DR. HILLISCH
HAUT & PLASTISCHE CHIRURGIE

Vaginalstraffung ohne OP

Mit sanfter FemiLift Lasertechnologie

- ambulante Behandlung
- keine Nebenwirkungen
- sofort wieder gesellschaftsfähig

NEU
IN ÖSTERREICH

Unterer Graben 4
4070 Eferding

T 07272 / 76933
E ordination@drhillisch.at
W www.drhillisch.at

Mehr Informationen und Videos zur Behandlung finden Sie auf Drhillisch.at

EDITORIAL

Liebe LeserInnen

Adventzeit – Ruhe oder Hektik?

In ein paar Wochen beginnt wieder die Adventzeit mit all seinen Besonderheiten. Zahlreiche Adventmärkte laden zum Bummeln und Genießen ein. Der frische Duft von Lebkuchen, heißen Maroni und verschiedensten Heißgetränken steigt uns in die Nase. Die ruhige und besinnliche Zeit hat begonnen.
Aber mal ganz ehrlich – sind diese Wochen wirklich so ruhig und besonnen?
Viele Erledigungen stehen auf dem Plan. Seien es die vorweihnachtlichen Einkäufe der zahlreichen als Schnäppchen angebotenen Geschenke. So eilt man von einem Großmarkt zum anderen um ja noch die preiswerten Angebote zu erhaschen. Oder steht der Jahresabschluss in der Firma noch bevor. Viele Arbeiten müssen noch termingerecht erledigt werden und Überstunden stehen an der Tagesordnung. Dieser Stress schlägt vielen Menschen auf´s Gemüt. Zudem kommt auch noch das trübe und nasskalte Wetter. Man fühlt sich schlapp, ausgelaugt und müde – ein Stimmungstief breitet sich aus.
Andere Menschen wiederrum entwickeln in dieser Zeit ein wahrlich beneidenswertes Durchhaltevermögen. Jede freie Minute ist verplant. Sei es der Besuch von zahlreichen Adventmärkten oder verschiedensten Veranstaltungen, alle festgelegten Termine müssen eingehalten werden. Hektik macht sich breit und die Unzufriedenheit steigt!
Dies lässt sich leicht feststellen. Setzen Sie sich einmal in Ruhe an einem Einkaufssamstag in ein Kaffee eines großen Einkaufszentrums und beobachten Sie das hektische Treiben. Genervte Mütter ziehen ihre Kinder von einem Geschäft ins nächste. Schlecht gelaunte Menschen lassen ihren Unmut an den eh schon oft überforderten Verkäuferinnen aus.
Wo bleibt da der Sinn der ruhigen und besinnlichen Adventzeit? Entgehen Sie der Hektik mit einfachen Methoden. Setzten Sie sich nur wenige Fixpunkte in Ihrem Terminkalender und schaffen Sie sich mehr Freiräume. Genießen Sie die Zeit mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden in einer ruhigen Umgebung.
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine wunderschöne und ruhige Adventzeit!

Ihre

Ramona Matousek

Ramona Matousek
Xund - Chefredakteurin

Blutspendeaktion in St. Marienkirchen/P.

Am 22. November 2017 in der Volksschule

Foto: ÖRK

Blutspendeaktion am 22. November in St. Marienkirchen/P.

„Danke für Ihre Blutspende! Ihre Blutkonserve ist jetzt zum Wohle eines Patienten eingesetzt worden. Ihr Team der Blutzentrale Linz“ - so lautet die Nachricht, wenn Ihre Handynummer am Gesundheitsfragebogen angeführt wurde. Diese SMS-Nachricht soll einfach ein Dankeschön an die Spender sein, denn ohne die lebensrettende Blutspende jedes einzelnen wäre die Versorgung von kranken und verletzten Menschen mit Blutkonserven nicht möglich.
Am Mittwoch, 22. November 2017, haben Sie die Möglichkeit von 15:30 bis 20:30 Uhr in der Volksschule St. Marienkirchen/P. Blut zu spenden. Bitte bringen Sie zur Blutspende Ihren Blutspendeausweis und einen amtlichen Lichtbildausweis mit. Achtung: Jeder Erstspender benötigt einen Pass oder Personalausweis! Freiwillige Blutspendehelferinnen betreuen Sie nach der Blutspende und stehen für Informationen rund ums Blutspenden gerne zur Verfügung. Weitere Informationen zur Blutspende erhalten Sie auf der Internetseite www.blut.at und am Blut-Servicetelefon unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 190 190. Auf der regionalen Homepage www.roteskreuz.at/eferding finden Sie die nächsten geplanten Blutspende-Termine in der Eferdinger Region und zahlreiche weitere Informationen zum Thema Blutspenden.

Fulminanter Start des „Ernährungsforums Eferding“

Gesundheit hängt auch von der Ernährung ab

Foto: FH OÖ

(v.l.) Die Initiatoren des Ernährungsforums Eferding: Georg Starhemberg, Klaus Hraby und Otmar Höglinger.

Kürzlich fand die Auftaktveranstaltung vom „Ernährungsforum Eferding“ vor 180 interessierten Fachleuten, Interessensvertretern, Professoren und Studierenden im Schloss Starhemberg in Eferding statt. Das „Ernährungsforum Eferding“ wurde auf Initiative von Prof. Dr. Otmar Höglinger (Studiengangsleiter Lebensmitteltechnologie & Ernährung, Fachhochschule OÖ), Klaus Hraby (Geschäftsführung efko GmbH) und Georg Starhemberg (Campus Eferding, Starhemberg'sche Forst- und Güterdirektion) gegründet.

Die Topreferenten zeigten in beeindruckender Weise auf, wie Ernährung sich auf die Gesundheit auswirkt. Denn Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit und Vitalität. Das Erkennen dieser Zusammenhänge ermöglicht eine eigenverantwortliche, gesunde und erfolgreiche Lebensweise. Die wesentlichsten Aussagen der Ernährungsmediziner waren: bei vielen Erkrankungen ist eine gezielte Ernährungstherapie wirksam, die oft wirksamer ist als eine Behandlung mit Medikamenten. In den Fällen, bei denen eine Ernährungstherapie nicht wirksam ist, sollten Medikamente eingesetzt werden, jedoch die Ernährungstherapie ergänzend durchgeführt werden.

Das „Ernährungsforum Eferding“ wird in Zukunft alljährlich wichtige Impulse und Akzente in der Wissensvermittlung zu diesem wichtigen Thema setzen.

Den gesamten Artikel können Sie auf unserer Homepage www.news-online.at gerne nachlesen. ■

Johanniskrautöl selbst herstellen

Das Johanniskrautöl hemmt Entzündungen, hilft bei Wunden, Quetschungen, bei Prellungen, bei Verstauchungen und bei leichten Verbrennungen. Es hat eine schmerzstillende und antibiotische Wirkung. Johanniskrautöl kann ganz einfach selbst hergestellt werden.

Rezept:
Füllen Sie ein Glas zu zwei Dritteln mit den frisch gepflückten und leicht angedrückten Johanniskrautblüten und gießen Sie so viel hochwertiges Olivenöl dazu, dass die Blüten bedeckt sind. Das Glas gut verschließen. Sechs bis acht Wochen in der Sonne stehen lassen, am besten auf der Fensterbank. Ab und zu gut durchschütteln. Nach den acht Wochen absieben und das Öl in eine Flasche füllen.

NEUE WEGE FINDEN

Kinesiologie Thomas Erlach diplômé

Unser Leben ist ein Prozess laufender Veränderungen. Dadurch sind wir oft mit neuen Anforderungen konfrontiert. Um neue Wege zu finden, brauchen wir neue Bewältigungsstrategien. Auf der Basis dessen, was wir im Leben bisher erlebt haben, dehnen wir unser Handlungsspektrum durch neue Ideen und Impulse aus. So entwickeln wir uns weiter.

KINESIOLOGIE UNTERSTÜTZT:

Veränderungen im Leben positiv zu gestalten.
Emotionalen Stress zu reduzieren.
Ausgeglichenheit und inneren Frieden zu stärken.

- Thomas Erlach diplômé
- Kinesiologe, Humanenergetiker
- Starhembergstraße 9, 4070 Eferding

Terminvereinbarungen unter: 0676 9131988
www.kinesiologie-eferding.com

Kinesiologie Thomas Erlach diplômé

Simon Taugwalder
Trainer
INJOY Eferding

Erlebe pure Freude durch höchste Lebensqualität

Muskeltraining, Herz- und Kreislauftraining, Beweglichkeits- und Koordinationstraining sollten lebenslang Deine Begleiter sein.

• Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination sind unsere motorischen Grundeigenschaften.

• Alle Komponenten regelmäßig zu trainieren ist Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität.

Für mehr Freude im Leben und besseren Sex: Muskeltraining erhöht Deinen Testosteronspiegel.

Training ist ein systematisch gesteuerter Prozess

Er wird ständig neu durchlaufen. Folge dabei dem Schema: Überlege Dir Dein Trainingsziel, checke Deinen aktuellen Leistungsstand, plane Dein Trainingsprogramm und führe es ca. 8–12 Wochen konsequent durch, kontrolliere Deine Entwicklung und passe Dein Trainingsprogramm dem neuen Leistungsstand an! ■

wqm WISSENSCHAFTLICH QUALIFIZIERTES MUSKELTRAINING

Anzeige

Fühl Dich NEU

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

Sauna – Erholung für Haut, Körper und Seele

Regelmäßiges Saunieren stärkt die Abwehrkräfte

Die Gegensätze beim Saunabad von heiß und kalt - von anregen und entspannen - besitzen eine uralte Tradition und sind gerade an den kalten Herbst- und Wintertagen sehr beliebt. Der Saunagang stärkt aber nicht nur den Körper. Auch die Psyche mag das kontrollierte Hitze-Kälte-Spiel. Durch die vermehrte Ausschüttung von Endorphinen, so genannte Glückshormone, ist ein Saunagang auch Balsam für die Seele.

Richtig Saunieren

Reinigung: Vor jedem Saunagang sollte eine ausgiebige Dusche erfolgen, um die Haut von Cremen und Ölen zu befreien, um später besser schwitzen zu können. Danach den Körper unbedingt wieder abtrocknen. Wichtig: Legen Sie Schmuck und Uhren auf jeden Fall ab, da sich Metalle stark erhitzen und Hautverbrennungen verursachen können.

Schwitzen: Die Temperaturen in einer Saunakabine betragen in etwa zwischen 70 und 100°C, je nach Belieben. Dabei ist zu beachten, dass die ausgesprochen trockene Warmluft nach oben steigt und hier die höchsten Temperaturen erreicht. Aus hygienischen Gründen sollte man auf einem Bade- oder Saunatuch Platz nehmen. Ein Saunagang sollte durchschnittlich 10 bis 15 Minuten betragen.

Der Aufguss: Durch das Übergießen von Wasser (evtl. mit Zusatz) auf einen heißen Stein wird die Luftfeuchtigkeit stark erhöht, und das Schwitzen dadurch gesteigert. Um das Wellnessgefühl zu verstärken greifen viele Saunagänger zu verschiedenen ätherischen Ölen, die als Zusatz im Wasser aufgelöst werden.

Ruhepause: Nach dem Saunagang wird der Körper mit einem kalten Wasserguss abgekühlt. Hierbei sollten vor allem die Kneippschen Regeln beachtet werden. Trocknen Sie sich anschließend gut ab und genießen Sie eine ca. einstündige Erholungspause in einer entspannten Liegeposition.

Flüssigkeitsausgleich: Während eines Saunabesuches verliert der menschliche Körper durch den Schwitzvorgang enorm an Flüssigkeit. Dieser Verlust muss natürlich schnellstmöglich, wieder ausgeglichen werden, um die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wieder auszugleichen. ■

Ihre Füsse in guten Händen

Schuhe Aumayr: Große Auswahl und höchste Qualität

Ob Sie schon seit einiger Zeit Orthopädische Schuheinlagen tragen oder sich vorsorgehalber eine kostenlose Fußanalyse erstellen lassen möchten - Schuhzurichtungen benötigen, Maß– oder Therapieschuhberatung wünschen - bei Schuhe Aumayr sind Ihre Füsse in den besten Händen! Auch beim Schuhkauf nimmt man sich viel Zeit für Sie! Qualitätsschuhe in verschiedenen Weiten für Schuheinlagen und Orthopädische Zurichtungen geeignet, warten darauf auf herbstlichen Wegen von Ihnen getragen zu werden!

Eine Große Auswahl an Bequemschuhen für Damen und Herren erwartet Sie.

Terminvereinbarung unter:
07248/ 62 3 61
Rossmarkt 29/31, 4710 Grieskirchen. Montag - Freitag: 08:30-12:00 und 14:00 - 18:00
Samstag: 08:30 - 12:00 ■

Anzeige

Schuhe Aumayr