

gesund&fit durch die Woche

MIT GUTEM SCHUTZ



Prof. Paul Sevelda klärt ab S. 8 über Brustkrebsfrüherkennung sowie Covid-19 und Krebstherapie auf. PS: Ein Zeichen setzt man heuer mit Pink-Ribbon-MNS. Die Charity-Mas-

ke mit Stoffbeutel ist unter www.pinkribbon.at und www.gabarage.at erhältlich (29 Euro). Der Reinerlös geht an die Krebshilfe und gabarage.

Mit viel Experten-Hilfe für die Seele



Stress, lass nach! Expertinnen, wie Coach und Supervisorin **Elisabeth Gonano**, stehen Ihnen in der Life&Love-Sprechstunde mit Rat zur Seite. Auf Seite 28.

MIT DEN BESTEN TIPPS

Woche für Woche verraten Österreichs renommierteste Gesundheitsexperten ihre persönliche Health-Strategien. Diesmal im Talk: **Prof. Christian Gäbler**. S. 46.



EDITORIAL

Willkommen im aktuellen gesund&fit



Liebe Leserinnen, liebe Leser! Traditionell stehen die letzten Septemberausgaben im Zeichen der Pink Ribbon Aktion der Ö. Krebshilfe, die mittlerweile im 18. Jahr über die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorge aufklärt (s. Seite 8). Die pinke Schleife wird heuer nicht nur mit einem Pin an Blusen und Revers gesteckt, sondern hoffentlich von vielen über Mund und Nase getragen (Infos zum Charity-MNS li.). Der Pink Ribbon soll im Brustkrebsmonat Oktober verstärkt an die Wichtigkeit der Früherkennungsuntersuchung erinnern und steht zudem für die Solidarität mit erkrankten Frauen. Solidarität gewinnt in einer Pandemie an noch größerer Bedeutung. Denn Menschen mit Grunderkrankungen gilt es besonders zu schützen. Den Bogen zu Covid-19 schlägt die Redaktion ab S. 12 und informiert u. a. allgemein über Risikogruppen und speziell über Brustkrebsfrüherkennung und -therapie in Covid-Zeiten.

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

- Wie Sie mit natürlicher Hilfe heuer dem Herbstblues entgehen. Rezepte für Wohlfühltees und Glücks-Drinks finden Sie in der Naturapotheke, ab Seite 24
- Wie der große Food-Trend des Jahres abwechslungsreich und vollwertig gelingt. Inspirationen für besondere Bananenbrote finden Sie ab Seite 34.

EINE GESUNDE WOCHE wünscht Ihnen

CHEFREDAKTEURIN

Nina Fischer

n.fischer@oe24.at

follow me on Instagram:

nina_madonna

Alle Storys der Woche unter gesund24.at

