



in Kooperation mit



Liebe LeserInnen

Der innere „Schweinehund“

Täglich werden wir damit konfrontiert uns gesünder zu ernähren, mehr Sport zu machen und die öffentlichen Verkehrsmittel im Alltag zu nutzen. Ob im Fernsehen oder in diversen Zeitschriften wird uns ständig suggeriert, dass wir uns dadurch besser und fitter fühlen, das Wohlbefinden steigt und wir glücklicher wirken. Das alles klingt ja sehr vielversprechend und am liebsten würde man sofort mit der Umsetzung beginnen, wenn es da nicht den „inneren Schweinehund“ gäbe, der uns auf seine gewisse Art und Weise vom Tun abhält.

Es ist ja auch schwierig, nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag auch noch ausreichend Sport zu machen. Zudem kommen noch die Pflichten im Haushalt die täglich erledigt werden müssen, sich auch noch gesund und frisch gekocht zu ernähren, kann schon zur Überforderung werden. Die Motivation sinkt und man fühlt sich schuldig, das Vorgenom-

mene nicht erreicht zu haben. Doch gerade in solchen Situationen ist es wichtig, die Ziele weiter zu verfolgen und die gewohnte Komfort-Zone zu verlassen. Aber wie kann man den „inneren Schweinehund“ bekämpfen?

Dazu gibt es drei Grundsatzregeln:

- **Ziele nicht zu hochstecken:** Um die Motivation nicht gleich zu verlieren, das Pensum am Anfang eher niedrig halten, um das Ziel auch erreichen zu können. Erst dann langsam steigern.

- **Die richtige Strategie finden:** Um eine Veränderung tatsächlich umzusetzen, ist die Frage nach dem „Warum“ entscheidend. Willst du dich besser fühlen? Faulheit überwinden? Etwas für deine eigene Gesundheit tun? Oder nur einem neuen Trend folgen?

- **Den Erfolg fühlen:** Versuch das Gefühl, welches du nach dem Training oder nach einem gesunden Essen empfindest, so genau wie möglich zu

fühlen und zu speichern. Jedes Mal, wenn du lieber auf der Couch bleiben willst, rufe dieses Gefühl wieder ab und nutze es als Selbstmotivation.

Mit jedem Sieg über den „inneren Schweinehund“ wird man stärker und die Veränderung verliert ihren Schrecken. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Mut bei der Umsetzung Ihrer Selbstmotivation. ■

Ramona Matousek
Xund - Chefredakteurin



Raus aus der Herbst-Winter-Depression

Hilfestellungen damit die Laune wieder steigt

Wenn es draußen kalt, dunkel und regnerisch wird, fallen viele Menschen in ein Stimmungslloch, auch bekannt als Herbst-Winter-Depression oder „Winterblues“. Die Symptome reichen von Müdigkeit, Antriebs- und Motivationslosigkeit bis hin zu Libidoverlust und körperlichen Beschwerden, wie Rücken- oder Magenschmerzen. Statistisch gesehen sind vom Winterblues bis zu zehn Prozent der Bevölkerung betroffen, tendenziell mehr Frauen als Männer. Manchmal lässt sich die winterbedingte Lustlosigkeit und Abge-



schlagenheit mit ein paar Tipps und Tricks positiv beeinflussen.

Raus an die frische Luft

Eine der Ursachen für das Stimmungstief ist das fehlende Tageslicht in den Wintermonaten. Das Licht der Sonne hilft, gesund und aktiv zu bleiben. Neben der Helligkeit ist es vor allem der Anteil an blauem Licht, das die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin beendet. Durch das Sonnenlicht angekurbelt wird auch die Vitamin-D-Produktion. Verbringen Sie täglich mindestens eine halbe Stunde, am besten aber eine Stunde, im Freien. Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung und hilft, etwas Sonnenlicht zu tanken - das funktioniert auch bei grauem oder bewölktem Himmel. Ist das zu wenig, kann eine Lichttherapie sinnvoll sein: Hier macht sich der Körper die Wirkung un-

terschiedlicher Lichtformen, die in physikalischer Hinsicht dem Sonnenlicht entsprechen, zunutze. Dieser Therapieansatz ist auch zur Vorbeugung der Herbst-Winter-Depression geeignet.

„Glückshormone“ ankurbeln

Lachen aktiviert die Muskeln, sorgt für eine verstärkte Sauerstoffzufuhr und das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Es wird die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol heruntergefahren und das System sorgt für Nachschub an Serotonin. Auch Berührungen durch Mitmenschen sorgen für mehr Oxytocin und körpereigene Endorphine. Selbst mit Ernährung lässt sich der Glückshormonhaushalt beeinflussen - tryptophanhaltige Lebensmittel, wie Weizenkeime, Sojabohnen, Nüsse und Amaranth, steigern den Serotoningehalt im Körper.

Das ist wichtig beim Winterblues:

- hellere Lampen mit Tageslichtspektrum, vor allem am Arbeitsplatz
- regelmäßige Spaziergänge im Freien
- Einnahme von Omega-3-Fettsäuren und Vitamin-D-Präparaten nach ärztlicher Absprache
- Psychotherapeutische Unterstützung und tägliche körperliche Aktivität
- Für schwerer Betroffene: zusätzliche medikamentöse Maßnahme nach Verordnung durch den Arzt
- Achtung bei Lichttherapie und gleichzeitiger Einnahme von Johanniskrautpräparaten - davon wird wegen der Gefahr von fototoxischen Reaktionen abgeraten ■

Quelle: Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Blutspenden ist Herzenssache

Am 16. November im Pfarrzentrum Stroheim

Tausende Unfallopfer, chronisch kranke Menschen wie z.B. Krebspatienten, Transplantierte, Patienten, die vor größeren Operationen stehen, aber auch Neugeborene müssen ständig mit Blutkomponenten versorgt werden. In Oberösterreich werden Woche für Woche über

1.000 Blutkonserven benötigt. Das Rote Kreuz lädt am Donnerstag, 16. November 2023, zwischen 15:30 und 20:30 Uhr in das Pfarrzentrum Stroheim zum Blutspenden ein. Nutzen Sie die Blutspende App „MEIN BLUT“ auf Ihrem Smartphone. Diese macht das Blutspenden noch einfacher, komfortabler und sicherer. Genauere Informationen dazu erhalten Sie auf www.rotekreuz.at/blutspenden/app-mein-blut.

Weitere Informationen zur Blutspende erhalten Sie auf der Internetseite www.blut.at und am Blut-Servicetelefon unter der kostenlosen Telefonnummer 0800/190190. ■



Foto: Rotes Kreuz Eferding

Blutspendeaktion des Roten Kreuzes.

Krebshilfe Oberösterreich

Beratungsstelle auch in Grieskirchen

Mit mittlerweile 15 Beratungsstellen in Oberösterreich ist Maria Sauer mit ihrem Team der Österreichischen Krebshilfe Oberösterreich eine wichtige Säule für Krebskranke und ihre Angehörigen. Seit Kurzem gibt es eine Krebshilfe-Beratungsstelle auch in Grieskirchen. Empathisch, unbürokratisch, fachkompetent und schnell - wenn Menschen durch die Diagnose „Krebs“ der Boden unter den Füßen weggezogen wird, gibt es in Österreich zwar ein großartiges medizinisches Setting, dennoch gerät auch das an die Grenzen - vor allem wenn Angehörige Hilfe brauchen. Dann kommt die Krebshilfe ins Spiel. Die Krebshilfe Oberösterreich begleitet und unterstützt in dieser herausfordernden Lebensphase und versteht sich auch als

Interessenvertretung für Krebskranke. Ca. 42.000 Menschen in Oberösterreich leben aktuell mit der Diagnose.

Vorsorge und Früherkennung retten Leben

Aber auch die Vorsorge und Früherkennung sind Schwerpunkte in der Arbeit der Krebshilfe. Die Gesundheitsvorsorge sollte immer präsent sein. Dennoch werden einfachste Vorsorgemaßnahmen ignoriert bzw. ist es den Menschen nicht bewusst, welche Auswirkungen gewisse „Sünden“ auf den Organismus haben. Oktober und November sind Schwerpunktmonate für die Krebshilfe-Projekte „Pink-Ribbon“ (Brustkrebs) und „Loose-Tie“ (Prostatakrebs). ■

Jetzt Mitglied werden und erst ab 2024 zahlen!

Ein unschlagbares Angebot

Willkommen im INJOY Eferding Health und Wellnessclub - Ihrem Fitnessparadies für ein gesundes und glückliches Leben! Bei uns steht Gesundheit an erster Stelle, und wir laden Sie herzlich ein, Teil unserer INJOY-Familie zu werden.

Unser Motto lautet: „Jetzt Mitglied werden und erst ab 2024 zahlen!“ - ein unschlagbares Angebot, das Sie nicht verpassen sollten. Dieses Angebot gilt, wenn Sie sich für einen Kündigungsverzicht von 12 Monaten entscheiden.



Inhaber: Florian Taugwalder, Fitnessbetreuer und Christian Prechtl, Fitnessbetreuer.

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

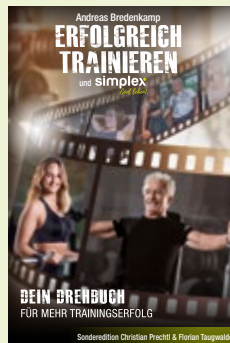
www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

Warum sollten Sie sich für INJOY Eferding entscheiden? Hier sind einige gute Gründe:

Wissenschaftlich qualifiziertes Muskeltraining: Bei INJOY Eferding legen wir besonderen Wert auf qualifiziertes Muskeltraining. Unsere Expertise in diesem Bereich ist unübertroffen. Tatsächlich blicken wir auf eine über 20-jährige Tradition der Facharbeiterausbildung in der Fitnessbranche zurück. Unsere „Fitnessbetreuer“ durchlaufen eine umfassende Ausbildung, die eine 3-jährige Lehrzeit in der Praxis vor Ort und drei 10-wöchige Ausbildungsphasen in der Berufsschule umfasst.

INJOY verfügt über eine eigene Ausbildungsakademie, die in enger Zusammenarbeit mit renommierten Sport-Universitäten in Bayreuth, Bielefeld und Köln steht. Hier erlernen unsere Trainer von Anfang an den neuesten wissenschaftlichen Stand. Unsere Inhaber, Christian Prechtl und Florian Taugwalder, haben gemeinsam mit dem Sportwissenschaftler und ehemaligen deutschen Meister im Bodybuilding, Andreas Bredenkamp, eine Sonderedition des Buches „Erfolgreich trainieren“ herausgegeben. Den Inhalt dieses Buches können Sie auch in einem unserer Workshops kennenlernen. Dadurch trainieren Sie von Anfang an zeitsparend, sicher und erfolgreich.



Familiäre Atmosphäre:

Bei INJOY Eferding sind Sie mehr als nur ein Mitglied - Sie sind Teil unserer Fitnessfamilie. Wir schaffen eine warme und einladende Umgebung, in der Sie sich wohl fühlen und motiviert bleiben. Elektrolyt Getränke, Kaffee, Tee oder Kakao sind im Preis enthalten, dadurch kann mit Bekannten, Freunden, Trainingspartnern in unserer Bar/Lounge das Training Ausklang finden.

Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination:

Neben Muskeltraining bieten wir eine breite Palette an Cardio- und Functional-Trainingseinheiten, um Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern.

Entspannung für Körper, Geist und Seele:

Genießen Sie unsere Wellnessbereiche, mit Sauna, Infrarot und einer gemütlichen Außenterrasse. Wir bieten auch eine Vielzahl von Kursen wie Yoga, Balance und Beweglichkeit zur

Stressbewältigung, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Nehmen Sie die erste wichtige Entscheidung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, und treten Sie noch heute INJOY Eferding bei. Unser Angebot „Erst ab 2024 zahlen!“ macht den Einstieg noch einfacher.

Kontaktieren Sie uns jetzt, um mehr über unsere Mitgliedschaftsoptionen und exklusiven Angebote zu erfahren. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben zu begleiten.

INJOY Eferding - Ihr Partner für Fitness, Gesundheit und Wellness! ■

Anzeige



wqm
WISSENSCHAFTLICH
QUALIFIZIERTES
MUSKELTRAINING



INJOY- Eferding
Im Bahnbogen 2, 4070 Eferding
www.injoy-eferding.at
Tel.: 07272/3272

Brillenglas ist nicht gleich Brillenglas

Individuell angepasste Sehhilfen sind entscheidend

Rund zwei Drittel der Österreicher benötigen eine Sehhilfe. Knapp 90 Prozent kaufen ihre Brille beim Optiker. „Bei der Brillenauswahl sowie bei der Glasanpassung sind viele Einzelschritte notwendig. Moderne Brillengläser sind wahre Hightech-Fabrikate die exakt an die jeweiligen Sehbedürfnisse angepasst werden müssen“ so der oberösterreichische Landesinnungsmeister der Gesundheitsberufe Michael Wögerer und ergänzt: „Bei einer richtig angepassten Brille müssen die Gläser so ausgerichtet bzw. zentriert werden, dass die Augen im richtigen Abstand sowie Winkel durch die Scheitelpunkte der Brillengläser schauen. Geschieht das nicht, kann das unangenehme Folgen haben. Stimmt die Ausrichtung der Seiten oder der Höhe nicht, werden die Bilder durch die Brille verschoben, was dazu führt,

dass man zum Ausgleich schiebt. Blickt man im falschen Winkel durch die Gläser, entsteht ein sogenannter ‚Astigmatismus schiefer Bündel‘, was bedeutet, dass die Dioptrien nicht mehr stimmen.“ Zu einer falschen Korrektionswirkung kann es ebenso kommen, wenn auf den Abstand zwischen Auge und Brillenglas nicht Rücksicht genommen wird.

Auf die persönlichen Bedürfnisse maßgeschneidert

Doch nicht nur die Brillengläser benötigen eine individuelle Anpassung. Mit der Wahl der entsprechenden Fassung können Verzerrungen, Sehfelder und die Dicke der Gläser beeinflusst werden. Zudem wird sie schon vor der Zentrierung der Gläser nach dem jeweiligen Verwendungszweck vorangepasst. „So wird beispielsweise bei einer Lesebrille mehr Vor-

neigung eingestellt, bei einer Fernbrille hingegen weniger und bei einer Gleitsichtbrille werden die vom Glashersteller vorgegebenen Winkel und Abstände berücksichtigt. Zudem wird nach Fertigstellung bei der Abgabe der Brille darauf geachtet, dass die Brille gut, komfortabel und wie bei der Anpassung festgelegt sitzt“, erklärt Wögerer.

Verordnungen auch beim Augenoptiker möglich

Wer unter einer Fehlsichtigkeit leidet und eine Sehhilfe benötigt, der kann sich nicht nur beim Augenarzt, sondern auch beim Augenoptiker die entsprechende Verordnung für die Abrechnung mit der österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) ausstellen lassen. Für die Abrechnung von Sehhilfen für Kinder und Jugendliche bis zum vollende-

ten 14. Lebensjahr muss eine Facharztverordnung vorliegen.

Neben der richtigen Brillenwahl gilt auch Folgendes: Gehen Sie regelmäßig, im Idealfall jährlich, zum Augenarzt und zum Augenoptiker und lassen Sie Ihre Augen und Sehkraft überprüfen, damit die Sehhilfen im Bedarfsfall entsprechend angepasst werden können. Das bestmögliche Sehen ist nämlich nur dann gewährleistet, wenn die Brille am aktuellen Stand ist. ■



Mentale Fitness für Jugendliche

Workshop mit Bernd Weismann

Am Samstag, den 2. Dezember 2023 findet von 10-12 Uhr im Jugendzentrum OZON in Marchtrenkein Workshop unter dem Titel „Mentale Fitness für Jugendliche“ mit Bernd Weismann (Dipl. Mental- und Entspannungstrainer) statt.

Empfohlen für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren.

Denken ohne Grenzen. Die Stärkung der mentalen Gesundheit ist gerade bei Kindern und Jugendlichen ein ernst zu nehmendes Thema, denn sie ist für die persönliche Entwicklung mitverantwortlich. Um die persönliche Entwicklung bestmöglich zu unterstützen und zu fördern, werden in diesem Workshop folgende Bereiche erklärt und mit diversen Übungen sowie praktischen Tipps für den Alltag nähergebracht: Selbstvertrauen, Selbstwert, Positives Denken, Motivation und Zielstrebigkeit.

Anmeldung erforderlich direkt bei Stadtrat für Jugend und Gesundheit Bernhard Stegh unter: b.stegh@marchtrenk.gv.at ■



Foto: Stadtgemeinde Marchtrenk

Trauertreff in Eferding

Angebot des Mobilen Hospiz

Wenn man Abschied nehmen musste von einem lieben Menschen, hinterlässt der Tod eine große Lücke im Leben. Wohin gehen, wenn die Trauer kommt, wenn sie einem den Boden unter den Füßen wegzieht, nicht weichen will? Die Sehnsucht nach dem Verlorenen tut weh und es scheint, dass niemand es versteht und sich dafür interessiert.

Das Mobile Hospiz Eferding lädt Sie ein, sich mit anderen Menschen zu treffen, denen das Gefühl der Trauer vertraut ist. In einer geschützten Atmosphäre sind Sie willkommen mit all ihren Fragen und Gefühlen.

Das Angebot richtet sich an trauernde Menschen – unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt und unabhängig von Konfession und Nationali-

tät. Begleitet wird dieses Treffen von ausgebildeten Trauerbegleiterinnen des Roten Kreuzes.

Anmeldung und Auskunft bei Hospizkoordinatorin Andrea Katzlberger, Tel. 0664/8234376, E-Mail: Andrea.Katzlberger@o.rotekruz.at. ■

Termin

10. November 2023
von 14-16 Uhr

Rotes Kreuz Eferding
Vor dem Linzer Tor 10
4070 Eferding

Start in die Wintersportsaison

Kondition, Koordination und Kraft

Genau wie beim Wandern ist auch in der Wintersaison ein gewisses Maß an Vorbereitung wichtig. Ein gezieltes körperliches Training ist von Vorteil, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren.

Gerade das Kniegelenk ist beim Ski Alpin starken Belastungen ausgesetzt, da nach mehreren Stunden vor allem die Rumpf- und Kniegelenkmuskulatur ermüden, was bei fehlender Fitness zu Stürzen und Verletzungen führen kann.

Entscheidende Faktoren für die Vorbereitung sind der aktuelle Fitnessstatus und die Sicherheit des Skiläufers. Zudem spielen die Akklimatisierung an die Höhensituation und ein langsamer Wiedereinstieg in den Wintersport eine bedeutende Rolle.

Die richtige Vorbereitung

Die Vorbereitung auf die Skisaison sollte folgende Punkte stärken: Kondition, Koordination und Kraftausdauer. Hierzu können Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Radfahren

und Joggen zur Vorbereitung dienen. Für das Training der Koordination können unter anderem Balanceübungen, etwa auf dem Wackelbrett oder im Einbeinstand, absolviert werden.

Kraft und Ausdauer

Neben der allgemeinen Kondition ist auch die Kraftausdauer, vor allem der Oberschenkelmuskulatur, beim Wintersport sehr wichtig.

Die nötige Kraft sorgt auch bei längerer hoher Belastung, zum Beispiel bei Abfahrten, für ausreichende Stabilität durch die Muskulatur. Ein entsprechendes Training für die Kraftausdauer beinhalten Übungen wie Abfahrthocke, Kniebeugen, Hocksprünge und Liegestütze.

Ein guter Weg, um sich für die Wintersportsaison gezielt vorzubereiten, ist eine professionelle Beratung und das Erstellen von individuellen Trainingsprogrammen durch qualifizierte Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten. ■



Neue Praxisgemeinschaft

Dr. Seewald und Dr. Schneiderbauer

Seit Februar 2023 verstärkt Dr. Alexander Seewald das Team der Wahlarzt-Ordination Dr. Andreas Schneiderbauer und trägt dadurch zur medizinischen Versorgung im Großraum Eferding bei.

Was ursprünglich als vorübergehende Vertretung während der Abwesenheit von Dr. Schneiderbauer begann, entwickelte sich rasch zu einer langfristigen und erfolgreichen Partnerschaft in der Ordination.

Durch die enge Kooperation zwischen den beiden Chirurgen, die bereits seit Jahren gemeinsam eine Vielzahl von Operationen durchführen, konnte die optimale Zusammenarbeit, die im UKH Linz etabliert wurde, auch in der Praxis in Eferding aufrechterhalten werden. Dr. Seewald hat in

den vergangenen Jahren eine intensive Weiterbildung im Bereich der rekonstruktiven Kniechirurgie absolviert und dabei von der langjährigen Erfahrung von Dr. Schneiderbauer profitiert. Dies ermöglicht es ihm, ein breites Spektrum an Behandlungen und Eingriffen anzubieten, das dem Leistungsspektrum von Dr. Schneiderbauer entspricht. Auf Wunsch können diese medizinischen Leistungen auch im Ambulatorium Salvida in Kirchham in Anspruch genommen werden.

Die Praxisgemeinschaft in Eferding bietet somit eine umfassende medizinische Versorgung bei Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates, Röntgenuntersuchungen, Prävention und Behandlung. Die langjährige Zusammenarbeit zwischen Dr. Seewald und Dr. Schneiderbauer sowie ihre Expertise gewährleisten eine hochwertige Betreuung der Patientinnen und Patienten im Großraum Eferding. ■ Anzeige



Dr. Seewald und Dr. Schneiderbauer.

Stadtplatz 14, 4070 Eferding
Tel: 0664 / 39 09 193
Mail: facharzt@ef1.at
Web: schneiderbauer.net

Backen für Trauernde

Angebot speziell für Kinder

Das mobile Hospiz Eferding organisiert heuer erstmalig am Montag, 4. Dezember 2023 von 16-18 Uhr ein gemeinsames Kekse backen für trauernde Kinder, die ein Familienmitglied oder jemand Nahestehenden verloren haben.

Sehr wichtig für trauernde Kinder ist die Erkenntnis, dass sie nicht alleine sind. Genau dieses Gefühl zu vermitteln, soll beim

gemeinsamen Backen im Vordergrund stehen. Beim Ausstechen, Verzieren und natürlich Verkosten ist Platz und Raum für Austausch.

Durch die Begleitung von ausgebildeten Trauerbegleiterinnen vom Roten Kreuz Eferding gewinnen die Kinder Sicherheit. Anmeldung unter: andrea.katzberger@o.rotekreuz.at oder Tel. 0664/8234376. ■

Augen erbringen Höchstleistungen

Optimale Bedingungen schaffen

Langanhaltendes Starren in Bildschirme ohne Pausen ist nicht nur anstrengend, sondern Hochleistungssport für die Augen. Um eine gute Leistung zu erzielen braucht es optimale Bedingungen und regelmäßige Pausen. Der Arbeitsplatz sollte daher optimal eingerichtet sein. Andererseits ist die Beleuchtung entscheidend. Hier gilt: So viel Tageslicht wie möglich nutzen und auf das Lüften nicht vergessen. Regelmäßiges Stoßlüften ist notwendig, denn Klimaanlagen und Heizungen führen zusätzlich zu trockenen Augen. Frische Luft hilft, die Luftfeuchtigkeit wieder zu erhöhen. Bildschirm-pausen gehören ebenfalls in den Arbeitsalltag. Eine kurze Pause beispielsweise am Fenster verschafft den Augen Entspannung durch den Fernblick. Für die Bildschirmarbeit gibt es auch entsprechende

Computerbrillen mit Blaulichtfilter. Diese helfen gegen die ungewünschte Wirkung des Blaulichts, das Ermüdungserscheinungen bei den Augen hervorruft. Die Gläser blockieren nicht nur die energiereichen Wellenlängen, sondern werden vom Augenoptiker auch optimal auf die individuelle Sehstärke zum Computer eingestellt. Die richtigen Bedingungen sind nicht nur im stressigen Büroalltag wichtig, sondern auch bei allen anderen privaten Bildschirmzeiten wie vor dem Fernseher oder Handy erbringen die Augen Höchstleistungen.

Einfache Übungen um die Augen fit zu halten

- Blinzeln Sie 20 Sekunden lang abwechselnd mit dem linken und dem rechten Auge sowie mit beiden Augen. Das regt den Tränenfluss an und verbessert Tränenfilmquantität und -qualität. Gähnen hilft dabei ebenfalls.

• Die 20-20-20 Regel: Blicken Sie alle 20 Minuten 20 Sekunden lang 20 Meter in die Ferne (ein Blick aus dem Fenster tut es auch). Falls das im Büroalltag schwer ist, versuchen Sie, Ihren Augen zumindest stündlich eine neue Perspektive zu bieten. Richten Sie sich beispielsweise Ihren Bildschirmarbeitsplatz so ein, dass Sie in einigen Metern

Abstand ein Objekt (z.B. ein Bild oder eine Pflanze) fixieren können.

- Palmieren: Legen Sie die warmen Hände auf die geschlossenen Augen. Die Wärme der eigenen Hände und das zusätzliche Abdunkeln durch die Handflächen tragen zur Entspannung der Augen bei. Sollten die Hände nicht warm genug sein, können sie kurz aneinander gerieben und danach auf die Augen gelegt werden. ■



Auszeit für pflegende Angehörige

Sozialversicherungsanstalt unterstützt

Pflegende Angehörige sind besonderen Belastungen ihrer Gesundheit ausgesetzt. Erholungsaufenthalte für pflegende Angehörige sind daher besonders wichtig und dienen der Burn-Out-Prävention. Gerade Frauen sind es, die zu über 80 Prozent die Betreuung und Pflege von Familienmitgliedern

leisten. Die Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen versucht mit ihrem Angebot, wie etwa der Gesundheitswoche für pflegende Angehörige, den negativen Begleiterscheinungen entgegenzuwirken. Landesbäuerin Johanna Haider macht auf die finanziellen Fördermöglichkeiten, beispielsweise von den pflegeldauszahlenden Stellen (Bundessozialamt, Land Oberösterreich), aufmerksam. Diese bieten im Bedarfsfall auch Unterstützung, um eine Ersatzpflegeperson zu organisieren. Dies gilt sowohl bei einem Krankenhaus-, Urlaub- oder einem Kuraufenthalt der Hauptpflegeperson. Umfassende Infos dazu gibt es in der Online-Broschüre „kurz&bündig“, die auf der Website des OÖ Bauernbundes zum gratis Download bereitsteht. ■

Betriebshilfe in Notsituationen

Projekt unterstützt Kleinunternehmen

„Krankenhausaufenthalte oder die Babypause können kleine Unternehmen in eine wirtschaftliche Notlage stürzen. Die Betriebshilfe kann die gesundheitlichen Sorgen nicht beseitigen, aber sie kann die wirtschaftlichen Sorgen lindern“, erklärt Margit Angerlehner, Landesvorsitzende von FidW OÖ.

UnternehmerInnen erhalten eine Ersatzarbeitskraft, wenn sie aufgrund einer existenzbedrohenden Krankheit oder aufgrund einer Schwangerschaft und Geburt im Betrieb ausfallen. Die BetriebshelferInnen werden im Ernstfall für maximal 40 Stunden pro Woche zur Verfügung gestellt. Wenn der Verein keine geeignete Arbeitskraft zur Verfügung stellen kann, haben die Unter-

nehmen die Möglichkeit, selbst nach einer Betriebsgehilfe zu suchen. Diese Person wird dann unter den erforderlichen Bedingungen für die Dauer des Einsatzes befristet vom Verein beschäftigt und entlohnt.

Die Betriebshilfe ist bis zu einem jährlichen Gesamtbetrag aller Einkünfte von 23.137,68 Euro kostenlos. Darüber hinaus müssen die UnternehmerInnen einen angemessenen Kostenbeitrag leisten. Die Betriebshilfe während der Mutterschutzzeit oder bei der Pflege eines behinderten Kindes ist immer kostenlos. Die Unterstützung wird durch die Zusammenarbeit der WKOÖ, der Sozialversicherung der Selbständigen und dem Land Oberösterreich ermöglicht. ■



Foto: OÖ Bauernbund

Landesbäuerin Johanna Haider.

GRIPPALER INFEKT – SAISONELLE GRIPPE – CORONA

ALLES DAS GLEICHE ??



Über 200 unterschiedliche Viren, alt bekannte und neu entdeckte, sorgen dafür, dass wir im Schnitt mehr als zwei mal jährlich an einer Erkältung, Grippe oder Coronaerkrankung von vier bis zehn Tagen Dauer erkranken. Man spricht von einer „**Verkühlung**“ oder einem „**Grippalen Infekt**“, wobei das kühle Wetter an sich noch keine Erkrankung macht, mit der Kälte sinkt aber die Kraft des Immunsystems. Diese „**Erkältungskrankheiten**“ äußern sich z.B. durch Halsweh, Husten, Schnupfen aber auch durch Gliederschmerzen und Fieber. Man

muss aber zwischen „**Erkältung**“, „**Influenza**“ (saisonelle Virusgrippe) und „**Corona**“ unterscheiden. Die „**Saisonelle Virusgrippe**“ oder „**Echte Grippe**“ tritt meist epidemisch, mit plötzlich auftretendem hohem Fieber (über 38,5 Grad) trockenem Husten, Muskelbeschwerden und Gliederschmerzen auf. Die Folgen sind, dass das Immunsystem geschwächt wird und andere Krankheitserreger sich ausbreiten können und zu Folgeerkrankungen wie z.B. Lungenentzündung, Ripfellentzündung, Herzrhythmusstörungen und Herzmuskelentzündungen führen können. Die „**aktuelle Coronainfektion**“ verläuft oft mit den gleichen Symptomen wie die „**Echte Grippe**“ jedoch ist die Übertragung schneller und effizienter. Probleme treten bei Personen auf, die bereits eine Lungen- oder Herzkreislauferkrankung sowie Nierenprobleme haben. Es treten sehr häufig kurzes, heftiges Fieber, Kopfschmerzen (einige Tage) Halsschmerzen und Husten auf. ■ Anzeige



DAHER IST DIE VORBEUGUNG SEHR WICHTIG:

Impfen:

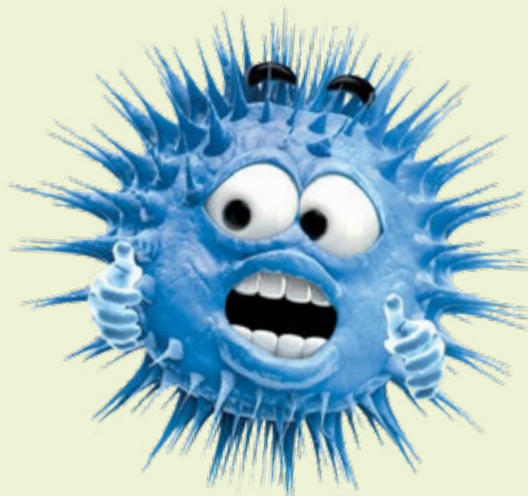
Gegen die „Saisonelle Grippe“ und „Corona“ kann man sich impfen lassen. Dies sollten vor allem Personen tun, die älter als 65 Jahre sind, chronisch Kranke aller Altersstufen (Atemwegs- und Bronchialerkrankungen, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen bzw. Nierenerkrankungen); Personen die im Gesundheitswesen tätig sind und Menschen mit viel Publikumskontakt.

Immunsystem stärken:

Das hilft gegen alle Grippearten. Nur in gut durchbluteten Schleimhäuten werden genügend Abwehrstoffe transportiert, die die unerwünschten Keime beseitigen. Bauen Sie einfach einen Schutzschild auf. Neben regelmäßigen Saunabesuchen, Wechselduschen, genügend Schlaf, viel Bewegung an frischer Luft, ist eine vollwertige Ernährung mit Vitaminen, Selen und Zink die beste Vorsorge.

TIPPS VOM APOTHEKER:

- Öfters am Tag mit Wasser und Seife die Hände waschen, danach die Hände desinfizieren.
- Verwenden Sie bei Symptomen eine Maske (FFP2)
- Husten/Niesen Sie nicht in die Hände, sondern in den Ärmel
- Wenden Sie sich beim Husten/Niesen von Personen ab
- Verwenden Sie Papiertaschentücher und entsorgen Sie diese nach Gebrauch
- Lüften Sie mehrmals täglich gut durch
- Meiden Sie größere Menschenansammlungen



**CHRISTOPHORUS
APOTHEKE**



Eferding, Linzerstraße 16, 07272/76950

www.apotheke-christophorus.at