsumenten lehnen chemische Konservierung zwar ab, dass Lebensmittel keimfrei und damit haltbar gemacht werden, ist aber zunächst einmal positiv. Und mitverantwortlich dafür, dass wir heute länger leben als vor 100 Jahren.

## KÜCHENHYGIENE ZU HAUSE

Wie weit muss man das aber ins Private mitnehmen? Der Umweltmediziner Hans-Peter Hutter vom Institut für Umwelthygiene der medizinischen Universität Wien >>





**Rohes Fleisch auf einem anderen Brett als Salat, diese Hygieneregulierung hat sich bewährt. Obst muss nicht geschält werden, abwaschen reicht völlig.**



ortet einen Trend zu überzogener Hygiene in Privathaushalten. Es ist nicht nur nicht nötig, die Wohnung steril zu putzen, sondern sogar kontraproduktiv, sagt er (siehe Experteninterview). Mikroorganismen, also Bakterien und Viren, gehören zum Leben. Sie sind in uns und um uns, überall. Und sie sind nicht nur schädlich. Allein der menschliche Darm ist von mehreren hundert Gramm Bakterien bevölkert. Sie firmieren unter Darmflora und machen einen Teil unseres Immunsystems aus. Schmutz und Keime, eingeatmet und mitgegessen, trainieren das Immunsystem und machen es stärker. Natürlich innerhalb gewisser Grenzen. Ein Zuviel führt zu einer Infektion, man wird krank. Wen im Urlaub Montezumas Rache einmal ereilt hat, weiß, was gemeint ist.

#### ÜBERTRIEBENE VORSICHT?

Bestimmt kennen Sie die Empfehlungen für die Küchenhygiene: Rohes Fleisch auf einem anderen Brett schneiden als Salat, Geflügel immer gut durchgaren, Eier möglichst nicht roh verwenden oder wenn, dann nur ganz frische. Das hat natürlich seine Berechtigung, vor allem in Großküchen wie Kantinen und Restaurants, wo mangelnde Hygiene gravierende Folgen haben kann. In den Kindergärten der Stadt Wien ist es deshalb verboten, seinem Kind zum Geburtstag einen selbstgebackenen Guglhupf mitzugeben. Aus hygienischen Gründen. „Man weiß nie, wie der gemacht wurde“, so die MA 10. Da kann einen doch die Frage beschleichen: Ist das gerechtfertigte Sorge oder übertriebene Vorsicht?

Wenn man sich viel mit Ernährung beschäftigt, kann man den Eindruck bekommen, dass uns in vielen Bereichen der Sinn für die Ausgewogenheit abhanden gekommen ist: Einerseits gibt es immer mehr Übergewichtige, andererseits immer mehr Essgestörte. Zu Weihnachten und im Fasching schlemmen wir, in der Fastenzeit, spätestens aber zu Beginn der Badesaison, folgt die Kasteiung. Wir finden Tierfabriken ganz schrecklich, das Wiener Schnitzel bleibt aber unsere Lieblingsessspeise. Ähnlich bei der Lebensmittelhygiene: Eltern haben Angst, beim Kochen für ihren Sprössling etwas falsch zu machen, und greifen lieber auf „sichere“ Gläschen zurück. Dass die allerdings, um sicher und keimfrei zu sein, länger erhitzt werden, als den Vitaminen guttut, bedenkt man dabei möglicherweise nicht. Wenn einem etwas Essba-



**Übertriebene Sauberkeit ist nicht notwendig, ein kleines Quäntchen Dreck tut uns und unseren Kindern sogar gut.**

res auf den Boden fällt, wirft man es sicherheitshalber weg. Ähnliches passiert mit verpackter Ware: Ist das Ablaufdatum überschritten, wandert sie in den Müll. Das hat auch eine ethische Dimension: 19 Kilogramm grundsätzlich noch genießbare Lebensmittel landen in jedem österreichischen Haushalt im Restmüll, das sind im Schnitt 300 weggeschmissene Euro pro Jahr. Dabei ist das alles gar nicht notwendig!

#### MEHR GELASSENHEIT!

Überlegen Sie einmal, wann Sie das letzte Mal eine Lebensmittelvergiftung hatten – Urlaube nicht mitgerechnet! Ist wahrscheinlich schon geraume Zeit her, möglicherweise können Sie sich gar nicht mehr erinnern. Das ist keine Aufforderung, jegliche Küchenhygiene aufzugeben! Es ist ein Aufruf zu mehr Gelassenheit. Theres Rathmanner: „Der Apfel muss nicht geschält werden, abwaschen tut's auch. Viele Gemüse, Karotten etwa oder Erdäpfel, kann man ebenfalls mit Schale essen, man bürstet sie vorher gut ab. Das hat nebenbei den Vorteil, dass die Nährstoffe in und direkt unter der Schale drinbleiben.“ Das „Ablaufdatum“ ist sowieso ein irreführender Begriff des täglichen Sprachgebrauchs. „Mindestens haltbar bis ...“ steht richtigerweise auf dem Etikett. Und das weist eigentlich schon darauf hin, dass es meistens länger hält. „Es ist

nicht nötig, Lebensmittel wegzuerwerfen, deren Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist“, meint die Ernährungswissenschaftlerin, „wir haben unsere Sinne, um zu beurteilen, ob etwas wirklich verdorben ist: Sehen, Riechen, im Zweifelsfalle Schmecken. Schimmeliges Brot, sauer gewordene Milch, ranzige Butter machen sich als verdorben bemerkbar. Nur dann muss man sie entsorgen.“ Eine Ausnahme sind leicht verderbliche Lebensmittel wie Faschiertes und Geflügel. Sie tragen ein sogenanntes Verbrauchsdatum. „Zu verbrauchen bis ...“ steht da auf dem Etikett, und das sollte man wirklich einhalten. „Bei Schimmel gibt es ebenfalls keine Toleranz“, warnt Rathmanner, „Schimmelpilze produzieren krebserregende Gifte, deshalb müssen schimmelige Lebensmittel zur Gänze entsorgt werden. Wegschneiden reicht nicht. Wenn man hingegen einmal einen Kornkäfer oder eine Lebensmittelmotte übersieht und verspeist, hat das höchstens Ekel zur Folge. Krank wird man davon nicht.“

Xaver muss seine hinuntergefallenen Äpfel also weiterhin nicht wegwerfen. Abwaschen oder abwischen tut's auch. Wenn er dabei das eine oder andere Körnchen Dreck oder den einen oder anderen Keim mitisst, umso besser! Die Wissenschaft hat es längst bewiesen: Ein gewisses Quantum ist nicht nur harmlos, sondern sogar gesund.



#### INTERVIEW

OA Assoz. Prof. PD Dr. med. Hans-Peter Hutter, Facharzt für Hygiene und Mikrobiologie, Umweltmediziner, Institut für Umwelthygiene an der Medizinischen Universität Wien

**Stimmt es, dass Kinder, die in nicht so sauberer Umgebung aufwachsen, seltener Allergien haben?**

Ja. Es gibt eine große Studie, die sogenannte Bauernhofstudie, die gezeigt hat, dass Bauernhofkinder seltener Allergien entwickeln als Kinder, die in der Stadt aufgewachsen sind. Stadtkinder haben ein fünfmal höheres Risiko.

**Das heißt, wir dürften es ruhig ein bisschen gelassener nehmen mit dem Schmutz im Haus?**

Etwas Gelassenheit ist sicher angebracht. Händewaschen vor dem Essen und Reinigen mit sanften Mitteln ist ausreichend. Leider beobachten wir den Trend, Menschen einzureden, sie müssen scharfe, antibakterielle Mittel im Haushalt verwenden und alle Bakterien in der Wohnung killen, damit sie gesund bleiben. Das ist verrückt! Es ist unmöglich, alle Mikroorganismen in seinem Umfeld loszuwerden. Ein sinnloses Unterfangen, bei dem ich Chemikalien in meiner Wohnung freisetze, die zusätzlich die Atemluft belasten. Außerdem suggeriert man den Menschen, dass Mikroorganismen immer böse und gefährlich sind. Doch das ist überhaupt nicht der Fall. Ohne sie könnten wir gar nicht leben.

**Was bedeutet das beim Essen? Muss ich eine Semmel, die auf den Boden gefallen ist, wegschmeißen?**

Das hängt zuerst einmal davon ab, wohin sie fällt. Wenn Sie in der Wiese sitzen und etwas fällt Ihnen runter, dann einfach abputzen und essen. Das sehe ich nicht problematisch. Noch weniger in den eigenen vier Wänden. Selbstverständlich können Bakterien drauf sein, aber die haben Sie auch an Ihren Fingern. Es ist eher eine Frage des Ekel, ob ich die Semmel wegwerfe, aber keine gesundheitliche.



**AUSWERTUNG**

**0–6 PUNKTE**

Sie sind sehr pingelig, was Hygiene betrifft, besonders beim Essen. Vielleicht haben Sie schlechte Erfahrungen gemacht, aber möglicherweise sind Sie zu vorsichtig. Ein bisschen Dreck schadet nicht, im Gegenteil: Er stärkt das Immunsystem.

**7–15 PUNKTE**

Sie haben's gerne sauber, es muss aber nicht blitzen. Die hygienischen Grundregeln halten Sie ein, vor allem in heiklen Situationen, wie etwa im Urlaub. Auf der Berghütte z. B. handhaben Sie es aber durchaus entspannt. Ein guter Mittelweg!

**16–24 PUNKTE**

Entweder haben Sie einen sehr unempfindlichen Magen, oder Sie sind ein recht sorgloser Mensch. Übertriebene Hygiene kann man Ihnen jedenfalls nicht vorwerfen. Wenn Ihr Immunsystem damit zurechtkommt, müssen Sie daran aber auch nichts ändern.

**Test yourself!**

**WIE VIEL SCHMUTZ ERTRAGEN SIE?**



**1. ZUM PUTZEN VERWENDE ICH ...**

- a) ... sanfte Reinigungsmittel. <sup>2</sup>PKTE.
- b) ... ausschließlich Wasser. <sup>4</sup>PKTE.
- c) ... antibakterielle Hygienereiniger. <sup>0</sup>PKTE.

**2. IN MEINER KÜCHE SCHAUT'S SO AUS:**

- a) Bräuchte dringend einen Großputz. <sup>4</sup>PKTE.
- b) Ein bisschen angeräumt, aber sauber. <sup>2</sup>PKTE.
- c) Wie immer alles blitzblank. <sup>0</sup>PKTE.

**3. TIRAMISU MIT ROHEN EIERN, BEEF TARTARE UND SUSHI ...**

- a) ... würde ich nie essen. Viel zu gefährlich! <sup>0</sup>PKTE.
- b) Mmmh! Niemals würde ich darauf verzichten! <sup>4</sup>PKTE.
- c) Nur, wenn ich überzeugt bin, dass es hygienisch zubereitet wurde. <sup>1</sup>PKT.

**4. URLAUB IN FREMDEN GEFILDEN. ICH ...**

- a) ... esse zu Anfang nichts Rohes und Exotisches. <sup>2</sup>PKTE.
- b) ... probiere alles, immer und überall. <sup>4</sup>PKTE.
- c) „Cook it, boil it, peel it or leave it!“, dem bleibe ich den ganzen Urlaub lang treu. <sup>0</sup>PKTE.

**5. MEINEM KIND FÄLLT DER SCHLECKER RUNTER**

- a) Ich wasche ihn ab, und es schleckt weiter. <sup>2</sup>PKTE.
- b) Aufheben und zurück in den Mund. <sup>4</sup>PKTE.
- c) Der wandert in den nächsten Mistkübel. <sup>0</sup>PKTE.

**6. PICKNICK IM GRÜNEN. ES IST KEIN SAUBERES BESTECK MEHR DA. ICH ...**

- a) ... wische mir eines mit einer Serviette ab. <sup>3</sup>PKTE.
- b) ... habe immer antibakterielle Tücher dabei. <sup>0</sup>PKTE.
- c) ... nehme mir einfach ein gebrauchtes. <sup>4</sup>PKTE.



**HAMAM VERZAUBERT DIE SINNE**

Tauchen Sie ein in die dampfende Wärme des Hamam und lassen Sie sich auf eine unvergessliche Wohlfühlreise durch 1001 Nacht ein. Genießen Sie die wohlige Wärme des Nabelsteins. Lassen Sie sich von unserem Hamam Meister zu einer türkischen oder marokkanischen Anwendung verführen. Jetzt NEU in der Thermo Geinberg.

Thermo Geinberg SPA Resort, Thermenplatz 1, A-4943 Geinberg  
Tel. +43 (0) 7723/8500, [www.therme-geinberg.at](http://www.therme-geinberg.at)



Dieses Projekt wurde im Rahmen des Programms Regionale Wettbewerbsfähigkeit OÖ 2007-2013 aus Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung sowie aus Mitteln des Landes OÖ gefördert.



**WIENER STÄDTISCHE UMFRAGE**

**BIO-LEBENSMITTEL**

Bio ist längst mehr als nur ein Trend. Die Wiener Städtische wollte es genau wissen und hat gemeinsam mit NetDoktor.at eine Umfrage zum Thema Bio-Lebensmittel durchgeführt. Wie stehen die Österreicherinnen und Österreicher zu Bio?

Bio-Lebensmittel sind gesünder als konventionelle Lebensmittel, so der einhellige Tenor. Die meisten der Befragten konsumieren ab und zu Bio-Lebensmittel, wobei der Wunsch nach einem größeren Sortiment besteht. Auch sind die Menschen bereit, für biologische Lebensmittel tiefer in die Tasche zu greifen – 10 bis 25 Prozent darf es mehr kosten. Gleichzeitig würden viele bei geringeren Preisen vermehrt zugreifen.

Die wichtigsten Entscheidungsgründe, biologische Lebensmittel zu kaufen, sind die Regionalität der Produkte sowie die Unterstützung regionaler Betriebe. Auch die Unterstützung artgerechter Tierhaltung, geringe Schadstoffbelastung der Produkte sowie weniger Umweltbelastung veranlassen viele, zu biologischen Lebensmitteln zu greifen. Bezogen werden diese zumeist aus dem Supermarkt, aber auch der Anbau im eigenen Garten, der Bezug ab Hof und aus dem Bio-Supermarkt spielen eine Rolle. Zustelldienste werden wenig bis nie genutzt. Die biologische Herkunft von Obst, Gemüse und Eiern hat bei den Befragten den größten Stellenwert. Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Getreide und Gewürze müssen hingegen aus Sicht der befragten Personen nicht unbedingt „bio“ sein.

Gütesiegeln gegenüber sind die Menschen ob der eventuell unterschiedlich strengen Prüfkriterien etwas skeptisch.

**BUCHTIPPS**



THINKSTOCK

**1. NATUR IN GEFAHR**

Viele Naturparadiese sind durch Naturkatastrophen, Überfischung, Giftmüll und Abholzung bedroht. Der Bildband zeigt die Naturschönheiten, aber auch die Schattenseiten der „bedrohten Paradiese“. Dabei erfährt man auch, was vor Ort für die Natur getan wird und wie nachhaltiges Reisen möglich ist. „Bedrohte Paradiese“, Pietsch

**2. SELBST ANGERÜHRT**

Cosima Bellersen Quirini zeigt, wie Sie mit einfachen Mitteln und viel Genuss hochwertige Cremes, Shampoos, Gele, Salben und vieles mehr selbst herstellen können. Plus: Küchenkosmetik – Wohltuendes aus dem Kühlschrank. „Naturkosmetik einfach selbst gemacht“, Ulmer

**3. SCHATZSUCHER**

Eine fantastische Geschichte wird plötzlich Wirklichkeit! Lehrer und Schüler werden in ein geheimnisvolles Komplott verwickelt, in dem es nicht nur um einen verborgenen Schatz geht. Für Kids ab 12 Jahren. „Das Geheimnis des siebten Weges“, Beltz & Gelberg

**4. WILDE WASSER**

Wildwasser-Kajakfahren gehört zu den größten Abenteuern im Wassersport, aber auch zu den gefährlichsten. Das praxisorientierte Trainingsbuch und Nachschlagewerk ist die ideale Vorbereitung auf und der ideale Begleiter für jede Wildwasser-Tour. „Kajak und Kanadier im Wildwasser“, Delius Klasing

**5. GESUND UND GUT**

Risotto mit Spinat und Tomaten, Artischocken-Zucchini-Strudel oder Zwiebel-Focaccia – die beliebtesten und leckersten Gemüse-Rezepte sind jetzt in einem Band zusammengestellt. Dazu gibt es immer eine kleine Einführung zu den Besonderheiten der jeweiligen Gemüsesorte. „Zum Glück Gemüse“, Phaidon

**6. TEAMARBEIT**

Die drei Erdmännchen Gustav, Pauline und Rocky wohnen im Zoo, und langweilig wird es dort bestimmt nicht. Doch eines Tages ist Gustav plötzlich spurlos verschwunden. Ob seine Freunde wohl mit vereinten Kräften herausfinden können, was passiert ist? Für Kinder ab 4 Jahren. „Das große Buch vom kleinen Erdmännchen Gustav“, cbj

**7. DER WEISSE WAL**

Die Geschichte des zu allem entschlossenen Kapitäns Ahab und seiner dramatischen Jagd auf den weißen Wal Moby Dick ist seit seinem Erscheinen – und durch die legendäre Verfilmung mit Gregory Peck – ein Klassiker. „Moby Dick“, Insel Verlag

**8. AUF HOLZ GEBAUT**

Holz ist natürlich, warm und zeitlos wie kein anderes Baumaterial. Das Buch stellt 25 Häuser für Familien, Paare und Singles vor, bei denen Holz gestalterisch und konstruktiv verwendet wurde. Dazu werden unterschiedliche Bauweisen erläutert und Informationen zur Entstehung eines Holzhauses gegeben. „Holzhäuser heute“, DVA

02



01

03



04



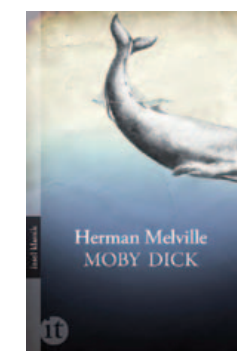
05



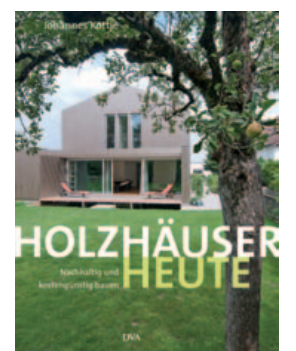
06



07



08



THINKSTOCK





# 10 DINGE, DIE SIE ÜBER ...DIE WIESE... WISSEN SOLLTEN!

1.

Eine Wiese definiert sich als **LANDWIRTSCHAFTLICHES GRÜNLAND**. Das heißt, sie wird im Unterschied zu einer Weide nicht durch das Gras von Tieren, sondern durch Mähen zur Erzeugung von Heu genutzt und erhalten. Durch das regelmäßige Mähen werden die Verbuschung und anschließende Waldentstehung verhindert. In Österreich wird diese Bewirtschaftung auf 244.778 Hektar (18 % der Landfläche) betrieben.

2.

Aus gemähtem Wiesengras wird hauptsächlich das Grundfuttermittel für Wiederkäuer – also für Rinder und Pferde – hergestellt. Dieses bezeichnet man als **GRASSILAGE**. Das Gras wird in der Regel bereits vor der Blüte gemäht und zum Anwelken abgelegt. Danach wird die Masse maschinell verdichtet und dann zur Gärung luftdicht abgedeckt und bis zur Verwendung aufbewahrt.

3.

Durch den Selektionsdruck der Mahd (Mähen) werden auf Wiesen jene Pflanzen begünstigt, die mit dem häufigen Schnitt und hoher Lichteinstrahlung gut zurecht kommen, unter anderem viele **GRÄSER**. Aufgrund der regelmäßigen Mahd werden mehrjährige Pflanzen gegenüber einjährigen bevorzugt. Die Artenvielfalt auf einer Wiese wird wesentlich bestimmt durch die Häufigkeit des Mähens.

4.

Zusätzlich zur klassischen gibt es auch einige **SONDERFORMEN** der Wiese. Dazu gehört die Streuobstwiese, bei der verschiedene Obstbaumsorten auf einer Wiese stehen. Eine weitere Form sind sportlich genutzte Grünflächen, die für Rasensportarten wie Volleyball oder Golf genutzt werden. Weiters gibt es Gebirgs- und Hochlandwiesen sowie Feucht- und Blumenwiesen. Die Wiesenfläche in Österreich ist konstant geblieben.

5.

Eine besondere Art der Wiese ist auch die sogenannte **FETT-WIESE**. Darunter versteht sich eine, infolge von Düngung und seltener Bewässerung, nährstoffreiche Wiese. Traditionell genutzte Fettwiesen werden meist aus circa 30 Pflanzenarten aufgebaut. Fettwiesen haben aufgrund von gelb wachsendem Löwenzahn und Scharfem Hahnenfuß oder weiß blühendem Wiesenkerbel und Wiesen-Bärenklau oft eine einheitliche Farbe.

6.

Wiesen dienen aber nicht nur der Tierfutter-Gewinnung, sondern bergen auch viele Schätze für uns Menschen. Unter anderem bieten sie eine Vielfalt an **WILDKRÄUTERN**. Darunter die polarisierende Brennnessel. Bei Berührung löst diese eine brennende Hautreaktion aus, gilt aber trotzdem als Heilpflanze – bei Magen-Darm-Katarrh, Diabetes, inneren Blutungen, Gicht, Rheuma und Wassersucht hilft vor allem der Tee.

7.

Der Graswuchs auf Wiesen ist in den gemäßigten Zonen Europas auch eine wichtige **ENERGIE-RESSOURCE**. Da Gras ein natürlicher Speicher für Sonnenenergie und als Energielieferant eine Biomasse mit geringem Anbau-, Pflege- und Ernteaufwand ist und nicht importiert werden muss, bietet es sich optimal als erneuerbarer Rohstoff für die Produktion von Biogas an.

8.

Die Hektik des Alltags vieler Menschen, die vorwiegend in Städten leben, sorgt für einen Trend „Zurück zur Natur“. Viele sehnen sich nach ruhigen Stunden und dabei zieht es sie aufs Land. Beliebtes Ausflugsziel sind dabei Wiesen. Diese werden als **ERHOLUNGSGEBIET** zum Entspannen, Sonnen und Spielen genutzt. Die Vielfalt an Farben, Geräuschen und Gerüchen wirkt auf den Menschen beruhigend und lässt einen den Stress vergessen.

9.

Die Wiese ist auch **LEBENS-RAUM** für viele Tierarten. Hier findet man alles vom Vogel über das Säugetier bis hin zu einer Vielfalt an Insekten. Hasen, Maulwürfe und Mäuse tummeln sich hier neben Schmetterlingen, Käfern und Spinnen. Auch Grasfrösche und Blindschleichen sind hier zu Hause. Deswegen ist es wichtig, Wiesen auch als Ökosystem zu verstehen und diese sauber zu halten.

10.

Wer einen **GARTEN** hat und nicht den langweiligen „englischen Rasen“ – nur Grün, keine Blumen – will, sondern sich eine belebte Blumenwiese wünscht, kann das auch für sein Eigenheim verwirklichen. Prinzipiell lässt sich fast überall ein kleines Stück Blumenwiese anlegen. Oft reicht es einfach schon aus, auf Düngung des Grüns zu verzichten und die Flächen nur noch ein- bis zweimal im Jahr zu mähen!





COLOR/TIME/ISTOCKPHOTO

Immer jung und attraktiv, so die Devise, unter Einsatz aller zur Verfügung stehenden Mittel ...

# JUGENDWAHN & KÖRPERKULT: SCHÖNHEITS- IDEALE PRÄGEN

SCHÖNHEIT LIEGT BEKANNTLICH IM AUGE DES BETRACHTERS – ABER IST DEM WIRKLICH SO?

**M**it Barbie, Cinderella & Co müssen schon Puppen und Märchenfiguren Schönheitsidealen entsprechen: Mit großen Augen, vollen Lippen und unrealistischer Idealfigur prägen sie bereits die Vorstellungswelt kleiner Kinder. Spätestens in der Schule werden Aussehen und Styling bei vielen Kindern zu wichtigen Parametern für die Be- und Verurteilung anderer, auch wenn im Elternhaus andere Werte vorgelebt werden. Dafür gibt es sogar bereits einen eigenen Begriff, nämlich „Lookism“, das bedeutet Diskriminierung aufgrund des Aussehens.

Sich frei von Einflüssen eine eigene Meinung in Sachen Schönheit zu bilden, ist in der heutigen, medial dominierten Gesellschaft daher nahezu unmöglich.

Trotz zahlreicher kritischer Stimmen bleiben Magermodells die Hingucker auf den Laufstegen, Kataloge oder Fernsehstudios sind voll von schönen, jungen oder auf jung getrimmten Personen. Das Altern im natürlichen Verlauf ist mittlerweile verpönt. Jung und attraktiv zu bleiben scheint die wichtigste Devise – mit allen, auch gesundheitsschädlichen, Mitteln. Dabei ist die Realität völlig anders, kaum eine Frau entspricht den vorgegaukelten Idealmaßen von 90 – 60 – 90 und kaum ein Mann kann mit dem perfekt definierten Sixpack aufwarten.

## SCHÖNHEITSIDEALE IM WANDEL DER ZEIT

In allen Epochen gab es bestimmte Schönheitsideale, denen die Menschen nacheiferten. Mal war jugendliches Aussehen das Maß aller Dinge, mal galten wohlgenährte Rundungen als erstrebenswert.

Denken wir nur an Kleopatra, die als Schönheit galt und viel in ihr Aussehen investierte. Sie badete in Esels- und Stutenmilch und machte sich Honig als natürliches Schönheitsmittel zunutze. Außerdem war sie Meisterin des Schminkens. Auch die Männer Ägyptens legten Wert auf dekorative Kosmetik, besonders auf stark geschminkte Augen. Damals diente Körperpflege und Schminke auch der Hygiene, Desinfektion und als Schutz vor Augenkrankheiten. Die medizinische Wirkung des Makeups war bekannt und wurde bewusst eingesetzt, dazu gab es eine florierende Kosmetikindustrie – leistbar allerdings nur für die reichen Ägypter. Im Gegensatz dazu galten später die Rubensfrauen (benannt nach dem weltberühmten Maler) als Idealbilder, die mit ihren fülligen Proportionen heute nur wenigen als Vorbilder dienen.

Damals aber waren wohlgenährte Frauen und Männer der Inbegriff von Wohlstand und hoben sich vom armen, hungernden Volk ab.

Kaiserin Sisi war ebenfalls ein Paradebeispiel für Schönheitskult. Sie arbeitete hart dafür: lange Gewaltmärsche, intensiver Gebrauch von Turngeräten, lebenslange Diät und exzessive Haarpflege. Sisi vertraute ebenfalls auf Mittel aus der Natur, z. B. Milchbäder oder Gesichtsmasken aus Fleisch, um die Schönheit zu erhalten. Heute werden ihr dafür Schlangenschwanzwahn und die Sucht nach unvergänglicher Jugend nachgesagt.

Durch solche Ikonen wurden Trends geschaffen, die die Schönheitsideale der jeweiligen Zeit prägten und diejenigen ausschlossen, die dem nicht entsprachen. Zusätzlich beeinflusst wurden derartige Trends auch durch die jeweiligen Lebensumstände. In ärmlichen Gegenden bedeuteten Rundungen und Doppelkinn Wohlstand. Im Gegenzug werden dem „Dicksein“ in Ländern mit Überfluss negative Attribute wie Verweichlichung und mangelnde Disziplin zugeschrieben.

## WENN SCHÖNHEIT KRANK MACHT

Das Normal- oder Idealgewicht anzustreben und durch die richtigen Maßnahmen – also ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung – zu unterstützen, ist sinnvoll und gesund. Auch die Schönheitschirurgie hat ihre positiven Seiten, nämlich dann, wenn Menschen mit Entstellungen nach einem Unfall oder mit psychisch belastenden „Schönheitsfehlern“ geholfen werden kann. Makel, wie Gaumenspalten, schiefe oder viel zu große Nasen, überproportionale Brüste, können mithilfe der modernen Medizin behoben werden. Auch werden heute Brandwunden mittels Hauttransplantationen gemildert, entstellende Narben entfernt, Brustrekonstruktionen nach Krebs durchgeführt oder andere Fehlbildungen operativ behandelt. Solche Probleme sind kein Übel mehr, das ertragen werden muss, mit einer Behebung profitiert die Psyche enorm.

Ganz anders verhält es sich jedoch, wenn es zum Lebensinhalt wird, einem meist ohnehin unerreichbaren Schönheitsideal hinterherzujagen. Den Körper durch Antifaltencremes, Botox oder Schönheitsoperationen zu korrigieren ist für viele schon zur Selbstverständlichkeit geworden. Natürlich schön sein ist schon lange nicht mehr genug, einer Schönheitskorrektur folgt die nächste und immer riskantere Eingriffe werden vorgenommen, um >>

## KRANKHEITS- BILDER

### MAGERSUCHT

#### (ANOREXIA NERVOSA)

Eine seelisch bedingte Essstörung. Meist junge Frauen – und zunehmend junge Männer – sehen sich trotz enormen Untergewichts als zu dick an. Bewusste Gewichtsreduktion durch kaum bzw. nicht essen. [www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)

### ESS-BRECH-SUCHT (BULIMIA NERVOSA)

„Heißhungerattacken“ sind das Leitbild. Frauen bzw. (junge) Männer, gehäuft aus Berufen, die geringes Körpergewicht verlangen (Tänzerinnen, Models etc.). U.a. Erbrechen, Abführmittelmissbrauch oder exzessiver Sport zur Gewichtsreduktion. [www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)

### FETTSUCHT (ADIPOSITAS)

Zwanghaftes, ständiges Denken an Essen. Übergewicht führt zu gesundheitlichen Problemen, drängt die Betroffenen in die Isolation, in der weiter gegessen wird. Bei gesundheitsbeeinträchtigender erhöhter Fettmasse spricht man von Adipositas (Body-Mass-Index über 30). [www.adipositas-shg.at](http://www.adipositas-shg.at)  
[www.adipositas-austria.org](http://www.adipositas-austria.org)

### KÖRPERDYSMORPHE STÖRUNG (KDS)

Wahrnehmung als entstellt und hässlich, Flehen nach Veränderung, u. a. durch Schönheitsoperationen. Keine Besserung nach Eingriff, vom Makel bestimmte Gefühle prägen den Tagesablauf. Psychisches Leiden geht weiter, sozialer Rückzug droht. [www.koerperdysmorphestoeurung.de](http://www.koerperdysmorphestoeurung.de)

## BEGRIFFSKLÄRUNG

### REKONSTRUKTIVE CHIRURGIE

Verloren gegangene Funktionen, z. B. infolge von Verletzungen, Tumorentfernungen oder Fehlbildungen, werden operativ wiederhergestellt.

### ÄSTHETISCHE CHIRURGIE

Formverändernde Eingriffe ohne medizinische Notwendigkeit, auf Wunsch des Patienten – auch bekannt als „Schönheitsoperationen“.



# PLASTISCHE CHIRURGIE

pro & contra



Dr. med. univ. Veith Moser, Dr. med. univ. Shirin Milani-Helletzgruber, medspa.cc



Dr. med. univ. Eva Maria Zito, www.zitomethode.at

Moser: Wahre Schönheit kommt von innen, an der Hülle können wir formen. Wir können etwas verbessern, aber wir können nichts neu schaffen. Letztendlich geht es darum, ein Wohlgefühl-Zufriedenheitsgefühl zu schaffen – mit den Mitteln, die uns zur Verfügung stehen.

Milani: Schönheit ist etwas Subjektives und liegt im Auge des Betrachters. Wenn man zufrieden ist und sich wohlfühlt, dann strahlt man das auch aus. Und das ist die Schönheit, um die es wirklich geht.

Milani: Tendenz steigend. Amerika ist wie so oft Vorbild bzw. Trendsetter. Schönheitschirurgie ist heute salonfähig geworden. Vor zehn Jahren hat man auf alle Fälle niemandem erzählt, wenn man etwas hat machen lassen. Das hat sich geändert. Heute wird darüber gesprochen, das bedingt mehr Patienten.

Milani: Aufgrund des ausführlichen Erstgesprächs mit unseren Patienten erkennt man schnell, worum es wirklich geht. Das Krankheitsbild merkt man sofort. Diese Menschen sind auf etwas fixiert, sie projizieren ihr Leben in die Falte. Was wir aber machen, ist z. B., bei jungen Patientinnen mit Brustfehlbildungen etc. einen Psychologen zur Unterstützung hinzuzuziehen.

Moser: Ein- bis zweimal pro Jahr kommen tendenziell jüngere Patientinnen wegen einer Brust-OP. Dann erfährt man, dass die neue Partnerin des Exfreundes einen größeren Busen hat. Da muss man dringend Abstand nehmen, die Patientin wegschicken und hoffen, dass nicht jemand anderer das Messer wetzt.

Moser: Davon halten wir nichts. Hingegen bei Fehlbildungen, sprich Eingriffen, die einen Krankheitswert haben, finde ich es medizinisch falsch, bis 18 zu warten, weil das Alter am Papier nicht aussagt, ob jemand biologisch ausgewachsen ist. In den USA gibt es auch eine ganz andere Erwartungshaltung als bei uns, da wollen viele regelrecht diesen Surgical Look. Das will bei uns keiner.

**WIE DEFINIEREN SIE SCHÖNHEIT?**

**DIE ENTWICKLUNG SCHÖNHEITSCHIRURGISCHER EINGRIFFE IN ÖSTERREICH IN DEN LETZTEN 10 JAHREN?**

**SEIT 1. 1. 2013 GELTEN IN ÖSTERREICH STRENGERE RICHTLINIEN FÜR ÄSTHETISCHE EINGRIFFE, U. A. STRENGERER JUGENDSCHUTZ UNTER 16 UND AUSSCHLUSS VON PSYCHISCHEN STÖRUNGEN ALS MOTIVATION. WIE SIEHT DAS IN DER PRAXIS AUS?**

**BRUST-OPS & CO WERDEN VOR ALLEM IN DEN USA SCHON ZU MATURA ODER GEBURTSTAG VERSCHENKT. WIE SEHEN SIE DIESE ENTWICKLUNG? WANN IST ES IN ÖSTERREICH SO WEIT?**

Schönheit ist eine Frage des perspektivischen Sehens abhängig von der jeweiligen Kultur. Eines haben alle gemein: Schönheit kommt von innen. Darunter sind nicht nur die Herzensbildung und die individuelle Persönlichkeit eines Menschen zu verstehen, sondern auch die Gesundheit. Denn Schönheit setzt Gesundheit voraus. Ein Vergleich: Ein Apfel, der im Inneren hohl ist, weil ein Wurm drinnen sitzt, verliert seine ‚Gesundheit und in der Folge seine Schönheit‘. Kein Wundermittel von außen vermag dies zu verhindern.

Ich stehe auf der „anderen Seite“ und bin u. a. für Patientinnen da, bei denen der Schönheitseingriff misslang – ich weiß, dass die Tendenz zunehmend ist. Die Zahl der „Beauty-Opfer“ steigt proportional dazu.

Jugendliche sind in den seltensten Fällen mit ihrem äußeren Erscheinungsbild zufrieden. Nicht immer muss eine psychische Störung die Ursache für die Motivation, sich einem ästhetischen Eingriff zu unterziehen, sein. Da gibt es andere Motivationsgründe, z. B. mediale Einflüsse, alles dreht sich nur um das äußere Erscheinungsbild. Die Unzufriedenheit von Jugendlichen mit ihrem Aussehen wird so bewusst von der Schönheitsindustrie gesteuert und gefördert, um immer mehr Profite zu erzielen. Mehr Sinn hätte es, derartige manipulative mediale Einflüsse zu untersagen, denn letztendlich wird der Beautywahn auf Kosten der Gesundheit ausgetragen.

Normalerweise müsste aus rein ethischen Gründen jeder plastische Chirurg diese Frage für sich selbst im stillen Kämmerlein beantworten und sich fragen: „Würde ich das meiner Tochter auch schenken?“ Ich glaube nicht, dass solche Fehlentwicklungen länderübergreifend sind. Prognosen in diese Richtung sind eher spekulativ. Selbstverständlich hoffe ich, dass sich dieser Beautywahn totläuft.

Dr. med. univ. Veith Moser, Dr. med. univ. Shirin Milani-Helletzgruber, medspa.cc

Milani: Gute Aufklärung ist extrem wichtig – von anästhesiologischen über postoperative bis zu den Kostenrisiken. Wir erklären natürlich auch die Komplikationen. Z. B. sage ich jeder Patientin, die einen schönen kleinen Busen hat, dass es im Worst Case passieren kann, dass sie eine Infektion bekommen kann und dann eventuell schlechter aussteigt als der Ist-Zustand. Man muss dem Patienten ganz deutlich klarmachen, dass jede Operation ein Risiko birgt.

Moser: Die Facelifts nehmen tendenziell ab, weil in den letzten Jahren sehr viel mit Filler und Botox gearbeitet wird. Erste Tendenzen aus den USA prognostizieren auch eine Abnahme der Brustvergrößerungen, weil junge Frauen tendenziell größere Brüste haben. Und die Reoperationen werden weniger, aufgrund der verbesserten Technik.

Milani: Die generelle Nachfrage wird zunehmen. Weil die Kommunikation offener ist, die Hemmschwelle geringer. Aber ich glaube, es bildet sich ein Qualitätsbewusstsein. Das Bewusstsein nachzufragen, was man für sein Geld bekommt, wird zunehmen.

**JEDE OPERATION BIRGT GROSSE GESUNDHEITLICHE RISIKEN, SCHÖNHEITSOPERATIONEN WERDEN OFT VERHÄRMLOST – WORÜBER GILT ES AUFZUKLÄREN?**

**IHRE PROGNOSE FÜR DIE ZUKUNFT – WOHIN GEHT DER TREND?**

Dr. med. univ. Eva Maria Zito, www.zitomethode.at

Es liegt mir persönlich am Herzen, dass Patienten zusätzlich darüber aufgeklärt werden, dass Schönheitsoperationen Narben verursachen, Narbengewebe fast nicht durchblutet ist und Haut bzw. Gesicht noch schneller altern lässt. Jeder operative Eingriff bedeutet eine extreme Stresssituation, und Stress bedeutet Altersbeschleunigung. Die Sensibilitätsstörungen bzw. -ausfälle im Gewebe sind permanent, nicht wie versprochen temporär – und auch das verbesserte Erscheinungsbild ist nur temporär.

Das ist mit Sicherheit auch von medialen Einflüssen abhängig. Bis jetzt werden nur invasive Schönheitsmethoden von den Medien kolportiert. In Frauenzeitschriften dominieren Inserate von Beautyindustrie und Ärzten. Hier wird spekulativ mit der Unwissenheit der Frauen Geld verdient.

» weiter an einem überhöhten Ideal zu feilen. Nicht nur Stars, wie Michael Jackson oder diverse ältere Damen der Society-Spalten, sind dieser Sucht verfallen, immer mehr junge Mädchen meinen, den Ansprüchen der Welt nicht zu genügen, und gehen bereits zum Schönheitschirurgen. Das mangelnde Selbstwertgefühl tut ein Übriges, Frau – und immer stärker auch Mann – definiert sich über Kleidergröße und Gewicht, statt den wahren Werten eines Menschen Bedeutung beizumessen. Schönheitsoperationen werden dann zu einer Sucht, wenn der Betroffene mit seinem Körper nicht im Einklang ist. Momentan finden österreichweit zwischen 50.000 und 80.000 Eingriffe jährlich statt, um der „Schönheit“ ein Stück näher zu kommen. Favoriten sind Fettabsaugungen, Brustvergrößerungen, Falten- und Gesichtstraffungen, Augenlid- und Nasenkorrekturen. Botox gilt schon fast als alltägliches kosmetisches Mittel.

Was aber, wenn das angestrebte Ziel dennoch nicht erreicht wird oder man gar Opfer eines Operationsfehlers wird? Weitere rekonstruierende Operationen, Suchtverhalten oder Essstörungen wie Magersucht oder Ess-Brech-Sucht sind mögliche Folgen. Um einem derartigen Teufelskreis zu entkommen, bedarf es professioneller Hilfe, psychologischer Beratung, Austausch in Selbsthilfegruppen oder sogar stationärer Behandlungen.



Immer mehr Frauen, und mittlerweile auch Männer, definieren sich heute primär über optische Werte – nicht immer hält die Psyche dem Druck stand.



# WOHNEN MIT DER NATUR

IMMER MEHR MENSCHEN ACHTEN BEIM EINRICHTEN IHRER WOHNÄUME AUF UMWELTFREUNDLICHE, NACHHALTIGE MATERIALIEN. WER BEWUSST WOHNEN TUT, TUT SEINER GEISTIGEN & KÖRPERLICHEN GESUNDHEIT GUTES.



Die Zeiten ändern sich, aber der Wunsch der Menschen nach einer gesunden Umwelt und einem behaglichen Zuhause bleibt gleich.

Reinhard Kepplinger

**S**pätestens mit der Globalisierung kam auch ein verstärktes Interesse dafür auf, welchen Ursprung die Produkte haben, die wir tagtäglich nutzen und die uns in unserem Alltag umgeben. Das gilt sowohl für Lebensmittel als auch für Kleidung – und immer mehr auch für Möbel. Der Trend geht ganz klar „zurück zur Natur“. Roland Kepplinger, Geschäftsführer des Traditionsunternehmens Grüne Erde: „Die Trendforschung sagt voraus, dass 2013 das Lebensgefühl und das Konsumverhalten von Ökologiebewusstsein geprägt sein werden, von natürlichem Wohnen und einem starken Drang zum Rückzug aus einer kalten, verunsichernden Welt in die Geborgenheit der eigenen vier Wände.“

## NATUR PUR

Wer sich zu Hause umweltfreundlich einrichten möchte, sollte einige wichtige Kriterien – von Materialherkunft bis Möbelpflege – beachten. Weil bei ökologiebewusster Einrichtung vorwiegend Holz verwendet wird, herrscht das allgemeine Vorurteil, alle Designs seien eher rustikal und altmodisch. Doch Holzmöbel kombinieren sehr wohl natürliche Materialien mit modernem Design, sprich klaren Linien und zeitloser Eleganz.

Mit ausgewählten Möbelstücken, Deko-Elementen und Pflanzen kann man sich ohne großen Aufwand die Natur in seine eigenen vier Wände holen. Bei der Dekoration können Sie sich von Farben aus der Natur inspirieren lassen – hier sind Braun- und Grüntöne sowie gedämpfte Violett- oder auch Gelbnuancen beliebt. Das gibt nicht nur etwas für das Auge her, sondern wirkt sich auch auf die innere Ruhe aus. Nach der Farbpsychologie löst Grün

## DAS HAUS

1983 wurde die Grüne Erde gegründet und feiert somit heuer ihr 30-jähriges Bestehen. Damals allerdings war natürliches Wohnen noch kein Trend, sondern ein Anliegen von Minderheiten. Die ersten Produkte waren Matratzen ohne Schaumgummi und Federkern. Bis heute wird konsequent auf Naturmaterialien und handwerkliche Techniken gesetzt. So entstehen Möbel, Matratzen und Wohnaccessoires mit schlichter, zeitloser Eleganz und in hoher Qualität. Produkte, die sowohl ästhetisch als auch ökologisch nachhaltig sind.

[www.grueneerde.com](http://www.grueneerde.com)



Gewinnen Sie einen von drei 50-Euro-Gutscheinen von Grüne Erde! Einfach bis 5.4.2013 ein E-Mail mit dem Kennwort „Wohnen“, an [gewinnspiel@staedtische.co.at](mailto:gewinnspiel@staedtische.co.at) oder per Post an Wiener Städtische Versicherung AG, z. Hd. Frau Eva Seyfert, Schottenring 30, 1010 Wien schicken!



Es ist wichtig, sich zu Hause Ruhepole zu schaffen – am besten mit gedämpften Farben und nicht zu viel ablenkender Dekoration.



## MATERIALKUNDE

### HOLZ

Bei Holzmöbeln sollte darauf geachtet werden, dass Holz aus regionaler, nachhaltiger Forstwirtschaft verwendet wurde anstelle rarer tropischer Arten. Das garantiert kurze Transportwege und erzeugt somit keine unnötige Umweltbelastung. Vollholz ist zudem beständiger als Holzfaser- und Holzspanplatten.

### WOLLE

Hochwertige Merino- und Schafschurwolle ist ein gutes Füllmaterial für Matratzen. Sie schließt einerseits viel Wärme ein, ist auch anschmiegsam und hat eine hohe Bausch- und Regenerierfähigkeit. Auch hier auf die Herkunft achten.

### KOKOS

Kokos wird in verschiedenen Formen als Matratzen-Füllung verwendet. Einerseits als Kokoslatex – Kokosfasern aus der Kokosnussschale, die mit Naturlatexmilch umhüllt werden – und andererseits Presskokos, das aus zusammengepressten Kokosfasern besteht. Kokosfasern sind besonders robust, scheuerfest und langlebig und bieten sich daher hervorragend als Matratzenkerne an.

### KAPOK

Diese Fasern werden aus den Fruchtkapseln eines tropischen Wollbaumes gewonnen und sind sehr weich und flauschig. Kapok wird als Füllmaterial für Sommerdecken und -kissen verwendet und bietet sich vor allem für Menschen mit Tierhaar-Allergien oder Tendenz zum Schwitzen an.

### FARBSTOFFE

Naturbelassen ist nicht gleich einfärbig! Es gibt auch natürliche Farben auf Basis pflanzlicher Rohstoffe, wie Safran oder Färberginster. Auch wird zimtbraune Baumwolle verarbeitet, die von Natur aus farbig auf dem Strauch wächst. Dieses Gewebe ist anfangs eher zart im Farbton, wird jedoch mit jeder Wäsche intensiver.



Holz ist eines der beliebtesten, vielseitigsten und wertvollsten Materialien.



etwa Gefühle der Selbstachtung und Gelb innere Freiheit aus. Auch Pflanzen und Blumen sind eine einfache Methode, sein Zuhause aufzufrischen. Besonders pflegeleichte Zimmerpflanzen sind etwa Bodenhanf, Drachbaum oder Gummibaum. Sie sind dankbare Mitbewohner, brauchen wenig Pflege wie Wasser und können problemlos in der ganzen Wohnung – egal ob schattig oder sonnig – aufgestellt werden.

Wer sich für Vollholzmöbel entscheidet, muss sich bewusst sein, dass diese etwas mehr Aufmerksamkeit benötigen, sich aber wiederum sehr positiv auf Raumklima und Gesundheit auswirken. Holz ist ein lebendiges Material, auch wenn es verarbeitet wurde. Bei naturnaher Herstellung wird es nur mit Ölen (auf Basis natürlicher Rohstoffe, wie etwa Lein- oder Zitrusöl) veredelt. Das fühlt sich nicht nur gut an, sondern ist auch reparaturfreundlich und macht das Stück langlebig. Es nimmt dadurch Feuchtigkeit auf und kann diese auch wieder an die Raumluft abgeben. Damit sind Holzmöbel ein wertvolles Klimaregulativ in Innenräumen. Doch sie reagieren auch auf Luftfeuchtigkeit und können sich etwas ausdehnen oder zusammenziehen, man sagt „das Holz arbeitet“ – eine möglichst gleichbleibende Luftfeuchtigkeit wäre ideal. Ein Holzstück sollte auch nicht direkt in pralles Sonnenlicht gestellt werden, da es sonst zu farblichen Veränderungen kommen kann.

### RUHE-OASEN SCHAFFEN

In der heutigen Zeit ist vielen Menschen vor allem Entschleunigung ein großes Anliegen. Phrasen wie „weniger ist mehr“ fallen immer öfter. Wer sich bewusst mit natürlichen Materialien aus ökologischer Herkunft einrichtet, kann sich eine Wohlfühloase schaffen, die einen positiven Effekt auf Körper und Geist hat. Dabei geht es auch um ein reduziertes Wohnambiente, möglichst nicht überladen. Grüne Erde-Team-Leiterin Gabriele Kuntner berät nicht nur ihre Kundinnen und Kunden nach dieser Philosophie, sondern lebt sie auch selbst: „Ich habe Kinder und da ist es mir auch in meinem Privatleben wichtig, Themen wie naturnahes, nachhaltiges Leben und Wohnen zu kommunizieren. Man braucht nicht immer so viel rund um sich. Mir ist viel wichtiger, dass unser Zuhause funktionell, aber wohnlich ist – lieber weniger, aber schöne Stücke und die ressourcenschonend.“

Wer sich mit natürlichen Materialien umgibt, kann auch davon ausgehen, dass nicht nur die Natur von schädlichen Einflüssen verschont wurde, sondern auch, dass die eigene Gesundheit geschont wird. Viele Menschen leiden unter diversen Haut- und Reizallergien. Bei der Verwendung von natürlichen Stoffen bei Matratzen, Polstermöbeln und Decken handelt es sich auch um hautfreundliches Material, dessen Rohstoffe ohne Pestizide erzeugt wurden.

GRÜNE ERDE

THINKSTOCK, PIRELLONE/ISTOCKPHOTO

Stressfrei und umweltfreundlich – Reiseangebote mit der Bahn lohnen sich für die ganze Familie, so ist Zeit zum Plaudern oder um die letzten Urlaubspläne zu schmieden. Mit dem Rad unterwegs sein hält fit und schon das Land.



# ÖKO-LOGISCH

OB STÄDTE-TRIP ODER STRANDURLAUB, NACHHALTIG VERREISEN IST MEHR ALS NUR EIN SCHLAGWORT – UND LÄSST SICH DURCHAUS IN DIE TAT UMSETZEN ...

Bei dem Wort „ökologisch“ sind die ersten Assoziationen oft Birkenstock-Sandalen und Kleidung aus Hanfgarn. Ganz falsch sind diese Gedanken nicht, aber was steckt eigentlich dahinter? Ökologisch bedeutet wortwörtlich die Lehre vom Haushalt (von griech. oikos, das Haus und logos, die Lehre). Hier ist natürlich nicht die Lehre vom Wäschewaschen und Putzen gemeint, sondern die Beziehungen der Lebewesen untereinander und in ihrer belebten oder unbelebten Umwelt.

### REISEN IM SINNE DER NACHHALTIGKEIT

Unsere Umwelt ist genau genommen ein ziemlich fragiles System. So schön das Reisen in fremde Länder für uns sein kann, so schädlich kann die Reise per se für die Umwelt selbst sein. Denken wir an Flugzeuge und deren Treibstoffabgase oder die Autolawinen zu Ferienbeginn, um zwei sehr plakative Beispiele zu nennen.

Alternativ zu den pauschalen Fernreisen steht seit Jahren nachhaltiger beziehungsweise sanfter Tourismus oder eben „ökologisches Reisen“ auf der Tourismusreformliste. Besonderes Augenmerk wird dabei auf einen

sozial gerechten, wirtschaftlich und kulturell angepassten Tourismus gelenkt. Das bedeutet natürlich nicht, dass man die Tiroler Alpen Neuseeland zwingend vorziehen muss, aber vielleicht gibt es ein schönes europäisches Ziel, das mit der Bahn erreichbar ist.

### UNTERWEGS MIT DEM RAD

Bei der Unterkunft kann ebenfalls nach umweltfreundlichen Gesichtspunkten ausgewählt werden. Wie fügt sie sich in die Landschaft ein? Auch im Hinblick auf den wirtschaftlichen Aspekt – profitiert die ortsansässige Bevölkerung optimal vom Tourismus? Natürlich ist ein All-inclusive-Angebot für die ganze Familie praktisch und unkompliziert, aber leider nicht im Sinne des Gastlandes. Die Aktivitäten im Urlaubsland sind oft vielfältig und auch hier steht dem Nachhaltigkeitsgedanken nichts im Wege. Statt ein Auto zu mieten, ermöglicht eine Radtour tolle Aussichten und Entdeckungen in der Landschaft.

Fair und ökologisch reisen ist keine Schmälerung des Urlaubserlebnisses. Im Gegenteil, das bewusste Erleben verspricht neue und aufregende Blickwinkel.

## FAKTEN

### BAHN VS. FLUG VS. AUTO

Der Hausverstand sagt uns ja, dass eine Bahnreise verglichen mit einem Flug aus ökologischer Sicht die Umwelt schont. Hier ein Beispiel mit realen Zahlen: Bei einer Reise von Wien nach Rom beträgt die Strecke 1.127 km oder 766,29 km Luftlinie. Mit dem Flugzeug werden dabei pro Person und Strecke 119,6 kg CO<sub>2</sub> verursacht. Bei der Reise mit dem Auto (6,8l/100km) sind es 259,8 kg CO<sub>2</sub>. Wird die Eisenbahn genützt, beläuft sich der Wert auf nur 29,4 kg CO<sub>2</sub> – damit entlasten Sie unser Klima um 230,4 kg Kohlendioxid gegenüber einer Autofahrt. (Berechnet von der Energie- und Umweltagentur Niederösterreich).

### TOURISMUS-ZERTIFIKAT

Reiseanbieter, die dem Umweltgedanken Rechnung tragen wollen, können sich mit einem CSR-Tourismus-Zertifikat auszeichnen lassen. „CSR TOURISM certified“ steht für „Corporate Social Responsibility in Tourism“ und damit verpflichtet man sich, den Tourismus nachhaltig zu gestalten. Informationen dazu gibt es unter: [www.tourcert.org](http://www.tourcert.org)



# WILDES WASSER

REICH AN GIPFELN IST UNSER LAND DER BERGE UND ENTSPRECHEND ZAHLREICH SIND BÄCHE UND FLÜSSE IN DEN TÄLERN DAZWISCHEN. TRÄGE ZIEHEN DIE WASSERMASSEN DURCH AULANDSCHAFTEN UND BREITE FLUSSTÄLER. AUSGETOBT HABEN SIE SICH BEREITS IM OBERLAUF DER GEWÄSSER.



**Naturerlebnis pur! Die tollkühnen Vorläufer des Raftings waren Holzflößer.**

**D**ort oben, zwischen hoch aufragenden Felswänden, in tiefen Klausen, die bis vor kurzem kein Mensch gesehen oder gar befahren hat, zählen die wilden Wasser zu den letzten Spielplätzen für austrainierte Individualisten. Wenn an den Ufern der Wildbäche noch Reste von Schneefeldern liegen, reiten sie bereits die ohrenbetäubend brüllenden Schmelzwässer flussabwärts. Natürlich brauchen sie dafür auch Körperkraft, doch es geht weniger um ein Kräftemessen mit der Gewalt des Wassers – wer hätte da eine Chance – als um den Reiz, mit Geschick und Technik gegen die Naturgewalt zu bestehen. Immer mehr Naturbegeisterte werden von dieser Herausforderung angezogen. Will man von den Wellen aber nicht ständig abgeworfen werden, muss man investieren. Erst ein Kurs, dann noch

ein Kurs, dann ein eigenes Boot. Egal wofür man sich entscheidet, für einen schlanken Kajak zum Tanz zwischen Slalomstangen, ein langes Wildwasserrennboot fürs Tempobolzen stromabwärts oder ein kurzes, flaches Rodeoboot für akrobatische Kunststücke auf den Wasserwalzen: Der Fortschritt braucht seine Zeit, aber die Belohnung ist grandios und steigt mit dem Grad der bewältigten Herausforderung. Spaß, Spannung und unmittelbares Naturerlebnis auf dem Wildwasser sind aber nicht nur für Halbprofis zu haben. Heute gibt es Sportgeräte, die leichter zu bedienen sind als die Klassiker Kanu und Kajak.

#### RIVERBUG UND RIVERBOOGIE

Beim Hydrospeed – auch Riverboogie genannt – liegt man mit dem Oberkörper auf einem Schwimmkörper aus

Kunststoff. Ausgerüstet mit Helm, Schwimmweste und Neoprenanzug klammert man sich an dieses Floß, das aussieht wie ein kleines, knapp hinter dem Bug abgeschnittenes Boot. Flossen an den Füßen helfen dabei, nicht nur Spielball der Wellen zu sein. Im Gegensatz zum Hydrospeed wird im Riverbug die exponierte Bauchlage zugunsten einer aufrechten Sitzhaltung aufgegeben. In einer Art aufblasbarem Lehnstuhl hüpfet der Riverbugger über die Wellen und steuert sein Gerät mittels „Surf Fins“ an den Füßen und speziellen „Froschhandschuhen“ aus Neopren. Der Riverbug ist extrem wendig und leicht zu manövrieren und lässt sich im Gegensatz zu richtigen Booten sogar auf der Stelle drehen. Noch ein Vorteil gegenüber dem Kajak: Beim Kentern braucht’s nicht mühsame Eskimorollen, sondern man schwingt sich einfach wieder auf seine Wildwassersänfte – und schon geht es weiter. Ein schlichter, wenn auch überdimensionierter Schwimmreifen ist das Sportgerät der Tubing-Klasse. Schon länger verwendet werden die Dinger beim urlaubsgerechten Abhängen in Swimmingpools. Wildwasser-Tuber klammern sich jedoch nicht an Longdrinks, sondern ans Paddel und das Wasser rundum hat nicht 28, sondern nur acht Grad Celsius. Ganz egal, welches der originellen Sportgeräte man auch ausprobiert, es ist besser, die persönliche Jungfernfahrt nicht gerade zur Zeit der Schneeschmelze bei Wasserhöchststand zu unternehmen, sondern auf den Sommer zu warten, wo selbst die wildesten Gewässer zumeist gemächlicher dahinströmen. Und wer den Ritt auf den Wellen lieber nicht alleine wagt, bucht einen feuchten Sitzplatz in einem großen Raft, vulgo Schlauchboot.

#### WILDE FAHRGEMEINSCHAFT

Die tollkühnen Vorläufer des Raftings waren Holzflößer. Es wird behauptet, dass bevorzugt Nichtschwimmer als Flößer eingestellt wurden, damit sie die wertvolle Fracht in gefährlichen Situationen nicht so leicht aufgaben. Heute werden Schwimmkenntnisse bei den Teilnehmern von professionell veranstalteten Raftingpartien vorausgesetzt. Mitzubringen sind außerdem etwas Mut und Beweglichkeit. Wildwasserhelm und Schwimmweste dienen der Sicherheit, Stechpaddel in den Händen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen eher beschäftigen als Wirkung zeigen. Den Kurs bestimmt hauptsächlich die professionelle Steuerfrau bzw. der Steuermann. Rafting ist für alle,



## UNFALLSCHUTZ

### Sicherheit bei Sport und Spaß

Unfälle können immer und überall passieren. Laut österreichischer Statistik ereignen sich pro Jahr 824.000 Unfälle, rund 600.000 davon enden im Krankenhaus. Die größte Gefahr verbirgt sich mit fast 80% in der Freizeit, beim Sport und zu Hause – und damit in den Situationen, in denen die gesetzliche Unfallversicherung nicht leistet. Denn gesetzlich sind Sie nur beruflich und in der Ausbildung, Kinder in der Schule bzw. auf dem Schulweg unfallversichert. Die private Unfallversicherung PREMIUM der Wiener Städtischen gilt überall, ob Freizeit oder Beruf, weltweit und rund um die Uhr. Ganz nach Ihren Wünschen ist Ihr Unfallschutz flexibel gestaltbar und ab 15 Euro im Monat auch für die ganze Familie erhältlich. Übrigens: Vieles ist bei der Unfallvorsorge PREMIUM schon berücksichtigt. Deshalb eignet sie sich besonders gut für Familien. Mit speziellen Zusatzbausteinen wie „Lifestyle Urlaub“ oder „Lifestyle Freizeit“ sind sportliche bzw. reisefreudige Personen bestens abgesichert.

Informieren Sie sich gleich bei Ihrem Berater oder Ihrer Beraterin, der Servicehotline unter 050 350 350 oder klicken Sie auf [www.wienerstaedtische.at](http://www.wienerstaedtische.at).

die das Naturerlebnis suchen im Kampf mit den Wellen und im Staunen über zerklüftete Felsufer aus unbekannter Perspektive. Wer das Erlebnis möglichst wilder und unberührter Natur auf dem Wasser zwar auch liebt, aber berechnete Scheu hat vor Katarakten, Kehrwasser und Kaskaden und wem allein beim Gedanken an Stromschnelle,



**Ob Riverbugging oder Tubing, die aufblasbaren Sportgeräte erfreuen sich großer Beliebtheit.**

Wasserfall und Wasserwalze die Gänsehaut über den Rücken kriecht, lässt sein Boot erst weiter flussabwärts zu Wasser, dort, wo es sich bereits beruhigt hat – oder geht segeln.

#### WASSER PLUS WIND

Die klassische Eröffnung einer Segelkarriere in Wien: A-Schein bei einer der altingesessenen Segelschulen an der Alten Donau oder am

Neusiedler See, dann B-Schein („Küstenpatent“) an der kroatischen Adria. Schon auf den herrlichen Binnenseen in Österreich ist Segeln ein Naturerlebnis der besonderen Art. Auf dem Meer wird es dann zum grenzenlosen Abenteuer. Die individuelle Herausforderung ist dabei frei wählbar. Sie reicht vom gemütlichen Dahintümpeln bis zur Begegnung mit Naturgewalten, neben denen der Wildbach wie ein dünnes Rinnsal erscheint. Wichtig ist, dass alle Mitglieder der Crew in etwa die gleichen Vorstellungen davon haben, wann ein Segelturn Spaß macht. Wenn die einen dem Teufel ein Ohr absegnen wollen, die anderen aber lieber faul herumhängen, sind Schwierigkeiten vorprogrammiert. Dann ist man doch besser allein im Kajak unterwegs. Nicht unbedingt im Wildwasser, paddeln kann man auch entlang von Küsten. Dieses Streckenpaddeln auf dem Meer nennt man Kanuwandern. Es gilt als eines der intensivsten Naturerlebnisse.





Mit Schwung in die Zukunft.

## Unfallschutz für Kids

- ☎ zusätzlich zur gesetzlichen Versicherung im schulischen Bereich
- ☎ Übernahme von Heil-, Bergungs- und Rückholkosten
- ☎ finanzielle Unterstützung bei Dauerinvalidität

Nähere Infos unter 050 350 350, auf [wienersaetdtische.at](http://wienersaetdtische.at)  
oder bei Ihrem/Ihrer BeraterIn.

**IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN**

**WIENER**   
**STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP