

# DONNA

12/2023  
Deutschland € 4,90  
Österreich € 5,40  
Schweiz SFR 8,30

Meine  
Zeit ist  
jetzt

Du bist,  
was du isst

Experten über  
Essens-Vorlieben (und  
was sie immer im  
Kühlschrank haben)

Abenteuer einer  
Single-Frau

Cocktails auf  
Hawaii, Kochkurs  
in Japan...

Endlich  
angekommen -  
*im Leben!*

Der große Psycho-Test:  
Fragen, die glückliche Frauen  
schon beantwortet haben

Auftritt  
mit Wow-  
Effekt

Ein neues  
Trendteil genügt

ADVENT

Bayerische  
Wohlfühlküche und  
skandinavische  
Christmas-Deko

Sex?  
Was war das  
noch mal?

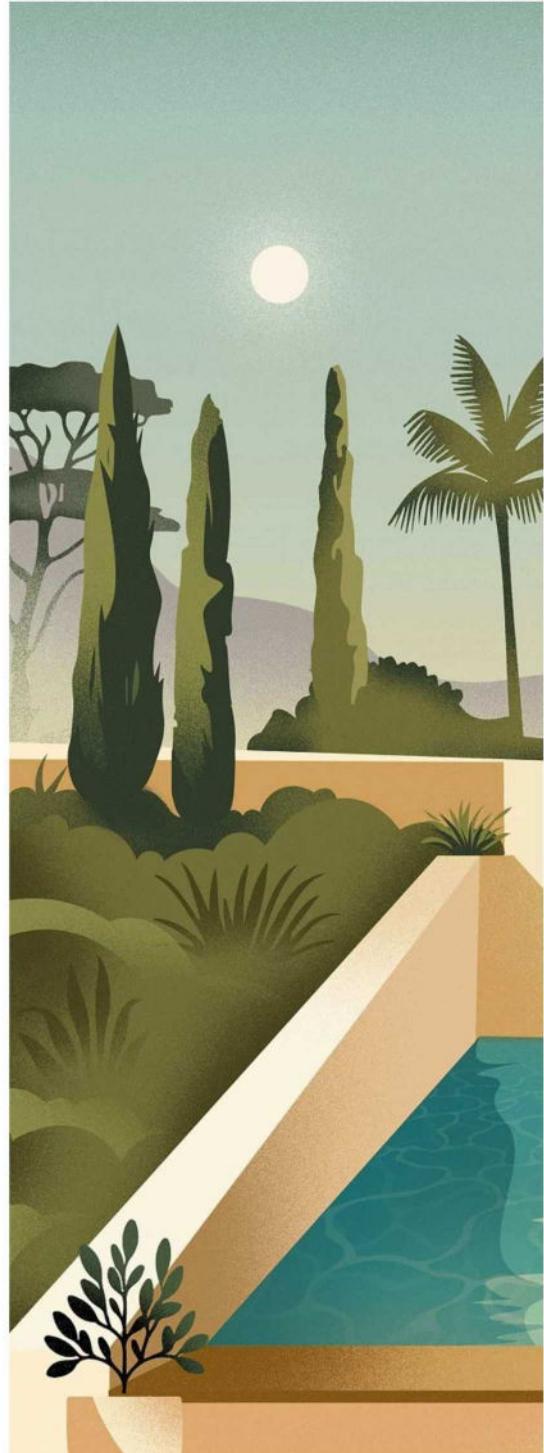
Ganz andere  
Bettgeschichten



*„Wie  
ich trotz  
Krankheit  
Kraft  
fand“*

Manchmal sind es  
ungewöhnliche Strategien,  
die beim Gesundwerden  
helfen. Vier Beispiele

ILLUSTRATIONEN Jasmijn Evans  
TEXT Bernhard Hobelsberger



Ob Pool, Meer,  
Wälder oder  
ein Palmen-  
garten - Natur  
kann bei  
Erkrankungen  
heilsam wirken



## Reise statt Pillen

*Gesundheitsurlaub – ein Weg, sich selbst zu erkunden*

Olivenzweige schmücken die byzantinisch inspirierte Anlage des „Euphoria Retreats“, Lavendelduft strömt durch die Arkaden. Keiner der Gäste hier hat es eilig, aber jeder hat ein Ziel: Tiefengewebemassage im Spa, Pilateskurs, Gruppengespräch oder den zwischen Kuppeln liegenden „Sphären-Pool“. Entspannung, Spiritualität und Heilung – darum geht es auf der griechischen Halbinsel Peloponnes seit 2018. Das luxuriöse „Euphoria Retreat“ mit seinen 45 Zimmern steht für eine neue Art von Gesundheitsurlaub: Reisen, bei denen keine Destinationen erkundet werden, sondern innere Zustände.

„Wir möchten Menschen sanft anleiten zu einem erfüllten, glücklichen und gesunden Leben“, sagt Marina Efraimoglou. Vor dreißig Jahren erkrankte die Gründerin des Hotelresorts an Krebs, damals arbeitete sie als Investmentbankerin. Nach Abschluss der medizinischen Therapie beschloss sie, einen Ort zu schaffen für Menschen, die eine ganzheitliche Lebensweise anstreben. Sie verkaufte ihr Unternehmen und gründete das „Euphoria Retreat“ mit familiärer Unterstützung. Eine ihrer Schwestern ist Architektin, die andere Designerin, ein Bruder Ingenieur. Die Auswahl der Heilmittel verantwortet die Endfünfzigerin selbst – Meditation, traditionelle chinesische Medizin, gepaart mit hel-

lenischer Philosophie und mediterraner Ernährung. Ergänzend gibt es Einzelprogramme, etwa Detox und Gewichtsabnahme.

*Pro Nacht ab 360 Euro im DZ, euphoriaretreat.com. Günstiger und näher: Einkehrtage im Kloster (Infos unter klosterportal.org) oder Meditationswochen in deutschsprachigen Ländern (eine gute Auswahl findet man unter retreaturlaub.de). Auch große Reiseveranstalter haben inzwischen entsprechende Angebote (z. B. Präventionsreise-Pakete in „Tui Blue“-Hotels, tui.de).*

## Die Krankheit von der Seele schreiben

*Vom eigenen Leidensweg zu erzählen hilft beim Verarbeiten*

Schriftsteller tun es genauso wie Journalistinnen – und neuerdings immer mehr Frauen, deren Beruf nicht das Schreiben ist: die eigene Erkrankung in Buchform aufarbeiten. Auch Yasemin Aicher hat sich dafür entschieden. Die 59-jährige Düsseldorferin erhielt mit 44 Jahren die Diagnose frontotemporale Demenz mit Parkinson-Syndrom. Wortfindung, Gedächtnis und andere geistige Fähigkeiten schwinden allmählich. „Ich habe beim Schreiben gemerkt, dass ich immer noch über viele Ressourcen verfüge, und habe erkannt, dass es nichts bringt, ständig gegen meine Erkrankung anzukämpfen“, sagt Yasemin Aicher.

Mit ihrem 2022 erschienenen Buch („Ich habe Demenz... keine Angst, ist nicht ansteckend“, BoD, 20,22 Euro) will die ehemalige Verwaltungsfachangestellte zeigen: Das Leben bleibt lebenswert, selbst wenn die Gehirnleistung nachlässt. Fehler und Grammatikschwächen hat sie bewusst im Buch gelassen, weil es zu ihrer Erkrankung gehört. Persönliches Storytelling in dieser Form muss nicht helfen, aber es kann, sagen Experten. Denn es hilft, sich mit den negativen Gefühlen auseinanderzusetzen und zugleich, das Schöne und Gute im Leben zu würdigen.

*Kurse helfen Neulingen, die richtigen Worte zu finden (z. B. an Volkshochschulen oder in Form privater Online-Schreibtrainingsprogramme). Ein bewährter Kniff beim Schreiben: Das Publikum vorstellen, etwa eine anonyme Leserin – das verändert die Wahrnehmung der eigenen Situation.*

Entspannung,  
Spiritualität  
und Heilung –  
darum geht  
es auf  
der Halbinsel  
Peloponnes

# Wir shoppen online, verlieben uns online – und warum nicht online Hilfe holen

## Gemeinschaft mit anderen stärkt

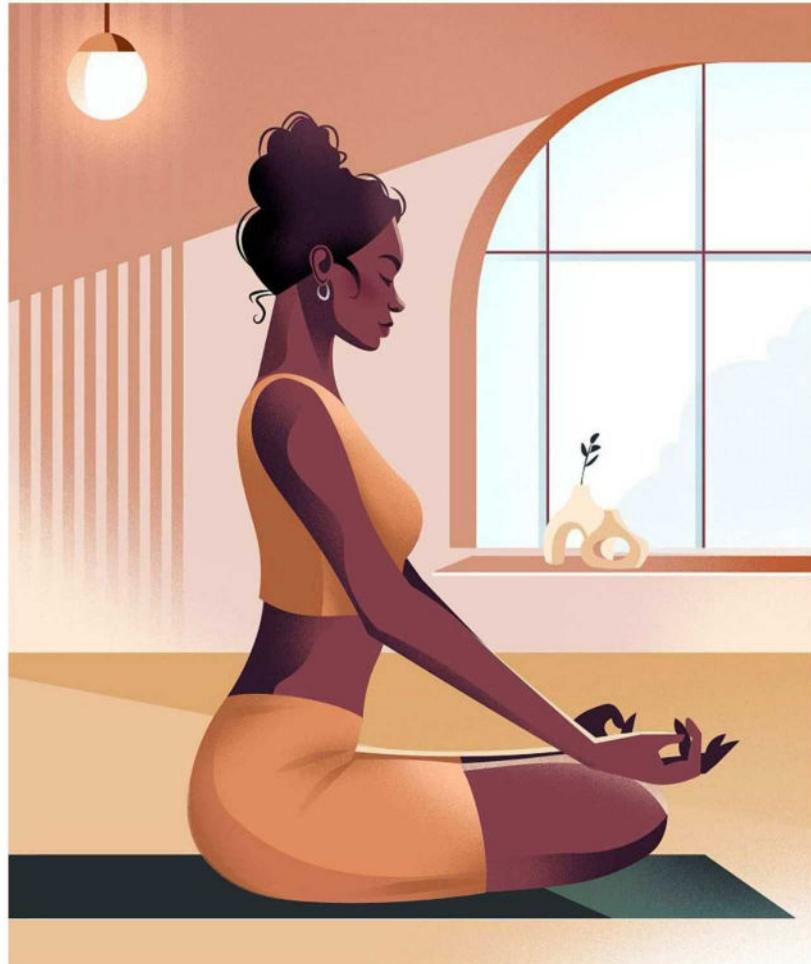
*Online-Selbsthilfe-Gruppen geben in schwierigen Situationen Halt*

Wir shoppen online, verlieben uns online. Wieso also nicht auch im Internet nach Unterstützung suchen, wenn es einem schlecht geht? Von ADHS bis Zöliakie: Für fast jedes gesundheitliche Problem und viele Gesundheitsstörungen existieren heute Online-Foren – virtuelle Gemeinschaften, in denen Betroffene Sorgen teilen, Halt finden und gemeinsam nach Lösungen suchen. „Durch die Vernetzung öffnen sich Türen. Man erhält neue Einblicke in seine Erkrankung und fängt sich gegenseitig auf“, sagt Katrin Ring, Pfarrerin und Religionslehrerin aus Billerbeck bei Münster. Seit die Theologin an Long Covid erkrankt ist, kämpft sie mit bleierner Erschöpfung und fehlender Konzentration.

Stemmt die 50-Jährige bis 2021 noch Familie, Teilzeitjob am Gymnasium und Ehrenamt, ➡

reicht ihre Kraft heute kaum, um das Frühstück für die Kinder vorzubereiten. Rat und Unterstützung findet sie bei der bundesweiten Initiative „Long Covid Deutschland“ (LCD). In der geschlossenen LCD-Selbsthilfegruppe auf Facebook tauschen sich mehr als 10 000 Betroffene und Angehörige aus. Als Katrin Ring es im vergangenen Winter vor Erschöpfung kaum aus dem Bett schaffte, erwies sich die digitale Vernetzung als Segen: „An den Zoom-Konferenzen habe ich oft im Liegen teilgenommen.“ Ein großes Plus solcher Online-Selbsthilfe-Angebote: Menschen, deren Erkrankung sie davon abhält, in die Öffentlichkeit zu gehen, bleiben sichtbar und in Kontakt mit anderen. Dadurch lässt sich die empfundene Einsamkeit bekämpfen. Die Erfahrung, gesehen und verstanden zu werden, hilft zudem, sich der Krankheit nicht noch ausgelieferter zu fühlen als sowieso schon.

*Wer eine Selbsthilfegruppe sucht, ob virtuell oder in Präsenz, findet über die Netzwerkorganisation „Nakos“ ([nakos.de](http://nakos.de)) eine bundesweite Datenbank mit Adressen.*



## Nach der Brustkrebs-OP helfen sanfte Asanas, die Beweglichkeit zu erhalten

### Kraft durch Yoga

*Wie die Kombi aus Asanas und Meditation bei Krebs unterstützt*

Wellness-Trends kommen und gehen, Yoga bleibt. Die indische Praxis ist auch deshalb so erfolgreich, weil sie in vielen Lebenssituationen hilft, auch im Fall be-

stimmter Krankheiten. Bei Krebs etwa kann Yoga zum Beispiel Fatigue, Ängste und Schlafstörungen lindern, die oft mit der Erkrankung einhergehen. Durch das Zusammenspiel von Muskelaktivität und Entspannung werden diese Begleitsymptome nachweislich reduziert. Die medizinischen Leitlinien für begleitende Verfahren in der Brustkrebstherapie empfehlen Yoga seit 2021 sogar ausdrücklich. „Auch körperliche Einschränkungen wie Muskelverkürzungen im Oberkörper, die häufig mit der Therapie verbunden sind, bessern sich“, sagt Yogalehrerin Stefanie Ebenfeld, die in Frankfurt am Main

und Offenbach Krebspatientinnen unterrichtet. „Man muss nur die jeweils passenden Haltungen wählen. Selbst für Frauen, die bettlägerig sind, gibt es behutsame Übungen oder zumindest geeignete Meditationen.“

Die 55-jährige Yogalehrerin weiß, wovon sie spricht, nicht nur theoretisch. 2011 wurde bei ihr ein Mammakarzinom diagnostiziert. Am eigenen Leib erlebte sie:

Sanfte Dehnübungen verbesserten nach der Brustamputation die Beweglichkeit ihres Brustkorbs, fühlte sie sich erschöpft, aktivierten schnellere Übungsabfolgen ihren Kreislauf – ihre Lebensqualität profitierte davon.

*Frauen mit Brustkrebserkrankung benötigen meist sanftere Übungsfolgen, weil klassische Asanas nach OP und Bestrahlung Schmerzen auslösen können und zu fordernd sind. Unter [staerkegegenkrebs.de](http://staerkegegenkrebs.de) finden Patientinnen registrierte Yogalehrerinnen mit onkologischer Zusatzausbildung, die Betroffene individuell begleiten.*