



mit

NEWS

in Kooperation mit



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

Liebe LeserInnen

Gartenarbeit – eine Wohltat für Körper und Geist

Mit dem Einzug des Frühlings erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben, sondern auch die Lust auf die Gartenarbeit.

In dieser Jahreszeit bietet sich die perfekte Gelegenheit, im Freien aktiv zu werden und gleichzeitig etwas Gutes für die Gesundheit zu tun. Denn Gartenarbeit ist weit mehr als nur das Zupfen von Unkraut oder das Einpflanzen von Blumen - sie birgt zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Frühling ist somit nicht nur die Zeit des Neubeginns für die Pflanzenwelt, sondern auch für uns Menschen.

Die Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und regt die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin an, was sich wiederum positiv auf die Stimmung auswirkt. Zusätzlich werden beim Graben und Pflanzen verschiedene Muskelgruppen beansprucht, was zu einer Stär-

kung des Körpers führen und damit auch Rückenbeschwerden vorbeugen kann.

Doch Gartenarbeit ist nicht nur ein körperliches Training, sondern auch eine Quelle der Entspannung für den Geist. Das Eintauchen in die Natur, das Beobachten des Pflanzenwachstums und das Gestalten des eigenen Gartens wirken beruhigend und stressreduzierend. Der Kontakt mit Erde und Pflanzen kann sogar dabei helfen, den Cortisolspiegel im Körper zu senken und somit Stress abzubauen.

Für viele Menschen ist der Garten ein Ort der Entschleunigung, an dem sie dem hektischen Alltag entfliehen und zur Ruhe kommen können. Das Summen der Bienen, das Zwitschern der Vögel und die warmen Sonnenstrahlen tragen zur Entspannung bei und helfen den Kopf frei zu bekommen.

Mit Gartenarbeit können wir aktiv etwas für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun. Gönnen Sie sich aber auch öfters eine kleine Pause, und beobachten Sie gleichzeitig die Schönheit der blühenden Sträucher und Blumen.

In diesem Sinne - genießen Sie den Frühling und tanken Sie neue Kraft und Energie in der Natur. ■

Ramona Matousek
Xund - Chefredakteurin



Das VITABOLIC® Ritual

Eine Reise ins Wohlbefinden

Das Vitabolic® Ritual vereint Behandlungsmethoden aus der ganzen Welt. Die Wohlfühlreise beginnt mit einem angenehmen Fußbad. Danach werden durch Drücken von Akupressurpunk-

ten Yin & Yang in Einklang gebracht. Anschließend werden mittels einer speziellen Auftragechnik unterschiedliche Essenzen sanft einmassiert. Dies stimuliert den Biorhythmus und

das vegetative Nervensystem wird ausgeglichen.

Ein Vitabolic® Ritual aktiviert die Energiebahnen und regt den Stoffwechsel an. Mit typgerechten Essenzen und Pflegeprodukten wird dieses harmonische Zeremoniell zu einer individuellen Reise in die Welt des Wohlbefindens.

Mesotherapie

Hautprobleme wie Pigmentierung, Erschlaffung, Anti-Aging, Cellulite, Haarausfall und Akne stellen eine große Herausforderung dar. Doch für jedes dieser Themen gibt es eine passende Lösung: die Mesotherapie.

Bei dieser Methode wird ein individuell zusammengestellter Cocktail aus unterschiedlichen Wirkstoffen direkt in die obere Hautschicht eingeschleust.

Die Mesotherapie ist besonders schonend und auch für Kinder und Schwangere geeignet.

Gerne berate ich dich individuell, ganz nach deinen Bedürfnissen. Tue Gutes für Körper, Geist und Seele und tauche ein in die neue Welt der Schönheitspflege.

Informiere dich jetzt über die unterschiedlichen Behandlungen für Gesicht und Körper.



LUXMETIKA

Luxmetika, Claudia Motz, Aubach 22, 4680 Haag/Hausruck, 0676-6945835, www.luxmetika.at. ■

Anzeige



Was tun bei Frühjahrsmüdigkeit?

Einfache Hausmittel können helfen

Mit dem Frühling kommt auch unweigerlich die Zeit der Frühjahrsmüdigkeit, verbunden mit Antriebslosigkeit und Kraftlosigkeit, die Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach. Weitere Symptome sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche, Schwindel, Wetterfühligkeit, Abgeschlagenheit, Erschöpfung und starke Stimmungsschwankungen.

Mit einigen Tricks kann man der Frühjahrsmüdigkeit aber entgegen, den Sonne, Luft, Bewegung und Vitamine helfen dem Körper bei der Umstellung auf die schöne Jahreszeit. Starten Sie den Tag mit Wechselduschen und bewegen Sie sich so oft wie möglich im Freien, denn Tageslicht erzeugt das stimmungsaufhellende Hormon Serotonin und bremst die Produktion des Schlafhormons

Melatonin. Leichter Sport wie Radfahren, Laufen oder Nordic Walking regen zusätzlich den Kreislauf an und die Zellen werden mit Sauerstoff versorgt. Auch auf ausreichenden und geregelten Schlaf sollte geachtet werden. Besonders wichtig ist aber eine vitaminreiche, gesunde Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Ballaststoffe bringen die Verdauung in Schwung. Am besten mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen. Ganz wichtig ist auch ausreichend zu trinken (ca. 1,5 bis 2 Liter), am besten Wasser, um die Müdigkeit und Konzentrationsstörungen zu verhindern. Ebenfalls ist die Einnahme von Magnesium empfehlenswert. Kleiden Sie sich mit hellen Farben, diese reizen die Sinne und verbreiten gute Stimmung. ■

Vortrag „Wellness für das Gehirn“

Von der Autorin Dr. Manuela Macedonia

Spa-Angebote für unseren Körper gibt es viele. Aber wie geht Wellness für das Gehirn? Der Soroptimist Club Grieskirchen unter Präsidentin Dr. Margarita Santer hat die renommierte Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia für einen Vortrag in Grieskirchen gewinnen können. Die Autorin zahlreicher Bestseller zeigt in ihrem neuen Buch „Wellness für das Gehirn“ verständlich und unterhaltsam den Zusammenhang zwischen gesunder Psyche und kognitiven Fähigkeiten.

Erfahren Sie beim Vortrag am 18. April 2024 um 19 Uhr (Einlass 18:30 Uhr) in der WKO Grieskirchen wie ausreichender Schlaf, Bewegung, gute Ernährung, soziale Beziehungen und

Spiritualität sich wie Balsam auf unser Denkkorgan auswirken.

Karten im Vorverkauf: EUR 25,- / Abendkasse: EUR 29,-. Der Erlös der Veranstaltung wird vom SI Club Grieskirchen für soziale Projekte verwendet. ■

WELLNESS FÜR DAS GEHIRN

WKO Grieskirchen
Manglbürg 20, 4710 Grieskirchen
Vorverkauf € 25,- | Abendkasse € 29,-



18. April 2024

Beginn 19:00 Uhr
Einlass 18:30 Uhr



Foto: Sabine Kneidinger



DAS EFFEKTIVSTE FRAUENFITNESSSTUDIO IN GRIESKIRCHEN

■ BAUCH-WEG PROGRAMM INFRAROTTRAINING

Bisher über 375 Erfolgsgeschichten

■ MILON KRAFT-AUSDAUER STOFFWECHSELZIRKEL

ERREICHE DEINE WOHLFÜHLFIGUR mit nur 2x pro Woche

■ SLIMYONIK AIR BODYSTYLER

Kennenlernbehandlung um 29,90€

„Ich habe durch Meavita einiges an Bauchumfang verloren.“
- zufriedene Kundin



Nutze den Code „FIT24“ bei deiner Anmeldung und sichere dir 50% Rabatt auf deinen ersten Trainingsmonat!



sicher.

einfach.

effektiv.

EFFEKTIVES
35 MIN
TRAINING

Gleichenfeier für Ärztezentrum

Bau von „Humanum“ schreitet voran

Im Herbst 2023 wurde mit den Bauarbeiten für das Ärztezentrum „Humanum“ begonnen. Nur ein halbes Jahr später ist mit der Fertigstellung des

Rohbaus ein wichtiger Meilenstein erreicht. Das neue Gesundheitszentrum soll im Herbst 2024 eröffnet werden.



Foto: privat

(v.l.) Ing. Gerald Mayr, Mag. Monika Weberberger-Rainer, Ing. MST. Michael Eder und Birgit Kroiss.

In dem in nachhaltiger und moderner Holzbauweise errichteten Gebäude werden ein Kassenarzt für Allgemeinmedizin sowie ÄrztInnen (u.a. Urologie, Chirurgie, Innere Medizin) und TherapeutInnen (u.a. Psychologie, Physiotherapie) verschiedener Fachrichtungen einziehen. Somit ist die gesundheitliche Nahversorgung für die Alkovenner BürgerInnen langfristig gesichert. ■

Mitmachaktion „Oberösterreich radelt“

Kilometer sammeln und tolle Preise gewinnen

Die Rad-Mitmachaktion „Oberösterreich radelt“ ist für alle Altersgruppen geeignet. Schüler und Schülerinnen können Kilometer in der Freizeit und am Schulweg sammeln und Preise für die Klassenkasse gewinnen. Wer im Mai und Juni mindestens an 10 Tagen zur Arbeit radelt, hat die Chance auf E-Bike-Wochenenden im Nationalpark Kalkalpen. Im Juni lädt „Oberösterreich radelt“ alle Bürgermeisterinnen und Bürgermeister oder deren Stellvertreter ein, möglichst viele Radtage zu sammeln, um den Wanderpokal in die eigene Gemeinde zu holen.

Auf der Homepage ooe.radelt.at können sich sowohl Privatpersonen als auch Betriebe, Gemeinden, Vereine und Schulen registrieren oder mit ihrem

bestehenden Profil zur Aktion 2024 anmelden. Die geradelten Kilometer können dann im Profil eingetragen und einer Organisation gutgeschrieben werden. Damit stehen die Chancen noch besser, zu gewinnen. Die geradelten Kilometer können auch auf der neuen „Österreich radelt“ App aufgezeichnet werden. Die Kilometer werden über die Postleitzahl automatisch dem Wohnort zugeordnet.

Die Kampagne läuft noch bis 30. September 2024. Gleich zum Start der Aktion werden unter dem Motto „#anradeln“ zahlreiche Radzubehör-Preise verlost. Radle bis zum 30. April mindestens 50 Kilometer und trage diese in dein Profil ein, dann nimmst du automatisch an der Verlosung teil. ■



Spargelzeit...
... ab sofort bis Mitte Juni

Herzlich Willkommen in unserem Hofladen!
Sie erhalten Weiß- und Grünspargel – täglich frisch vom Feld, Eferdinger Landl-Erdäpfel, regionale Köstlichkeiten und während der Spargelzeit Frischgemüse der Saison.



EFERDINGER
SPARGEL

Nähere Informationen unter | www.spargelhof.at | **SPARGELHOF MAYER**
Inn 10, 4070 Fraham/Eferding | Tel./Fax: +43 (0)7272/4175 | e-Mail: info@spargelhof.at

Die Spargelsaison beginnt

Wir starten in die Spargelsaison 2024. Im Hofladen der Familie Mayer in Fraham erwartet Sie zarter, erntefrischer Weiß- und Grünspargel. Die köstlichen Spargelstangen werden **ab sofort bis voraussichtlich Mitte Juni** täglich frisch geerntet und ab Hof verkauft. Weiters werden verschiedene Spargelspezialitäten wie Spargelschokolade, Spargelgewürz, Spargelnudeln und Spargelpesto angeboten. Im Hofladen finden Sie noch mehr: allerlei köstliches Gemüse der Saison, ab voraussichtlich Mitte Mai Eferdinger Landl-Heurige (Früherdäpfel) und leckere Erdbeeren. Sind Sie jetzt richtig auf den Geschmack gekommen - dann be-

suchen Sie den Spargelhof der Familie Mayer in Fraham/Eferding. **Bei kühlen Temperaturen oder größerer Menge bitte um Ihre Reservierung.**

Infos unter www.spargelhof.at oder www.facebook.com/SpargelhofMayer ■

Anzeige

Öffnungszeiten während der Spargelsaison:

Mo. - Fr. 8:00 - 18:00 Uhr
Sa. 8:00 - 14:00 Uhr
Sonn- u. Feiertage
8:30 - 12:00 Uhr



Foto: Privat

FAHRRADFRÜHLING MIT RARITÄTEN-FLOHMARKT

Auf ein bewegendes Jahr!
Denn jeder Tag ist ein guter Tag zum Radfahren!

13. + 14.
APRIL 2024
HAIBACH/DONAU



NEU!



Zu unserem
Youtube Kanal

Tolle Angebote unter www.radsport-ploeckinger.at
(Produkte, Angebote, gebrauchte Räder, Testräder)

Langer Abend der Gesundheit

Imposanter Vortrag in der WKO Grieskirchen

Besuch von Persönlichkeiten aus der Wirtschaft und Politik, interessante Vorträge und innovative Aussteller lockten viele interessierte Besucher in die WKO Grieskirchen zum „Langen Abend der Gesundheit“. Die beiden von Martin Burg- holzer moderierten Talkrunden mit Margit Angerlehner, Maria

Pachner, Helga Schörgendorfer, Constance Haslberger, Günther Baschinger und Erwin Schüt- zeneder trugen zu einer sehr guten Stimmung im Veranstal- tungssaal bei. Fachvorträge von Ulli Wurpes, Wolfgang Schachinger, Petra Baumgarthuber und Christian Putscher, sowie der Messe- und Ausstellungs- bereich mit Beratungs-, Massage- und Thera- piebereiche, boten für jeden Besucher indivi- duelle Möglichkeiten, sich ausgiebig mit dem Thema „Meine persön- liche Gesundheit“ aus- einanderzusetzen. Das Bioregionale Buffet von Lia's Biotreff sowie Kaffee, Kuchen und Getränke rundeten das Angebot ab. ■



Foto: Andreas Mairinger

Christian Putscher, Helga Schörgendorfer und Wolfgang Schachinger.

Stark gegen Gewalt auftreten

Projekt „StoP - Stadtteile ohne Partnergewalt“

Die Initiative „StoP - Stadtteile ohne Partnergewalt“ macht sich für ein gewaltfreies Miteinander stark und setzt genau dort an, wo häusliche Gewalt stattfindet: Im eigenen Wohnort bzw. in der unmittelbaren Nachbar- schaft. Im Rahmen eines The- menabends der „Gesunden Ge- meinde“ wurde Mag.a Simone Heinz-Jahraus, die StoP-Pro- jekt Koordinatorin aus Wels, als Referentin nach Marchtrenk

eingeladen, um grundlegendes Wissen über Partnergewalt und Gewaltschutz zu vermitteln so- wie über die aktuelle Situation in der Region zu informieren.

Infos & Kontakt zum Pro- jekt „StoP - Stadtteile ohne Partnergewalt“ unter Tel. 0676/4730490 oder www.stop-partnergewalt.at. FRAUEN- HELPLINE (anonym und kosten- los): 0800/222555. ■



Foto: Stadtgemeinde Marchtrenk

Gemeinsam gegen Gewalt auftreten.

GÖNNEN SIE IHREM „HASEN“ AUCH NACH OSTERN EINE FEINE KOSMETIK BEHANDLUNG.

FACE TO FACE
FINEST BEAUTY

Larissa Karga

FOLLOW ME!



4020 Linz, Hauptplatz 14
Tel. 0676 4325446

www.finestbeauty.at

Entschlackung & Detox

Kann zum Wohlbefinden beitragen

Neben dem Fasten gelten Entschlackung und Detox allge- mein als sinnvoll. Zwar sind die für viele unbestreitbaren posi- tiven Effekte in diesem Bereich nicht wissenschaftlich belegt, aber die Ergebnisse sprechen zumindest subjektiv vielfach für sich.

„Entschlackung“ bezeichnet die Reinigung des Körpers von „Schlacke“, also bei wichtigen Stoffwechselprozessen anfal- lenden Rückständen, die nutzlos sind und dem Organismus zum Teil sogar schaden können.

„Detox“ steht für „Entgiftung“ und dafür, angesammelte ge- sundheitsgefährdende Stoffe aus dem Körper zu entfernen.

Im Prinzip hat der Körper vie- le Mechanismen, die genau für diesen Abtransport bzw. die

Selbstreinigung zuständig sind. Mit dem richtigen Lebensstil und einer gesunden, abwechslungs- reichen Ernährung können diese Prozesse aber maßgeblich un- terstützt werden. So kann eine mehrwöchige Entschlackungs- kur sehr viel zum Wohlbefinden beitragen.

Dabei auf Genussmittel, wie Alkohol, Zigaretten, Süßes, aber ebenso Fertiggerichte verzichten. Weniger Salz und geschmacksverstärkende Sub- stanzen verwenden. Mehr Obst und Gemüse sowie Vollkorn- produkte essen. Viel Trinken, am besten Wasser oder ent- schlackende Tees. Saunabesu- che und moderate sportliche Aktivitäten betreiben, sowie auf regelmäßigen und ausreichen- den Schlaf achten. ■

Quelle: ApoLife

Fühl Dich NEU

INJOY

HEALTH- AND FITNESSCLUBS

JETZT 14 TAGE KOSTENLOS!

GEMEINSAM STARK: ENTDECKE DAS FITNESSABENTEUER BEI INJOY EFERDING!

Bist du bereit, gemeinsam mit deinem Gym Buddy in ein neues Fitnessabenteuer zu starten? Dann ist jetzt deine Chance! Bei INJOY Eferding laden wir dich und deinen Trainingspartner herzlich dazu ein, unser volles Angebot ganze 14 Tage lang kostenlos und unverbindlich zu nutzen.

Egal ob Krafttraining, Ausdauer oder aufregende Kurse – gemeinsam werdet ihr erleben, wie viel Spaß Fitness machen kann. Und als besonderes Dankeschön erhaltet ihr beide bei Abschluss einer Mitgliedschaft unser exklusives Gym Buddy T-Shirt. Das „GYM BUD/DY“-Shirt symbolisiert nicht nur eure Fitnessreise, sondern auch das Versprechen, gemeinsam durch Dick und Dünn zu gehen, bei jedem Wetter zu trainieren und einfach gemeinsam zu genießen.

Lasst euch von unseren Mitgliedern inspirieren und werdet Teil unserer einzigartigen Community. Bei INJOY Eferding schmieden wir nicht nur Muskeln, sondern auch lebenslange Freundschaften.

Euer nächstes Ziel wartet schon –
gemeinsam erreicht ihr es leichter.



Gym Bud|dy

[gymbud|] Substantiv, maskulin

Eine Person, die dich motiviert, deine Fitnessziele zu erreichen. Die regelmäßig mit dir trainiert, egal ob es regnet oder schneit. Die dich auch dazu verleitet, alle Trainingspläne zu boykottieren und stattdessen Essen zu gehen.



Jetzt Termin vereinbaren!

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