



Gemeinsam Zeichen setzen! Acht Seiten mehr Lebensqualität

Mag. Carmen Wieser, Chefredakteurin

Was bedeutet „gesund leben“? Für jeden vermutlich etwas anderes. Wichtig sind gesunde Ernährung und Bewegung, aber auch, mit sich selbst im Einklang zu sein. Nicht nur seit dem Klimagipfel in Kopenhagen ist klar geworden, dass wir alle für die Lebensqualität auf der Erde verantwortlich sind und einen Beitrag leisten können, um diese Qualität zu erhalten. Wie kleine, aber dennoch wesentliche Zeichen gesetzt werden können, soll Ihnen ab dieser Ausgabe von GESUND LEBEN ein neuer Heftteil

näherbringen. Wir geben Anregungen dazu, mehr Nachhaltigkeit in Ihren Alltag zu integrieren, und zeigen, wie wir als Unternehmen Zeichen setzen, von denen auch Sie profitieren (können).

Männer und deren Ernährungsbedürfnisse. GESUND LEBEN widmet sich im aktuellen Coverthema der Männerernährung. Männer sind immer noch Gesundheitsmuffel und setzen ernährungstechnisch nicht immer auf das richtige Pferd. Wir zeigen Ihnen, was

Männer wirklich brauchen – und – was Frauen darüber wissen sollten.

Wir freuen uns, Sie mit genussvollen und einfach umsetzbaren „GESUND LEBEN“-Ideen ins neue Jahr zu begleiten und erwarten gespannt Ihre Rückmeldungen.

Carmen Wieser
gesundleben@spar.at

Die wissenschaftlichen Berater von SPAR



Maria Anna
Benedikt, MSc

**Leiterin der Ernährungs-
medizinischen Beratung
St. Johanns Spital**

Die Diätologin weiß, dass der Körper mehr als nur Kalorien braucht. Er benötigt genau abgestimmte Nährstoffe in richtiger Relation. Besondere Situationen erfordern auch ernährungstechnisch besondere Vorkehrungen. Bei den zahlreichen Bällen und Festveranstaltungen, die derzeit über die Bühne gehen, stellt sich bei dem einen oder anderen gerne Katerstimmung ein. Für uns hat die Ernährungsfachfrau die wichtigsten Tipps und Tricks zusammengestellt, um das große Elend zu verhindern.



Prof. Dr. med.
Markus Metka

**Präsident der
Österreichischen
Anti Aging-Gesellschaft**

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, unsere jugendliche Vitalität bis ins hohe Alter zu erhalten, weiß Prof. Dr. med. Markus Metka, renommierter Anti Aging-Experte und Oberarzt der Abteilung für Endokrinologie an der Uniklinik Wien. In unserer aktuellen Ausgabe verrät er, worauf man(n) achten muss, um sich richtig zu ernähren und gesund zu bleiben. Anlässlich einer Verordnung zur Beschränkung von Transfettsäuren in Lebensmitteln warnt er vor den Gefahren dieser ungesunden Fette.



Univ.-Doz.
Dr. med. Raimund
Weitgasser

**Leiter der Diabetologie am
Univ.-Klinikum der
Paracelsus Universität**

Als Vorstandsmitglied der Österreichischen Diabetes Gesellschaft engagiert sich Univ.-Doz. Dr. med. Raimund Weitgasser an vorderster Front für ein gesundes Österreich und kämpft besonders gegen die „Volkskrankheit“ Diabetes. Bestimmte Nahrungsmittel haben unterschiedliche Wirkungen auf den Organismus, schon seit der Antike bekannt ist die positive Wirkung der Artischocke auf die Verdauungsorgane, die der Ernährungsmediziner in der Rubrik „Experten beantworten Ihre Fragen“ zum Thema Ernährung erläutert.