



»OBSERVER«



INSIDE

## gesund&fit durch die Woche



### HILFE FÜR HERZKINDER

Das Team des Kinderherz Zentrums Linz um PD Dr. Wolfgang Arzt (l.) und Prof. Dr. Gerald Tulzer steigert mit Herz-OPs im Mutterleib die Chancen kleiner Herzpatienten. Ein Einblick ab S. 24.



### Jetzt sagen wir Ängsten Adieu

Für viele von uns sind Ängste ständige Begleiter - so auch lange Zeit für Schauspielerin **Ursula Karven**. Achtsamkeitsübungen helfen ihr Blockaden zu lösen. Ab S. 36 coacht sie uns beim Loslassen.

### SO LEBT DER PROFI



Wie leben Gesundheitsexperten im Privaten? Wie viel Genuss darf sein? Wie viel Disziplin ist nötig? Wir haben bei **Diätologin Caroline Sonnenberg** nachgefragt. Ihre gesund&fit-Tipps ab S. 66.

Singer, Stögmüller, Hersteller

### EDITORIAL

# Ihr Gesund-Guide für die Feiertage



**Liebe Leserinnen, liebe Leser!** Die Adventzeit und die Weihnachtsfeiertage drehen sich um die Geselligkeit und ums Genießen. Damit das Feiern und Beisammensein Körper und Seele auch bekommen, liefern wir Ihnen in dieser Vorweihnachtsausgabe eine Bandbreite an Tipps und Inspirationen. Das Motto: Party ohne Reue!

Gleich zu Beginn ab Seite 8 verrät Kollegin Sabrina Freundlich, wie das Fest der Kalorien nicht zur Belastungsprobe für den Organismus wird. Gleich im Anschluss unterstützt Nährstoffexperte DDr. Dietmar Rösler Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten beim beschwerdefreien Genuss. In unserem Fit-Food-Ressort verwöhnen wir Sie abschließend mit dem etwas anderen Weihnachtsmenü. Kollegin Alexandra Hahnenkamp tischt ab Seite 50 vegetarische und vegane Köstlichkeiten auf - schmecken gut, tun gut und sorgen für ein gutes Gewissen.

Was wir Ihnen im aktuellen **GESUND & FIT** noch bieten? Sie erfahren:

- Was Sie bei rezeptfreien Erkältungsmitteln bzw. bei der Selbstmedikation unbedingt beachten sollten. Wir haben beim Apotheker nachgefragt. Ab S. 14
- Was die Redaktion als Feiertagslektüre empfiehlt. 15 Buchtipps aus allen Ressorts als Inspiration für Last-minute-Geschenke bzw. zum Zeitvertreib. S. 18
- Wie sich der gefürchtete Cluster-Kopfschmerz äußert und wie er behandelt werden kann - ab Seite 31

**EINE GESUNDE WOCH**E wünscht Ihnen

**CHEFREDAKTEURIN**  
Nina Fischer  
n.fischer@oe24.at  
follow me on Instagram:  
nina\_madonna

Alle Storys der Woche unter [gesund24.at](https://www.gesund24.at)

**gesund24**