

Sport & Gesundheit

Diabetes Ade!

Unter diesem Titel hat der Ernährungscoach und diplomierte Personaltrainer Markus Berndt bereits eine Reihe erfolgreicher Bücher herausgebracht. Das Sachbuch „Diabetes Ade! Das Ende der Zuckerkrankheit“ ist Bestseller in Österreich und etabliert sich immer mehr als Standardwerk in Bezug auf Diabetes Typ-2. Neben Vorträgen und Workshops zum Thema bietet er auch in Zusammenarbeit mit ausgewählten Hotels spezielle Diabetes Ade-Urlaubsreisen mit Kochkursen an – seit kurzem auch in Kooperation mit dem VITALZEIT HOTEL WEBER in Bad Schönanu. Dort haben wir den charismatischen Autor im Rahmen einer Pressekonferenz getroffen und die wichtigsten Erkenntnisse und Informationen für Sie zusammengefasst.



„60 Prozent des Erfolges macht die Ernährung aus“, so Berndt. „20 bis 25 Prozent Bewegung, die vor allem den Stoffwechsel ankurbelt und der Rest ist Psyche, vor allem Stressabbau“, verrät der Erfolgsautor weiter und verweist auf seinen Blog www.diabetesade.com.

In Österreich sind ca. 1 Mio. Menschen, weltweit ca. 450 Mio. Menschen von Diabetes betroffen. Das sind höchst alarmierende Zahlen, findet auch Markus Berndt. Daher hat er es sich seit seiner Diagnose Zuckerkrankheit im Jahr 2012 zur Aufgabe gemacht, Aufklärungsarbeit in diesem Bereich zu leisten. Dank seines entwickelten Diabetes Ade-Systems hat er persönlich die Krankheit schon lange hinter sich gelassen. Jetzt widmet er sich leidenschaftlich und aus voller Überzeugung auch den Themen „gesund altern“ und „stoffwechseleoptimierte Ernährung“. Denn eine Ernährung nach dem Diabetes Ade-System soll nicht nur Diabetes Typ-2 Patienten helfen, sondern auch präventiv

Stoffwechseleoptimierung & Lifestyle-Beratung mit Markus Berndt im VITALZEIT HOTEL WEBER

Die Krankheit Diabetes Typ-2 ist in unserer Gesellschaft weiterhin am Vormarsch. Diese Problematik hat auch das VITALZEIT HOTEL WEBER erkannt und dementsprechend reagiert. Gemeinsam mit dem renommierten Ernährungscoach Markus Berndt bietet das Hotel ab sofort spezielle Angebote unter dem Motto „Auszeit für den Stoffwechsel“. In Zusammenarbeit mit Familie Weber wird dieses ausgewogene Ernährungskonzept nun im VITALZEIT HOTEL WEBER umgesetzt. Dabei lernen die Gäste eine neue Ess- und Lebensphilosophie kennen, die sie nach dem Aufenthalt aufgrund der großen Praxistauglichkeit weiter beibehalten.



v.l.n.r.: Petra Weber, Markus Berndt und Alfred Weber freuen sich auf die Zusammenarbeit!

Foto: © danielweber

TIPP: AUCH FÜR EXTERNE GÄSTE 1 SITZUNG/45MIN € 13,-

AUSZEIT FÜR DIE BRONCHIEN



Durchatmen in der Salzgrotte

3 Übernachtungen mit erweiterter Halbpension Plus HP+

- 3 Sitzungen Salzgrotte
- 1 AUSZEIT Vital-Cocktail
- Bademantel und Badetasche für den Aufenthalt

ATMEN SIE SICH FREI AB € 262,-

AUSZEIT FÜR DEN STOFFWECHSEL

Ohne Weizen & Zucker zu mehr Wohlbefinden

Stoffwechseleoptimierung bei Diabetes Typ 2 und für Menschen mit Gesundheitsbewusstsein, mit dem dipl. Personaltrainer und Ernährungscoach Markus Berndt.

TIPP: GESUNDHEITSHÜNDERTER DER SVA EINLÖSEN

Termin 1: 12.7. bis 15.7.2018 € 329,-*

3 Übernachtungen mit Vollpension (nach dem Diabetes System) 2 Vorträge + 1 Ernährungsworkshop + 1 Bewegungseinheit

Termin 2: 18.11. bis 23.11.2018 € 549,-*

5 Übernachtungen mit Vollpension (nach dem Diabetes System) 3 Vorträge + 1 Ernährungsworkshop + 2 Bewegungseinheiten

*Kein Einzelzimmerzuschlag

Alle Infos auf www.hotelweber.at/auszeit



VITALZEIT HOTEL WEBER
Kurhausstraße 16 · 2853 Bad Schönanu
T 02646/8408 · E office@hotelweber.at
www.hotelweber.at

eingesetzt den steigenden Zahlen dieser Volkskrankheit entgegenwirken. Diabetes Typ-2 ist eine klassische Ernährungskrankheit, wodurch die Patienten aufgrund einseitiger, falscher Ernährung auch immer jünger werden.

Sein System „Diabetes Ade“ gilt als revolutionär, da es ohne Diät die Zuckerkrankheit medikamentenfrei besiegt. Doch was ist nun das Geheimnis? Nicht umsonst betont der Experte es handle sich bei seinem Konzept um eine „Lifestyletherapie“, denn der wichtigste Punkt dabei ist die Bereitschaft seinen Lebensstil zu adaptieren. Verzichten muss man trotzdem auf nichts! Denn für alles gibt es Ersatzstoffe um so auch weiterhin genussvoll essen zu können. Ungesunde aber geliebte Speisen baut Markus Berndt seither auf gesunde Weise nach, wie z.B. das allseits beliebte Germknödel, u.a. auch nachzulesen auf seinem Blog: www.diabetesade.com.

Das Wichtigste an Berndts Konzept ist, **Zucker und Weizen** aus dem Speiseplan zu verbannen! Denn werden diese beiden Stoffe nicht vehement gemieden, sind alle weiteren Schritte sinnlos. Das RICHTIGE Essen ist absolut entscheidend im Kampf gegen Diabetes Typ-2. Die allgemeine Reduktion von Kohlenhydraten und die Vermeidung von denaturierten Nahrungsmitteln (Haushaltszucker, Industriezucker) sind daher Grundbestandteil des Konzepts. Leider wird Weizen nach wie vor als nicht so ungesund empfunden wie Zucker. Glattes Weizenmehl ist jedoch ein totes Nahrungsmittel und belastet den menschlichen Organismus. Weitere absolute No-Gos laut dem Diabetes Ade System sind neben Zucker und Weizen polierter Reis, Honig, Nudeln, Kartoffeln (vor allem Kartoffelpüree) sowie industrielle Fructose (Pettigegerichte, Limonaden, Marmeladen etc.). Zu den **neutralen Lebensmitteln** gehören zum Beispiel Gemüse und viele Obstsorten ebenso wie Fleisch- und Milchprodukte. Als blutzuckersenkend werden rosa Grapefruits, Mandeln oder Süßkartoffeln ebenso bewertet wie verschiedene Gewürze. Statt Weizen – kommen z.B. Roggen- oder Dinkelmehl zum Einsatz und Zucker muss Erythrit oder Stevia weichen.

Weitere wichtige Punkte in Markus Berndts Konzept:

- **Übernahme der Verantwortung!**
Wer verstanden hat, dass in erster Linie nicht die Genetik „schuld“ ist und Verantwortung für den eigenen Lebensstil übernimmt, hat auch die Chance, das Übel an der Wurzel zu packen und Diabetes Typ-2 zu bezwingen.
- **Wissen aneignen und sich selbst eine Meinung bilden!**
Nur wer sich selbst auskennt gerät nicht in Gefahr, sich von gutgemeinten, aber falschen Tipps blenden zu lassen. Gerade in Bezug auf die Zuckerkrankheit existieren viele „Mythen“.
- **Bewegung**
Ausdauersport ist allgemein gut für die Gesundheit und entspannt. Kraftsport sorgt für starke Muskeln und diese für einen besseren Zuckerstoffwechsel. Generell gilt: Jede Art von Bewegung hilft, während langes und regelmäßiges Sitzen schadet. Deshalb sollte man zumindest alle 45 Minuten für 5-10 Minuten aufstehen und sich bewegen.
- **Reduzieren Sie Stress!**
Adrenalin und Cortisol erhöhen den Blutzucker.
- **Verbessern Sie Ihren Schlafkomfort!**
Schlechter oder zu kurzer Schlaf hat negative Auswirkungen auf die Insulinausschüttung und den Blutzuckerwert.

Mit seinem dritten Werk „Diabetes Ade! ... und Heilung ist doch möglich!“ finalisiert Markus Berndt nun seine Diabetes Buchreihe und präsentiert darin eine von ihm neu entwickelte, richtungweisende Ernährungspyramide, die auf zeitgemäßen Forschungsgrundlagen basiert. ☺



Gewinnspiel

Lesen Sie dazu mehr im neuen Buch. Wir verlosen **3 Exemplare von „Diabetes Ade! ... und Heilung ist doch möglich!“** von Markus Berndt! Kennwort: Diabetes Ade!
Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 34.



Expertentipp

AMB® Abnehmen mit Bioresonanz



Ihre AMB®-Expertin
Komm.R. Ria Klabuschnigg

Fastenzeit ist Abnehmzeit –

Entschlacken mit AMB®-Abnehmen und aktiv sein mit Bioresonanz.

Der Vorsatz am Aschermittwoch mit einer Fastenkur zu beginnen ist löblich. Trotzdem ist das Scheitern oft vorprogrammiert, denn der Körper ist mit der Umstellung oftmals überfordert und wird von Heißhungerattacken gequält. Das muss nicht sein. Das AMB®-Team unterstützt mit einer gezielten AMB®-Therapie und gibt viele Tipps. Beginnen Sie mit einem Basentag und vermeiden Sie in den nächsten Wochen bei Ihren basischen Mahlzeiten Lebensmittel, die den Körper blockieren und dadurch den Stoffwechsel verlangsamen. Fünf kleine Mahlzeiten wären zu empfehlen, denn eine Unterzuckerung sollte vermieden werden. Die Mahlzeiten gut kauen. Die Flüssigkeitsmenge von 2 Liter pro Tag ist einzuhalten. Kräutertees sowie stilles sind Wasser erlaubt. Die passenden Gewürze unterstützen die Entgiftung. Eine Darmreinigung (Colonhydrotherapie) kann die Entschlackung abrunden. Anschließend sollte der Darm mit Darmbakterien aufgebaut werden. Ihr Körper fühlt sich fit und wohl und die Kilos purzeln.

- **Der AMB®-Lebensmitteltest findet Lebensmittelunverträglichkeiten.**
- **Die AMB®-Therapie unterstützt und verhindert Heißhungerattacken.**
- **Die AMB®-Beratung erklärt den Einsatz der Lebensmittel zum Abnehmen und gesundes Fasten.**

Institut für alternative Gesundheitsberatung
7201 Neudörf, St. Nikolausgasse 8
Telefon: 02622/860 50
E-Mail: office@amb-bioresonanz.at
Web: www.amb-bioresonanz.at

Broschüre: Anzeige

Agrartechnologie: Bundesweit einzigartiger Studiengang befindet sich in den Startlöchern

Agrarwissen kombiniert mit Technikkompetenz – das wird 25 Studierenden ab Herbst 2018 am Campus Francisco Josephinum Wieselburg der FH Wiener Neustadt vermittelt. Das praxisorientierte Bachelor-Studium ist einmalig in Österreich und bildet die Smart Farming-Experten von morgen aus. Die dafür notwendige Forschung, das Know-how und die Infrastruktur sind in Verbindung mit der Höheren Bundeslehr- und Forschungsanstalt Francisco Josephinum Wieselburg bestens etabliert – ein Ausbildungsort, der sich als Hotspot für Innovation, Digitalisierung und Landwirtschaft manifestiert.

In der historischen Entwicklung unterlag die Landwirtschaft verschiedenen naturwissenschaftlichen und technischen Innovationsschüben, die Produktionsverfahren wiederum entscheidend verändert haben. Nun ist die Informationstechnologie ein wesentlicher Treiber des technologischen Fortschritts. Die Verfahren der landwirtschaftlichen Produktionsketten werden in Zukunft auf Basis der Informations- und Kommunikationstechnologie maßgeblich weiterentwickelt (Stichwort: Landwirtschaft 4.0). Dabei sollen die verfügbaren Ressourcen aber möglichst effizient genutzt werden und nachhaltig zum Einsatz kommen. Genau hier setzt das sechs-semesterige Bachelor-Studium Agrartechnologie an und bildet ab Herbst 2018 jene Profis aus, die durch ihr Know-how rund um Precision Farming – oder auch Smart Farming – landwirtschaftliche Erträge steigern und die damit verbundenen Aufwandsmengen reduzieren können. Vernetzte Maschinen, vollautomatisierte Prozesse – diesen Chancen, aber auch Herausforderungen stellt sich die moderne Landwirtschaft. 🌱

Key Facts zum Bachelor-Studiengang Agrartechnologie:

Anmeldung ab sofort möglich: onlinebewerbung.fhwn.ac.at
Studienbeginn: September 2018
Studienort: Campus Francisco Josephinum Wieselburg & Campus Wiener Neustadt
Akademischer Grad: Bachelor of Science in Engineering, BSc.
Organisationsform: Vollzeit (berufsmöglichend)
Studienplätze: 25 (im Vollausbau sind 75 Studierende geplant)
Dauer: 6 Semester
Praxis: Berufspraktikum im 6. Semester im Umfang von 10 Wochen



© Foto: FH Wiener Neustadt

Wiener Straße: Zweite Bauphase in vollem Gange

Von Oktober 2017 bis zum Beginn des Advents wurden Kanal und Wasser neu verlegt, im Jänner und Februar 2018 die Fernwärmeleitungen der EVN. Im März 2018 beginnt die Neugestaltung der Oberfläche, die voraussichtlich im Juni 2018 fertiggestellt sein wird. Kostenvolumen insgesamt: 3.190.000 Euro. Die etwa 12 Meter breite Wiener Straße wird klar strukturiert und virtuell in einen Geh-, Fahr- und Multifunktionsbereich unterteilt. Dunkle und helle, kleinformatige Natursteinplatten wechseln einander ab. Innerhalb der Multifunktionszone bilden rechteckige Aufenthaltsbereiche Inseln der Kommunikation, dazu kommen Sitzgelegenheiten und Baumbepflanzungen. Hochstämmige, mehrjährige Judasbäume mit ihren purpur-rosafarbenen Blättern schaffen einen farblich unverwechselbaren Charakter. 🌳



Photo: © Stadt Wiener Neustadt

Stadtbaudirektor DI Manfred Korzil, Bürgermeister Mag. Klaus Schneeberger und Baustadtrat DI Franz Dönhobl gaben den Startschuss zur zweiten Bauphase zur Umgestaltung der Fußgängerzone Wiener Straße.

Erfolgsautor im VITALZEIT HOTEL WEBER

Bei einem Pressefrühstück am 23. Februar in Bad Schönau stand Erfolgsautor & Ernährungsgoat Markus Berndt für Fragen rund um das Thema Diabetes Typ-2 zur Verfügung. Denn im VITALZEIT HOTEL WEBER gibt es seit kurzem neue Angebots-Pakete unter dem Namen „Stoffwechselloptimierung“, die mit Vorträgen und Kochkursen von Markus Berndt eine neue Ess- und Lebensphilosophie versprechen. Medienvertreter und Interessierte aus Stadt und Land überzeugten sich gleich im Rahmen des zucker- und weizenfreien Vollwertfrühstücks von dem spannenden Angebot und löcherten den renommierten Autor mit Fragen. Denn nicht nur Zuckerkrankte profitieren von dem vielversprechenden Konzept von Markus Berndt. Weitere Informationen zum Thema finden Sie in unserer Gesundheits-Rubrik auf Seite 28. 🍷



Photo: © Elisabeth Steiner

Peri Schwarz (Bürgermeister Bad Schönau), Conny Rehberger (Bote der Buckligen Welt), Viktoria Koll (Region Bucklige Welt), Petra Weber (Hotellehrin), Markus Berndt (Erfolgsautor & Ernährungsgoat), Dr. Judith Tymciw (Gesundheitsinteressierte), Irene Kager (Diabetes Typ-2 Betroffene), Gerti Geier (Diabetes Typ 1-Betroffene), Alfred Weber (Hotelchef & Koch)

mitten in neu.stadt. **wiener neu.stadt**

Kinder Osterfest

Sa., 31.03.2018, 9-13h

Stadtsparkasse
Stadtsparkasse
 Wiener Neustadt
 beim neuen Spielplatz

Action, Spiel & Spaß!

Wiener Neustädter SPARKASSE VOLKSBANK

asics | ÖSTERREICHISCHER FRAUENLAUF

5 km und 10 km Lauferlebnis in Wien

27.05.2018

www.oesterreichischer-frauenlauf.at

Bereite dich auf deinen Start beim diesjährigen **ASICS Österreichischen Frauenlauf** vor!

FRAUENLAUFTRAINING IN WR. NEUSTADT
 Anfängerinnen & Fortgeschrittene
 Einstieg jederzeit möglich

jeden Dienstag um 17.00 Uhr
 Treffpunkt: Akademiepark, HSV-Sportplatz
 2700 Wiener Neustadt

Expertentipp



OA Dr. med. univ. Erdal Cetin
 Facharzt für Gelenkprothetik, Rheumatologie und Sportorthopädie

Meniskusverletzung

Meniskusverletzungen gehören zu den häufigsten Pathologien im Kniegelenk, wobei der Innenmeniskus öfter betroffen ist als der Außenmeniskus. Die meisten Risse entstehen aufgrund von Vorschädigungen im Meniskusgewebe und seltener aus primär traumatischen Ereignissen. Im Laufe des Lebens wird die Struktur des Meniskus immer spröder und verliert an Elastizität. Dadurch ist er anfällig für Rissbildungen. Direkte traumatische Meniskusrisse entstehen meist im Rahmen sportlicher Betätigung. Hier sind vor allem „Stop and go“ Sportarten wie Tennis oder Fußball zu nennen.

Verbeugend ist eine gut entwickelte Obersehenkelmuskulatur von Nutzen, die die großen Belastungsspitzen auf das Kniegelenk beim Sport auffangen kann und damit das Risiko eines Risses minimiert. Je nach Art der Verletzung bzw. Form des Risses stehen unterschiedliche Operationsmethoden und Behandlungsformen zur Verfügung. Bei frischen, basennahen Rissen ist die Meniskusnaht sinnvoll. Bei nicht basennahen Rissen, also Verletzungen in der nicht durchbluteten Meniskuszone, ist eine Regeneration meist nicht möglich, sodass die arthroskopische Entfernung des entsprechenden Gewebes nötig ist. Anschließend ist hierbei eine sofortige Vollbelastung möglich und die Erfolgschancen sind sehr gut. Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung in der Meniskus Chirurgie ist zu erwähnen, dass auch schmerzarme Meniskusverletzungen operativ behandelt werden sollten, da sie mittel- bzw. langfristig zu Knorpelschädigungen führen.

Wir beraten Sie gerne!



OA Dr. med. univ. Erdal Cetin
 Keßlergasse 1, 2700 Wiener Neustadt
 T: +43 (0)2622/222 14
 E-Mail: info@gelenk-praxis.at

www.gelenk-praxis.at