XUND
mit
NEWS
&
BALANCE
IHR FITNESS-KOMPETENZ-ZENTRUM
© IDEENagentur, www.matousek.at • Foto: JeanClaude Grieco

WWW.GOLDJUNGEN.AT
INNOVATION FÜHLEN
› individuelle Lösungen mit bestechendem Design
› planeingebaute Düsen, Bodenablauf, LED-Scheinwerfer oder Gegenschwimmanlage
› frei schwebende Treppe und Sitzbank
› ein Überlaufsystem mit verdeckter Überlaufrinne
ELEGANZ ERLEBEN
› mit allen Sinnen die Schönheit erfassen
FUNKTIONALITÄT GENIESSEN
› leicht zu reinigen
IPOR
INNOVATIVER POOLBAU RITZBERGER
LASSEN SIE SICH VERWÖHNEN!
IPoR - mit Leidenschaft zu Qualität und Design.
DESIGN, HERSTELLUNG UND VERTRIEB
IPoR e.U. | Raffelding 7 | 4070 Raffelding
Tel. 07272 3724 | office@ipor.at | www.ipor.at

EDITORIAL

Liebe LeserInnen

Die Verletzungsgefahr im Urlaub

Der Sommer steht bereits in den Startlöchern und damit verbunden auch der Ferienbeginn und die Urlaubssaison. Ob eine Aktivwoche in den Bergen oder lieber doch ans Meer, für viele Menschen ist der lang ersehnte Sommerurlaub die Zeit der Erholung und Entspannung.
Doch gerade in dieser Zeit kommt es immer mehr zu unliebsamen Sportverletzungen. Trendsportarten werden gerne im Urlaub ausprobiert und diese bergen meist zahlreiche Risiken. Oft werden die neuen Sportarten von Profis vorgeführt, jedoch kommt es bei untrainierten Personen schnell zur Selbstüberschätzung, was wiederrum zu größeren Verletzungen führen kann. Sportarten mit hoher Geschwindigkeit wie Downhill-Fahren oder Skating können schwere Knochenbrüche und Kopfverletzungen herbeiführen.
Bei Kindern birgt das Trampolin ein hohes Verletzungsrisiko, wenn es von mehr als einem Kind gleichzeitig benutzt wird. Durch den Katapulteffekt kommt es hier zu Zusammenstößen, durch die leichtere Springer besonders gefährdet sind. Schwere Schädelverletzungen und Hirnblutungen können die Folge sein.
Aber auch beim Radeln, Wandern oder Surfen kann schnell etwas passieren. Zu den häufigsten Sportverletzungen zählen neben Prellungen und Verstauchungen auch Verletzungen von Sehnen, Bändern und Muskeln. Das Tragen eines Helms und einer Schutzkleidung können das Verletzungsrisiko so mancher Sportarten bereits erheblich vermindern. Achten Sie z.B. beim Wandern auf das optimale Schuhwerk mit rutschfester Sohle und die richtige Ausrüstung bei Klettertouren. Bei vielen Sportarten werden oft auch Anfängerkurse angeboten, wo die richtige Vorgehensweise erlernt werden kann.
Lassen Sie es zudem langsam angehen, denn jede Verletzung im Urlaub trübt auch die Stimmung und den Erholungsfaktor.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen und verletzungsfreien Sommer!

Ihre

Ramona Matousek
Xund - Chefredakteurin

Gesundes Haar auch im Sommer

Richtige Haarpflege schützt

Sonne, Wind, Salz- und Chlorwasser belasten das Haar, es verliert seinen natürlichen Schutzfilm, trocknet aus und wird spröde, strohig und splissanfällig. Mit der richtigen Pflege kann man schädigende Einflüsse jedoch effektiv entgegenwirken:
- Gehen Sie kurz vor dem Urlaub noch einmal zum Frisör und lassen sich die Haare schneiden, dadurch werden die Spitzen stabiler
- Schützen Sie die Haare vor intensiver Sonnenbestrahlung mit einem Hut oder Tuch. Verwenden Sie zusätzlich einen Sonnschutz-Spray, der den natürlichen Schutzfilm des Haares erhält. Achten Sie darauf, dass das ganze Haar mit dem Schutzprodukt bedeckt ist.
- Vermeiden Sie, dass Ihr Haar zu lange nass ist und lassen Sie es nicht direkt in der Sonne trocknen.
- Verwenden Sie keine Haarspangen aus Metall, denn diese können sich durch die Sonne erhitzen und das Haar schädigen.
- Spülen Sie das Haar nach dem Baden gründlich mit Süßwasser aus und verwenden Sie dazu pflegende Sonnenschutz-Shampoos. Verwöhnen Sie das Haar einmal in der Woche mit einer Haar-Maske.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und vitaminreich, denn Haare benötigen eine ständige Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Mikrowellen gegen Schweiß

Effektive Lösung bei axillärer Hyperhidrose

Schweiß auf der Stirn und dunkle Flecken am Hemd - darunter leiden Menschen mit Hyperhidrose. Das übermäßige, anfallsartige Schwitzen bringt die Betroffenen unter zusätzlichen psychischen Druck, Folgen sind Rückzug in die Einsamkeit und Depression.
Eine neue effektive Behandlungsmethode mit Mikrowellentechnologie stellt eine dauerhafte Lösung des Problems in Aussicht.
Werner Saxinger, Leiter der Dermatologie am Klinikum Wels-Grieskirchen: „Die Mikrowellentherapie bei axillärer Hyperhidrose funktioniert schnell, nicht-invasiv und dauerhaft. Wir behandeln das übermäßige Schwitzen also mit einer präzisen, kontrollierten elektromagnetischen Energie im Schweißdrüsenbereich der Achsel. Die Methode ist ganzjährig durchführbar und die Schweißdrüsen regenerieren sich nach der Behandlung nicht. Der Patient erhält eine örtliche Betäubung in der Achselhöhle, die flächenhaft wirkt. Bei der Behandlung werden die Duft- und Schweißdrüsen eliminiert, teilweise auch die Achselhaare. Die Schweißproduktion bei den Betroffenen wird drastisch reduziert, bei 80 Prozent der Patienten reicht eine einzige Sitzung aus, bei 20 Prozent ist eine Wiederholung notwendig.“
In Oberösterreich wird die kostenpflichtige Anwendung derzeit nur am Klinikum Wels-Grieskirchen angeboten. ■

Foto: Klinikum Wels-Grieskirchen

Quelle: Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Flüssigkeitsverlust im Sommer

Eine Gefahr für den Körper

Gerade im Sommer, wenn die Temperaturen wieder steigen, braucht der Körper mehr Flüssigkeit um genug Schweiß zu produzieren.

Pro Tag benötigt ein erwachsener Mensch je nach Körpergewicht 2-4 Liter Flüssigkeit.
Bestimmte Personengruppen wie z.B. Säuglinge, Kinder bis 4 Jahre, chronisch Kranke, pflegebedürftige Menschen, Personen die bestimmte Medikamente einnehmen usw. haben meist ein vermindertes Durstgefühl oder einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf.
Der Wasserverlust und die ausgeschiedenen Mineralien müssen in Form geeigneter Getränke dem Körper wieder zugeführt werden.
Ansonsten kann es zu bestimmten Symptomen wie stark gerötetes und heißes Gesicht, Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden, Übelkeit, Muskel- und Bauchkrämpfe, Erschöpfungs- oder Schwächegefühl, ungewohnte Unruhegefühle, Verwirrtheit, trockene Haut und trockene Schleimhäute als auch zu einer erhöhten Körpertemperatur kommen.
Als geeigneter Durstlöscher steht an erster Stelle das Trinkwasser.
Ideal sind auch stilles Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte wie Apfelsaftschorle. Nicht empfehlenswert sind eiskalte Getränke, Kaffee und Alkohol. ■

Aichlseder
Zweirad
Linzer Straße 19
4070 Eferding
T: 07272 / 43 13
M: 0676 / 73 93 330
E: aichlseder@aon.at
E-BIKE AKTION

Florian Taugwalder
Inhaber/Geschäftsführer
INJOY Eferding

Training ist mehr als Bewegung!

Je höher der Krafteinsatz, je größer die einzusetzende Muskelmasse und je länger die Beanspruchungsdauer, umso mehr Unterstützung von Seiten der Organsysteme muss das Gehirn anfordern.
Das Muskeltraining ist eine Form der Bewegung, die das aufgabenorientiert abgestimmte Zusammenwirken von Muskulatur und Gehirn erfordert. Diese Form der Bewegung – das signalisiert der Begriff Training – zielt auf eine Provokation des Organismus, auf die er mit Anpassungserscheinungen reagiert.
Diese alles entscheidenden Anpassungserscheinungen verbessern die Belastbarkeit und die Leistungsfähigkeit der Organsysteme.
Die Art des Muskeleinsatzes lässt sich dabei so präzise gestalten, dass die Beanspruchung der Muskulatur dosierbar und in ihrer Wirkung auf das beanspruchte Gewebe im Muskel selbst und auf den Organismus vorhersagbar ist.
Prof. Dr. med Elke Zimmermann · Dr. med Kurt Mosetter · Herbst 2015 ■ Anzeige

wqm
WISSENSCHAFTLICH QUALIFIZIERTES MUSKELTRAINING

Fühl Dich NEU
INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS
A-4070 Eferding, Im Bahnbogen 2
07272 32 72 | www.injoy-eferding.at

Kinder benötigen besonderen Sonnenschutz

Kinderhaut ist extrem empfindlich

Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist um ein Vielfaches empfindlicher als die von Erwachsenen. Sonnenbrände im Kindesalter erhöhen deutlich das Risiko, als Erwachsener an Hautkrebs zu erkranken. Gerade Kinder verbringen viel Zeit im Freien und benötigen einen besonderen Sonnenschutz.

1. Keine direkte Sonnenbestrahlung: Im ersten Lebensjahr sollte das Baby möglichst gar keiner direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt sein. Auch Kleinkinder bis zum Schulalter sollten pralle Sonne meiden und sonnengerechte Kleidung tragen. Schattige Plätze zum Spiel und Toben sind empfehlenswert. Auch bei bedecktem Himmel kann bis zu 80% der UV-Strahlung noch bis auf die Haut durchdringen.

2. Sonnengerechte Kleidung: Achten Sie darauf, dass das Kind in der Sonne immer eine Kappe oder einen Hut mit Nackenschutz trägt.
Am besten ist UV-Schutzkleidung mit speziellen UV-absorbierenden Fasern.
Die luftige Kleidung sollte möglichst viel vom Körper bedecken. Gerade im Wasser müssen die Schultern und der Rücken durch ein T-Shirt geschützt werden.

3. Spezielle Kindersonnenbrillen: Auch die Augen reagieren besonders empfindlich auf Sonnenlicht und UV-Strahlen. Daher sollten sie mit speziellen Kindersonnenbrillen mit UV-Filter geschützt werden.

4. Geeignete Sonnenschutzmittel: Verwenden Sie nur speziell für Kinder geeignete Sonnenschutzmittel die mit einem hohen Lichtschutzfaktor ausgestattet und wasserfest sind. Der Körper sollte etwa eine halbe Stunde vor dem Hinausgehen eingecremt werden.

5. Mittagssonne meiden: Verbringen Sie die Zeit zwischen 11 und 15 Uhr mit Ihrem Kind lieber im Haus. ■