

Mamma Mia!  
Das Brustkrebsmagazin



Mamma

MIA!

1/2019  
Januar bis März  
D/A: 5,50 €  
CH: 7,80 SFr.  
LU: 6,50 €

# Das Brustkrebsmagazin

[www.mammamia-online.de](http://www.mammamia-online.de)

## ERNÄHRUNG

DNA-Diäten unter der Lupe

## PSYCHOLOGIE

Der Schlüssel zum Ich

## ZIELGERICHTETE THERAPIEN

Verschiedene Ansätze im Überblick



4 197334 805503

01

## Nationalpark Hainich: Mitten in Deutschland die eigene Mitte finden

Die meisten von uns leben in Städten, haben anstrengende Berufe, sind bei der Arbeit und in der Freizeit gejagt von Terminen. In Tokio lebt und arbeitet der Forstwissenschaftler und Mediziner Dr. Qing Li und erforscht seit den 1980er Jahren die heilsame Kraft des Waldes. Er hat eine Methode entwickelt, bei der durch praktische Übungen in der Natur unsere Sinne angeregt und Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Ihr Name ist Shinrin Yoku, was übersetzt so viel wie „Waldbaden“ bedeutet. Ein Ort, an dem man dem eigenen Ich im Wald auf ganz besondere Art und Weise begegnen kann, liegt in der geographischen Mitte Deutschlands, in Thüringen: Der 7.500 Hektar umfassende Nationalpark Hainich gehört zum UNESCO Weltnaturerbe

und ist nicht nur für Naturliebhaber eine wahre Entdeckung. Er ist hierzulande der größte, zusammenhängende, nutzungsfreie Laubmischwald, der von Rotbuchen dominiert wird. Am Rande dieses Urwalds liegt das WaldResort Hainich. Auf einer Fläche von über 30.000 Quadratmetern gibt es komfortabel eingerichtete Ferienhäuser und auch gut ausgestattete Seminargebäude. Shinrin Yoku kann man hier aus erster Hand, sehr persönlich und am eigenen Leibe erfahren. Es werden Schnupperkurse und kleine Auszeiten sowie längere Seminare mit viel Bewegung, aber auch mit Ruhephasen im Wald angeboten. Weitere Informationen: [www.waldresort-hainich.de](http://www.waldresort-hainich.de), [www.shinrinyoku.de](http://www.shinrinyoku.de) und [www.hainich-auszeit.de](http://www.hainich-auszeit.de). ✂

## Geschichtsträchtiger Boden: Saale-Unstrut im Winterzauber

Was sind schon 1000 Jahre? Wer in Saale-Unstrut, der hochmittelalterlich geprägten Kulturlandschaft zwischen Leipzig und Weimar unterwegs ist, wandelt auf geschichtsträchtigen Boden. Zwei Tage vor Heiligabend lädt die Residenzstadt Zeitz zur „Schlossweihnacht“ ein. An vier Tagen schlagen Händler und Kunsthandwerker ihre Stände auf Schloss Moritzburg auf, am Abend locken Konzerte in den Schlossohof. Die Burg Querfurt mit drei mächtigen Bergfriede und einer romanischen Burgkirche im Innenhof war schon Filmkulisse für „Die Päpstin“ und „Der Medicus“. Am vierten Adventswochenende verwandelt sich die Anlage in einen mittelalterlichen Weihnachtsmarkt. Nach den Feiertagen werden verschiedene Winterwanderungen angeboten, so beispielsweise am 2. Februar 2019 rund um das ehemalige Kloster Pforta in Bad Kösen. Die Mönche waren es, die im 12. Jahrhundert die ersten Weinberge anlegten. Noch heute wachsen auf dem 1147 erstmalig urkundlich erwähnten Pfortenser Köpplberg Weißer Riesling, Grauer Burgunder, Blauer Zweigelt und Blauer Portugieser heran. Die Führung endet mit einer Kellerbesichtigung und einer Weinprobe im



Foto: Falko Matthe

Weihnachtsmarkt in Naumburg

Landesweingut Kloster Pforta. Weitere Informationen: [www.saale-unstrut-tourismus.de](http://www.saale-unstrut-tourismus.de). ✂

## Ladies only! Freeriden, Skitouren und jede Menge Spaß beim Women's Winter Camp

„Ladies only!“ ist bereits zum siebten Mal das Motto beim Women's Winter Camp. In zwei außergewöhnlichen Winterregionen wird Fiedler Concepts gemeinsam mit namhaften Partnern aus der Industrie die Leidenschaft fürs Freeriden und Skitourengehen wecken und vertiefen. Hier lernen Frauen, wie man sich in unpräpariertem Gelände

richtig verhält. Dazu gehören ausführliche Theorie- und Praxisschulungen und natürlich viel Zeit, um sich im Pulverschnee auszutoben. Doch auf die Damen wartet nicht nur jede Menge Action am Berg. Jede Teilnehmerin kann sich auf ein hochwertiges Welcome-Package, Vorträge, Schulungen sowie auf eine entspannte Zeit bei Yoga, Pilates und Co. freuen. Den idealen Ausklang vom Tag versprechen wohltuende Massagen im Wellnessbereich. Termine: 6. bis 9. Januar 2019 in Galtür/Ischgl im Paznaun Tal und 17. bis 20. März 2019 in Kirchberg inmitten der Kitzbühler Alpen. Beide Events beinhalten jeweils drei Nächte mit Halbpension und Lunchpaket, Vier-Tages-Skipässe, geführte Touren inklusive Techniktraining, spannende Workshops, Vorträge zum Thema Lawinensicherheit, Bekleidung sowie Verpflegung. Der Preis für das erste Camp beträgt ab 769,- Euro, der zweite ab 699,- Euro pro Person im Doppelzimmer. Für einen kleinen Aufschlag ist auch eine Unterbringung im Einzelzimmer möglich. Weitere Informationen unter: [www.womenswintercamp.com](http://www.womenswintercamp.com). ✂



Foto: @Anne Kaiser