



Gesund leben hält jung. Foto: colourbox

## Guter Lebensstil hält bis zu zehn Jahre länger fit

Wer im mittleren Alter einen körperbewussten Lebensstil pflegt, lebt nicht nur länger, sondern bleibt auch länger gesund. Der mögliche „Gewinn“ laut einer US-Studie: rund ein Jahrzehnt mehr ohne größere Beschwerden. Fünf Faktoren gilt es dafür zu beachten: gesund ernähren, nicht rauchen, wenig Alkohol trinken, das Gewicht im normalen Bereich halten, täglich mindestens eine halbe Stunde bewegen.

Frauen im Alter von 50 Jahren, die vier bis fünf dieser Faktoren beachten, gewinnen laut Studie gut zehn Lebensjahre ohne chronische Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verglichen mit jenen Frauen, die im mittleren Alter gar nicht auf ihren Lebensstil achten. Männer gewinnen gut sieben gesunde Jahre.

## Neues Virus grassiert in China

Die Ausbreitung einer zuvor unbekanntes Lungenkrankheit in der zentralchinesischen Metropole Wuhan geht wahrscheinlich auf ein neuartiges Corona-Virus zurück. Chinesische Experten haben die Gensequenz des Erregers entziffert, teilte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gestern in Peking mit. Demnach stecken sich Menschen nicht allzu leicht gegenseitig mit dem Erreger an. Bisher wurde die Infektion bei 59 Menschen bestätigt, von denen acht das Spital als geheilt wieder verlassen haben. Vor der großen Reisewelle zum chinesischen Neujahrsfest am 25. Jänner wird in Asien dennoch die Sorge laut, dass sich die infektiöse Krankheit auch in andere Teile der Welt ausbreiten könnte.

# Sechs Tipps, wie erfüllender Sex auch nach vielen Jahren möglich ist

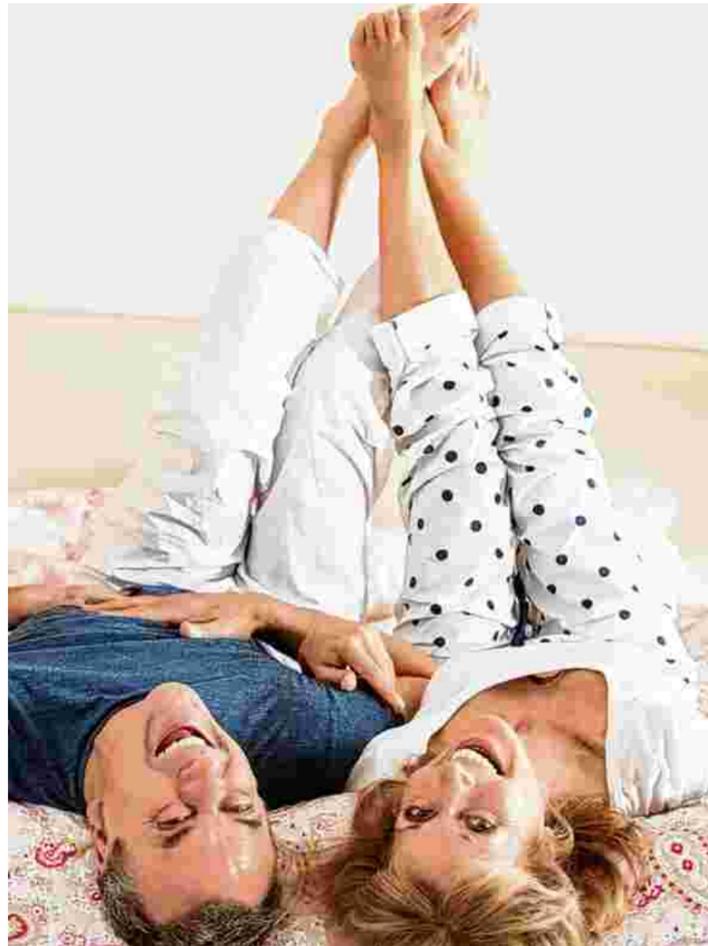
Linzer Therapeutenpaar erklärt, warum man das Glück im Bett nicht vernachlässigen sollte

VON CLAUDIA RIEDLER

Wer verliebt ist, hat meist auch guten Sex. „Viele Paare erleben am Beginn ihrer Beziehung eine sehr intensive Sexualität. Später nimmt die Quantität ab und manche gehen sogar ins gemeinsame Zölibat“, sagt Elisabeth Gatt-Iro, Psychologin aus Linz. Dadurch könne die Verbindung verloren gehen. „Diese Kombination aus langjähriger Liebe und erfüllendem Sex scheint schwierig zu sein“, sagt Gatt-Iro, die gemeinsam mit ihrem Mann Stefan Gatt Paare begleitet. Die beiden sind überzeugt: Unverschämt glücklich im Bett – das ist möglich. Und so lautet auch der Titel des Vortrags bei den diesjährigen Beziehungsfällen (siehe Kasten).

Im OÖN-Gespräch erklärt Elisabeth Gatt-Iro die häufigsten Fallstricke im Liebesleben und wie man ihnen entkommt. Die Psychologin hat sechs Tipps für Paare, die ihr Glück im Bett suchen:

**1 Stress ablegen:** Stress ist der größte Feind des Liebeslebens, besonders für Frauen. Wer körperlich gestresst ist, komme laut Polyvagal-Theorie in den Zustand von „social disengagement“, sagt Gatt-Iro. „Man ist dann nicht verbunden, nicht offen und kann die andere Person nicht wahrnehmen.“ Ihr Tipp: Nach einem anstrengenden Arbeitstag zuerst he-



Wer glücklich sein will, muss sich dafür Zeit nehmen.

Fotos: colourbox, privat

runterkommen (mit Sport, Massage, Yoga), dann ist Zeit für Liebe.

**2 Dranbleiben:** Nach der Geburt der Kinder ist das Liebesleben vieler Paare in der Krise. Man müsse alles neu ordnen, auch die Sexualität. „Kein Stress“, sagt die Therapeutin und berichtet aus ihrer Erfahrung: „Wenn der Mann bei der Betreuung des Babys mehr übernimmt, ist meist früher wieder Zeit für Sex.“ Wichtig in dieser Phase und später: Das Paar muss sich bewusst für die Liebe und eine erfüllende Sexualität entscheiden und dafür auch etwas tun.

**3 Vom Kopf in den Körper:** Viele sind – auch beim Sex – sehr schönheits- und leistungsorien-

tiert. „Sie haben keine Verbindung zu ihrem Körper, sind zuviel im Kopf“, sagt Gatt-Iro und rät zu mehr Achtsamkeit im Alltag: bewusst atmen, Zeit für sich nehmen und etwa eine Tasse Kaffee ganz bewusst genießen.

**4 Erwartungen und Wünsche:** Viele haben einerseits zu hohe Erwartungen an die Sexualität. Andererseits haben sie sich als Paar auf den „kleinsten gemeinsamen Nenner“ geeinigt. „Das kann das Liebesleben langweilig machen“, sagt Gatt-Iro. Wichtig sei hier ein wertschätzender Umgang, um Verletzungen zu vermeiden. „Vor allem Frauen geben sich oft schnell zufrieden und äußern ihre Wünsche nicht.“

### BEZIEHUNGSFÄLLEN 2020

Am Montag, 13. Jänner 2020, startet wieder die VHS-Vortragsreihe „Beziehungsfälle“. An vier Abenden dreht sich alles um Liebesfrust und Liebeslust. Alle Vorträge finden um 19 Uhr im AK Kongressaal in Linz statt.

**13.1.** Das Ja und Nein in der Liebe, mit Mathias Jung (Psychotherapeut, Philosoph und Autor)

**20.1.** Sie sagt, er sagt: Gespräche über die Liebe, mit Yvonne Widler (Journalistin, Autorin)

**27.1.** Unverschämt glücklich auch im Bett, mit Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt (Paarcoaches aus Linz)

**3.2.** Kränkung und Wertschätzung in unseren Beziehungen, mit Reinhard Haller (Psychiater, Psychotherapeut)

**Karten** um 9,50 Euro (mit OÖNcard 7,60 Euro), im Wisensturm, [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)

**5 Sprache der Liebe:** Reden Sie auf keinen Fall im Bett über ihre Probleme, sagt Gatt-Iro. „Wichtig ist, hier eine achtsame Sprache der Liebe zu entwickeln.“ Beziehungsprobleme, über die man nicht redet, könnten auch zu einer Distanz auf körperlicher Ebene führen.

**6 Zeit nehmen:** „Wer glücklich sein will, muss sich dafür auch Zeit nehmen“, sagt Gatt-Iro. Ihr Tipp: Zeiten für die Liebe, für gemeinsame Aktivitäten, einräumen. „Love first. Work second“ heißt deshalb auch das neue Buch, das im Februar erscheint. „Die Liebe sollte an erster Stelle stehen. Das wirkt sich auf alle anderen Lebensbereiche positiv aus.“



„Die Liebe sollte an erster Stelle stehen. Das wirkt sich positiv auf alle anderen Lebensbereiche aus.“

Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt, die Psychologin und der Sportwissenschaftler aus Linz begleiten und beraten Paare

## Europa von seiner grünen Seite: Rom, Paris und Madrid

Biogärtner Karl Ploberger reist auch heuer zu traumhaften Gärten in Europa – dabei kann man auch private Oasen entdecken

England bleibt auch in Nach-Brexit-Zeiten Gartenland Nummer eins. Doch OÖN-Kolumnist und Biogärtner Karl Ploberger streckt bei seinen Reisen seine Fühler auch in andere Länder aus. Rom, Paris und Madrid stehen heuer auf dem Reiseprogramm:

**Rom** gilt für viele als Stadt der Geistlichkeit, dabei gibt es hier viele grüne Oasen, die selten besucht werden können. Beispielsweise ist es Ploberger gelungen, den einzigartigen biologisch gepflegten Park der britischen Residenz bei seiner Reise zu besuchen. „Es ist für mich der schönste Platz der Ewigen Stadt“, sagt der Biogärtner, der diesen Garten nach einem Tipp von Prinz Charles kennengelernt hat. Auch der Garten der Malteser ist genial – viele sehen immer nur durch das berühmte Schlüsselloch



Monet-Garten in Paris

Foto: plo

(mit dem Blick auf den Petersdom). Ploberger steht mit seinen Besuchern im Garten. Die Reise findet vom 7. bis 10. Mai 2020 statt.

Die Reise nach **Madrid** ist eine Reise in die Zukunft der Gärten in Zeiten des Klimawandels. Eine der

höchstgelegenen Hauptstädte Europas leider im Sommer unter extremer Hitze und wochenlangem Trockenheit. Mit dabei sind bei dieser Städtereise neben den großartigen botanischen Anlagen auch einige neue private Gärten, in denen man klar erkennt, dass man mit der

richtigen Pflanzenwahl dem Klima wenigstens teilweise ein Schnippen schlagen kann. „Was mich bei meiner ersten Reise in die spanische Metropole so begeistert hat, war das enge Nebeneinander von historischen und ganz modernen Anlagen“, sagt Ploberger und weist unter anderem auf das geniale Projekt „Madrid Rio“, wo eine Autobahn mehrere Kilometer unter einem Park „vergraben“ wurde. Für Hobbygärtner sind die vielen trockenheitsfesten Pflanzen, die man hier findet, von besonderem Interesse. Die Reise findet vom 29. April bis zum 3. Mai 2020 statt.

**Paris**, die Stadt der Liebe, ist ebenfalls das Ziel einer Gartenreise von Biogärtner Karl Ploberger. „Ich habe bei meinen Recherchen viele neue private Oasen und einen wirklichen Traumgarten entdeckt – ich

würde sagen, einen neuen Monet-Garten“, wagt er den Vergleich. Dieser Garten eines Künstlers ist diesmal eines der Ziele. „Ich sage sogar, dass er viel schöner ist als der Monet-Garten und es gibt keine Besuchermassen“, sagt Ploberger. Dazu gibt es Gärten am Dach der berühmten Galeries Lafayette, neue Parks, aber auch einige der herrlichen Privatgärten. Alleine in einem Garten sind 380 Tomaten daheim – 70 davon werden jedes Jahr angebaut. Favorit ist freilich auch 2020 der Garten „Angelique“, der bei Plobergers letztjährigen Reisen der absolute Liebling der Teilnehmer war. Die Reise nach Paris findet vom 4. bis 7. Juni 2020 statt.

**Informationen** zu den Reisen unter [www.biogaertner.at](http://www.biogaertner.at), bei [www.sabtoours.at](http://www.sabtoours.at) oder bei der kostenlosen Hotline 0800/800 635.