

# Das GRÜNE HAUS DIGITAL

*Zeitschrift für mehr Lebensfreude!*

**In diesem Heft: Träume  
für Ihre schöne, gesunde  
neue Zukunft!**

**Diese speziellen Tipps  
gibt IHNEN Gesundheits-  
Experte Prof. Hademar  
Bankhofer in Corona-  
Zeiten**



Gegr. 1981  
www.gruenehaus.at

Die PREMIUM-Ausgabe erscheint alle 2 Monate als Printpaper

**VERLAG:**

Das Grüne Haus, A 2103 Langenzersdorf, Tuttenhofstr. 63, Tel./Fax: +43 2244 292 37; verlag@gruenehaus.at www.gruenehaus.at Gültige Anzeigenpreisliste vom Januar 2013

**REDAKTION:**

redaktion@gruenehaus.at  
Chefredakteur & Herausgeber: Dieter Altermiller  
Reise: Hilde Stepan  
Wohlbefinden: Prof. Hademar Bankhofer; www.prof.bankhofer.at  
Besser Leben: Wolf D. Hoyer, Ing. Helmut Poigner  
Fotoagentur: Shutterstock.com  
Online-Redaktion: ClausiWorks, webmaster@gruenehaus.at

**ABONNEMENT:**

Verlag Das Grüne Haus, 2103 Langenzersdorf, Tuttenhofstr. 63 verlag@gruenehaus.at  
ABO endet OHNE KÜNDIGUNG! Verlängerung durch neuerliche Einzahlung!

**GESAMTHERSTELLER:**

NÖ Pressehaus, Druck- und Verlagsges.m.b.H., 3100 St. Pölten, Gutenbergstr. 12  
Erstellt auf Apple® mit Adobe InDesign CS®

**BANKVERBINDUNG:** Raika Raabs, IBAN: AT82321270000006411 BIC: RLNWAT1127

**P.b.b. Erscheinungsort** Langenzersdorf, Verlagspostamt 2103 Langenzersdorf, Nr. GZ 022030807 M

**AD Medien**  
Verlag Dieter Altermiller

**Das Grüne Haus**  
Das Glück der Lebensfreude!  
sieben gesundheitswelten  
**VBV**

**Vital Buch Verlag**  
Scannen und mit dem Handy direkt ins Internet auf www.gruenehaus.at

# FÜR IHRE LEBENSFREUDE IN DIESEM HEFT

**Impressum, Offenlegung** 2

**Corona-Krise: Die Kleinsten im Team Österreich richten sich an die Großeltern** 3

**Charité-Studie: Spermidin schützt Zellen vor Corona Viren und hemmt die Virusvermehrung** 4

**Covid-19: Weltweit 155 Medikamente und 79 Impfungen in der Entwicklung** 4

**Virtuelles Fest der Freude am 8. Mai** 5

**Bleiben Sie zu Hause. Gehen Sie spazieren** 6

**Fesch mit Maske** 6

**Medizin-Märchen: Nicht zu glauben!** 7

**Spiele: So macht Kids „Stay at home“ mehr Spaß** 9

**Spargel: Saisonaler Kaliumlieferant bringt Vielfalt in die Küche** 10

**Hotel Koller: Segeltörn oder Liebeswanderung** 12

**Sinnvoll Kraft tanken im Lungauer Almgut** 13



**Hilde Stepan:**  
Noch in Corona-Urlaub - danach wieder in der Print-Ausgabe

**Hotel & Spa Larimar: Das Home of Wellness mit der Energie des blauen „Heilsteins“** 14

**Hotel Kaiserblick: Aufblühen in den Bergen** 15

*Dieter Altermiller*  
**Schweizerhaus: Warten auf die Stelz'n...** 15

**Stay private – im eigenen Bergdorf Prechtlgut-Chalet in Wagrain** 16

**Nidum Hotel: Die pure Lebensfreude spüren** 17

**Das Ratscher Landhaus blickt positiv in die Zukunft** 18

**Sommer ist Familienzeit in Tux-Finkenbergr** 19

 **Prof. Bankhofer**  
Prof. Bankhofer: „So nütze ich die Zeit der Corona-Quarantäne / Panik schützt nicht vor Viren / Im gesunden Darm werden Krankheitserreger gekillt / Hinter dem Brustbein gibt es die Schule der Abwehr / Fünf starke Naturkräfte fördern die Abwehr“ 20

 **Schmerzfrei mit Dr. Thomas Schwingenschlögl**  
Zervikalsyndrom: Den Schmerz im Nacken 23

**Heilwasser aktiviert die Selbstheilungskräfte** 24

 **Dr. Wolfgang A. Schuhmayer: Isolation tötet – Virus willkommen!** 25

 **Hans Hoehenegg, Hall / Tirol**  
**Cistus-Tee – ein wirksames Mittel gegen Viren und Bakterien** 27

**Arztbesuch von der Couch: TeleDoc** 28

**Schulterschluss der europäischen Bahnen** 28

**GARTEN: Urlaub zu Hause / Ein Paradies für Feinschmacker / Hühnerhaltung leicht gemacht** 30 - 32

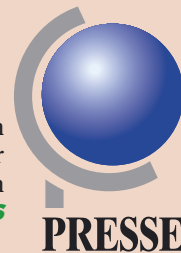
**Bleiben Sie gesund und positiv!**

- Waschen Sie Ihre Hände nicht in Unschuld, sondern häufig und gründlich mit Wasser und Seife!
  - Vermehren Sie die Anzahl Ihrer Haustiere durch einen Baby-Elefanten zum richtigen Abstand halten!
  - Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre wunderschönen Augen und verbergen Sie daher Nase und Mund hinter einer Schutzmaske!
- Der Grüne-Hausmeister

Diese Ausgabe enthält nur unbezahlte Produktplatzierungen

Ihr nächstes **Das Grüne Haus Premium**, erscheint nach Möglichkeit im Juni

Beim Fach-Zeitschriftenhändler mit dem Blauen Globus bestellen Sie Ihr Gesundheitsmagazin **Grüne Haus**



**Das große Glück des schöner Lebens**

**W**issenschaftler um Christian Drosten und Marcel Müller (Charité, Berlin) haben die Gabe von Spermidin als möglichen Angriffspunkt für die Bekämpfung des SARS-CoV2 Virus (SARS2 bzw. auch COVID-19 genannt) identifiziert.

Die Wissenschaftler konnten in einer Reihe von Experimenten zeigen, dass das Coronavirus den zellulären Prozess der Autophagie drosselt, um sich vermehren zu können.

### **Corona-Viren drosseln Zell-Recycling**

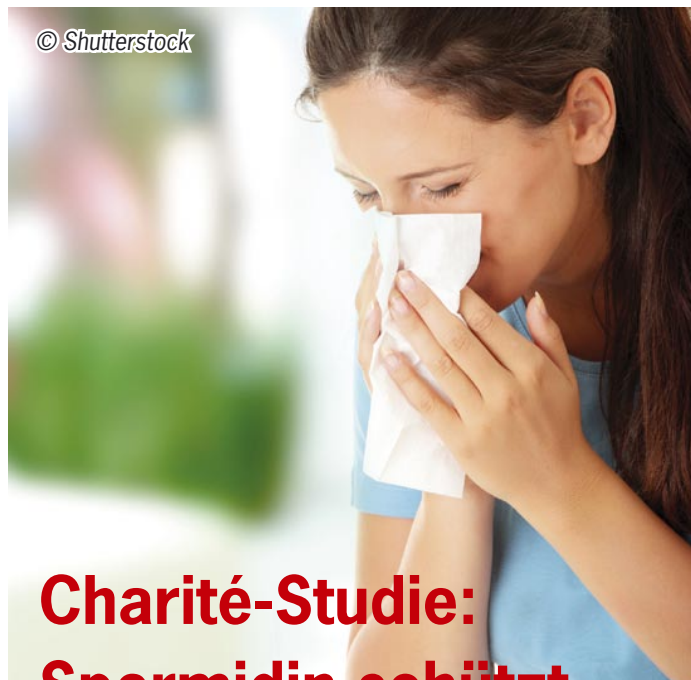
Gesunde Zellen nutzen einen körpereigenen Mechanismus zum Abbau von beschädigtem Zellmaterial und Abfallprodukten des Zellstoffwechsels. Neues wird gebildet, Altes und Fehlerhaftes wird entsorgt. Dieser Prozess des körpereigenen Zell-Recycling heißt in der Fachsprache Autophagie. Im Rahmen der neuen Charité-Studie zeigen das Team rund um Drosten und Müller des Universitätsklinikum Charité in einer Reihe von Experimenten, dass Coronaviren den Prozess der Autophagie oder auch des Zell-Recyclings drosseln, um sich vermehren zu können.

### **Spermidin als Schlüsselfaktor bei der Autophagie**

Gesunde Zellen nutzen die Autophagie (ein körpereigener zellulärer Recycling-Mechanismus), um beschädigtes Zellmaterial und Abfallprodukte des Zellstoffwechsels abzubauen. Dieser Prozess wird durch den Stoff Spermidin aktiviert.

Die aktuelle Forschungsarbeit zeigt nun, dass das Coronavirus den gesamten Stoffwechsel der Zelle umstellt; vor allem senkt das Virus die Konzentration des vorhandenen Spermidin-Pools stark ab. Als die Forscher Spermidin zu den infizierten Zellenkulturen gaben, wurde die Virusvermehrung um rund 85% gesenkt.

Noch interessanter ist, dass auch eine Vorbehandlung



## **Charité-Studie: Spermidin schützt Zellen vor Corona Viren und hemmt die Virusvermehrung**

gesunder Zellen mit Spermidin eine nachfolgende Infektion mit Coronaviren vermindert hat.

Da frühere Arbeiten von Prof. Katharina Simon aus Oxford (<https://elifesciences.org/articles/03706>) bereits gezeigt haben, dass Spermidin die Immunfunktion (vor allem die antivirale Immunantwort durch sogenannte T-Zellen) stärkt, könnte Spermidin somit eine zweifache Wirkung gegen Coronaviren entfalten: (i) durch Hemmung der Virusvermehrung und (ii) durch Stärkung des Immunzellpools.

Der körpereigene Stoff Spermidin ist ein sogenanntes Polyamin, welches in jeder Körperzelle vorkommt. Spermidin ist ein natürlicher Bestandteil unserer Zellen, der von unserem Körper produziert wird, um die Autophagie zu aktivieren. Aufgrund der revolutionären Forschungsergebnisse der Arbeitsgruppe von Frank

Madeo an der Universität Graz, Österreich, hat Spermidin in den letzten Jahren weltweit an großer Aufmerksamkeit gewonnen. Aktuell erforschen rund 100 internationale Forschungsteams die Substanz Spermidin.

Spermidin kann den Autophagie-Prozess nachweislich aktivieren. 1-3 Dieser Selbstreinigungsprozess ist für den Abbau von alten und beschädigte Zellbestandteilen nötig, fördert die Zellregeneration und ist damit an der normalen Funktion der Körperzellen beteiligt.

1. Eisenberg T. et al. (2009) *Nat Cell Biol*, 11(11):1305-14.

2. Eisenberg T. et al. (2016) *Nat Med*, 22(12):1428-1438.

Madeo F. et al. (2018) *Science*, 359(6374).

• Neue Charité-Studie <https://biorxiv.org/cgi/content/short/2020.04.15.997254v1>

• Forscher Christian Drosten, Wikipedia

• Forscher Marcel Müller

• Forscher Frank Madeo

**AIHTA (Österreich) veröffentlicht umfassende Übersicht der aktuellen Forschungs- & Entwicklungsaktivitäten für die evidenzbasierte Politikberatung**

**W**eltweit wird derzeit an insgesamt 155 Medikamenten und 79 Impfungen zur Bekämpfung von COVID-19 gearbeitet. Diese erstaunlichen Zahlen hat das Austrian Institute for Health Technology Assessment (AIHTA) aktuell als Teil einer neuen Produktlinie erhoben.

Für die Übersicht arbeitete das auf wissenschaftliche Entscheidungsunterstützungen im Gesundheitswesen spezialisierte Institut in Wien eng mit europäischen Kolleg\*innen zusammen. Die meisten der 155 in der Entwicklung befindlichen Medikamente gegen COVID-19 haben dabei bereits eine Zulassung für andere (virale) Infektionen und erfordern daher eine besondere Evidenz für die Zulassung gegen COVID-19. Von den 79 Impfstoffkandidaten wiederum ist bisher keiner über das Entwicklungsstadium gelangt.

Ess scheint, als ob die Reagenzgläser dieser Welt derzeit nur noch Corona-Viren kennen – weltweit stecken Pharma- und Biotechunternehmen, Universitätsinstitute, Forschungseinrichtungen und Kliniken enorme Ressourcen in die Forschung und Entwicklung rund um Medikamente und Impfstoffe zur Bekämpfung der Pandemie. Für Entscheidungsträger\*innen aus Politik und Gesundheitswesen wird es da zunehmend schwierig, den Überblick zu bewahren – obwohl kostenintensive Entscheidungen spätestens dann notwendig werden, wenn die ersten Prophylaxen oder Therapien verfügbar werden.

Daher baten das österreichische Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und weitere Akteure\*innen des Gesund-

heitswesens das AIHTA um die Erstellung einer Übersicht der weltweiten Forschungs- und Entwicklungsaktivitäten im Bereich COVID-19, die bei zukünftigen Entscheidungen evidenzbasierte Unterstützung leisten kann.

#### NEW HORIZONS

Die Bitte erreichte das AIHTA genau zu dem Zeitpunkt, als dieses eine neue Produktlinie vorstellte, die sogenannten „Policy Briefs“, die einer schnellen, aber dennoch evidenzbasierten Politikberatung dienen und für akute Entscheidungen im Gesundheitswesen solide Grundlagen bieten. „Für die Übersicht zu COVID-19-F&E-Aktivitäten haben wir dann ein Horizon Scanning System (HSS) eingerichtet“, erläutert Frau Priv. Doz. Dr. phil. Claudia Wild, Leiterin des AIHTA. „Ziel eines solchen HSS ist es, frühzeitige Information zu Interventionsmöglichkeiten bereitzustellen, die sich derzeit im F&E-Stadium befinden. In den nächsten Monaten werden deren Entwicklungen dann weiter beobachtet, Daten dazu aufbereitet und ein Einkauf durch das Gesundheitswesen evidenzbasiert unterstützt.“

Insgesamt konnte das Team um Dr. Wild anhand internationaler Quellen 155 Medikamente identifizieren, die derzeit auf ihre Wirkung gegen SARS-CoV-2/COVID-19 getestet werden. Diese basieren alle auf einem oder mehreren der folgenden, bekannten, antiviralen Wirkstoff(en): Remdesivir, Lopinavir + Ritonavir (Kaletra®), Favipirvir (Avigan®), Darunavir (Prezista®), Chloroquine Phosphate (Resochin®), Hydroxychloroquine (Plaqueni®), Camostat Mesilate (Foipan®), APN01 (rhACE2), Tocilizumab (Roactemra®), Sarilumab (Kevzara®) und Interferon beta 1a (SNG001).

Zu diesen Wirkstoffen erläutert Frau Dr. Wild: „Da es sich beim Großteil dieser Wirkstoffe um Medikamente handelt, die bereits für andere Indikationen zugelassen sind,

© Shutterstock



## COVID-19: Weltweit 155 Medikamente und 79 Impfungen in der Entwicklung

betonen internationale Regulatoren die Notwendigkeit robuster Evidenz für Zulassungsstudien.“ Um diesem Anspruch Ausdruck zu verleihen, gründete die European Medicines Agency (EMA) am 9. April auch eine eigene COVID-19 Task Force.

**IMPfung – BITTE WARTEN**  
Die 79 Impfstoffkandidaten, die das AIHTA im Rahmen des HSS identifizieren konnte, teilen sich dabei auf drei Impfstoffarten auf: Lebendimpfstoffe (mit abgeschwächten Virusstämmen), Totimpfstoffe (mit Virusproteinen) oder genbasierte Impfstoffe (mit spezieller DNA oder mRNA). Die meisten dieser Projekte sind derzeit noch im Entwicklungsstadium und haben noch keine Zulassung.

Für die in der Entwicklung besonders fortgeschrittenen Medikamente bzw. Impfstoffe oder solche, die in der Fachliteratur als besonders vielversprechend gelten, hat das AIHTA dann sogenannte

Vignetten erstellt. Dabei handelt es sich um prägnante Kurzbeschreibungen, die zusätzliche Informationen bereitstellen. Insgesamt erstellte das AIHTA 11 Vignetten zu Medikamenten und 8 zu Impfstoffkandidaten.

Insgesamt stellt der Bericht des AIHTA eine ausgesprochen wertvolle Entscheidung

shilfe für den Moment dar, wenn die Gesundheitssysteme aus mehreren Medikamenten oder Impfstoffen gegen COVID-19 die geeignetsten auszuwählen haben. Den Gesellschaftern des Instituts, dem BMSGPK, den Gesundheitsfonds der neun Bundesländer und dem Dachverband der Sozialversicherungsträger, kann das AIHTA mit der neuen Produktlinie „Policy Briefs“ somit in einer Gesundheitskrise bisher unbekanntem Ausmaßes eine adäquate, evidenzbasierte Entscheidungshilfe anbieten.

**Originalpublikation:** Wild, C, Wolf, S, Goetz, G, Walter, M, McEntee, J, Stanak, M, Ettinger, S, Strohmaier, C und Erdos, J (2020): Covid-19: HSS/ Horizon Scanning Living Document (v01 April 2020), Teil 1; Covid-19: HSS/ Horizon Scanning Living Document (v01 April 2020), Teil 2 (Appendix) . AIHTA Policy Brief 002.

Die Dokumentation liegt auf dem AIHTA Dokumentenserver öffentlich bereit:

<https://aihta.at/page/hss-horizon-scanning-fuer-covid19/de>  
[http://eprints.aihta.at/1234/1/Policy\\_Brief\\_002.pdf](http://eprints.aihta.at/1234/1/Policy_Brief_002.pdf)  
[http://eprints.aihta.at/1234/2/Policy\\_Brief\\_002\\_Appendix.pdf](http://eprints.aihta.at/1234/2/Policy_Brief_002_Appendix.pdf)  
Austrian Institute for Health Technology Assessment, Priv. Doz. Dr. phil. Claudia Wild, Direktorin  
<http://www.aihta.at>

### Virtuelles Fest der Freude am 8. Mai

**Wegen der behördlichen Anordnungen der Bundesregierung zur Covid-19-Pandemie wird das Fest der Freude, im Gedenken an die Opfer und die Freude über die Befreiung der NS-Terrorherrschaft, am 8. Mai 2020 virtuell stattfinden.**

Dieses Jahr wird das Fest der Freude erstmals nicht am Heldenplatz, sondern im Livestream auf [www.festderfreude.at](http://www.festderfreude.at) und in der Live-Übertragung auf ORF III zu sehen sein.

Das Fest der Freude findet in enger Zusammenarbeit mit den Wiener Symphonikern und mit der Unterstützung der Israelitischen Kultusgemeinde, dem Verein Gedenkdienst sowie dem Dokumentationsarchiv des österreichischen Widerstands statt.

**Wir laden Sie herzlich zum virtuellen Fest der Freude ein:  
Freitag, 8. Mai 2020, Beginn: 19:10 Uhr**

Das Programm finden Sie unter: [www.festderfreude.at](http://www.festderfreude.at)  
Rückfragen und Informationen: Mauthausen Komitee Österreich (MKÖ), 01/212 83 33, [info@mkoe.at](mailto:info@mkoe.at), [www.mkoe.at](http://www.mkoe.at)