Fit & Gesund

VORARLBERGER NACHRICHTEN
Eine Marke von russmedia

FREITAG, 19. MAI 2017

GESUNDHEITSBEILAGE DER VORARLBERGER NACHRICHTEN

Med Konkret
Treffpunkt Gesundheit

Eine Veranstaltungsreihe von
VORARLBERGER LANDESKRANKENHÄUSER

HNO-NOTFÄLLE

SCHNELLES HANDELN

Notfälle im HNO-Bereich können lebensbedrohliche Situationen darstellen und erfordern schnelles Handeln. MedKonkret informiert.

RÜCKENFIT

BEWEGUNG BRINGT'S

Stundenlanges Sitzen und konzentriertes Arbeiten am Computer sind Gift für den Rücken. Doch es gibt einfache Gegenmaßnahmen.

Kommentar

Marlies Mohr

Nachhaltig unbeständig

Wahlen da, Wahlen dort und jetzt auch bald bei uns. Im Unterschied zu Frankreich oder Deutschland darf die österreichische Bevölkerung einmal mehr unplanmäßig zu den Abstimmungsurnen schreiten. Und das alles, weil erwachsene Menschen nicht in der Lage sind, sich auf ein vernünftiges Miteinander zu verständigen. Irgendwie bedenklich, finden Sie nicht auch? Von uns werden fast beständig Kompromisse verlangt, und meist funktioniert es. Zum Glück, ist man geneigt, anzumerken. Kaum auszudenken das Tohuwabohu, das im entgegengesetzten Fall herrschen würde. Warum ich das Thema anschneide? Weil das politische Gerangel derzeit das beinahe einzige Gesprächsthema ist. Das Wetter einmal ausgenommen. Das liefert auch genügend Stoff für Diskussionen. Vor allem die Frage, wie der Sommer ausfällt, der in unseren Breiten ohnehin relativ kurz ist, beschäftigt die Menschen. Schließlich geht es um Urlaub, Ferien, Erholung. Da möchte niemand regenbedingt Rost ansetzen. Allen Orakeln zum Trotz werden wir uns diesbezüglich jedoch überraschen lassen müssen. So weit voraus kann bekanntlich kein Wetterfrosch schauen. Bliebe noch Zeit, die Figur auf Vordermann zu bringen. Aber Vorsicht: Die meisten Diäten scheitern und zurück bleiben Frust und noch mehr Kilos (2). Eine halbwegs vernünftige Ernährung gepaart mit köperlichen Aktivitäten bringt deutlich mehr. Vor allem wirkt es nachhaltig und tut zudem noch dem Rücken gut (Seite 3). Ein noch zu stramm sitzender Bikini sollte überdies keine schlaflosen Nächte bereiten. Tut er es trotzdem, kann möglicherweise die Homöopathie helfen (Seite 4). Und meint es das Leben insgesamt wieder einmal nicht so gut mit Ihnen, vertrauen Sie darauf, dass es besser wird (10). Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit, trotz Unbeständigkeit.

> Die meisten Diäten scheitern, und zurück bleiben Frust und zusätzliche Kilos.

marlies.mohr@vorarlbergernachrichten.at

Impressum

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

Anzeigenberatung:
Russmedia Verlag GmbH, Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach

Beiträge, Fotos und Quellen:
Marlies Mohr, Philipp Steurer, Roland Paulitsch, Shutterstock, Ludwig Berchtold

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

Diäten sind bei zwei Drittel der Österreicher erfolglos

55 Prozent der Jugendlichen zwischen 14 und 19 Jahren hat schon Diäterfahrung.

Ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zum Wohlfühlgewicht.

WIEN. Im Zuge des alljährlich zelebrierten Anti-Diättages hat meinungsraum.at die Österreicher zu ihrer Einstellung und Erfahrung mit Diäten befragt. Durchschnittlich hat jeder Diäterfahrene schon acht Diäten hinter sich, aber nicht einmal jeder Dritte war damit erfolgreich. Studienleiterin Roswitha Wachtler: „Insgesamt haben 41 Prozent aller Österreicher Diätratgeber zu Hause. Dabei zeigt sich aber, dass diejenigen mit den meisten Ratgebern den geringsten Diäterfolg verzeichnen. Der Beginn von Diäten hat sehr viel mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit zu tun: Unsere Studie belegt, dass Personen, die mit ihrem Leben zufrieden sind, weniger zu Diäten tendieren."

Populärstes Diätmodell

„Friss die Hälfte" (FdH) ist die bekannteste Diätform, gefolgt von den Weight Watchers und der Krautsuppendiät. Die bekanntesten sind auch die beliebtesten: 30 Prozent der Österreicher wollten abnehmen, indem sie „FdH" betreiben. 15 Prozent haben außerdem schon Diäten gemacht, bei denen man bestimmte Inhaltsstoffe weglässt (zum Beispiel Weizen, Milch, Zucker, Gluten, Histamin usw.). An dritter Stelle liegen Dinner-Cancelling und die Krautsuppendiät, die schon 14 Prozent der Befragten ausprobiert haben.

Wirksamkeit von Diäten

Nur 27 Prozent der Österreicher konnten einen guten oder sehr guten Diäterfolg verzeichnen, Männer liegen hier knapp vorne. Die Mehrheit konnte nur teilweise befriedigende Ergebnisse durch ihre Diätvorhaben erzielen (43 Prozent), 29 Prozent waren bei ihren diätischen Bemühungen weniger oder gar nicht erfolgreich. Wachtler: „Die Mehrheit der Österreicher ist davon überzeugt, dass eine Diät ohne Sport wirkungslos ist (78 Prozent). Der Jo-Jo-Effekt wird von vielen als Grund für das Diätversagen genannt (63 Prozent). Außerdem ist die Hälfte der Österreicher der Meinung, dass Diäten nur kurzfristig wirken." 62 Prozent der Österreicher meinen außerdem, Fasten ist gut zum Entschlacken, aber nicht zum Abnehmen.

„Size Zero"-Wahn

Warum also werden Diäten trotz des geringen Erfolgs noch immer so häufig begonnen? Drei Viertel der Österreicher sind der Meinung, dass der Schwerpunkt auf das Wohlfühlgewicht und nicht auf den gesellschaftlich vermittelten Schlankheitswahn gelegt werden sollte. Die meisten Österreicher denken außerdem, dass extrem nachbearbeitete Model-Fotos in den Medien verboten werden sollten. Außerdem sind 83 Prozent der Befragten davon überzeugt, dass Model-Vorbilder die Körperwahrnehmung von Jugendlichen verzerren.

GEWINNERIN – Im Rahmen des „VN Fit & Gesund"-Gewinnspiels hat Inge Schörgenhofer aus Feldkirch 5 gesunde Tage im Doppelzimmer Hangspitz für 2 Erwachsene inklusive Frühstücksbuffet und Genussmenü am Abend sowie einer Moorpackung vom Gesundhotel Bad Reuthe** gewonnen. Anna Seyfried (Russmedia, r.) überreichte der Gewinnerin den Gutschein.**

Langes Sitzen am Schreibtisch strapaziert den Rücken und verlangt nach Ausgleich.

Im Rücken liegt die Kraft

Belastungen des Bewegungs- und Stützapparats mit einfachen Maßnahmen entgegenwirken.

WIEN. Stundenlanges Sitzen. Konzentriertes Arbeiten am PC. Den Kopf tief in den Laptop versenkt. All das ist Gift für den Rücken. Büroangestellte verbringen im Laufe ihres Lebens rund 75.000 Stunden vor dem Bildschirm. Aber auch einen großen Teil der Freizeit und der Schulzeit bringt man im Sitzen zu. All das sind Belastungen, die mitverantwortlich sind für chronische Beschwerden des Bewegungs- und Stützapparats. „Es ist einfach, den eigenen Arbeitsplatz so einzurichten, dass die Belastungen möglichst gering sind“, sagt Uniqa-Arbeitsmediziner Peter Kritscher. Das Zauberwort heißt „dynamisches Sitzen“: Bildschirmhöhe, Sitzhöhe, Schreibtischhöhe und Armlehnen sind dabei an die individuellen Bedürfnisse anzupassen. Folgendes gilt es zu beachten:

- Jedes dieser drei Gelenke muss eine rechten Winkel bilden: Knie, Hüfte und Ellbogen.
- Bildschirmoberkante soll unterhalb der Augenhöhe liegen.
- Rückenlehne nicht in einer Position fixieren, damit wird das „dynamische Sitzen“ ermöglicht.
- Ideal ist auch die Verwendung einer Fußstütze.
- Ordnung halten am Schreibtisch, gute Bewegungsfreiheit ist wichtig.
- Pausen machen: Dadurch entspannt sich die Muskulatur, auch Verkrampfungen und Austrocknung der Augen kann damit vermieden werden.
- Schlecht ist auch das Arbeiten am Laptop. Tastatur und Bildschirm sollten immer getrennt sein.

Bewegung bringt’s

Wertvolle Tipps gibt außerdem Uniqa-VitalCoach Bernhard Url: „Der Mangel an Bewegung ist oft die Wurzel des Übels. Durch langes Sitzen verkürzen die Muskeln und schwächen ab, was zwangsläufig Rückenleiden hervorruft. Wer viel sitzt sollte seine Position regelmäßig verändern, um einseitige Belastungen im Rücken zu vermeiden. Aufstehen, Herumgehen oder ein paar Treppen steigen kann dabei helfen. Etwas mehr Bewegung im Alltag sorgt dafür, dass wir die wichtigen Haltemuskeln um die Wirbelsäule sowie die großen Rückenmuskeln öfter aktivieren und diese nicht verkümmern. Es spielt übrigens keine Rolle, ob man gerne mit dem Fahrrad unterwegs ist oder lieber zu Fuß geht. Laufen, Nordic Walking, Wandern, Schwimmen oder Tretrollerfahren tragen ebenfalls zu einer kräftigeren Rückenmuskulatur bei. Die Devise lautet: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung.“

Eine Volkskrankheit

Drei von vier Österreicherinnen und Österreichern haben schon einmal unter Rückenschmerzen gelitten, das ergibt eine von der Uniqa in Auftrag gegebene Gesundheitsstudie, wobei 18,9 Prozent der Befragten sehr häufig unter Rückenschmerzen leiden. Lediglich 24,7 Prozent hatten noch nie mit Rückenproblemen zu tun. Aber stattliche 69,2 Prozent mussten wegen Rückenleiden bereits einmal oder mehrfach einen Arzt aufsuchen.

DAS WISSEN DER DROGISTEN

Die richtige Pflege im Frühling und Sommer

Wenn die Temperaturen wieder steigen, wird es Zeit, seine Pflege an die geänderten Bedürfnisse der Haut anzupassen.

Unterschied Winter - Sommer

Im Winter braucht man reichhaltige Texturen, um die Haut vor der Kälte zu schützen. Jetzt im Frühling bzw. im Sommer kann man getrost zu leichteren Cremes greifen. Höhere Temperaturen und Luftfeuchtigkeit erhöhen die Schweißbildung, da der Körper versucht, sich selbst abzukühlen. Dadurch wird die Haut fettiger als im Winter und gleichzeitig erhöht sich die Gefahr von Hautunreinheiten. Wer oft schwimmen geht, kennt das Problem von trockener Haut, verursacht durch Chemikalien in den Bädern oder auch durch Salzwasser. Man sollte also die Haut mit viel Feuchtigkeit versorgen, ohne sie zu „überfetten“.
Egal ob Lotion, Emulsion, Gel oder ölfreie Creme - für jeden ist etwas dabei.

Sonnenschutz der Haut anpassen

Je nach Lebensgewohnheit können die Bedürfnisse sehr unterschiedlich sein. Jemand, der sich viel in klimatisierten Räumen aufhält, wird eher mit Trockenheit zu kämpfen haben. Eine starke Sonneneinstrahlung im Sommer beansprucht die Haut sehr. Daher ist es wichtig, dass die Haut regelmäßig eingecremt wird. Basis der Hautpflege im Sommer ist immer der Schutz der Haut vor der UV-Strahlung. Wer den ganzen Tag im Freien ist, sollte unbedingt auf den richtigen Sonnenschutz achten. Wer in südliche (oder gar tropische) Regionen in Urlaub fährt, für den ist ein hoher Sonnenschutz und eine leichte Textur wichtig. Der

„Verwenden Sie im Sommer leichtere Texturen und geben Sie Ihrer Haut ausreichend Feuchtigkeit und Sonnenschutz.“

DANIEL VALLAZZA
Parfümerie Medusa

Sonnenschutz hängt immer auch vom Hauttyp ab. Eine ölige Haut sollte im Sommer unbedingt mit ölfreien Produkten versorgt werden, um Hautunreinheiten vorzubeugen. Das gleiche gilt für all jene, die zu Sonnenallergie neigen. Für eine sehr trockene Haut hingegen gilt dies nicht.
Lassen Sie sich beraten! Am besten in Ihrer Drogerie oder Fachparfümerie.

WKO WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG Drogerie & Parfümerie
DROGERIE
DROGISTEN WISSEN MEHR!

Schnell handeln bei Hals, Nase und Ohren

HNO-Experte erklärt, wie im Notfall geholfen wird. MedKonkret erstmals in Bludenz.

BLUDENZ. Notfälle im HNO-Bereich können lebensbedrohliche Situationen darstellen. Ursachen dafür können Entzündungen, Abszesse, Tumore, Blutungen oder eine Verlegung der Atemwege sein. Im Rahmen von MedKonkret informiert Primar Wolfgang Elsäßer, Leiter der HNO-Abteilung im Landeskrankenhaus Feldkirch, am Dienstag, 13. Juni 2017, wie geholfen wird. Erstmals gastiert die von den Landeskrankenhäusern und den VN organisierte Gesundheitsplattform im Stadtsaal in Bludenz. Im Vorfeld ist die Firma Neuroth wieder mit kostenlosen Hörtests vertreten.

Sind Hals, Nase oder Ohren von einem medizinischen Ereignis betroffen, heißt es oft schnell reagieren. „Denn bereits nach wenigen Sekunden bzw. Minuten kann der Patient in einen Schockzustand gelangen, der unmittelbar ärztliche Hilfe erfordert“, begründet Wolfgang Elsäßer die mitunter gebotene Eile. Bei Verletzungen der großen Halsgefäße beispielsweise kommt es rasch zu einem beträchtlichen Blutverlust, der neben der fachmännischen Blutstillung auch eine Blutsubstitution benötigt.

Bedingt durch die anatomisch engen Verhältnisse im Halsbereich können auch bereits leichte Schwellungen zu einer bedrohlichen Atemwegsverlegung führen. Besonders aufpassen heißt es bei einem Bienen- oder Wespenstich, vor allem bei einer Allergie. In diesem Fall kann der Stich zu einer Kehlkopfschwellung mit Atemnot führen; aber auch bei Nichtallergikern verursacht ein Stich in die Mundhöhle bedrohliche Schwellungen.

Fremdkörper im Kehlkopf sind besonders für Kinder gefährlich.

Gefährliche Fremdkörper

Ebenfalls gefährlich sind Fremdkörper im Kehlkopf bzw. in der Lungenröhre. „Bei Kindern bergen wir immer wieder kleine Spielzeugteile und Erdnüsse aus der Luftröhre“, sagt Elsäßer. Die endoskopische Entfernung ist sowohl für den HNO-Arzt als auch den Anästhesisten eine Herausforderung und bedarf einer guten Zusammenarbeit und großen Erfahrung. Mit einem alltäglichen Problem, nämlich dem Nasenbluten, ist der HNO-Arzt regelmäßig konfrontiert. Riskant wird es, wenn die Blutung aus größeren Gefäßen kommt. Das gilt besonders bei Patienten mit Blutverdünnung.

Zu den nicht lebensbedrohlichen Notfällen zählen beispielsweise der Hörsturz, Schwindelanfälle oder Gesichtslähmungen. Nach einer entsprechenden Diagnostik führen unterschiedliche Medikamente und physikalische Übungen zu einer hohen Erfolgsrate.

Grundsätzlich gilt, immer rechtzeitig eine fachmännische Abklärung unbekannter Symptome einzuleiten - nur so können oft schwerwiegende Komplikationen verhindert werden.

MedKonkret

„Notfälle in der HNO-Medizin“
Referent: Primar Wolfgang Elsäßer, Landeskrankenhaus Feldkirch,
Termin: Dienstag, 13. Juni 2017, Stadtsaal Bludenz,
Beginn: 19 Uhr, Einlass ab 18 Uhr

HOMÖOPATHIE bei Schlafstörungen – Expertentipp von Elisabeth Majhenic

LINDAU. In der homöopathischen Behandlung gilt es, die individuelle Empfindlichkeit zu erkennen und so die Ursache für das Ein- oder Durchschlafproblem zu behandeln.

- Nux vomica hilft dem reizbaren, gestressten, ungeduldigen Geschäftsmann, der nervlich überlastet ist, durch das geringste Geräusch gestört und aus seinem Schlaf geweckt wird. Seine Gedanken kreisen und lassen ihn nicht in den Schlaf finden. Der Betroffene ist überarbeitet und abends so müde, dass er im Sitzen einschläft. In der Nacht um 3 oder 4 Uhr erwacht er dann und fällt bei Tagesanbruch wieder in einen traumreichen Schlaf, aus dem er am Morgen nur schwer geweckt werden kann.
- Schlaflosigkeit, die durch übermäßige Freude oder Erregung auftritt, verlangt nach Coffea. Diese Überreizung des Nervensystems macht sich durch Ruhelosigkeit und Herzklopfen bemerkbar, häufig treten auch einseitige Kopfschmerzen mit gerötetem Gesicht auf. Die Beschwerden verschlimmern sich durch den Genuss von Kaffee.
- Entwickeln sich Schlafprobleme aufgrund von Trauer oder Kummer, wird das Mittel Ignatia hilfreich sein. Durch den Kummer kommt es zu Verkrampfungen und Zuckungen. Die Stimmung ist wechselhaft. Der Betroffene reagiert überempfindlich, weint und schluchzt tief, lässt sich kaum beruhigen und seufzt, ohne es zu merken. Er verträgt keinen Rauch.
- Hyoscyamus ist vor allem angezeigt, wenn der Betroffene durch Muskelzuckungen aus dem Schlaf gerissen wird oder beim Einschlafen dadurch gestört wird. In seinen Händen verspürt er eine starke Ruhelosigkeit, spielt mit den Fingern und zupft unruhig am Bettlaken. Personen, die dieses homöopathische Arzneimittel benötigen, werden oft von großer Eifersucht und Misstrauen geplagt. Sie sind sehr redselig und hemmungslos.
- Tritt Schlaflosigkeit als Folge von Schreck oder nach einer Impfung auf, ist Silicea das Mittel der Wahl. Bei Voll- und Neumond verschlimmern sich die Beschwerden. Diese Personen sind frostig und kälteempfindlich, leiden unter Nachtschweiß, übelriechendem Fußschweiß und Warzen. Im Wesen sind diese Personen schüchtern.
- Bei Schlaflosigkeit trotz enormer Müdigkeit ist Phosphor das richtige homöopathische Arzneimittel. Der Betroffene schläft selten vor Mitternacht ein, und wenn er endlich eingeschlafen ist, reißen ihn lebhafte Träume wieder aus dem Schlaf. Er beruhigt sich oft nur durch das Trinken von kalter Milch oder den Genuss von Eiscreme, weshalb er nachts nicht selten den Kühlschrank aufsucht. Angst vor der Dunkelheit oder dem Alleinsein bessern sich durch Licht und Gesellschaft.

Einnahme des homöopathischen Arzneimittels: 3 Globuli in der Potenz C200 unter der Zunge zergehen lassen. Anschließend 3 weitere Globuli in einer Tasse mit ¼ l kaltem Wasser auflösen und davon 3 x täglich (für die Dauer von 2 Tagen) einen Schluck einnehmen. Die Wiederholung des Mittels erfolgt bei Rückfall frühestens nach 2 Wochen.

Mehr Infos auf
www.homoeopathie-institut.com
Tel. +498382/947121

www.oculovision.at

Anmeldung zu einer kostenfreien Kurzuntersuchung
telefonisch oder im Internet

Lebensqualität ohne Brille

lindbergh.at

„Da ich nur auf die Weite scharf sehen konnte, musste ich im Job permanent die Brille auf- und absetzen.
Nach der Behandlung in Bregenz war die lästige Sehhilfe Geschichte und ich konnte schon am nächsten Tag wieder meiner Arbeit nachgehen. Auch die Lebensqualität beim Autofahren ist nicht zu vergleichen.
Ich kann definitiv sagen, dass ich ein neuer Mensch bin.

Claudia Prossegger-Steffani, Langen b. Bregenz, 43 Jahre

Informationsabende zur Augenlaserbehandlung

Freitag, 09. Juni, 19.00 Uhr, Augenlaserzentrum Bregenz
Referent: Dr. med. Adrian Arbunescu-Pecher

Donnerstag, 22. Juni, 19.00 Uhr, Augenlaserzentrum Bregenz
Referent: Dr. med. Stephan Maschauer

Anmeldung unter 05574/58179 oder info@oculovision.at.
Alle Infoabende finden Sie stets aktuell auf unserer Website www.oculovision.at.

Mithilfe präziser und technologisch modernster Methoden führen unsere Laserchirurgen und Fachärzte für Augenheilkunde jährlich rund 800 Behandlungen durch.

Behandelt werden dabei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung und Altersweitsichtigkeit.

OculoVision
Seestraße 6 // Haus am Hafen // 6900 Bregenz
05574 58179 // info@oculovision.at

OculoVision®
Augenlaserzentrum Bregenz

Was braucht der Mensch zum Glück?

Aussteigen im doppelten Sinn: Im DAS SCHÄFER**s im Großen Walsertal steigen Termingehetzte, Pflichtbewusste, Fremdgesteuerte, Dauergestresste aus dem Alltag aus.**

Ebenso lassen sie große Wellness- und Erlebnistempel hinter sich. Vielmehr kommt die Schlichtheit und Klarheit des DAS SCHÄFER zur Wirkung. Achtsamkeit, Regionalität und authentische Gastfreundschaft übernehmen den Kurs im Retreat-Hotel. Längst sind die einfachen Dinge des Lebens – echte freie Zeit, wirkliche Ruhe, ein feines Essen, eine schöne Wanderung – das wahrlich Exklusive geworden. Christine und Rainer Schäfer bieten Gästen genau diesen Luxus der Einfachheit in ihrem Vier-Sterne-Superior-Refugium.

Berghotel DAS SCHÄFER**s**
Wellness in Vorarlberg
Kirchberg 77
6733 Fontanella
T +43 (0)5554 5228
hotel@dasschaefer.at
www.dasschaefer.at

Gesunde Auszeit für Körper und Geist: Herzstück des DAS SCHÄFER ist das BergSpa. Hier erwartet die Gäste ein Ort der Erholung, der Inspiration und Verlangsamung. Spezielle Rituale und Massagen, die man nur im DAS SCHÄFER findet, machen die Naturschätze des alpinen Tals erlebbar und spürbar. Geruht wird in kuscheligen Schafwolldecken.

Schlichtheit als Qualitätsversprechen

„Wir erlauben uns, schnörkellos und unkompliziert zu sein", erklärt Christine Schäfer. Das Auge erkennt sofort, was gemeint ist. Die Architektur ist bewusst regional und bodenständig. Steinfassaden aus Quarzit und Schindeln passen sich der beeindruckenden Bergkulisse an. Weißtöne von hell bis zu Eierschalentönen und dezente Grautöne dominieren Stoffe und Dekoration. Gekalkte Eichendielen und heimisches Weißtannenholz akzentuieren die ruhigen, naturnahen Farben in den Zimmern.

Von den Walsertaler Bauern kommt das Beste in die Küche. Gesunde, regionale, leckere Gerichte werden mit den Kräutern aus dem eigenen Pfarrgarten verfeinert. Der Tag beginnt mit einem basisch vitalen Bademantelfrühstück im Bergbistro und klingt bei einem feinen Glas Wein in der gemütlichen Walserbar aus. Das Küchenteam ist sich einig: „Am besten schmeckt es, wenn es aus der Gegend kommt." Es geht um die gute, alte Gastfreundschaft im DAS SCHÄFER. Schon im Namen der Gastgeberfamilie steckt die Assoziation mit der Hege und Pflege der Herde, mit einem rücksichtsvollen Umgang mit der Landschaft und mit dem Leben im Kreislauf der Natur.

Erfahrungsschatz

Beeindruckend ist der Pfarrgarten des DAS SCHÄFER. Hier gedeihen Heil- und Frauenkräuter ebenso prächtig wie wohlschmeckende Küchenkräuter.

Umgeben vom herrlichen Bergpanorama lässt man Stress und Alltag hinter sich.

Entspannen beim Schwimmen oder Schwitzen in der Sauna? Im BergSpa schöpft man neue Kraft.

Was nicht in der Küche verarbeitet wird, kommt in die Kräutermanufaktur in der Lobby. Dort werden Kräuter zu Tinkturen, Salben, Räuchermischungen und Kräutersalzen verarbeitet.

Wohltuende Wirkung

Regionalität ist auch im BergSpa für den Gast spür- und erlebbar. Bewusst verzichtet man hier auf exotische Massagen und Anwendungen. Vielmehr steht im Vordergrund, was im hoteleigenen Pfarrgarten und auf den Hängen im Biosphärenpark gedeiht: Latschenkiefer, Wacholder, Arnika, Johanniskraut, Heublumen und Wurzeln entfalten ihre wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. In eigens für DAS SCHÄFER hergestellten Massageölen und Kräuterstempeln kommen die Naturschätze zur Anwendung. Eine der speziellen Behandlungen nennt sich „Die 7 Walser". Hier wird für den Gast der Bezug zur Tradition und Regionalität eindrucksvoll erlebbar und spürbar gemacht. Sie gleicht einer Höhenwanderung über die allgegenwärtigen Walser Gipfel.

DAS SCHÄFER
****s

Erleben Sie erholsame Wellness.Energie.Tage im Großen Walsertal

- 3 Übernachtungen im Walserzimmer für 2 Personen
- DAS SCHÄFER-Superior-Pension
- alle DAS SCHÄFER-Verwöhnleistungen (Pool, Saunen, Dampfbad, Bewegungsraum, Wanderungen)
- je 1 vitalisierende Kräuterstempel-Massage (50 Vitalminuten)
- Führung durch den Kräuter-Pfarrgarten mit Christine Schäfer

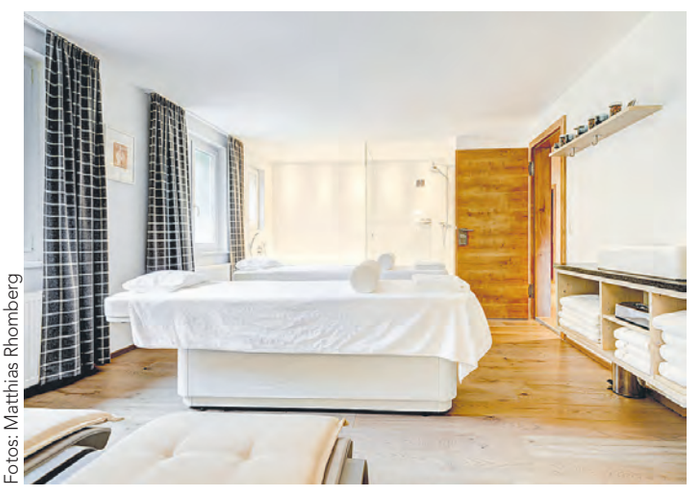
Wert: 444 Euro p. P.

Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit der richtigen Antwort und mit etwas Glück einen Kurzurlaub im DAS SCHÄFER****s im Großen Walsertal (Package wie oben angeführt, buchbar bis 3. 12. 2017) für zwei Erwachsene. Die Gewinnspielfrage lautet:

Welche Anwendung im BergSpa gleicht einer Höhenwanderung über die Walser Gipfel?

Antwort: Per E-Mail an anna.seyfried@russmedia.com oder per Post an Russmedia GmbH, Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach. Einsendeschluss: 2. Juni 2017. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre persönlichen Daten verarbeitet und Sie über weitere Aktionen von DAS SCHÄFER sowie der Russmedia GmbH informiert werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der/die GewinnerIn wird schriftlich oder telefonisch informiert und in der nächsten Ausgabe von „Fit & Gesund" präsentiert.



Fotos: Matthias Rhomberg

Neues aus der APOTHEKE

Bei quälendem Juckreiz

Ihre Haut juckt stets unerträglich und dieses Jucken raubt Ihnen sogar nachts den Schlaf? Sie verspüren nur noch den Drang sich zu kratzen? Durch andauernde Kratzexzesse wird die Haut verletzt und entzündet sich und juckt dann noch mehr. Stoppen Sie den Juckreiz: Die **Sensicutan* Salbe** beruhigt rasch und effektiv die Haut und nimmt den lästigen Juckreiz – cortisonfrei. Für ein kratz- und juckfreies Leben.

Hilfe bei Kreuzweh

Kreuzweh und Rückenverspannungen sind die häufigsten Schmerzquellen. Die pflanzliche **Traumaplant* Salbe** mit reinem Beinwell hat sich bei Schmerzen bewährt. Sie wirkt direkt schmerzlindernd, entzündungshemmend, zieht rasch ein und hinterlässt keinen Fettfilm. Die Salbe ist frei von Parabenen.

Haben Sie ein Venenleiden?

Schwere Beine, Krampfadern, Besenreiser. Beugen Sie nun vor und helfen Sie sich und Ihren Beinen mit einem Extrakt aus dem Steinklee. Er stärkt die Gefäßwände, wirkt abschwellend und hilft, dass die Venenklappen wieder richtig schließen – es tritt keine Flüssigkeit mehr in das Beingewebe. Steinklee ist enthalten in den rezeptfreien **Venodril* Tropfen**.

Bleiben Sie stressfrei

Beruf, Kinder, Partnerschaft, Pflege – das ist oft einfach zu viel! Bei Schlafstörungen, Unruhe, Angst und Überforderung rechtzeitig gegensteuern. Sonst drohen Burn-out und Zusammenbruch. Hilfe bringt das natürliche Mittel **Relax*** in Form von Tabletten und Tropfen. Es stabilisiert und hilft dabei, zu entspannen.
Mehr Informationen finden Sie unter **www.relax-nerven.at**

*Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

ANZEIGE

Anti-Cellulite-Stoff gibt Hoffnung

Der Wirkstoff Kollagenhydrolysat überzeugt bei der Behandlung und Vorbeugung von Cellulite.

Ob Jung oder Alt, ob schlank oder rundlich – Cellulite an Po, Oberschenkel und Bauch ist ein Problem, das über 80 Prozent der Frauen trifft.

Grund dafür ist das weibliche Bindegewebe, das den Fettzellen aufgrund seiner schwachen Struktur wenig Widerstand bietet. Es hat schlichtweg zu wenig Kollagen und Elastin – Stoffe, die das Binde- und Fettgewebe stabil halten. Da die Kollagenproduktion stetig abnimmt, nimmt auch die Stabilität der straffenden Fasern ab. Die Haut erschlafft und Fettzellen können sich durchdrücken.

Wirkstoff Kollagenhydrolysat
Es kommt zu den typischen Ausbeulungen, die man als Cellulitedellen kennt. Eine Studie bestätigt die Wirksamkeit von Kollagenhydrolysat bei Cellulite. Mit dem Wirkstoff Kollagenhydrolysat kann die Hautelastizität und -dichte verbessert, sowie die Dellen deutlich reduziert werden. Wissenschaftler erklären den Erfolg von Kollagenhydrolysat dadurch, dass der Wirkstoff an der Ursache der Cellulite ansetzt: Der Veränderung und Erschlaffung der Kollagenfasern durch den altersbedingten Abbau von Kollagen im Binde- und Fettgewebe.

Kollagen- und Elastinbildung
Kollagenhydrolysat wird als Trinkkollagen verabreicht und kann

mit hoher Bioverfügbarkeit tief in diese Hautschichten vordringen und genau dort die Kollagen- und Elastinbildung und Synthese anregen. Die Kollagenfasern werden erneuert, gefestigt und gestärkt und so wird die (Binde-) Haut von innen heraus nachhaltig gestrafft und elastischer. Die Kollagenfasern sind dann so stark, dass sich kein Fettgewebe mehr durch die Hautschichten durchdrücken kann. Das beweist auch eine klinische Studie an 150 Frauen.

Den „Anti-Cellulite-Wirkstoff" Kollagenhydrolysat gibt es als Nahrungsergänzungsmittel Cellufin in Ihrer Apotheke.

Pollenalarm! Stoppt den Heuschnupfen

Niesattacken, Nasenjucken, brennende, gerötete Augen bis hin zu Hustenreiz und Atemnot?

Auslöser für Heuschnupfenattacken ist eine überschießende Reaktion unseres Immunsystems auf die Blüten- und Pollenstoffe von Gräsern, Bäumen und Co.
Sie können Ihrem sensiblen Immunsystem jedoch dabei helfen, gar nicht erst auf die Stoffe zu reagieren, indem Sie ihm beibringen, dass es schlicht weg überreagiert:
Der Wirkstoffkomplex in den neuen **Lupolac® Tropfen** wirkt auf das Immunsystem. Es lernt wirksam, dass die Pollenstoffe keine Gefahr darstellen und die typischen Heuschnupfensymptome, wie juckende und brennende Augen, verstopfte oder rinnende Nase und Reizzustände der Nasennebenhöhle gehören der Vergangenheit an.

Veronika Forster:

Ayurveda aktuell

Ein Gelenk besteht aus vier Teilen: einer Gelenkspfanne, in der sich der Gelenkskopf oder die Gelenkskugel bewegt, einer Kapsel, die das ganze Gelenk umschließt, und die Gelenksschmiere, die ein weiches und reibungsloses Gleiten der Gelenksteile ermöglicht. Pfanne und Kopf sind zudem noch mit einer Knorpelschicht überzogen, um das Gelenk glatter und stabiler zu machen. Die Gelenksschmiere hat die Aufgabe, das Gelenk zu schmieren. Aber die besondere Aufgabe besteht darin, den Knorpel widerstandsfähig zu halten und zu nähren. Außerdem schützt die Gelenksschmiere das Gelenk, indem sie durch die Füllung des Gelenksspaltes Druck und Stöße abfängt. Bei einem gesunden Gelenk sollte es also zu keinerlei Blockaden, Abnutzungen oder anderen Störungen kommen. Die häufigste Form einer Gelenkserkrankung ist die Arthrose.

Durch die Reduzierung der Gelenksschmiere verringert sich der Gelenksspalt und somit auch die Pufferung, sodass Stöße direkt auf die Gelenksteile wirken können. Was wiederum bewirkt, dass die Statik des Gelenkes die Bänder und Muskeln in Mitleidenschaft zieht. Dies passiert durch verschiedene Störungen der Doshas oder/und Verdauungsschlacken, die in das Gelenk eingelagert sind.

Der therapeutische Ansatz im Ayurveda besteht darin, sich typgerecht zu ernähren. Weitere Maßnahmen sind Wärmebehandlungen, warme Packungen und ayurvedische Kräuterbeutelmassagen. Bei einer Erkrankung der Gelenke sollte stets ein Arzt aufgesucht werden, der die genauen Ursachen für die Beschwerden diagnostizieren kann.

! www.pension-sonnblick.at

EXPERTENTIPP: **Sabine Fleisch, Psychologische und Psychotherapeutische Praxis**

Dem Leben einfach vertrauen

Unfassbares in Worte zu kleiden oder niederzuschreiben ist Psychohygiene.

Psychologin Sabine Fleisch.

KLAUS. Herr P. sucht Hilfe in der therapeutischen Praxis, um die Vorkommnisse der vergangenen beiden Jahre zu verarbeiten. Neben viel beruflichem Stress musste er sich im privaten Bereich mit plötzlicher, lebensbedrohlicher Krankheit eines nahen Familienmitgliedes und dem Scheidungswunsch seiner Frau auseinandersetzen. Dazu kam ein schwerer Verkehrsunfall seines Sohnes mit nicht klar abschätzbaren Folgeschäden.

Manchmal passieren Dinge mit enormer Tragweite und werfen einen aus den gewohnten Bahnen. Sie erinnern uns daran, dass das Leben seinen eigenen Gesetzen folgt und es auch keine Versicherung für mögliche Eventualitäten gibt. Gerade wenn es um Kinder oder andere nahestehende Menschen geht, ist der Verletzlichkeitsfaktor sehr hoch. Manchmal geht die Erschütterung des Vertrauens in das Leben so weit, dass man in ständiger Angst und Verunsicherung lebt. Bemühungen und Versuch.

Belastungsstörungen

Werden traumatische Erlebnisse über die Zeit hinweg nicht verarbeitet und in den Alltag integriert, besteht die Gefahr der Entwicklung einer Angst- bzw. Belastungsstörung. Depressive Gefühle wie Freud- und Hoffnungslosigkeit sind dabei häufige Begleiter. Neben der manchmal nötigen professionellen Hilfe gibt es aber auch Tipps - für Betroffene und Angehörige selbst - um im Alltag wieder besser Fuß zu fassen. Zumeist wird es als Erleichterung empfunden, über das Erlebte sprechen zu können. Das Unfassbare in Worte zu kleiden oder niederzuschreiben hat häufig psychohygienischen Charakter, dabei auf ein mitfühlendes Gegenüber zu stoßen, das zuhört oder einfach nur da ist, wirkt oft ein Stück weit versöhnlich und beruhigend. Wichtig in diesem Zusammenhang ist es anzumerken, dass der Impuls, sich zu öffnen, zur rechten Zeit vom Betroffenen selbst kommt und Angehörige sowie Begleiter nur den entsprechenden Rahmen schaffen können. Ein Drängen von außen oder Druck wie zeitlicher Natur, sind nicht hilfreich. Auch die Akzeptanz der Tatsache, sich in einem Zustand von Chaos bzw. Überforderung zu befinden und dabei die Bereitschaft aufzubringen, ihn zu durchleben, ist ein bedeutsamer Schritt in die richtige Richtung.

Doch aufgepasst: Es geht nicht darum, immer tiefer in Selbstmitleid zu versinken, sondern durch das Zulassen der leidvollen Gefühle die Erfahrung zu machen, dass sie sich auch wieder wandeln. Solange der vom Schicksal Geprüfte dies selbst noch nicht wahrnehmen kann, ist es wichtig, für ihn stellvertretend zu hoffen und zu wissen, dass auch dieser Zustand vorübergehen wird. Hilfreich erweist sich auch, bewusst jenen Bereichen des Alltags wieder Raum zu geben, die vor der Erschütterung Bedeutung hatten. Das vermittelt ein Stück weit Normalität, gibt alte Vertrautheit zurück und erleichtert zu erkennen, dass Helles und Dunkles immer auch nebeneinander existieren. In dieser Gewissheit fällt es dann manchmal auch leichter, dem Leben wieder neu die Hände zu reichen.

Endspurt zum Bodensee-Frauenlauf

Frauen bewegen viel – in der Gesellschaft, in der Wirtschaft, in der Politik. Frauen bewegen sich aber auch gerne. Dabei geht es ihnen vor allem darum, sich selbst etwas Gutes zu tun. Der perfekte Rahmen, um mit rund 5000 Gleichgesinnten ein gemeinsames Ziel zu verfolgen, ist der Bodensee-Frauenlauf. Heuer geht er in seine 8. Runde und bringt mehr als nur die 3-Länder-Region in Schwung. Am 26. und 27. Mai 2017 steht Bregenz im Mittelpunkt des Laufsports. Anmeldungen sind noch unter www.bodensee-frauenlauf.com möglich. FOTO: PHILIPP STEURER

Med Konkret

Treffpunkt Gesundheit

Eine Veranstaltungsreihe von

VORARLBERGER LANDESKRANKENHÄUSER

VORARLBERGER NACHRICHTEN

Prim. Dr. Wolfgang Elsäßer

Notfälle in der HNO-Medizin

Dienstag, 13. Juni 2017, 19 Uhr
Stadtsaal Bludenz

Notfälle im HNO-Bereich können lebensbedrohliche Situationen darstellen. Sie können aus Entzündungen, Abszessen, Blutungen oder Verlegung der Atemwege entstehen. Bei Med Konkret informiert der HNO-Experte, wie geholfen wird.

Moderation: VN-Redakteurin Marlies Mohr. Eintritt frei.

Partner

Vorarlberg unser Land

UNIQA

NEUROTH
Besser hören · Besser leben

Getränkesponsor

alfi Getränke

552 145

Rauchen – eine Bedrohung für die menschliche Entwicklung

Foto: pitopia/Zerbor

Der Weltnichtrauchertag 2017 steht unter dem Motto „Rauchen – eine Bedrohung für die menschliche Entwicklung". Jedes Jahr erinnert die Weltgesundheitsorganisation an diesem Tag Ende Mai an die Risiken, denen sich Raucherinnen und Raucher mit ihrer Sucht aussetzen. Jeder Raucher/jede Raucherin erreicht irgendwann den Punkt, an dem es ums Aufhören geht. Langjährige Gewohnheiten abzulegen, ist allerdings nicht ganz einfach. Deshalb bietet die VGKK in Zusammenarbeit mit ihren Partnern niederschwellige Programme an, die den Weg in ein rauchfreies Leben erleichtern sollen.

Vor rund vier Jahren wurde die Raucherentwöhnung „Wieder frei atmen!" – eine Initiative von Sozialversicherung und Land in Zusammenarbeit mit der Stiftung Maria Ebene – gestartet. Mit Hilfe dieses Programms wird entwöhnungswilligen Rauchern und Raucherinnen eine moderne Unterstützungs- und Behandlungsmethode angeboten. Ziel ist es, die gesundheitlichen Folgen einzudämmen und die Zahl der Raucher und Raucherinnen zu reduzieren.

In einem Erstberatungsgespräch wird ein individueller Therapieplan erstellt. Dabei können bei der Stiftung Maria Ebene folgende Angebote in Anspruch genommen werden:

- ambulante Gruppenentwöhnung (6 Gruppentermine à 2 Stunden; 1 Termin pro Woche; 6–12 Teilnehmer, Selbstbehalt: 25 Euro)
- ambulante Einzelentwöhnung bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen (6 Termine à 45 Minuten, Selbstbehalt: 45 Euro)
- Akupunktur (3 Termine à 30 Minuten, Selbstbehalt: 30 Euro)
- 3-wöchige stationäre Raucherentwöhnung für „heavy smokers" (Dauer: 21 Tage)
- medikamentöse Begleitbehandlung möglich

Das Erstberatungsgespräch kann von jeder anspruchsberechtigten Person (das sind alle VGKK-, BVA-, SVA- und SVB-Versicherten) kostenlos in Anspruch genommen werden. Für die weiteren Maßnahmen sind geringe Selbstbehalte zu bezahlen.

Seit Mitte 2016 können die Teilnehmer nach der Entwöhnung bei Gewichtsveränderungen eine kostenlose Ernährungsberatung (2 x 45 Minuten) bei der Vorarlberger Gebietskrankenkasse in Anspruch nehmen.

Die Vorarlberger Gebietskrankenkasse fungiert als zentraler Ansprechpartner, bei dem Entwöhnungswillige Informationen zu „Wieder frei atmen!", aber auch zu anderen Angeboten, darunter das „Rauchfrei Telefon" (finanziert von Sozialversicherungen, Ländern und Bundesministerium für Gesundheit und Frauen) erhalten. Unter der kostenfreien Nummer 0800 810 013 ist Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr ein Team von Klinischen und Gesundheitspsychologen und -psychologinnen verfügbar, die in der Tabakentwöhnung spezialisiert sind und beraten und informieren. Rund um die Uhr steht die Webseite www.rauchfrei.at zur Verfügung.

Entwöhnungswillige Raucherinnen und Raucher erhalten über die Vorarlberger Gebietskrankenkasse alle Informationen zu den verschiedenen Angeboten, wie eben „Wieder frei atmen!", das Rauchfrei Telefon und Supro etc. Über die E-Mail-Adresse nichtrauchen@vgkk.at bzw. den direkten telefonischen Kontakt mit Carolin Amann, MSc (Tel. 050 8455-1655) sind alle relevanten Auskünfte zu bekommen.

VGKK
Vorarlberger Gebietskrankenkasse

www.vgkk.at

Manfred Brunner
VGKK-Obmann

Tipp

Die Zahl der Raucherinnen und Raucher in Österreich ist rückläufig, aber noch immer greifen viele zu viele – rund ein Viertel der Bevölkerung über 15 Jahre – nach der Zigarette und nehmen damit bewusst Gesundheitsschädigungen in Kauf. Ich möchte hier nicht den moralischen Zeigefinger heben, aber schon deutlich darauf hinweisen, dass die Langzeitfolgen von regelmäßigem Tabakkonsum keine Kleinigkeit, sondern für den/die Einzelne(n) ganz gravierend sind bzw. sein können. Das reicht von Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu verschiedenen Krebserkrankungen, vor allem Lungenkrebs. Wie brisant das Thema ist, zeigt, dass rund ein Viertel aller Krebstodesfälle in Österreich auf Zigarettenkonsum zurückzuführen ist.

Ein Appell an die Eigenverantwortung ist auch in dieser Sache das eine, Hilfe, um von der Sucht loszukommen, das andere. Diese Hilfe gibt es und ich empfehle, diese auch anzunehmen. Das Rauchen hinter sich zu lassen, geht nicht dauerhaft von heute auf morgen und nur wenige von uns sind Einzelkämpfer, die die Kraft haben, das allein zu schaffen. Nehmen Sie deshalb die Hilfe an und geben Sie sich selbst die Chance, auf ein gesünderes Leben. Sie sind nur einen Telefonanruf davon entfernt.