XUND
mit NEWS
in Kooperation mit
Fühl Dich NEU
INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Klinikum
Wels-Grieskirchen
Weil wir es wissen wollen
WIRSINDPFLEGE
Gelernt ist gelernt.
Durch unsere fundierte Ausbildung stehen wir unseren Patienten bestmöglich zur Seite.
Komm auch du in unser Team!
wirsindpflege.at

EDITORIAL

Liebe LeserInnen

Ein Sommer ohne Reue

Der Sommer steht vor der Tür – für viele Menschen die wohl schönste Jahreszeit. Die Sonne sorgt für gute Laune und lockt uns nach draußen. Um jedoch den Sommer ohne Reue verbringen zu können, gibt es ein paar Punkte zu beachten.

Bei zu heißen Temperaturen kann man sich schnell unwohl fühlen. Durch das Schwitzen erweitern sich die Blutgefäße der Haut, die vermehrte Durchblutung belastet den Kreislauf und mit dem Schweiß gehen Flüssigkeit und Mineralstoffe verloren. Um den Körper fit zu halten, sollte die Trinkmenge auf rund drei Liter erhöht werden, ideale Durstlöscher sind Wasser, lauwarmer Tee oder verdünnte Fruchtsäfte. Suppen und isotonische Getränke ersetzen verlorenes Salz und Mineralstoffe. Auf eisgekühlte Getränke, Alkohol und schweres Essen sollte verzichtet werden. Leichte Mahlzeiten wie Salat, Gemüse, Obst, Suppen oder Fisch eignen sich für heiße Tage besser.

Vorsicht ist auch beim Abkühlen des Körpers geboten. Ein abrupter Temperaturwechsel durch kaltes Duschen oder der Sprung ins kühle Wasser setzt dem Kreislauf extrem zu und kann sogar gefährlich werden. Zuerst Arme und Beine langsam abkühlen und den Körper vorsichtig an die kühleren Temperaturen gewöhnen. Zusätzlich kann man sich auch ein feuchtes Tuch in den Nacken legen. Das Auto oder die Innenräume durch die Klimaanlage nicht zu stark herunterkühlen, dies führt durch die trockene Luft oft zu Halsschmerzen und Schnupfen.

Die Kreislaufbelastung durch Extremtemperaturen gilt für Menschen jeden Alters, besonders gefährdet sind jedoch ältere Personen, kleine Kinder, Schwangere oder chronisch Kranke. Bei großer Hitze die Mittagssonne zwischen 11 und 16 Uhr meiden und Sport oder Gartenarbeiten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen. Bei Symptomen wie Kopfschmerzen, Erbrechen, Benommenheit, Atemnot oder Krämpfen sofort den Arzt verständigen.

Neben der Hitze birgt auch die UV-Strahlung der Sonne besondere Gefahren. Daher immer auf den richtigen Sonnenschutz achten, leichte und helle Kleidung sowie einen Sonnenhut und Sonnenbrille tragen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Sommerzeit!

Ramona Matousek
Xund - Chefredakteurin

Sturzgefahr im Haushalt

Kleiner Ausrutscher, verheerende Folgen

Auf unseren täglichen Wegen lauern zahlreiche Gefahren. Bei der Sturzgefahr im Haushalt zählen insbesondere Stolperfallen und glatte Untergründe, Aufstiegshilfen, wie Leitern und Treppen zu den Spitzenreitern. Unachtsamkeit und Hektik sind dabei häufig die Ursache.

Aufgrund der eingeschränkten Mobilität, verminderter Reaktionsfähigkeit und Sehbehinderungen sind insbesondere ältere Personen einem höheren Risiko ausgesetzt. Am häufigsten ist nach einem Sturzunfall das Handgelenk verletzt, gefolgt vom Fußgelenk, Oberschenkel und Unterarm. Die Verletzungen reichen von Knochenbrüchen bis hin zu Prellungen.

Präventionsmaßnahmen:

- Vermeiden Sie Stress und Hektik bei Tätigkeiten im Haushalt.
- Unebene und nasse Böden erhöhen die Sturzgefahr maßgeblich – nutzen Sie rutschfeste Teppiche oder Fußmatten. Auch ein ordentliches Schuhwerk kann vor Stürzen schützen.
- Halten Sie Laufwege frei.
- Kennzeichnen Sie Schwellen bzw. Stufen mit Leuchtstreifen.
- Sorgen Sie für ausreichend Beleuchtung. Nachts sind Lampen mit Bewegungsmeldern empfehlenswert.
- Nutzen Sie standfeste, rutschfeste und mit GS-Zeichen gekennzeichnete Leitern. Von „Steighilfen“ wie Stühle, Kisten oder Tische wird dringend abgeraten.
- Halten Sie sich fit. Gleichgewichts-, Koordinations- und Kraftübungen können das Sturzrisiko verringern.

Die Augen beim Radeln gut schützen

Eine optimale Brille ist Bestandteil einer sicheren Ausrüstung

Gute Sicht ist beim Radfahren eine wichtige Voraussetzung, um Unfälle zu vermeiden. Überanstrengte oder durch äußere Einflüsse beeinträchtigte Augen sind häufig der Auslöser von Fahrradunfällen. Wer auf einem E-Bike fährt, ist dabei besonders gefährdet, denn die meisten Unfälle passieren, weil die eigene Geschwindigkeit unterschätzt wird. Zur Beurteilung von Geschwindigkeiten sind gute Sicht und das Einschätzen von Abständen wichtig.

Gerade für Menschen, die auch im Alltag eine Brille benötigen, reicht eine einfache Sonnenbrille nicht aus. Den größten Schutz bietet eine gut angepasste Fahrradbrille. Die Tönung verbessert die Sicht und schützt vor UV-Strahlen, die übrigens auf Dauer auch zu einer Schädigung der Augen führen können. Radler sollten nur mit einer Brille mit den passenden optischen Gläsern losfahren. Wer seine Augen ständig anstrengt, um besser zu sehen, bekommt schnell Ermüdungserscheinungen. Der Optiker kann die Gläser so kombinieren, dass Sehkorrektur, Tönung und UV-Schutz optimal aufeinander abgestimmt sind.

Schutz vor Wind und Zugluft

Nicht zu unterschätzen ist der Fahrtwind, in dem sich Sand, Staub, Pollen oder Insekten befinden, die die Augen verletzen können. Eine seitlich gut abschließende Brille schützt zudem vor Seitenwind und Blendung. Durch den Fahrtwind kommt es zu einem Tränen der Augen und die Sicht verschwimmt. Auch Kontaktlinsenträger sollten sich deshalb beim Radeln vor dem Fahrtwind schützen. Denn obwohl Kontaktlinsen gut für den Sport geeignet sind, weil sie das Sichtfeld nicht einschränken, kann Zugluft die Linsen austrocknen.

Optimale Brille mit perfekter Passform

Eine gute Radfahrbrille sollte ihrem Träger das Gefühl geben, dass sie gar nicht da ist. Der Fachoptiker sorgt dafür, dass sie angenehm auf der Nase und den Ohren aufliegt, rundherum gut abschließt und dass sie auch bei Bodenunebenheiten nicht von der Nase rutscht. Eine mit Umsicht ausgewählte Sportbrille, bei der alle Schutzmöglichkeiten für die Augen vom Fachmann klug kombiniert wurden, bietet bestmögliche Sicht, nicht nur beim Radeln, sondern auch beim Wandern und Laufen. So wird die Sicherheit erhöht und der Sport bringt mehr Spaß und Freude.

Foto: Unsplash

Eine optimale Brille schützt die Augen beim Radeln.

Vielfältiges Angebot „BEWEGT IM PARK“

Am Feldkirchner Badeseegelände

Die Sportunion Feldkirchen/D. bietet der Bevölkerung unter dem Motto „BEWEGT IM PARK“ kostenlos und unverbindlich ein vielfältiges Bewegungsangebot am Feldkirchner Badeseegelände (Badesee II) an. Das gemeinsame und sehr variantenreiche Training direkt an der frischen Luft wird durch erfahrene TrainerInnen geleitet, die die SportlerInnen während den einstündigen Übungseinheiten motivieren, Tipps geben und dabei helfen fit & gesund zu bleiben.

Ab Mittwoch, 15. Juni 2022 bis einschließlich Mittwoch, 31. August 2022 finden wöchentlich von 18:30-19:30 Uhr Trainingseinheiten zum Thema Funktionelles Ganzkörpertraining „Kraft – Koordination & Motorik für den Alltag“ auf der Wiese hinter der Kantine beim „Feldkirchner Badesee II“ statt. Bei „Bewegt im Park“ ist man zu nichts verpflichtet, deshalb findet jeder Kurs auch ohne Anmeldung statt.

Beratungsoffensive in Marchtrenk

Infos für Jugendliche und Eltern

Ängste, psychische Belastungen, Suchtverhalten und Gewalt innerhalb der Familie haben massiv zugenommen. Die GWA Marchtrenk („Gemeinwesenorientierte Jugendarbeit") bietet in ihrem Büro im Jugendzentrum OZON eine Erstanlaufstelle für Jugendliche, Eltern und alle, die mit Jugendlichen zu tun haben. Die qualifizierten Ansprechpartnerinnen unterstützen mit verschiedenen Informations- und Beratungsangeboten für sämtliche Lebenssituationen - ganz anonym und kostenlos. Wer zu den Öffnungszeiten (Montag 16-18 Uhr + Mittwoch 9-11 Uhr) nicht vorbeikommen kann, erreicht die Mitarbeiterinnen der GWA auch telefonisch unter 0676/841314543, per E-Mail: gwa-marchtrenk@soziale-initiative.at oder über Instagram: gwa.marchtrenk.

Foto: Stadtgemeinde Marchtrenk

Jugendstadtrat Bernhard Stegh (Mitte), Paulina Grim (links) und Romina Fisch von der GWA Marchtrenk.

Weiters wird das Angebot an Themenabenden und Workshops für Jugendbeauftragte von Vereinen und Einsatzorganisationen erweitert. Neben Sucht- und Gewaltprävention soll dabei auch das Thema Mobbing aufgegriffen werden.

Angenehmes Raumklima dank Spezialfolie

Sonnenschutzfolien für Wintergärten und Co.

Im Sommer wird es in Wintergärten aber auch in Gebäuden mit vielen Glasflächen schnell sehr heiß und ein Aufenthalt ist schier unerträglich. Schützen Sie sich vor zu hohen Temperaturen in Ihrem Eigenheim mit der Anbringung von Sonnenschutzfolien auf Glasflächen, Dachflächenfenster oder Glaskuppeln.

Die Profis der Firma Matousek & Matousek aus Eferding bieten seit vielen Jahren Sonnenschutzfolien an. Wo bei einer fachgerechten Verklebung ein 100%iger UV-Schutz und eine Wärmereduktion um bis zu 85% erzielt wird.

Die kühleren Temperaturen in den Innenräumen steigern das Wohlbefinden, da bei Hitze die Sauerstoffzufuhr vermindert und damit die Gehirnleistung gedrosselt wird. Sie können sich nicht nur wieder besser konzentrieren, sondern auch der Schlaf wirkt erholsamer. Ebenso treten Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel und Mattigkeit weniger auf. Der allgemeine Stresslevel verringert sich ebenfalls und somit wird der Aufenthalt unter größeren Glasflächen wieder erträglich und wirkt sich nebenbei positiv auf Ihre Gesundheit aus.

Neben dem UV-Schutz bieten die Folien einen effektiven Blend- und Sichtschutz wie auch Splitterschutz. Infos Seite 29.

Vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin: Matousek & Matousek GmbH, Karl-Schachinger-Str 15, 4070 Eferding, Tel. 07272/ 3572, E-Mail: office@matousek.at

Gelbes Blut für das Rote Kreuz

Blutspendeaktion beim ÖAMTC

Mehr als 50.000 Blutkonserven brauchen die Spitäler in Oberösterreich pro Jahr, um verletzte oder kranke Menschen zu versorgen. Unter dem Motto „Gelbes Blut fürs Rotes Kreuz" rufen der ÖAMTC Oberösterreich, Life Radio und das OÖ. Rote Kreuz erneut zur gemeinsamen Blutspendeaktion auf.

Das gesamte Jahr hindurch ist das OÖ. Rote Kreuz mit zahlreichen Blutspendeaktionen im Bundesland unterwegs. Blutspenden können alle gesunden Menschen ab 18 Jahren, die bestimmte medizinische und gesetzliche Kriterien erfüllen. Zur Blutspende ist ein amtlicher Lichtbildausweis mitzubringen. Mehr Informationen zum Blutspenden unter www.blut.at oder unter der kostenlosen Hotline 0800 190 190. Die Blutspende-App „MEIN BLUT" macht das Blutspenden noch einfacher, komfortabler und sicherer. Nähere Informationen finden Sie unter www.roteskreuz.at/blutspenden/app-mein-blut.

Termin:
Montag, 20. Juni 2022 von 15-20 Uhr beim ÖAMTC-Stützpunkt Eferding

Foto: ÖRK

Blutspendeaktion beim ÖAMTC-Stützpunkt Eferding.

INJOY 20 Jahre

Jetzt beim Testsieger unverbindlich 4 Wochen testen um € 59,00!

Gleich anmelden und starten unter:
vital@injoy-eferding.at oder 07272 3272

Fühl Dich NEU

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

www.injoy-eferding.at

wqm
WISSENSCHAFTLICH QUALIFIZIERTES MUSKELTRAINING

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG
1. PLATZ
INJOY
Testsieger Fitness-Studios
Service und Angebot
TEST Jan. 2022
10 überregionale Fitness-Studio-Anbieter
Testsieger seit 2010
www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut
ntv