

IN DIESER AUSGABE

04



FOTO: SARAH LEY FOTOGRAFIE

Intimgesundheit

Dr. med. Kathrin Kern im Interview



FOTO: ZVG

18

Wechseljahre und Knochengesundheit

PD Dr. med. Judith Everts-Graber im Interview

24



FOTO: ZVG

Impfschutz für zwei

PD Dr. med. Ladina Vonzun im Interview

Senior Project Manager: **Julia Stempffer, MA**
 Business Developer: **Paul Pirkelbauer, BA**
 Lektorat: **Joseph Lammertz**
 Grafik und Layout: **Juraj Prikopa**
 Managing Director: **Bob Roemké**
 Fotocredits: **wenn nicht anders angegeben bei Shutterstock**
 Medieninhaber: **Mediaplanet GmbH, Bösendorferstraße 4/23 · 1010 Wien · ATU, 4759844 · FN 322799f FG Wien**
 Impressum: **mediaplanet.com/at/impressum/**
 Distribution: **Mediart Annabelle AG**
 Druck: **AVD GOLDACH AG**
 Kontakt bei Mediaplanet: Tel.: **+43 676847785227**
 E-Mail: **hello-austria@mediaplanet.com**
 ET: **19.09.2025**

Bleiben Sie in Kontakt:

in Mediaplanet Switzerland
@mediaplanet.switzerland

VORWORT



FOTO: LENA KALINKA

Liebe dein Haus, in dem du wohnst

Unser Körper ist kein Projekt. Er ist unser Zuhause – ein ziemlich starkes, anpassungsfähiges, manchmal launisches, aber oft sehr treues Haus. Es wird Zeit, ihm wieder etwas mehr Liebe zu schenken.



FOTO: GARY STRASNIK

Martina Hagspiel
 Patient Advocate,
 Herausgeberin
 Kurvenkratzer
 Magazin, Vorsitzende
 InCancer

Zack, 70 Milliarden Nachrichten am Tag über WhatsApp, Telegram und Co.: Die Daumen rasen täglich im Schnitt 200 Meter über das Display, der Tag rast mit. Wir sind

Martina Hagspiel

Sie liebt schwarze Pointen, ehrliche Gespräche und gut geplante Vorsorgetermine – am liebsten mit einem duftenden Kaffee danach. Ihre Arbeit gilt der Mündigkeit, Selbstfürsorge und Handlungskompetenz von Patient:innen.

überall – Multitasking im Meeting, To-do-Listen im Kopf, Dinner im Ofen. Wir managen Familie, Job, Projekte, Partnerschaft und Pflege, oft in einem Atemzug. Und irgendwo zwischen Care-Arbeit, Kalenderalarm und «Ich glaube, ich habe etwas vergessen» steht sie: die Frau.

Der weibliche Körper ist ein wahres Wunderwerk. Er bringt uns durch Menstruation, Migräne, Wochenbett oder Wechseljahre. Er kann Leben empfangen und schaffen, Deadline-Dramen überleben und nach vier Stunden Schlaf

irgendwie trotzdem funktionieren – mit Körper, Geist, Herz, Zyklus, Stimmung, Hitzewallungen, Brustgewebe und manchmal der Frage: Und wann bin eigentlich ich dran?

Frau-Sein heisst oft für andere da zu sein: für die Kids, das Team, die beste Freundin mit Liebeskummer. Egal ob mit Kindern oder ohne Kinder, Führungskraft oder Freiberuflerin, Single oder Sandwichgeneration – das unsichtbare Kummerkonto ist bei vielen Frauen tiefrot. Wir zahlen in alle Richtungen ein. Nur unser eigenes Konto ist oft leer. Wir vergessen, dass unser wichtigster Lebensraum innen liegt. Unser Körper. Unser Haus.

Dabei braucht deine physische Hülle regelmässig kleine Investitionen: gute Gedanken, ehrliche Gefühle, Vitamine, Bewegung, Freundinnen, hier einen Tag auf der Couch, dort ein Zyklus-Check oder einfach nur Ruhe. Und – Königinnenklasse der Selbstfürsorge – mal eine ärztliche Untersuchung.

Früherkennung und Vorsorge als Achtsamkeitsübung für Fortgeschrittene

Wir reinigen unsere Wohnungen, lassen das Velo jährlich warten, putzen liebevoll das Handy und tragen Faltencreme auf – aber den PAP-Test

verschieben wir seit 2021. Warum? Weil sich der Gesundheitscheck oft nicht nach bestem Urlaubserlebnis anfühlt, sondern eher nach Warteschleife mit Gynäkologiemusik.

Doch Körperliebe heisst, die eigenen Bedürfnisse zu kennen – nicht nur die sichtbaren wie Haut, Haare, Gewicht, sondern auch die leisen wie Schlaf, Gemüt und Energie. Gesundheit beginnt nicht erst beim nächsten Husten oder gar bei einem Knoten. Sie beginnt bei kleinen Entscheidungen: Einmal tief durchatmen, den Stress nicht runterspülen, glücklich sein.

Du musst ja nicht gleich das ganze Leben umkrempeln. Aber du kannst heute anfangen, deinem Körper zuzuhören wie einer guten Freundin. Und vielleicht, ganz vielleicht, meldet er sich dann zurück, mit einem Hauch Dankbarkeit – oder weniger Rückenschmerzen. Auch das wäre ein Anfang.

Fakt ist, wir alle altern. Doch nur wer achtsam altert, bleibt länger da – und zwar möglichst fit, möglichst frei, möglichst ohne Drama. Wer etwas Liebe in die eigene Gesundheit investiert, lebt nicht nur länger, sondern selbstbestimmter. Und ehrlicher, auch mit sich selbst.

Früherkennungsuntersuchungen sind also keine lästige Pflicht,

MINI-TIPPS FÜR DEIN HAUS

- Brust abtasten beim Zähneputzen
- Eine Frage täglich an dich selbst: Welche drei Erlebnisse waren heute schön?
- Check-up im Kalender markieren wie ein Date
- Du bist genug.
- Finde drei echte Vitamine pro Tag.
- Schlaf ist sexy, wirklich.
- Sag öfter Nein, und noch öfter: Ich zuerst.
- Frische Luft tut nicht nur der Lunge gut.
- Tanze zu deinem Lieblingssong.
- Lobe dich selbst.

sondern Liebe in Aktion: für deinen Körper, deine Zukunft, dein «Ich bleib noch lange»-Versprechen. Ob Brust, Darm, Haut oder Unterleib, wer rechtzeitig hinschaut, schenkt sich selbst ein echtes Upgrade.

Also, liebe Frau in der Rushhour des Lebens: Pflege deinen Körper, wie du deine beste Freundin behandelst: mit Verständnis, Nachsicht, einem mentalen Gläschen Rosé – und einer ehrlichen Bestandsaufnahme, wenn es brennt. Und wenn jemand fragt, was du dir gerade Gutes tust, sag einfach: «Ich habe liebevoll mein Haus renoviert – und zwar von innen.» ■



Lesen Sie mehr unter
[kurvenkratzer.com](https://www.kurvenkratzer.com)
[influCancer.com](https://www.influCancer.com)



Welschen Hotel & Apartments

[welschen.ch](https://www.welschen.ch)