2016

HERBST
WINTER

GESUND plus

AUSZEIT
im Alltag

Wunder-
mittel
SOLE

Genussvoll
durch den Winter

Immunsystem
STÄRKEN

Bettgeflüster

GEWINN*SPIELE*

Narzissenhotel Bad Aussee ◀
Marathontraining bei Reichör ◀
SPA Hotel Erzherzog Johann Bad Aussee ◀

OÖNachrichten
nachrichten.at

WERBUNG

© 2016 Estée Lauder Inc.

Auftanken

Wellness steigert die Lebensqualität

Durch ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein und den Bedarf nach einer ausgewogenen Work-Life-Balance nutzen viele Menschen eine Wellness-Auszeit als Ausgleich zum Alltag. Besonders gut gelingt das natürlich bei (Kurz-)Urlauben. In speziell auf solche Wünsche ausgelegten Wellnesshotels werden Gästen vielerlei Möglichkeiten angeboten, um abzuschalten und zu entspannen. Statt sich um Job und Haushalt zu kümmern genießt man dort ausgiebige Saunagänge, relaxt im warmen Thermalwasser, bringt bei Bewegungsangeboten den Kreislauf in Schwung, lässt sich in Restaurants kulinarisch verwöhnen und nimmt vielleicht sogar den einen oder anderen Impuls für zu Hause mit.

Entspannt winterfit werden

Neben einem wohltuenden Effekt stärken kleine und große Wellness-Auszeiten auch das Immunsystem. Saunen und Dampfbäder haben in der kalten Jahreszeit Hochsaison. Durch die Hitze erwärmt sich die Körpertemperatur. Ähnlich wie bei einem Fieber werden dadurch vermehrt Körperzellen produziert, die Viren und Bakterien angreifen. Der Wechsel aus warm und kalt trainiert zudem das Herz-Kreislauf-System und fördert die Durchblutung. Insgesamt beugt man so Erkältungen effektiv vor. Regelmäßigkeit ist dabei Trumpf.

Massagen wirken sich ebenfalls positiv auf das Immunsystem aus. Sie entspannen nicht nur die Muskulatur, sondern stimulieren auch das Gewebe. Dadurch verbessert sich der Stoffwechsel der Haut. Krankheitserreger können dann leichter aus dem Körper geschwemmt werden.

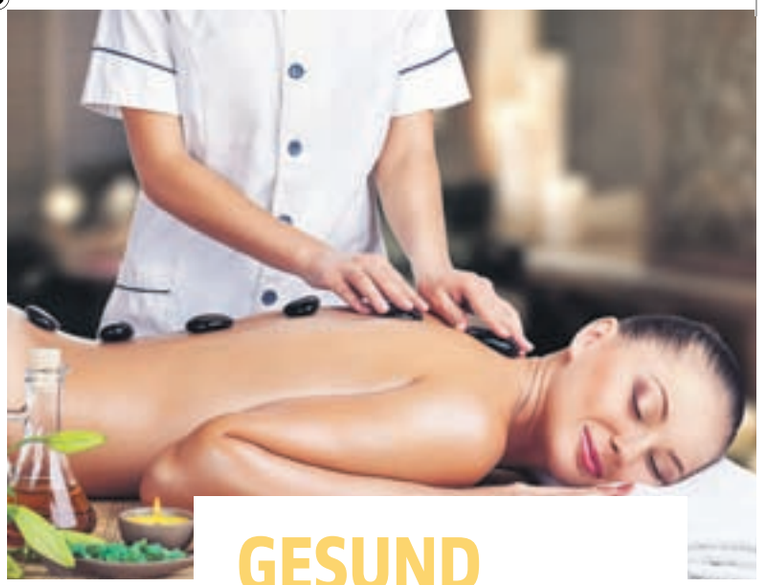
Stress veranlasst den Körper dazu, die Aktivität des Immunsystems herabzusetzen. Wer dauerhaft unter Stress steht, ist daher anfälliger für Erkältungen und Herz-Kreislauf-Krankheiten. Wer möglichst unbescholten durch die Erkältungszeit kommen möchte, tut gut daran, für Entspannung und Ausgleich zu sorgen. Das kann beispielsweise durch Bewegung erfolgen. Vor allem Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Walken oder Skilanglauf eignen sich hervorragend, um das Immunsystem anzukurbeln. Wer sich dabei an der frischen Luft bewegt setzt sich Kalt-Warm-Reizen aus und härtet sich damit ab. Auf lange Sicht kann sich der Körper dann Temperaturveränderungen besser und schneller anpassen.

Wellness als Lebensstil

Viele Menschen verbinden Wellness mit Massagen, Whirlpools und teuren Hotels. „Das ist zu Teilen natürlich richtig", bestätigt Michael Altewischer von den Wellness-Hotels & Resorts. „Wellness ist aber noch sehr viel mehr", ergänzt der Experte.

Wellness ist nicht auf Spaanlagen beschränkt, sondern ist vielmehr der Umgang der Menschen mit aus dem Alltag resultierendem Stress, Erschöpfung, Überforderung und Schlaflosigkeit. Eine ganzheitliche Definition beschreibt Wellness als Lebensstil, der Körper, Geist, Seele und Umwelt einbezieht, um die Lebensqualität zu steigern. Dazu zählen der Auf- und Ausbau der Grundfitness, die Fähigkeit aktiv zu entspannen und Stress zu verarbeiten, Kenntnisse über eine ausgewogene Ernährung sowie die Steigerung der Lebensfreude im Allgemeinen.

Wie genau das aussieht, hängt von den persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen des Einzelnen ab. Einige besuchen Yogakurse oder entspannen beim Masseur ihres Vertrauens oder bei einem Friseurbesuch, andere lassen sich ein duftendes Bad ein, verbringen Zeit mit Freunden und Familie oder schalten bei einem ausgiebigen Spaziergang ab. Der Grundgedanke von Wellness im Alltag ist, sich immer wieder Zeit zu schaffen, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Das kann und sollte in das tägliche Leben integriert werden.



WELLNESS

Seite 3 Auftanken
Seite 7 ThermalWasserWochen im Thermenland Steiermark
Seite 11 Winter im Ausseerland
Seite 18 Wellness in Italien

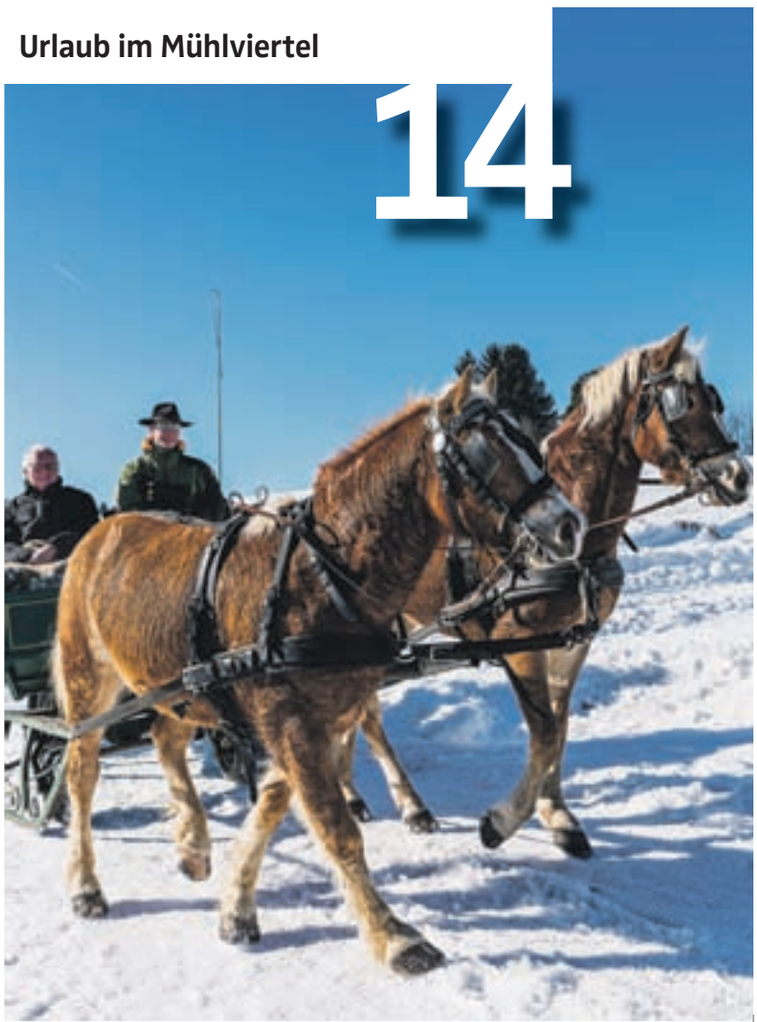
GESUND

Seite 20 Schöne Haut
Seite 21 Abnehmen ist Vertrauenssache
Seite 31 Orthopädie am Kepler Universitätsklinikum

9 Die Urkraft der heißen Quellen

13 Spür die Zeit, nimm dir Zeit

Urlaub im Mühlviertel **14**



INHALT

TOP-ÄRZTE

Seite 43 Schilddrüsenknoten – was tun?
Seite 46 Gib Darmkrebs keine Chance!
Seite 48 Mit Zahnimplantaten zu festem Biss
Seite 52 Brustkorrekturen

44 Von Mäusen, „Wischern“ und Schmerzen am Arbeitsplatz

34 Sich durch die Erkältungszeit schlemmen

Herausgeber: Ing. Rudolf Andreas Cuturi, MAS, MIM, Promenade 23, A-4010 Linz
Medieninhaber: OÖN Redaktion GmbH & Co. KG, Promenade 23, 4010 Linz, Tel. 0732/7805-0
Hersteller: LEYKAM Druck GmbH & Co KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudörfl
Redaktion: OÖNachrichten Sonderthemen-Redaktion **Gestaltung:** Darlene Eibensteiner, Sonderprodukte OÖN
Anzeigen: Mag. Bernd Kirisits, Wimmer Medien GmbH & Co. KG, Promenade 23, 4010 Linz, Tel. 0732/7805-519
Erscheinungstermin: 12. November 2016 **Fotos/Titelfoto:** colourbox.de (falls nicht anders angegeben)

IMPRESSUM

Auf zum Wellnessen in die Steiermark

Thermen, Weingärten und Outdoor-Aktivitäten versprechen eine genussvolle Auszeit.

Das milde Klima in dieser hügeligen Landschaft macht die Steiermark zu einem der fruchtbarsten Landstriche Österreichs und bietet nicht nur einen kulinarischen, sondern auch einen gesunden und vitalen Lebensstandard.

Dieses sonnige Thermen- und Vulkanland ist reich an Naturschätzen. Heilkräftiges, warmes Thermalwasser sprudelt aus der Erde. Leuchtende Kürbisfelder, Obst und Weingärten bilden die abwechslungsreiche Kulisse für erholsame und genussreiche Auszeiten.

Frischluft auskosten

Man spürt das Leben und die Lebenskraft, denn in dieser Region befinden sich Mensch und Landschaft im Gleichklang. Die Steiermark verfügt noch über einen riesengroßen Waldanteil. An dieser frischen Luft locken Wandern, Golfen, Radfahren, Nordic Walking und Outdoor-Aktivitäten wie Klettern und Kanufahren. Verschiedene Wanderungen auf den Spuren der Vulkane bieten neben der schönen, vielfältigen Landschaft auch Stationen der äußeren und inneren Einkehr.

Genussradwege entdecken

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, dieses Bundesland zu entdecken, wie zum Beispiel auf den Wanderwegen rund um Apfel, Wein und Kürbis im hügeligen Süden.

Auf den Genussradwegen lernt man Land und Leute am besten kennen und kann dabei auch die heimischen Köstlichkeiten probieren. Die Flussradwege, wie beispielsweise Mur- und Ennsradweg, zählen zu den längsten Touren.

Das tut Körper und Seele gut

Und wer die Seele baumeln lassen möchte, wird vom Wellness- und Gesundheitsangebot verwöhnt. Die steirischen Spezialitäten wirken als Packungen, Massagen und Bäder auf der Haut wahre Wunder. Und auch hier kommen die Gaumenfreuden nicht zu kurz – die regionalen Köstlichkeiten schmecken.

Foto: Therme Loipersdorf

Als Thermenland ist die Steiermark weit über seine Grenzen hinweg für das heilkräftige Thermalwasser bekannt, das heilend und stressabbauend wirkt. Für Hochgestresste ist der Erholungseffekt im steirischen Thermalwasser am größten.

Außerdem sinkt der systolische Blutdruck bei moderater Bewegung und anschließender Entspannung im Thermalwasser. Bereits nach 20 Minuten fühlt man sich bei allen Methoden deutlich erholter und entspannter. Das hochmineralisierte, thermale Heilwasser tut somit Körper und Seele besonders gut.

„Wir wollen den Fokus gezielt auf unsere Stärke – das Thermalwasser – legen. Gemeinsam setzen wir mit den ‚Echt.gsund-ThermalWasserWochen' einen Schwerpunkt", erklärt Wolfgang Riener, Geschäftsführer Thermenland Steiermark, über die bereits zum vierten Mal stattfindenden Schwerpunktwochen 2017.

Zum Auftakt laden am 13. Jänner 2017 alle sechs Thermen zur informativen „Langen Nacht der Thermen" ein.

Pflanzen und Kräuter stärken

Weiters besinnen sich die Thermen und Hotels auf die stärkende Wirkung der Pflanzen und Kräuter aus dem eigenen Garten. Heu, Moor und Kräuter werden für Massagen, Bäder und Gesichtsbehandlungen eingesetzt. Eine Apfel-Entschlackungsmassage hingegen wirkt entstauend und verbessert das Hautbild. Trauben straffen und entgiften die Haut, helfen bei der Zellerneuerung und wirken Alterungsprozessen entgegen.

Der hohe Anteil an Vitamin E im Kürbis hat einen positiven Einfluss auf die Muskulatur und das Bindegewebe. Honig regeneriert die Haut, spendet ihr Feuchtigkeit und macht sie weich. Auch der schwarze Holunder, eine der ältesten Naturheilpflanzen, eignet sich hervorragend für die Pflege trockener und empfindlicher Haut.

WERBUNG

Echt.gsund

ThermalWasserWochen im Thermenland Steiermark

Foto: Thermenland Steiermark

Das „echt.gsunde" Thermalwasser ist die sprudelnde Energiequelle im Thermenland Steiermark und steht von Jänner bis März im Mittelpunkt der ThermalWasserWochen. Den Auftakt bildet die Lange Nacht der Thermen (13. 1. 17) mit verlängerten Öffnungszeiten.

Thermalwasser ist das wichtigste Gut im Thermenland Steiermark. Es ist die Energiequelle für Bad Radkersburg und Bad Gleichenberg ganz im Süden ebenso wie für Loipersdorf, Bad Blumau, Bad Waltersdorf und Sebersdorf. Alle sechs Thermen liegen entlang der Steirische Thermenlinie zwischen Alpen und pannonischem Becken. An dieser „Bruchlinie" steigen bis zu 110 Grad Celsius heiße, hochmineralisierte, thermale Heilwässer aus rund 3.000 Meter Tiefe bis an die Erdoberfläche auf. Die Region hat als Erste in Österreich erkannt, wie gut Thermalwasser dem Körper und der Seele tut und dies auch durch zwei international anerkannte Studien nachgewiesen. Die ThermalWasserWochen (13. 1.–22. 3. 17) sind eine „wärmste Empfehlung" für alle, die der Heilwirkung der warmen Quellen auf den Grund gehen möchten. Besonders intensiv lässt sich das bei der Langen Nacht der Thermen (13. 1. 17) genießen. Denn an diesem Tag haben sich die sechs Thermen im Thermenland Steiermark ganz viel Programm einfallen lassen. In der Parktherme Bad Radkersburg zum Beispiel gibt es Filmvorführungen und Spezial-Saunaaufgüsse. In der Therme der Ruhe Bad Gleichenberg wird die Kältekammer vorgestellt und die Therme Loipersdorf bietet genüssliches Thermalbaden bis 1 Uhr früh. Das Rogner Bad Blumau lockt mit einem Ausbruch kugelroter Lebensfreude und in der Heiltherme Bad Waltersdorf gibt es abwechslungsreiches Sportprogramm im Thermalwasser.

Abschließender Höhepunkt der ThermalWasserWochen ist nach einer Reihe weiterer Vorträge, Verkostungen und Aktivitäten der Tag des Wassers (22. 3. 17).

Das gesamte Programm sowie viele attraktive buchbare Pakete online auf www.thermenland.at/thermalwasserwochen

Foto: Parktherme Bad Radkersburg

INFORMATIONEN UND BUCHUNGEN

Thermenland Steiermark
T: +43 3385 66040
E: info@thermenland.at
www.thermenland.at

Europas vielfältigstes Thermenresort

Therme Loipersdorf

Foto: Therme Loipersdorf

LOSLASSEN, ERLEBEN & STÄRKEN. In der Lebenstherme mit Sonnensauna und Fun Park sowie in „mein Schaffelbad“ fühlt man sich rundum wohl!

Im wohlig-warmen, hochmineralisierten Thermalwasser entspannen, auf fünf spektakulären Rutschen im Fun Park weltbesten Wasserspaß erleben und in der Sonnensauna neue Kraft schöpfen – die Lebenstherme bietet jedem, ob abenteuerlustig oder ruhesuchend, klein oder groß, was er sucht. Die ruhigsten und exklusivsten Momente genießen Gäste ab 16 Jahren in „mein Schaffelbad“ mit 14 Saunen, geführten Spezialaufgüssen und 14 Entspannungsbecken.

Schenken Sie Ihren Lieben Zeit zum Loslassen, Erleben & Stärken: www.therme.at/gutscheine

KONTAKT

Therme Loipersdorf
Thermenstraße 152
8282 Loipersdorf
03382 / 8204-0
www.therme.at

Angebot „3 + 1 geschenkt“

Verlängern Sie Ihren Urlaub im vielfältigsten Thermenresort Europas kostenlos, denn vier Tage in Loipersdorf sind besser als drei.

- 3 + 1 Nächte mit Frühstück oder HP* (1 Nacht geschenkt)
- 3 + 1 Eintritte in die Lebenstherme oder in „mein Schaffelbad“* (1 Eintritt geschenkt)
- Sport- und Gesundheitsprogramm

* Individuell je nach Betriebsangebot

Gültig auf Anfrage und nach Verfügbarkeit bis Ende Juni 2017 bei Anreise an einem Sonntag oder Montag (ausgenommen Weihnachtsferien). Kann nicht mit anderen Vergünstigungen kombiniert werden.

www.therme.at/urlaub

Vier Jahreszeiten, Therme Loipersdorf

STEIRISCH KUSCHELN, mein **Schaffelbad – mein Hotel**

* 2 oder 3 Nächte mit allen Inklusivleistungen des Hauses
* Thermeneintritt inkl. Sauna und Fun Park ganztägig von Anreise bis Abreise
* 1x inkl. mein Schaffelbad mit reservierter Kuschelliege
* 1x „Steirasul“-Wohlfühl-Partnerbehandlung (40 min.)
* 1 Flasche Sekt & eine rote Rose in Ihrem Zimmer
* 1x romantisches Candlelight Dinner mit Aperitif und süßem Schokofondue

3 Tage/2 Nächte pro Person ab € 339,-
3 Tage/2 Nächte pro Person ab € 458,-

Erleben Sie das neue Hotel Vier Jahreszeiten! Neue, klimatisierte Blumenzimmer, neue Weinbar, großes Abendrestaurant mit Kinderspielraum und ein neuer Empfang in natürlich-elegantem Design.
74 Zimmer, Beauty- und Massagestudio direkt am Eingang der Therme Loipersdorf.

THERMENHOTEL ···· VIER JAHRESZEITEN

An der Therme 216, 8282 Loipersdorf
Tel 03382 8385 | thermenhotel@4-jahreszeiten.com
www.4-jahreszeiten.com

Winter Wohlgefühl

Die Urkraft der heißen Quellen

Foto: pixelmaker.at

Die Adventzeit in den Bad Radkersburger Best of-Hotels bedeutet, im wunderbar warmen Thermalwasser oder in der Sauna zu entspannen und so auf höchst angenehme Art der Kälte zu trotzen. Die einzigartige Bad Radkersburger Sauna Zeremonie heizt mit frischen Kieferspänen aus dem Vulkanland im Aufgusswasser so richtig ein.

Außerdem

Advent in Bad Radkersburg ist auch die beste Zeit, die Auszeit vom Alltagsstress zu genießen, sich so richtig verwöhnen zu lassen, im milden Klima durch die Weinberge und Murauen zu spazieren und die historische Altstadt zu erkunden.

Apropos Altstadt

Im Advent verwandelt sich die romantische Thermenstadt in eine leuchtende Kulisse. Das Adventdorf mit Glühwein, Weihnachtskeksen, Kunsthandwerk und Veranstaltungen verzaubert mit vorweihnachtlicher Stimmung.

Gutscheininformationen unter www.vital-hotel.at bzw. www.hotel-im-park.at, Infos über die Best of-Hotels www.bestofbadradkersburg.at

TIPP

Denken Sie auch an die kommenden Festtage:

Mit Geschenkgutscheinen der Best of-Hotels Romantik Hotel im Park und Vitalhotel der Parktherme Bad Radkersburg machen Sie jedes Fest zu einem ganz besonderen.

DER TREFFPUNKT Best of BAD RADKERSBURG FÜR **GENUSSURLAUBER**

Stimmungsvolle Adventtage

Genießen Sie den Advent im Romantik Hotel im Park ****Superior. Erleben Sie wärmende Momente, ausgezeichnete Wellness, regionale Vulkanland-Kulinarik, edle Weine und tauchen Sie ein in privaten Thermen- und Saunagenuss.

- **3 NÄCHTE** im Einzel- bzw. Doppelzimmer
- inklusive Erlebnis-Frühstücksbuffet, Mittagsjause und 6-Gang-Abendmenü
- 1 x entspannende Moorpackung
- 1 x wohltuende Massage
- Entspannungs- & Aktivprogramm
- hoteleigene Thermen- & Saunalandschaft
- weihnachtliches Apfelbrot zum Mitnehmen

Preis pro Pers. ab **€357,–**

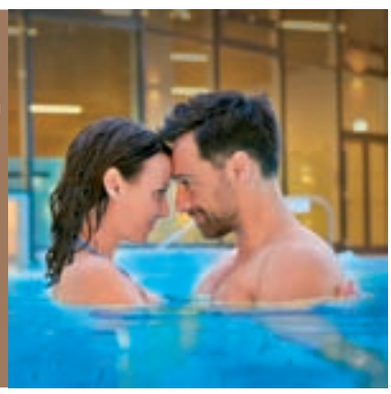
Gültig von 13.11. bis 23.12.2016 – kein EZ-Zuschlag

Romantik HOTEL IM PARK

+43 3476 / 2571-0 | res@kip.or.at | **www.hotel-im-park.at**

Lebensfreude pur

Ungetrübte Lebensfreude, pure Entspannung und ein Wohlfühlambiente, das verzaubert ...
Erleben Sie ein ganz besonderes Wohlfühl- und Genießerhotel sowie die Angebotsvielfalt der direkt verbundenen Parktherme inklusive Saunadorf. Genießen Sie und lassen Sie sich verwöhnen.



VORWEIHNACHTS SPA® PAKET

3 Urlaubstage/2 ÜN inklusive

- herrlichem Frühstücksbuffet
- Feinschmecker-Halbpension
- freien Tageseintritten in die Parktherme & Saunadorf
- Bademantel & Badetücher

ab **€181,–** Kat. Picco, Saison A.

Preis pro Person im DZ von 21.11. bis 24.12.2016

VINOBLE GANZKÖRPERANWENDUNG

Der eingefangene Sonnenschein mit Orangenblütenöl I sanft massiert 30 Min. **€ 42,–**

HOTEL DER PARKTHERME Vitalhotel BAD RADKERSBURG

+43 3476 / 41 500 | office@vital-hotel.at | **www.vital-hotel.at**

Wohlfühlbehandlungen mit Sole

Seit über 100 Jahren wirken diese Anwendungen in der traditionellen Kur schmerzlindernd.

Seit Jahrhunderten weiß man um die Kraft des Wassers und um die heilende Wirkung der Sole Bescheid. Mit dem Natursalz lassen sich viele Hals-, Nasen- und Ohrenbeschwerden auch von zu Hause aus lindern.

Ein bewährtes Hausmittel

Gute Ergebnisse erzielt Sole zum Gurgeln bei Erkältungen, Hals- und Mundschleimhautentzündungen. Eine reinigende Wirkung verspricht die Anwendung einer Nasenspülung mit der Salzlösung. Sie hilft auch bei Atembeschwerden und Erkältungen. Wer mit dem Natursalz inhaliert, erhält wertvolle Unterstützung gegen Husten, Schnupfen und Erkältungen. Auch Zahnpflegemittel auf Solebasis haben sich bewährt, denn diese beugen der Zahnstein- und Kariesbildung vor und unterstützen den Heilprozess bei Entzündungen im Mundbereich.

Sole kräftigt Organismus

Die Ausseer Sole, die direkt aus dem Altausseer Salzberg entspringt, wird seit mehr als 100 Jahren in der traditionellen Kur angewendet und verfügt über eine Vielzahl von Heilanzeigen: bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, Störungen des Stoffwechsels, Erkrankungen des Verdauungsapparates, Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems und bei allgemeiner Rekonvaleszenz. Anwendungen mit Sole normalisieren auch den Blutdruck, wirken schmerzlindernd und kräftigen den Organismus.

Aktiv etwas für sich tun

Rund zwei Prozent Solegehalt sind in den Soleaußenbecken in Kurbetrieben enthalten. Durch das gelungene Zusammenspiel von thermischer und mechanischer Einwirkung auf die Haut und die sich erweiternden Blutgefäße übt die Sole einen fördernden Reiz aus. Sole in Verbindung mit einer hypertonen Natrium-Chlorid-Sulfat-Mineralquelle verleiht Solemoorpackungen, Soleinhalationen, Trinkkuren und verschiedensten Bädern eine besondere Kraft. Für ausreichend Ruhe sorgen die Solegrotte und der 4-Prozent-haltige Solesee. Als perfekte Ergänzung empfiehlt sich ein Soleinhalationsdampfbad.

Sole-Peeling und Bad

Spezialisierte Solebäder bieten besondere Behandlungspakete an. Den Beginn der Sole-Spa-Behandlung wie zum Beispiel im Narzissen Bad macht auf der Wasserschwebeliege gebettet ein rund 20-minütiges Ganzkörperpeeling mit dem Altausseer Ursalz. Diese Behandlung reinigt und bereitet die Haut auf das nachfolgende Solebad in der Komfortwanne mit Massagedüsen vor – das sind 20 Minuten pure Entspannung.

Es folgt eine Salzstempelmassage, die den Rücken erwärmt, die Muskulatur lockert und gleichzeitig die wertvollen Inhaltsstoffe des Salzes tief in die Haut einbringt. Rund 40 Minuten inklusive Nachruhe dauert diese Massage. In der Solegrotte mit integriertem Solesee wird dann nochmals 40 Minuten relaxt. Hier erfährt man das Gefühl von Schwerelosigkeit und absoluter Entspannung in einer reizreduzierten Umgebung.

Winter im Ausseerland

Entspannt und aktiv im Narzissenhotel

Foto: Narzissenbad

GEWINNEN
Sie einen Aufenthalt im Narzissenhotel Bad Aussee

2 Nächte
für 2 Personen in der Juniorsuite „Narzissenblüte" inkl. Vitalresort FLEX-Halbpension

Inklusive freiem Zugang in Solebad, Sauna und Fitnessbereich, sowie weiteren Inklusivleistungen im Gesamtwert von über € 500,–.

*Zum Mitspielen schicken Sie ein Mail mit Betreff „Gewinnspiel Gesund-Plus" an **info@vitalresort.at**. Geben Sie bitte Name & Adresse an.*

Die Region Ausseerland-Salzkammergut ist nicht nur für ihre landschaftliche Schönheit bekannt. Sie bietet auch eine große Auswahl an Freizeitaktivitäten – besonders im Winter:

Der Einstieg zur Panorama-Langlaufloipe auf dem Lerchenreitherplateau liegt direkt vor der Haustür des Narzissenhotels. Die Schigebiete Loser, Tauplitz sowie Dachstein West sind in kurzer Zeit erreichbar. Auch Schitourengeher sind hier herzlich willkommen und finden eine große Auswahl an attraktiven Zielen. Gäste, die nicht gerne Bretter unter ihren Füßen haben, können die traumhafte Winterlandschaft mit Schneeschuhen erkunden, die kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Hier ist der Ort, um Energie fürs Leben zu tanken.

KONTAKT & BUCHUNGEN:

Narzissenhotel Bad Aussee
Solebad und Vitalresort
Pötschenstraße 172
8990 Bad Aussee/Reitern
Tel. +43(0)3622/55 300-200
Mail: info@vitalresort.at
Web: www.vitalresort.at

SKIURLAUB IM SALZKAMMERGUT

Erleben Sie einen aktiven 4-tägigen Skiurlaub im Ausseerland und relaxen Sie anschließend im Narzissen Bad Aussee.

*Preis pro Person und Nacht im Doppelzimmer in der Nebensaison. Zzgl. Kurtaxe.

INKLUDIERTE LEISTUNGEN

- 4 Tage / 3 Nächte inkl. Vitalresort Frühstücksbuffet
- 2-Tages-Skipass für Schneebärenland (5 Skigebiete)
- Kostenloser Skibus zum Skigebiet Loser
- Inklusive Eintrittsleistungen ins Solebad, Sauna sowie Medical Fitness
- Viele weitere Inklusivleistungen

Streicheleinheiten für Körper und Seele

Eine wohltuende Massage entspannt auf allen Ebenen

Massagen sind in vielen Kulturen seit Jahrtausenden fest verwurzelt. Ob sanftes Rückenstreicheln zum Genießen oder gezieltes Kneten, um verspannte Muskelpartien zu lockern – fast jeder hat schon einmal eine Massage genossen. Auch wenn die therapeutische Wirkung umstritten ist, gut tut eine Massage allemal.

Wirkungsvoll

Allen Massagen gemein ist, dass sie die Durchblutung fördern. Die behandelten Regionen werden durch das Massieren besser mit Nährstoffen versorgt, Verklebungen zwischen den Gewebeschichten werden gelöst, Lymphflüssigkeit abgebaut und die Muskulatur gelockert. Das kann mitunter dazu beitragen, Schmerzen zu lindern. Eine Lymphdrainage regt beispielsweise den Flüssigkeitsfluss im Körper gezielt an und kann, etwa nach Operationen, dazu beitragen, dass geschwollene Körperstellen rascher abschwellen.

Die sanften Berührungen warmer Hände, angenehme Düfte im Raum oder leise Klänge im Hintergrund laden darüber hinaus ein, die Seele baumeln zu lassen. Eine Massage eignet sich also auch sehr gut dazu, Stress abzubauen. In diesem Bereich liegt zumeist auch der Schwerpunkt von Wellness-Massagen: Sie bieten Unterstützung beim Abschalten und Entspannen.

Neben direkt wirkenden Massagen gibt es auch sogenannte reflektorisch wirkende Massagen. Dabei wird keine direkte Wirkung auf die massierte Körperstelle erzielt, sondern eine indirekte Wirkung auf andere Regionen, etwa auf die inneren Organe. Bekanntestes Beispiel für eine solche reflektorisch wirkendende Massage ist die Fußreflexzonenmassage.

Geschmacksfrage

Massagen werden in ganz unterschiedlichen Formen angeboten. Je nach persönlichen Vorlieben spielt das Spektrum von klassischer Rückenmassage und Fußreflexzonentherapien über Bindegewebsmassagen bis hin zu exotischeren Shiatsu-Massagen und vielen mehr alle Stücke.

Abseits der klassischen Massage ist die Thai-Massage vielen ein Begriff. Dabei setzt der Masseur nicht nur seine Hände, sondern auch Füße, Ellbogen und Knie ein. Durch Druck auf bestimmte Energiepunkte sollen Blockaden gelöst und der Energiefluss verbessert werden. Auf diese Weise sollen etwa auch Kopfschmerzen oder Schlafstörungen gelindert werden.

Beliebt sind auch Ayurveda-Massagen. Sie beruhen auf einer traditionell indischen Heilkunst, bei der alles darauf ausgelegt ist, die Gesundheit positiv zu beeinflussen. Bei Ayurveda-Massagen erfolgt eine tief greifende Lockerung und Entspannung des Haut, Muskel- und Sehnengewebes bis zu den Knochen. Das soll die die Ausscheidung von Bakterien und Giftstoffen fördern. Häufig werden dazu auch Kräuter-Öle und deren gesundheitsfördernde Wirkung eingesetzt.

ERZHERZOG JOHANN ★★★★ SPA HOTEL RESTAURANT

Spür die Zeit, nimm dir Zeit

Das ist der Leitspruch des Ausseer Advents, der auch für das Hotel Erzherzog Johann in Bad Aussee gilt. Denn hier kann man etwas tun, was im Advent selten geworden ist: sich besinnen.

Das mit der Zeit ist ja so eine Sache: Mehr wird sie nicht, auch wenn man sie spart. Und weniger wird sie auch nicht, selbst wenn man sie zurückdreht. Im Ausseerland allerdings, da geht das, da macht die Zeit eine Ausnahme. Am Jahresanfang schiebt sie mit dem Fasching eine fünfte Jahreszeit hinein und am Jahresende dreht sie sich zurück: Den Advent begeht man in Bad Aussee und im Hotel Erzherzog Johann in seiner Ursprünglichkeit. Man hält inne, verweilt gern und besinnt sich. Verpassen tun Sie trotzdem nichts. Am ersten Adventsamstag gibt es ein großes Krampustreiben, das nach höllischer Freude stimmungsvoll ausklingt – am Christkindlmarkt am Kurhausplatz. Hier finden Sie an den Adventwochenenden feine Handarbeiten, selbstgemachte Krippen und andere schöne Dinge aus der Weihnachtswunderwelt. Mitbringsel und Geschenke gibt es von 08.-11. Dezember außerdem im Haus der Weihnacht im Kur- & Congresshaus von Bad Aussee. Heuer dabei: Die „Kuchenmesse“, die mit Backvorführungen und Backwaren der süßesten Zeit im Jahr alle Ehre macht. Im Hotel Erzherzog Johann – direkt gegenüber am Kurhausplatz – sind Sie mittendrin in diesem Weihnachtszauber und gleichzeitig obendrüber. Im SKY SPA sehen Sie von Pool und Sauna aus der Wintersonne dabei zu, wie sie den Himmel rosa färbt. Bei einer Tasse Tee lässt es sich so richtig schön sinnieren. Punsch und Kekse tun dem Verweilen gut. Und spätestens wenn Sie es vor dem knisternden Feuer am offenen Kamin wohlig warm haben, wird es wahr: das sich Besinnen. Für den Heiligen Abend aber hat sich das Hotel Erzherzog Johann ein ganz besonderes Geschenk einfallen lassen: Da gibt es neben kleinen Aufmerksamkeiten und einer Weihnachtslesung ganz viel Zeit. Für Sie.

ERZHERZOG JOHANN
SPA HOTEL RESTAURANT

Spa Hotel Erzherzog Johann
Kurhausplatz 62, 8990 Bad Aussee
T: 03622 525 07-0, Fax -680
info@erzherzogjohann.at
www.erzherzogjohann.at

ADVENTZAUBER IM JOHANN

- 3 Nächte in herrlich duftenden Zirbenzimmern
- Willkommens-Cocktail bei Anreise
- GENUSS-Pension inklusive Buffetfrühstück, Nachmittagsjause und 5-Gang Wahlmenü am Abend
- JOHANN SPA & Sky SPA inklusive
- Bademantel und Pantoffeln während des Aufenthalts
- Gratis Parkmöglichkeit
- Buchbar von 4.12. bis 19.12.2016 auf Anfrage

Preis pro Person und Nacht zzgl. Nächtigungsabgabe ab € 112,-

JOHANN-GEWINNSPIEL

Wir verlosen
2 ÜBERNACHTUNGEN FÜR 2 PERSONEN
im Zirbenzimmer inklusive Frühstück und SPA-Benützung

Wo findet jährlich der Adventmarkt in Bad Aussee statt?

A: am Loser
B: im Kurpark vis-à-vis vom Hotel
C: am Ödensee

Senden Sie uns bitte die richtige Antwort per E-Mail oder auf dem Postweg an:
SPA Hotel Erzherzog Johann
Kurhausplatz 62, 8990 Bad Aussee
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen
Einsendeschluss: 23.12.2016

Genussvoll und aktiv durch den Winter

Urlaub im Mühlviertel hält Erlebnisse für viele Geschmäcker bereit

Foto: Tourismusverband Mühlviertler Alm/Hawlan

Egal, ob sportlich beim Skifahren, beim Langlaufen quer durch die Region, gemütlich beim Winterwandern und Pferdeschlittenfahren, genussvoll in den Gastronomiebetrieben oder ganz entspannt im Wellnessbereich: Das Mühlviertel hält viele Möglichkeiten bereit, den Winter zu erleben.

Energiegeladen

Wer auch bei kühleren Temperaturen nicht auf Bewegung an der frischen Luft verzichten möchte, dem bieten sich im Mühlviertel viele Möglichkeiten. Traditionelles Pistenvergnügen auf Skiern oder Snowboard wartet in den Bergen des Hochlands, etwa auf dem Sternstein in Bad Leonfelden. Am Hochficht kann der Pistenspaß dank Flutlicht sogar bis in die Abendstunden andauern. Daneben gibt es eine ganze Reihe weiterer kleiner und feiner Skigebiete, die sich die Höhenlage des Mühlviertels zunutze machen.

Der hügelige Charakter der Region hält auch für Langläufer Herausforderungen bereit. Das Erklimmen von Kuppen wird mit dem frischen Fahrtwind der Abfahrt belohnt. Der Weg führt durch traumhafte Winterwälder und zu bestechenden Weitblicken, die bis in die Alpen reichen.

Die klare Luft spüren Urlauber bei einer Pferdeschlitten- oder -kutschenfahrt durch das Mühlviertel. Während der Schnee unter den Hufen staubt und die frische Winterluft als kleine Dampfwolken aus den Nüstern der Pferde steigt, genießen sie die Ruhe und Weite der Region in vollen Zügen. Das weitverzweigte Netz an Reitwanderwegen eignet sich auch für winterliche Ausritte hervorragend. Zwischendurch können Reiter und Tier in Stützpunkten, Herbergen und Labestationen einkehren.

Foto: Tourismusverband Mühlviertler Kernland/Erber

Entlang der zahlreichen Winterwanderwege geht es zu Fuß über sanfte Hügelkuppen und durch tief verschneite Wälder. Wer keine Anstiege scheut, kann bei verschiedenen Schneeschuhtouren im Böhmerwald die Gipfel des Dreisesselbergs oder des Bärensteins erklimmen und unvergessliche Panoramablicke über die Dreiländerregion Oberösterreich–Bayern–Böhmerwald genießen.

Aufs Eis wagen sich Gäste beim Eisstockschießen. Die aus Holz gedrechselten Stöcke gleiten über erstarrte Teiche. Zahlreiche Gasthöfe und Betriebe laden mit ihren Eisstockbahnen zum geselligen Beisammensein und „Bratlschießen", bevor man sich bei regionalen Schmankerln stärkt.

Weihnachtsstimmung

Die genussvolle Seite des Mühlviertels zeigt sich gerade gegen Jahresende bei den Weihnachts- und Adventmärkten der Region. Der Weinberger Schlossadvent in Kefermarkt, „Advent anders erleben" im Reitinger Steinbruch in Aigen-Schlägl der Freistädter Gassenadvent und viele mehr laden dazu ein, kulinarische Besonderheiten zu verkosten und sich bei Punsch und Glühwein aufzuwärmen. Kunsthandwerk und musikalische Unterhaltung dürfen bei den Christkindlmärkten natürlich nicht fehlen.

Entspannen

Nach einem aktiven Tag an der frischen Luft oder einer stressigen Arbeitsphase ist Entspannung angesagt. Das gelingt in den großen und kleinen Wellnessbetrieben des Mühlviertels. In ausgedehnten Sauna- und Poollandschaften, wohltuenden Dampfbädern und Infrarotkabinen, bei Wohlfühlbehandlungen und medizinischen Anwendungen gönnt man sich eine Auszeit vom Alltag. Hier kann man ganz getrost loslassen, zur Ruhe finden, sich verwöhnen lassen und dabei die Energiereserven wieder aufladen.

WERBUNG

Kuscheln und genießen

im Falkensteiner Hotel & Spa Bad Leonfelden im Mühlviertel

Foto: falkensteiner.com

Draußen wird es kälter, umso kuscheliger ist es bei uns! Genießen Sie entspannte Wellnesstage bei einem Aperitif am Kamin in wohligem Ambiente oder relaxen Sie im Raum der Ruhe mit Wasserbetten und Kopfhörern, wo Sie bei Wohlfühlmusik perfekt abschalten können. Unsere finnischen Saunen im Außenbereich sorgen für die Stärkung Ihrer Abwehrkräfte, die man so dringend in dieser Jahreszeit braucht.

Unser Hotel ist umgeben von unzähligen Wanderwegen, Wald, Natur und bietet den idealen Ausgangspunkt, um die oft unerwarteten Schönheiten des Mühlviertels zu entdecken.

Im Restaurant Leone mit Blick in die herrliche hügelige Landschaft zaubert unser neuer Küchenchef Adalbert Pachinger Genuss- und Gaumenfreuden aus einer einzigartigen Fusion der Alpe-Adria-Küche mit regionalen Köstlichkeiten unter Verwendung der besten Produkte aus der Region.

Unser Gesundheitstipp! Das Thalasso Baderitual von Phytomer steigert den Fettstoffwechsel und die Ausscheidung von Giftstoffen, sorgt für Remineralisierung und wirkt schlankheitsfördernd und gewebestraffend.

Das passenden Angebot für Ihre Auszeit finden Sie hier: **Kuscheln ohne Limit – 3 Nächte:** ab € 396,– für 2 Personen im Doppelzimmer Comfort inkl. Spa-Nutzung auch am Abreisetag! Mehr Infos unter www.badleonfelden.falkensteiner.com, reservations.badleonfelden@falkensteiner.com oder +43 (0)7213 / 20 68 7 90

FALKENSTEINER

Hotel & Spa
Bad Leonfelden ★★★★

3 NÄCHTE PRO ZIMMER AB € 396,-

Der Herbst ist die ideale Zeit zum Kuscheln! Verbringen Sie entspannte Urlaubstages mit einem besonderen Wellness-Highlight.

Inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet, 6-Gang-Abendessen, Entspannung im 2.500 m² Acquapura SPA und abwechslungsreichem Sport- und Aktivprogramm.

HIGHLIGHT: SPA am Abreisetag kostenlos

Limitiertes Angebot! Buchbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit bis 23.12.2016.

INFO & BUCHUNG:

Falkensteiner
Hotel & Spa Bad Leonfelden ★★★★

Tel. +43 / (0) 7213 / 20 68 790
reservations.badleonfelden@
falkensteiner.com
badleonfelden.falkensteiner.com

Bad Leonfelden Hotelbetriebs Gesellschaft mbH, Wallseerstraße 10, A-4190 Bad Leonfelden,
FN 290297 h, Firmensitz: Bad Leonfelden, FB-Gericht: Linz

Partner von Miles & More Lufthansa

Gesundheitszentrum Revital Aspach

Oberösterreichs Nummer 1 in den Bereichen Rehabilitation und Regeneration

Gesundheit schaffen und erhalten, ganzheitlich und mit 25-jähriger Erfahrung. Dafür steht Revital Aspach – Zentrum für modernes Gesundheitsmanagement. Neben einer Klinik für orthopädische Rehabilitation und einem Gesundheitsrefugium für modernes, zeitgemäßes Stress- und Stoffwechsel-Management wird ein Ambulatorium für physikalische Medizin betrieben. Eine Vielzahl an Gesundheitsexperten ist unter einem Dach vereint und Ärzte, Therapeuten, Masseure, Ernährungsberater und Psychologen stehen den Gästen und Patienten mit Rat und Tat zur Seite. Auch Tagesgäste profitieren vom vielfältigen medizinischen und therapeutischen Angebot bei ambulanten Anwendungen. Professionell und familiär zugleich engagiert sich das Team um die Mediziner-Familie Beck auch in den Bereichen Naturheil- und Energiemedizin. Die Sportmedizin rundet das Gesamtpaket ab. Perfekt abgestimmte Behandlungsprogramme sorgen dafür, dass das Gesundheitszentrum ein Geheimtipp unter Sportlern ist.

Foto: Günter Wohlschlager

Angeschlossen an das Revital Aspach befindet sich das Medical Health & SPA Hotel VILLA VITALIS. Die Kombination der ganzheitlichen Leistungen des Revital mit dem Luxus eines SPA Hotels – perfekt für Ihren Medical-Health-Aufenthalt.

www.revital-aspach.at
www.villa-vitalis.at

villaVITALIS
MEDICAL HEALTH & SPA HOTEL

REGENERATION UND ENERGIE TANKEN IN DER VILLA VITALIS

Im Medical Health & SPA Hotel VILLA VITALIS mit nur 18 Zimmern finden Sie exklusive Ruhe, ein hochwertiges Ambiente und einen 1.000 m² großen Wellness- und Beautybereich. Zusätzlich überzeugt das Innviertler Hotel mit einer hochwertigen und gesunden Küche auf Gourmet-Niveau.

KERNKOMPETENZ ist die langjährige Erfahrung im ganzheitsmedizinischen Coaching nach dem vitalis med concept nach Dr. Beck, in dem die Erkenntnisse der Naturheil- und Schulmedizin erfolgreich verknüpft werden:

- STRESSMANAGEMENT
- BURNOUT DIAGNOSTIK, -VORSORGE UND –THERAPIE
- STOFFWECHSEL & DETOX
- LEBENSENERGIE
- FITNESS FÜR DEN BEWEGUNGSAPPARAT
- FASTEN

VILLA VITALIS - Familie Beck - Revital Gesundheitshotel Aspach GmbH
Revitalplatz 1, 5252 Aspach | Oberösterreich | Tel. +43 (0) 7755/21001
Fax +43 (0) 7755/21001-445 | office@villa-vitalis.at | **www.villa-vitalis.at**

Schönheit wieder erstrahlen lassen

Die Gesundheitsoase nur für Frauen liegt im idyllischen Waldviertel.

Wenn es Zeit wird, sich wieder einmal so richtig zu entspannen und neuen Schwung für den Alltag zu holen, dann ist ein Aufenthalt im Wellness-Tempel angesagt. Das la pura Gesundheitsresort im Kamptal widmet sich exklusiv den Bedürfnissen von Frauen. Ärzte, Therapeuten, Kosmetiker, Diätologen und Sportwissenschaftler kümmern sich individuell um die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Gäste.

Im Fokus stehen Ernährung, Bewegung und Schönheit. Im femininen Ambiente des Vier-Sterne-Superior-Resorts ist alles darauf ausgerichtet, dass Frauen sich wohlfühlen und nach einem Aufenthalt Frische, Kraft und neue Lebensenergie mit nach Hause nehmen. Das umfangreichen Angebot hat nur ein Ziel, dass seine Gäste länger jung, fit, gesund und attraktiv bleiben, Freude dabei haben und genussvoll leben.

Das beginnt bereits mit dem Angebot eines Gesundheitscoachings durch die Ärzte, welche über ein spezielles und umfassendes Fachwissen verfügen, gerade wenn es um Frauengesundheit geht. Unterstützt werden sie dabei von einem kompetenten Therapeutenteam, das zu richtiger Entspannung verhilft.

Entscheidend für Gesundheit und Wohlfühlen ist auch die richtige gesunde und dennoch wohlschmeckende Ernährung, die Genuss bereitet. Darauf legt das la pura mit seiner Gourmetküche besonderen Wert.

Als weiterer Baustein zählt die Bewegung. Sie soll nicht nur gesund, sondern vor allem Spaß machen. Sportwissenschaftlerinnen unterstützen gerne dabei, ein individuelles Bewegungsprogramm zu finden. Auch kosmetische Behandlungen, ästhetische Medizin und Chirurgie haben im la pura ihren Platz gefunden und tun Körper wie Geist gut.

la pura®
women's health resort
kamptal

Exklusiv für uns Frauen.

Schmerzfrei bewegen

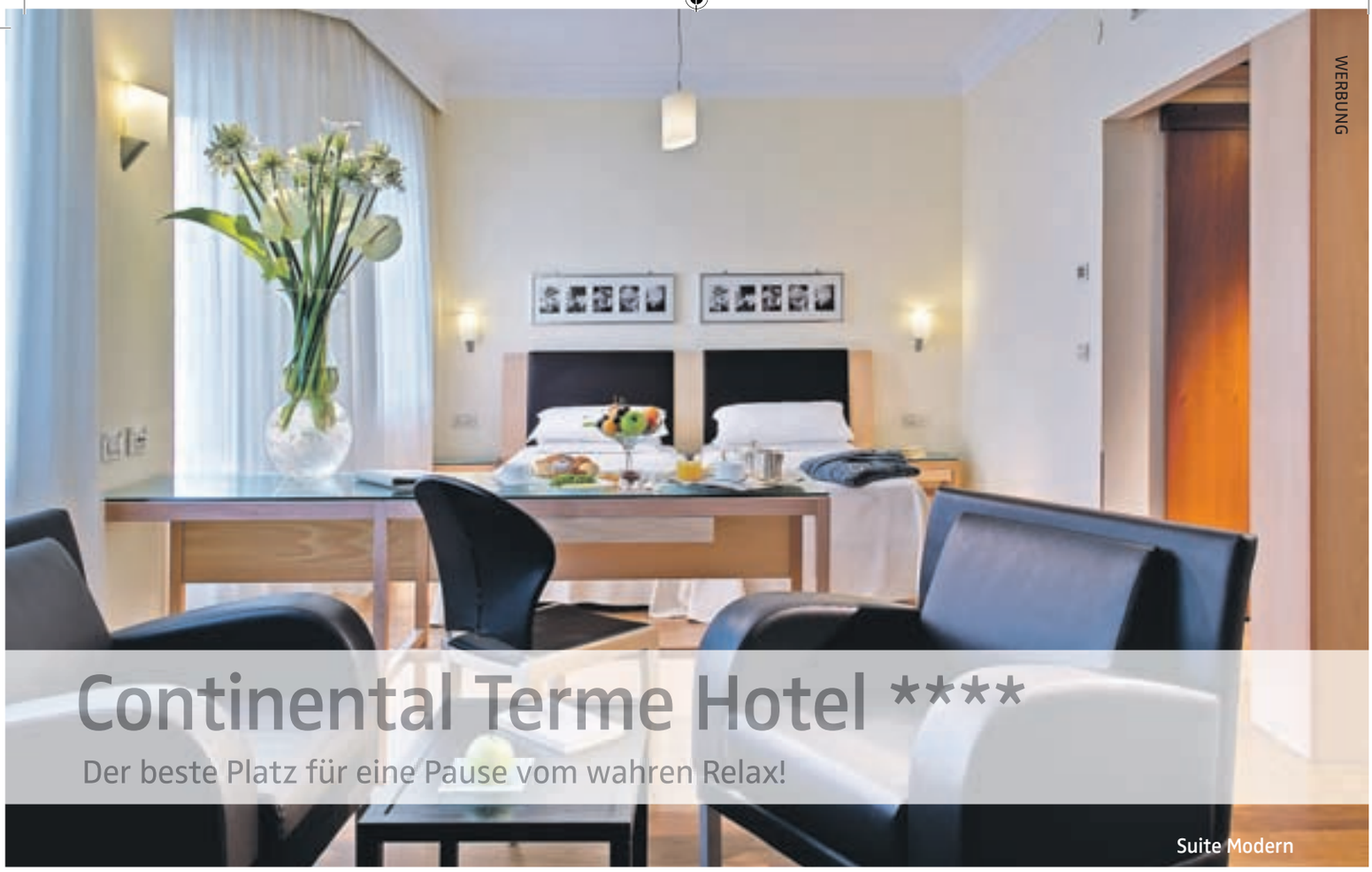
Rückenschmerzen? Gelenkschmerzen?
Unser Ärzte- und Therapeutenteam unterstützt Sie mit Osteopathie, Akupunktur und weiteren wirkungsvollen Behandlungen aus der Schul- und Komplementärmedizin. Und anschließend im la pura Ladies Spa richtig entspannen.
www.lapura.at

5 Tage / 4 Nächte
Rückenstärkung
inkl. 10 individueller Behandlungen
999 €

Die Gesundheits- und Wohlfühloase.

Ein Resort der: VAMED VITALITY WORLD | the relaxing way of life

la pura women's health resort kamptal
A-3571 Gars am Kamp, Hauptplatz 58
Tel: +43 (0) 2985/26 66 – 742
E-Mail: reservierung@lapura.at, www.lapura.at



Continental Terme Hotel ****

Der beste Platz für eine Pause vom wahren Relax!

Suite Modern

Das Continental Terme Hotel, mit 4 Sternen, befindet sich am Fuße der Euganischen Hügel. Sowohl die Innenräume als auch die Außenräume sind „eine Flucht von der Stadt" wert.

Heute noch, trotz der kontinuierlichen Modernisierungen und Erweiterungen, aber auch genau dank ihnen unterscheiden wir uns, indem wir unseren Gästen große Räume für die physische und psychische Gesundheit anbieten. Die Architektur Continental hat ihren Brennpunkt im Gebiet „Aquae" mit 3 Thermalfreibädern, umgeben von einem großen Park mit sommerlichem Poolcafé und mit zwei Hallenbädern, eines von den zwei für die Kleinsten.

Die Schwimmbäder sind 100 % mit hyperthermalem brom- und jodsalzhaltigem Wasser aufgefüllt, das mit einer Temperatur zwischen 28° und 36° seinen Ursprung von tiefen Brunnen hat. Dank Hydromassage, Walking-Kneipp, einer Kombination von Luft und Wasser und Wassergym werden die Muskelentspannung und die psycho-physische Harmonie angeregt.

Für Ihre blühende Gesundheit Behandlungen mit Balneo-/Fangotherapie im Thermalzentrum „Thermarius". Die Fangotherapie hat entzündungshemmende Eigenschaften, die vollkommen naturell sind und die als Linderungsmittel und als präventive Kräftigungskur gegen Arthritis und Rheuma wirkt. Im „Thermarius" drückt sich außerdem die Wichtigkeit des Wohlbefindens sowohl in der Physio- und Hydrokinesistherapie als auch im Gebiet der Inhalationen und des Aerosols aus, um Ihren besten Gesundheitszustand zu bewahren.

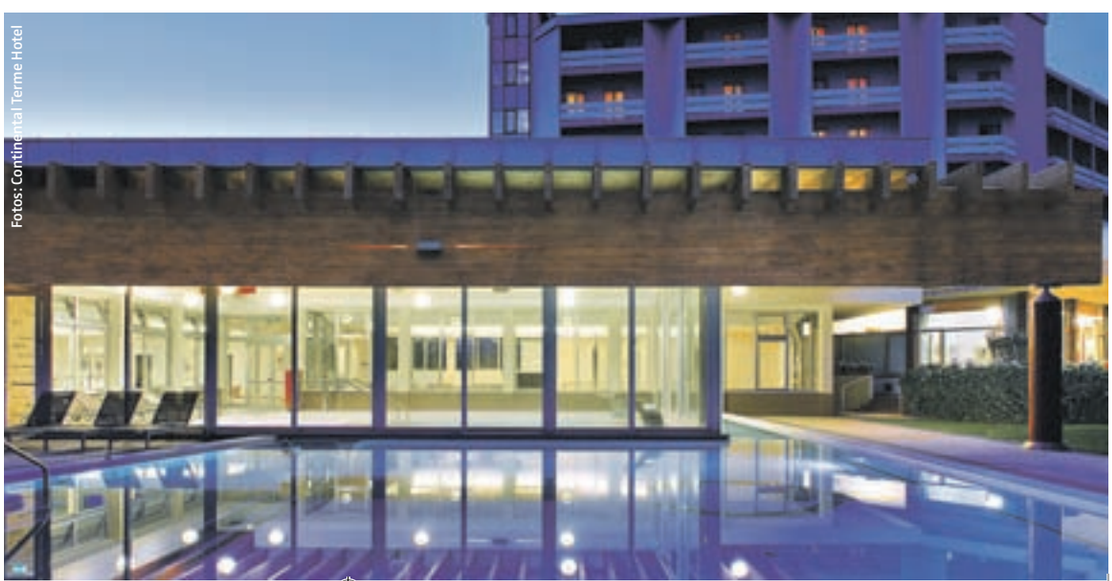
Das Continental Terme Hotel vereinigt körperliche Vitalität mit Schönheitsbehandlungen in der Beauty-Farm „DamaDama", sogar verschiedene Parcours im „Spa Thalasso" und im entstehenden Begriff von Vitalität vom Spa, steil über dem Wasser. Thermen, Beauty & Spa und Sport für einen Urlaub zum Wohlbefinden für das Ehepaar, die Familie und die Kleinsten.

Das Hotel hat die größte Anzahl von Suiten im ganzen euganischen Thermalgebiet, ist von 68 Suiten und von 110 modernen und lichtdurchfluteten Zimmern gekennzeichnet, wo man auf Design und Gemütlichkeit acht gibt, damit sich die Gäste wie zu Hause fühlen können.

Venetien und Italien im Allgemeinen sind reich an antiken, aber auch an dauernd entwickelten enogastronomischen Traditionen. Das Restaurant „Le Magnolie" sammelt die Tradition des Gutessens und der ausgewogenen Ernährung, schenkt aber gleichzeitig der glutenfreien, vegetarischen und veganen Ernährung und den Allergenen Aufmerksamkeit.

Das Continental Terme Hotel ist ideal für eine Zeit als Ehepaar oder mit der Familie, um sich selbst wieder zu finden und um sich um sein Wohlbefinden weit von den traditionellen chaotischen Urlaubszielen zu kümmern.

Montegrotto Terme (PD)
Venetien – Italien
www.continentaltermehotel.it



Fotos: Continental Terme Hotel

Top-Destination Katschberg

Der Familienberg punktet mit wunderbarer Naturlandschaft und feinen Wellnessangeboten.

Der Katschberg zwischen Kärnten und Salzburg gilt als beliebtes Urlaubsziel. Diese Ferienregion ist bekannt für ihre vielen Sonnenstunden und bietet eine wunderbare Naturlandschaft mit Wäldern, Wiesen, Kletterfelsen und klaren Bächen. Ein Paradies im Winter wie im Sommer für die ganze Familie.

Kraft und Energie für den Alltag tankt man hier auf Schritt und Tritt. Skifahren, Wandern, Biken oder Nordic Walking sind in der alpinen Höhenlage besonders gesund und effektiv. Die Region zählt zu den ältesten Berglandschaften Österreichs und eröffnet insgesamt 200 Kilometer Wanderwege.

Auch die beiden Panoramastraßen sorgen für atemberaubende Aussichten: Die Malta Hochalmstraße führt zur höchsten Staumauer des Landes und zeigt tosende Wasserfälle. Die Nockalmstraße hingegen zählt zum mystisch schönen Naturerlebnis mit seinem Biosphärenpark.

Alm-Wellness genießen

Die klare Luft, das frische Wasser und die allergenarme Höhenlage sind prädestiniert für den Wellness-Aufenthalt. Dieses Klima ladet förmlich dazu ein, sich in der freien Natur zu entspannen. Für den Rest – SPA und köstliche Schmankerl – sorgen dann die regionalen Wellness-Hotels. Genießer kommen hier voll auf ihre Kosten, denn das vielfältige Angebot reicht von der Kuschelalm für romantische Stunden über wohltuende Massagen bis zu Lachyoga. Entspannung findet man in der Zirben-Infrarotsauna und Energie wird mit der Kräutermassage getankt. Diese Region steht ganz im Zeichen der Schönheit und Gesundheit.

WERBUNG

Fotos: Estée Lauder

IHR SCHLÜSSEL ZU SCHÖNER HAUT

Revitalizing Supreme + Global Anti-Aging-Creme von Estée Lauder

Setzen Sie mit der neuen multifunktionalen Feuchtigkeitspflege mit dem exklusiven Moringa-Extrakt das natürliche Potenzial der Haut für jugendliches Aussehen frei

Basierend auf Jahren innovativster Forschungen über die natürliche Aktivität von Nrf2 – einem natürlichen Protein der Haut, das der Hautalterung auf unterschiedlichsten Ebenen entgegenwirkt – entdeckte Estée Lauder eine leistungsstarke, neue Lösung, die dazu beiträgt, das hauteigene Potenzial für jugendliches Aussehen freizusetzen. Die NEUE R**evitalizing Supreme + Global Anti-Aging-Creme** zeichnet sich durch einen einzigartigen exklusiven Moringa-Extrakt aus, der die Aktivierung des Nrf2-Proteins und die Ankurbelung multifunktionaler Anti-Aging-Vorzüge unterstützt. Zudem regt er die natürliche Kollagen-Produktion an, während ein Stacheliger-Birnenkaktus-Extrakt die Haut intensiv mit Nährstoffen versorgt.

Die Creme reduziert das Erscheinungsbild von Linien und Fältchen. Die Haut erholt sich schnell von Müdigkeit und Auswirkungen täglicher Stressfaktoren. Bei regelmäßiger Anwendung reagiert die Haut mit neuer Vitalität und Leuchtkraft.

Moringa-Extrakt für jugendliches Aussehen

Mit zunehmendem Alter nimmt die natürliche Menge des Proteins Nrf2 – und damit die Fähigkeit der Haut, gegen Schäden vorzugehen – ab. Eine sichtbare Hautalterung ist die Folge. In Kooperation mit dem international anerkannten Pflanzenbiologen Dr. Ilya Raskin (Rutgers University/USA) erforschte Estée Lauder die Vorzüge der Moringa-Pflanze. Sie ist eine einzigartige Quelle eines wichtigen Moleküls, das die Nrf2-Produktion erhöht.

Dr. Raskin entwickelte aus den extrem nährstoffreichen Samen der Moringa-Oleifera-Gattung ein Moringa-Extrakt – exklusiv für Estée Lauder. Sein zum Patent angemeldetes Extraktionsverfahren produziert eine hohe Konzentration dieses wirkungsstarken Moleküls und ist dazu in der Lage, seine natürliche Bioaktivität auf einem gleichbleibenden Niveau anzukurbeln. Innerhalb von 24 Stunden erhöht das Moringa-Extrakt das in den Hautzellen vorkommende Nrf2 um bis zu 76 %. Auch die wertvollen Nährstoffe, Lipide und Proteine des Moringa-Baums kommen der Haut dabei zugute.

„Dieser exklusive Moringa-Extrakt ermöglicht es uns, noch mehr Anti-Aging-Anzeichen gezielt anzugehen", sagt Dr. Nadine Pernodet, Vice President, Skin Biology and BioActives Research & Development, Estée Lauder Companies.

Plus 200 % Kollagen

Weiters verstärkt Estée Lauders exklusiver Moringa-Extrakt die Aktivität dreier leistungsstarker Kollagen-Inhaltsstoffe. Tests ergaben einen Anstieg der Kollagenmenge um über 200 %. Das NEUE **Revitalizing Supreme +** hilft, die natürliche Produktion von Elastin und Hyaluronsäure zu verbessern und die natürliche Festigkeit, Dichte, Elastizität sowie das jugendliche Aussehen der Haut wiederherzustellen – und das innerhalb von nur zwei Wochen.

Sorgt für Extra-Schutz

Das neue **Revitalizing Supreme +** enthält einen Stacheligen- Birnenkaktus-Extrakt, der die Hautbarriere kräftigt und pflegt sowie zusätzliche Eigenschaften aufweist, die die Kollagenproduktion ankurbeln. Die seidigweichen Formulierungen versorgen die Haut mit langanhaltender Feuchtigkeit, sorgen für eine Haut, die sich angenehm glatt anfühlt und sich durch eine jugendliche Geschmeidigkeit und aufgepolsterte Fülle auszeichnet. Bei regelmäßiger Anwendung wird die Schutzbarriere der Haut gekräftigt und Feuchtigkeit kann besser gespeichert werden.

Schenkt gesunde Leuchtkraft

Bereits nach der ersten Anwendung wirkt die Haut strahlend schön und weist eine natürliche, vitale, gesunde Leuchtkraft auf. Bei regelmäßiger Anwendung verbessert sich die Textur der Haut, es entsteht ein glatter, strahlender und frischer Teint.

Die Formulierungen enthalten leistungsstarke Antioxidantien und Wirkstoffe gegen Hautirritationen wie Vitamin E, die für eine beruhigte, gelinderte und geschützte Haut sorgen, die sich besser gegen aggressive Umwelteinflüsse wehren kann.

Angenehmes Aroma

Die **neue Revitalizing Supreme Plus Global Anti-Aging-Creme** zeichnet sich durch einen wunderbaren, orientalisch-blumigen Zitrusduft aus.

Er enthält reine Noten von Mandarine und Bergamotte, die mit wunderschönen blumigen Akzenten von Teerose, Jasmin und Veilchen versehen sind. Vetiver, Sandelholz und pudrige Vanille in der Basisnote runden den Duft perfekt ab.

Lassen Sie uns darüber reden

Beratung und Betreuung ebnen den Weg zu Wunschgewicht und -figur.

Foto: Easy Life

Persönliche Gespräche sind das A und O der Beratung.

Mit dem Abnehmen ist das so eine Sache: Auf einmal ist jeder ein Ernährungsexperte, Bewegungsguru oder Schlankheitsprofi. Das Internet ist voll von Anleitungen und Diäten – alle Menschen werden dabei über einen Kamm geschert. Doch jeder Mensch ist anders. Was ist mit den Sorgen, Ängsten und der persönlichen Lebensgeschichte? Was ist mit dem Körper, seinem Stoffwechsel und der Gesundheitsgeschichte? Braucht nicht jeder eine ganz individuelle Betreuung, wenn er abnehmen will?

Die Antwort lautet ja. Dazu die Experten von easylife: „Es spielt sich sehr viel im Kopf ab. Erst wenn wir in den Gesprächen herausfinden, wie es zum Übergewicht bzw. der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper gekommen ist, können wir auch auf den einzelnen Menschen eingehen." easylife hat schon viele Menschen auf dem Weg zum Wunschgewicht begleitet.

Umprogrammierung

Die Experten ermitteln die Abnehmchancen jedes einzelnen Interessenten, analysieren den Stoffwechsel und finden heraus, wieso es mit der Gewichtsabnahme bisher nicht geklappt hat. Oft ist es durch Diäten zu einer Umprogrammierung des Stoffwechsels gekommen, der dann nicht mehr richtig funktioniert, immer Zucker verbrennt und die überschüssigen Fette partout nicht anrührt.

Aber wie gesagt, das ist sehr individuell und deswegen liegt bei easylife ein großer Schwerpunkt auf der detaillierten Beratung. Außerdem ist die gesamte Therapie ärztlich begleitet und selbst nach Erreichen der Ziele steht das Team jederzeit in der Nachbetreuung bereit. So konnten schon viele Menschen mit der Stoffwechseltherapie bei easylife nachhaltig abnehmen und sich über eine neue Figur freuen.

Abnehmen ist Vertrauenssache.

easylife
leichter durchs Leben

Schon einmal überlegt, warum das mit den Diäten nie klappt? Und sind Sie es leid, das Gewicht nie zu halten? Damit ist jetzt Schluss. Sie müssen es nicht auf eigene Faust versuchen. Unsere 12-jährige Erfahrung hat gezeigt: Mit unserer betreuten Therapie geht es leichter und nachhaltig. Wir nehmen Sie an der Hand und begleiten Sie zum Ziel.

Fragen Sie Frau Dorfmeister: Sie erzählt im Video-Interview wie das Abnehmen mit der easylife-Stoffwechsel-Therapie zum Erfolg führte.

Zu sehen auf:
www.easylife.at/videos

Johanna Dorfmeister,
72 Jahre
2560 Berndorf

„Es ist uns wichtig, die Menschen persönlich zu treffen, um sie kompetent beraten zu können."

Wir nehmen uns Zeit für jeden Einzelnen. Im kostenlosen Erstgespräch erhalten Sie ehrliche Auskunft über Ihre Abnehmchancen und die Therapie.

ÄRZTLICH BEGLEITET

Machen Sie den ersten Schritt in ein leichteres Leben und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin:
Tel.: 0732 / 670 999 easylife am Harter Plateau, Plateaustr. 36, 4060 Leonding

WERBUNG

DR. KOTTAS

Arznei- und Kräutertees

Mit der Kraft aus der Natur

Wirkstoff-garantie

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

www.kottas.at

Heilkräuterkompetenz seit 1795

Gesund bleiben und das Immunsystem stärken

Abwehrkräfte festigen lautet das Motto in der kalten Jahreszeit.

Husten, Schnupfen, Halsweh und Heiserkeit grassieren im Herbst und Winter ringsum. Feuchte Kälte und Nebel schwächen das Immunsystem, Viren und Bakterien fliegen durch die Luft. In beheizten Räumen herrscht wieder trockene Luft, die Mund-, Rachen- und Nasenschleimhäute austrocknet. Werden die Tage kürzer und sinken die Temperaturen, dann wächst die Ansteckungsgefahr von Tag zu Tag. Grippe und Erkältungen sind die Folge. Nun heißt es, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, damit die kalte Jahreszeit möglichst gesund und vital überstanden wird.

Vorbeugen angesagt

Damit es gar nicht zu Husten und Halsweh kommt, gilt es jetzt gut vorzubeugen. Warme Kleidung und ordentliche Schuhe sind Voraussetzung, warme Speisen und Getränke den kalten vorzuziehen. 70 Prozent der Abwehrkräfte werden im Darm gebildet und stabilisiert. Daher sollte man im Herbst nicht zu viel, nicht zu üppig, nicht zu fett und nicht zu süß essen. Lieber mehr Obst und Gemüse, am besten vollreif und regional. Auch viel trinken – vor allem Kräuter- oder Erkältungstees sowie heiße Milch mit Honig und Sport treiben zählt zum Pflichtprogramm.

Weiters helfen Wechselduschen, Saunieren oder Infrarotkabinen gesund zu bleiben. Gut und viel schlafen – sieben bis acht Stunden pro Nacht sind zu empfehlen. Wenn es draußen aber schon sehr kalt ist, sollte man dabei auf das offene Fenster verzichten.

Inhalieren und Wickel wirken

Ein einfaches Hausmittel ist die Inhalation mit Kamille und Salz, denn dies befeuchtet die Atemwege und erleichtert das Atmen enorm. Dazu zwei Liter Wasser zum Kochen bringen und entweder mit einer Handvoll Kamillenblüten oder drei gehäuften Esslöffel Salz mischen. Gesicht über die Schüssel halten und mit Handtuch abdecken. Zehn Minuten inhalieren. Die Kamille wirkt desinfizierend, hemmt Entzündungen und Salz wirkt schleimlösend. Alternativ darf auch mit ätherischen Ölen wie Pfefferminze, Thymian und Eukalyptus inhaliert werden. Einige Tropfen reichen aus.

Besonders effektiv kommen Wickel und Umschläge an. Topfen- und Kartoffelwickel wirken bei Halsschmerzen, Husten und Heiserkeit, während Essig aufgrund seiner fiebersenkenden und desinfizierenden Wirkung bei Fieber eingesetzt wird.

Gurgeln und Erkältungsbäder

Gegen Hals- und Rachenentzündungen funktionieren Gurgellösungen gut: Zwei Teelöffel Salbeiblätter in einem halben Liter Wasser aufkochen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mehrmals täglich fünf bis zehn Minuten gurgeln.

Erkältungsbäder mit Eukalyptus, Fichtennadel, Latschenkiefer und Edeltanne lindern spürbar Gliederschmerzen und sorgen für eine freie Nase. Immer noch bestens bewährt ist die selbst gemachte Hühnersuppe, die Entzündungszellen blockiert.

Abnehmen ist keine Frage der Jahreszeit – starten Sie jetzt!

Es ist ein fataler Irrglaube, dass es reicht, immer nur vor dem Sommer abzunehmen. Denn monatelange Maßlosigkeit und fehlende Bewegung das ganze Jahr hindurch lassen sich nicht in wenigen Wochen ungeschehen machen. Selbst wenn es optisch klappt, der Körper schlägt zurück!

Gezielt abnehmen ist bei ACTUS, The Better Body, genial einfach! Das bestätigen auch die überzeugten ACTUS-Kundinnen Maria-Daniele P., Tanja R., Andrea W. und Vesna M. (v.l.n.r.). In der Mitte: Oliver Aschauer, ACTUS-Gründer und Geschäftsführer. Foto: Actus

Es ist jedes Jahr dasselbe: Je wärmer es wird, umso öfter werden überall die immer gleichen Diät-Tipps und längst nicht mehr geheimen Schlankheitsrezepte zur Super-Figur getrommelt. Isoliert betrachtet klingt das plausibel. Doch diese Strategie ist trügerisch und geht am Ende nach hinten los. Wer abnehmen und seine Traumfigur langfristig behalten möchte, sollte genau JETZT damit beginnen!

„Natürlich kann man in kurzer Zeit abnehmen", so Oliver Aschauer, Abnehm-Experte und Geschäftsführer von ACTUS, The Better Body. „Doch unser Körper lässt sich das nicht so einfach gefallen. Er schaltet auf Sparbetrieb und wartet, dass die Zeit des Darbens vorbeigeht. Ist man für diesen Sommer zufrieden und verfällt in alte Ess- und Nichtbewegungsgewohnheiten, freuen sich die ausgehungerten Fettzellen und nehmen, was sie kriegen können. Der Jo-Jo-Effekt geht in die nächste Runde." Und: Jedes Jahr wird mehr Reserve eingelagert. In der Konsequenz entfaltet sich auch unschöne Cellulite prächtig. Ganz zu schweigen von nicht sichtbaren Faktoren wie verkümmernder körperlicher Fitness und schwindenden Abwehrkräften. Denn permanente Gewichtsschwankungen bedeuten Stress für den Körper!

Abnehm-Experte Oliver Aschauer weiß, wie man diesem Kreislauf entkommt: „Unser Körper braucht Kontinuität – bei Ernährung und Bewegung! Darauf ist das Konzept meines Studios ausgerichtet. Wir zeigen nicht nur, wie man abnimmt und den Körper strafft, sondern auch wie man ein moderates Maß an Bewegung ins Leben integriert und sich lecker und ausgewogen ernährt – das ganze Jahr hindurch!" Die Basis dafür schafft die von Ärzten entwickelte ACTUS-Methode. Damit in der Umsetzung und später im Alltag alles klappt, gibt es bei ACTUS erstklassige und umfassende Betreuung.

Tipp: Interessenten bekommen bei ACTUS kostenlos einen umfassenden Figur-Check. Auf Neukunden wartet das ACTUS Starter-Paket mit 10 % Rabatt auf alle Programme und Vossen Badetuch gratis!

Nähere Infos:
0732/77 12 74-0 oder
beratung@actus-figur.at

WERBUNG

In 20 Minuten zur vollen Sehkraft

Foto: Konventhospital

Die Laser- und Linsenchirurgie eröffnet neue Möglichkeiten bei Sehschwäche und Katarakt.

Mit einem für Österreich einzigartigen Konzept deckt das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz den gesamten Bereich der Augengesundheit an einem Standort ab. Eine Vorreiterrolle nimmt die Augenklinik in der Laserbehandlung und Linsenchirurgie ein.

„Menschen mit einer Fehlsichtigkeit leiden unter alltäglichen Problemen wie Anlaufen der Brille bei feuchtem Wetter, Brillensuche nach dem Aufwachen oder Einschränkungen beim Sport", nennt Dr. Peter Reinelt, Leiter des Medizinischen Augenlaserzentrums häufige Gründe, warum sich Brillenträger für eine Laserbehandlung entscheiden. „Entscheidend für den Erfolg ist eine sorgfältige Voruntersuchung sowie die Nachbetreuung in unmittelbarer Nähe", weiß Reinelt aus Erfahrung. „Der Eingriff an sich ist schmerzlos und dauert nur wenige Sekunden. Die meisten Patienten verlassen nach rund 20 Minuten bereits wieder das Behandlungszimmer", beschreibt der Laserspezialist den Ablauf. Ist eine Brillenfreiheit durch Laser nicht möglich, bietet die Linsenchirurgie neue Möglichkeiten.

Brillenlos nach Katarakt-Operationen

„Dank der neuen Generation an Premium-Linsen sprechen wir von Sehkomfort, der möglicherweise noch nie zur Verfügung stand", ist Univ.-Prof. DDr. Schönherr von den Möglichkeiten der Linsenchirurgie auch bei der Behandlung des Grauen Stars überzeugt. „Viele Patienten möchten nach einer Katarakt-Operation wieder brillenfrei leben. Sind die medizinischen Voraussetzungen gegeben, kann durch die passende Linse eine völlige Brillenlosigkeit auch bei älteren Patienten erreicht werden", so der Abteilungsvorstand bei den Barmherzigen Brüdern.

Details zu Behandlungsmöglichkeiten mit Laser- und Linsenchirurgie erfahren Sie in den Vorträgen der Augenakademie.

AUGENAKADEMIE
DER AUGENKLINIK LINZ

BARMHERZIGE BRÜDER
KONVENTHOSPITAL LINZ

DAS JAHRESPROGRAMM FÜR IHREN WISSENSVORSPRUNG:

NOVEMBER
Mi, 02.11.2016: Augenlasern in welchem Alter?
Mi, 23.11.2016: 60+ „Gesundheit im Auge behalten"

DEZEMBER
Do, 01.12.2016: Lidchirurgie
Mi, 07.12.2016: Augenlasern spezial: Brillenlos beim Wintersport

JÄNNER
Mi, 04.01.2017: Neues Jahr – neue Sehkraft
Do, 19.01.2017: Der Graue Star als Chance: Wann ist der richtige Operationszeitpunkt?

FEBRUAR
Mi, 01.02.2017: Augenlasern – worauf man schauen sollte
Mi, 15.02.2017: 60+ „Gesundheit im Auge behalten"

MÄRZ
Mi, 01.03.2017: Augenlasern spezial: Brillenlos beim Sommersport
Do, 16.03.2017: Das Kind in der Sehschule

APRIL
Mi, 05.04.2017: In 20 Minuten zur vollen Sehkraft
Do, 12.04.2017: Wenn die Brille nicht mehr hilft – Spezial-Sehilfen bei bleibender Sehschwäche

MAI
Mi, 03.05.2017: Augenlasern in welchem Alter?
Do, 11.05.2017: Der Graue Star als Chance – auch bei Makuladegeneration?

JUNI
Mi, 07.06.2017: Laser oder Linse – was eignet sich für wen?
Mi, 14.06.2017: Der richtige Lichtschutz bei Augenerkrankungen

KOSTENLOSE TEILNAHME.
KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH.

ALLE VORTRÄGE FINDEN IM SEMINARZENTRUM DER BARMHERZIGEN BRÜDER LINZ STATT.

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE AUF: WWW.AUGENAKADEMIE-LINZ.AT

Virto statt klassisches Hörgerät?

Besser verstehen dank Hightech im Ohr

Jeder sechste Erwachsene erlebt in seinem Alltag Beeinträchtigungen beim Hören und genauen Verstehen. Obwohl das Kommunizieren mit Freunden und der Familie immer schwieriger wird, schaffen sich zwei von drei Betroffenen aus emotionalen Gründen dennoch keine Hörgeräte an. Manche sind unsicher, ob die Hörtechnik wirklich hilft. Andere haben Sorge, mit einem sichtbaren Hörgerät aufzufallen.

Unsichtbar

Daher hat Phonak das neue Virto V entwickelt. Dieses passgenaue Im-Ohr-System entsteht in einem modernen 3D-Druckverfahren. Dadurch kann es direkt im Gehörgang platziert werden und ist für andere nahezu unsichtbar. „Die intelligente Software im neuen Hörchip sorgt für klares Verstehen, auch wenn es einmal lauter wird", erklärt Prof. Dr. Stefan Launer, wissenschaftlicher Leiter bei Phonak. Mit klassischen Hörgeräten sind die Hightech-Miniaturen kaum noch zu vergleichen. Die Systeme verstärken gezielt die Sprachanteile, die man nicht mehr versteht, und nützen die natürliche Form des Ohres optimal aus.

Kostenlos testen

Nach einer Hörmessung werden die Abformungen der Ohren gescannt, um zu klären, ob diese Hörlösung einsetzbar ist. Im Anschluss ist ein kostenloser Praxistest möglich.

Foto: Hansaton

Prof. Dr. Stefan Launer lädt zum kostenlosen Praxistest ein.

Anmeldung unter 0800 880 888 (Anruf kostenlos), per E-Mail an info@hansaton.at oder direkt bei Hansaton.

Praxistester gesucht!

Virto V verbessert
das Sprachverstehen –
ohne dabei aufzufallen!

Jetzt kostenlos probieren!

3D disreet ear technology

Anmeldung: 0800 880 888
(Anruf kostenlos) oder auf **www.hansaton.at**

Hansaton –
über 85 x in Österreich,
16 x in Oberösterreich.

Linz • Bismarckstraße 2
Linz • Schubertstraße 15
Linz • Leonfeldnerstraße 133
Rohrbach • Stadtplatz 11
Gallneukirchen • Anton-Riepl-Straße 4
Freistadt • Hauptplatz 16
Steyr • Stadtplatz 33
Enns • Linzer Straße 6
Wels • Kaiser-Josef-Platz 29
Schärding • Ärztezentrum, L.-Pfliegl-Gasse 29
Gmunden • Franz-Josef-Platz 16
Bad Ischl • Esplanade 8
Vöcklabruck • Stadtplatz 31-33
Ried im Innkreis • Kirchenplatz 24
Mattighofen • Stadtplatz 11
Braunau • Stadtplatz 3

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Hansaton
Hörkompetenz-Zentren

Gesundheitswesen wird zukunftsfit

ELGA vernetzt medizinische, pflegerische und therapeutische Betreuung von Patienten

Seit Juli ist die elektronische Gesundheitsakte (ELGA) nach Krankenanstalten in Wien und der Steiermark nun auch im Linzer AUVA-Unfallkrankenhaus Realität. Die weitere Umsetzung erfolgt schrittweise. Bis Jahresende sollen alle oberösterreichischen Krankenanstalten angebunden sein. Österreichweit flächendeckend soll ELGA bis 2022 verfügbar sein.

Moderne Information und Kommunikation

Patienten profitieren von einem guten Informationsfluss zwischen den an ihrer Behandlung beteiligten Gesundheitsanbietern – also den Ärzten, Apothekern, Spitälern, Laboren und Pflegeeinrichtungen. Mit ELGA werden künftig die Gesundheitsdaten von Patienten gesammelt und via E-Card für Patienten und behandelnde Gesundheitsanbieter einsehbar gemacht. Behandlungsdokumente wie Arzt- und Entlassungsbriefe aus dem Spital, Röntgenaufnahmen und Laborbefunde können dann jederzeit im System abgerufen werden. Auf diese Weise wird den behandelnden Gesundheitsanbietern eine rasche und unkomplizierte Unterstützung für Entscheidungen hinsichtlich der weiteren Behandlung geboten. Patienten müssen – vor allem in Extremsituationen – nicht mehr selbst daran denken, alle relevanten Befunde und Dokumente zur Untersuchung mitzubringen. Darüber hinaus werden Diagnose und Behandlung nachvollziehbarer. Eingepflegt werden dabei nur medizinische Dokumente, die ab der Einführung von ELGA im jeweiligen Bereich erstellt werden. Ältere, bereits vorhandene Behandlungsdokumente werden nicht übernommen.

APA-AUFTRAGSGRAFIK
Auftraggeber: ELGA GmbH; Quelle: APA/Gesundheitsministerium

Klar geregelt ist zudem auch, welche Gesundheitsanbieter Einsicht in die Daten nehmen dürfen. Berechtigt sind nur jene, die den betreffenden Patienten aktuell behandeln und betreuen. Ausgeschlossen sind in jedem Fall Ärzte im Dienst der Sozialversicherung oder anderer Versicherungen, Ärzte mit behördlichen Aufgaben (wie Wahlärzte), Arbeits- und Schulmediziner.

E-Medikation

Über die ELGA-Teilfunktion „E-Medikation" erhalten Apotheker einen Überblick über verordnete und in der Apotheke an die Patienten abgegebene Medikamente sowie über offene und noch nicht abgeholte Rezepte. Durch diese Informationen lässt sich das Risiko unerwünschter Wechselwirkungen und Mehrfachverordnungen minimieren. Auch hierfür ist es nötig, dass die Patienten ihre E-Card vorlegen.

„Die E-Medikation kann ein erster wichtiger Baustein in Richtung eines umfassenden Medikationsmanagements in der Apotheke sein", sagt Max Wellan, Präsident der Österreichischen Apothekerkammer. Ziel dieser Beratungsleistung durch Apotheker sei, in Kooperation mit den betreuenden Ärzten und dem Pflegepersonal die Einnahmeplanung der Medikamente zu verbessern. Dadurch soll die Therapietreue der Patienten erhöht und wenn möglich, die Anzahl der einzunehmenden Arzneimittel reduziert werden.

Ausstieg möglich

Grundsätzlich wird ELGA für alle Versicherten freigeschaltet. Über das ELGA-Online-Portal oder schriftlich bei der ELGA-Widerspruchstelle kann man sich aber jederzeit komplett oder teilweise abmelden.

www.elga.gv.at
www.gesundheit.gv.at

Fotos: Fotolia.com

Behagliche Wärme

Infrarot ist positive Sonnenenergie zum Wohlfühlen.

Infrarotstrahlen sind unbedenkliche langwellige Wärmestrahlen, die die Sonne auf die Erde schickt. Sie sind verantwortlich für das Gefühl der wohligen Wärme und Kraft. Sie werden aber nicht als Licht wahrgenommen und haben auch nichts mit den UV-Strahlen zu tun! Infrarotstrahlen bewähren sich seit Langem bei medizinischen Behandlungen und werden auch fürs Heizen genützt.

Infrarotheizung überzeugt

Eine Infrarotheizung funktioniert nach dem Prinzip der Sonne. Trifft die Strahlung auf einen Körper oder Gegenstand, wird ein Großteil der Energie durch diesen aufgenommen, in Wärme umgewandelt und an die Raumluft abgegeben.

Rund 85 Prozent der Wärmestrahlung werden über Böden, Wände, Möbel und andere Einrichtungsgegenstände in warme Luft umgewandelt, der Rest der Energie erwärmt die Luft direkt. Bei geringerer Raumtemperatur entsteht dadurch ein sehr behagliches Raumklima. Die Installation ist sehr einfach und lässt sich problemlos in bestehende Wohnräume integrieren.

Therapie-Effekte nutzen

Eine Infrarotstrahlungsheizung hat zudem einen positiven hygienischen wie auch medizinisch-therapeutischen Effekt. Bei optimaler Anbringung der Heizpaneele entsteht so gut wie keine Luftströmung im Raum. Je niedriger der Luftwirbel ist, desto besser ist dies für Allergiker.

Die Wärme bleibt hier überwiegend am Boden und bereitet Wärme auch für die Füße. Infrarot dringt in die Hautoberfläche ein, erweitert die Blutgefäße, fördert die Durchblutung der Haut und verhindert dadurch die Trocknung der Haut.

Infrarotheizung – ein über viele Jahre bewährtes System setzt sich immer mehr durch – wartungsfrei, günstig in Anschaffung und Betrieb, mit sehr hoher Lebensdauer sowie in vielen Design lieferbar.

WERBUNG

Umständehalber...

48 Stück Infrarot-Wandheizungen

98% Energieeffizienz

zum 1/2 Preis!

- behagliches trockenes Raumklima
- **gesundes, allergiefreies Heizen**
- aufhängen, anstecken + genießen
- **in 4 Minuten volle Leistung**
- einfache Montage, keine Umbauarbeiten
- geringer Platzbedarf
- auch für die Decke geeignet
- keine Wartung, kein Service
- sehr geringe Energiekosten (z.B.: 70m² Whg. ca. € 1,50 / Tag) **„Günstiger HEIZEN geht nicht!"**
- 220 - 230 Volt – Steckdose genügt
- 10 Jahre Garantie

Berechnungstabelle + Preisliste anfordern:

0650 / 44 33 645

Herr DI Mayr oder office@liwa.at

Schneller, besser, mehr

Diese Buchtipps geben Anregungen, wie man vom Alltags- und Berufsstress pausieren kann

Stress ist zunächst immer eine Reaktion auf eine Art von Bedrohung und geht mit einer körperlichen Reaktion einher. Bereit zur Flucht, eine Gefahr überstehen, lautet dabei die Devise. Während der kurzfristig andauernde, sogenannte „positive" Stress als angenehme Herausforderung empfunden wird, die Leistung und Kreativität steigert, kann dauerhafter Stress krank machen. Rechtzeitig Erholung zu suchen und Ausgleich zu schaffen, ist wesentlich, um dauerhaften Stress und seinen Folgen entgegenzuwirken.

Glücksstress

Im Yogastudio, beim Wandern, im Wellnesstempel – für die einen Erholung, für viele bereits Stress. Ständig auf der Jagd nach Entspannung und Glück, verliert man aus den Augen, wie man Zufriedenheit generiert. Anstatt uns zufriedener zu machen, setzt uns der Anspruch der Selbstoptimierung enorm unter Druck. Dieser zwanghaften Suche nach dem Glück sagt Peter Plöger mit einer Kombination aus Philosophie und Praxis den Kampf an. Er will, dass wir endlich unsere krankhaft gewordene Zielfixierung aufgeben. Wenn wir das schaffen, können wir Veränderungsprozesse positiv durchlaufen, „Momentum" aufnehmen und zu der Sorglosigkeit finden, die dem modernen Menschen mit seiner „Kontrollitis" fremd geworden ist. Ein Kompass für ein zufriedenes Leben ohne Stress und Burn-out, in dem wir den ständigen Anforderungen unserer Umwelt mit Gelassenheit und Energie begegnen.

(Glücksstress. Ohne Druck zufrieden leben. Peter Plöger, Carl Hanser Verlag, 272 Seiten, 20,60 Euro, ISBN: 978-3-446-44876-6)

Power durch Pause

Müdigkeit, Stress und Überforderung sind Folgen der Hektik in Beruf und Alltag. Prof. Dr. Ingo Froböse setzt auf Methoden, die auch Spitzensportler nutzen, um sich zu regenerieren und hochleistungsfähig zu sein. „Mit der richtigen Pausenplanung und -gestaltung sind die Belastungen für den Organismus kein Stress mehr", verspricht der Gesundheitsexperte. Bei richtigem Pausemachen werden die Energiespeicher gefüllt, durch das Setzen gezielter Anreize zum richtigen Zeitpunkt erfolgt ein Energiezuwachs darüber hinaus. Froböse arbeitet dazu mit dem Basic Rest Activity Cycle (BRAC): Auf 90-minütige Leistungseinheiten folgen jeweils kurze bis lange, bewusste Pausen. Regenerationszeiten können auch gesammelt werden. Ein achtstündiger Arbeitstag sollte mindestens 60 Minuten Pause beinhalten. Die Ideen für Mini- und Maxipausen reichen von Bewegungs- und Entspannungsübungen über Atemtechniken bis hin zu Kneippanwendungen, Massagen, Sauna, Lesen oder Theater- und Museumsbesuchen. Die Bereiche Schlaf, Entspannung, Ernährung und Bewegung mit dazugehörigen Übungen und die biorhythmische Tagesplanung sind dabei von zentraler Bedeutung.

(Power durch Pause. Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten. Prof. Dr. Ingo Froböse, GU-Verlag, 160 Seiten, 20,60 Euro, ISBN: 978-3-8338-5436-1)

Slow durch den Alltag

Langsam, achtsam, genussvoll – „Slow" ist eine Grundeinstellung, ein Lebensgefühl. Regina Tödter erklärt in „Glücks-Coach: Entschleunigen", wie man mit Langsamkeit sein Leben selbstbestimmter, souveräner und gelassener gestaltet. „Von Kindheit an lernen wir, alles schneller, besser, effizienter zu tun. Dabei haben wir verlernt, das, was wir tun, in dem Moment auch zu genießen", erklärt Tödter. Sie ist überzeugt: Wenn wir das, was wir im Augenblick machen, mit all unseren Sinnen und Gefühlen tun, dann wird aus jeder Aktivität etwas Einzigartiges. Dafür müssen wir uns entsprechend Zeit nehmen. Wie das gelingt, zeigen die Tipps, Worksheets und Übungen wie Zauberyoga, Flexiday oder ZenTangle-Kritzelmeditation im Ratgeber.

(Glücks-Coach: Entschleunigen. Slow durch den Alltag. Regina Tödter, Thieme Verlag, 128 Seiten, 13,40 Euro, ISBN: 9783432100692)

WERBUNG

Hören ist Leben – darum Stille üben

Nicht nur das fortschreitende Alter, auch der Alltagslärm beeinträchtigt das Hörvermögen. Akustische Pausen für Junge und Junggebliebene werden immer wichtiger.

Hören zählt wie Sehen, Schmecken, Riechen und Tasten zu den fünf Sinnen. Schon im Mutterleib fängt das Ohr an zu arbeiten. Es ist 24 Stunden am Tag im Einsatz, ständig auf Empfang. Ohren versorgen das Gehirn mit lebenswichtigen Informationen aus der Umwelt, warnen vor Gefahren, geben Orientierung und sind wichtig für die soziale Kommunikation. Wenn das Gehör nicht mehr funktioniert, wirkt sich das auf die Lebensqualität aus.

Das Ohr hat eine zehnmal höhere Wahrnehmungskapazität als das Auge und ist bei Dauerbeschallung in Alarmbereitschaft. Dies erzeugt Stress, verhindert Regenerierung und führt zu Gesundheitsstörungen. Weltweit leiden Millionen von Menschen jeglichen Alters an ihren Hör- und Gleichgewichtsorganen unter den Folgen der allgemeinen Lärm- und Lautstärkenüberforderung. Das kontinuierliche Verschwinden von Ruhezeiten und Ruheorten überfordert die drei im Ohr angesiedelten Sinne (Gleichgewicht, Orientierung und Gehör). Stress, Tinnitus, Hörsturz, sogar Herzinfarkt kann die Folge sein.

Daher hat die Weltgesundheitsbehörde (WHO) Folgendes festgestellt: Lärm in der Umwelt oder Gesellschaft beeinflusst Menschen ernsthaft. Absolute Ruhephasen sind daher für die Gesundheit des Gehörs besonders wichtig. Auch das Tragen von Ohrstöpseln zum Abschalten hilft. Ein bis zwei Stunden am Tag sollte es wirklich leise sein. Kommt es zu einer Hörverminderung, leisten Hörgeräte gute Hilfe.

WERBUNG

Hilft die moderne Hörgerätetechnik alleine?

Immer wieder wird dieser Tage von der Leistungsfähigkeit moderner Hörsysteme gesprochen.

Besseres Verstehen, vor allem in lauter Umgebung oder HD-Klang sind in aller Munde. Und tatsächlich haben moderne Hörsysteme schon mehr mit Computern gemein als mit einer klassischen Hörhilfe. Tatsächlich „verstehen" kann das Hörgerät aber nicht, die komplette Sprachverarbeitung findet ausschließlich in unserem Gehirn statt. Darum sind vor allem die individuelle Beratung und Einstellung durch den Akustiker bedeutende Faktoren für eine erfolgreiche Hörgeräteversorgung. Denn nur wer Kenntnis darüber hat, was ein Mensch mit Hörbeeinträchtigung braucht oder eben auch nicht, wie er welche Geräusche empfindet, kann sehr gezielt auf diese Bedürfnisse eingehen.

Deswegen stehen bei Bagus Hörsysteme fachkompetente Beratung und Information gegenüber dem Kunden an vorderster Stelle. Egal, ob Kassen- oder Zuzahlungsgeräte, Individualität und der Kosten-Nutzen-Faktor sind die Dinge, die eine gute Versorgung ausmachen.

Foto: www.bagus.at

Auch für Kinder und Kleinkinder bieten wir seit jeher maßgeschneiderte und altersgerechte Hörhilfen an, was uns österreichweit einen Namen in Sachen Pädakustik gebracht hat.

Für Leute mit einem Cochlea-Implantat sind wir Anlaufstelle, wenn es um Service und Wartung des CIs geht. Dabei können wir auf ein umfangreiches Ersatzteillager namhafter Hersteller wie Med-El oder Cochlear zurückgreifen.

Als zertifiziertes Unternehmen bieten wir auch individuelle Lösungen bei Gehörschutz und In-Ear-Monitoring an.

Außerdem beraten wir Sie in unseren Geschäften gerne über spezielles Zubehör (z. B. Lichtwecker, Funksysteme, Telefonverstärker, ...) für Hörsysteme.

Um unserem stetig wachsenden Kundenstamm auch weiterhin diesen umfangreichen Service bieten zu können, haben wir seit Oktober 2015 eine weitere Filiale in Linz-Urfahr eröffnet.

BAGUS HÖRSYSTEME

BAGUS Moderne Hörsysteme Linz-Urfahr
Freistädter Straße 287
(Ecke Johann-Wilhelm-Klein-Straße), 4040 Linz
Öffnungszeiten: Mo.–Fr.,
9–13 Uhr, 14–18 Uhr
Tel.: 0732/244440
Fax: 0732/244440-4
E-Mail: info.urfahr@bagus.at

Hauptgeschäft Linz:
Klosterstraße 10, 4020 Linz
Öffnungszeiten: Mo.–Fr.,
9–18 Uhr, Tel.: 0732/781590,
Fax: 0732/781590-4
E-Mail: info@bagus.at

Filiale Wels: Grieskirchner Straße 27, 4600 Wels
Öffnungszeiten: Mo.–Fr.,
9–13 Uhr, 14–18 Uhr
Tel.: 07242/224070
Fax: 07242/224070-4
E-Mail: info.wels@bagus.at

www.bagus.at

Endlich ...

Schluss mit Jucken und Brennen in der Scheide!

Viel zu viele Frauen kennen dieses Gefühl: Es juckt und brennt in der Scheide, dazu gesellt sich noch unangenehm riechender Ausfluss... Ihre Scheidenflora ist aus dem Gleichgewicht und unerwünschte Mikroorganismen wie Bakterien und Pilze machen sich breit.

Ihre Vaginalflora ist ein wichtiger Schutzschild vor schädlichen Keimen. Milliarden unterschiedlicher nützlicher Laktobazillen – auch Milchsäurebakterien genannt – sorgen nämlich für einen sauren pH-Wert (3,8–4,5) in der Scheide, in dem sich krankmachende Bakterien und Pilze nicht vermehren können. Dieser Schutz ist wichtig, um auch die Fortpflanzungsorgane gesund und funktionsfähig zu erhalten.

Der Aufbau der Scheidenflora erfolgt bereits ab der Geburt durch die orale Aufnahme von nützlichen Bakterien. Diese wichtigen Symbionten kennen exakt ihren Bestimmungsort im menschlichen Körper und finden ihren Platz innerhalb kürzester Zeit. Das empfindliche Gleichgewicht Ihrer Scheidenflora kann jedoch schnell ins Wanken geraten. Grund dafür können zum Beispiel Stress, ein geschwächtes Immunsystem, Medikamente wie Antibiotika, übertriebene Intim-Hygiene oder hormonelle Veränderungen sein (z.B. durch hormonelle Verhütungsmittel, in der Schwangerschaft oder den Wechseljahren). Dann werden die wichtigen Laktobazillen reduziert und können ihrer Schutzfunktion nicht mehr ausreichend nachkommen. In Folge können sich unerwünschte Mikroorganismen leicht vermehren – ein Ungleichgewicht, eine Dysbiose entsteht.

Foto: Institut Allergosan

Um die Vaginalflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen, wird der Körper durch eine diätetische Anwendung mit nützlichen Laktobazillen unterstützt, wie sie in OMNi-BiOTiC® FLORA plus+* enthalten sind. Bei der Entwicklung dieses Probiotikums, durchgeführt an der Wiener Universitätsklinik für Gynäkologie, war die Auswahl der richtigen Stämme ein entscheidendes Kriterium: Es wurden exakt jene Laktobazillus-Stämme identifiziert, die nachweislich einen positiven Einfluss auf die Vaginalflora haben und effektiv das Wachstum von unerwünschten Keimen wie Candida albicans oder Gardnerella vaginalis hemmen.

Das Besondere an OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ ist die orale Einnahme: Endlich Schluss mit schwierigen Zäpfchen – einfach trinken! Ihr Intimbereich wird auf ganz natürliche Art und Weise mit jenen Laktobakterien besiedelt, die Bestandteil einer intakten Vaginalflora sind – und Sie persönlich gewinnen Ihre Lebensqualität zurück! Die Unterwäsche bleibt sauber und die Slipeinlagen im Schrank. OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ – damit Sie endlich wieder unbeschwert Frau sein können. In jeder Apotheke.

**Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)*

Foto: Christian Jungwirth

Mag. Anita Frauwallner
Institut Allergosan
pharmazeutische Produkte
Forschungs- und Vertriebs GmbH
www.omni-biotic.com

Zertifizierte Hüft- und Knie-Endoprothetik

Die Orthopädie am Kepler Universitätsklinikum ist die erste Oberösterreichs, die als Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung zertifiziert wurde (endocert). Der Grund für diesen Erfolg liegt in der Beachtung folgender Regeln.

Foto: KUK

Viele Patienten leiden unter Blutarmut. Durch unterschiedliche Maßnahmen und neue OP-Techniken konnte man den Fremdblutbedarf auf 4 % senken, was einen europäischen Spitzenwert darstellt. Computergesteuerte OP-Planung trägt zu einer optimalen Vorbereitung bei und erleichtert die Implantat-Auswahl. Nur Implantate mit wissenschaftlich bewiesenen Erfolgsraten über 95 % werden verwendet. Außerdem steht immer ein Baukastensystem an Implantaten in Reserve bereit.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Nikolaus Böhler, Klinik für Orthopädie am Kepler Uniklinikum

Bei einer Gesamtzahl von rund 950 solcher Operationen steht am Kepler Uniklinikum immer ein erfahrener Operateur (mind. 50 Operationen) zur Verfügung. Dank minimalinvasiver und muskelschonender Techniken beginnen noch am Operationstag die Gehübungen. Dies gibt Selbstvertrauen und stellt die beste Prophylaxe gegen Thrombosen und Lungenembolie dar.

Ständige Ergebniskontrolle mit wissenschaftlicher Auswertung garantiert dauerhaft bestmögliche Ergebnisse. Die Zusammenarbeit mit führenden Kliniken und Implantat-Herstellern bewirkt, dass am Kepler Uniklinikum früh auf neueste Entwicklungen und Technologien zugegriffen wird. Auch Vertrauen ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Deshalb ist das persönliche Gespräch vor der Operation, aber auch die persönliche Nachbetreuung besonders wichtig.

DIE SECHS GOLDENEN REGELN

- Fremdblutvermeidung
- Wahl der erfolgreichsten Implantate
- OP immer mit erfahrenem Operateur
- Frühmobilisierung
- **Wissenschaftliche Ergebniskontrolle**
- Persönliche Betreuung

Visionär geplant. Konsequent umgesetzt. Bereit für die Zukunft.

Kepler Universitäts Klinikum

› Klinische Forschung garantiert neueste Therapien und medizinische Innovationen
› Bündelung von Kompetenzen für die bestmögliche Patientenversorgung
› Zukunftsorientierte Arbeitsplätze, vielfältige wirtschaftliche Impulse

www.kepleruniklinikum.at

Die Zahlen, Daten und Fakten:

Gründung: 31.12.2015

Mitarbeiter/-innen gesamt: rund 6.600

Jahresbudget: rund 510 Mio. Euro

Zahl der Betten: 1.825

Ausbildungszentren für Pflegeberufe, med. Ass.-Berufe und Altenbetreuung

Fotomontage der drei Standorte

Kompetenzcenter Gesundheit St. Stephan Wels: Moderne Infrastruktur für ambulante Operationen

Ambulantes Operieren gilt als Trend der Zukunft.

Fotos: Kompetenzcenter Gesundheit St. Stephan Wels

Medizintechnische Weiterentwicklungen und moderne hochwertige Narkosemittel ermöglichen minimalinvasive Eingriffe und rasche Regeneration nach Operationen – ideal für die ambulante Durchführung von chirurgischen Eingriffen. Im Kompetenzcenter Gesundheit St. Stephan Wels hat man auf diese Entwicklungen reagiert und stellt fachärztlichen Ordinationen und ihren Teams modernst eingerichtete OP- Räumlichkeiten, die die höchsten Hygienestandards erfüllen, und modernste Gerätschaften, wie z. B. Laparoskopietürme und Narkoseeinrichtungen, für die Durchführung von ambulanten Operationen zur Verfügung. Das hochmoderne Zentrum für ambulantes Operieren wird bereits von mehr als 20 Fachärzten unterschiedlicher Fachgebiete genutzt.

Diese umfassen:

- Gynäkologie
- Kieferchirurgie
- Orthopädie und Unfallchirurgie
- Allgemeinchirurgie
- Plastische Chirurgie
- Ästhetische Chirurgie
- Hals-, Nasen-, und Ohrenchirurgie
- Augenheilkunde

Ambulante Narkose – rasch, sicher und schonend

Wesentliche Bedeutung bei ambulanten Operationen kommt der Narkose zu. Hier werden hochwertige Narkosemedikamente eingesetzt, die gut steuerbar sind und innerhalb von wenigen Minuten im Körper abgebaut werden. Dies bringt einerseits maximale Sicherheit, andererseits werden so unangenehme Nachwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen oder verzögert einsetzende Atemprobleme vermieden. Typischerweise fühlen sich die Patienten sehr schnell wieder wohl und können ehebaldigst nach Hause entlassen werden.

Große Vorteile bzgl. Hygiene

Große Vorteile bringt das rein ambulante Setting im Kampf gegen Krankenhauskeime. Durch die kurze Aufenthaltsdauer der Patienten im Operationszentrum fehlt ganz einfach die Zeit, dass sich Krankenhauskeime in entsprechender Menge entwickeln können. Die räumliche Trennung von ambulant zu behandelnden Patienten und Patientinnen, bei denen aufgrund der Komplexität des Eingriffs oder der Schwere der Verletzung ein stationärer Aufenthalt notwendig ist, wird von Hygieneexperten als ein wertvoller Beitrag zur Reduktion von Krankenhauskeimen gesehen.

Persönliche Betreuung

Die persönliche Betreuung durch ein freundliches, engagiertes Team, das angenehme Ambiente und die Möglichkeit, sich im eigenen Zuhause vom Eingriff erholen zu können, werden ebenfalls sehr geschätzt. Dass die Kosten im ambulanten Setting meist um ca. 50 % geringer sind als bei einem stationären Aufenthalt, ist in Zeiten knapper finanzieller Ressourcen im Gesundheitssektor sicherlich auch ein Vorteil. Übrigens: Alle wesentlichen Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten für die ambulanten Eingriffe vollständig. All jene, die sich die Operationen selbst zahlen müssen, erhalten zeitgerecht einen Kostenvoranschlag. Das ambulante Setting eignet sich für kleinere und mittlere Operationen, zumeist OP Gruppe III bis VI.

KOMPETENZCENTER GESUNDHEIT ST. STEPHAN WELS

Neben dem modernen ambulanten Operationszentrum befinden sich im Kompetenzcenter Gesundheit St. Stephan Wels auch ein großes **interdisziplinäres Ärztezentrum** mit mehr als 40 Fachärzten, Therapeuten und Health Professionals sowie das **Gesundheitshotel Health Vital Comfort Guestrooms**, dass unter anderem verschiedene Angebote zum Thema Regeneration und Stressbekämpfung bietet.

Kompetenzcenter Gesundheit St. Stephan Wels

Salzburger Straße 65, 4600 Wels
Tel.: +43 7242 / 90 90 90
Fax: +43 7242 / 90 90 90 – 309
Mail: office@st-stephan-wels.at
Web: www.st-stephan-wels.at

Kostenlose Parkplätze direkt beim Eingang.

Fachärzte, die im Kompetenzcenter Gesundheit St. Stephan operieren

Dr. Johann Berenberg-Gossler
Facharzt für Allgemeinchirurgie (Gefäß- und Toraxchirurgie)

Dr. Walter Bostl
Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin

Dr. Michael Bsteh
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe

Dr. Peter Budenhofer
Fachzahnarzt für Oralchirurgie

Dr. Johann Deinhofer
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe

DDr. Rudolf Eichinger
Facharzt für Mund-, Kiefer- u. Gesichtschirurgie

Dr. Rolf Fröhlich
Facharzt für Unfallchirurgie

Dr. Elisabeth Geroldinger
Fachärztin f. Plastische-, Ästhetische- u. Wiederherstellungs-Chirurgie

Dr. Karin Haselsteiner
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Doz. Dr. Georg M. Huemer
Facharzt f. Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie

Priv.-Doz. Dr. Dietmar Haas
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Dr. Robert Parzer
Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie

Dr. Erwin Ploberger
Facharzt für Unfallchirurgie

Dr. Markus Schnabel
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe

Dr. Christian Süß
Facharzt für Unfallchirurgie

Univ.-Prof. Dr. Gernot Tews
Spezialist für IVF und Kinderwunsch

Dr. Thomas Werkgartner
Facharzt für Hals-, Nasen-, & Ohrenchirurgie, Kopf- und Halschirurgie

Dr.in Angelika Soldan-Salzmann
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Augenchirurgisches Operationszentrum

Ein Team aus fünf erfahrenen Augenchirurgen operiert hier mit modernster Laser- und Medizintechnik.

Dr. Konrad Falb
Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie

Dr. Herbert Grosspötzl
Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie

MR Dr. Karl Riedler
Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie

Dr. Johann Schnürzler
Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie

Dr. Manfred Dichtl
Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie

Im Vordergrund steht die persönliche und individuelle Betreuung der Patienten. Das Team bietet seinen Patienten eine hochqualitative, optimal an sie angepasste Diagnostik, Therapie sowie Nachbehandlung, mit minimalen Wartezeiten auf einen OP-Termin. Meist ist nur ein kurzer postoperativer Aufenthalt erforderlich. Wenn gewünscht, kann der Patient zur Regeneration im Health Vital Hotel bleiben.

Breites OP-Spektrum

Eine moderne Laser- und Medizintechnik ermöglicht es dem Team aus erfahrenen Augenchirurgen, eine Vielzahl von Eingriffen im vorderen und hinteren Augenabschnitt anbieten zu können. Neben der Netzhautlaser- und Glaucomchirurgie, der plastischen und funktionellen Lidchirurgie werden die Operationen des Grauen Star ambulant durchgeführt. Einen großen Anteil der durchgeführten Operationen nimmt inzwischen die refraktive Linsenchirurgie mit Premiumlinsen zur Korrektur von Sehfehlern und der Alterssichtigkeit ein.

OÖ Augenlaserteam

Im Kompetenzcenter Gesundheit St. Stephan Wels ist auch das OÖ Augenlaserteam beheimatet. Seit über 15 Jahren und als erste in Oberösterreich bietet das routinierte Team Laser-Operationen zur Korrektur von Sehfehlern an. Auch hier stehen die eingehende Beratung und persönliche Betreuung im Vordergrund. Dank des breiten von den Augenchirurgen angeboten operativen Spektrums kann für jeden Sehfehler die passende Methode zur Korrektur des individuellen Sehfehlers gefunden werden.

Kurze Aufenthalte und Wartezeiten

Jeder Patient wird von seinem Augenarzt betreut. Neben der persönlichen Betreuung wird auf kurze Wartezeiten für den geplanten operativen Eingriff Wert gelegt. Alle Operationen werden ambulant durchgeführt und der Patient kann nach kurzem Aufenthalt das Zentrum wieder verlassen. Kompetente Beratung, kurze Wartezeiten auf OP-Termine, ein erfahrenes Augenchirurgieteam und motivierte Mitarbeiter tragen dazu bei, dass sich Ihr Aufenthalt im Augenoperationszentrum des Kompetenzcenter Gesundheit St. Stephan angenehm und erfolgreich gestaltet.

www.ooe-augenchirurgie.at

Sich durch die Erkältungszeit schlemmen

Wer das Richtige isst, stärkt das Immunsystem

Ein starkes Immunsystem schützt vor Infekten und Erkrankungen. Damit es dieser Aufgabe gerecht wird, braucht es Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung kann man das Immunsystem also sozusagen stark schlemmen.

Vor allem rotes, gelbes, orangefarbenes und tiefgrünes Gemüse sind wertvolle Vitalstofflieferanten. Brokkoli ist beispielsweise reich an Vitaminen, eine wertvolle Kalziumquelle und versorgt mit Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Folsäure. Grünkohl enthält jede Menge Vitamin B, C, E und Folsäure sowie Kalzium und Magnesium. Knoblauch und Meerrettich sind bekannt für ihre immunstärkenden Eigenschaften und auch Sauerkraut, Paprika, Pilze und Mandeln versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Wichtig ist es, das Gemüse roh oder nur leicht gedünstet zu essen, da ansonsten Vitalstoffe verloren gehen. Smoothies sind daher nicht einfach nur tendig, sondern versorgen auch mit allerlei Nährstoffen.

Unter den Früchten sind Zitronen, Grapefruit, Guaven, Orangen, Bananen und dunkle Früchte wie Kirschen oder Heidelbeeren dem Immunsystem zuträglich. Beim Würzen von Speisen darf man gerne zu Ingwer, Zimt, Kümmel, Oregano und Cayennepfeffer greifen. Fleisch, Fisch und Camembert versorgen den Körper mit Zink und basischer Kräutertee schützt vor Übersäuerung.

In Love with Vegan

Mit kleinen Anekdoten und einem Augenzwinkern führt Dimi Nacos durch ihre vegane Welt. Jahrelang kochte sie an der Seite von Attila Hildmann und hat ihren ganz eigenen Stil gefunden. Die rund 80 Rezepte sind eine Komposition aus mediterraner und Crossover-Küche, mit neu aufgelegten veganen Klassikern und Neuentdeckungen. Neben exotischen Zutaten finden sich darin vor allem Hülsenfrüchte und einheimische Gemüse.

In Love with Vegan. Leicht, gesund, verführerisch lecker – Rezepte für jeden Tag. Dimitria Nacos, Becker Joest Volk Verlag, gebunden, 192 Seiten, 25,70 Euro, ISBN 978-3-95453-099-1

Yoga Kitchen

Ernährungsberaterin Iris Lange-Fricke und Yogalehrerin Nicole Reese zeigen mit Yoga Kitchen, wie Yoga-Übungen durch 67 köstliche Rezepte zur vollen Wirkungen gelangen. Fünf Themenschwerpunkte werden dabei angesprochen: DETOX entgiften und den Stoffwechsel anschalten, ENERGIE & POWER aufladen und vitalisieren, ENTSPANNUNG ankommen und loslassen, IMMUNSYSTEM aufbauen und stärken und STRESS ADE gelassen und konzentriert sein.

Yoga Kitchen. Ernährung & Yoga perfekt kombiniert. Iris Lange-Fricke und Nicole Reese, Thieme Verlag, gebunden, 176 Seiten, 25,70 Euro, ISBN: 9783830481287

Vegan Smoothies, Shakes and Ice Cream

Das Buch umfasst Attila Hildmanns Rezepte für extra schnelle, gesunde Drinks und Eissorten. Sie alle lassen sich in weniger als zehn Minuten, meist noch viel schneller, und mit nur wenigen Handgriffen realisieren. Abgeschmeckt mit feinen Aromen und passenden Gewürznoten sind Hildmanns Smoothies geschmacklich und gesundheitlich eine Klasse für sich. Denn Attila Hildmanns Rezepte sind auch hier wieder komplett cholesterinfrei. Mit seinen schnellen Ice- und Parfait-Kreationen ist sogar Naschen gesund.

Vegan Smoothies, Shakes and Ice Cream. Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann. Becker Joest Volk Verlag, 144 Seiten, 17,50 Euro, ISBN 978-3-95453-121-9

Besser Esser

Trendbewusste Genießer ernähren sich gesund und smart. Keine Industrieprodukte mehr, sondern lieber do it yourself: Aufstriche, Nussmilch, Frischkäse, cleane Basics zum Selbermachen, die sich gut kombinieren lassen. No-need-to-cook-Rezepte für coole Suppen oder Bowls, Raw Food und Quick-and-easy-Rezepte sind angesagt. Zum gesund Essen gehören auch Tipps, Infos und fundierter Rat. Besser Esser bietet Infos über alles Wissenswerte zu aktuellen Food-Trends: von Raw Food bis Zucker, von Gluten bis Low Carb, dazu einfache, kreative Rezepte für jede Mahlzeit.

Besser Esser. Dein Rezepte-Guide durch den Ernährungsdschungel. Tanja Dusy, GU-Verlag, gebunden, 192 Seiten, 20,60 Euro, ISBN: 978-3-8338-5341-8

Schnittfrei zu straffen Augenlidern

Die nichtinvasive PlexR™-Behandlung bringt schlaffe Augenlider wieder in Form

Einfach so jung aussehen, wie man sich fühlt. Die Augenregion ist das wichtigste Element des Gesichtes und prägt entscheidend das Erscheinungsbild. Ausgeprägte Lidfalten oder zu tief hängende Augenlider wirken sich ästhetisch ungünstig aus. Weil die Augen eine entscheidende Rolle in der Mimik und im Ausdruck von Emotionen spielen.

„Plasmatechnologie macht´s möglich. Lidstraffung ohne Skalpell, ohne Narben“

Für Patienten, die eine risikofreie Behandlungsmethode suchen, gibt es eine neue Alternative: Die nicht-invasive PlexR™-Plasmabehandlung verwendet eine neuartige Technologie, die hochwirksam und dennoch minimalinvasiv ist.

Es wird weder Skalpell noch Laser verwendet, um die Augenlidhaut zu straffen. Das bedeutet, dass subkutanes Fett und Muskeln nicht verletzt werden. Da nicht genäht werden muss, sind auch keine Fäden zu ziehen und es entstehen keine Narben. Nach der Behandlung können sich Patienten gleich wieder in die Öffentlichkeit wagen, denn eventuelle Krusten heilen rasch und unproblematisch ab und könne bei Bedarf gut mit Make-up überdeckt werden.

„Keine Schnitte, keine Narben und keine Narkose erforderlich“

Die Technik wird als „dynamisch“ bezeichnet, da der Patient während der Behandlung gebeten werden kann, die Augen zu öffnen und zu schließen. Auf diese Weise kann der behandelnde Arzt den Verlauf der Falten besser erkennen.

Für Gesund-Plus LeserInnnen: Vorführungs-Workshop – Lidstraffung ohne Skalpell: Am 26. Jänner, begrenzte Teilnehmerzahl bitte um Anmeldung unter office@dashausderschoenheit.at

Lidstraffung ohne Skalpell – Neuheit jetzt in Salzburg

Wie läuft eine Oberlidstraffung mit dem PlexR™ ab?
Die Haut der Augenlider wird mit einer Creme betäubt. Dann erfolgt nach Desinfektion die PlexR™-Behandlung mit Plasmatechnologie.

Ist die Behandlung schmerzhaft?
Mit der Betäubungscreme ist die Behandlung nicht schmerzhaft. Es ist keine Narkose erforderlich. Das Ergebnis ist sofort sichtbar und ist dauerhaft.

Was sind die Vorteile von PlexR™?
keine Schnitte | keine Blutung | keine Narkose
keine Narben | wenig Ausfallszeit

Anwendungen
Lidstraffung | Lippenfältchen | Faltenbehandlung
Pigmentflecken Entfernung | Narbenbehandlung
Entfernung von Hautveränderungen | Enfernung von Tattoos | Handverjüngung | Altersflecken

Gibt es Nebenwirkungen?
leichte Schwellungen (kühlen) | Schorfbildung
Leichte Rötung nach Abfallen des Schorfs

Haus der Schönheit Salzburg
Alpenstraße 39, 5020 Salzburg
Vereinbaren Sie einen Termin
Tel. 0662/87 07 80 | www.dashausderschoenheit.at

Spuren im Schnee

Bewegung im Freien erfrischt Körper und Geist

Skifahren und Snowboarden zählen in Österreich zu den beliebtesten Wintersportarten. Die Palette an winterlichen Bewegungsmöglichkeiten hat aber noch viel mehr zu bieten – für Anfänger ebenso wie für Profis, für Einzelgänger gleichermaßen wie für Freunde und Familien, für Tagesausflüger und Urlauber, ganz in der Nähe oder etwas weiter weg in anderen Bundesländern. Wofür man sich auch entscheidet: Bewegung tut gut und ist gesund.

Ausdauer und Muskeln stärken

Beim Langlaufen werden nicht nur fast alle Muskelgruppen und die Ausdauer trainiert, die traditionsreiche Wintersportart ist zudem risikoarm für Unfälle und schonend für die Gelenke. Während man gleichmäßig die Loipen dahingleitet, kann man seinen Gedanken freien Lauf lassen oder sich Zeit nehmen, um die winterliche Landschaft zu genießen. Intensiver wird es beim Skating-Stil. Er bedarf im Vergleich zum klassischen Langlaufstil mehr körperlichen Einsatz. Es braucht etwas Übung, um ihn zu meistern, dafür eignet er sich aber ideal als Koordinationstraining.

Gesteigerter Beliebtheit erfreut sich auch die Skitour. Dabei erklimmt man den Berg auf Tourenskiern – wahlweise entlang einer präparierten Skipiste oder abseits davon. Wer den Aufstieg mit Schneeschuhen meistert kann sein Snowboard für die Abfahrt nutzen. Eine Alternative dazu ist das Splitboard, ein für den Aufstieg teilbares Snowboard. Skitouren sind ebenfalls Ausdauersport, bei dem das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die gesamte Körpermuskulatur beansprucht wird. Anfänger und wenig erfahrene Skitourengeher schließen sich idealerweise einer geführten Tour an, denn in den Bergen sind Schnee- und Witterungsverhältnisse oft unberechenbar. Alpine Erfahrung ist daher unabdingbar, um sichere Entscheidungen zu treffen.

Winterwandern

Auch zu Fuß, beim Winterwandern, lässt sich die romantisch verschneite Winterlandschaft Österreichs erkunden und dabei Muskulatur und Immunsystem in Schwung bringen. Die gleichmäige Form der Bewegung trainiert Herz-Kreislauf-System, Kondition und Stoffwechselfunktionen. Das Gehen am Schneeboden schult Gleichgewichtssinn und Feinmotorik.

Auf geräumten Wegen kommt man mit festen Bergschuhen gut voran. Wer es etwas abenteuerlicher möchte und sich in ungespurtes Gelände wagt, ist mit einer Schneeschuhwanderung gut beraten. Ein gute, winterfeste Ausrüstung und Bergerfahrung sind dafür wesentlich. Als Anfänger kann man an geführten Touren teilnehmen.

Auch das Rodeln zählt zum Winterwandern, muss man vor der Abfahrt doch den Berg zu Fuß erklimmen. Vor allem bei Kindern ist diese Form des Winterwanderns sehr beliebt. Neben Reaktion und Konzentration wird durch die nötigen Bremsmanöver vor allem die Ober- und Unterschenkelmuskultur beansprucht. Auch Bauch- und Rückenpartien profitieren von der Bewegung. Und natürlich kommt der Spaß bei den schwungvollen Abfahren nicht zu kurz. Da es beim Rodeln allerdings ganz schön flott zugehen kann, sind Unfallrisiken nicht zu unterschätzen. Der Kopf sollte daher immer mit einem Skihelm geschützt werden.

Wer es lieber etwas gemütlicher hat, verbrennt eben bei einem Spaziergang ein paar Kalorien. Bei flottem Rhythmus

Foto: OÖ.Tourismus-Röbl

werden Kreislauf, Stoffwechsel und Durchblutung angekurbelt. Müdigkeit und Stress werden gelindert. Mit regelmäßigen Spaziergängen beugt man verschiedenen Krankheiten vor, strafft die Oberschenkel und sagt überschüssigem Bauchfett den Kampf an.

Ab aufs Eis

Eine weitere lustige Möglichkeit, sich im Winter sportlich zu betätigen, bieten zugefrorene Seen und Eislaufbahnen. Auf dem glatten Untergrund werden Reaktion, Gleichgewicht, Ausdauer und Kondition geschult. Vor allem die Rücken-, Ober- und Unterschenkelmuskulatur wird gekräftigt und die Bauchregion gestrafft.

Wer einfach nur an die frische Luft und ein paar Sonnenstrahlen tanken will, kann sich auch mit Freunden zum Eisstockschießen verabreden, mit den Kindern einen Scheemann bauen oder eine Schneeballschlacht anzetteln. Auf diese Weise kann man eine kurze Zeit vom Alltag abschalten und geistig revitalisieren. Die Lachmuskeln kommen dabei bestimmt auf ihre Kosten.

Gesund mit Hund

Eine armerikanisch-australische Studie ergab, dass Menschen, die mit ihrem Hund Gassi gehen, mindestens 30 länger an mehr Tagen pro Woche körperlich aktiv sind als Menschen, die keinen Hund ausführen. Damit entsprechen sie der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation von mindestens 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche. Weiters zeigte die Studie auf, das sich Hundebesitzer sicherer fühlen, wenn sie mit ihrem Hund Gassi gehen. Vor allem bei Frauen war das erhöhte Sicherheitsgefühl ausgeprägt.

Auch bei Winterwanderungen und Skitouren ist der Hund oft gerne mit von der Partie. Abhängig von Kondition und gesundheitlichem Zustand des Tieres müssen Hunde beim Freizeitspaß im Schnee also nicht zwangsläufig zu Hause bleiben.

WERBUNG

Natürliche Nährstoffe

Nahrungsergänzung für die Gelenke

Arthrosamin von Canea Pharma enthält die natürlichen Nährstoffe Glucosamin und Chondroitin in der bewährten Relation zu 1000 und 800 mg je 2 Kapseln täglich. Ergänzt um die Vitamine C, K und D kann diese Kombination zum Erhalt normaler Knochen- und Gelenkfunktionen beitragen. Arthrosamin wurde speziell dafür entwickelt, einer altersbedingten Tendenz zur Unterversorgung mit Glucosamin und Chondroitin vorbeugend entgegenzuwirken. Verfügbare Größen sind 90 (45 Tage) und 270 Kapseln (135 Tage). Arthrosamin wird in allen österreichischen Apotheken angeboten und kann auch im Onlineservice www.apodirekt.at bestellt und in Ihrer persönlichen Apotheke abgeholt oder zugestellt werden.

Therapie- & Fachärzte-zentrum Adfontes

eröffnet auf Schloss Riedegg mit interdisziplinärem sportmedizinischen Schwerpunkt

Foto: Mag. Michael Wöss

Unweit von Gallneukirchen erhebt sich zwischen den bewaldeten Hügeln des Gusentals das Schloss Riedegg. Der ehemalige Konvent wurde auf Initiative des Kardiologen Dr. Christian Wiesinger zu einem Therapie- und Fachärztezentrum umgebaut und im Oktober von Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer offiziell eröffnet. 14 Fachärzte und Therapeuten arbeiten hier in einem interdisziplinären Team zusammen. Neben medizinischen Check-ups bietet dieses Zentrum ein umfangreiches sportmedizinisches Leistungsspektrum für Hobby- und LeitungssportlerInnen an. Dazu gehören Trainingssteuerung, Sportosteopathie, Physiotherapie sowie ein breitgefächertes Untersuchungs- und Beratungsangebot durch Spezialisten verschiedener Fachrichtungen.

Mehr unter:
www.adfontes-medizin.at

Foto: Mag. Michael Wöss

Athletiktraining für Läufer

Für eine optimale Marathonvorbereitung ist uns allen bewusst, dass wir unsere Kondition verbessern müssen.

GEWINNSPIEL

Workshop: Trainingsoptimierung für den Marathonlauf für 8 Personen einer Firma, die am Marathon 2017 teilnehmen möchten.

Johannes Reichör
Praxis für Physiotherapie
Schloss Riedegg, Riedegg 1
A-4210 Gallneukirchen
+43 (0)650 / 5258281
www.adfontes-medizin.at

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination bilden die motorischen Grundeigenschaften für die Kondition und stehen immer in wechselseitiger Beziehung zueinander und ihre Anforderungen werden sportspezifisch kombiniert.

Leistungsdiagnostische Tests sind sinnvoll und geben Auskunft über den aktuellen Leistungsstand und ermöglichen so eine bestmögliche, individuelle Trainingsgestaltung. Für ein effektives Training braucht es jedoch mehr, als nur seine Schwellenwerte zu kennen. Um beim Laufen besser zu werden und um verletzungsfrei sportliche Höchstleistungen zu erbringen, reicht es also nicht, nur die Sportart zu trainieren, auch die sportartspezifische Fitness muss aufgebaut werden. Neben einem strukturierten Training sind begleitende Maßnahmen wie Koordinationstraining, gezielte Rumpfstabilität, bindegewebsmobilisierende Maßnahmen, Dehnen und Techniktraining notwendig und zielgerecht.

In meinem aktiven Workshop biete ich die aktuellen und zeitgemäßen Methoden an, sodass Ihre bewährten Trainingsprogramme noch optimierter werden.

Foto: Bernhard Stadlbauer

Gesundheit hat viele Ursachen

Haben Sie sich schon einmal Gedanken über die Entstehung von Gesundheit gemacht? Wann fühlen Sie sich gesund? Wie würden Sie diesen Zustand beschreiben?

Foto: www.thinkstokphotos.de

Der Medizinsoziologe und Stressforscher, Aron Antonovsky, beschäftigte sich viele Jahre mit den Ursachen für Gesundheit. Seine Erkenntnisse sind Grundlage für das von ihm entwickelte Modell der Salutogenese (lat. salus = Gesundheit, Glück und griech. Genesis = Entstehung). Seine Leitfragen waren: Wie schaffen Menschen es, auch in Stresssituationen und unter ungünstigen Umweltfaktoren gesund zu bleiben? Welche Ressourcen habe sie? Wie gehen sie mit Belastung um, sodass sie gesund bleiben?

Als zentralen Aspekt für ein gutes Leben sieht Antonovsky die Fähigkeit, Lebensereignisse, auch Krankheit, in größere Zusammenhänge zu bringen, zu ordnen und deren Bedeutung zu erkennen. Er nennt es Kohärenzgefühl (lat. cohaerere = zusammenhängen), ein veränderbares, aber doch beständiges Gefühl des Vertrauens, vergleichbar mit dem Urvertrauen in das Leben.

- Die Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann. Das Gefühl der Handhabbarkeit (Bewältigungsebene).
- Die Fähigkeit, dass man die Zusammenhänge des Lebens versteht. Das Gefühl der Verstehbarkeit (Verstehensebene).
- Der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat. Das Gefühl der Sinnhaftigkeit (Sinnebene).

Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten, in der Mitte zu sein, wie Prof. Kruse, Gerontologe an der Universität Heidelberg, es beschreibt, ist die beste Voraussetzung, um bis ins hohe Alter ein glückliches erfülltes und eigenständiges Leben zu führen. Auch der deutsche Philosoph Hans-Georg Gadamer beschreibt Gesundheit als einen Zustand der inneren Angemessenheit und der Übereinstimmung mit sich selbst.

Das Kohärenzgefühl ist erlernbar und kann bewusst entwickelt werden. Versuchen Sie, auf dem Hintergrund der drei Ebenen die Ereignisse Ihres Lebens einzuordnen. Lenken Sie Ihre Gedanken zu positiven Lösungen und werden Sie sich Ihrer eigenen inneren Kräfte bewusst.

Was Sie für Ihre Gesundheit tun können

In jüngster Zeit wurden viele wertvolle Angebote zum Erhalt und zur Steigerung der Gesundheit entwickelt. Ein Angebot sticht besonders heraus: das SelbA-Training. Es verbindet erstmalig die drei Ebenen Körper (Bewegung), Geist (Gehirn) und Seele (Alltagskompetenz) zu einem sehr wirkungsvollen dynamischen Programm. Das Gruppentraining wird flächendeckend in ganz OÖ für Personen ab 55 Jahren angeboten. Infos unter: www.selba-ooe.at

Mit SelbA gemeinsam aktiv

„Gesundheit ist wichtig für ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben. Bei SelbA lernen Sie auf lustvolle Art, Körper und Geist zu stärken, um möglichst lange gesund und agil zu bleiben."
Maria Hofstadler, Leitung SelbA OÖ

Das SelbA-Training ist ein effektives Gesundheitsprogramm mit einem ausgewogenen Mix aus

- Bewegung
- Gehirntraining
- Kompetenztraining

Begeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten, wie viel Spaß sie beim gemeinsamen Trainieren haben. Aber nicht nur das, auch Beweglichkeit und Gedächtnis werden merklich verbessert.

Sie möchten sich auch etwas Gutes tun? Eine SelbA-Gruppe ist auch in Ihrer Nähe.
Informationen: 0732/7610-3213
selba@dioezese-linz.at, www.selba-ooe.at
Rufen Sie an. Wir freuen uns darauf.

WERBUNG

Aktionstag Gesundheit der Apotheken in Oberösterreich

Derzeit leiden in Österreich mehr als 600.000 Menschen an einer chronischen Erkrankung. Dementsprechend groß war das Interesse am Aktionstag Gesundheit, welcher am 21. September bereits zum 6. Mal bei freiem Eintritt in Linz stattfand.

Der Aktionstag Gesundheit, eine Initiative der **Apothekerkammer Oberösterreich**, gemeinsam mit **AM Plus**, dem **Land OÖ** und dem **ORF OÖ**, hat auch in diesem Jahr wieder mehr als 1.000 Besuchern die Möglichkeit geboten, sich bei freiem Eintritt umfassend über relevante Gesundheitsthemen zu informieren und sich bei verschiedenen Messstationen testen zu lassen. Insgesamt 35 Aussteller, aus vielen Teilbereichen der Gesundheitsvorsorge, informierten die Gäste im ORF-Studio zu Diagnostik, neuen Therapiemethoden und einfachen, präventiven Maßnahmen. Die interaktive Mess-Straße war auch in diesem Jahr wieder der absolute Publikumsmagnet. Selbst Landeshauptmann Josef Pühringer ließ es sich nicht nehmen, seinen Blutdruck zu messen. Die Mess-Straße bot allen Interessierten die Möglichkeit, sich einem individuellen Gesundheitscheck zu unterziehen und sich umfassend und ganz individuell bei Anliegen und Fragen beraten zu lassen. Die wichtigsten Stationen dabei waren: **ABI**-(Knöchel-Arm-Index-)Messung, Blutdruck-Messung, Blutzucker und HbA1c, **Gefäßaltermessung**, Hämoglobin-Messung, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Herzrhythmus-Messung, Hörtest, KHK-Risikoberechnung, **Muskeltest**, **Spirometrie**, Stresstest u.v.m.

Dr. Erwin Rebhandl, Mag. Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr, Mag. Monika Aichberger, LH Dr. Josef Pühringer

Fotos: Apothekerkammer OÖ/APA-Fotoservice/Grünwald

Volkskrankheit Rheuma: Abwarten bringt keine Verbesserung

Ergänzend zu den reichlichen Testmöglichkeiten rundeten interessante Vorträge von namhaften Experten wie z.B. Mag. pharm. Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr, Mag. pharm. Monika Aichberger und Dr. Erwin Rebhandl den spannenden Tag ab. Neben Diabetes wurde dieses Jahr der „Volkskrankheit" Rheuma besondere Beachtung geschenkt. Alleine in Oberösterreich leiden in etwa 200.000 Menschen an einer Erkrankung des rheumatischen Formenkreises – die Dunkelziffer ist hoch. Eine möglichst frühe Diagnostizierung ist sehr wichtig. Nur wenn medikamentöse Behandlung und nötige Lebensstiländerungen frühzeitig beginnen, können die zerstörerischen Langzeitfolgen rheumatischer Erkrankungen verhindert bzw. verzögert werden. Bei einem Punkt waren sich alle Teilnehmer der Diskussionsrunden einig: Bei chronischen Beschwerden schadet eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung nie.

Blutdruckmessung oder Gefäßaltermessung?

Eine der wichtigsten Stationen der Mess-Straße war die Möglichkeit der Gefäßaltermessung. Bei der regulären Blutdruckmessung können oft stark schwankende Werte auftreten, sowohl der systolische als auch der diastolische Wert können während eines Tages bei einem gesunden Menschen um 20–50 mm Hg schwanken. Bei Hochdruckpatienten sind diese Schwankungen sogar noch ausgeprägter. Eine einzelne Messung ist für die Diagnose Bluthochdruck deshalb nicht sehr aussagekräftig. Das Gefäßalter schwankt, im Gegensatz zum Bluthochdruck, bei weitem nicht so stark und ist aus diesem Grund viel aussagekräftiger als eine „gewöhnliche" Blutdruckmessung.

Es ist ganz normal, dass im Alterungsprozess eines Menschen Haare, Haut, Muskulatur und Gelenke altern. Auch die großen Arterien, besonders die Hauptschlagader, werden älter. Sie verlieren ihre Elastizität und werden steifer, da sich das Faserprotein Elastin langsam abnutzt. Das Elastin kann auch als das „Gummiringerl" der Aorta bezeichnet werden. Wenn das Herz beim Schlagen Blut auswirft, kann sich

ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER

die elastische Aorta gut ausdehnen und in der Füllphase des Herzens wieder gut zusammenziehen. Dieses Vorgehen garantiert einen regelmäßigen, unproblematischen Herzschlag. Falls die Aorta jedoch steifer und nicht mehr gut dehnbar wird, funktioniert dieses Zusammenziehen nicht mehr einwandfrei und es können mit der Zeit Probleme auftreten.

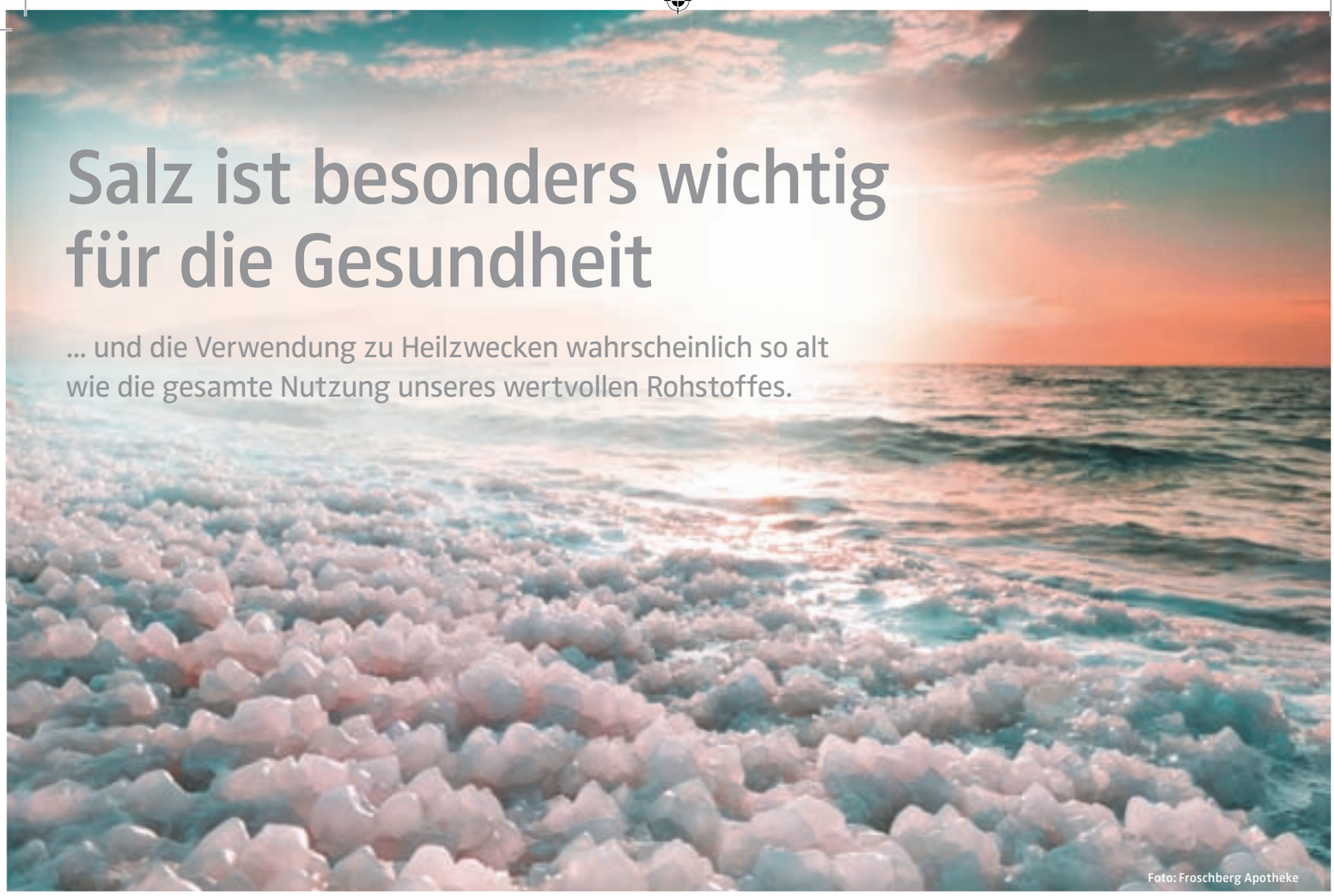
Erhöhtes Gefäßalter: Normaler Alterungsvorgang oder Krankheit?

Ein etwas erhöhtes Gefäßalter kann als normaler Alterungsvorgang bezeichnet werden und stellt dadurch keine Erkrankung dar. Falls die Aorta jedoch älter ist, als es dem kalendarischen Alter entspricht, kann dies für die betroffene Person bedenklich werden. In diesem Fall spricht man vom „EVA"-Syndrom (early vascular aging), was verfrühte Gefäßalterung bedeutet. Ein Beispiel einer verfrühten Gefäßalterung wäre, wenn eine fünfzigjährige Frau eine steife Aorta hat, wie man sie sonst bei einer gesunden Sechzigjährigen findet.

Gefäßaltermessung in den OÖ Apotheken

Es ist bereits jetzt möglich, sich in jeder Apotheke in Wels das Gefäßalter messen zu lassen. Die Messung ist völlig schmerzlos und kann dank einer Erfindung aus Österreich (in Zusammenarbeit des Austrian Institute of Technology – AIT – Wien und der kardiologischen Abteilung des Klinikums Wels-Grieskirchen) ganz einfach mit einer normalen Blutdruckmanschette gemessen werden. Die Messung beruht auf dem Alter, dem Blutdruck und der Form der Blutdruckkurven.

Nach dem sehr erfolgreich durchgeführten Startprojekt „Gefäßalterung in den Welser Apotheken" wird die Aktion ab November nach und nach auf weitere Apotheken in Oberösterreich ausgedehnt. Kommen Sie in Ihre Apotheke, wir Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie sehr gerne!



Salz ist besonders wichtig für die Gesundheit

... und die Verwendung zu Heilzwecken wahrscheinlich so alt wie die gesamte Nutzung unseres wertvollen Rohstoffes.

Foto: Froschberg Apotheke

Um mit Salz dem Körper Gutes zu tun, muss aber ein natürliches Salz verwendet werden.

Nur das ist gut für die Haut, gut für den Stoffwechsel und gut gegen Atemwegserkrankungen. Salz wird in vielerlei Therapieformen angeboten: Sole-Trinkkuren, Sole-Inhalation, Solebad, Salzbad ...

Frei atmen

Noch relativ neu ist die Therapie in der Salz-Lounge. Atmet man zum Beispiel bei wohltuendem Mikroklima den Trockensalznebel ein, hat dieser eine schleimlösende, entzündungshemmende und desinfizierende Wirkung, fördert die Durchblutung der Bronchien und beruhigt die Atemwege. Beim Einatmen verteilen sich die Salzpartikel über das gesamte Atemwegssystem – von der Nase, in die Nebenhöhlen, den Rachenraum bis in die äußersten Lungenbereiche.

Die positiven Auswirkungen auf die Atemwege liegen in osmotischen Vorgängen im menschlichen Körper begründet. Bei hoher Salzkonzentration in der Atemluft wird vermehrt Flüssigkeit in den Lungenbläschen gebildet und damit Schleim gelöst. Das ist – vereinfacht ausgedrückt – das Grundprinzip der positiven Wirkung von salzhaltiger Luft. Altbewährt hingegen ist bei Schnupfen die Reinigung der Nase mit einer Kochsalzlösung.

Schnupfen, Halsschmerzen und Heiserkeit – was tun?

Das Nasenspülen an sich ist als ein Hausmittel gegen Schnupfen bekannt und hat eine lange Tradition. Im Yoga beispielsweise wird es als „Jala Neti" bezeichnet und gilt als eine von verschiedenen Methoden, um den Körper zu reinigen. Eine rituelle Übung ist dabei das Hochziehen von Wasser oder einer Salzlösung in der hohlen Hand oder mithilfe eines Neti-Kännchens.

Alternativ gibt es aber auch noch einige andere „Geräte". Am besten geht das mit einer Nasendusche, die in Apotheken erhältlich ist: den Kopf über dem Waschbecken auf die Seite legen und die Lösung – ca. 10 g Salz auf 1 l Wasser – in das Nasenloch einlaufen lassen.

Bei Halsschmerzen und Heiserkeit empfiehlt sich das Gurgeln mit einer Kochsalzlösung.

WERBUNG

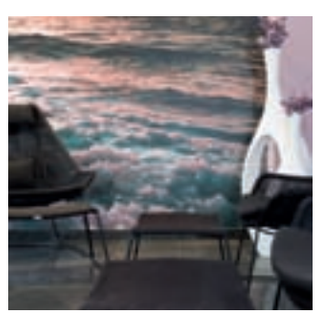
SALZ LOUNGE – ATMEN WIE AM MEER

TROCKENSALZ-INHALATION – NICHT NUR DIE NASE FREUT SICH

Es beginnt mit einem Jucken in der Nase, mit häufigem Niesen, Halsschmerzen... – und schon ist er da: der grippale Infekt, der für viele zum Herbst gehört wie das Fallen der Blätter. Herbst-Zeit ist die beste Zeit, um mit einer Trockensalz-Therapie in der Salz Lounge zu beginnen. Salz wird in mikroskopisch kleine Partikel zermahlt und in den Raum eingeleitet. Beim Einatmen verteilen sich die Salzpartikel über das gesamte Atemwegssystem – von der Nase in die Nebenhöhlen, den Rachenraum... bis in die äußersten Lungenbereiche. Trockensalzinhalation wirkt vor allem schleimlösend und entzündungshemmend auf Atemorgane und Haut. Das Verfahren bietet auch Schutz gegen grippale Infekte, da mit der Salztherapie die Immunabwehr gestärkt wird. Zudem wirkt es unterstützend bei schulmedizinischen Therapiekonzepten im Bereich der oberen und unteren Atemwege – ideal auch für Kinder.

Fotos Heli Mayr

FROSCH BERGAP OTHEKE
ZIEGELEISTRASSE 70
4020 LINZ
TEL. 0732-657005
WWW.FROSCHBERGAPO.AT



Schilddrüsenknoten – was tun?

Schilddrüsenknoten stellen eine häufige Erkrankung dar.

Studien zeigen, dass in Österreich etwa jeder dritte Erwachsene an der Schilddrüse einen oder mehrere Knoten aufweist. Die Hauptgründe dafür sind Jodmangel oder erbbedingte Veranlagung. Die Betroffenen sind von der Diagnose vorerst verunsichert. Die meisten Knoten sind gutartig und nur bei ca. 0,2 % handelt es sich um Karzinome. Nach einer umfassenden Diagnostik mittels Tastbefund, Ultraschall, Szintigramm und einer Blutuntersuchung kann über das weitere Vorgehen entschieden werden. Unauffällige Schilddrüsenwerte schließen knotige Veränderungen der Schilddrüse keinesfalls aus. In den meisten Fällen ist es ausreichend, wenn die Knoten regelmäßig mittels Ultraschall kontrolliert werden. Oft ist auch eine medikamentöse Therapie angezeigt. In bestimmten Fällen ist eine Operation oder eine Radiojodtherapie notwendig. Gelegentlich bietet eine neue Methode, die Thermoablation, eine Behandlungsalternative. Welche Behandlung erforderlich ist, muss im Einzelfall entschieden werden.

WERBUNG

Schilddrüsenordination
Dr. Wolfgang Köhler

Angebote:

- ausfühliches Gespräch
- Ultraschall
- Szintigramm
- Tastbefund
- Blutabnahme
- Feinnadelpunktion
- Beratung und Nachsorge bei Operation, Radiojodtherapie und Thermoablation
- Dopplersonografie

Schilddrüsenordination Dr. Wolfgang Köhler
Facharzt für Nuklearmedizin, Tel.: 0664/73 14 88 35
Elisabethstraße 3–7, 4020 Linz, **www.schilddruese.or.at**

Kreuzschmerzen – was tun?

Jeder anhaltende Kreuzschmerz sollte mit klinischer Untersuchung, Röntgen, MRI/CT abgeklärt werden.

Als Ursache können Abnützungen der Wirbelsäule mit Fehlstellung zur Darstellung kommen, diese bewirken eine gestörte Kraftübertragung und falsche Belastung aller Strukturen – das löst den Schmerz aus.

Aber ca. 25 % der Kreuzschmerzen werden vom ISG (Kreuz-Darmbeingelenk) – jenes Gelenk, das die Wirbelsäule hinten mit dem Becken verbindet – ausgelöst.

Es entsteht der typische Kreuzschmerz mit teilweiser Ausstrahlung ins Bein, die Leiste und Hüfte, meist kommt es zur Verstärkung beim Sitzen oder in Ruheposition. Die Abklärung erfolgt mit Röntgen und CT.

Zunächst wird für einige Monate konservativ mit Schmerzmittel, Infiltrationsserien von jeweils 3 Infiltrationen unter Röntgen oder CT-Kontrolle zum Gelenk sowie mit Heilgymnastik behandelt.

Wenn nach einigen Monaten die Behandlung nicht hilft, kann mit einer Operation, wo eine Verblockung vom Gelenk durchgeführt wird, eine gute Schmerzerleichterung erreicht werden.

Liegt eine kombinierte Erkrankung vor, d.h. Probleme der Wirbelsäule und des ISG-Gelenks, dann sind beide Erkrankungen zu behandeln und evtl. auch zu operieren.

WERBUNG

Dr. Helmut Hiertz
Facharzt für Neurochirurgie

Ordination Wels
St. Stephan
Salzburger Str. 65, 4600 Wels
Tel. 0664 563 64 04
www.hiertz.at
Mail: dr.hiertz@hiertz.at

Medizinisches Zentrum
Bad Vigaun
Karl-Rödhammer-Weg 91
5424 Bad Vigaun
Tel. 06245 8999 622

Von Mäusen, „Wischern“ und Schmerzen am Arbeitsplatz!

Immer mehr Menschen klagen über Beschwerden in ihrem Job.

Waren es in früheren Jahren häufig Beschwerden der unteren Lendenwirbelsäule, so wurde in den letzten Jahren der Schulter-Nacken-Bereich zur meistgenannten Schmerzregion. Der Grund: Die Anforderungen an die arbeitende Bevölkerung haben sich deutlich gewandelt. Waren es früher vorwiegend Personen mit starker körperlicher Belastung, die gesundheitliche Probleme bekamen, so ist es derzeit vor allem die sitzende Tätigkeit vor dem Computer, die zu Schmerzen und Krankenständen führt.

Die Beschwerden sind vielfältig und reichen von Verspannungen des Nackens und der Brustwirbelsäule über Kopfschmerzen, Schulterschmerzen bis hin zum Kribbeln, zu Gefühlsstörungen und Muskelschwächen in Armen und Fingern. Die monotone Haltung vor dem Bildschirm, stundenlanges Arbeiten auf der Tastatur und mit der Maus – und gleichzeitig noch ohne Headset zu telefonieren, überlastet auf Dauer unsere Muskulatur und die Bandscheiben. Schulter-Nacken-Schmerzen, die auch in den Kopf ausstrahlen, kommen vor allem bei jungen Leuten vor, die stundenlang mit Handy und PC hantieren. Die Inzidenz für Bandscheibenvorfälle in der HWS steigt in dieser Gruppe stetig an. Eine neue skandinavische Studie besagt, dass beinahe ein Viertel der Jugendlichen über solche Schulterschmerzen klagt und die Hälfte über Schmerzen im Lendenwirbelbereich.

Auch die häufigste Ursache für den Tennis-Ellbogen ist schon lange nicht mehr das namensgebende Ballspiel, sondern die Dauerbelastung des Unterarmes durch die Computermaus und das „Wischen“ auf den Smartphones. Chronische Sehnenscheidenentzündungen durch schlechte Computertastaturen und Laptops verursachen häufig ein Karpaltunnelsyndrom. Viele Menschen lassen sich lange von ihren Beschwerden quälen, ohne jemals vom Facharzt untersucht worden zu sein. Versagen die klassischen Hausmittel wie Ruhe, Wärme und schmerzlindernde Salben, sollte dringend auf professionelle Hilfe zurückgegriffen werden.

Je früher durch eine exakte körperliche Untersuchung und eine diagnostische Abklärung durch Röntgen, Ultraschall, CT oder MR die Ursachen der Beschwerden erkannt werden, desto schneller kann eine punktgenaue Therapie begonnen werden.

Es wird dadurch nicht nur die Lebensqualität der Patienten massiv verbessert, sondern auch effektiv überlange Krankenstände und vielleicht sogar der Verlust des Arbeitsplatzes verhindert. Kurzfristige Termine zur Untersuchung und Abklärung werden in der heutigen Zeit vorzugsweise mit einem Wahlarzt vereinbart. Immer mehr Firmen übernehmen Arztrechnungen, um ihre Mitarbeiter möglichst rasch fit zu bekommen, damit sie so bald wie möglich wieder arbeiten können.

Besser als jede nachträgliche Therapie ist aber natürlich die Vorsorge. Ausreichend Bewegung und Sport sowie für den jeweiligen Arbeitsplatz genau abgestimmte Übungsprogramme erhalten die Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit.

WERBUNG

Facharzt für Orthopädie

Dr. Boris Georgievics

Individuelle Schmerztherapie
Spezielle Wirbelsäulentherapie

Kompetenzcenter Gesundheit St. Stephan Wels
Salzburgerstraße 65 Eingang West
07242 909090-230

www.georgievics.at

Kennen auch Sie das Gefühl, andauernd unter Schmerzen zu leiden?

Schmerzen schränken nicht nur die Lebensqualität ein, auch die endlose Suche nach der richtigen Therapie, die Belastungen im alltäglichen und gesellschaftlichen Leben bis hin zu Arbeitsunfähigkeit lassen einen verzweifeln.

Es gibt professionelle Hilfe! Schon seit über 10 Jahren hilft das Team des medizinischen Zentrums SchmerzLos in Linz und in Baden bei Wien tausenden PatientInnen. Das Erfolgsgeheimnis dieses weltweit bekannten Schmerzkompetenzzentrums ist eine Mischung aus modernster, interventioneller Schmerztherapie-Verfahren sowie besonderer Menschlichkeit. Vom Erstkontakt der freundlichen Rezeptionistinnen am Telefon, bis zum einstündigen Erstgespräch mit den Ärzten, hier hat man das Gefühl, mit seinen Schmerzen ernst genommen zu werden. Das Behandlungsspektrum reicht hierbei, immer bei der sanftesten Methode beginnend, von klassischer Therapie wie Infiltration, Massage oder (Laser-) Akupunktur bis hin zu Radiofrequenzbehandlungen, Nerv-Denervierungen, Bandscheiben-Biacuplastie, Discfx, Ozonbehandlung und vielem mehr. Das Ziel all dieser Therapien ist es, die Ursache des chronischen Schmerzes zu lokalisieren und gezielt auszuschalten.

Das Medizinische Zentrum SchmerzLos gilt als weltweit anerkannter Spezialist für die Behandlung chronisch erkrankter Schmerznerven im Bereich der Wirbelsäule sowie des gesamten Bewegungsapparates. Zahlreiche Auszeichnungen, Vorsitze bei internationalen Schmerzkongressen und vor allem hervorragende wissenschaftliche Studienergebnisse und Publikationen untermauern dies eindrucksvoll. Die größte, in diesem Ausmaß noch nie dagewesene, retrospektive Studie über den Einsatz gekühlter Radiofrequenz-Sonden im Kampf gegen chronische Rückenschmerzen, publiziert von Dr. Wolfgang Stelzer in Zusammenarbeit mit der Johannes Kepler Universität Linz, sorgte vor allem ob der extrem guten Ergebnisse weltweit für Aufsehen: Eine enorme Verbesserung der Lebensqualität konnte bei 93% aller behandelten Patienten nach der einmaligen Behandlung beobachtet werden. Bei dieser Methode werden die für die Schmerzen hauptverantwortlichen Nerven mit einer speziellen Stromsonde direkt am Entstehungsort der Schmerzen behandelt. Dabei werden die überempfindlichen, erkrankten Schmerzleiter zuerst durch Testung sicher erkannt und danach gezielt denerviert. Alle Eingriffe werden tagesambulant durchgeführt. In der Mehrzahl dieser „SchmerzLos" durchgeführten Behandlungen können Sie bereits wenige Stunden nach dem Eingriff nach Hause. Die Schmerzlinderung ist sofort spürbar und eine große, langwierige Operation lässt sich häufig vermeiden.

Innovative Therapien auf Basis jahrzehntelanger wissenschaftlicher Forschung bilden die professionelle Basis für den Therapieerfolg. Für das „SchmerzLos"-Team eine Verpflichtung, den Weg mit beherztem Engagement aus Menschlichkeit, innovativer Therapie und zukunftsorientierter Forschung beizubehalten.

Für mehr Informationen kontaktieren Sie das Office-Team:

KONTAKT

Medizinisches Zentrum SchmerzLOS
Linz: Untere Donaulände 21–25, 4020 Linz,
Tel. +43 732 77 1946

Baden bei Wien:
Grundauerweg 15, 2500 Baden,
Tel. + 43 2252 9010-104

www.zentrum-schmerzlos.at
schmerzlos@medicentaustria.com

Fotos: Dr. Stelzer

SchmerzLOS
Medizinisches Zentrum
interventionelle Schmerztherapie

Dr. Wolfgang Stelzer | Ärztliche Leitung

LINZ
Untere Donaulände 21 - 25
A - 4020 Linz
Tel: +43 (0) 732 / 90 10 - 1040

BADEN bei Wien
Grundauerweg 15
A - 2500 Baden / Wien
Tel: +43 (0) 22 52 / 90 10 - 104

www.schmerz.cc

Bettgeflüster

Neue Behandlung bei sexueller Funktionsstörung

Durch Sexualität bauen Paare eine enge Vertrautheit zueinander auf. Leiden Männer jedoch unter einer sexuellen Funktionsstörung, wie Ejaculatio praecox (EP) – also einem frühzeitigen Samenerguss –, birgt das viel Frustrationspotenzial. Statt nach durchschnittlich fünf Minuten ist das Liebesspiel dann oft schon nach weniger als zwei Minuten zu Ende. Neben Paartherapie und den Serotoninhaushalt korrigierenden Medikamenten ist es vor allem bei milden Formen von EP möglich, Eichel und Frenulum mit Hyaluronsäure schmerzfrei zu behandeln und dadurch weniger empfindlich zu machen. Einem erfüllten Liebesleben steht dann nichts mehr im Wege.

„Während Hyaluronsäure bei Frauen als sogenannter ‚G-shot' unterspritzt die sexuelle Empfindlichkeit erhöht, dämpft sie bei Männern das Empfinden", bestätigt der plastische Chirurg Dr. Sebastian Pilz. Er konnte mit dieser Behandlung bereits vielen Patienten helfen.

Die Behandlung wird in Lokalanästhesie durchgeführt. Im Anschluss sind zwei Tage Schonung erforderlich. Die Wirkung hält mehrere Monate an und kann mehrmals wiederholt werden. Zudem vergrößert sie auch den Penisumfang im Kronenbereich. Die Kasse übernimmt die Kosten der Behandlung nicht. „Leider ist EP jedoch auch stark von einer psychischen Komponente abhängig, darum kann mit dieser Methode leider nicht allen Männern geholfen werden", räumt der Experte ein.

Per Zufall entdeckt

Die Wirkung von Hyaluronsäure auf das sexuelle Empfinden wurde zunächst als lästige Nebenwirkung von Eichelvergrößerungen festgestellt. Solche Zufallsentdeckungen sind aber keineswegs eine Seltenheit: Die faltenvermindernde Wirkung von Botox war ursprüglich auch nur eine Nebenwirkung. Eigentlich wurden damit nervöse Ticks des Auges behandelt.

WERBUNG

www.0800beauty.at

DR. SEBASTIAN PILZ

Ihr Spezialist für Ästhetische Chirurgie in Linz

Ordination Dr. S. Pilz:
Landstr. 66, A-4020 Linz,
Tel.: (+43 732) 783 783

Termine nach telefonischer Vereinbarung, keine Kassen

Leistungsspektrum Dr. Pilz:

Das Leistungsspektrum umfasst neben den Klassikern (Nasen- und Lidkorrekturen, Brustoperationen, Facelifting, Fett- und Schweißdrüsenabsaugung) die gesamte Breite der ästhetischen plastischen oder Schönheitschirurgie. Für Details besuchen Sie bitte unsere Webpage unter www.0800beauty.at oder rufen Sie unsere **Gratis-Hotline 0800beauty (0800/23 28 89 gratis aus ganz Österreich).**

Gib Darmkrebs keine Chance

Schon seit Langem gilt bezüglich Darmkrebs eine Basiskoloskopie zur genauen Beurteilung des Dickdarms ab dem 50. Lebensjahr als medizinische Empfehlung.

Dies auch aus gutem Grund, denn ab dem 45. Lebensjahr ist mit einem deutlichen Anstieg von Adenomen zu rechnen (Krebsvorstufen). Findet man diese Veränderungen bei einer Koloskopie, so können diese in den meisten Fällen problemlos abgetragen werden und die Gefahr ist gebannt. Das heißt, mit Vorsorgekoloskopie könnte man einen Großteil der Erkrankungen verhindern. Dzt. gehen leider deutlich unter 20 % der über 50-Jährigen zu dieser Untersuchung.

In Vorarlberg wird die Vorsorgekoloskopie seit 2007 angeboten. Die dort erhobenen Daten von über 13.000 Patienten zwischen 2007 und 2010 ergaben, dass bei jedem 5. beschwerdefreien Österreicher ab 50 ein Adenom (Krebsvorstufe) zu finden ist. Die Rate an schweren Komplikationen, die einen Krankenhausaufenthalt nötig machten, lag bei 0,08 %. Anders gesagt, wenn man es schaffen würde, dass mehr Menschen zur Vorsorgeuntersuchung gingen, dann könnten zwischen 66 und 90 % der Neuerkrankungen an Darmkrebs verhindert werden. Seit Oktober 2016 bietet nun auch die OÖ GKK ein spezielles Vorsorgeprogramm mit Koloskopie ab 50 an. Auch hier wird eine gute lückenlose Datenerfassung gewährleistet, ebenso unterliegt das Programm einer strengen Qualitätskontrolle, sodass der Patient sicher sein kann, dass dort, wo die Untersuchung angeboten wird, optimale Bedingungen vorliegen. Die Vorsorgekoloskopie kann auch bei zahlreichen Wahlärzten erfolgen, die an dem Programm teilnehmen, sodass lange Wartezeiten vermieden werden, die Verrechnung erfolgt auch hier direkt mit der Kasse. Die Vorbereitungslösungen sind heute deutlich schmackhafter, das Stuhlabführen kann man dem Patienten aber nicht ersparen.

Zusammenfassend kann man sagen, die Koloskopie ist eine moderne, sichere und effiziente Untersuchung, geeignet zur Früherkennung und Beseitigung von Krebsvorstufen. Mit Schlafspritze ist die Untersuchung schmerzfrei. Bei unauffälligem Befund wird eine Kontrolle alle 7 bis 10 Jahre empfohlen. Menschen, die Dickdarmkrebs in der Familie haben, sollten schon ab dem 40. Lebensjahr mit Vorsorge beginnen.

WERBUNG

Ordination Dr. Haidinger

FA für Chirurgie mit Zusatzfach Viszeralchirurgie

- Endoskopische Magen- und Darmuntersuchungen (Gastroskopie, Koloskopie)
- Vorsorgekoloskopieverträge (GKK,SVA, BVA, VAEB)
- Proctologie (Hämorrhoiden , Fisteln, Fissuren)
- Venendiagnostik und Therapie (Schaum- und Flüssigsklerosierung, Laserverödung, Radiofrequenzbehandlung)
- Allgemeinchir. Begutachtungen und Beratung (Hernien-, Gallen-, Anti-Refluxchirurgie)
- Dauerhafte Haarentfernung mit Alexandrit-Diodenlaser und SHR Technik
- Botox, Hyaluronsäure, Fadenlifting

dr. werner haidinger facharzt für chirurgie

Praxis: Jahnstraße 10, 4040 Linz

Operationen im Kepler Uni Kl., in vielen Fällen tageschirurgisch möglich.

Ordination nach telefonischer Vereinbarung unter:

0699 / 12 64 08 62

Ordinationsräume zum Wohlfühlen unterstützen Behandlungserfolg

Die meisten Menschen verbinden mit einem Arztbesuch eher ein Gefühl des Unwohlseins.

Daher ist es besonders wichtig, Ordinationsräumlichkeiten zu schaffen, die eine entspannende Wirkung auf die Patienten haben.

Arztbesuch zu positivem Erlebnis machen

Eine gelungene Symbiose aus Funktionalität und ansprechender Innenarchitektur soll eine Wohlfühlatmosphäre schaffen, die den Arztbesuch zu einem möglichst angenehmen und positiven Erlebnis machen. „Mir ist es besonders wichtig, dass sich meine Patientinnen in meiner Praxis aufgehoben und wohlfühlen. Dieses Vertrauen möchte ich in erster Linie natürlich als Mensch und durch meine Kompetenz als Ärztin aufbauen. Aber auch das Ambiente der Praxis kann viel zum Wohlfühlen beitragen", unterstreicht Doris Steiger-Bauer, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, die im September ihre Ordination in der Saporoshjestraße in Linz zu einer der modernsten in Österreich umgebaut hat.

Sich gut aufgehoben fühlen

Eine durchdachte Ordination vermittelt nicht zuletzt auch Professionalität des untersuchenden Arztes, wodurch gleichzeitig das Vertrauen der Patienten gestärkt wird. Dieses Gefühl des „Sich-gut-aufgehoben-Fühlens" ist für den Behandlungserfolg von großer Bedeutung, weiß auch Steiger-Bauer: „Gerade die Gynäkologie ist ein sensibler Bereich, wo es viel um Privatsphäre geht. So habe ich besonders darauf geachtet, dass sich die Räumlichkeiten an die Bedürfnisse der Patientinnen in den jeweiligen Situationen anpassen."

WERBUNG

Dr. Doris Steiger-Bauer
Fachärztin für Gynäkologie & Geburtshilfe

Alle Kassen und Privat!

Diplome:
Akupunkturdiplom
Ernährungsmedizindiplom
Fortbildungsdiplom der ÖAK
Genetikdiplom
Notarztdiplom

www.gynaekologie-steiger.at
terminvereinbarung@gynaekologie-steiger.at

WERBUNG

Brustkrebs

5.500 Frauen erkranken jährlich in Österreich an Brustkrebs. Die gute Nachricht – immer häufiger kann die Krankheit geheilt werden!

Neue Behandlungsmethoden und frühzeitige Erkennung führen zu einer deutlich besseren Heilung. 85% aller Patientinnen leben sieben Jahre nach der Diagnosestellung.

Auch Vorsorge und Früherkennung spielen eine wichtige Rolle. Allen voran ein gesunder Lebensstil mit abwechslungsreicher Ernährung, einem rauchfreien Leben und vor allem regelmäßiger Bewegung. Studien belegen, dass 1/2 Stunde körperliche Aktivität am Tag das Erkrankungsrisiko bis zu 25 % senkt! Besondere Bedeutung haben die Vorsorgeuntersuchungen. Der Frauenarzt sollte eine jährliche Abtastung der Brust vornehmen. Ab dem 40. Lebensjahr und dann alle zwei Jahre wäre die Mammografie bei zertifizierten Radiologen besonders wichtig. Seit 2014 wird im Rahmen des Früherkennungsprogramms (www.frueh-erkennen.at) die Einladung direkt den Frauen zugesendet. Die Selbstuntersuchung der Brust kann von den Frauen selber durchgeführt werden. Jede Veränderung sollte durch einen Arzt abgeklärt werden. Die Krebshilfe OÖ bietet dazu Tastseminare zum Erlernen der Selbstuntersuchung an. In den 14 oö. Beratungsstellen erhalten PatientInnen, Angehörige und Interessierte alle wichtigen Informationen.

Kontaktdaten:
Österreichische Krebshilfe OÖ,
4020 Linz, Harrachstraße 13,
Tel.: 0732/777756,
office@krebshilfe-ooe.at

Foto: iStockphoto unlimited

Mit Zahnimplantaten zu neuem festen Biss in Ihrem Leben

Feste Zähne bedeuten Lebensqualität. Das wissen spätestens diejenigen, welche schon einen, mehrere oder vielleicht sogar alle Zähne verloren haben.

Durch den Verlust der Zähne wird uns eines klar: Zähne bedeuten Lebensqualität.

Was aber tun? Zahnimplantate bringen Ihnen die Lebensqualität zurück, die Ihnen zusteht. Ob es sich um den Ersatz eines einzelnen Zahnes oder um eine ganze Zahnreihe handelt: Mit Zahnimplantaten ist fester Zahnersatz möglich, und dies bei richtiger Pflege und regelmäßigen Kontrollen ein ganzes Leben lang.

TIPP

Lassen Sie sich durch ein 3-D-Röntgen exakt Ihr Knochenangebot vermessen. Ihr Knochenangebot ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Implantate. Mit einer auf den Daten des 3-D-Röntgen basierenden Bohrschablone kann man die Implantate sicher und in der optimalen Position setzen.

Eine der wichtigsten Errungenschaften bei der Behandlung mit Implantaten ist die exakte Planung mittels 3-D-Röntgen. Ein ausreichendes Knochenangebot ist eine der Voraussetzungen für Implantate. Dieses kann heutzutage durch ein 3-D-Röntgen genau vermessen werden. Dadurch kann die optimale Position für die Implantate bestimmt werden. Eine Bohrschablone, welche aufgrund der Daten aus dem 3-D-Röntgen angefertigt wird, hilft die exakte Position der Implantate aus der Computerplanung in den Mund zu übertragen. So wird die Insertion der Implantate im Mund zu einem völlig sicheren Eingriff.

Da dieser Eingriff, vor allem wenn es sich um größere Eingriffe handelt, auch in Vollnarkose durchgeführt werden kann, ist es selbst für ängstlichere Patienten eine machbare Lösung.

Mit Implantaten sind meistens verschiedene Lösungswege möglich, welche sich neben dem preislichen Aspekt auch durch unterschiedliche Nachsorge und Komfort im Alltag unterscheiden. Darum ist die wichtigste Phase immer die Planungsphase. In dieser müssen medizinische Fragen geklärt und natürlich die Vorstellungen des Patienten genau besprochen werden.

Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten und investieren Sie in sich und Ihre Lebensqualität.

INFO

Zahnimplantate sind der natürlichen Wurzel von Zähnen nachempfunden. Sie bestehen aus Titan und haben eine spezielle Oberfläche, durch welche sie direkt mit dem Knochen verwachsen und so stabil in diesem verankert sind. Die Einheilphase dauert 3 bis 6 Monate. In dieser Zeit trägt man entweder den bisherigen Zahnersatz oder man lässt ein Provisorium anfertigen, sodass man nie zahnlos ist.

WERBUNG

die zahnpraxis
DR. GUSERL UND KOLLEGEN

Dr. med. dent.
Ulrich Guserl

Kostenlose Implantat-Sprechstunde

Im kleinen Kreis werden alle Fragen zum Thema Implantate ausführlich beantwortet.

Termine
Mi, 23.11.2016 (15.00 Uhr)
Mi, 30.11.2016 (15.00 Uhr)

Wir bitten um telefonische Anmeldung!
0732 . 71 69 25

Hauptstraße 33 / 4040 Linz
E-Mail: 4040@guserl.at

www.diezahnpraxis.at
/DieZahnpraxis

Für mehr Biss im Leben!

Hightech in der Zahnheilkunde

Versorgungen mit Vollkeramik werden heute dank moderner Zahnmedizin und -technik zeitsparend und minimal-invasiv durchgeführt. Die sogenannte CAD/CAM-Technologie wurde ursprünglich für Raumfahrt und Autoindustrie entwickelt.

In der Zahnheilkunde versteht man darunter die computergestützte Anfertigung von Inlays, Kronen oder Brücken. Die Technologie wird im Chairside-Verfahren angewendet. Das heißt, dass der Patient in nur einer Sitzung mit den keramischen Restaurationen versorgt wird. Alle erforderlichen Arbeitsschritte erfolgen am Behandlungsstuhl in der Zahnarztpraxis.

Der präparierte Zahn wird mit einer 3D-Messkamera innerhalb von kurzer Zeit aufgenommen und der am Computer modellierte Vorschlag an die angeschlossene Fräseinheit übertragen, wo Inlay, Onlay oder Krone passgenau aus einem Keramikblock geschliffen werden. Noch in derselben Sitzung wird die Keramikfüllung oder die Krone eingesetzt. Es entfällt also sowohl der für viele Patienten unangenehme Abdruck mittels Silikonmasse als auch die Anfertigung und das Tragen – und damit auch die Kosten – eines Provisoriums.

Der Vorteil von Vollkeramik gegenüber Kunststofffüllungen liegt in der Haltbarkeit, Ästhetik und Kaustabilität im Seitenzahnbereich. Die weiteren Vorteile für den Patienten sind eine metallfreie Restauration mit hoher biologischer Verträglichkeit und eine substanzschonende Behandlung durch das sofortige Einkleben in nur einer Sitzung.

Das System findet auch bei Implantaten Anwendung. Um neue Implantate optimal verankern zu können, musste bisher im Normalfall zuerst ein entsprechender Knochenaufbau vorgenommen werden, da sich in den meisten Fällen der Kieferknochen bereits stark zurückgebildet hat. Mit der innovativen Technologie, die hier zur Anwendung kommt, wird die dafür notwendige Knochenmasse von einer Knochenbank passgenau geliefert.

Auch der in Implantaten verschraubbare Aufbauteil (Abutement) wird mittels CAD/CAM für eine optimale Passform und eine wesentlich bessere Ästhetik individuell gefräst. So kann der Knochen bestmöglich platziert und direkt verschraubt werden. Für den Patienten entfällt damit die Entnahme eines eigenen Knochens an einer zweiten Körperstelle und auch die Operationszeit wird erheblich verkürzt.

WERBUNG

SCHÖNER LÄCHELN, BESSER LEBEN!

Dr. Ernst Kolb

Die Zahnarztpraxis Dr. Ernst Kolb in Eggelsberg kümmert sich um Ihre Zahngesundheit – von Prophylaxe bis Implantologie.

MODERNE BEHANDLUNGSMETHODEN

Dr. Kolb ist Spezialist für Vollkeramik und Implantologie. Er setzt auf Chairside-Versorgung: Dank moderner Computertechnik erhalten Sie Keramikfüllungen oder -kronen innerhalb eines Termins. Sie müssen nicht einmal den Behandlungsstuhl verlassen.

HAUSEIGENE ZAHNTECHNIK

Das Dentallabor Prudent ist direkt an die Praxis angeschlossen. Verwendet werden ausschließlich hochwertige Materialien, die dem aktuellen Stand der Technik entsprechen.

PRIVATORDINATION

Die Praxis wird als Privatordination geführt. Es erwartet Sie ein hochprofessionelles Team, ein freundliches Ambiente und eine rasche Terminvergabe.

Dr. Ernst Kolb
Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
B-&-R-Straße 4 | 5142 Eggelsberg | Tel.: +43 (0)7748 2824
E-Mail: dr.kolb@zahnimplantologe.at | Web: www.zahnimplantologe.at

ZAHNMEDIZIN Implantate, Brücken und Kronen

Alles aus einer Hand spart Zeit, Kosten und Nerven. Stimmt das?

Viele Menschen, die einen Zahnersatz brauchen, sind der Meinung, dass das Setzen eines Implantates mit extrem hohen Kosten verbunden ist, oder wenn diese billiger sind, die Qualität darunter leidet. Dies muss allerdings nicht sein!

Ein Zahnarzt kann Implantatpatienten aus einer Hand kostengünstig versorgen

Wenn die Behandlungsleistung ins Budget passt, neigen immer mehr Patienten bei Zahnverlust zu einer Implantatlösung statt einer Brücke mit Zwischenglied. Von der Chirurgie bis zur Krone oder Brücke alles in einer Praxis.

Das Verfahren lohnt sich für alle Beteiligten. Funktionell, optisch anspruchsvoll und wirtschaftlich. Ihre Anforderung: Sie wollen gut und gleichzeitig kostengünstig versorgt werden. Wesentliche Entscheidungsfaktoren pro Implantat liegen neben der Wirtschaftlichkeit in der guten Prognose für die Dauerhaftigkeit der Versorgung, dem patientenschonenden Eingriff sowie der geringen Anzahl der Sitzungen.

Schon bei der Planung der Implantate ist es wichtig, dass man sich ein genaues Bild über die spätere Versorgung macht. Deshalb ist eine Versorgung aus einer Hand von der Implantat-Chirurgie über die Betreuung in der Einheilphase und der darauf folgenden Herstellung der Krone oder der Brücke durch das zahntechnische Labor wichtig und angenehm für den Patienten. So können bereits Fehler in der Anfangsphase, die sich auf die Ästhetik und Funktion des Zahnersatzes auswirken können, vermieden werden.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Patienten mit Implantaten zu versorgen. Dies geht von der einzelnen Krone über Brücken bei mehreren fehlenden Zähnen bis hin zu festen Zähnen bei zahnlosem Kiefer oder auch Kugelkopf oder steggetragenen Prothesen. Sind alle Arbeitsabläufe in einer Hand und die Praxis arbeitet gut durchorganisiert, kann man sich leicht ausrechnen, dass enormes Einsparpotenzial vorhanden ist.

Erstklassiger Zahnersatz muss nicht teuer sein

Welcher Zahnersatz ist der richtige für mich? Wie viel kostet mich Zahnersatz eigentlich und wie kann ich die Kosten senken? Worauf muss ich bei der Auswahl von Zahnersatz achten? Diese und andere Fragen beschäftigen viele Patienten, denn schließlich soll Zahnersatz natürlich aussehen, möglichst lange halten und dennoch günstig sein.

In der Zahnmedizin kann man vermuten, dass das Gleiche gilt, was für andere Fachberufe auch gilt: Es gibt gute, mittelmäßige und möglicherweise aus nicht so gute Fachleute. Doch woran erkannt man, ob ein Zahnarzt wirklich gut ist?

Grundsätzlich

Eine Zahnarztpraxis sollte sauber, gepflegt und gut organisiert sein. Der Zahnarzt sollte Wert auf Krankheitsvorbeugung und auf Zahnerhaltung legen. Er sollte sich für eine sorgfältige Untersuchung und für das Gespräch Zeit nehmen.

Therapiepläne sollten mit allen Alternativen, Vorteilen und Risiken sowie den zu erwartenden Gesamtkosten transparent gemacht werden. Preiswerte Möglichkeiten sollten objektiv genannt werden. Eine hohe Zufriedenheitsrate und gute Bewertungen im Internet sollten dann Klarheit bringen, wobei man sich nicht auf einzelne negative oder positive Bewertungen verlassen kann.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sich gute Zahnmedizin, hohe Qualität und moderne Behandlungsmethoden nicht gegenseitig ausschließen.

WERBUNG

DENTAL OASE STEYR

STIFTZAHN Implantate

Kronen / Brücken

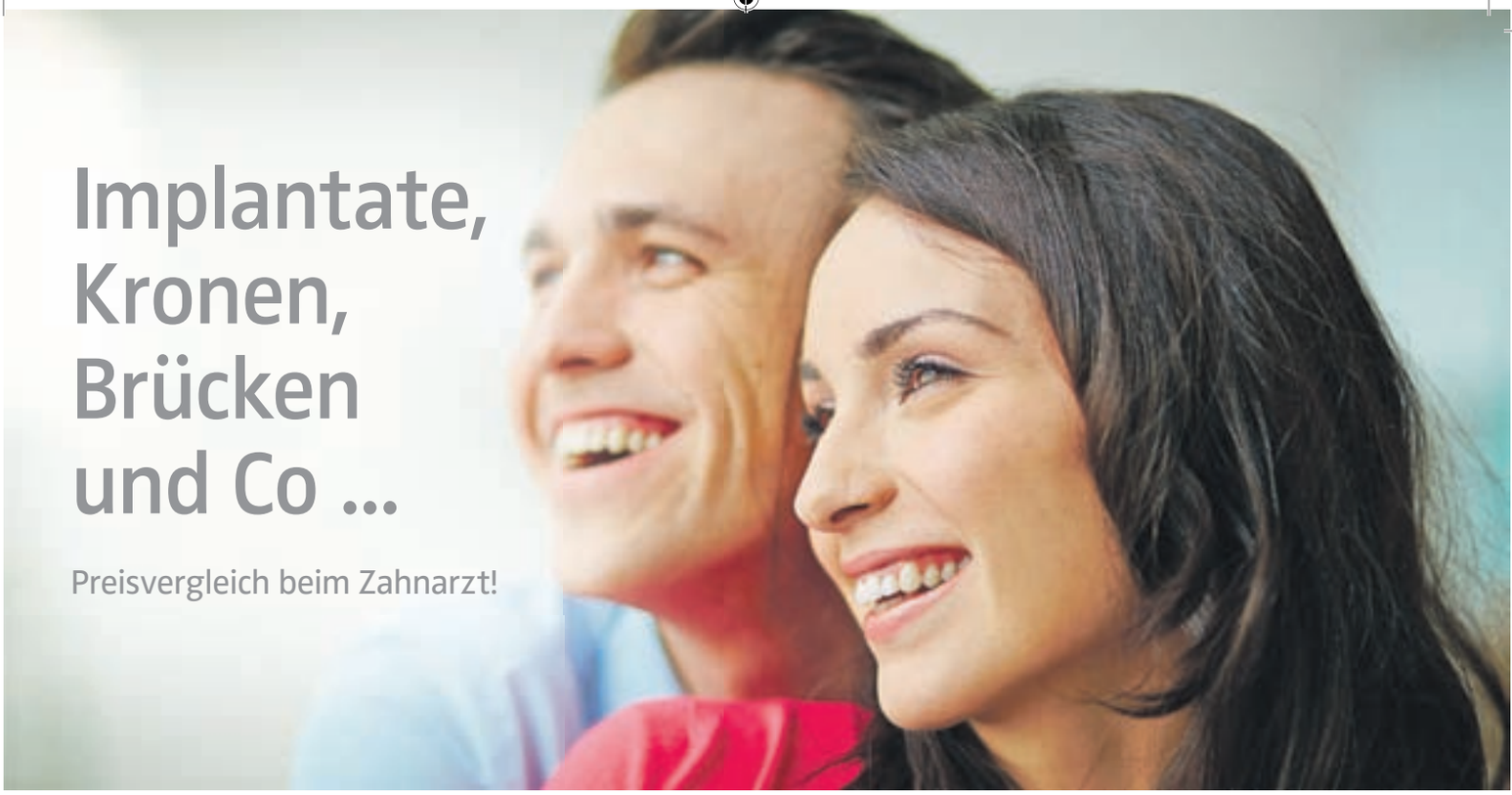
ANGSTPATIENTEN Implantate

Allgemein günstiges Preisniveau...

Implantate MONTAG BIS FREITAG 7:30 bis 18:00 Uhr
nach Vereinbarung

ZAHNARZT

Dr. med. dent. Csaba Sandor,
Siemensstr. 3-5, 4400 Steyr,
0677 62 360062
www.dental-oase.at office@dental-oase.at



Implantate, Kronen, Brücken und Co ...

Preisvergleich beim Zahnarzt!

Kann man Kosten und Qualität vergleichen? Viele staunen über die hohen Kosten beim Zahnersatz. Die Kosten gehen oft in schwindelerregende Höhen und das Vergleichen wird einem nicht gerade leicht gemacht.

Sie kennen das, sie möchten sich Ihre Zähne sanieren lassen mit Hilfe von Implantaten, Brücken, Kronen oder vielleicht auch nur einem Stiftzahn. Dann gehen Sie zum Zahnarzt Ihres Vertrauens und sind überrascht über die hohen Kosten, die diese Behandlung verschlingen würde. Sie wollen sich nach Alternativen umsehen.

Aus Ihrem Umfeld haben Sie erfahren, dass viele nach Ungarn, Tschechien oder in ein anderes Land gefahren sind, um sich dort die Zähne richten zu lassen. Weil es möglicherweise günstiger ist. Früher hat man immer gesagt, das liegt an den günstigeren oder minderwertigeren Materialien, die in diesen Ländern verwendet werden. Heute weiß man jedoch, dass das damit nichts zu tun hat. Doch scheuen Sie persönlich das Risiko und das mehrmalige Fahren?

Gibt es andere Alternativen?

Ja, denn mittlerweile haben sich auch in Oberösterreich Zahnärzte angesiedelt, bei denen man für günstige Honorare hochwertige Zahnbehandlungen bzw. guten Zahnersatz bekommt. Nur welche Möglichkeiten haben Sie als Patient, diese Zahnärzte zu finden und Preise vergleichen zu können? Das ist nicht so einfach. Denn zum einen ist Zahnarztwahl immer auch Vertrauenssache. Man hat auch nicht die Zeit, immer stundenlang Konsultationen über sich ergehen zu lassen.

Es gibt auch Richtlinien und Gesetze, die dies für den zukünftigen Patienten und den Arzt erschweren, zueinander zu finden. Da sind zum einen die Richtlinien der Zahnärztekammern: Die besagen zum Beispiel, dass Zahnärzte keine Preise in der Öffentlichkeit nennen dürfen und auch keine vergleichende Werbung zugelassen ist. Dann darf ein Zahnarzt pro Vierteljahr nur eine Anzeige in einem Medium platzieren und dabei auch nicht vollständig über seine Preise Informieren. Das macht es nicht gerade einfach für den Zahnarzt, auf sein niedriges Preisniveau hinzuweisen. Sollte er sich diesen Regeln nicht beugen, könnten hohe Kosten auf ihn zukommen. Mundpropaganda ist sicher eine zuverlässige Variante. Bereits behandelte Patienten können meist gut über den Behandlungsablauf, das Preis-Leistungs-Verhältnis und anderes informieren. Oft bleibt dem Patienten nur übrig, sich auf die Suche zu machen nach einem guten und günstigen Zahnarzt oder die Kosten zu akzeptieren. Dann lässt man sich einfach per Mail als Patient registrieren und hat die Möglichkeit, vorab eine Information über die Kosten zu bekommen. Wobei dies natürlich immer nur ein ungefährer Wert ist, da jede Zahnbehandlung individuell ist.

Andere Länder sind da weiter. In vielen Ländern innerhalb der EU dürfen Preise offengelegt werden, sodass der Patient eine Vorauswahl treffen kann, ob der Zahnarzt zum Geldbörserl passt. Das Ergebnis sollte am Ende immer das gleiche sein. Der Patient sollte im Vordergrund stehen und guten Zahnersatz zu korrekt berechneten Preisen erhalten, der genau auf die spezielle Bedürfnisse zugeschnitten ist.

WERBUNG

ZAHNARZT
Allgemein günstiges Preisniveau
STIFTZAHN Implantate
Die Werberichtlinie der Zahnärztekammern verbietet das Nennen von Preisen in der Öffentlichkeit.
Kronen / Brücken Implantate
ANGSTPATIENTEN ZAHNARZT
Allgemein günstiges Preisniveau...
MONTAG BIS FREITAG 7:30 bis 19:00 Uhr
nach Vereinbarung
Implantate
Preisliste anfordern per Mail
Dr. med. dent. Zsolt Horvath,
Kaplangasse 34, 4053 Haid b. Ansfelden,
07229 / 22055
www.zahnarzt-haid.at info@zahnarzt-haid.at

Strahlend schön

Winterpflege für die Haut

Drinnen trockene Heizungsluft, draußen klirrende Kälte. Beides kann die Haut gar nicht so gut leiden. Von Kopf bis Fuß wird sie rau und rissig. Eine hohe Flüssigkeitszufuhr, vitaminreiche Ernährung und sorgsame Pflege bringen die Haut jedoch gut durch die kalte Jahreszeit.

Im Winter dürfen Hauptpflegeprodukte fetthaltiger als im Sommer bzw. rückfettend sein. Bei der Auswahl achtet man am besten auf eine festere Konsistenz. Nur wer zu fettiger Haut neigt, sollte besser häufiger anstatt mit fetthaltigeren Produkten eincremen, um Hautprobleme nicht zu verschlimmern. Abends nimmt die Haut in Cremes enthaltene Vitamine und Pflegestoffe besonders gut auf.

Zu häufiges, zu langes oder zu heißes Duschen und Baden belastet die Haut ebenso wie der übermäßige Einsatz von Duschgels und Seife. Wer auf den wohltuenden Effekt eines Bads nicht verzichten möchte, greift am besten zu Ölbädern. Feuchtigkeitsmasken und Körper-Peelings verwöhnen die Haut ebenfalls.

UV-Schutz nicht vergessen

Winterliche UV-Strahlung wird häufig unterschätzt. Gerade die Gesichtshaut ist allen Witterungen ausgesetzt. Da der Schnee die Sonnenstrahlen zusätzlich reflektiert, muss sie mit Sonnencreme geschützt werden – vor allem, wenn man in den Bergen unterwegs ist. Schutzfaktor 30 ist in jedem Fall zu empfehlen. Speziell auf den Winter ausgerichtete Produkte beinhalten zudem Stoffe, die vor dem eisigen Fahrtwind schützen. Neben den Ohren sind vor allem die Lippen sehr empfindlich. Ein Tagesabschluss in der Infrarotkabine kurbelt die Durchblutung und damit die Versorgung der Haut mit Nährstoffen an.

Brustkorrekturen in der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie

Die Brust steht schon seit Menschengedenken im ästhetischen und bedeutungsreichen Zentrum verschiedenster Kulturgeschichten.

Nicht nur ist sie Motiv vieler künstlerischer Darstellungen, sondern auch bekannt als Symbol für Fruchtbarkeit und das weibliche Geschlecht.

Umso nachvollziehbar ist, dass der Brust auch heute eine besondere Aufmerksamkeit, ob kulturell oder medizinisch, geschenkt wird.

Die Brust macht im Laufe des Lebens Veränderungen durch. Beginnend mit der Pubertät, durch Gewichtsveränderungen, während der Schwangerschaft als auch durch den natürlichen Alterungsprozess. Jedoch nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern kann die Brustbildung im Sinne einer Gynäkomastie zu einer starken Beeinträchtigung werden. Mit Hilfe der Plastischen Chirurgie können durch verschiedenste Methoden wie einer Brustverkleinerung, einer Bruststraffung, einer Brustvergrößerung oder der Korrektur einer Gynäkomastie Patienten und Patientinnen von ihrem Leiden befreit und die gewünschte Lebensqualität wiederhergestellt werden. Auch Asymmetrien der Brüste können ausgeglichen werden. Die Stillfähigkeit wird durch die Operation im Allgemeinen nicht beeinflusst.

Auf diese Weise ist es möglich, eine natürliche und wohlgeformte Brustform zu erzielen, die dem persönlichen und individuellen ästhetischen Empfinden entspricht. Der Eingriff wird im Dämmerschlaf oder in Allgemeinnarkose und sowohl in Linz als auch in Wien durchgeführt.

WERBUNG

Dr. Alexander Siegl, Wiener Ästhetik
FA für Plastische & Ästhetische Chirurgie

- Spezialist für ästhetische Nasenkorrekturen
- Brustvergrößerung, -verkleinerung, -straffung
- Haartransplantationen
- Facelift
- Lidkorrekturen
- Schweißdrüsenabsaugung
- Labienkorrekturen
- Botox, Filler, Eigenfett, Mesotherapie

Medicent Linz, Untere Donaulände 21–25, 4020 Linz
Ordination Wien, Währingerstraße 63, 1090 Wien
Tel.: 01 / 89 01 050, www.wieneraesthetik.at, www.drsiegl.at

Falten, Haar, Krampfadern ...

Schonende Therapien ohne Operation

Zornesfalten, Nasolabialfalten (Nase bis zu den Mundwinkeln), Barcodefalten (wo der Lippenstift ausläuft), Augenringe etc. lassen das Gesicht oft verhärmt und traurig aussehen. Haarausfall, Krampfadern, Doppelkinn und Bauchspeck sind ebenso oftmals störend. Schonende moderne Verfahren ohne Operation ermöglichen frischeres Aussehen am gesamten Körper.

Botulinumtoxin (Botox)

Abhängig von der Technik und Menge der Injektionen lässt sich die Mimik und somit die Faltenminderung kontrollieren. Durch erfahrene Anwendung ist die kontrollierte Faltenminderung ohne starre Mimik möglich. Wirkungsdauer: 3–6 Monate

Hyaluronsäure (Filler)

Mit hochwertigen Fillern ist es möglich, störende Krähenfüße, Augenringe und Zornesfalten zu vermindern. Dellen an den Backen können mit dem Filler Volumen zurückerhalten. Auch Lippen werden mit Hyaluronsäure fülliger. Wirkungsdauer: ca. 6 Monate

PDO Fadenlifting (auflösende Fäden)

Die PDO Fäden werden mittels Nadeln unter die Haut gelegt und straffen zunächst mechanisch und regen dann, bis zu ihrer kompletten Auflösung in Wasser und Kohlendioxid, die körpereigene Kollagen- und Hyaluronsäurebildung an. Wirkungsdauer: etwa 1 Jahr und viel mehr

PRP Plasmatherapie (Vampirlifting)

Die körpereigenen Wachstumsfaktoren aus dem Eigenblut werden herausgefiltert und zur Verjüngung an bestimmten Stellen eingespritzt. Bei Haarausfall und schütterem Haar wird diese Methode bei 80 % der PatientInnen erfolgreich angewandt. Wirkungsdauer: etwa 1 Jahr

Krampfadernverödung (Schaumverödung)

Verödung ist sinnvoll bei Besenreisern, aber auch machbar bei Krampfadern mit starker Ausprägung, vor allem wenn eine Operation nicht möglich ist. Das Verklebungsmittel wird flüssig oder aufgeschäumt unter Ultraschallkontrolle in die Krampfadern hineingespritzt. Der Effekt ist sofort sichtbar. Die Stützstrumpfversorgung ist für ca. eine Woche notwendig.

Intralipotherapie (Fett-weg-Spritze)

Hier wird eine gallensäurehaltige Lösung gezielt in das Fett gespritzt, das abschmelzen soll. Ein Wundermittel für die Gewichtsabnahme ist das nicht, sondern nur für Fettdepots geeignet, wie Doppelkinn, Reiterhosen, Bauchfett, Lipome, männliche Brust etc.

Mehr Frische ohne Operation – das soll uns die moderne Schönheitsmedizin ermöglichen.

WERBUNG

ordination dr. sheu
LINZ / WIEN
Dr. med. univ. Hanna Sheu MPH
Privatordination
Fachärztin für Chirurgie
Ärztin für Allgemeinmedizin
Figulystraße 34 4020 Linz
Trappelgasse 8 1040 Wien
www.ordination-linz.at
www.ordination-wien.at
ordination.linz@gmail.com
0660 35 94 356
Nicht operative Faltentherapie
Botulinumtoxin
Hyaluronsäure
PRP Eigenplasma
PDO Fadenlifting
Fett weg Spritze
Haarverdichtung
Krampfadernverödung
TCM / Akupunktur

WERBUNG

HYALURON ACTIV

WAHRE SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN & AUSSEN

HYALURON versorgt die Haut mit mehr Feuchtigkeit, dadurch werden selbst tiefere Fältchen aufgepolstert. Die Haut wird geschmeidiger, glatter und hat mehr Spannkraft.

Beim Kauf einer Packung Hyaluron Activ Tabletten erhalten Sie eine Hyaluron Bodylotion im Wert von €19.90 **GRATIS** dazu.

AKTION in allen teilnehmenden Apotheken erhältlich.

WERBUNG

OMNi BiOTiC®

Endlich...

Die innovative Lösung bei Jucken und Brennen

OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:
Einfach trinken zur diätetischen Behandlung der gestörten Vaginalflora.

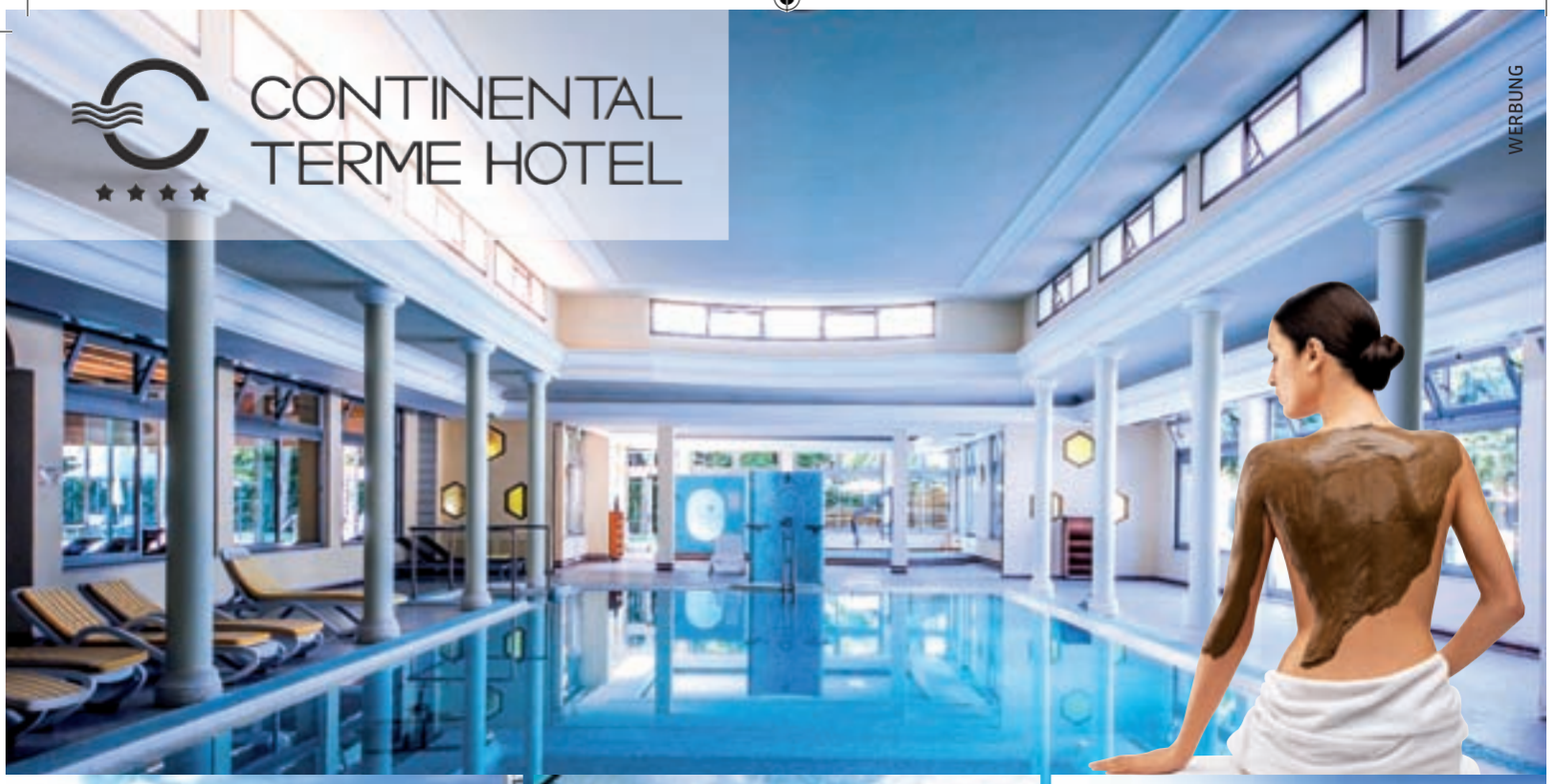
Institut AllergoSan

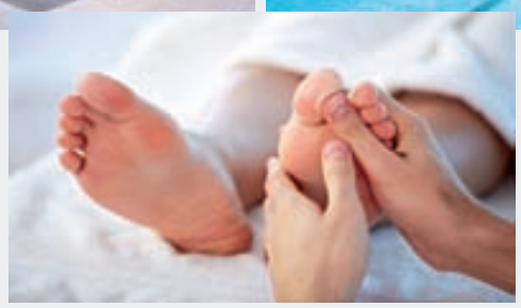
Institut Allergosan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

www.omni-biotic.com

WERBUNG

CONTINENTAL
TERME HOTEL





Italienische Gastlichkeit

Spa und Thermen

www.continentaltermehotel.it - info@continentaltermehotel.it

(40 Km von Venedig) Via Neroniana 8 - 35036 Montegrotto Terme (PD), Italien

Gebührenfreie Servicenummer: 00 800 210 999 00 - T. +39 049 793522