



MADONNA

Body & Soul Day

BÜHNENPROGRAMM

20. März 2026
MAK Wien

BÜHNENPROGRAMM

20. März, MAK MUSEUM Wien, Weißkirchnerstraße 3, 1010 Wien

KURZÜBERSICHT:

10:45 UHR

**DIE ZWEITE CHANCE – BERUFLICHER & PERSÖNLICHER
NEUSTART IN DER LEBENSMITTE**

11:00 UHR

LONGEVITY, ERNÄHRUNG & MEDIZINISCHE MYTHEN AUF SOCIAL MEDIA

12:00 UHR

**„SAFRAN & OPC – DIE GOLDENEN WIRKSTOFFE DER
NATUR FÜR WOHLBEFINDEN & BALANCE!“**

12:30 UHR

**GESUNDHEIT ALS STRATEGIE – WARUM BALANCE
LEISTUNGSFÄHIGER MACHT ALS DISZIPLIN**

13:00 UHR

**ZWISCHEN ZWEIFEL UND ERLEICHTERUNG –
KATJA BURKARDS WEG DURCH DIE WECHSELJAHRE**

14:00 UHR

SCHLANK – ABER WIE? VON DER ABNEHMSPRITZE ZUR ABNEHMPILLE

15H UHR

KREBSVORSORGE OHNE TABUS

15:30 UHR

**WARUM GESUNDHEIT IM BAUCH BEGINNT“ – DER DARM ALS
SCHLÜSSEL ZU ENERGIE, ABWEHR & MENTALEM WOHLBEFINDEN!**

16:00 UHR

JUNG BLEIBEN DURCH BEWEGUNG – WIE FITNESS DIE LEBENSZEIT VERLÄNGERT

16:30: UHR

**WAS DEIN MUND ÜBER DEINE GESUNDHEIT VERRÄT DAS ORALE
MIKROBIOM ALS SCHLÜSSEL ZU GANZHEITLICHEM WOHLBEFINDEN**

17:00 UHR

LIPÖDEM – URSACHEN, BEHANDLUNG & MODERNE THERAPIEKONZEPTE

10:45 UHR

DIE ZWEITE CHANCE – BERUFLICHER & PERSÖNLICHER NEUSTART IN DER LEBENSMITTE

Stage Guest: Irene Fellner

Stage-Talk: Sabine Fröhlich (oe24-Moderatorin)

Als Expertin für Neuorientierung begleitet Irene Fellner Frauen zwischen 40 und 60 dabei, die Umbruchphase der Lebensmitte als kraftvollen Neubeginn zu nutzen. Sie spricht über Wechseljahre, persönliche Wendepunkte und die Frage, wie man erkennt, was im nächsten Lebensabschnitt wirklich zählt. Mit ihrer eigenen Methode zeigt sie, wie aus Unsicherheit neue Klarheit entsteht – und wie Frauen wieder Sinn, Freude und eine erfüllende Richtung für ihr Leben finden können.

11:00 UHR

LONGEVITY, ERNÄHRUNG & MEDIZINISCHE MYTHEN AUF SOCIAL MEDIA

STAGE GUEST: Felix Berndt (Doc Felix)

STAGE-TALK: Jenny Magin (Herausgeberin MADONNA) &
Daniela Schimke (Chefredakteurin MADONNA & Gesund & Fit)

Felix Berndt, besser bekannt als Doc Felix, ist einer der bekanntesten medizinischen Instagram-Stars im deutschsprachigen Raum. Er vermittelt seiner großen Community fundiertes Wissen zu den Themen Longevity und Ernährung. Beim Body & Soul Day spricht er über die größten Mythen rund um Longevity, die wichtigsten Grundlagen gesunder Ernährung sowie über medizinische Wissensvermittlung auf Instagram. Außerdem thematisiert er, warum fehlende Fachexpertise auf Social Media gefährlich sein kann – und wie er es geschafft hat, 2025 über mehrere Monate hinweg zu den am stärksten wachsenden Instagram-Profilen Deutschlands zu zählen.

12:00 Uhr

**„SAFRAN & OPC – DIE GOLDENEN WIRKSTOFFE
DER NATUR FÜR WOHLBEFINDEN & BALANCE!“**

STAGE GUEST: Petra Weissenböck (Leiterin ALPINAMED Apotheken-Außendienst)

STAGE-TALK: Sabine Fröhlich (oe24-TV)

Petra Weissenböck spricht über die Wirkung natürlicher Pflanzenstoffe auf Energie, Stimmung und hormonelle Balance. Im Fokus stehen Safran und OPC – zwei kraftvolle Wirkstoffe aus der Natur, die Körper und Geist unterstützen können. Sie erklärt, wie moderne Naturmedizin Wohlbefinden stärkt und warum pflanzliche Lösungen heute wichtiger sind denn je.

12:30 Uhr

**GESUNDHEIT ALS STRATEGIE – WARUM BALANCE LEISTUNGSFÄHIGER MACHT
ALS DISZIPLIN**

STAGE GUEST: Mag. Carola Schoch (iSano)

STAGE-TALK: Jenny Magin (Herausgeberin MADONNA)

Warum scheitern klassische Gesundheits- und Fitnesskonzepte im Alltag? Mag. Carola Schoch zeigt, warum nachhaltige Gesundheit nicht aus Disziplin, sondern aus intelligenter Balance entsteht. Im Fokus stehen Stoffwechsel, Energie und mentale Klarheit als zusammenhängendes System. Sie erklärt, wie Bewegung als Regulation statt als zusätzlicher Stress wirkt und warum kleine, kluge Entscheidungen langfristig wirksamer sind als radikale Programm.

13:00 Uhr

**ZWISCHEN ZWEIFEL UND ERLEICHTERUNG –
KATJA BURKARDS WEG DURCH DIE WECHSELJAHRE**

STAGE GUEST: Katja Burkard

STAGE-TALK: Daniela Schimke (Chefredakteurin MADONNA & Gesund & Fit)

Die RTL-Moderatorin Katja Burkard war eine der ersten prominenten Persönlichkeiten, die offen über ihre Wechseljahre sprach. Mit ihrem Bestseller „Wechseljahre – Keine Panik“ hat sie das Thema enttabuisiert. Zuletzt erschien ihr neues Buch „60 ist das neue 60“, in dem sie zeigt, wie selbstbestimmt und kraftvoll diese Lebensphase sein kann. Beim Body & Soul Day erzählt sie, wie sie erkannte, dass ihre körperlichen und mentalen Veränderungen mit den Wechseljahren zusammenhängen – und wie sie diese Phase bewusst in etwas ganz Besonderes verwandelt hat.

14:00 Uhr

SCHLANK – ABER WIE? VON DER ABNEHMSPRITZE ZUR ABNEHMPILLE

STAGE GUEST: Prof. Dr. Siegfried Meryn

STAGE-TALK: Jenny Magin (Herausgeberin MADONNA)

Abnehmen ohne Diät – geht das und ist das medizinisch sinnvoll? Gibt es Nebenwirkungen und welche Kosten entstehen? Ozempic wurde ursprünglich für Diabetiker entwickelt. Mittlerweile verlieren auch Tausende Menschen in Österreich jedes Jahr Gewicht mit dem Medikament. Prof. Dr. Siegfried Meryn, Facharzt für Innere Medizin, hat die Abnehmspritze an sich selbst ausprobiert und spricht über seine Erfahrungen sowie darüber, was er seinen Patient:innen rät.

15h Uhr

KREBSVORSORGE OHNE TABUS

STAGE GUESTS: **Dr. Maximilian Marhold** (Uniklinik für Innere Medizin, Klinische Abteilung für Onkologie) **Doris Kiefhaber** (Geschäftsführerin Österreichische Krebshilfe)

STAGE-TALK: **Daniela Schimke** (Chefredakteurin MADONNA & Gesund & Fit)

Die Expert:innen geben Einblicke in neueste Therapien bei Brustkrebs und vermitteln die wichtigsten Fakten zur Früherkennung. Zudem sprechen sie über moderne Diagnosemöglichkeiten, aktuelle Behandlungserfolge und darüber, warum regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen entscheidend für Heilungschancen und Lebensqualität sind.

15:30 Uhr

WARUM GESUNDHEIT IM BAUCH BEGINNT“ – DER DARM ALS SCHLÜSSEL ZU ENERGIE, ABWEHR & MENTALEM WOHLBEFINDEN!

STAGE GUEST: **Nicole Schöll** (Head of Sales & Marketing, PANACEO)

STAGE-TALK: **Sabine Fröhlich** (Oe24-Moderatorin)

Detox-Expertin Nicole Schöll erklärt, welche zentrale Rolle der Darm für Immunsystem, Energie und Wohlbefinden spielt.

16:00 Uhr

JUNG BLEIBEN DURCH BEWEGUNG – WIE FITNESS DIE LEBENSZEIT VERLÄNGERT

STAGE GUEST: Ernst Minar (Inhaber John Harris)

STAGE-TALK: Jenny Magin (Herausgeberin MADONNA)

Fitnesspionier Ernst Minar erklärt, warum regelmäßige Bewegung einer der wichtigsten Faktoren für ein langes, gesundes Leben ist. Er zeigt, wie gezieltes Training nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch mentale Stärke und Lebensqualität nachhaltig verbessert. Außerdem spricht er darüber, wie Bewegung in jedem Alter sinnvoll in den Alltag integriert werden kann – unabhängig vom individuellen Fitnesslevel.

16:30: Uhr

WAS DEIN MUND ÜBER DEINE GESUNDHEIT VERRÄT DAS ORALE MIKROBIOM ALS SCHLÜSSEL ZU GANZHEITLICHEM WOHLBEFINDEN

STAGE GUEST: Dr. Kristina Wörseg

STAGE-TALK: Daniela Schimke (Chefredakteurin MADONNA & Gesund & Fit)

Die renommierte Zahnärztin spricht über Innovationen und neue Behandlungsmöglichkeiten in der modernen Zahnmedizin.

17:00 Uhr

LIPÖDEM – URSACHEN, BEHANDLUNG & MODERNE THERAPIEKONZEPTE

STAGE GUEST: Dr. Matiassek

STAGE-TALK: Daniela Schimke (Chefredakteurin MADONNA & Gesund & Fit)

Dr. Matiassek zählt zu den führenden Experten für ästhetische Chirurgie im deutschsprachigen Raum. In diesem Talk spricht er über das Thema Lipödem – eine chronische Fettverteilungsstörung, die viele Frauen betrifft und oft lange unerkannt bleibt. Er erklärt Ursachen, Symptome und moderne Therapieoptionen – von konservativen Maßnahmen bis hin zu operativen Behandlungen – und zeigt auf, welche medizinischen Entwicklungen heute Betroffenen neue Lebensqualität ermöglichen.

MADONNA
Body & Soul Day