

GEHEN WIR'S AN!

Die Krone + ich



Für Sie im Einsatz: Die Top-Experten Ursula Vybiral, Philipp Jelinek, Dr. Karin Flenreiss-Frankl, Dr. Michael Saletu und Dr. Christian Maté stehen der „Krone“-Community mit Rat und Tat zur Seite.

Fotos: Westend61-stock-adobe.com, Eva Manhart (6)

ÖSTERREICH MACHT SICH GESUND

Mit Jahresbeginn starten viele in ein bewussteres Leben. Damit dieses Vorhaben aber anhält und zur echten Lifestyle-Veränderung wird, braucht es meist Unterstützung. Werden Sie jetzt Teil der großen „Krone“-Gesund-Aktion 2026. Wir starten alle gemeinsam durch. Alle Informationen finden Sie hier!

SONJA JAKUBOWICS

Neues Jahr, neues Glück – für viele ist der Jänner jener Monat mit den großen Vorsätzen: mehr Bewegung, gesündere Ernährung, endlich besser schlafen und Stress besser in den Griff bekommen. Damit Ihre Vorsätze nicht nur Eintagsfliegen bleiben, starten wir mit 9. Jänner die große „Krone“-Gesund-Initiative – Schritt für Schritt, praxisnah und nachhaltig.

Denn gute Vorsätze allein genügen eben oft nicht. Fünf erfahrene Experten zeigen Ihnen, wie aus Vorhaben konkrete Erfolge werden, die Sie dann ein Leben lang begleiten werden. Die „Krone“-Gesund-Redaktion stellt Ihnen zweimal pro Woche einen informativen und praxisnahen Newsletter zusammen, der Sie durch die nächsten Monate begleiten wird. Die Newsletter-Anmeldung finden Sie auf der nächsten Seite.

WERDEN SIE TEIL DER GRÖSSTEN GESUNDHEITSBEWEGUNG

Unser Alltag stellt unsere Gesundheit immer wieder auf die Probe: Rund 70 Prozent der Erwerbstätigen fühlen sich häufig gestresst, etwa 25 bis 30 Prozent schlafen schlecht – Frauen deutlich häufiger als Männer – und mehr als ein Viertel der Österreicher leidet unter chronischen Rücken- oder Nackenschmerzen. So



Stark, fit und entspannt: Investieren Sie heuer in ein neues Körperbewusstsein.

entsteht ein Teufelskreis: Stress raubt Energie, Schlafmangel schwächt und Bewegungsmangel verschärft viele Beschwerden. Genau hier setzt die Gesundheitsaktion an und bietet praxisnahe Lösungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle: Was wir essen, beeinflusst in hohem Maße unsere Gesundheit. Ernährungsexpertin Ursula Vybiral zeigt, wie bewusste Ernährung ohne Verzicht funktioniert.

Auch regelmäßige Bewegung ist entscheidend für unser Wohl. Sie stärkt Muskeln, beugt Rücken- und Nackenschmerzen vor. „Krone“-Fitnessexperte Philipp



Gesünder essen

URSULA VYBIRAL
Ernährungsexpertin,
Abnehmcoach und
Bestseller-Buchautorin

Was ist der größte Ernährungs-Mythos?

Ein Irrglaube ist, dass beim Abnehmen ausschließlich das Kaloriendefizit zählt. Rein rechnerisch könnte man mit stark verarbeiteten Lebensmitteln zwar im Defizit bleiben, würde dem Körper aber langfristig massiv schaden. Entscheidend ist, wann wir was essen.

Welche Ernährungsumstellung ist einfach umzusetzen?

Regelmäßige Mahlzeiten sind ein enormer Hebel für die Gesundheit. Drei ausgewogene Mahlzeiten pro Tag geben dem Körper Stabilität.

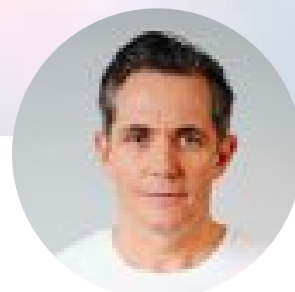
Was ist wirklich gesund und was nur scheinbar?

Eine einfache Faustregel lautet: Je purer und unverarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto besser.

~52%

DER ÖSTERREICHER
SIND LEIDER
ÜBERGEWICHTIG

Bereits kleine Veränderungen
im Essverhalten können
große Auswirkungen haben.



Mehr bewegen

PHILIPP JELINEK

Fitness-Experte, Motivator und „Vorturner der Nation“ auf krone.tv

Welcher Irrglaube über Sport hält von Bewegung ab?

Die größte Fehlannahme ist, dass Bewegung anstrengend sein muss, um zu wirken. Gesundheit entsteht durch regelmäßige Bewegung – nicht durch gelegentliche Extreme.

Wie viel Bewegung hilft? Was ist wichtiger: Intensität oder Regelmäßigkeit?

Schon 20–30 Minuten moderate Bewegung an mehreren Tagen pro Woche wirken gesundheitsfördernd. Regelmäßigkeit ist hier der Schlüssel zum Erfolg.

Welche Alltagsbewegung lässt sich am leichtesten umsetzen?

Spaziergehen oder kurze Mobilisationsübungen zwischendurch. So wird Bewegung zur Gewohnheit und besonders wirksam.

~30%

DER ÖSTERREICHER SIND KÖRPERLICH ZU WENIG AKTIV

Gezieltes Krafttraining und moderates Ausdauertraining fördern die Gesundheit.

GEHEN WIR'S AN!
Die Krone + ich

Jelinek zeigt, wie Bewegung Freude machen kann. Leicht umsetzbare Übungen und motivierende Anleitung helfen, Kraft und Beweglichkeit zu steigern, auch bei Menschen mit wenig Zeit oder sitzender Tätigkeit.

Um mentale Belastungen abzufedern, den Fokus zu schärfen und mehr Gelassenheit zuzulassen, unterstützt Sie Psychologin Dr. Karin Flenreiss-Frankl. Kleine Routinen oder Achtsamkeitsübungen helfen, Energie stabil zu halten und unser Leben entspannter zu gestalten.

Schlaf ist ein zentraler Faktor für ein energiegeladenes Leben. Wer erholt aufwacht, statt sich ausgelaugt zu fühlen, kann den Tag kraftvoll nutzen. Schlafmediziner Dr. Michael Saletu er-

klärt, wie eine erholsame Nachtruhe gelingt.

Da Vorsorge ein entscheidender Baustein für einen gesunden Körper ist, zeigt Ihnen Dr. Christian Maté, wie Sie Warnsignale früh erkennen und Blutwerte richtig deuten.

Der „Krone“-Gesundheits-Newsletter begleitet Sie wie ein persönlicher Coach. Wochenpläne, Challenges und Tipps bereiten den Weg zu nachhaltigem Wohlbefinden.

Nutzen Sie die Energie des Neubeginns. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden. Entscheidend ist der erste Schritt. Gemeinsam gehen wir's jetzt an und starten positiv, voller Kraft und Schwung in das Jahr 2026. ■



DER NEUE NEWSLETTER

AM 9. JÄNNER STARTET DER „KRONE“-GESUNDHEITSAKTION NEWSLETTER, DER SIE ZWEIMAL PRO WOCHE MIT ALLEN WICHTIGEN INFORMATIONEN FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN VERSORGT.

Fotos: Eva Manhart (4), Adobe Stock



Stress abbauen

MAG. DR. KARIN FLENREISS-FRANKL

Klinische Psychologin, Gesundheits- und Arbeitspsychologin

Welche unterschätzte psychische Belastung im Job macht langfristig krank?

Unterschätzt ist eine chronische Daueranspannung durch ständige Erreichbarkeit, die wiederum Erholung, Schlaf und Konzentration langfristig blockiert.

Woran merkt man, dass Stress gesundheitsschädlich wird?

Wenn Schlafstörungen, Erschöpfung, Reizbarkeit, körperliche Beschwerden und ständige Grübeleien über Wochen bestehen.

Warum machen viele trotz Erschöpfung weiter?

Menschen funktionieren trotz Erschöpfung, weil Druck kurzfristig leistungsfähig macht und soziale wie innere Pflichten stabilisieren, während Warnsignale oft ignoriert werden.

70%

DER BERUFSTÄTIGEN FÜHLEN SICH HÄUFIG GESTRESST

Doch Entspannung kann man lernen! Lassen Sie sich dabei von der „Krone“ unterstützen.



Endlich vorsorgen

DR. MED. CHRISTIAN MATÉ

Der Arzt für Allgemeinmedizin aus Wien ist auf Vorsorge spezialisiert

Welche Maßnahmen zur Vorsorge werden oft unterschätzt?
Ein gesunder Lebensstil inklusive Kraft- und Ausdauertraining, guter Schlaf und Rauchstopp wirken stärker, als viele denken.

Ab welchem Alter ist Vorsorge sinnvoll?

Vorsorge ist in jedem Alter sinnvoll und ab dem 18. Lebensjahr möglich, um Risiken wie Diabetes, Bluthochdruck oder Übergewicht früh zu erkennen. Dabei checkt der Hausarzt Blutwerte, Blutdruck, Herz, Lunge, Haut und Bewegungsapparat.

Welche alltägliche Gewohnheit schadet der Gesundheit am meisten?

Chronischer Bewegungsmangel und langes Sitzen. Knapp dahinter: Schlafmangel.

33.000

STERBEN JÄHRLICH AN HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Kontrolluntersuchungen können Risiken senken, bevor sich Krankheiten entwickeln.



Besser schlafen

PRIV.-DOZ. DR. MED. MICHAEL SALETU

Schlafmediziner und Facharzt für Neurologie aus Wien

Welche Abendgewohnheiten stören unbewusst den Schlaf?
Ständige Erreichbarkeit, Medien-Reizüberflutung, helles Licht und späte Stressaktivierung durch z. B. Streit sabotieren den Schlaf. Auch Koffein oder Alkohol können das Einschlafen und die Schlafqualität stören.

Warum fühlt man sich trotz ausreichender Schlafdauer morgens nicht erholt?

Weil Krankheiten, spätes Zubettgehen oder Alkohol, spätes Essen und Stress die Schlafqualität stören.

Was verrät unser Schlaf über unsere Psyche?

Stress zeigt sich im Schlaf: verkürzte Tiefschlaf- und REM-Phasen, schlechtere Erholung und emotionale Verarbeitung.

25-30%

DER ÖSTERREICHER LEIDEN UNTER SCHLAFSTÖRUNGEN

Frauen sind dabei aufgrund von Mehrfachbelastungen häufiger betroffen.