Fit & Gesund

VORARLBERGER NACHRICHTEN
Eine Marke von russmedia

FREITAG, 29. AUGUST 2014

GESUNDHEITSBEILAGE DER VORARLBERGER NACHRICHTEN

PILZSAISON

SICHERER GENUSS

Pilzfreunde können heuer aus dem Vollen schöpfen. Beim Sammeln und Zubereiten von Pilzen gibt es allerdings einiges zu beachten.

WANDERFREUDEN

GUT LAUFEN MIT STOCK

Wandern erfreut sich großer Beliebtheit, kann aber auch auf die Gelenke gehen. Wer Stöcke verwendet, kann Beschwerden vorbeugen.

Kommentar

Marlies Mohr

Sommer der Sternschnuppen

Es ist schon eigenartig. Über nichts kann sich der Mensch mehr echauffieren als über das Wetter. Was wurde in diesem Sommer alles darüber geschrieben. Wenn sonst nichts mehr geht, das Wetter ist immer gut für Diskussionen. Zu heiß, zu kalt, zu nass, zu trocken: nur eben nicht so, wie wir es gerne hätten. Daneben verblasst sogar die Politik. Gut, die ist bzw. war zumindest auf nationaler Ebene in den vergangenen Wochen ohnehin kaum vorhanden, von zwei Ausreißern (Abtreibung in Spitälern und Rauchen), einmal abgesehen. Doch die verglühten so rasch wie Sternschnuppen. Leider haben uns Wolken auch den Blick auf den im August stattfindenden Sternschnuppenregen verstellt. Schade. Wir hätten uns etwas wünschen können. Zum Beispiel: besseres Wetter. Eine Gruppe, die damit sicher zufrieden sein dürfte, sind die Schwammerlsucher. Wer jetzt mit offenem Visier durch den Wald wandert, dem ist, als ob der Boden blühen würde. Haben Sie schon einmal einen richtig großen Fliegenpilz gesehen? Trotz seiner Giftigkeit ein wunderbarer Anblick. Die meisten werden ihn kennen. Es gibt aber noch viele andere Pilze, die essbar oder eben nicht essbar sind. Was beim Einsammeln und Verarbeiten zu beachten ist, können Sie auf Seite 4 dieser Ausgabe lesen. Auch dem bis weit in den Herbst hinein populären Wandern sind zwei Beiträge gewidmet, die der Sicherheit dienlich sein können (Seite 3). Und weil wir gerade bei der Bewegung sind: Kennen Sie „ismakogie“? Nein? Auf Seite 10 steht beschrieben, worum es dabei geht. Kurz gesagt handelt es sich um ein sanftes Bewegungsprogramm, das ohne schweißtreibende Anstrengung zu einer aufrechten und damit gesunden Haltung führt. Vielleicht probieren Sie es aus. Ich wünsche viel Spaß dabei.

> Wenn sonst nichts mehr geht, das Wetter ist immer gut für Diskussionen.

marlies.mohr@vorarlbergernachrichten.at

Impressum

Redaktion:
Marlies Mohr, Tel. 0664 80588-385,
E-Mail: marlies.mohr@vorarlbergernachrichten.at

Verkauf:
Patrick Fleisch, Tel. 05572 501-818,
E-Mail: patrick.fleisch@russmedia.com

Beiträge, Fotos und Quellen:
Marlies Mohr, forum.ernährung.heute, apa, Philipp Steurer, Roland Paulitsch, Shutterstock

Verleger (Medieninhaber) und Hersteller:
Russmedia Verlag GmbH , 6858 Schwarzach, Gutenbergstraße 1,
Redaktion und Anzeigen: 6858 Schwarzach, Gutenbergstraße 1

Auf Langstreckenflügen empfehlen sich Maßnahmen gegen gesundheitliche Zwischenfälle.

Flugthrombosen vorbeugen

Langes Sitzen auf engem Raum erschwert den Blutfluss in den Beinen.

BEWEGUNG. Das Thromboserisiko ist zwar relativ gering, aber nachweisbar vorhanden: Bei einem von 6000 Passagieren verklumpt das Blut. Beinübungen, Kompressionsstrümpfe und ausreichendes Trinken helfen dabei, beschwerdefrei anzukommen.

Das Risiko, während des Flugs ein Blutgerinnsel in den Venen zu bekommen, ist nicht bei allen gleich groß: Personen, die bereits eine Thrombose hatten, sind besonders anfällig. Menschen mit einer erblich bedingten erhöhten Blutgerinnungsneigung, Übergewicht, mit eingegipsten oder geschienten Beinen sind ebenfalls häufiger betroffen. Erhöht ist das Thromboserisiko bei Frauen, die mit der Anti-Baby-Pille verhüten. Einem Report des WHO-Projekts WRIGHT zufolge verdoppelt sich das Risiko des Blutstaus in den Beinen jedenfalls bei Flugreisen über vier Stunden.

Schlechte Zirkulation

Der Hauptgrund für Reisethrombosen scheint das lange Sitzen auf engem Raum zu sein. Das Blut kann dadurch nur schlecht zirkulieren. Soweit der Flug es erlaubt, sollten Passagiere daher jede Stunde kurz aufstehen und sich die Beine vertreten. Etwa fünf Minuten Beingymnastik pro Stunde tun ebenfalls ihren Dienst. Besonders wichtig ist, die Beanspruchung der Wadenmuskulatur deutlich zu spüren. Dazu reichen einfache Übungen bei angehobenen Beinen: Die Füße kreisen lassen und die Fußspitzen in Richtung Körper ziehen. Auch Kompressionsstrümpfe erfüllen ihren Zweck. Indem sie leichten Druck auf die Wadenmuskulatur ausüben, fördern sie das Zurückfließen des Bluts aus den Beinen zum Herzen. Weiters verhindert der Druck, dass zu viel Wasser vom Blut ins Gewebe gepresst wird: Das Blut bleibt dünn.

Kostenlose Beratung

Zwar gibt es keinen direkten Zusammenhang zwischen der Flüssigkeitsaufnahme und Thrombose, dennoch ist es ratsam, auf langen Flugreisen genügend zu trinken. Medikamente werden nur für Personen mit stark erhöhtem Risiko empfohlen. Die WHO führt eine Untersuchung durch, die klären soll, wie wirksam diverse Maßnahmen sind.

Einige Fluglinien bieten zum Teil „Flyrobic-Videos“ auf ihren Flügen an. Sie zeigen Übungen, um den Blutfluss in den Beinen aufrecht zu erhalten.

! Kostenlose medizinische Beratung bietet die Servicehotline des Flughafens Wien unter Tel. 01 7007-22245 oder per Mail an: medical-center@viennaairport.com

GEWINNERIN – Gams-Inhaberin Ellen Nenning (r.) und Patrizia Gunz (Russmedia, l.) überreichten „VN Fit & Gesund“-August-Gewinnerin Miriam Spornberger aus Dalaas einen Gutschein für einen 4-Tages-Urlaub für 2 Personen im Genießer- und Kuschelhotel Gams in Bezau. Foto: VN

Richtiges Verhalten bei einem Gewitter

Es gibt mehr oder minder sichere Schutzzonen. Rechtzeitiges Reagieren ist wichtig.

SCHUTZ. Ein Blitzschlag verläuft oft tödlich. Das richtige Verhalten bei einem Gewitter kann deshalb lebensrettend sein. Vergehen zwischen Blitz und Donner weniger als 30 Sekunden, ist es Zeit, einen geschützten Bereich aufzusuchen. Grundsätzlich findet man den besten Schutz vor allem in Gebäuden mit einer Blitzschutzanlage, Autos oder Tunnelanlagen.

Bedingten Schutz findet man auch in Gebäuden ohne Blitzschutzanlage. „Hier ist es wichtig, sich in die Mitte des Raumes zu begeben, Fenster und Türen zu schließen und von elektrischen Anlagen mindestens einen Meter Abstand zu halten“, klären die Experten der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt (AUVA) auf. Gas-, Wasser- oder Heizungsanlagen sollten nicht berührt und Telefone mit Leitungen nur im Notfall benutzt werden.

Gefährdungspotenziale

Im Freien gibt es keine wirklich sicheren Aufenthaltsorte, sondern nur Orte mit geringerer Gefährdung. Zu den Orten mit geringerer Gefährdung zählen

- tiefe Mulden, Hohlwege, Höhlen usw.,
- das Innere eines Waldes, wenn von den umgebenden Bäumen zwei Meter Abstand gehalten wird. Das Sprichwort „Eichen sollst du weichen, Buchen sollst du suchen“ ist nicht erwiesen,
- die Nähe von hohen Objekten (allerdings mindestens zwei Meter Abstand von allen Teilen des Objekts halten),

Blitze können ein spektakuläres Ereignis, aber auch gefährlich sein.

- der Bereich unter großen Brücken sowie
- der Bereich unter den Seilen von Seilbahnen und Liften.
- Wasser, Berggipfel, Klettersteige und Sportplätze sind hingegen besonders gefährlich und sollten daher sofort verlassen werden.

Auf ebenem Gelände sollte noch Folgendes beachtet werden, um die Gefahr eines Blitzschlages zu vermindern:

- Von anderen Personen mindestens zwei Meter Abstand halten, keinesfalls einander berühren,
- sich nicht flach auf den Boden legen, sondern in Hockstellung gehen;
- keine Gegenstände tragen, die über den Körper hinausragen (z. B. Regenschirme) und die Füße eng beieinander halten.
- Wenn 30 Minuten lang kein Donner mehr zu hören ist, ist das Gewitter in der Regel vorüber.

Erste Hilfe nach Blitzunfall

Im ersten Schritt müssen Bewusstsein sowie Atmung und Kreislauf der vom Blitz getroffenen Person überprüft werden. Bei Bewusstlosigkeit die Rettung rufen, die Person in stabile Seitenlage bringen und jede Minute eine Kreislauf-Kontrolle durchführen. Bei Atem-Kreislauf-Stillstand muss nach Alarmierung der Rettung sofort mit Herzdruckmassage und künstlicher Beatmung begonnen werden.

Übrigens: Am häufigsten kommt es zu Verletzungen durch Blitzschlag zu Beginn oder am Ende eines Gewitters, weil der schützende Bereich zu spät aufgesucht oder viel zu früh verlassen wird.

Beim Wandern die Gelenke schonen

Zu steile Routen oder falsches Schuhwerk belasten, vor allem Rücken und die Knie.

ROUTENPLANUNG. Damit beim Wandern nicht die Gelenke leiden, sollten Bergsportler weniger an den Gipfel als an den Abstieg denken. „Die größte Belastung müssen die Knie aushalten, wenn es bergab geht“, sagt der Orthopäde Andreas Gassen. „Sind die Wanderer bereits mit ihren Kräften am Ende, wird ihr Tritt unsicher - und eine Verletzung der Gelenke immer wahrscheinlicher.“

Realistische Einschätzung

Gerade Menschen, die entsprechend vorbelastet sind, sollten ihre Kräfte bei der Routenplanung realistisch einschätzen. Steile Anstiege, Geröllfelder oder unebenes Terrain sind für sie tabu. Und beim Wandern in größeren Höhen gilt: Da die dünne Luft weniger Sauerstoff liefert, erschlaffen die Muskeln früher als gewohnt. Ungeübte Wanderer sollten sich also nicht gleich eine Alpentour vornehmen.

Gute Vorbereitung

Unabdingbar für eine Wandertour ist eine gute Vorbereitung: „Eine starke Muskulatur ist der beste Schutz gegen Gelenkverletzungen“, erklärt Gassen. Die gleichmäßige, schonende Bewegung beim Fahrradfahren bereite die Beine darauf vor, die Knie beim Wanderausflug zu entlasten. Schwimmen ist ideal, um die Rückenmuskulatur zu stärken. „Aber Vorsicht: Brustschwimmen belastet unter Umständen die Knie. Kraulen oder Rückenschwimmen ist für den Bewegungsapparat wesentlich gesünder“, sagt der Orthopäde.

Stöcke sind eine Möglichkeit des gelenkschonenden Wanderns.

Richtige Ausrüstung

Zur richtigen Vorbereitung gehört auch die Wahl des geeigneten Schuhwerks: Dieses sollte eine feste, profilierte Sohle haben und auch die Knöchel schützen. Mit noch nicht eingelaufenen Schuhen wagen sich Wanderer lieber nicht ins Terrain. Neue Schuhe ermüden die Füße und erhöhen so das Verletzungsrisiko. Besser, die Träger laufen sie im ebenen Gelände ein. Die weitere Kleidung sollte funktional sein, gegen die Witterung schützen und nicht beengen. „Für einen gesunden Rücken ist entscheidend, dass der Rucksack nicht zu schwer ist und ordentlich sitzt“, führt Gassen weiter aus. Gepolsterte, verstellbare Trageriemen sowie ein ebenfalls gepolsterter Beckengurt sorgen für einen komfortablen Sitz, der den Rücken entlastet.

Wanderstöcke

Je nach gewählter Route kann es zudem sinnvoll sein, wahlweise einen oder zwei Wanderstöcke mitzuführen: Auf breiten Wanderwegen mit geringer Steigung entlasten zwei Stöcke den Bewegungsapparat gleichmäßiger. Auf anspruchsvolleren Strecken ist es dagegen gut, im Falle eines Sturzes eine Hand frei zu haben.

Pilzgenuss ganz ohne üblen Verdruss

Was es beim Sammeln, Zubereiten und Verarbeiten unbedingt zu beachten gilt.

BELIEBT. Rund 200 Sorten genießbarer und schmackhafter wilder Speisepilze gibt es in Österreich. Was wir als Pilz bezeichnen, ist meist aber nur der oberirdische Fruchtkörper. Sein Ursprung ist unter der Erde. Dort entwickelt er sich aus Pilzsporen, die sich zu langen Fäden - sogenannten Hyphen - verflechten. Das gesamte Geflecht dieser Pilzfäden wird als Myzel bezeichnet. An bestimmten Stellen wird dieses Geflecht dichter und genau hier entsteht der oberirdische Fruchtkörper, also der eigentliche Pilz.

Pilze bilden kein Chlorophyll und benötigen daher Nahrung aus dem Boden. Bei entsprechender Temperatur und Feuchtigkeit sprießt der Pilz über Nacht aus dem Erdreich und entwickelt sich innerhalb weniger Stunden. Um die begehrten Köstlichkeiten zu finden, braucht es also ein wenig Glück, um sie richtig zu bestimmen, das Wissen.

Als oberstes Grundprinzip gilt, nur Pilze zu sammeln, die man sicher kennt, und sie anschließend in einem druck- und stoßfesten, luftigen Behälter (z. B. einem Korb) zu transportieren. Besser hält man nach jungen Pilzen Ausschau, weil überreife Pilze nicht mehr so schmackhaft sind und in manchen Fällen toxisch sein können. Im Zweifelsfall ist es ratsam, unbekannte Pilze nicht zu pflücken oder einen Pilzsachverständigen zu konsultieren.

Aufgrund ihres Wasser- und Eiweißanteils sind Pilze beliebter Nährboden für Mikroorganismen und sollten daher sofort sorgfältig geputzt werden. Für die anschließende Aufbewahrung eignet sich am besten ein luftiger Ort.

Leichter verdaulich

Pilze sind nicht nur aufgrund ihrer Schmackhaftigkeit begehrt. Sie sind kalorienarm (100 Gramm frische Pilze enthalten etwa 30 bis 50 kcal), reich an Kalium und Phosphor, und sie weisen relativ hohe Mengen an Vitamin D, A und B1 auf. Eine Portion Steinpilze von 150 Gramm deckt zum Beispiel nahezu die empfohlene Zufuhr von Vitamin D. Pilze enthalten zudem nennenswerte Mengen an Folat, vor allem Nelkenschwindling, Eierschwammerl, Stein- und Austernpilz können einen Beitrag zur Folatzufuhr leisten. Der Eiweißanteil liegt bei 1,5 bis 3 Prozent. Dieses Eiweiß kann jedoch nicht vollständig vom Körper aufgenommen werden, da es in den aus Chitin bestehenden Zellwänden eingeschlossen ist. Chitin ist einerseits schwer verdaulich, andererseits ein wichtiger Ballaststoff, der die Darmtätigkeit anregt. Eine längere Garzeit bei der Zubereitung, etwa zwischen 15 und 20 Minuten, macht Pilze leichter verdaulich.

Pilze sollten nicht ausgerissen, sondern abgeschnitten werden.

Entgegen hartnäckiger Gerüchte kann man Pilzgerichte ein zweites Mal aufwärmen, wenn sie zuvor rasch abgekühlt und in den Kühlschrank gestellt wurden. Beim neuerlichen Aufwärmen sollte man sie auf mindestens 70 Grad Celsius erhitzen.

Vorrat anlegen

Die meisten Pilze können im rohen Zustand eingefroren werden, einige Arten wie Eierschwammerl müssen jedoch zuvor blanchiert werden, da sie sonst bitter werden. Dazu kocht man sie etwa drei bis vier Minuten lang und schreckt sie anschließend mit kaltem Wasser ab. Länger als acht Monate sollten sie im Gefrierfach jedoch nicht lagern. Beim Auftauen müssen tiefgefrorene Pilze im noch gefrorenen Zustand verarbeitet werden. Durch die Hitze schließen sich die äußeren Poren schneller und sie behalten ihre Form.

Auch Trocknen ist eine Variante, einen Vorrat anzulegen. Getrocknete Waldpilze sind im Aroma stärker als frische Pilze. Sie machen jedes Pilzgericht noch würziger. Zum Trocknen eignen sich nahezu alle jungen und festen Speisepilze. Feuchte und schwammige Pilze sind ungeeignet, ebenso wie Eierschwammerl, die dabei hart und etwas bitter werden. Vor dem Trocknen werden die Pilze nicht gewaschen, sondern nur mit Messer und Bürste geputzt. Danach schneidet man sie in dünne Scheiben und legt sie an einen trockenen, gut durchlüfteten Ort. Dieser Vorgang benötigt einige Tage Zeit. Etwa fünf Stunden dauert es hingegen, wenn die dünnen Pilzscheiben bei 40 Grad Celsius im Backofen bei leicht geöffneter Backrohrtür trocknen.

Beim Weiterverarbeiten müssen die getrockneten Pilze mindestens 20 bis 30 Minuten - je nach Rezept und Pilzsorte auch länger - in warmem Wasser eingeweicht werden. Danach werden sie gut ausgedrückt und zubereitet. Das Einweichwasser ist fürs Weggießen zu schade, es kann einreduziert und gleich mitverarbeitet oder für andere Gerichte, Suppen oder Soßen verwendet werden. Eine weitere Art der Haltbarmachung ist das Einlegen in Essig. Am besten dafür eignen sich festfleischige Pilze, die man zuvor auf Druckstellen und Schimmel untersucht.

Pilzvergiftungen

Europaweit gibt es etwa 80 bis 100 giftige Pilze, deren Wirkungen unterschiedlich sind. Kommt es nach dem Pilzgenuss zu einer Erkrankung, ist in jedem Fall umgehend ein Arzt aufzusuchen. Reste des Pilzes erleichtern Bestimmung, Diagnose und somit auch die Behandlung. Die Symptome einer Pilzvergiftung reichen je nach Gattung von starkem Durstgefühl über Erbrechen bis hin zu Durchfall und können im schlimmsten Fall, wie beim Grünen Knollenblätterpilz, zum Tod führen. Durch ihre Eigenschaft, Schwermetalle wie Cadmium oder Quecksilber zu speichern, kommen Pilze auch immer wieder in Diskussion. Bei einem wöchentlichen Pilzverzehr bis zu 250 Gramm Wildpilzen besteht allerdings kein Gesundheitsrisiko.

Tipps fürs Pilzsammeln:

- Zum Sammeln der Pilze nimmt man ein Küchenmesser und einen Weidenkorb mit. Plastiktüten oder Eimer sind ungeeignet, weil sich die Pilze darin schnell erwärmen und sich innerhalb kurzer Zeit zersetzen.
- Besser hält man nach jungen Pilzen Ausschau, denn alte Pilze sind nicht mehr so schmackhaft und können zudem in manchen Fällen eine toxische Wirkung entfalten.
- Man dreht die Pilze vorsichtig aus dem Boden. Den Fuß nicht abschneiden, denn dort lassen sich Pilze oft von ihren giftigen Doppelgängern unterscheiden. Decken Sie das Loch zu, damit das Myzel nicht austrocknet.
- Zu Hause sollte man die Pilze möglichst bald zubereiten und verzehren.
- Da auf Wildpilzen auch die Eier des Fuchsbandwurms vorkommen können, empfiehlt es sich, sie nicht roh zu essen. Viele Wildpilze führen roh verzehrt zu Unverträglichkeitsreaktionen, auch aus diesem Grund ist Erhitzen zu empfehlen. Nur wenige Pilzarten, zu denen der Champignon und der Steinpilz gehören, darf man roh essen.

Wieder gut sehen

Wir berichteten schon oft über das Thema Augenlasern, nichts übertrifft jedoch einen Tatsachenbericht: deshalb an dieser Stelle, ein Erfahrungsbericht eines Patienten am OP-Tag:

Schlag auf Schlag
Um 14 Uhr hatte ich meinen Termin. Ich war sehr aufgeregt. Mit mir saßen noch zwei weitere Patienten im Wartebereich, ich war gespannt darauf, was passieren würde. Die Leiterin des Zentrums, Anita Baas, ging mit uns noch einmal die Formalitäten durch, es war eine sehr verständnisvolle, lockere Atmosphäre.

Vorgespräch und Instruktionen
Der operierende Arzt, Dr. Stephan Maschauer, führte die ausführliche Voruntersuchung noch einmal durch, er prüfte noch einmal, sind meine Augen gesund, keine Auffälligkeiten, welche Werte sollen korrigiert werden, damit ich hinterher ohne Brille genau so gut sehe wie aktuell mit „best-korrigierender Sehhilfe"

Langsam, aber sicher, nervös
Ich war freudig nervös, hatte ich ja schon von vielen meiner Freunde und Bekannten diese positiven Resonanzen bekommen und konnte somit dem Eingriff vertrauensvoll entgegensehen.

Auge um Auge
Im Vorbereitungszimmer wurden meine Augen mit Tropfen betäubt, ich bekam eine Haube und Überschuhe, eine OP-Assistentin holte mich ab und schon lag ich auf der Liege im Operationssaal. Dr. Maschauer erklärte mir jeden einzelnen Schritt, der gemacht wird, genau. Zuerst setzte er mir eine Lidspange ein, das spannte ein wenig. Was mich ein wenig beunruhigte, war der Gedanke, dass gleich ein Instrument, einem feinen Hobel gleich, einen Teil meiner Hornhaut einschneiden würde. Ich hatte schon im Vorfeld gehört, bei dem Vorgang wird es dunkel. So war es auch, aber das ganze dauerte nur wenige Sekunden und tat überhaupt nicht weh, es war nur ein bisschen unheimlich, weil es dabei für mich, trotz offener Augen, dunkel war. Als das vorbei war, wurde der Laser über mich geschwenkt. Ich hatte die Anweisung ein grünes Blinklichtchen anzuschauen, welches, als der Arzt diesen „Deckel", der gerade zur Seite geklappt wurde, sich zu einer Blinkwolke, ziemlich verschwommen, verwandelt hatte.

Schmerzen? Nein, es tat nicht weh. Es hat gerattert und gestunken, das war alles. Und nach 15 Sekunden war es auch schon wieder vorbei. Nachdem der Laser seine Arbeit getan hatte, spülte Dr. Maschauer die Hornhaut ab, klappte diesen Hornhautdeckel zurück, er setzte mir zum Schutz meines Auges eine weiche Kontaktlinse ein und direkt im Anschluss hatte er sich mein linkes Auge „vorgenommen".

Zurück zu den Lebenden
Dr. Maschauer ließ mich gleich nach der OP die Sehtafel lesen. Juhuuu ich bin nicht blind, ich kann ja schon deutlich besser sehen, als davor ohne Sehhilfe, ich bin wirklich beeindruckt. Mein Kreislauf ist super und ich kann mich im Aufenthaltsraum ausruhen. Sachen zu sehen, die davor nicht möglich waren zu erkennen. Klar, alles ist noch etwas „milchig", aber das hatte mir Frau Baas schon gesagt.

Erste Nachkontrolle
Dr. Maschauer hat meine Augen ca. eine halbe Stunde nach der OP kontrolliert, mir den Heilungsverlauf erklärt, alle notwendigen Medikamente mitgegeben, und dann durfte ich heimgehen, mit den Informationen, die nächsten 5 Stunden kann es sehr blenden, oder ein Fremdkörpergefühl, gleich, als wenn man sich Sand in die Augen streut, ist normal. So bin ich gerüstet mit Medikamenten, Augenklappen (zur Sicherheit für die Nacht).

Der Tag danach
Klar hatte ich die Nacht nicht ruhig geschlafen, ich hatte einfach Angst, mir in die Augen zu greifen. Dafür war der Morgen „danach" so scharf, das hatte ich mir vor der OP nicht im Entferntesten vorstellen können. Ich durfte jetzt Auto fahren, OHNE Sehhilfe. Gleich rauf aufs Rad, eine Raddtour machen – erlaubt. Viel Spaß!!

Würde ich es wieder machen?
Auf jeden Fall, das war eine meiner besten Entscheidungen, die ich treffen konnte. Ein Leben ohne Nasenvelo, ist doch toll. Für jeden, der sich den Schritt überlegt: Jeder hat Angst, das ist normal. Ein ganz kurzer Eingriff, der das Leben verändert, am nächsten Tag, wieder voll einsatzbereit, und eben, und das finde ich das Schönste, Lebensqualität ohne Brille.
Jochen Harms

Lebensqualität ohne Brille

Informationsabende zur Augenlaserbehandlung

Freitag, 5. September 2014 um 19 Uhr
Augenzentrum Bregenz, Haus am Hafen
Referent: Dr. med. Adrian Arbunescu-Pecher

Donnerstag, 11. September 2014 um 19 Uhr
Augenzentrum Bregenz, Haus am Hafen
Referent: Dr. med. Stephan Maschauer

Begrenzte Teilnehmerzahl!
Anmeldung unter 05574/58179 oder info@oculovision.at

Anmeldung zu einer kostenfreien Kurzuntersuchung
telefonisch oder unter www.oculovision.at

OculoVision®
Augenlaserzentrum Bregenz

OculoVision // www.oculovision.at
Seestraße 6 // 6900 Bregenz // 05574 58179 // info@oculovision.at

Wellness ganz privat

Im Oktober 2012 öffnete Geinberg[5] PRIVATE SPA VILLAS im oberösterreichischen Innviertel seine Pforten. Seither können die Gäste einen Wellness-Urlaub auf höchstem Niveau erleben.

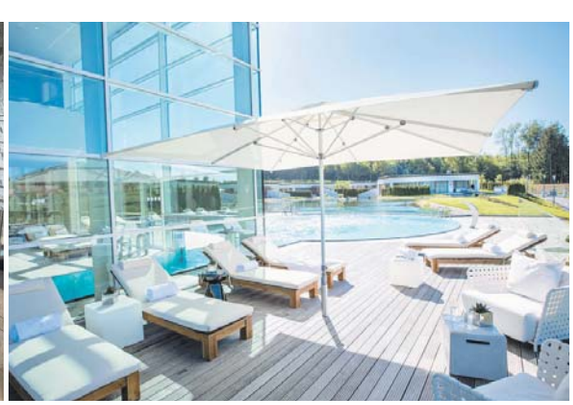
Es ist ein Rückzugsort der besonderen Art, fernab von allem. Geinberg[5] überzeugt mit höchstem Komfort und bester Qualität. À-la-carte-Kulinarik auf Haubenniveau trifft hier auf Private-Butler-Service, Massagen in der Suite auf eine einzigartige orientalische Erlebniswelt mit Hamam. Und so überrascht es nicht, dass sich Geinberg[5] Private SPA Villas in diesem Jahr über eine hohe internationale Auszeichnung freuen durfte. Als Europas bestes „Lifestyle Resort" erhielten sie den World Travel Award 2014. Eine besondere Würdigung des visionären Projekts. Der Managing Director des SPA Resorts Therme Geinberg Manfred Kalcher dazu: „Es freut uns, dass unser einzigartiges Konzept nicht nur national Beachtung findet, sondern auch auf der europäischen Bühne gewürdigt wird."

Geinberg[5] PRIVATE SPA VILLAS
Thermenstraße 13
A-4943 Geinberg
Telefon +43 7723 8501-5555
office@geinberg5.com
www.geinberg5.com

Ganz privat: Jede Suite verfügt über einen eigenen Badesteg in den Natur-Badeteich, ein komfortables Wohnzimmer mit separatem Essbereich. Neben einer eigenen Sauna und einer eigenen Dampfdusche in der Villa gibt es auf der Terrasse auch noch einen privaten Whirlpool.

Im kleinen Kreis

Die Devise lautet „just private". Privatsphäre, Ruhe und Entspannung werden in Geinberg[5] großgeschrieben. Und so reihen sich um zwei eigens angelegte Natur-Badeteiche insgesamt 21 private SPA-Suiten. Sie sind 114 bis 300 Quadratmeter groß und für zwei bis sechs Personen gedacht. Gemeinsam haben sie eines: ein privates SPA inklusive Room- und Butler-Service. Ausgestattet mit frei stehender Badewanne, finnischer Sauna, Dampfdusche, Außen-Whirlpool auf der Terrasse mit 36 Grad warmem Thermalwasser laden die Suiten zum privaten Wellness-Erlebnis ein. Auch für Massagen müssen die Gäste keinen Fuß vor die Tür setzen. Und wenn doch, werden sie mit umweltfreundlichen Mercedes-E-Cars innerhalb des Resorts chauffiert.



Exklusivität inklusive

Im Exklusiv SPA lädt ein großzügiger Indoor- und Outdoor-Schwimmbereich mit Massagedüsen dazu ein, ein paar sportliche Längen zu ziehen, zur Entspannung geht es dann in

den stilvollen Ruhe- und Liegebereich mit weiträumigen Fensterflächen und Panoramablick auf die sanfte Hügellandschaft der Region. Auch der kulinarische Genuss kommt hier nicht zu kurz. In der eleganten Lounge mit dazugehöriger Bar werden leichte Köstlichkeiten und Getränke serviert – auch direkt an die Liege. Auf der Dachterrasse befindet sich weiters eine Außensauna mit Duschen.

Manfred Kalcher
Managing Director SPA Resort Therme Geinberg

Geinberg⁵ ist einzigartig in Österreich. Das ist Wellness in einer neuen Dimension.

Eintauchen in 1001 Nacht

Eine orientalische Erlebniswelt mit Hamam, dem uralten Dampfbad-Ritus aus dem Morgenland, entstand zwischen den PRIVATE SPA VILLAS und dem SPA Resort Therme Geinberg. Ausgestattet mit Serailbad, Wärmegrotte, Arkadenhof sowie Dachgarten mit einer Sauna inszeniert der Hamam-Meister dort für jeden Gast auf Wunsch ein individuelles Ritual. In der orientalischen Teelounge wird eine Auswahl an exotischen Teesorten, frischem Obst und orientalischen Süßigkeiten bereitgestellt.

Kulinarisch verwöhnt

Exquisite Speisen aus der Küche des AQARIUMS können Gäste natürlich in ihrer PRIVATE SPA-Suite genießen. Wer dagegen Gesellschaft bevorzugt, ist im 2-Hauben-Restaurant AQARIUM richtig. Küchenchef Peter Reithmayr und sein Team sorgen für genussvolle Stunden. Im Sommer kann am Seerosenteich diniert werden, bei kühleren Temperaturen steht ein Wintergarten mit Kaminzimmer zur Verfügung.

Terrasse und Whirlpool laden zum privaten Wellness-Erlebnis ein.

GEINBERG⁵
PRIVATE SPA VILLAS

Wellnesstage mit Relax-Garantie

- 1 Übernachtung in den SPA-Suiten-Villen mit individuellem Wellnessbereich wie Dampfdusche, finnischer Sauna, frei stehender Badewanne, offenem Kamin und eigenem Thermalwasser-Whirlpool im Freien.
- Hochwertiges À-la-carte-Frühstück im Restaurant AQARIUM
- Room Service und Private Butler Service
- Eintritt in die World of Wellness des gesamten SPA Resorts Therme Geinberg inklusive Therme, Sauna und Sport
- Eigenes SPA nur für Villengäste
- Orientalische Erlebniswelt mit Hamam

Entspannen Sie bei unvergleichlichen Wellnesstagen

im Wert von 610 EUR

Gewinnspiel

„VN Fit & Gesund"-Leser können 2 Tage Urlaub (1 Übernachtung inkl. Package, wie oben angeführt) für zwei Erwachsene gewinnen – mit der richtigen Antwort und mit etwas Glück. Die Gewinnspielfrage lautet:

Welchen Award erhielt Geinberg⁵ in diesem Jahr?

Antwort: Per Mail an theresa.kalb@russmedia.com, per Post an Russmedia GmbH, Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach. Einsendeschluss: 12. September 2014. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre persönlichen Daten verarbeitet und Sie über weitere Aktionen des Geinberg SPA Resorts sowie der Russmedia GmbH informiert werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

EXPERTENTIPP: **Mag. Sabine Fleisch MSc, Psychologische und Psychotherapeutische Praxis, Klaus**

Kinder heute – Gesellschaft von morgen

Mit ganzheitlicher Erziehung einen Beitrag zu einer guten Entwicklung leisten.

Psychologin Sabine Fleisch.

UNSICHERHEIT. „Wie soll ich mein Kind nur richtig erziehen? Irgendwie habe ich das Gefühl, nicht mithalten zu können, bei dem, was andere Eltern leisten, oder stimmt doch etwas mit meinem Sohn nicht? Nein, er spielt mit seinen 7 Jahren kein Instrument und geht auch in keinen Verein. Egal, was ich angeboten habe, nichts ist bei ihm auf Anklang gestoßen. Auch wirkt er verträumt, hat eine rege Fantasiewelt und bastelt am liebsten neue Erfindungen. Ich habe Angst, dass er später untergeht bei dem, was in unserer Gesellschaft verlangt und erwartet wird." Mit diesen Worten kommt eine verunsicherte Mutter in Beratung.

Gesellschaftliche Norm

So wie dieser Frau geht es vielen Eltern, und alle versuchen auf ihre Art, die Kindererziehung nach bestem Wissen und Gewissen möglichst gut zu machen. Dabei stellt sich oft die Frage, was denn „normal" ist, also jene nach der gängigen gesellschaftlichen Norm. Diese dient gerade bei Unsicherheiten oft als Richtwert, um das eigene Verhalten anzupassen, oder gibt Bestätigung für den eingeschlagenen Weg. Aber ist es wirklich immer beruhigend zu sehen, dass das eigene Kind mit der „Masse" mitläuft? Blicken wir genauer auf unsere Gesellschaft, gibt es berechtigten Grund daran zu zweifeln, dass nicht alles, was gängig ist, auch unserem Wohle dient. Eine Burn-out-Quote von etwa 10 Prozent, ein Anstieg von Krankenständen verursacht durch psychische Erkrankungen sowie eine Trennungs- und Scheidungsrate von knapp 50 Prozent sind mehr als deutliche Indizien dafür, dass wir oftmals unserer menschlichen Natur zuwider handeln.

Aber auch zunehmende körperliche und psychische Auffälligkeiten bereits im Kindes- und Jugendalter sind das Resultat unseres Lebensstils. Besonders hervorstechend ist dabei der Aspekt der Leistung, der häufig als primäre Quelle von Anerkennung und Selbstvertrauen dient. Dies führt schließlich zu einem Zwang, sich beweisen zu müssen bzw. zur Ausprägung unangenehmer Persönlichkeiten, die, wenn es nötig ist, zu ihren eigenen Gunsten auch einmal Ellbogentechnik einsetzen. Eine überstark leistungsbetonte Haltung führt zur Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, besonders dem Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung, und zu einer Umdeutung von Werten im Sinne von „Zeit ist Geld". Sie führt weg vom Wesen der Person, seinem innersten Kern, dem, was ihn einzigartig und besonders macht. Indem wir Menschen auf ihre Leistungsfähigkeit reduzieren, geht jede Individualität verloren, wird jede Person zum Massenphänomen. Denn rein als Arbeitskraft betrachtet sind alle von uns austauschbar.

Vorbildwirkung

Wir Menschen streben mehr als nach einem Beruf, der unsere ganze Energie bindet. Wir sind von Natur aus auf Sinn ausgerichtet. Wir möchten Hingabe und Erfüllung erleben bei dem, was wir tun. Ein Jahresabschluss in innerer Zufriedenheit und Mitmenschlichkeit ist wohl noch in keiner Buchhaltung eingegangen, aber sind dies nicht jene „Fakten", die auch dann noch überdauern, wenn alles andere „abgerechnet" ist? Selbst wenn Leistungsstreben unsere Gesellschaft zu einer technisch höher entwickelten gemacht und uns zahlreiche Fortschritte eingebracht hat, ist sein Stellenwert heutzutage oft überzogen, und wir bezahlen dafür mit einer teilweise kranken Gesellschaft. Damit sich dies auch ändern kann, braucht es ein Umdenken. Wir müssen dabei bereits bei den Kindern ansetzen, denn sie sind unsere Zukunft. Durch unsere Vorbildwirkung im „Nicht-immer-funktionieren-Müssen" und in einer ganzheitlichen Erziehung liegt es in unserem Vermögen, einen Beitrag für gesunde Entwicklung zu leisten.

Gefragte Ernährungs-Workshops

Vorarlberger Gebietskrankenkasse unterstützt werdende Mütter und Väter.

DORNBIRN. Die Workshops „Ernährung für Schwangere" und „Stillen und Beikost" boomen. Mit „Richtig essen von Anfang an" wurde im Jahr 2011 ein österreichweites Projekt zur Ernährungsberatung für Schwangere initiiert. Anfang 2013 erfolgte mit dem Thema „Stillen und Beikost" eine Erweiterung. Dabei bietet die Vorarlberger Gebietskrankenkasse (VGKK) Unterstützung und Beratung für werdende Eltern in Form von Ernährungs-Workshops an, welche im Rahmen einer Gesprächsrunde stattfinden.

Eine besondere Zeit

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit für Mutter und Kind, insbesondere, was die Ernährung betrifft. Denn in den neun Monaten wird das Ungeborene ausschließlich über die Mutter ernährt. Die Geschmacksprägung findet also bereits im Mutterleib statt. Alles, was die Schwangere in dieser Zeit an Nährstoffen und Vitaminen zu sich nimmt, fördert auch die Gesundheit und Entwicklung ihres Kindes. Auch später prägt das Essverhalten der Eltern jene der Kinder entscheidend mit. Eltern sollen daher mit gutem Beispiel vorangehen. Mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung in der Schwangerschaft, während der Stillzeit und in der Beikostphase wird von Anfang an ein wichtiger Grundstein für die optimale Entwicklung des Kindes gelegt.

Verbesserungen festgestellt

Laut Evaluierung konnte mehr als die Hälfte der Teilnehmerinnen nach den Workshops tatsächlich eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise bei sich feststellen. Durch die Weitergabe aktueller Ernährungsratschläge werden zudem oft bestehende Unklarheiten bzw. Unwissenheit beseitigt. Auch nach den Workshops steht Diätologin Kathrin Prantl für Fragen zur Verfügung. Da das Projekt „Richtig essen von Anfang an" im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziert wird, sind die Workshops für alle Versicherten kostenlos.

Über die Mutter wird auch die Versorgung des Babys beeinflusst.

Weitere Infos:
Tel. 050 8455-1645 oder
E-Mail: richtigessen@vgkk.at

Rückenschmerzen ade!

Wenn der Rücken schmerzt und die kleinste Bewegung zur Qual wird, kann sanfte Tiefenwärme durch Infrarotstrahlung hilfreich sein. Eine schonende Kombination aus Niedertemperatur-Infrarottechnik und patentierter Lavasand-Technologie ermöglicht hierbei eine gesunde und Kreislauf schonende Durchwärmungsanwendung ab bereits 30 °C.

Auf die Bedürfnisse abgestimmt
Diese einmalige und vollkommen auf die Bedürfnisse des menschlichen Organismus abgestimmte Infrarot-Technologie kann Verspannungen lösen und Rückenschmerzen lindern. Darüber hinaus können die Abwehrkräfte gestärkt, der Stoffwechsel erhöht und die Entschlackung und Entgiftung des Körpers unterstützt werden.

„Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Diagnosen hausärztlicher Untersuchungen. Bei 80 Prozent der Betroffenen kann jedoch keine konkrete Ursache festgestellt werden. Stress und muskuläre Disbalancen gelten gemeinhin als Auslöser. Die bekannten Wirkungen von Wärme – Schmerzlinderung, Muskelentspannung, Durchblutungs- und Stoffwechselanregung – können in diesen Fällen hilfreich zur Linderung eingesetzt werden. In jedem Fall sollten Sie länger anhaltende oder akut auftretende Rückenschmerzen stets durch Ihren Arzt abklären lassen," so Dr. med. Otto Pecher, Infrarotexperte und Arzt für Naturheilverfahren sowie Chirotherapie.

Info und Kontakt:
Physiotherm
6842 Koblach
Straßenhäuser 65
Telefon 05523 69250 41
c.ebenhoch@physiotherm.com
www.physiotherm-koblach.at

Darbo Fruchtschnitten

Natürlich fruchtig und nicht belastend: die Fruchtschnitten von Darbo eignen sich perfekt zum Wandern.

Wandern, Hiking, Trekking – egal wie man es nennt, eines ist sicher: Mit Wandern verbindet man Positives wie Naturerlebnis, körperliche Aktivität und Entspannung. In den Pausen braucht der Körper einen Snack, der einerseits Energie spendet, andererseits aber nicht belastet. Besonders praktisch für unterwegs sind die Fruchtschnitten von Darbo. Für Wanderer, sportliche Genießer und alle, die sich etwas Gutes tun wollen, hat Darbo saftige Obstkompositionen in handliche 40g-Riegel verpackt und diese passen in jede Tasche und in jeden Rucksack.

Köstliche Sorten
Die Fruchtschnitten von Darbo mit einem besonders hohen Fruchtanteil gibt es in den köstlichen Sorten „Rosenmarille", „Waldbeeren", „Wildpreiselbeeren" und „Schwarze Johannisbeeren". Und zusätzlich enthalten alle Fruchtschnitten weder Farb- und Konservierungsstoffe.

Bewusst-Sein-Zentrum

Irene Albrecht hat sich einen von ihr lang ersehnten Wunsch erfüllt: Ein Zentrum mit einer Vielzahl von Angeboten zum Thema Gesund-Sein.

Diese Kombination physischer und psychischer Arbeit bringt schließlich den gewünschten Erfolg. Die Endschleunigung gefragter den je: Sanfte bewusste Körperarbeit wie z. B. Yoga/Feldenkrais/Entspannung und nicht zuletzt die Psychotherapie machen uns zu einmaligen Bewusst-Sein-Zentrum in Höchst, Bundesstraße 63, www.bewusst-sein-zentrum.at

Irene Albrecht
Besitzerin und Leiterin Bewusst-Sein-Zentrum

In meiner Arbeit als Masseurin, mit eigener Praxis, wurde mir klar, dass viele körperliche Probleme psychosomatischer Natur sind. Somit sah ich auch die Notwendigkeit ganzheitlicher Arbeit.

Kurs Angebote im Bewusst-Sein-Zentrum
ab September (www.bewusst-sein-zentrum.at)

YOGA-KURSE: Yoga und die (Neuro)Biologie des Glücks"
Yoga beschäftigt sich schon seit Jahrtausenden damit, was zwischen mir und meinem Glück steht. Es hilft uns zu erkennen wie wir dazu erzogen wurden unsere Fähigkeit, uns selbst glücklich zu machen, immer wieder zu sabotieren und gibt uns Konzepte und vor allem Übungen in die Hand, mit der wir diese Selbstsabotage beenden können.

ENTSPANNUNGS-KURSE: „Entspann dich! In der Ruhe liegt die Kraft…"
Zu sich kommen und die Mitte finden – durch verschiedene Entspannungsformen wie z. B. Autogenes Training – Progressive Muskelrelexation nach Jacobsen – Qi Gong und Meditation.

FELDENKRAIS-KURSE: "Der Weg zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit"
Die Feldenkrais-Methode ist eine Bewegungslehre- und Lernmethode in dessen Mittelpunkt die individuelle Verbesserung von Bewegung und der persönliche Prozess des Lebens steht.

Auf sanfte Weise zu guter Körperhaltung

Die „ismakogie“ kommt ohne schweißtreibende Übungen aus.

ENTSPANNT. Schweißtreibende Work-outs gibt es viele. Dass es auch anders geht, zeigt die sogenannte „ismakogie“. Dabei handelt es sich um ein sanftes Muskeltraining, das aus Streckung, Schwingung und Entspannung besteht. Entwickelt wurde es von der Wiener Professorin Anne Seidel in den 1960er-Jahren. Anita Nussbaumer verschreibt sich seit fünf Jahren der „ismakogie“ und führt dazu in ihrem Studio in Bregenz auch Kurse durch.

Schwingungsrhythmik

Das Kunstwort „ismakogie“ setzt sich aus den Anfangsbuchstaben der für diese Bewegungslehre wichtigen Begriffe zusammen, die da lauten: physiologisch ideale Schwingungsrhythmik der beeinflussbaren Muskeln im Alltagsleben nach erkennbaren körpereigenen Ordnungsgesetzen. „Durch bewusst ausgeführte Bewegungen werden Muskelketten von den Füßen aufwärts über die Beine zum Becken, über die Wirbelsäule zum Brustkorb und Nacken, über die Schultern, Arme, Hände und Finger bis hin zum Gesicht in fließenden Übungen neu erweckt“, erklärt Anita Nussbaumer die Philosophie. „ismakogie“ sei außerdem ein sanftes Muskeltraining, das sich gut in den Alltag integrieren lasse. „Ob beim Zähneputzen, am Schreibtisch, beim Kochen oder vor dem Fernseher: Die einmal erlernten Übungen können überall angewendet werden, ohne dabei in ein Sportdress schlüpfen oder fixe Trainingszeiten berücksichtigen zu müssen“, so Nussbaumer.

Bessere Durchblutung

Die exakte Ausführung jeder einzelnen Übung fördert und fordert demnach die Konzentrationsfähigkeit sowie Körpergefühl. Die richtige Atmung belebe Durchblutung und Stoffwechsel, Gehör- und Sehschärfe würden sensibilisiert, Energie und Leistungsfähigkeit gesteigert, schwärmt die Expertin von diesem Training. Auch falsche Bewegungsabläufe und Fehlhaltungen werden erspürt und bestehende Beschwerden abgebaut. Nussbaumer: „Die eigene Körperhaltung wird solange korrigiert, bis eine Haltungsharmonie zur Selbstverständlichkeit wird.“ Die „ismakogie“ ist für jeden individuell anwendbar und je nach Zielsetzung werden die Übungen in Auswahl und Intensität unterschiedlich gewichtet.

Anita Nussbaumer hat langjährige Erfahrung in „ismakogie“.

Termine

Kostenlose Schnuppervormittage: Samstag, 6. und 20. September sowie 11. Oktober und 8. November, jeweils von 10 bis 11.30 Uhr. Ort: atelier 7/16, Bregenzer Straße 71, Bregenz

Weitere Infos unter www.ismakogie.cc

Studie: Spritzen und Spiegelungen am Knie sind oft wirkungslos

GÜTERSLOH. Die in der Orthopädie oft eingesetzten Spritzen und Spiegelungen bei Knieschmerzen sind einer Studie zufolge häufig wirkungslos. Für den „Faktencheck Gesundheit“ der Bertelsmann-Stiftung hatte das Harding-Zentrum für Risikokompetenz am deutschen Max-Planck-Institut in Berlin aktuelle Berichte analysiert.

Gelenkspiegelungen (Arthroskopien), Hyaluron- und Kortikoid-Injektionen zeigten demnach bei Arthrose nur einen sehr begrenzten Nutzen, heißt es. Risiken, die mit den Eingriffen verbunden sind, seien zudem oft unzureichend erforscht. Arthrose sei die weltweit am meisten verbreitete Gelenkserkrankung. „Spritzen und Spiegelungen sind auf längere Sicht häufig wirkungslos“, erklärte Professor Gerd Gigerenzer, Direktor des Harding-Zentrums. „Ihr Nutzen wird allzu oft überschätzt und die verbundenen Risiken, wie etwa Entzündungen, Schwellungen oder die Verletzung von Gefäßen ausgeblendet.“

Die Studie empfiehlt, zunächst konservative Maßnahmen wie Abnehmen, gelenkschonende Aktivitäten, Physio-, Ergo- und physikalische Therapie.

Blasenschwäche erfordert im Sommer spezielle Hautpflege

Hitze und Feuchtigkeit setzen der Haut im Intimbereich besonders zu.

BLASENSCHWÄCHE. Kein Mensch mag das Gefühl, wenn in der Sommerhitze der Schweiß rinnt und die feuchte Kleidung am Körper klebt. Um wie viel unangenehmer fühlen sich feuchte Unterwäsche, nasse Windeln oder Slipeinlagen an? Menschen mit Blasenschwäche leiden im Sommer besonders, vor allem, wenn sie keine oder unzureichende Hilfsmittel verwenden und ihre Haut nicht konsequent pflegen, gibt das Infozentrum Inkontinenz zu bedenken.

Wer an Blasenschwäche leidet, braucht in der Regel spezielle Hilfsmittel, um den Urin aufzufangen. Solche Inkontinenzprodukte erfüllen mehrere Bedingungen: sie können unterschiedlich viel Harn aufsaugen, sie binden ihn geruchsneutral und halten die Haut im Intimbereich trocken. Natürlich nur, sofern sie ausreichend oft gewechselt werden. Gerade der letzte Punkt ist wichtig, denn wenn der Urin nicht zuverlässig aufgesaugt wird, entsteht ein feuchtes Milieu, in dem Bakterien und Hautpilze gedeihen. Auch Harnwegsentzündungen sind mögliche Folgen.

Damit es nicht so weit kommt, sollten Betroffene vorbeugen, einmal durch sorgfältige Hautpflege und zum anderen durch die Auswahl der richtigen Inkontinenzprodukte. Hautärzte empfehlen zur Hautpflege pH-neutrale Waschlotionen, Feuchttücher ohne Konservierungs- oder Duftstoffe und das tägliche Eincremen des Intimbereichs mit rückfettenden, feuchtigkeitsspendenden Cremes.

Auf die richtigen Saughilfen kommt es an.

4. VORARLBERGER FIRMENLAUF
LANDESMEISTERSCHAFTEN

BUSINESS RUN
B4RUN
19. September 2014

UND WAS LÄUFT IN IHREM UNTERNEHMEN?

PRÄSENTIERT VON

VORARLBERGER NACHRICHTEN

WKO WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG

Jetzt kommt Bewegung in die heimische Firmenlandschaft. Am 19. September 2014 startet auf dem Dornbirner Messegelände der 4. Vorarlberger Firmenlauf. Und egal ob Bürohengst oder Werkstatt-TigerIn - wer etwas auf sich hält und seinen besonderen Team-Geist unter Beweis stellen will, ist dabei. Zeigen Sie Flagge und inszenieren Sie sich, Ihre Arbeitskollegen und nicht zuletzt auch Ihr Unternehmen bei diesem einzigartigen Event. Bei der Vielzahl verschiedenster Team-Bewerbe ist sicher auch für Sie das Passende dabei.

5.000 METER - MESSEGELÄNDE DORNBIRN - ALLE INFOS AUF WWW.B4RUN.AT

PORSCHE DORNBIRN · Häusle Umwelt.freundlich · Raiffeisen Meine Bank · Hervis SPORTS · tip KOMMUNIKATIONS GMBH WWW.TIPKOM.AT · messeDORNBIRN

Ernährung in der Schwangerschaft

Mit einer Schwangerschaft verändert sich nicht nur der Körper, es tauchen auch viele Fragen in Bezug auf die Ernährung auf. Als Hilfestellung für werdende Mütter setzt die Vorarlberger Gebietskrankenkasse das österreichweite Projekt „Richtig essen von Anfang an" um. In einmaligen, kostenlosen Workshops, die als Gesprächsrunden stattfinden, informiert Diätologin Kathrin Prantl über den Stellenwert gesunder, ausgewogener Ernährung in der Schwangerschaft. Frühkindliche Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung des Kindes. Die Mutter legt dafür mit ihrer Ernährung einen wichtigen Grundstein.

Foto: shutterstock, Valua Vitaly

In den Workshops werden insbesondere nachstehende Themen besprochen:

- Ernährungsempfehlungen
- Das eigene Essverhalten unter der Lupe
- Gewichtszunahme und Figurfragen
- Lebensmittelinfektionen (Toxoplasmose, Listeriose)
- Abhilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Bewegung
- Tabus für Schwangere
- Tipps für den Alltag

Aus den Evaluierungen des seit 2011 laufenden Projekts ist ersichtlich, dass mehr als die Hälfte der bisherigen Teilnehmerinnen eine positive Veränderung ihrer eigenen Ernährungs- und Lebensweise feststellen konnten. Außerdem empfehlen demnach alle TeilnehmerInnen den Workshop weiter. In den Workshops konnten vielfach durch die Weitergabe aktueller Ernährungsratschläge bestehende Unklarheiten bzw. Unwissenheit beseitigt werden. Kathrin Prantl steht den Teilnehmerinnen im Übrigen auch nach den Workshops für Fragen zur Verfügung.

Die VGKK lädt alle werdenden Mütter (auch nicht VGKK-Versicherte) ein, das Angebot im eigenen und im Interesse ihres Kindes zu nützen. Die nächsten Workshops finden in der Vorarlberger Gebietskrankenkasse in Dornbirn, Jahngasse 4, an folgenden Terminen, jeweils am Dienstag von 18 bis 21 Uhr statt:

23. September 2014
21. Oktober 2014
18. November 2014
16. Dezember 2014

Informationen und Anmeldung: Vorarlberger Gebietskrankenkasse
Diätologin Kathrin Prantl, Tel.: 050 84 55–1645, E-Mail: richtigessen@vgkk.at

VGKK
Vorarlberger Gebietskrankenkasse

www.vgkk.at

Manfred Brunner
VGKK-Obmann

Tipp

In wenigen Wochen startet an den Universitäten und (Fach-)Hochschulen das neue Wintersemester. Zeit, sich neben anderen anstehenden Vorbereitungen Gedanken um den Krankenversicherungsschutz zu machen. Studentinnen und Studenten sind – sofern sie keinen eigenen Versicherungsschutz genießen – bis maximal zum 27. Lebensjahr kostenlos in der sozialen Krankenversicherung bei den Eltern mitversichert.

Bezieht die Familie für die Studentin/den Studenten Familienbeihilfe, genügt für den Fortbestand der Mitversicherung nach Vollendung des 18. Lebensjahres eine Bestätigung des Finanzamtes über den Bezug. Besteht kein Anspruch auf Familienbeihilfe, müssen eine Schul- bzw. Studienbestätigung und ein Studienerfolgsnachweis bzw. im zweiten Studienabschnitt ein Nachweis über das positive Ablegen der 1. Diplomprüfung vorgelegt werden.

Studierende, die keinen gesetzlichen Krankenversicherungsschutz haben und auch die Voraussetzungen für die kostenlose Mitversicherung nicht erfüllen, können sich bei der VGKK freiwillig versichern. Derzeit kostet das 52,68 Euro pro Monat.

Fragen zur Krankenversicherung von Studentinnen und Studenten beantworten unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Kundenbetreuung in Dornbirn sowie in den Servicestellen in Bregenz, Feldkirch, Schruns, Bludenz, Riezlern und Egg gerne.