

Entdecke und lebe **dein bestes Ich**

Für Frauen



FOTO: ISTOCK

Endlich wieder vereint!

Den Sommer gemeinsam genießen

05**HPV**

Warum ein positiver Abstrich noch kein Grund zur Verzweiflung ist

08**Genuss ohne Reue**

Sasha Walleczek erklärt, warum Verzicht keine Lösung ist

10**Intimhygiene**

So pflegt Frau ihre Intimzone richtig

IN DIESER AUSGABE

03



FOTO: GETTY IMAGES

Beckenboden

Warum eine der wichtigsten Zonen im weiblichen Körper so oft ignoriert wird.



FOTO: @DOMINOKATI

04

Lipödem

YouTube-Star DominoKati über ihr Leben mit der Diagnose.



FOTO: @BABYYOU

06

Schwangerschaft

So schafft man emotionales Wohlbefinden.

PARTNER



Projekt Manager: **Jacqueline Wilk, BA**
Laura Gastager, BA
 Mit Unterstützung von: **Kerstin Köckenbauer**
 Business Developer: **Bob Roemké**
 Editorial Manager: **Maria Steinwender, MA**
 Layout: **Vratislav Pecka**
 Managing Director: **Sophia Rüscher, MBA**
 Medieninhaber: **Mediaplanet GmbH**
Bösendorferstraße 4/23 · 1010 Wien · ATU
64759844 · FN 322799 FGF Wien
 Impressum: <http://studio.mp.at/Impressum-at>
 Distribution: **VGN Medien Holding GmbH**
 Druck: **Walstead NP Druck GmbH**

Kontakt bei Mediaplanet:
 Tel: +431 236 34380
 E-Mail: hello-austria@mediaplanet.com

Bleiben Sie in Kontakt:

@MediaplanetWorld

@austriamediaplanet

VORWORT

Den Blick in die Zukunft richten!

Dr. Margarete Schramböck, Bundesministerin für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort, über persönliche Weiterentwicklung und weibliche Führungskräfte in einer Männerdomäne.



FOTO: BMDW/CHRISTIAN LENDL

Margarete Schramböck
 Bundesministerin für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort

CEO bei A1, Bundesministerin für Digitalisierung, Nationalratsabgeordnete – was waren bis jetzt für Sie die Highlights Ihrer Karriere? An welchen Herausforderungen sind Sie am meisten gewachsen?

■ Ich habe meine Karriere in der IT-Branche gestartet, die damals eine sehr männlich dominierte Branche war. Als weibliche Führungskraft in einer Männerdomäne ist man oft mit Vorurteilen konfrontiert. Ich habe es mir damals zum Ziel gesetzt, mein Können unter Beweis zu stellen, und bin an dieser Aufgabe gewachsen.

Wie würden Sie die zusätzlichen Anforderungen und Hürden beschreiben, die man als Frau, die Karriere machen will, überwinden muss? Welche Eigenschaften muss man aufweisen?

■ Als ich 26 Jahre alt war, ist mein Chef auf mich zugekommen und hat mich gefragt, ob ich die technische Abteilung von Alcatel leiten möchte. Er hat mir diese Funktion mit der Verantwortung für mehrere Hundert Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zugetraut. Man darf oft nicht lange überlegen, sondern muss die Chance ergreifen.

Was hilft Ihnen, wenn es darum geht, eine Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden?

■ Wenn es die Zeit erlaubt, gehe ich gerne meinem Hobby, dem Gärtnern, nach. Für mich ist diese Zeit in der Natur eine digitale Auszeit und wirkt wie ein Kurzurlaub. Es erdet mich und schafft einen Ausgleich zu meiner Arbeit.

Wie motivieren Sie sich? Was sind Ihre persönlichen Stärken, was lieben Sie an sich?

■ Aus meiner Sicht ist es wichtig, sich mit voller Kraft und Energie einer Aufgabe zu widmen und nicht daran zu denken, was eventuell sein könnte. Ich richte meinen Blick immer in die Zukunft.

Sie entwickeln sich ständig weiter. Was gibt Ihnen Kraft? Wo möchten Sie noch hin?

■ Für mich sind Begeisterung und Leidenschaft wichtig sowie die Freude, Verantwortung zu übernehmen.

Was legen Sie Frauen ans Herz, die persönlich an Stärke gewinnen möchten?

■ Glauben Sie an sich und Ihr Können! Viele Frauen unterschätzen sich oft. Trauen Sie sich, Verantwortung zu übernehmen und aus dem Schatten Ihrer Kollegen zu treten. Sie können das! ■

Text
 Redaktion

INTERVIEW



FOTO: © GETTY IMAGES

Orgasmus ist sexy, Beckenboden ganz und gar nicht

Der Orgasmus wird jungen, fitten Frauen zugeschrieben, einen Beckenboden haben anscheinend nur ältere Damen. Dass unsere Orgasmusfähigkeit und unser Beckenboden voneinander profitieren können, ist den meisten noch immer unbekannt.

Text
Hélène
Menapace

Wie beeinflusst der Beckenboden den Orgasmus?

■ Während des Orgasmus kommt es zu ein bis zwölf Kontraktionen. Diese werden durch die An- und Entspannung der Beckenbodenmuskeln bewirkt. Ist der Beckenboden stärker und hat er eine größere Ausdauer, so bewirkt er beim Orgasmus stärkere Kontraktionen, die wiederum die Funktionen der Klitoris unterstützen und die Empfindungswahrnehmung erhöhen.



FOTO: @ZVW

Hélène Menapace
Physiotherapeutin & Osteopathin, Gründerin der Frauengesundheitsplattform welovepinkplanet.com

Wo ist der Beckenboden genau?

■ Die Muskeln des Beckenbodens verbinden das Schambein mit dem Steißbein wie eine Hängematte. Auch wenn diese Muskelgruppe unbekannt ist, ist sie wie alle anderen Muskeln unseres Körpers trainierbar. Dafür gibt es mittlerweile sogar effiziente Produkte.

Unser allgemeiner Fitnesszustand ist auch wichtig, da zum Beispiel die Beckenbodenmuskeln mit den Bauchmuskeln in Verbindung stehen.

Was hat die Klitoris mit dem Beckenboden zu tun, und was genau ist die Klitoris?

■ Die Klitoris ist unser eigentliches Orgasmusorgan. Sie ist in Wahrheit viel größer, als sie aussieht – und komplexer. Auch wenn man von außen nur das kleine „Stümmelchen“ sieht, so ragen ihre Schenkel bis zu zwölf Zentimeter tief in den Unterbauch der Frau, und ihre Schwellkörper vergrößern sich um ein Vielfaches, wenn die Frau erregt wird.

Da die Klitoris in den Beckenboden eingebettet ist, ist es so wichtig, dass diese beiden Spieler gut miteinander arbeiten.

Was heißt das?

■ Ist der Beckenboden gesund, kann er bei Erregung eine gute Durchblutung im Bereich der Klitoris gewährleisten. Ist die Klitoris gut versorgt, kann sie gut anschwellen und die richtigen und wichtigen Informationen, die für einen Orgasmus notwendig sind, ans Gehirn weiterleiten.

Das Gehirn kann dann wiederum die Muskeln zum An- und Entspannen des Beckenbodens auffordern, was wiederum den Orgasmus ausmacht. Es ist alles ein geschlossener Kreis!

Wie kann ich mich um „diesen Bereich“ richtig kümmern?

■ Egal wie alt oder sportlich du bist oder ob du schon geboren hast, du solltest dichergehen, dass dein Beckenboden fit ist. Er sollte weder schlaff noch verspannt sein. Spezialisierte Therapeutinnen können dir dieses Feedback geben. Im Falle von Geburtsverletzungen solltest du keine Narbenbeschwerden haben (Schmerzen beim Sex). Denn diese könnten ein Zeichen sein, dass das Gewebe im Bereich des Beckenbodens eingeschränkt ist, und somit die Orgasmusfähigkeit negativ beeinflussen. ■

"Wir müssen das nicht alleine durchstehen!"

YouTube-Star DominoKati über ihr Leben mit Lipödem und wo Betroffene Hilfe bekommen.

Text
Redaktion

Lipödem – was ist das?

■ Ein Lipödem ist eine Fettverteilungsstörung im Körper, die circa jede zehnte Frau betrifft. Dabei kommt es zu Wassereinlagerungen in den Fettzellen. Betroffene Frauen erleben zumeist große Schmerzen, zum Beispiel bei leichten Berührungen. Die Krankheit tritt meistens an den Beinen und Armen auf.

Wie war die Diagnose für dich?

■ Die Diagnose bekam ich von einer Phlebologin (Venenspezialistin). Ich bin jedoch bereits davor von dem Ergebnis ausgegangen, da meine Symptome ein Indiz dafür waren. Das Lipödem äußert sich in einer grobknotigen Hautoberfläche (starke „Cellulite“), blauen Flecken, die aus dem „Nichts“ kommen, und Schmerzen, wenn man die betroffenen Stellen berührt. So war das auch bei mir der Fall. Hinzu kam, dass ich in den letzten Jahren zahlreiche Diätversuche gestartet habe – keine davon erzielte Erfolg.

Wie lässt sich ein Lipödem behandeln?

■ Die beste Möglichkeit ist eine

medizinische Fettabsaugung (Liposuktion). Es gibt allerdings auch Behandlungsmethoden wie Lymphdrainage oder das Tragen von Kompressionshosen. Diese bekämpfen allerdings nur die Symptome und schenken keine wirkliche Besserung. Das kann nur die Operation, für welche ich mich dann auch entschieden habe. Leider übernehmen die Krankenkassen noch keine Kosten dafür.

Hat die Diagnose deinen Blick auf deinen Körper verändert?

■ Die Diagnose hat für mein Körperbild fast alles verändert! Sie hat mir deutlich gemacht, dass ich nicht „schuld“ bin, und mir wurde sehr viel Last genommen. Inzwischen betrachte ich meine nicht so idealen Stellen nicht mehr als Feind. Wenn ich an einem Spiegel vorbeilaufe, achte ich nicht mehr nur traurig auf meine Beine, sondern denke mir: „Ist ja interessant ...“ Dass man mit sich viel härter ins Gericht geht als mit anderen, ist normal. Der Schlüssel liegt darin, wie man mit diesen negativen Gedanken umgeht.

Was macht für dich ein gutes Körpergefühl aus? Wie sprichst du dir selbst an schlechten Tagen Mut zu?

■ Ein gutes Körpergefühl zu haben, bedeutet für mich, „cool“ mit seinem Körper zu sein – also neutral zu sein! Sich selbst und seinen Körper zu lieben, ist schwer. Deshalb finde ich es gut, sich „in Ordnung“ zu fühlen. Vor allem versuche ich, mich dabei zu ertappen, wenn negative Gedanken kommen. Erst wenn man das Bewusstsein hat, kann man auch aktiv daran arbeiten.

Wo finden andere Betroffene Hilfe?

■ Die Diagnose sollte von einem fachspezifischen Arzt gestellt werden. Ansonsten hat es mir sehr geholfen, mich im Internet zu informieren, mir Erfahrungen durchzulesen und Videos auf YouTube zu schauen. Es gibt auch einige Lipödem-Facebook-Gruppen – diese sind aber meiner Meinung nach auch mit Vorsicht zu genießen. Es ist immer hilfreich, sich mit anderen Betroffenen zu unterhalten – wir müssen das nicht alleine durchstehen! ■



DominoKati
YouTube-Star

FOTO: @DOMINOKATI

 **INSPIRATION**

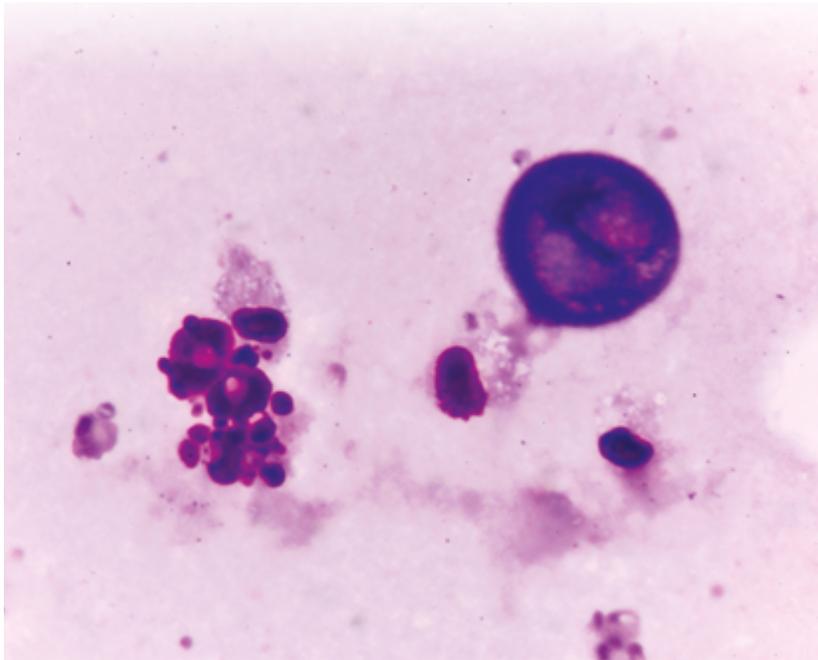


FOTO: © GETTY IMAGES

■ Es wird bei der gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung ein Krebsabstrich gemacht, das heißt, es werden Zellen vom Muttermund entnommen und anschließend wird im Labor untersucht, ob die Zellen zum Beispiel durch HPV verändert sind. Bei einem auffälligen Pap-Befund kann es sich um eine eventuelle Vorstufe von Gebärmutterhalskrebs handeln. Das ist aber immer primär kontrollbedürftig und nicht sofort behandlungsbedürftig. Ein einmaliger auffälliger Abstrich ist kein Grund, aus allen Wolken zu fallen, sondern es gehört nach einer gewissen Zeit kontrolliert, ob der Abstrich auffällig bleibt. Bei der Kontrolle wird dann auch eine HP-Virus-Typisierung durchgeführt, um zu schauen, ob ein HPV-high-risk-Stamm vorhanden ist (es gibt hier mehrere). Wenn der Abstrich auffällig bleibt, muss eine Biopsie gemacht werden, wobei eine Gewebeprobe entnommen wird.

Positiver Abstrich? Nicht aus allen Wolken fallen!

Wie sich HPV überträgt, was ein auffälliger Abstrich bedeutet und warum sich sowohl Frauen als auch Männer schützen sollten, erklärt Dr. Eva Lehner-Rothe im Interview.

Text
Redaktion

Was sind humane Papillomviren (HPV) eigentlich, und wie werden sie übertragen?

■ HPV steht für humanes Papillomvirus. Vier von fünf Menschen kommen im Laufe ihres Lebens mit HPV in Kontakt, in den meisten Fällen verlaufen HPV-Infektionen unbemerkt und heilen von selbst wieder aus. HP-Viren dringen durch kleine Verletzungen in die Schleimhäute ein und vermehren sich im Inneren der Zellen. Die Übertragung ist nur durch Geschlechtsverkehr möglich.

Meist kann das Immunsystem die Viren erfolgreich bekämpfen, gelingt das nicht, kann sich eine chronische HPV-Infektion entwickeln und es können Tumorerkrankungen daraus entstehen. Es gibt 150 verschiedene HPV-Typen, circa 40 Subtypen verursachen Infektionen im Genitalbereich, andere befallen Gesicht, Hände oder die Füße. Nicht jede HPV-Infektion führt also zu Krebs.

Besteht bei einem auffälligen Pap-Befund sofort Grund zur Sorge?

Für wen ist die Impfung gegen HPV sinnvoll?

■ Die HPV-Impfung ist sinnvoll und dringend zu empfehlen für alle – Männer und Frauen. Auch Erwachsene bis zu einem Alter von 40 Jahren sollen sich impfen lassen. Eine Impfung ist auch dann sinnvoll, wenn man erwiesenermaßen HPV-positiv ist – man hilft so dem Körper, mit dem Virus besser fertigzuwerden. Frauen, die wegen eines auffälligen Abstrichs eine Gewebeentnahme hatten und sich danach impfen lassen, haben im Vergleich zu Frauen, die sich nicht impfen lassen, eine geringere Wahrscheinlichkeit, dass der Abstrich wieder auffällig ist. Kinder werden innerhalb des Jugendimpfprogramms mit neun Jahren gratis geimpft. Erwachsene müssen die Impfung selbst bezahlen. Dabei sind drei Teilimpfungen zu je 205 Euro notwendig. ■



FOTO: © ZVG

Dr. Eva Lehner-Rothe
Fachärztin für
Gynäkologie
und Geburtshilfe

Emotionales Wohlbefinden in der Schwangerschaft

Das emotionale Wohlbefinden einer schwangeren Frau ist von größter Wichtigkeit. Wenn sich eine werdende Mutter wohlfühlt, entspannen sich Körper und Geist. Das erlaubt, in der Beziehung mit dem Baby die ersten Grundsteine des Urvertrauens zu legen. Das Baby nimmt die Gebärmutter als einen sicheren Ort wahr. Emotionales Wohlergehen in der Schwangerschaft beinhaltet, sich seiner Gefühle, Vorstellungen und persönlichen Wünsche bewusst zu werden.

Text Mariella Gebhardt, BSc – Naturopath – www.babyou.org

CHECKLISTE FÜR DIE SCHWANGERSCHAFT

✓ Suche dir eine vertraute Person oder eine Gruppe zum persönlichen Austausch. Hier kannst du die vielen Veränderungen, die mit deiner Schwangerschaft auf natürliche Weise einhergehen, besprechen.

✓ Werde dir deiner Ängste, Vorstellungen und Wünsche in dieser Schwangerschaft bewusst. Teile sie je nach Bedürfnis mit deinem Arzt, deiner Hebamme oder Doula, deinem Partner und/oder einer

vertrauten Person. Das Erkennen und Benennen deiner Ängste, Vorstellungen und Wünsche ist ein wichtiger Prozess, um zuversichtlich und selbstbestimmt die Schwangerschaft zu erleben.

✓ Gönn dir tägliche Auszeiten für dich. Setze dich an oberste Stelle deiner Prioritätenliste.

✓ Nimm dir kurze und bewusste Momente – wo

du Atemübungen oder einen kurzen Spaziergang machst, ein Bad nimmst oder Musik hörst, ein paar Yogaübungen machst oder vielleicht strickst.

✓ Hole dir Begleitung, wenn du merkst, dass du „emotionale Hilfe“ benötigst. Es gibt unterschiedliche Anlaufstellen: Hebammen, Doulas, Psychologen, Psychotherapeuten oder kostenlose Beratungen in Mutter-Kind-Zentren.

CHECKLISTE FÜR DEIN ARZTGESPRÄCH

✓ Eine Vertrauensbasis ist wichtig.

✓ Erstelle eine Liste mit all deinen Fragen und gehe sie beim nächsten Arztgespräch durch.

✓ Wenn du dich nicht wohlfühlst, scheue dich nicht davor, einen Arztwechsel vorzunehmen.

TIPPS

Aromatherapie – Naturreine Düfte für Kraft und Zuversicht

So kann man ganz natürlich Körper, Geist und Seele stärken.

Die Coronakrise verdeutlicht, wie schnell sich Abläufe im täglichen Leben ändern können: Homeoffice, Kinderbetreuung und Homeschooling, alles passiert in den eigenen vier Wänden. Hier kann die Aromatherapie Impulse setzen, damit Körper, Geist und Seele in Zeiten großer Herausforderungen in Balance bleiben und wir Momente des Wohlbefindens und der Ruhe finden. Ebenso in körperlichen Ausnahmesituationen, wie etwa in der Schwangerschaft.

Wer sich körperlich und seelisch wappnen möchte,

der findet in den duftenden ätherischen Pflanzenschätzen wirksame Unterstützung. Hochwertige ätherische Öle wirken nicht nur körperlich, sondern sprechen auch unsere Emotionen an. Sie riechen gut und tun gut, sie begleiten uns durchs Leben, als fein abgestimmte Duftmischung, praktisches Raumspray oder als Duft Roll-On zum Mitnehmen. Walddüfte verleihen uns Stärke. So gilt beispielsweise die Zirbelkiefer als Sinnbild für Kraft und Ausdauer. Glücksgefühle und gute Laune erleben wir mit Zitrus- und Rosenölen.



PRIMAVERA®

Düfte

NEU

FÜR KRAFT UND ZUVERSICHT

100 % naturrein















VEGAN

www.primaveralife.com

Stillen versus Fläschchen geben

Die einen wollen das Natürlichste, die anderen fühlen sich unter Druck gesetzt. Das Thema Säuglingsernährung ist emotional belastet und scheidet die Geister.



Dr. Gudrun Böhm, IBCLC
 Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
 Vizepräsidentin des Österreichischen Stillverbandes VSLÖ

Jede Frau bemerkt schon in den ersten Wochen der Schwangerschaft Veränderungen in ihrer Brust. Über neun Monate entwickelt sich die Brust, der Drüsenkörper reift heran und kurz vor der Geburt merken manche Frauen, dass schon wertvolles Kolostrum vorhanden ist, das dem Baby als erste Nahrung dient.

Nur wenige Frauen verfügen nicht über die anatomischen Voraussetzungen, um ausreichend Milch für ihr Baby bilden zu können. Sehr seltene Erkrankungen, Entwicklungsstörungen der Brust und manchmal auch Brustoperationen können es unmöglich machen, das Kind mit ausreichend Muttermilch zu versorgen. Das sind jedoch seltene Ausnahmen.

In Österreich geben 95 Prozent aller Frauen an, stillen zu wollen.

Leider ist es nicht so, dass Stillen die natürlichste Sache der Welt und quasi ein Instinkt ist. Stillen ist eine erlernte Fähigkeit. Und Lernen gelingt nicht von einem Tag auf den anderen.

Schmerzen, schlechte Gewichtszunahme des Babys, die Angst, zu wenig Milch zu haben, sind Hauptursachen, warum Frauen an ihrer Fähigkeit, stillen zu können, zweifeln und schlussendlich früher als geplant abstillen.

Speziell ausgebildete Stillberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) haben das Fachwissen, das vielen Frauen helfen kann. Dabei geht es nicht immer darum, das Ziel „Vollstillen“ zu erreichen. Es

gibt auch Mutter-Kind-Paare, für die das „Bunte Stillen“ die optimale Versorgung darstellt. Dabei erhält das Baby Muttermilch und zusätzlich künstliche Säuglingsnahrung. Auch für das Zufüttern gibt es mehrere Optionen: Man kann mit der herkömmlichen Flasche füttern, aber auch an der Brust über dünne Schläuche Nahrung zugeben. Schon Neugeborene können aus speziellen Bechern trinken. Den Ideen, die sich immer an den Voraussetzungen und Wünschen des Stillpaares orientieren, sind kaum Grenzen gesetzt.

Auch Frauen, die nicht stillen können oder wollen, sollten sich nicht scheuen, Hilfe von IBCLCs in Anspruch zu nehmen. Diese verfügen über ein breites Spektrum an Wissen, das weit über die Brust und die reine Muttermilchernährung hinausgeht.

Beim Stillen passiert Bindungsaufbau quasi nebenbei durch den direkten Hautkontakt. Deshalb ist es so wichtig, dass auch Flaschenbabys richtig gehalten werden, dass auf ihre Bedürfnisse nach Nähe eingegangen wird und dass der Aufbau einer guten Bindung unterstützt wird. Fragen einer nicht stillenden Mutter wie „Bin ich jetzt eine schlechte Mutter?“ oder „Wie kann ich zum optimalen Beziehungsaufbau beitragen?“ sollten kompetent beantwortet werden, um schlechtes Gewissen oder Frustration zu vermeiden.

Gut begleitet kann jede Frau den zu ihr passenden Weg finden und sollte sich auch nicht vor anderen rechtfertigen müssen. ■

 Hier findest du eine Stillberaterin IBCLC in deiner Nähe: www.stillen.at

APTAMIL - DIE BELIEBTESTE FOLGEMILCH IN ÖSTERREICH*



ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS**

Die patentierte Formel in Aptamil Pronutra®-ADVANCE Folgemilch verbindet jetzt unsere besondere Nährstoffkombination mit einem innovativen und einzigartigen Prozess.

**Mit den Vitaminen C und D ist sie darauf abgestimmt, das Immunsystem Ihres Babys zu unterstützen.

Erfahren Sie mehr auf

aptaclub.at



Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme, wenn Sie eine Säuglingsnahrung verwenden möchten.

*A. C. Nielsen, Market Track, Folgemilch, Umsatz in EUR, Österreich, LH+DFH inkl. H/L, KW1-52 2019


 Heute für morgen vorbereiten
 Aptamil Folgemilch

INTERVIEW



Genuss ohne schlechtes Gewissen

Sasha Walleczek ist die wohl bekannteste Ernährungsexpertin Österreichs. Hier erklärt sie, warum Verzicht keine Lösung ist und wie eine nachhaltige Ernährungsumstellung gelingen kann.

Text Redaktion

Sie haben das Faustformel-System entwickelt. Können Sie kurz erklären, was man sich darunter vorstellen kann und inwiefern es sich von anderen „Diäten“ unterscheidet?

Das Faustformel-System ist keine Diät. Dabei geht es darum, einen entspannten Zugang zur gesunden Ernährung zu entwickeln, sein Sättigungsgefühl zu normalisieren und ein paar wesentliche Grundregeln zu lernen, die man überall problemlos einsetzen kann – ganz ohne verbotene Lebensmittel und alltagsfeindliche Gebote.

Gesunde Ernährung fängt bei den Essgewohnheiten an. Wir kämpfen oft gegen unseren inneren Schweinehund. Kann man seine Essgewohnheiten radikal ändern oder soll man sich langsam herantasten?

Man kann sie radikal ändern, aber es ist einfacher, es Schritt für Schritt zu machen. Ich empfehle, zuerst einmal eine Bestandsaufnahme zu machen – im Faustformel-System nennen wir das die „Baustellenanalyse“ – und anhand der Analyse dann eines nach dem anderen zu verbessern. In der Ernährung machen viele Kleinigkeiten einen riesigen

Unterschied, und wir sehen oft, dass schon während der Analysephase die ersten ein oder zwei Kilos verschwinden.

Niemand will auf Süßes oder sogenanntes „Comfort Food“ komplett verzichten: Was ist Ihr Tipp, um auf solche Versuchungen zu verzichten oder sie zu ersetzen?

Ganz einfach: nicht darauf zu verzichten. Das Problem ist ja nicht die Schokolade oder die Chips – sondern dass der Rest der Ernährung nicht besonders gut ist, gerade deswegen oft Heißhunger auf Süßes ausgelöst wird und man deshalb an den Süßigkeiten/Chips nicht vorbeikommt. Beim Faustformel-System machen wir es anders: Wir „reparieren“ die „normale“ Ernährung, stoppen Heißhungerattacken – und dann gönnen wir uns einfach hin und wieder etwas und genießen es ohne schlechtes Gewissen.

Wie wichtig sind Sport und Bewegung für nachhaltiges Abnehmen?

Sport ist wichtig für die Gesundheit von Geist und Körper, wird aber beim Abnehmen restlos überschätzt. Abnehmen ist 95 Prozent Ernährung, fünf Prozent Sport. ■

FOTO: JULIA GRANDGÖGER



Pizza Rucola-Parma

20 min | leicht | 2 Personen

ZUTATEN

- 1 backfertiger Pizzateig
- 100 g Tomatensoße (gehackte Tomaten, Knoblauch, Salz)
- 60 g Mozzarella
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 1 Handvoll Rucola
- 3 Cherrytomaten, halbiert
- Hartkäse (Grana Padano oder Parmesan)

ZUBEREITUNG

- Backofen entsprechend vorheizen.
- Pizzateig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Tomatensoße und Mozzarella belegen und nach Anleitung knusprig backen.
- Mit Parmaschinken, Rucola, Hartkäse und Tomaten verfeinern und genießen!

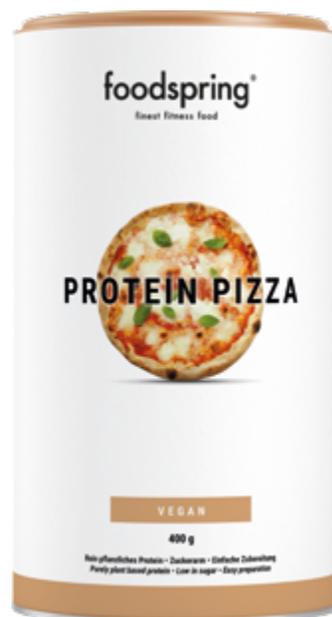
PRODUCT

Pizza essen und in Shape bleiben?

Das geht! Mit der Protein-Pizza von foodspring!

Ohne Weißmehl und Soja. Dafür 10 x mehr Ballaststoffe und 74% weniger Kohlenhydrate als herkömmliche Pizza.

Überzeug dich selbst und gewinne 1 von 8 Protein-Pizza-Backmischungen von foodspring. Schicke einfach ein Mail mit dem Betreff „Pizza“ und deinen Kontaktdaten an hello-austria@mediaplanet.com



Mehr zu dem Produkt auf: www.foodspring.at

INSPIRATION



FOTO: @KIRSCHBLUETENBLOG

Ich muss gar nichts!

Text
Petra
Kirschblüte
@kirschbluetenblog

■ **Meditieren**

Wahre Schönheit kommt von innen. Wenn man sich selbst liebt, können einem blöde Bodyshaming-Kommentare nichts anhaben und man strahlt Zufriedenheit aus. Deswegen nehme ich mir jeden Morgen zehn Minuten Zeit für mich. Außerdem schreibe ich mir jeden Abend drei Dinge in meinen Kalender, die mich gerade glücklich machen, und drei Dinge, wofür ich dankbar bin.

■ **Ernährung**

Auch mit einer ausgewogenen Ernährung kann man seine Beauty- und Wohlfühlmomente boosten. Ein frischer Smoothie oder ein alkoholfreier Obstcocktail, ein Picknick mit Wassermelone und Obstsalat, schon arbeitet man an seinem natürlichem Glow. ■

Eigentlich sollten wir uns über die Sonne und die Badesaison freuen. Endlich ist es wieder warm, die Sonnenstrahlen kitzeln unser Gesicht, die Menschen werden automatisch gut gelaunt.

Leider kommt mit dem Sommer auch der Bikinibody ins Spiel. Und damit die Gedankenspirale: Ich bin nicht schön genug, ich muss abnehmen, ich muss Muskeln haben, ich muss ... gar nichts!

Jeder ist schön – und jeder darf auch mal „schirche Tage“ haben, die kann man genauso feiern wie gute Tage.

Abgesehen davon, ist für den einen eine durchtrainierte Figur schön, für den anderen eine kurvigere Figur. Es gibt also den einen perfekten Körper gar nicht. Also hört auf, danach zu suchen, und weg mit den Gedanken. Ihr seid schön, aus, basta, Ende!

Meine Tipps für den Sommer, mit denen ich mich immer wohler fühle:

■ **Wimpernboost**

Da ich ohne Mascara ziemlich

verschlafen aussehe, benutze ich immer Tricks, um den Blick wacher wirken zu lassen. Die schönste, aber auch teuerste Möglichkeit sind Lashextensions. Diese zaubern einen wunderschönen Augenaufschlag. Möchte man nicht so viel Geld ausgeben, kann man auch zu einem Lashlifting greifen. Es pusht die Wimpern und biegt sie für circa vier bis sechs Wochen nach oben. Außerdem booste ich meine Wimpern seit Kurzem mit einem Wimpernserum.

■ **Sonnenschutz**

Täglicher (!) Sonnenschutz ist das A und O gegen Falten. Auch wenn ich als Make-up-Artist, Beautyblogger und Social Media Manager Make-up liebe und viel ausprobieren, verzichte ich im Sommer darauf. Um so wichtiger sind dann Sonnenschutz und guter Pfleger.

PHYTAMIN Q₁₀ KOMPLEX

*Falten lache ich einfach weg.
Ich trinke Orthomol Beauty.*

Hautnah für Ihre Schönheit

Der Schönheitsdrink mit der innovativen Kombination aus Kollagen, Hyaluronsäure und dem Phytamin-Q₁₀-Komplex. Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Orthomol Beauty ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Biotin und Zink zum Erhalt normaler Haut und Haare. Mit Kollagenhydrolysat, Hyaluronsäure, Coenzym Q₁₀ und Olivenextrakt.

 INTERVIEW

Intimhygiene: Nicht übertreiben!

Tampon, Binde oder gar Menstruationstasse? Wie pflege ich die weibliche Intimzone richtig? Dr. Elisabeth Strahberger-Hieden verrät Tipps und Tricks.

Der Intimbereich der Frau ist eine ihrer empfindlichsten Körper-Regionen. Haben Sie Tipps für die Intim-Pflege während der Menstruation?

■ Am wichtigsten ist, dass man Intimhygiene nicht übertreibt. Am besten ist es, den Intimbereich mit lauwarmem Wasser und einem auf den pH-Wert der Intimzone abgestimmten – also sauren – Pflegeprodukt (zum Beispiel mit Milchsäure) zu reinigen. So wird das saure Milieu in der Scheide, das einen natürlichen Infektionsschutz darstellt, nicht gestört. Seife und Duschgel sollten im Intimbereich vermieden werden. Bitte

keine Waschlappen und für die Intimhygiene ein separates Handtuch verwenden. Ein absolutes No-Go ist, die Scheide innen mit Wasser auszuspülen. Sie hat einen natürlichen Selbstreinigungsmechanismus, Spülungen zerstören die Flora. Auf parfümierte Intimpflegeprodukte wie Intimdeos oder Feuchttücher mit Duft verzichten, sie können Allergien auslösen und ebenfalls die Flora aus dem Gleichgewicht bringen.

Sollten junge Frauen eher zu Tampons oder zu Binden greifen?

■ Junge Mädchen sollten das verwenden, womit sie sich am

wohlsten fühlen. Manche haben Scheu, sich einen Tampon einzuführen, und fühlen sich mit einer Binde wohler. Kleinere Tampons können bedenkenlos angewendet werden, da die Angst, dass das Jungfernhäutchen beim Einführen verletzt wird, unbegründet ist. Wichtig ist, dass der Tampon alle vier bis sechs Stunden gewechselt wird und die Hände vor und nach dem Einführen gewaschen werden. Tampons sind diskret, bieten Bewegungsfreiheit beim Sport und es entstehen keine unangenehmen Gerüche. Das Einführen ist leicht zu erlernen – hier steht eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt gerne mit

Tipps und Tricks zur Seite. Ich würde dennoch in der Nacht – vor allem bei starken Blutungen – zu Binden raten, da Tampons dann nicht rechtzeitig gewechselt werden können.

Der Trend, Menstruationstassen zu verwenden, ist eine nachhaltige und umweltschonende Methode. Sie bestehen aus Silikon oder Naturkautschuk und können bei sorgfältiger Pflege sechs bis zehn Jahre verwendet werden. Sie bieten zuverlässigen Schutz, mit dem Vorteil, dass keine Fasern oder Rückstände in der Scheide zurückbleiben. ■



FOTO: © ZVG

Dr. Elisabeth Strahberger-Hieden
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Oberärztin im KH St. Josef



ALLE TAGE FRAU DER LAGE.

Ob Kuschelecke oder doch zum Sport, ob langer Tag oder zu kurze Nacht – die Produkt-Vielfalt von BI COMFORT schützt verlässlich und diskret. Jede Frau, an allen Tagen.

exklusiv bei
BIPA

NEU

Für dich da, wenn du sie brauchst!

NEU
ab 0⁹⁹



bipa.at/bicomfort

Gut geschützt während der Tage

Bei der Intimpflege gilt: weniger ist mehr – auch während der Tage. Dr. Franke erklärt, was wir während unserer Menstruation beachten sollten.

Text
Redaktion

Der Intimbereich der Frau ist eine ihrer empfindlichsten Körper-Regionen. Haben Sie Tipps für die Intim-Pflege während der Menstruation?

■ Viele Frauen verspüren während der Menstruation verstärkt das Gefühl, sich öfter waschen zu müssen. Aus medizinischer Sicht gibt es dafür jedoch keinen Grund. Tampons gelten als hygienisch, da sie das Blut direkt aufsaugen. Sie sollten aber spätestens nach sechs Stunden gewechselt werden. Tipp: Besonders während „der Tage“ können Fehler beim Waschen unangenehme Folgen haben. Synthetische Binden führen zu starkem Schwitzen, besser sind atmungsaktive Baumwoll-Slipeinlagen ohne künstliche



Dr med univ. Isabella Franke
Wahlärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Diplom für Ernährungsmedizin

Duftstoffe. Zu häufiges Wechseln fast trockener Tampons kann Hautreizungen verursachen. Beim Verwenden von Menstruationstassen ist gründliches Händewaschen vor und nach dem Einführen obligatorisch!

Die Freibäder durften nun endlich wieder öffnen. Viele Frauen wollen jedoch während ihrer Periode nicht schwimmen gehen. Gibt es bestimmte Dinge, die diesbezüglich während der Menstruation beachtet werden müssen?

■ Während der Menstruation ist Schwimmen bedenkenlos möglich. Vor- und nachher sollte unbedingt geduscht und ein verwendeter Tampon direkt danach gewechselt werden.

Es gibt auch spezielle Tampons, welche kein Wasser aufsaugen bzw. eindringen lassen. Zudem sollten Sie nasse Badekleidung nach dem Schwimmen gleich tauschen. Sensible Haut kann mit fetthaltiger Intim-

pflegecreme geschützt werden, bevor man ins Wasser geht, prophylaktisch können Sie auch milchsäurehaltige Zäpfchen für die natürliche Flora verwenden.

Oft klagen Frauen darüber, anfälliger für Infektionen zu sein, nachdem sie im See bzw. Freibad waren. Woran kann das liegen? Gibt es einen Zusammenhang zwischen Wasserqualität und Scheidenmilieu?

■ Bei bereits bestehenden Intimbeschwerden ist es nicht ratsam, schwimmen zu gehen. Chlorwasser selbst macht aber keine Scheideninfektion. Eher entstehen davon Hautirritationen, die es Keimen dann ermöglichen, in die Haut einzudringen. So gesehen sind natürliche Gewässer besser verträglich als Chlorwasserbecken. Grundsätzlich macht es

Sinn, sich über die Wasserqualität zu informieren, bevor man reinspringt. Diese ist jedoch in den allermeisten österreichischen Naturgewässern sehr gut. ■

“
Während der Menstruation ist Schwimmen bedenkenlos möglich.

senta

Auch im Wasser optimal geschützt – **senta protect.**



senta protect ist ein Tampon, der eigens zum Schutz vor Scheideninfektionen beim Baden, Wellnessen und Wassersport entwickelt wurde. Der spezielle Bade- und Schutztampon ist mit hochwertigem Vaselineöl getränkt und reduziert so das Infektionsrisiko und die Angriffsfläche für Bakterien und Pilze.



Binden, Tampons oder doch Menstruationstasse?

Gerade von Teenagern wird der ersten Menstruation oft mit Spannung entgegengefiebert, bedeutet sie doch den Beginn der fruchtbaren Lebensphase und den Übergang vom Kind zur Frau.

Text
Dr. Anita
Rohrbacher

Meist kommt die erste Monatsblutung, auch Regel genannt, zwischen dem zehnten und dem 16. Lebensjahr. Auch wenn diese, samt den daraus folgenden Veränderungen des weiblichen Körpers, mit Vorfreude erwartet wird, gibt es doch eine Reihe von Fragen, wie man damit im Alltag umgeht.

Die junge Frau von heute möchte in keinerlei Weise durch die Blutung beeinträchtigt werden, stellt aber gleichzeitig den Anspruch der Nachhaltigkeit an sich. Anfangs werden meist Damenbinden aus Zellstoff verwendet, die oft jedoch einen Kunststoffanteil zum Zwecke der Undurchlässigkeit haben. Waschbare Baumwollbinden

oder Menstruationshöschen werden hingegen nur selten verwendet. Die Problematik all dieser Methoden ist jedoch die Geruchsbelästigung.

Sport und Menstruation

Sportarten wie Schwimmen, Tennis oder Ballett lassen schnell die erste Scheu vor der Verwendung von Tampons überwinden. Vorteilhaft ist, dass die Blutung bereits in der Scheide aufgesaugt wird und daher kein lästiger Geruch wahrgenommen wird. Tampons gibt es in unterschiedlichen Größen und können auch von Jungfrauen angewendet werden, allerdings kann es bei manchen Frauen zu unangenehmem Juckreiz wegen der Austrocknungsgefahr kommen.

FOTO: ZVA



Dr. Anita Rohrbacher
Fachärztin für
Gynäkologie und
Geburtshilfe

Nicht zuletzt deshalb, aber auch aus Gründen der Nachhaltigkeit schwören in letzter Zeit immer mehr Frauen auf Menstruationstassen. Diese gibt es aus Silikon oder Latex (Vorsicht: Allergiegefahr), sammeln das Blut bereits in der Vagina und sind bei sorgfältiger Reinigung über mehrere Jahre verwendbar. Spätestens nach zwölf Stunden sollte die Tasse entleert und sorgfältig gereinigt werden, was im öffentlichen Bereich allerdings schwierig sein kann.

Vorsicht: Sowohl bei Tampons als auch bei Menstruationstassen kann ein Vergessen in der Scheide zu einer schweren Gebärmutterentzündung führen! ■

TIPPS

- Menstruationstassen aus medizinischem Silikon können bis zu zwölf Stunden getragen werden.
- Die richtige Hygiene ist beim Wechseln von Menstruationsprodukten ausschlaggebend: Unbedingt vorher Hände waschen!



Nachhaltig und gut für deinen Körper

Mit den innovativen Periodenprodukten von SELENACARE bist du überall sicher unterwegs

dare to find out more

Erhältlich bei dm, BIPA und Müller

www.selena.care

  selenacare_official



SELENACARE

Dare to be kinder.
Dare to be safer.
#daretocare





Ines Mayer
Obfrau
Endometriose
Vereinigung
Austria

Endometriose: unbekannt, aber nicht „normal“

Wer die Diagnose „chronische Krankheit“ erhält, lebt oft lange Zeit mit dem Gefühl, damit allein zu sein – viele Endometriose-Patientinnen kennen das.

Das soziale Umfeld kann zwar im besten Fall Symptome nachvollziehen, doch das volle Ausmaß der Krankheit nicht nachempfinden. Nicht selten erhöht das den Leidensdruck der Patienten noch zusätzlich.

Das Chamäleon unter den Krankheiten

So ist das häufig auch bei Endometriose – eine gutartige, aber chronische Krankheit, die bis zu zehn Prozent der Frauen betrifft. Dabei siedeln sich Zellen, die der Gebärmutterschleimhaut ähneln, außerhalb der Gebärmutter im Bauchraum oder sogar in anderen Organen an. Sie verändern sich – ebenso wie die gesunde Gebärmutterschleimhaut – mit

den monatlichen Hormonschwankungen und können zu Verwachsungen, Zysten, Entzündungen und Vernarbungen führen.

Die Auswirkungen

Dies wiederum bringt oft eine Vielzahl an Problemen mit sich – das Spektrum reicht von extremen Schmerzen während oder außerhalb der Regel, beim Sex, Harnlassen oder Stuhlgang bis hin zu Unfruchtbarkeit. Selbst von Fachleuten wird Endometriose oft als „Chamäleon“ bezeichnet, da Symptome und Ausprägungsgrad von Patientin zu Patientin stark variieren. Das führt auch dazu, dass bis zu einer richtigen Diagnose oft mehrere Jahre vergehen. Häufig fühlen sich Patientinnen bis dahin

von Ärzten und auch ihrem Umfeld missverstanden, weil ihnen gesagt wird, diese Art von Schmerzen sei normal oder gehöre dazu. Wird die Diagnose „Endometriose“ gestellt oder der

Verdacht geäußert, kann die Krankheit zwar nicht vollständig geheilt werden, doch es gibt viele Wege, sie zu behandeln. ■



Mehr Informationen zum Thema Endometriose und unserem Verein gibt es unter: www.eva-info.at



Es ist nicht der Mut, der uns fehlt, sondern eine adäquate Versorgung.

– Martina Liel, Autorin des Buches „Nicht ohne meine Wärmflasche“

Wärmt den Schmerz weg bei Monatsbeschwerden



SonnenMoor®
MOOR- UND KRÄUTERPRODUKTE



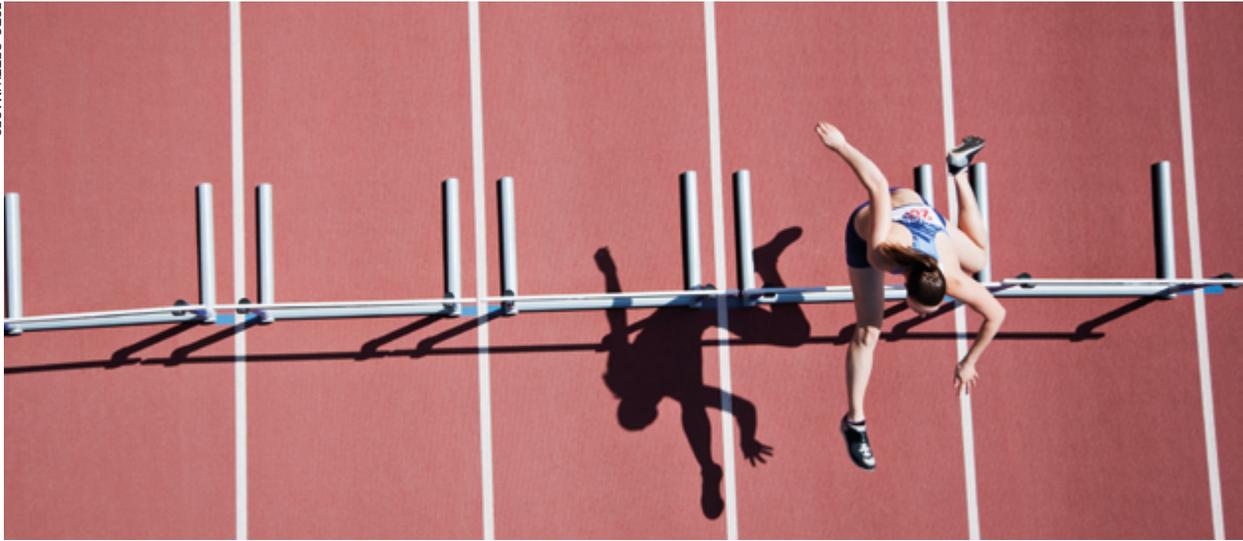
Hält bis zu 7 mal länger warm als herkömmliche Wärmeträger und dringt in tiefer gelegene Gewebeschichten ein.

Bis zu 700 mal verwendbar!

www.sonnenmoor.at



FOTO: GETTY IMAGES



Harninkontinenz bei jungen Athletinnen

- Sprechen wir darüber

Inkontinenz, der ungewollte Verlust von Harn, Stuhl oder Winden, ist gemeinhin als Problem älterer Menschen in den Köpfen verankert. Ein Problem, über das man nicht sprechen möchte.

Studien zeigen, dass die Inkontinenzrate bei Athletinnen, die noch nie ein Kind geboren haben, bei bis zu 80 Prozent liegt. Vor allem sogenannte High-Impact-Sportarten (z. B. Joggen, Fußball, Tennis oder Volleyball), kompositorische Sportarten (z. B. rhythmische Gymnastik oder Trampolinspringen) und Leichtathletik weisen eine hohe Anzahl an Betroffenen auf. Auch nach Beendigung der aktiven Karriere berichten bis zu 76 Prozent der Sportlerinnen von anhaltender Harninkontinenz. Viele betroffene Athletinnen wissen zu wenig über den

Beckenboden, seine Funktion und die Möglichkeit, ihn bewusst anzusteuern. Die Wissenschaft zeigt, dass adäquate Aufklärungsarbeit alleine bereits die Harninkontinenzrate senken kann. Gemeinsam mit Physiotherapeutinnen und -therapeuten kann an der muskulären Kraft, Koordination und an der motorischen Kontrolle des Systems aus Beckenbodenmuskeln und -faszien gearbeitet werden. Im Fokus stehen zu hoher Druck innerhalb des Bauchraums und externe Belastungen. Auch die angrenzenden Systeme der Rumpfkapsel spielen eine Rolle. Die spezifischen



Michaela Zechner, BSc
Freiberufliche Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Beckenboden

Belastungsfaktoren werden analysiert und zum Beispiel mithilfe von Atemtechniken oder Haltungskontrollübungen minimiert. Der Therapieplan wird anhand eines genauen physiotherapeutischen Befundes individuell und evidenzbasiert erstellt. Durch eine gezielte Therapie kann die Kontinenzstörung der Athletinnen positiv beeinflusst, die Lebensqualität gesteigert und die sportliche Leistung verbessert werden. Die wichtigsten Voraussetzungen, dass dies zum Erfolg führt, liegen in der Motivation und in der interprofessionellen Zusammenarbeit aller Beteiligten. ■

Wir sind im Wechsel - Sie auch?



FOTO: GETTY IMAGES

Fast 10 Prozent aller österreichischen Frauen sind aktuell in den Wechseljahren. Trotzdem wird selten offen über Hitzewallungen & Co. gesprochen. Warum eigentlich?

Wie kam es zu der Idee, ein Online-Magazin über die Wechseljahre zu starten?

■ Mit meiner ganz persönlichen Geschichte: Ich kam mit Anfang Vierzig schon in den Wechsel, fühlte mich viel zu jung „dafür“ und recht verloren. Weil ich keine gute Lektüre fand, fing ich an zu bloggen.

Recht schnell kam viel Feedback, die Leserinnen fühlten sich aufgefangen, waren dankbar für die Alltagstipps und vor allem für die positive Herangehensweise. Die logische Folge war, mehr Expertenwissen einfließen zu lassen. Inzwischen schreiben fast 10 Fach-Redakteurinnen regelmäßig für LEMONDAYS.

Wieso haben wir keine Probleme damit, über

Schwangerschaft und Sex zu sprechen, aber über die Wechseljahre wird wenig bis gar nicht gesprochen?

■ Die Wechseljahre sind mit einem gewissen Alter verbunden und genau da ist das Problem. In unserer Gesellschaft ist es nicht besonders attraktiv, älter zu werden. Besonders als Frau. Antiaging und Jugendwahn sind noch immer stark im Trend und machen die Wechseljahre zum Tabuthema.

Dabei sind tatsächlich Millionen österreichischer und deutscher Frauen gerade im Wechsel, da diese Phase sich über mehrere Jahre ausdehnt. Der Körper verändert sich in einer Art und Weise, die uns wenig attraktiv und unzulänglich erscheint. Ein längst über-



Angela Löhr
Chefredakteurin
LEMONDAYS,
Online-Magazin für
die Wechseljahre

holtes Schönheitsideal treibt hier ein übles Spiel mit uns. Deshalb wird nicht mal mit der Freundin darüber gesprochen, so groß ist die Scham.

Mit unserer neuen Youtube-Serie „Frauen im Wechsel“ brechen wir das Tabu übrigens wieder einmal. Sechs tolle Frauen zeigen, wie locker und offen über die Menopause geplaudert werden kann.

Was sind die ersten Anzeichen dafür, dass man in man in die Wechseljahre kommt?

■ Viele Frauen bringen die ersten Veränderungen gar nicht mit dem Wechsel in Verbindung. Dabei kann es durchaus helfen zu wissen, dass Müdigkeit und fehlende Energie, extreme Regelblutungen und Schlafprobleme oder auch Veränderungen der Libido einfach nur der Beginn des Wechsels sein können.

Haben Sie auch Tipps, wie man gut durch den Wechsel kommt?

■ Entscheidend ist, die neue Lebensphase anzunehmen und sich auf Veränderungen einzulassen. Wenn der Körper signalisiert, dass er mehr Zuwendung braucht, sollten wir nicht dagegen ankämpfen, sondern ihm liebevoll geben, was er möchte. Dann kann er diese riesige Hormonumstellung, die sich über fünf bis zehn Jahre hinzieht, leichter und besser, vielleicht sogar schneller vollziehen. ■



Zahlreiche Tipps bei Wechseljahresbeschwerden finden Sie übrigens in unserem Magazin.

www.lemondays.de

Der wichtigste Tipp:

Lernen Sie, Ihren Körper zu lieben. So kommen Sie am besten durch den Wechsel.

BEAUTY TO GO

exklusiv bei
BIPA

NEU



Der fruchtig frische
Schönheitsdrink + **Kollagen**

BLOOM[®]
BEAUTY ESSENCE

bloombeauty.at