



**XUND**

mit **NEWS**

*in Kooperation mit*




**Patentierte  
Weltneuheit**

MADE IN AUSTRIA



**PLAN DESIGN**<sup>®</sup>  
DESIGN & ARCHITEKTUR

Parz 6 | A-4710 Grieskirchen  
+43 (0) 7248 / 20 712 | +43 (0) 664/1544800  
gv@plan-design.at | www.plan-design.at

# SKYFALL

EUROPEAN OUTDOOR SHOWER

Garantiert warmes Wasser!  
Gesundes Outdoorvergnügen

Die Lieblingsmusik genießen!  
Bluetooth-Musikgenuss mit App

Die Dusche in Szene setzen!  
Indirekte LED-Beleuchtung mit App

Ganz schön praktisch!  
Anschluss für Hochdruckreiniger

Hochwertige Edelstahl-Armaturen!  
Langjähriges duschen gewährleistet

Farbliche Akzente!  
Individuelle Farbgestaltung

Schlichte Eleganz die schwebt!  
Unsichtbare Montage

## Liebe LeserInnen

### Hohes Verletzungsrisiko im Urlaub

In ein paar Wochen beginnen die Ferien und damit auch die Urlaubssaison. Für viele Menschen ist der langersehnte Sommerurlaub die Zeit für Erholung und Entspannung. Die Koffer werden gepackt und einem Badeurlaub am Meer oder einer Aktivwoche in den Bergen steht nichts mehr im Wege. Um diese Zeit auch wirklich genießen zu können, ist besondere Vorsicht geboten, denn gerade im Urlaub kommt es immer mehr zu unliebsamen Sportverletzungen.

Das Angebot von Trendsportarten nimmt immer mehr zu und lockt so manchen Urlauber diese vor Ort auszuprobieren. Oft werden die neuen Sportarten von Profis vorgeführt, jedoch kommt es bei untrainierten Personen schnell zur Selbstüberschätzung, was zahlreiche Risiken hervorruft und zu Unfällen führt. So können Sportarten mit hoher Geschwindigkeit wie Downhill-Fahren oder Skating schwere Knochenbrüche und Kopf-

verletzungen verursachen. Aber auch beim Radfahren, 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. Beim Wandern ist es wichtig auf die optimale Ausrüstung zu achten. Ein Schuhwerk mit rutschfester Sohle und die richtige Bekleidung sind das Um und Auf, denn gerade in den Bergen kann sich das Wetter schnell verschlechtern. Auch immer genügend Flüssigkeit und Essen bei Wandertouren mitnehmen. Bei vielen Sportarten werden oft auch Anfängerkurse angeboten, wo die richtige Vorgehensweise erlernt werden kann.

Beim Verreisen mit Kindern ist besondere Vorsicht geboten, denn sie können die Gefahren noch nicht rich-

tig einschätzen. Beim Badeurlaub die Kleinen nicht aus den Augen lassen und bei Wanderungen lieber eine leichte Tour wählen.

Genießen Sie Ihren Urlaub und lassen Sie es langsam angehen, denn jede Verletzung trübt die Stimmung und den Erholungsfaktor.

Ich wünsche Ihnen einen schönen und verletzungsfreien Sommer! ■

**Ramona Matousek**

Xund - Chefredakteurin



## Blutversorgung ist wichtig

### Blutspendeaktion in Haibach/D.

Die Blutspendedienste des Österreichischen Roten Kreuzes stehen jährlich vor einer großen Herausforderung, da PatientInnen in den Spitälern unabhängig vom Wetter täglich mit Blutkonserven versorgt werden müssen. Doch die heißen Sommertemperaturen und Urlaube halten die Menschen vom Blutspenden ab. Krempeln Sie Ihre Ärmel hoch und kommen Sie am **Montag, 24. Juli 2023, von 15:30-20:30**

**Uhr**, in die **Naturwundahalle in Haibach/D.** zur Blutspende und retten Sie damit Menschenleben.

Zur Blutspende mitzubringen ist ein amtlicher Lichtbildausweis und der Blutspendeausweis. Nützen Sie auch die neue Blutspende-App, um den digitalen Gesundheitsfragebogen bereits im Vorfeld auszufüllen. Mehr Informationen dazu unter [www.blut.at](http://www.blut.at) oder unter der kostenlosen Hotline 0800/190 190. ■



Foto: ÖRK, Holly Kellner

Blutversorgung kennt keine Sommerpause.

## Reiseapotheke für den Urlaub

### Für alle Fälle gerüstet sein

Achten Sie bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke auf die Bedürfnisse jeden einzelnen Mitreisenden. So benötigen Kinder meist andere Präparate als Erwachsene. Planen Sie einen Bade- oder einen Bergurlaub, auch diese Faktoren sind wichtig für das richtige Vorsorgepaket.

#### **Persönliche Medikamente:**

Packen Sie den nötigen Vorrat jener Medikamente ein, die Sie auch zu Hause einnehmen, am besten im Handgepäck. Bei Fernreisen auf die Zeitverschiebung achten, wenn Präparate zu bestimmten Zeiten eingenommen werden müssen.

#### **Schmerz- und Fiebermittel:**

Vertraute Medikamente gegen Fieber und Schmerzen sowie ein Fieberthermometer gehören in jede Reiseapotheke. Zusätzlich

auch Augen-, Ohren- und Nasentropfen sowie Lutschtabletten einpacken.

**Desinfektionsmittel:** Sprays, Salben oder Flüssigkeiten zur Säuberung von kleinen Wunden.

**Verbandsmaterial:** Verschiedene Pflaster, Sprühverbände, Mullbinden, sterile Wundkompressen, Schere, Pinzette und Einmalhandschuhe.

**Allergie- und Durchfallmedikamente:** Gerade im Ausland sehr wichtig. Auch ein Präparat gegen Übelkeit sollte nicht fehlen.

#### **Sonnen- und Insektenschutz:**

Für jeden Mitreisenden den passenden Sonnenschutz und eine kühlende Lotion für leichten Sonnenbrand einpacken. ■



NEUESTE VERÖFFENTLICHUNGEN DER  
MEDIZINISCHEN WISSENSCHAFT BELEGEN:

## AKTIVES MUSKELTRAINING BEREITS AB 12 JAHREN ENORM WICHTIG

Wir vom INJOY Eferding coachen jetzt NEU auch Kinder und Jugendliche. Unsere geschulten Trainer\*innen werfen besonders bei den Jüngeren ein Auge darauf, dass alle Übungen sinngemäß und richtig ausgeführt werden, damit keine Fehl- oder Überbelastungen entstehen.

Gemäß den neuesten Veröffentlichungen der medizinischen Wissenschaft ist aktives Muskelaufbautraining bereits ab 12 Jahren äußerst wichtig. Laut einer Studie der WHO bewegen sich 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen viel zu wenig, was ihrer Gesundheit und Entwicklung erheblich schadet. Neben Ausdauersportarten hat sich gezeigt, dass aktives Muskeltraining an Geräten besonders förderlich für die körperliche Entwicklung ist. Aktuelle internationale Forschungsberichte belegen, dass richtig durchgeführtes Muskeltraining bei Kindern und Jugendlichen die Kraft steigert, die Knochendichte erhöht und vor Verletzungen schützt. Es trägt auch dazu bei, dass sich die Muskeln besser entwickeln und der Hormonspiegel ausgeglichener wird. Aktives Muskeltraining stärkt nicht nur den gesamten Körper, sondern fördert auch das psychische Wohlbefinden.

Kinder und Jugendliche profitieren auf vielfältige Weise von einem gut geplanten Training, da sie im Vergleich zu Erwachsenen schneller an Kraft gewinnen.

Sie sind leistungsfähiger in der Schule, gewinnen mehr Selbstbewusstsein durch das Training, durchlaufen die Pubertät ausgeglichener und entwickeln persönliche Stärke.

Zusätzlich zu unserem bewährten Service bieten wir allen Kindern und Jugendlichen ab sofort ein spezielles Sommer-Angebot: Sie können 4 Wochen lang gratis trainieren und alles ausprobieren.

\*Dieses Angebot gilt für Schüler und Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren nur in Begleitung ihrer Eltern oder Großeltern. Das Angebot ist vom 1. Juli bis 30. September 2023 gültig. Nach Ablauf des Angebots haben Sie die Möglichkeit, mit unserem speziellen You-Abo (bis 26 Jahre), das monatlich kündbar ist, kostengünstig fit zu bleiben.

\*Falls die Eltern/Großeltern noch nicht Mitglied im INJOY Eferding sind, so haben diese in diesem Zeitraum die Möglichkeit das Studio um € 60,00 pro Monat kennenzulernen. Bei Direktabschluss 8 Wochen Gratistraining!



„Aktives Muskeltraining ist für Kinder und Jugendliche der ideale Ausgleich zur Bewegungsarmut im Alltag. Es ist wichtig für Physis und Psyche zugleich.“

Dr. med. Kurt Mosetter  
Arzt und Heilpraktiker,  
wissenschaftlicher Beirat INJOY

INJOY  
**YOU ABO**

für Schüler, Studenten  
und Lehrlinge!

4 Wochen  
gratis  
trainieren und  
alles ausprobieren

**JETZT TERMIN  
VEREINBAREN**

INJOY Eferding  
Im Bahnbogen 2 | 4070 Eferding  
Tel.: 07272 3272 | E-Mail: info@injoy-eferding.at

# Urlaubszeit ist Beratungszeit bei Betten Ammerer

## Beratungskompetenz und bester Service wird großgeschrieben

Jetzt zu Ferienbeginn ist die beste Zeit für den Matratzenkauf. Viele haben gemeinsam Urlaub und können sich so ganz entspannt informieren.

„Unsere ergonomisch geschulten Schlafberaterinnen nehmen sich wirklich Zeit für eine eingehende

und auf Sie persönlich abgestimmte, lösungsorientierte Beratung. Unterstützt durch die in Österreich einzigartige Liegediagnose in 3D finden wir gemeinsam das für Sie passende Schlafsystem. Denn anders als es die Werbung suggeriert, gibt es nicht

DAS eine perfekte Schlafsystem, sondern für jeden Einzelnen individuelle Lösungen!“ erklärt Mag. Stefan Ammerer, Geschäftsführer von Betten Ammerer.

„Unser hauseigener Ammerer-Lieferservice bringt Ihnen auf Wunsch guten Schlaf bis ins

Schlafzimmer und kümmert sich um die umweltgerechte Altmatratzenentsorgung! Doch damit nicht genug. Langfristig zufriedene Kunden sind unser Ziel. Deshalb erkundigen sich unsere Schlafberaterinnen nach den ersten Wochen der Eingewöhnung nach Ihrer Zufriedenheit mit dem neuen Schlafsystem. Sollte noch Verbesserungsbedarf bestehen, finden wir immer eine Lösung!“ so Ammerer abschließend. ■ Anzeige

Foto: Betten Ammerer



Stefan Ammerer, Geschäftsführer von Betten Ammerer, kümmert sich um das Wohlbefinden der KundInnen.

**260 Jahre**  
Handwerksunternehmen seit 1763  
**AMMERER**  
*Schlafen • Wohnen... einfach gut beraten!*

Schmiedstraße 1,  
4070 Eferding

Oberer Stadtplatz 6,  
4710 Grieskirchen

## Die Heilpflanze Lavendel

### Zur innerlichen und äußerlichen Anwendung

Der Lavendel ist wissenschaftlich gut erforscht und kommt als Heilpflanze immer mehr zum Einsatz. Rund 280 Inhaltsstoffe konnten bereits nachgewiesen werden, die in allen Lavendelsorten in unterschiedlicher Konzentration zu finden sind. Das wertvolle ätherische Öl wird aus den Blüten gewonnen. Sammelzeit: Juli / August.

#### Heilwirkung

Antiseptisch, beruhigend, blähungstreibend, harntreibend, krampflösend und schmerzstillend. Die Hauptwirkungsfelder des Lavendel sind: - Beruhigung und Heilung der Haut; - bei Entzündungen und Infektionen; - bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden; - bei belastenden psychischen Zuständen; - bei Angst, Unruhezuständen und Schlafstö-

rungen; - bei Kopfweg und Migräne; - bei Herzbeschwerden und Bluthochdruck; - bei Gicht, Rheuma, Neuralgien, Gliederschmerzen, Insektenstichen sowie Husten. Lavendel hilft bei Candida (Hefepilz), aber auch gegen Hautpilz, Fußpilz oder Nagelpilz.

#### Anwendung

Das Lavendelöl eignet sich besonders für den Gebrauch in der Duftlampe zur Beruhigung, kann aber auch als Badezusatz und als Cremezutat für Hautöle benutzt werden. Die Lavendel-Tinktur und der Tee sind für die innerliche und äußerliche Anwendung bestens geeignet. Getrocknete Blüten als Kräuterkissen verwendet beruhigen und sorgen für besseren Schlaf, außerdem vertreiben Lavendelkissen auch Kleidermotten. ■

## 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**



# Kontaktlinsen als ideale Begleiter im Sommer

Beim Sport oder am Strand - die Vorteile überwiegen

Elf Prozent der Österreicher tragen bereits Kontaktlinsen, die Hälfte regelmäßig. Gerade in den Sommermonaten, wo Urlaub und Bewegung im Freien großgeschrieben werden, sind die unsichtbaren Sehhilfen eine gute und unkomplizierte Alternative zur Brille. So stylish die eigene Brille auch ist, gerade im Sommerurlaub kann sie schnell lästig werden. Wenn man beim Schwimmen vor lauter Wasserspritzer nichts mehr sieht, das Meersalz auf den Gläsern kleben bleibt oder beim Beachvolleyball die Brille bei jeder Bewegung verrutscht. „Kontaktlinsen sind daher in der warmen Jahreszeit eine gute Alternative“, weiß Philipp Orso, oö. Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker.

Kontaktlinsen sind beim Baden und Wassersport das wohl beliebteste Mittel bei einer Fehlsichtig-

keit. Die Vorteile sind offensichtlich. Die Linsen beschlagen nicht, machen jede Bewegung mit und passen unter die Schwimm- oder Taucherbrille. Mit ein paar einfachen Tipps werden die unsichtbaren Sehhilfen zur idealen Badebegleitung:

- **Besondere Hygiene:** Speziell am Sandstrand oder im Wasser sind es die Tageslinsen, die die hygienischste Variante darstellen. Denn Meer- wie Chlorwasser dringen in weiche Kontaktlinsen ein, Sandkörner und Meersalz können festhaften und stellen eine Gefahr für die Augen dar. Am besten nach dem Badetag entsorgen und am nächsten Tag frische Linsen einsetzen.
- **Nicht ohne die Taucherbrille:** Empfehlenswert ist beim Wasserspaß, zusätzlich eine Schwimm- bzw. Taucherbrille zu tragen und die Linsen gründlich zu reinigen.
- **Achtung beim Eincremen:** Son-

nencremekontakt ist für Kontaktlinsen schlecht, denn die Creme kann nicht nur unangenehm brennen, sondern auch einen Schleier in den Augen verursachen.

Auch beim Sport kann die Brille schnell stören, sie kann verrutschen oder sogar brechen. Kontaktlinsen bieten hier eine sinnvolle und recht unkomplizierte Lösung. Je nach Sportart wird ein zusätzlicher Schutz für die Augen empfohlen. So sollte etwa beim Radfahren der Fahrtwind nicht unterschätzt werden, denn darin sind Sand, Staub, Pollen oder Insekten, die die Augen verletzen können. Gut geeignet sind hier seitlich abschließende Sportbrillen, aber auch Sonnenbrillen schützen das Auge.

Bei erhöhter Sonneneinstrahlung brauchen auch die Augen UV-Schutz. Darauf vergisst man leider oft. „Wir empfehlen speziell

für Strandurlaube oder lange Outdoor-Aktivitäten Kontaktlinsen, die einen UV-Schutz bieten. Nachdem die Linsen nur einen Teil des Auges, nämlich Iris und Pupille abdecken, sollte zusätzlich eine Sonnenbrille sowie schattenspendende Kopfbedeckung getragen werden“, rät Orso.

Ob am Strand, im Wasser oder beim Sport - es ist nicht egal, welche Kontaktlinsen man trägt. „Es kommt nicht nur auf die Dioptrienstärke an. Beim erstmaligen Anpassen werden auch entsprechende Anpassungsparameter ermittelt sowie der geeignete Linsentyp empfohlen. Daher ist die Beratung beim Spezialisten essenziell“, betont Orso. Darüber hinaus rät er zu einer regelmäßigen Kontrolle. „Lassen Sie unbedingt einmal im Jahr Ihre Augen checken und überprüfen, ob die Linsen für Sie noch passen“, appelliert der Landesinnungsmeister. ■



DR. HILLISCH  
HAUT & PLASTISCHE CHIRURGIE

BRUSTFORM IM EINKLANG  
MIT IHREM KÖRPER



[www.drhillisch.at](http://www.drhillisch.at)

T 07272 / 76933 | E [ordination@drhillisch.at](mailto:ordination@drhillisch.at)

Der Duft des Sommers

Rent a Bike



LEIDENSCHAFT

Rennrad-Rahmensets

Rennrad-Verleih

Rennrad-Schnupperausfahrten

ALLES RUND UM'S RENNRADE FINDEST DU JETZT UNTER  
WWW.RADSPORT-PLOECKINGER.AT



'RENNRADFAHREN' -  
DAS MEDITATIVE ERLEBNIS!

- Geschwindigkeit • Körpergefühl
- Geselligkeit • Wettkampf



SIMPLON

EXKLUSIV BEI UNS DIE RENNRADE-EDELMARKEN COGNAGO UND SIMPLON !

4083 Haibach, Staufstraße 3, Tel. 07279 / 82 08, www.radsport-ploeckinger.at

Gravelbikes die  
„NEUE FREIHEIT“ auf Rädern



Rent a Gravelbike

SUMMERSALE



Bikes, Zubehör  
& Bekleidung



ZYPERNBIKE

