



in Kooperation mit



ALLES FÜR IHRE SCHÖNE HAUT

Zentrum für Haut und plastische Chirurgie



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

Liebe LeserInnen

Gesund durch den Winter

Der Herbst ist da - mit all seinen Besonderheiten. Die Tage werden wieder kürzer, die Sonnenstunden sind rar und das Wetter ist regnerisch und kühl. Diese Stimmung schlägt uns nicht nur aufs Gemüt. Durch die wenigen Sonnenstunden tritt schnell ein Vitamin D-Mangel auf, der das Immunsystem schwächt - eine Erkältung ist vorprogrammiert. Durch das oft wechselhafte Wetter und die Temperaturunterschiede wird das körpereigene Abwehrsystem geschwächt. Zusätzlich trocknet die Heizungsluft die Mund-, Rachen- und Nasenschleimhäute aus und sorgt somit für optimale Bedingungen für Erkältungsviren und Bakterien.

Es gibt unzählige Hausmittel und Maßnahmen, um das Immunsystem zu stärken aber auch um eine Erkältung schnell wieder loszuwerden oder zumindest lindern zu können. Kräutertees, Wickel und Inhalationen wirken je nach Anwendung gegen Schnupfen, Husten, Fieber und Gliederschmerzen.

Ganzwichtig ist viel trinken, mindestens zwei Liter am Tag. Am besten eignet sich warmer Kräutertee, der tut gereizten Schleimhäuten gut und verflüssigt das Sekret in der Nase und Bronchien. Welche Teemischung die beste Wahl ist, hängt davon ab, welche Symptome es zu lindern gibt. Auch die altbewährte Hühnersuppe ist bestens zu empfehlen - sie liefert nicht nur viel Flüssigkeit und wärmt, zudem wirkt der aufsteigende heiße Dampf gewissermaßen wie eine Inhalation. Die Suppe mit dem Hühnerfleisch und dem frischen Gemüse versorgt den Körper mit Eiweiß und wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen sowie Antioxidantien. Wichtig zur Stärkung des Immunsystems ist neben einer ausgewogenen Ernährung mit frischem Obst und Gemüse auch gesunder und erholsamer Schlaf. Ein warmes Bad mit Zusätzen von ätherischen Ölen wirkt wohltuend und entspannend. Bei Fieber jedoch darauf verzichten, da heißes Wasser zusätzlich den Kreislauf

belastet. Bei einer lokalen Infektion, wie einer Mittelohr- oder Nasennebenhöhlenentzündung, empfiehlt sich die Verwendung von Rotlicht um die Durchblutung zu fördern und die Schmerzen zu lindern. Zusätzlich zu all diesen Maßnahmen gibt es noch zahlreiche weitere Hausmittel zur Behandlung von Erkältungssymptomen. Kommen Sie gesund und fit durch den Herbst und Winter!

Ramona Matousek
Xund - Chefredakteurin



24-Stunden-Pflege

persönlich, kompetent & verlässlich

Professionelle Rundumbetreuung für Menschen in Oberösterreich



Kurt Schützenberger
0664 / 884 427 87
Fürth 7, 4707 Schlüßlberg
www.teamkurt.at

I NJOY ist weit mehr als nur ein Ort, an dem Menschen trainieren. Jedes Studio steht für ein ganzheitliches Konzept, das den Menschen und sein Wohlbefinden in den Mittelpunkt rückt. Das umfasst sowohl hochmoderne Geräte

und ein bestens ausgebildetes Personal als auch gesundheitsorientiertes Training und ein abgestimmtes Betreuungsprogramm rund um die Fitness der Mitglieder. Die Qualität steht dabei ganz klar im Fokus.

N

Natürlich sind die INJOY Studios keinesfalls ausschließlich auf Gesundheit ausgerichtet, sondern sorgen mit ihrer außergewöhnlich angenehmen Atmosphäre, einem vielfältigen Leistungsangebot und einer exzellenten Betreuung dafür, dass Menschen gerne ins Fitnessstudio gehen und dort ihre eigenen Trainingsziele erreichen.

Jeder INJOY Mitarbeiter sorgt verantwortungsbewusst und mit hohem persönlichem Einsatz für höchste Trainingsqualität. Wir heißen jedes Mitglied herzlich willkommen und sorgen für den Aufbau persönlicher und langfristiger Beziehungen. Die Trai-

ningszielerreichung unserer Mitglieder liegt uns am Herzen und daher begleiten wir unsere Mitglieder bei ihrem Training und legen gemeinsam das Pensum fest.

J

Ohne aktives Muskeltraining keine Lebensqualität. Trainieren kann man überall, aber das INJOY Trainingsprogramm gibt es nur hier.

O

Yes, strong is the new sexy! Dazu bedarf es hochqualifizierter Trainer und einer individuellen Betreuung jedes Mitglieds, denn nur so wird aus einem Krafttraining ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining. Wie auch

wissenschaftlich nachgewiesen wurde, ist Muskeltraining unter diesen Voraussetzungen von hohem Wert für die Gesunderhaltung des Körpers und für die Prävention von vielen Zivilisationskrankheiten.

Y



Jetzt Termin vereinbaren!

INJOY Eferding

Tel.: 07272/3272

INFO@INJOY-EFERDING.AT

www.injoy-eferding.at

Fühl Dich NEU

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS



Gesunde Haut im Winter

Trockenheit und Erfrierungen vorbeugen

Kälte bedeutet für die Haut Stress. In Kombination mit trockener Heizungsluft und wasserhaltigen Pflegeprodukten sorgen Temperaturen unter acht Grad plus für spröde Lippen und rissige Hände. Denn sinkt die Außentemperatur, reduziert sich die Produktion der Talgdrüsen. Somit wird auch der natürliche Fettsfilm der Haut weniger. Um dem vorzubeugen, sollte man trotz niedriger Temperaturen auf zu heißes Duschen und Baden verzichten. Wichtig ist auch, die Haut nach dem Waschen mit rückfettenden Pflegeprodukten einzucremen. Besonders bewährt haben sich Inhaltsstoffe wie Urea, Mandel- oder Olivenöl. Zur schonenden Reinigung der Haut werden im Winter alkoholfreie Produkte bzw. Mizellenwasser empfohlen, zusätzlich auf Pflegeprodukte auf Wasser-

basis und Peelings verzichten. Besonders Hände und Lippen neigen im Winter zu starker Trockenheit. Mit einer entsprechenden Pflege auf Fettbasis lässt sich hier vorsorgen – sie schützt die Haut vor dem Verlust von Feuchtigkeit und somit vor dem Austrocknen. Auch Bewegung im Freien fördert die Gesundheit der Haut. Dabei gilt es aber vor allem für alpine Wintersportler, nicht auf den ausreichenden Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor zu vergessen. Sollte es in den Bergen im Extremfall zu Erfrierungen kommen, gilt es, rasch zu handeln, damit es nicht zu dauerhaften Schäden kommt. Bei starker Kälte verringert sich die Blutversorgung in der Haut – gefährdet sind Nase, Ohren und Wangen, aber auch Finger und Zehen. Suchen Sie einen warmen Ort auf, bleibt

eine Gefühlsstörung an den betroffenen Stellen zurück oder bilden sich Blasen auf der Haut, sollte ehestens ein Arzt aufgesucht werden.

Tipps für eine gesunde Haut im Winter:

- Beheizte Innenräume stoßlüften, um sie mit Feuchtigkeit zu versorgen
- Pflegeprodukte auf Wasserbasis meiden, lieber fetthaltige Produkte verwenden

- Im Außenbereich exponierte Stellen gut schützen – Handschuhe tragen, eincremen
- Auch auf das Trinken nicht vergessen – 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee
- Viel Obst und Gemüse essen, denn Vitamine sind wichtig für die Hautgesundheit
- Zur Vorbeugung von Erfrierungen: gute Winterbekleidung, reichhaltige Hautpflege, keine engen Schuhe ■

Quelle: Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH



Workshop „Kinderkrankheiten“

Kraft und Grenzen von Hausmittel

Im Herbst/Winter wird das Immunsystem besonders gefordert und Krankheitserscheinungen wie Halsschmerzen, Schnupfen oder Husten lassen meist nicht lange auf sich warten und sind bei Kindern mitunter sehr hartnäckig. Was ist zu tun? Muss ich mit meinem Kind zum Arzt? Oder gibt es vorher noch andere Möglichkeiten? Aus der Aktionsreihe des Projekts „Mitanand im Eferdinger Land“ befasst sich ein Workshop mit den Kraftquellen von Hausmitteln. Dr. Jonach, Fachärztin für Kinder- und

Jugendheilkunde, gibt einen Überblick über die verschiedenen Kinderkrankheiten, insbesondere über Erkältungskrankheiten und den besten Zeitpunkt einen Facharzt aufzusuchen. Sabine Haider, dipl. Kräuterexpertin, stellt einige Hausmittel vor und bringt gemeinsam mit Community Nurse Nina Luger den Umgang mit Essigpatscherl, Topfenwickel, Zwiebelschmier usw. praktisch näher. Anmeldung unter Tel. 07272/2400-22 oder eva.wurzinger@o.rotekreuz.at. ■

Termine:

- 10. November, 15-18 Uhr: RK-Ortstelle Hartkirchen
- 17. November, 15-18 Uhr: RK-Ortstelle Eferding
- 24. November, 15-18 Uhr: RK-Ortstelle Wilhering

Blutspende in Hartkirchen

Retten Sie Leben – spenden Sie Blut

Blutspenden ist unkompliziert. Über Einwegmaterialien nimmt Ihnen geschultes Personal sorgfältig rund 0,4 Liter Blut ab. In 15 Minuten. Und Sie retten ein Leben. Die gespendete Blutmenge ist so gering, dass der Verlust vom Organismus schnell wieder ausgeglichen wird. Jede Blutspende wird analysiert, überprüft und kontrolliert. Alle gesunden Menschen ab 18 Jahren sind eingeladen, an der Blutspendeaktion des Roten Kreuzes am **Mittwoch, 16. November 2022, und am Donnerstag, 17. November 2022, in der Zeit von 15:30-20:30 Uhr im Schauburgsaal in Hartkirchen** teilzunehmen. Zur Blutspende ist ein amtlicher Lichtbildausweis und der Blut-

spendeausweis mitzubringen. Zum Blutspenden sollte nur kommen, wer sich gesund und fit fühlt. Husten, Schnupfen oder ähnliche Symptome sind immer ein Blutspende-Ausschlussgrund. Weitere Infos unter www.blut.at und unter der kostenlosen Telefonnummer 0800/190190. ■



Foto: ÖRK, Kellner

Blutspende-Aktion des Roten Kreuzes.