

# Fit & Gesund

FREITAG, 25. SEPTEMBER 2015

GESUNDHEITSBEILAGE DER VORARLBERGER NACHRICHTEN



## STURZPRÄVENTION

### BEWEGLICH IM ALTER

Körperliche Aktivitäten können das Sturzrisiko nachweislich senken. Zahlreiche Organisationen starten mit vielseitigem Angebot in den Herbst.



## KINDERGESUNDHEIT

### AM BESTEN VORSORGEN

Husten und Schnupfen lassen sich in dieser Jahreszeit bei Kindern kaum vermeiden. Mit praktischen Tipps vom Apotheker lässt sich vorsorgen.





Kommentar

**Marlies  
Mohr**


## Keine Chance der Einsamkeit

Wenn der Herbst so ganz langsam ins Land sickert, mit Nebel-, Regen- und dazwischen wieder strahlend schönen Tagen, schleicht sich immer auch das gleichnamige Gedicht von Rainer Maria Rilke in meine Gedanken. Vielleicht, weil es in drei wunderbaren Strophen die ganze Fülle des Lebens beschreibt. Besonders anrührend sind die letzten Zeilen, die darlegen, was das Dasein noch bringen kann, nämlich Einsamkeit. Besonders ältere Menschen sind gefährdet, wenn es nicht mehr so einfach ist, die Wohnung zu verlassen. Andererseits herrscht in Vereinen und anderen Organisationen im Herbst eine regelrechte Aufbruchstimmung.



Wer gut auf den Beinen ist, der geht auch in den dunklen Monaten lieber hinaus.

Denn nach der Sommerpause starten wieder allort verschiedenste Aktivitäten. Das kann für viele eine Chance sein, der Isolation der dunklen Jahreszeit zu entkommen. Speziell für Senioren gibt es inzwischen ein breites Angebot, das Körper, Geist und Seele dient. Denn wer gut auf den Beinen ist, geht auch lieber hinaus. Sturzprophylaxe heißt das Zauberwort, das selbstständig erhält (Seite 6). Aber zum Glück beschert uns der Herbst nicht nur Melancholie, sondern auch viel Köstliches. Kürbisse sind derzeit wieder ein großes Thema. Hätten Sie gewusst, dass diese Frucht zu den Beeren gewachsen gehört? Mehr dazu lesen Sie auf Seite 15 des aktuellen Journals. Auch den Themen Kindergesundheit (Seite 4) und Hören (Seite 10) wird breiter Raum gewidmet. Auf Seite 3 finden Sie zudem einen Überblick über die beliebtesten Sportarten der Österreicher. Vielleicht ist da auch etwas für Sie dabei, wenn Sie Ihre Bewegung noch nicht gefunden haben. Jungen Eltern sei ein neuer Wanderführer ans Herz gelegt (Seite 2). Mütter mit Babys und Kleinkindern haben die vorgestellten Touren getestet und für gut befunden. Viel Spaß!

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, Heidmarie Netzer, feh, gesundheit.de, Ludwig Berchtold, Bernd Hofmeister, Shutterstock

#### Verleger (Medieninhaber) und Hersteller:

Russmedia Verlag GmbH, 6858 Schwarzach, Gutenbergstraße 1,  
Redaktion und Anzeigen: 6858 Schwarzach, Gutenbergstraße 1

# Mit Kinderwagen wandern auf 1200 Meter Seehöhe

## Junge Mütter testeten mit Kind und Kegel lohnende Ausflugsziele.

**SCHWARZACH.** Ein langweiliger Sonntagnachmittag, ein quengelndes Kind und keine Idee, was man unternehmen könnte? Mit dem Kinderwagen- & Tragetouren-Führer Vorarlberg sollten diese Tage ab sofort gezählt sein. Anhand von mehr als 50 verschiedenen Wanderungen beschreiben Vorarlberger Mütter persönlich getestete Touren. Im „barrierefreien“ Wanderführer ist vom gemütlichen Spaziergang bis hin zur Alptour für jeden etwas dabei – egal ob Sommer oder Winter.

Mit viel Herzblut sind Christine Meusburger, Carina Kraus und Simone Schönwetter alle Wege

abgelaufen, die mit Babys und Kleinkindern möglich sind. So werden sowohl sommerliche als auch regnerische oder gar verschneite Tage zum Erlebnis.

### Auch für Omas und Opas

Detaillierte Angaben zur Dauer, dem Schwierig-

keitsgrad sowie präzise Skizzen der Wanderwege ermöglichen eine genaue Planung der Tour. Egal ob kurze oder lange Füße, durch die meist „knieschonende Auswahl“ können sich auch Großeltern mit ihren Enkeln auf den Weg machen und schöne Stunden im Freien verbringen.

### Buchtipps



## Kinderwagen- & Tragetouren in Vorarlberg

Carina Kraus, Christine Meusburger: Kinderwagen- & Tragetouren, Vorarlberg: Vom Bregenzerwald bis ins Montafon, vom Arlberg bis zum Bodensee. 53 lohnende Wege und Ausflugsziele, die mit Babys und Schulkindern absolviert werden können, mit (Lauf-)Radangaben, Preis: 15,20 Euro, erhältlich im Buchhandel oder online unter [www.wandaverlag.at](http://www.wandaverlag.at)

# Im Hier und Jetzt aufwachsen

## Vorarlberger Kinderdorf startet mit „Wertvolle Kinder“ in den Vortragsherbst.

**BREGENZ.** Im Oktober startet die nächste Staffel der Vortragsreihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs. Sie steht unter dem Generalthema „Im Hier und Jetzt aufwachsen – Kinder zwischen Überforderung und Überbehütung“. Die seit Jahren erfolgreich laufende Veranstaltungsreihe

soll allen, die mit Kindern leben oder arbeiten, Mut machen, Orientierungshilfe, aber auch Anregung sein und neues Wissen vermitteln. „Wir laden Interessierte herzlich zum Dialog mit der Fachwelt ein“, sagt Andrea Pfanner.

Die Spielräume der Kinder sind digital, Eltern müssen den Spagat zwischen Überforderung und Überbehütung meistern und gleichzeitig Familie und Erwerbstätigkeit gerecht werden. Wie gelingt es trotzdem, Kinder

wertschätzend zu begleiten und auf ihre Bedürfnisse einzugehen, ohne ihre „Verinselung“ weiter voranzutreiben? Erste Antworten auf solche Fragen gibt Christoph Eichhorn in seinem Vortrag „Schulstress – bei schlechten Noten helfen gute Eltern“ am Mittwoch, 7. Oktober 2015, im Kinderdorf Kronhalde in Bregenz.

Neueste Studien belegen, dass Eltern für den Schulerfolg ihrer Kinder wichtiger sind als bisher angenommen. Der praxisorientierte Vortrag des Schweizer Schul- und Erziehungsberaters vermittelt Grundlagen, wie Eltern ihre Kinder gezielt unterstützen können, wenn es mit den Noten und dem Lernen einmal nicht so rund läuft.



Den Schulerfolg der Kinder tragen auch die Eltern mit.

! Der Vortrag beginnt um 20 Uhr, der Eintritt ist frei, eine Anmeldung erwünscht: Tel. 05574 4992-63, E-Mail: [a.pfanner@voki.at](mailto:a.pfanner@voki.at) oder [www.kinderdorf.cc](http://www.kinderdorf.cc)

# Der Sport als Ausgleich zum Beruf

**Vor allem Radfahren, Schwimmen, Wandern und Laufen stehen bei der Bevölkerung hoch im Kurs.**

**WIEN.** Österreich ist ein Land der Individualsportler. 68 Prozent geben an, allein Sport auszuüben. Lediglich 15 Prozent sind in Sportvereinen aktiv. Im Bundesländervergleich sind die Tiroler, Steirer und Burgenländer die größten Individualisten. Das spiegelt sich auch in den beliebtesten Sportarten wieder, denn Radfahren, Schwimmen, Wandern und Laufen stehen hoch im Kurs, wie eine repräsentative Umfrage im Auftrag der Wiener Städtischen Versicherung ergab.

Bei den beliebtesten Sportarten zeigen sich deutliche regionale Unterschiede: Während die Salzburger am liebsten wandern (54 Prozent) und die Kärntner gerne schwimmen (51 Prozent), ist das Burgenland ein Land der Walker (40 Prozent), und überraschend viele Wiener stählen ihre Körper beim Krafttraining (31 Prozent). Den Ehrgeiz, sich auch bei Wettkämpfen zu messen, haben die Österreicher nicht. 75 Prozent der Befragten gaben an, an keinen Wettkämpfen oder Laufveranstaltungen teilzunehmen.

„Sport als Ausgleich zum Beruf ist ein wichtiges Element für Körper, Geist und Seele. Die Umfrage zeigt deutlich, dass Öster-

reicherinnen und Österreicher beim Laufen, Radfahren oder auch beim Wandern am besten abschalten können. Interessant ist, dass sie das gerne alleine machen“, sagt Judit Havasi, Generaldirektor-Stellvertreterin der Wiener Städtischen Versicherung.

## West-Ost-Gefälle

Was die persönliche Einschätzung der Sportlichkeit betrifft, gibt es ein West-Ost-Gefälle. 37 Prozent halten sich für sehr oder eher sportlich. Die Oberösterreicher liegen in der Selbsteinschätzung mit 43 Prozent auf Platz eins, gefolgt von den Vorarlbergern (40 Prozent), Kärntnern, Tirolern und Salzburgern (je 39 Prozent) sowie den Steirern (38 Prozent). Schlusslicht bilden die Niederösterreicher und Wiener, die sich zu elf bzw. zwölf Prozent als völlig unsportlich einschätzen.

Rund die Hälfte aller Befragten gibt an, mindestens ein bis zwei Mal pro Woche Sport zu betreiben. 24 Prozent sind mehrmals pro Monat sportlich aktiv. Die Gründe für sportliche Aktivitäten sind vielfältig: Drei Viertel betreiben Sport, um körperlich fit zu bleiben. Mehr als die Hälfte macht es als Hobby und aus Freude, knapp 50 Prozent sehen Sport als Ausgleich zum Alltag. Jede(r) Zehnte betreibt hingegen gar keinen Sport. Als Hauptgründe nennen die „Nicht-Sportler“, sich nicht überwinden zu können und Zeitmangel. Am



Beim Wandern können sich viele am besten aus dem Alltag ausklinken.

wenigsten Zeit für Sport haben Burgenländer und Kärntner. Alle, die bisher keinen Sport betreiben, müssten eine Sportart als Anreiz finden, die auch tatsächlich Freude bereitet, oder persönliche Begleiter, die sie zum Sport animieren. Während die Tiroler und Steirer noch nicht die ideale Sportart gefunden haben, brauchen die Oberösterreicher und Vorarlber-

ger vor allem persönliche Motivatoren.

## Ernährung und Vorsorge wichtig

Die Österreicher legen auch Wert auf gesunde Ernährung. Rund 30 Prozent passen ihre Ernährung an das Training an. Zwei Drittel planen, mehr Sport zu machen. Die größten Vorsätze haben dabei die Tiroler und Vorarlberger.

## Darbo Fruchtikus

**Gönnen Sie sich zwischen durch einen Fruchtgenuss.**

Die feinen Früchte von Darbo gibt es nicht nur zum Streichen und Trinken, sondern auch zum Löffeln. Darbo Fruchtikus ist ein fruchtiger Snack zum Löffeln – reich an Frucht und Vitaminen. Die erlesenen Fruchtcompositionen im 125 g-Glas sind der ideale Snack für zwischendurch. Egal ob zu Hause, im Büro oder in der Schule, mit Darbo Fruchtikus gönnt man sich eine

fruchtige Auszeit und genießt Löffel für Löffel erlesene Früchte in vier köstlichen Variationen: Rote Früchte, Mango-Marille, Erdbeer-Vanille und Tropic. Im Sommer und Winter überraschen für kurze Zeit zwei zusätzliche Kreationen in limitierter Auflage den Gaumen. Da ist für jeden Fruchtliebhaber was dabei.

Die feinen Köstlichkeiten findet man übrigens im Kühlregal und viele weitere auf [www.darbo.at](http://www.darbo.at). Viel Spaß beim Genießen! ANZEIGE



## 📺 Lungenentzündung vorbeugen und impfen

Die Lungenentzündung (Pneumonie) ist weltweit die wichtigste Infektionskrankheit und stellt in den Industrieländern die vierthäufigste Todesursache dar. Pro Jahr werden etwa 30.000 Personen in Österreich wegen Lungenentzündungen in Krankenhäusern behandelt. Die Ursachen sind breit gefächert, wobei Pneumokokken in mehr als der Hälfte der Fälle nachgewiesen werden können. Am 1. Oktober startet in den Apotheken eine neue Pneumokokken-Impfkaktion, die bis 31. März 2016 läuft. Der Österreichische Impfplan empfiehlt die vorbeugende Impfung für Menschen ab 50 und Risikogruppen.





# Eine Zeit des Aufbruchs und Ausbruchs

## Kindergesundheit rückt mit Schulbeginn in den Fokus. Praktische Tipps vom Apotheker.

**BEZAU.** Nicht nur für Tausende Kinder hat mit September eine Zeit volle spannender Erlebnisse in Kindergarten, Hort oder Schule begonnen. Auch Bakterien und Viren geraten in Freudentaumel: Je mehr kleine „Träger“ sich eng beisammen tummeln, umso größer ist ihr Wanderangebot. Eltern können davon ein Lied singen. Ist der Schnupfen endlich auskuriert, stellt sich ein lästiger Husten ein oder zerrt eine Magen-Darm-Grippe an den Kraftreserven der Kleinen. Und da gerade bei Kindern das Immunsystem noch nicht ausgereift ist, steht dessen Stärkung an oberster Stelle.

### Vorbeugung vor Nachsorge

Aber wie machen wir Kinder stark für den Alltag? „Grundsätzlich gilt es, das Abwehrsystem das ganze Jahr über zu festigen. Aber gerade in Zeiten wie eben

zu Schulbeginn sollten wir den erhöhten Bedarf an Vitaminen und Co. auch bedienen“, sagt Apothekerin Mag. pharm. Sandra Hammerer, Leiterin der Kaharinen-Apotheke in Bezaus. Auch als zweifache Mutter weiß sie um die große Bedeutung der Vorsorge, nennt einfache, dabei wirkungsvolle Tipps: „Bewegung, eine tägliche Portion frische Luft, regelmäßiges Händewaschen, viel Schlaf, ausreichend trinken, ausgeglichene Ernährung und vor allem die tägliche Streicheleinheit.“ Konkret: Der gelauene Schulweg aktiviert am Morgen, hilft auf dem Nachhauseweg vom oft stressigen Schulalltag abzuschalten; die gesunde Jause mit Obst, Brot und Wasser versorgt mit Vitaminen, Kohlenhydraten und ausreichend Flüssigkeit, und das Händewaschen spült so manche Bakterien den Abfluss hinunter. Nicht zu vergessen die Streicheleinheit etwa in Form einer Fußmassage, die Sicherheit, Geborgenheit und einen positiven Schub für das Immunsystem bedeutet.



Ein zu Fuß zurückgelegter Schulweg ist in mehrfacher Hinsicht ein Immunsystem-Stärker.

### Alternative Helfer

Als Apothekerin spricht Sandra Hammerer zudem von alternativen Fitmachern. So bieten Multivitaminpräparate, pflanzliche Mittel, Schüssler Salze, ätherische Öle oder die Homöopathie wertvolle Unterstützung. „Multivitaminsäfte versorgen zusätzlich mit Vitamin C, D oder Zink, Selen und sekundären Pflanzenstoffen. Die passenden Globuli in der richtigen Potenz

arbeiten energetisch. Der Purpur-Sonnenhut oder die Pelargonien-Wurzel in Tropfen-, Saft- oder Tablettenform sind pflanzliche Fitmacher“, nennt Hammerer Beispiele und ergänzt: „Natreine, ätherische Öle aus dem Fachhandel, in der Duftlampe aufgestellt, machen die Raumluft wertvoller, und die Kombination der Schüssler Salze 1, 3 und 7 in Tablettenform unterstützen das Abwehrsystem ebenfalls.“

### Von Thymian bis Efeu

Doch bei allem vorbeugenden Tun sind Husten, Schnupfen und Co. kaum zu verhindern. Bei lästigem Schnupfen helfen Nasenduschen mit Emser Salz, Kaudragees mit Zink und Vitamin C angereichert sowie Thymian- oder Engelwurz balm auf Nasenflügel oder Fußsohlen aufgetragen. Dem Husten kann man mit Cajeput-Zitronenthymian-Brustbalm an die Substanz gehen. „Wirkungsvoll sind zudem Schweineschmalz- oder Zwiebelwickel“, sagt Hammerer und verweist zudem auf das Non-plus-ultra, den Hustensaft. „Je nach Art des Hustens wirken Säfte mit Isländisch Moos oder Efeu und Thymian.“ In der Katharinen-Apotheke mixen Sandra Hammerer

und ihre Mitarbeiterinnen einen Eibischsirup mit einer sogenannten spagyrischen Mischung – Pflanzen in ihrem Vollbild – zum hauseigenen Hustensaft. Auch in Sachen Magen-Darm-Grippe können Eltern aufatmen: Es gibt homöopathische Lutschtabletten gegen die unsägliche Übelkeit sowie pflanzliche Tropfen, die entkrampfen. Moderne, medizinische Präparate bringen mit speziellen Bakterienstämmen die Darmflora wieder ins Gleichgewicht. „Dabei ist darauf zu achten, dass der kleine Patient ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte zu sich nimmt“, spricht Hammerer von speziellen Präparaten, die löfweise verabreicht werden.

In Sachen Fieber – bei einer rektal gemessenen Temperatur von 37,5 bis 38 Grad – gilt prinzipiell: Fieber ist ein deutliches Zeichen, dass das Immunsystem arbeitet, der Körper etwas „ausbrütet“. Bis zu acht fiebrige Infekte pro Jahr sind in den ersten drei Lebensjahren durchaus normal; Temperaturen bis zu 38,5 Grad gelten als moderat. Dabei sollten jedoch immer das Alter und der Allgemeinzustand im Auge behalten werden; die Abklärung gehört in ärztliche Hände.

## Laus, Läuse, Alarm

Eltern von kleineren Kindern können mitreden: Jeden Herbst flattert ein „Läuse-Alarm-Schreiben“ ins Haus. Doch keine Panik. Denn die Haare der Kleinen können vorbeugend mit Weidenrinden- oder Zitroneneukalyptus-Shampoos gewaschen werden. Stellen sich dennoch die ersten Anzeichen wie Juckreiz – vorzugsweise im Nackenbereich – oder vermehrt kleine Schüppchen ein, gilt es zuerst den Bereich hinter den Ohren zu kontrollieren. Haben sich dort die Läuse bereits niedergelassen, halten die Apotheken effektive Mittel parat. „Es werden

aber keine Gifte mehr verwendet. Anstelle dessen enthalten Läuse-Shampoos Silikone, die den Läusen sprichwörtlich die Luft zum Atmen nehmen“, erklärt Sandra Hammerer. Was bleibt sind die Eier, die Nissen, die an den Haaren kleben. Diese müssen mit einem speziellen Nissenkamm sorgfältig entfernt werden. „Vorzugsweise nach einer lauwarmen Essigspülung, die nach der fachgerechten Kopfwäsche, erfolgt.“ Danach heißt es dann täglich zum Nissenkamm greifen und Strähne für Strähne durchgehen. Exakt nach acht Tagen wird die Behandlung mit dem spe-

ziellen Läuse-Shampoo wiederholt. Noch eines: Da die Läuse generell nach zwei bis drei Tagen ohne ihre Nahrung, dem Blut, absterben, wird zwar empfohlen, den Kamm bzw. die Bürste mit mindestens 60 Grad heißem Wasser zu überbrühen. Die Kopfpolster, Mützen, Kuscheltiere oder sonstiges müssen jedoch nicht extra desinfiziert werden. Sie gelten auch nach einer zeitweisen „Quarantäne“ als läusefrei.





**Ich höre auf mein Herz.  
Aber wie steht's eigentlich  
um meine Ohren?**



**Jetzt  
bei Neuroth**  
die winzigsten  
Hörgeräte aller  
Zeiten!

 **NEUROTH**

Besser hören · Besser leben

Kassendirektverrechnung

**Bludenz** • Mühlgasse 11 • Tel 05552 / 31 469  
**Feldkirch** • Marktplatz 4 • Tel 05522 / 79 300

**Bregenz** • Kaiserstraße 18 • Tel 05574 / 54 476  
**Götzis** • Hauptstraße 11 • Tel 05523 / 90 100

**Dornbirn** • Riedgasse 2 • Tel 05572 / 34 411  
[www.neuroth.at](http://www.neuroth.at)



# Beweglich bleiben bis ins hohe Alter

## Zahlreiche Organisationen starten mit vielseitigen Angeboten in den Herbst.

**DORNBIRN.** Bewegungsprogramme haben sich als probates Mittel erwiesen, Senioren bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit zu halten und ihnen damit eine größtmögliche Selbstständigkeit zu bewahren. Denn regelmäßige körperliche Aktivitäten können nachweislich auch das mit dem Alter steigende Sturzrisiko deutlich senken.

Nach der Sommerpause starten jetzt wieder zahlreiche Organisationen mit vielseitigen Bewegungsangeboten, die speziell auf alte Menschen zugeschnitten sind. „Wichtig ist jedoch, dass die Aktivitäten mit Freude betrieben werden“, betont Franz Rein, Geschäftsführer von Sicheres Vorarlberg. Nur dann stiften sie auch den entsprechenden Nutzen. Und: Bewegung kennt kein Alter. Selbst bei über 90-Jährigen lässt sich durch angepasste Übungen eine Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Koordination erreichen.

Bereits seit vielen Jahren engagiert sich Sicheres Vorarlberg in der Sturzprävention für Senioren. Ein erster wichtiger Schritt wurde mit dem Programm „Im Gleichgewicht bleiben“ gesetzt. Mittlerweile gibt es eine

enge Zusammenarbeit mit verschiedensten Partnern, die individuelle Bewegungsprogramme anbieten, zum Beispiel Rotes Kreuz, Seniorentanz, Seniorenvereinigungen, Turnvereine, Kneipp Aktiv Club, AOP (Anti-Osteoporose) oder „Alt. Jung.Sein. - Lebensqualität im Alter“.

Erst unlängst erhielten elf für diese Kursreihe tätigen Referentinnen das internationale Otago-Zertifikat verliehen. Otago gehört zu den weltweit am besten auf ihre Wirksamkeit geprüften Sturzpräventionsprogrammen für ältere Personen.

### Übungen für zu Hause

Die Statistik bestätigt den enormen Wert einer intensiven Sturzprävention im Alter. So ist jeder dritte über 65-Jährige Mensch von einem Sturzunfall betroffen. In der Altersgruppe ab 75 Jahren stellt der Oberschenkelhalsbruch sogar die häufigste Verletzung dar. Die Folge ist oft eine dauerhafte Pflegebedürftigkeit.

Das Otago-Programm beispielsweise bietet die Möglichkeit, dem Alter und der Konstitution angepasste Übungen zu Hause durchzuführen. Laut Studien lässt sich das Sturzrisiko mit Otago im höheren und hohen Alter um 35 Prozent reduzieren. Die höchste Wirksamkeit erzielt das Programm bei über 80-Jährigen, die



Wer rastet, der rostet: Diese Volksweisheit sollten sich auch Senioren zu Herzen nehmen.

bereits Stürze hinter sich haben.

Während Otago hierzulande allerdings noch in den Kinderschuhen steckt, hat sich das Programm „Im Gleichgewicht bleiben“ schon längst etabliert. Über 70 ausgebildete Trainerinnen begleiten in 160 Bewegungsgruppen rund 2500 Seniorinnen und Senioren durch einen bewegten Alltag.

### Soziale Kontakte

Aufrechterhalten werden auf diese Weise auch soziale Kontakte, die für eine gelingende Sturzprävention ebenfalls wichtig sind. Denn der Austausch mit Gleichgesinnten sorgt für geistige Regsamkeit und schützt vor Isolation

und Einsamkeit, die wiederum unsicher machen. Stürze sind ein Gesundheitsrisiko, aber kein unabwendbares Schicksal. „Oft reichen einfache Verhaltensänderungen, um die Sturzgefahr zu senken“, verweist Franz Rein auf Beispiele wie die Benützung von Sehhilfen, stabile Schuhe, gute Beleuchtung, Haltegriffe und das Entfernen von Stolperfallen im häuslichen Umfeld. Auch Medikamente könnten Stürze begünstigen. Deshalb ist es ratsam, Notwendigkeit und Dosis regelmäßig vom Hausarzt überprüfen zu lassen.

Insgesamt sollte das Ziel mehr gesunde Lebensjahre sein. Dass Österreich

diesbezüglich noch Nachholbedarf hat, zeigt die Statistik. Die Länder Norwegen, Schweden, Dänemark und der Schweiz, wo die Lebenserwartung ähnlich hoch ist wie in Österreich, weisen ab 65 deutlich mehr gesunde Lebensjahre sowohl bei Männern (14,5 bis 11,5) wie bei Frauen (15,7 bis 12,2) aus. Erst dahinter kommt Österreich mit 8,5 bzw. 7,9 gesunden Lebensjahren. Noch schlechter schneiden nur Deutschland (6,9 bzw. 7,1) und die Slowakei (3,3 bzw. 2,8) ab.

Information und Beratung zu den Bewegungsangeboten erhalten Interessierte bei Sicheres Vorarlberg, Tel. 05572 54343-44 oder E-Mail: [info@sicheresvorarlberg.at](mailto:info@sicheresvorarlberg.at)

## Sicher durch den Alltag

**In Vorarlberg leben derzeit rund 72.000 über 60-jährige Menschen.**

**BREGENZ.** Gesundheitliche Veränderungen sind im Alter ganz natürlich. Sie sollten jedoch von einer Ärztin oder einem Arzt untersucht werden, denn viele Menschen leiden im Alter an einer neu-

rologischen Erkrankung. Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose, chronische Erkrankungen des Gehirns oder andere Erkrankungen verändern nicht nur das Leben der Patientinnen und Patienten, das ganze Umfeld ist betroffen. Plötzlich sind Dinge, die für ältere Menschen bisher selbstverständlich waren – etwa

das selbstständige Stiegensteigen, der Einkauf, der wöchentliche Jassabend oder das Kaffeekränzchen – nicht mehr möglich.

**Gefahrenquellen beseitigen** Stolperfallen zu Hause, also auch in der schon lange gewohnten Umgebung, sind schlechte Beleuchtung, nasse, rut-

schige und polierte Böden, Unebenheiten und Schwellen, Teppiche ohne rutschfeste Unterlage, nicht festgestellte Rollstühle oder Betten, unpassendes Schuhwerk oder herumliegende Gegenstände. „Gehhilfen, wie ein Rollator oder ein Stock können bei sachgemäßem Gebrauch die Sturzgefahr vermindern. Diese Hilfsmittel werden vorzugsweise durch eine Physiotherapeutin

oder einen Physiotherapeuten angepasst und die richtige Verwendung eingeübt“, erklärt Melanie Martin, Geschäftsbereichsleiterin der neurologischen Reha der aka gesundheit. Die Schuhe sollten gut passen, guten Halt geben, eine rutschfeste Sohle aufweisen und die Ferse gut umschließen. Die wenigsten Stürze passieren beim Tragen von Sportschuhen.

[www.oculovision.at](http://www.oculovision.at)

Anmeldung zu einer kostenfreien Kurzuntersuchung  
telefonisch oder im Internet

## Lebensqualität ohne Brille

„ Ich habe mich vom ersten Gespräch an bei **OculoVision** gut aufgehoben gefühlt. Die Behandlung selber war schnell und schmerzfrei. Am Abend konnte ich schon wieder einen Termin wahrnehmen. Ich würde die Behandlung jederzeit wieder machen. Beim Spielen mit den Kindern, beim Sport, in der Sonne: Ich könnte noch 100 Dinge aufzählen, die seither leichter fallen.

Sigrid Drexel, Hohenems, 40 Jahre



lindbergh.at

### Informationsabende

### zur Augenlaserbehandlung

**Freitag, 02. Oktober, 19.00 Uhr**, Augenzentrum Bregenz  
Referent: Dr. med. Adrian Arbunescu-Pecher

**Donnerstag, 08. Oktober, 19.00 Uhr**, Augenzentrum Bregenz  
Referent: Dr. med. Stephan Maschauer

Anmeldung unter 05574/58179 oder [info@oculovision.at](mailto:info@oculovision.at)

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

Behandelt werden dabei Kurzsichtigkeit, Weit-sichtigkeit, Hornhautverkrümmung und Alters-weitsichtigkeit.

### OculoVision

Seestraße 6 // Haus am Hafen // 6900 Bregenz  
05574 58179 // [info@oculovision.at](mailto:info@oculovision.at)

**OculoVision®**  
Augenlaserzentrum Bregenz



# Auszeit fürs ICH

Milde Temperaturen und goldenes Farbenmeer – der Herbst macht Lust auf eine Auszeit vom Alltag. Loslassen, Energie tanken, Zeit für sich haben, nochmals durchatmen bevor es in den Winter geht – der AQUA DOME ist der perfekte Ort dafür.

Schwerelos in der Soleschale schweben und dabei imposante Dreitausender bestaunen: Ein Wellnesstraum, der auf über 50.000 Quadratmetern im AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld wahr wird. Das modernste und architektonisch beeindruckendste Thermenresort der Alpen im Herzen des Ötztals punktet mit futuristisch anmutender Wasser- und Saunawelt, SPA & Fitness sowie eigenem Kinderbereich.

## Schwebende Schalenbecken

Über einen beheizten und nach den vier Elementen gestalteten Bademantelgang gelangen die Gäste vom Hotel aus direkt in den Thermenbereich, wo sie freien Zutritt zu den 13 warmen Becken im Innen- und Außenbereich genießen. Besonders spektakulär sind inmitten der großzügigen Liegewiese die drei scheinbar schwebenden Schalenbecken. Jede dieser Schalen bietet ein ganz besonderes Highlight: so untermalen in der Soleschale Un-



## AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld

Oberlängenfeld 140  
A-6444 Längenfeld  
T +43 5253 6400  
F +43 5253 6400 480  
[www.aqua-dome.at](http://www.aqua-dome.at)  
[office@aqua-dome.at](mailto:office@aqua-dome.at)

**SPA 3000:** Exklusives Spa auf 2.000 m<sup>2</sup> nur für Hotelgäste.

**Therme:** 50.000 m<sup>2</sup> großes Thermenangebot mit 13 Innen- und Außenbecken, Saunawelt, Gletscherglühlen

**Familie:** Alpen-Arche Noah

**Fitnesscenter:** Kraft- und Cardiotraining auf 350 m<sup>2</sup>

terwassermusik und Lichteffekte das Badeerlebnis, in der Massageschale werden angespannte Muskeln wieder gelockert während sich die Schwefelschale als überdimensionaler Schwefelpool

präsentiert. Der Anblick der hinter den verschneiten Berggipfeln untergehenden Sonne lässt beim Treiben in den Schalen den Alltag vergessen und auf Wolke sieben schweben.

## Exklusive Wellnessreise

Der Gipfel der Alpenwellness erwartet die Gäste im großzügigen SPA 3000. Der Premium-Spa-Bereich, der seinen Namen den imposanten Dreitausendern des Hinteren Ötztals verdankt, ist exklusiv für Hotelgäste reserviert. Auf 2.000 Quadratmetern, verteilt auf zwei Etagen, kann der Gast hier in besinnliche Themenwelten abtauchen und sich auf eine exklusive Wellness-Reise begeben. Im SPA 3000 werden duftende Kräuter, belebende Mineralien, funkelnde Edelsteine sowie Feuer, Eis und Thermalwasser – die Ötztaler Ressour-







cen – authentisch, nachhaltig und regionalspezifisch in Szene gesetzt. Die moderne Architektur mit hellem Fichtenholz, Granit und riesigen Fensterflächen holt die Dreitausender im Ötztal von draußen nach drinnen – wo die Kraft der Gegensätze bei authentischen Sauna- und SPA-Anwendungen mit heimischen Kräutern, Nadelhölzern und Mineralien ganz ursprünglich gespürt werden kann.

#### Stein- und Kräutermassage

Noch mehr regionalspezifische Wellness findet man im Beauty & SPA Morgentau. Hier beeindruckt unter anderem die sogenannten AQUA DOME-Signature Treatments wie die Öztaler Stein- oder Kräuter-

stempelmassage mit Echtheit und Regionalität.

Großer Wert wird zudem nicht nur auf maßgeschneiderte Behandlungen sondern, auch auf hochwertige Produkte gelegt, denn schließlich wollen die individuellen Bedürfnisse der Gäste erfüllt werden. Egal ob Pflege- und Beauty Treatments für Gesicht und Körper, Massagen oder spezielle Behandlungen für SIE und IHN – im Beauty & SPA Morgentau lässt sich Kraft tanken und die innere Balance wiederfinden.

Nutzen Sie also die Gelegenheit und erleben Sie Ihren persönlichen Wellnessraum im Herzen des Ötztals.



Bilder: AQUA DOME



## Junior Suite & Private-Spa-Paket

- 2 Übernachtungen in unserer Junior Suite mit Kamin (65 m²)
- 2 Stunden Private Spa mit finnischer Sauna, Dampfbad, mondäner Steinwanne für zwei, Kuschelnische, Minibar mit Softdrinks und Teebar
- ThermalVitalHalbpension mit Frühstück vom Buffet und Abendessen mit 5-Gang-Wahlmenü oder Themenbuffet
- Nutzung der Therme mit Sauna und Fitness sowie des Hotelspa SPA 3000
- Bademantel und Badetücher für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- Tägliches Aktivprogramm ... und noch viele weitere Extras

Anreise Sonntag bis Mittwoch: ab 348 Euro pro Person  
Anreise Donnerstag bis Samstag: ab 373 Euro pro Person  
Angebot gültig 4.10. bis 22.11.2015

**ab 348 Euro**

## Gewinnspiel

„VN Fit & Gesund“-Leser können ein Junior Suite & Private-Spa-Paket (2 Übernachtungen inkl. Package, wie oben angeführt) für zwei Erwachsene gewinnen – mit der richtigen Antwort und mit etwas Glück. Die Gewinnspielfrage lautet:

### In welchem Tiroler Tal liegt der AQUA DOME?

**Antwort:** Per Mail an [theresa.kalb@russmedia.com](mailto:theresa.kalb@russmedia.com) oder per Post an Russmedia GmbH, Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach. Einsendeschluss: 13. Oktober 2014. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre persönlichen Daten verarbeitet und Sie über weitere Aktionen des AQUA DOME sowie der Russmedia GmbH informiert werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





## Wenn Hörgeräte an ihre Grenzen stoßen

**Der Internationale Tag der Gehörlosen soll auf die Situation der Betroffenen aufmerksam machen.**

**SCHWARZACH.** Seit über 50 Jahren findet am letzten September-Sonntag der internationale Tag der Gehörlosen statt, initiiert vom Weltverband der Gehörlosen. So soll auf die Situation der Betroffenen aufmerksam gemacht werden. In Österreich leben rund 10.000 Gehörlose sowie etwa 240.000 Menschen mit Hör-Beeinträchtigungen.

### Verkümmerte Haarzellen

Orientierung, Kommunikation und Gefahrenerkennung: Das alles ist unmöglich ohne Hörvermögen. Doch wie funktioniert Hören? Schallwellen erreichen über Ohrmuschel und Mittelohr das Innenohr, feine Haarzellen in der Hörschnecke (Cochlea) wandeln die Schallwellen in elektrische Signale um und leiten sie über den Hörnerv an das Gehirn weiter, wo der Höreindruck entsteht. Verkümmerte oder geschädigte Haarzellen sind jedoch häufig Grund für

hochgradige Schwerhörigkeit oder Taubheit. Wo Medikamente und Hörgeräte an ihre Grenzen stoßen, kann ein Cochlea-Implantat (CI) helfen. Ein CI-System besteht aus zwei Teilen: Der äußere Sprachprozessor nimmt Schallwellen auf, wandelt sie in digitale Signale um und gibt sie über einen Sender an das Implantat weiter. Unter der Kopfhaut hinter dem Ohr befindet sich der Empfänger, der die Signale über einen Draht in die Hörschnecke leitet. Dort stimuliert das CI den Hörnerv und ersetzt so die geschädigten Haarzellen. Regelmäßig wird das CI-System individuell neu eingestellt und Hören und Sprechen damit trainiert.

Ein Cochlea-Implantat ist geeignet für gehörlos geborene Kinder, während oder nach dem Spracherwerb ertaubte Kinder und Erwachsene sowie hochgradig Schwerhörige. Voraussetzung für eine erfolgreiche Implantation ist ein intakter Hörnerv. Patienten mit einem Cochlea-Implantat können (wieder) Sprache verstehen, Musik hören und mit allen Sinnen am Leben teilnehmen.

## Hörschäden: Nur Hälfte der Menschen ist versorgt

**Betroffene tendieren dazu, Versorgung mit Hörgeräten hinauszuzögern.**

**WIEN.** Einige Hunderttausend Österreicher leiden an mittleren bis schweren Hörschäden und sollten Hörgeräte tragen. Doch nur etwa die Hälfte davon ist adäquat versorgt. „Es gibt Studien aus den Niederlanden und Großbritannien, in denen die Gesundheitsdaten von Tausenden Personen analysiert worden sind. Es zeigt sich eigentlich immer, dass die Menschen dazu tendieren, die Hörgeräteversorgung hinauszuzögern. Das verringert ihre Lebensqualität stark“, sagt Stefan Launer, wissenschaftlicher Leiter beim Hörgerätehersteller Phonak.

### Zusammenhänge

Betrachtete man früher Schwerhörigkeit, speziell die Altersschwerhörigkeit, als isoliertes Problem der Betroffenen, sieht man inzwischen mehr Zusammenhänge mit systemischen Erkrankungen. Launer: „Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes



Hörgeräte der modernen Generation fallen kaum noch auf.

und das Auftreten von Demenz korrelieren mit Schwerhörigkeit. Die Kausalität ist noch unklar, aber es gibt offenbar einen Zusammenhang.“ Jedenfalls klingt es plausibel, dass die Abnahme von wahrgenommenen akustischen Reizen bzw. die bei Hörschädigung größere Anstrengung für das Gehirn einen negativen Einfluss hat.

Aktuelle Forschungen hätten auch ein neues Licht auf die direkten Abläufe bei der Entstehung von Schwerhörigkeit geworfen, betonte der Physiker, der sich seit vielen Jahren mit dem Thema beschäftigt. „Man hat geglaubt, dass einfach die Nervenzellen im Innenohr absterben. Doch es

dürfte bei beginnender Schwerhörigkeit eher dazu kommen, dass die Nervenfasern, welche die Signale für mittlere und laute Geräusche weiterleiten, geschädigt werden.“

Die Betroffenen können die einzelnen Laute nicht mehr gut voneinander trennen. Bemerkbar macht sich das zunächst in Situationen, in denen es viele und schwierig zu ordnende akustische Reize gibt, zum Beispiel in Lokalen mit Stimmengewirr, Musik etc. Auch das spricht eher für eine frühere Versorgung mit Hörgeräten - bevor es zum sozialen Rückzug kommt, bevor das Signalverarbeitungsvermögen des Gehirns für die akustischen Reize abnimmt.

## Gut hören ist keine Frage des Alters

**Je früher eine Hörminderung erkannt wird, umso besser kann sie therapiert werden.**

**WIEN.** 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr: Unsere Ohren sind rund um die Uhr „on air“ und damit eines der wichtigsten Sinnesorgane. Für Kinder ist ein gutes Gehör besonders wichtig. Im Klassenzimmer beispielsweise fällt es Kindern mit einer Hörminderung aufgrund der lauten Geräuschkulisse oft schwer, den Lehrer

zu verstehen. Aber nur mit einem guten Gehör können Kinder alle Entwicklungsschritte meistern und richtig sprechen lernen.

„Von klein auf gut zu hören ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung des Sprechapparats, der Sprache und damit auch der Denkfähigkeit“, sagt Heidi Neuroth, Pädakustikerin und Leiterin der Neuroth-Kinder-Akustik in Wien. „Mit der richtigen Vorsorge kann nie früh genug begonnen werden. Denn je früher eine Hörminde-

rung erkannt wird, umso besser kann sie therapiert werden. Und Kinderohren sind besonders sensibel“, sagt die Hörakustik-Expertin.

### Ein Hörtest gibt Klarheit

Ein wichtiger Schritt war das flächendeckend eingeführte Hörscreening bei Neugeborenen, das seit 2003 im Mutter-Kind-Pass verankert ist. Das heißt, dass jedes Baby im Krankenhaus auf sein Hörvermögen untersucht wird. In Österreich wird etwa jedes dritte von 1000 Kindern mit einer Hörminde-

rung geboren. Hörmindierungen bedeuten in den seltensten Fällen, dass ein Kind einfach leiser hört. Meist hört das Kind in bestimmten Tonhöhen schlecht. Gibt es erste Anzeichen für eine Hörmindierung, ist der Gang zum HNO-Arzt oder Hörakustiker der erste Schritt zu besserem Hören. Auf spielerische Art und Weise wird das Gehör getestet und je nach Bedarf das passende Hörgerät ausgewählt. „Die Hörgeräte von heute sind nicht nur klein, sondern speziell für Kinder auch in allen Farben

erhältlich und damit besonders cool“, sagt Heidi Neuroth.

Einfühlsame Betreuung ist bei der Hörgeräte-Versorgung entscheidend für Kind und Eltern. „Kinder gehen meistens offener mit ihrer Hörmindierung um als Erwachsene. Sie sind neugierig, für ihre Eltern ist es hingegen meist ein Schockerlebnis. Unsere Aufgabe ist es, diese Ängste zu nehmen und der Familie mit Rat und Tat zur Seite zu stehen“, sagt Neuroth über ihren Beruf als Pädakustikerin, einem besonderen Beruf.



# Verstehen Sie in Gesellschaft schlecht?

## Hörforscher sucht in Kooperation mit Hansaton Teilnehmer für eine neue Hörstudie.

Viele Menschen, die eigentlich gut hören, verstehen in Gesellschaft und bei Umgebungsgeräuschen manchmal schlecht. Ursache kann ein unerkannter Hochtonverlust sein. Hierbei sind die Sinneszellen der Hörschnecke, die

die hohen Töne wahrnehmen, geschädigt. Konsonanten wie s, f, t, k, h und g werden nicht mehr verstanden oder verwechselt. Wer einen solchen Hochtonhörverlust hat, erlebt sich nicht als schwerhörig, denn tiefe Töne werden problemlos gehört.

### Neue Hörstudie

Prof. Dr. Stefan Launer sucht in Kooperation mit Hansaton

Studienteilnehmer, die diese Schwierigkeiten beim Verstehen kennen. Die neue Hörstudie soll klären, wie sich das Sprachverstehen verbessern lässt und welche Rolle dabei die neue Technologie namens „AutoSense OS“ spielt. Getestet werden können die neuen Hörsysteme Audeo V oder Bolero V. Diese können vor allem bei nachlassenden hohen Tönen das Sprachverstehen in Gesellschaft deutlich verbessern. Sie erkennen, wo der Gesprächspartner ist, und verstärken nur dessen Stimme, Nebengeräusche werden gedämpft. Mehrere synchrone Mikrofone erfassen die Umgebung und passen die Hörprogramme in Millisekunden automatisch an.



Prof. Dr. Stefan Launer (li.), wissenschaftlicher Leiter bei Phonak, und Mag. Oliver Lux (re.), Geschäftsführer von Hansaton, suchen Studienteilnehmer für die neue Hörstudie.



### Anmeldung

Betroffene können sich kostenlos und unverbindlich zur Teilnahme an der Hörstudie anmelden: Telefonisch unter 0800 880 888 (Anruf kostenlos), online auf [hansaton.at](http://hansaton.at), per E-Mail an [info@hansaton.at](mailto:info@hansaton.at) oder direkt in einem Hansaton Hörkompetenz-Zentrum.

# Verstehen Sie in Gesellschaft schlecht?

Teilnehmer für Hörstudie gesucht!

☎ 0800 880 888  
Anruf kostenlos

Anmeldung zur großen Hörstudie auch online unter [www.hansaton.at](http://www.hansaton.at)

Hansaton –  
über 80 x in Österreich,  
**3 x in Vorarlberg.**

### Dornbirn

Schulgasse 18 · 05572 908022

### Lustenau

Maria-Theresien-Straße 17 · 05577 90319

### Bregenz

Quellenstraße 4 · 05574 43290

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**Hansaton**  
Hörkompetenz-Zentren





# Richtig schön entspannen in der Wanne

## Passende Badezusätze verwöhnen Haut und Sinne.

**SCHWARZACH.** Ein verregnetes, kaltes Wochenende? Wenn es draußen richtig grauslich ist, gibt es nichts Schöneres, als in die Badewanne abzutauchen. Doch vorher sollten Sie sich einen guten Badezusatz auswählen. Denn der passende Badezusatz verwöhnt Haut und Sinne und lindert Erkältungen.

### Badeöl bei trockener Haut

Schaumberge sind herrlich, aber leider nicht für jede Haut ein Genuss. Luftig-lockerer Badeschaum enthält oft stark austrocknende Tenside. Die sind nur etwas für eine gesunde, normale bis eher fettige Haut. Und selbst dann sollte man sich die Schaumspiele nicht allzu oft gönnen. Milder sind dagegen

Zusätze mit natürlichen Kokos- oder Zuckertensiden. So oder so ein Muss: Nach dem Schaumbad gründlich eincremen. Wer sensibel ist, zu trockener, schuppiger Haut neigt, sollte zum Badeöl greifen. Vor allem pflanzliche Öle umhüllen die Haut bereits in der Wanne mit einem schützenden Fettfilm und verwandeln spröde Haut in streichelzarte. Hier gilt: Nach der Wannenzeit nicht abdschen und die Haut nur vorsichtig abtupfen, um das Öl weiter wirken zu lassen.

### Duftende Badesalze

Badesalze sind eine feine Sache. Sie trocknen die Haut nicht aus, wirken eher feuchtigkeitsbindend und leicht straffend. Und sie können mit ihrem Reichtum an Mineralien sogar Hautreizungen lindern. Oftmals sind Badesalze mit ätherischen



Die optimale Badezeit liegt bei zehn bis zwanzig Minuten.

Ölen versetzt. Über den Duft soll eine bestimmte Stimmung und Wirkung erzielt werden – etwa Entspannung mit Lavendel und Belebung mit Zitrusaromen.

Auch wenn es einem nicht ganz so gut geht, kann ein Bad kleine Wunder bewirken. Aromabäder können schlechte Laune verfliegen lassen oder das Einschlafen erleichtern. In der Erkältungszeit befreit ein Ausflug in die

Wanne mit dem richtigen Zusatz die verstopfte Nase schnell und wirksam. Und Gliederschmerzen oder verspannte Muskeln nach dem Sport lösen sich fast von selbst, wenn Sie in einer warmen Komposition aus Rosmarin, Kampfer und Eukalyptus in die Wanne abtauchen.

Achten Sie auch auf die Badetemperatur: Um die 37 Grad sind ideal für Haut und Kreislauf, wärmere Bäder machen müde und

laugen die Haut stärker aus. Sorgen Sie für Wohlfühlatmosphäre – mit gedämpftem Licht, sanfter Musik, einem Wannenkissen und einem schönen Getränk. Auch den Kuschelbademantel und dicke Socken für danach bereitlegen. Denn wenn Sie aus der Wanne steigen, sollten Sie sich unbedingt warm anziehen oder warm zudecken und für mindestens 20 Minuten ruhen. So bleibt die wohlige Entspannung und herrliche Wärme lange erhalten.

### Venen-Erkrankungen

So schön ein Bad auch ist, manche Menschen sollten vorsichtig sein. So kann zu heißes und zu langes Baden für Venen-Kranke bzw. Frauen mit starken Krampfaderen gefährlich sein. Denn beim Liegen in der Wanne weiten sich die Venen und Gefäße.



## Gesund mit Wellness

**Sauna nach Maß für Innen oder Außen. Ruhe, Entspannung, Harmonie, Fitness, Wellness am eignen Körper spüren. In ihrer eigenen Sauna, in ihrem Zuhause.**

Mit modernsten Materialien und Technik, Einbau nach Maß, sowie der Verwendung heimischer Hölzer setzt die Firma wellnesspur Ideen und Vorstellungen mithilfe von fachlichem Wissen um. Ob die Sauna klassisch finnisch, mit Dampf oder mit Infrarothei-

zung ausgestattet sein soll – für jeden Wunsch ist das richtige dabei. Man kann sich entspannt zurücklehnen und sich von Qualität, Komfort und Schönheit der wellnesspur-Sauna überzeugen.

### Sauna- Ausstellung

Die Firma wellnesspur freut sich auf jeden unverbindlichen Anruf +43 (0)664 3427575 oder Besuch der Sauna – Ausstellung in 6800 Feldkirch-Tosters, Alberweg 12. Termine nach Vereinbarung.

ANZEIGE

Lebensqualität  
für Ihr  
Eigenheim!

**wellnesspur**

Pool und Sauna Management GmbH

6800 Feldkirch • Alberweg 12  
Tel: 0043 (0) 664 342 75 75  
office@wellnesspur.co.at  
www.wellnesspur.co.at

# 24-Stunden Badrenovierung

**fugenlos – barrierefrei – rutschfest  
Wohlfühlen im pflegeleichten,  
funktionalen Badezimmer von  
viterma.**

Ihr Zuhause ist leider kein Schloss, keine Villa und kein Gutshaus am Land mit nostalgischem Flair – und trotzdem residieren Sie in einem Badezimmer aus dem letzten Jahrhundert? Vielleicht sogar mit schimmlichen Fugen, hohen Einstiegsbereichen, schwer zu reinigenden Oberflächen oder sogar undichten Stellen? viterma bietet dafür eine Renovierung, die rasch, ohne viel Schmutz und komplett aus einer Hand umgesetzt wird.

Die Produktion bei viterma ist komplett auf Individualität eingestellt. So ist es möglich, dass beispielsweise die Duschen ganz nach Maß hergestellt werden – jedes Teil speziell für das neue Badezimmer des Kunden. Egal, ob mit Dachschräge oder Nischen. viterma verwendet nur hochwertige Materialien – und dies zum vereinbarten Fixpreis. Die Wände bestehen aus pflegeleichten Paneelen, wel-

che leicht zu reinigen und hygienisch einwandfrei sind. Da es keine Fliesenfugen gibt, hat Schimmel keine Chance! viterma berät Sie gerne unverbindlich und kompetent direkt vor Ort.

Jetzt einfach einen kostenfreien Beratungstermin vereinbaren!

## **i Kontakt:**

### **Raum Bregenz:**

Ingo Billen, Langackerweg 18,  
Hard bzw. Bartosek GmbH,  
Bundesstr. 81, Höchst

### **Raum Dornbirn:**

Darko Grujic, Pontenstraße 3,  
Lustenau

### **Raum Feldkirch:**

Gebr. Tagwercher GmbH,  
Schwarzwidaweg 4, Feldkirch

### **Raum Bludenz:**

ortech Installationen, Austraße  
59 j (Rinderer Areal), Bludenz

**Tel. 0800 202219 (gebührenfrei  
anrufen) oder 0676 9772203**

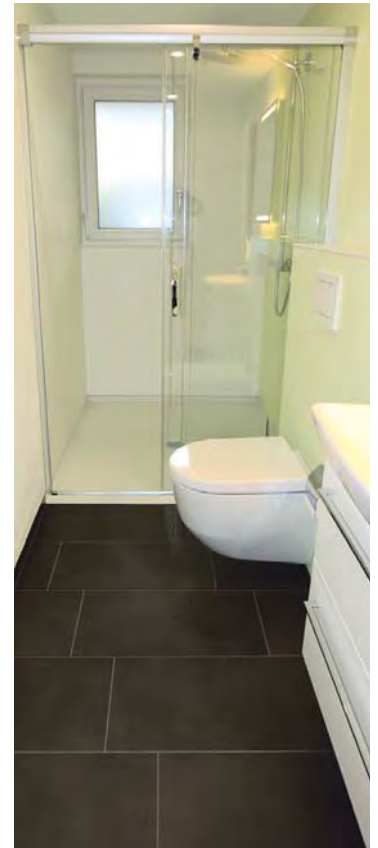
**info@viterma.com**

**www.viterma.com**

ANZEIGE



Vor der Sanierung.



Nach der Sanierung.

## WANNE RAUS – DUSCHE REIN

Maßgeschneiderte Badlösungen rasch umgesetzt  
fugenlos | barrierefrei | rutschfest

**24<sup>h</sup>**  
**BadRenovierung**  
fugenlos • barrierefrei • rutschfest

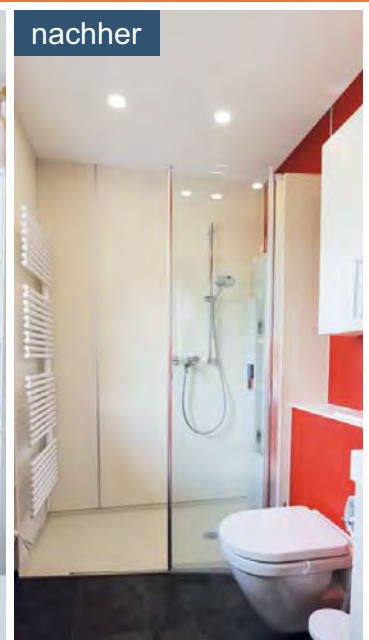
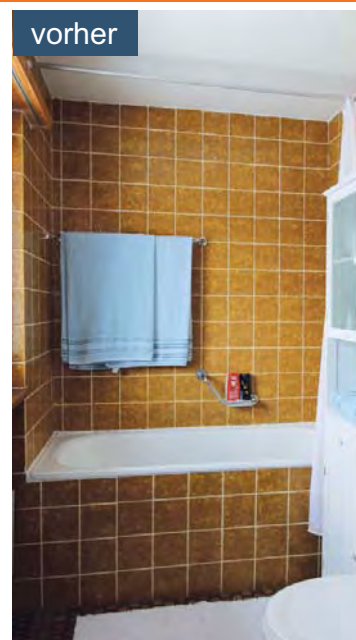


## IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- Unverbindliche Beratung direkt bei Ihnen zu Hause
- Alles aus einer Hand und zum Fixpreis
- Hochwertige, rutschfeste Materialien
- Keine Silikonfugen bei den Problemstellen
- Rascher Umbau – geräuscharm und sauber
- Barrierefreiheit und optimale Raumnutzung



**„Zu unserer Badrenovierung  
können wir nur sagen: Happy,  
happy, happy! Wir sind sehr  
zufrieden und werden viterma  
gerne weiterempfehlen.“**



**viterma Lizenzpartner in Ihrer Nähe**

Tel 0800 20 22 19 (gebührenfrei anrufen) oder 0676 977 22 03  
info@viterma.com | www.viterma.com



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

# Der Schuleintritt als Herausforderung

**An Erstklässler werden vielfältige neue Anforderungen gestellt. Als Team helfen.**

**KLAUS.** Leoni ist ein aufgewecktes sechsjähriges Mädchen, das sich sehr auf den Schulstart gefreut hat. Doch so groß die Euphorie an den ersten Tagen auch war, so vehement wehrt sie sich nun gegen alles, was mit Schule zu tun hat. Jeden Morgen stehen Wutausbrüche und Machtkämpfe auf der Tagesordnung. Das Kind hat auch wieder begonnen, in der Nacht einzunässen. Die Mutter ist verzweifelt, da sie nicht weiß, was mit ihrer Tochter los ist und wie sie diese dazu bringen kann, kooperativer zu sein.

## Emotional und sozial

Entwicklungspsychologisch gesehen ist der Schuleintritt ein kritisches Lebensereignis. Schulfähigkeit ist einerseits von einem anlagebedingten Reifezustand abhängig, andererseits von den Förderinflüssen der Umwelt. Damit sich ein Kind in der neuen Lebenswelt zurechtfinden kann, braucht es Fähigkeiten in unterschiedlichen Bereichen, die sich jedoch nicht synchron entwickeln. Früher achtete man bei-



**Psychologin Sabine Fleisch.**

nahe ausschließlich auf das äußere Erscheinungsbild und die geistigen Kompetenzen. Als „schulreif“ bezeichnete man ein Kind dann, wenn es eine gewisse Körpergröße hatte und Interesse bzw. Fähigkeiten an/bei neuen geistigen Inhalten wie Lesen, Schreiben und Rechnen zeigte. Neben diesen Voraussetzungen sind jedoch auch emotionale und soziale Faktoren für einen gelungenen Schulstart von wesentlicher Bedeutung. Dazu zählen Frustrationstoleranz, Belastbarkeit und Ausdauer, aber auch Selbstregulationsmechanismen wie Triebaufschub, die Fähigkeit eigene Bedürfnisse zurückstellen und sich in eine Gruppe einordnen zu können, wie auch das Pflegen von Freundschaften und das Einhalten von Regeln.

In Summe sind dies vielfältige neue Anforderungen, die an Erstklässler gestellt werden, und eben nicht von allen gleich gut bewältigt werden können. So ist es immer wichtig beim Phänomen der Schulverweigerung darauf zu achten, wovor sich das Kind durch seinen Widerstand schützt, wogegen es sich zur Wehr setzt. In welchem Bereich bzw. bei welchen „Entwicklungsaufgaben“ fühlt es sich überfordert bzw. unsicher? Oder gibt es äußere Lebensumstände wie Trennung/Scheidung, Wohnortwechsel, Krankheit in der Familie usw., die es ihm aktuell schwer machen, sich auf den

Schulalltag einzulassen? Um dies herauszufinden braucht es meist auch den Blick des Lehrers/der Lehrerin, manchmal auch jenen des Schul- bzw. Kinderpsychologen. Die Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule ist größtenteils unabdingbar und ermöglicht gemeinsame Ursachenforschung. Diese ist deshalb wichtig, um das Problem an der Wurzel packen zu können, unnötigen „Extradruck“ für alle Beteiligten zu vermeiden und als „Team“ dem Kind jene Unterstützung zukommenzulassen, die es benötigt.

## Heilsame Erfahrung

Gleichzeitig hat dieses Vorgehen Vorbildcha-

rakter für den Umgang mit weiteren Hindernissen im Leben, indem das Kind lernt, bei Problemen auf Hilfe von außen zurückgreifen zu können. Diese Erfahrung ist heilsam und macht einsichtig, dass Vermeidungsstrategien zwar kurzfristig entlasten, langfristig aber keine Lösungen sind. Und neben allem Schwierigen, das es für die Beteiligten zu bewältigen gibt ist es wichtig, sich auch wieder die positiven Seiten und Eigenschaften des Kindes bewusst zu machen und gemeinsam jene Dinge zu tun, die Spaß und Freude machen – jenseits vom schulischen Leistungsdenken.



**Kinder brauchen Voraussetzungen, die es ihnen ermöglichen, gerne in die Schule zu gehen.**



**GEWINNER – Wilfried Schnetzer aus Bludesch hat im Rahmen des „VN Fit & Gesund“-Gewinnspiels „Entspannungstage pur“ für 2 Personen mit Genießer-Halbpension im Vitalhotel Quellengarten in Lingenau gewonnen. Quellengarten-Hotelleiterin Sandra Lipinski-Gloser (l.) und Patrizia Gunz (Russmedia) überreichten den Gutschein.**

**naturheilzentrum  
doris jäger**

**Die Schröpftherapie**

Einfach. Wirkungsvoll. Gesund.

**Bei:**  
Arthrosen | Allergien | Rückenbeschwerden | Müdigkeit

**Zur:**  
Fastenbegleitung | Immunsystemstärkung  
Ausleitung von Medikamentenrückständen  
Schmerztherapie

Tel. +43 (0) 650 614 53 01

**naturheilzentrum-jaeger.at**

Veronika Forster:

**Ayurveda aktuell**

Egal, welcher „Dosha-Energietyt“: Der Mensch benötigt genug Ruhe

zur Regeneration. Ayurveda beschreibt die unterschiedlichen Qualitäten des Tages und der Nacht in den Begriffen der drei Doshas. Beginnend um 6 Uhr morgens ist Kapha die dominierende Qualität. Mittags ist Pitta-Zeit und das letzte Drittel des Tages ist von Vata geprägt. In der Nacht beginnt die gleiche Reihenfolge. Für einen gesunden und tiefen Schlaf ist es wichtig, sich an die Zeiten zu halten. Man sollte gegen 22 Uhr ins Bett gehen und um 6 Uhr aufstehen. Somit nimmt man die schwere Qualität von Kapha mit ins Bett und steht voll Energie in der Vata-Zeit auf.

Doch Abschalten fällt oft schwer. Es empfiehlt sich Stressabbau durch Meditation oder andere Übungen. Zudem verbessert ein zügiger Spaziergang nach dem Abendessen die Schlafqualität. Direkt vor dem Schlafen sollten etwa aufregende Filme und Bildschirmarbeiten vermieden werden. Ein entspannendes Getränk ist warme Milch mit Honig und Gewürzen wie Muskatnuss, Kardamom (sollte in der Milch immer dabei sein), Ingwer, Zimt oder Safran.

Hilfreich sind auch Kräutertees aus Kamille, Melisse, Hopfen, Passionsblume, Lavendel, Johanniskraut und Eisenkraut. Schlaffördernd ist auch das Massieren der Füße mit warmem Kräuteröl oder Ghee (ausgelassene Butter). Leichte Yoga-Übungen bauen körperliche und geistige Anspannung ab. Aroma-Öle mit vorwiegend süßem und angenehmem Duft (Lavendel, Kamille, Rose, Sandelholz, Orange, Mandarine) im Schlafzimmer wirken schlaffördernd. Eine ähnliche Wirkung hat entspannende Musik.

www.pension-sonnblick.at

# Kürbisse – die weltgrößten Beeren

## In den vergangenen zwanzig Jahren entfaltete sich ein großer Reichtum an Kürbisgerichten.

**WIEN.** Bis zu 1000 Kilo kann ein Riesenkürbis auf die Waage bringen. Aber auch die kleinen Kugeln erfreuen sich großer Beliebtheit. Egal ob dunkelgrün, hellgelb, weiß oder orange: Der Kürbis ist facettenreich und vielfältig in der Küche einsetzbar. In den vergangenen 20 Jahren entfaltete sich ein großer Reichtum an Kürbisgerichten. Dabei wächst der Kürbis schon recht lange in Europa.

Christoph Kolumbus brachte ihn im 15. Jahrhundert auf unseren Kontinent. Ursprünglich stammt der Kürbis aus Mittel- und Südamerika. Kürbiskernabdrücke in mexikanischen Höhlen belegen, dass die Frucht bereits 10.000 v. Chr. genutzt wurde. Während man vermutlich zunächst die öl- und eiweißhaltigen Samen verwendete, entstanden durch Züchtung und Zufallsmutationen allmählich nicht-bittere, genießbare Speisekürbisse. Nicht-bitter ist auch schon ein aktuelles Stich-

wort: Durch die enorme Hitze in diesem Sommer stieg der Gehalt an Bitterstoffen. Deshalb ist bei Kürbisgerichten besondere Vorsicht geboten. Giftige Bitterstoffe sind übrigens auch der Grund, weshalb Zierkürbisse nicht zum Verzehr geeignet sind.

### Mannigfache Panzerbeeren

Botanisch betrachtet sind Kürbisse den Beeren zuzuordnen. Ihre Fruchtwand bildet sich fleischig aus und beinhaltet frei vorliegende Samen. Aufgrund der harten Schale nennt man sie auch Panzerbeeren. Die Riesenkürbisse verdanken ihren Namen dem Atlantic Giant und bilden eine große Gruppe an bunten und formenreichen Speisesorten. Neben dem beliebten Hokkaido gehören auch weiße und graue Vertreter dazu wie der Ungarische Bratkürbis oder die Blue Banana. Riesenkürbisse werden typischerweise im Winter geerntet und schmecken besonders süß.

Das liegt an der Herbstsonne, deren Energie sie nicht mehr zum Wachsen einsetzen, sondern zur Zuckerproduktion. Die ausgereiften Winterkürbisse sind über Monate



hinweg lagerfähig. Zu den bekanntesten Gartenkürbissen zählen die Zucchini, der faserige Spaghettikürbis und der weiße Ufo-förmige Patissonkürbis. Da sie typischerweise unreif im Sommer geerntet werden, heißen sie auch Sommerkürbisse. Sie bestechen mit weichem Fruchtfleisch und werden häufig samt Schale und Kerngehäuse in der Küche verwendet. Ein beliebter Allrounder ist der birnenförmige Butternusskürbis. Er zählt zu den Moschuskürbissen und besitzt ein nussartiges Aroma.

### Mit oder ohne Schale?

Das ist eine wichtige Frage in der Küchenpraxis. Beim Kürbis können nur wenige Sorten mit Schale verarbeitet werden,

darunter der Hokkaido sowie Sommerkürbisse. Meistens muss man die Schale jedoch entfernen, vor allem die harte Schale von lagerfähigen Winterkürbissen. Was viele nicht wissen: Das Fruchtfleisch der Kürbisse ist auch roh genießbar. Ähnlich wie Möhren in feine Streifen geschnitten oder gewürfelt, bereichert es beispielsweise Salate. Zum Garen eignen sich verschiedene Methoden: fünf bis zehn Minuten im Wasser kochen; 20 Minuten im Wasserdampf garen oder für 20 bis 50 Minuten samt der Schale in das Backrohr schieben und anschließend das weiche Fruchtfleisch herauskratzen. Das Fruchtfleisch kann zu Chutneys, Nudelteig oder Gemüse weiterverarbeitet werden.

# Der Apfel hat wieder Saison

## Die paradiesische Frucht ist sogar das Lieblingsobst der Österreicher.

**SCHWARZACH.** Rund 100 Äpfel isst hierzulande jeder pro Jahr. Dabei ist Apfel nicht gleich Apfel. Äpfel unterscheiden sich in Größe, Farbe, Geschmack und Nährstoffprofil. Ursprünglich kommt der Apfel aus den Bergregionen Südwestchinas. Über die Handelsstraßen Mittelasiens gelangte er in den Schwarzmeerraum und schließlich weiter in Richtung Mitteleuropa. In der

Antike kultivierten ihn die Griechen.

### Lagerung von Äpfeln

Um Äpfel lange frisch zu erhalten, bewahrt man sie am besten im Keller auf, wo es kühl und dunkel ist. Da sie während der Lagerung das Reifegas Ethylen produzieren, sollten sie nicht direkt neben Kartoffeln oder anderen Früchten liegen. Sonst verderben diese schneller. Äpfel punkten vor allem mit ihrem breiten Spektrum an Nährstoffen. Sie enthalten eine Reihe von wasser- und fettlöslichen

Vitaminen (zum Beispiel Vitamin C, B-Vitamine, Beta-Karotin, Vitamin E) sowie zahlreiche Mineralstoffe wie Kalium und Phosphor. Da 70 Prozent davon in der Schale stecken, ist es empfehlenswert, sie mit zu verzehren.

Neben den Mikronährstoffen enthalten Äpfel die Nahrungsfasern Pektin und Zellulose, welche die Darmtätigkeit anregen. Dadurch helfen sie bei Verstopfung und befördern aus dem Gallengang ausgeschiedenes Cholesterin nach draußen.

### Buchtipps

Mit Äpfeln lässt sich allerlei Leckeres kreieren. Die Wahl der Apfelsorte hängt dabei ganz von der Verwendung ab. Während man für Kompott lieber auf die formstabilen Sorten Jonagold, Idared oder Elstar zurückgreift, eignen sich für einen Obstsalat am besten die knackigen Gala Royal oder Braeburn. In Gerd Wolfgang Sievers Apfel-Land-Kochbuch sind zahlreiche Rezepte, von der Vorspeise bis zum Dessert und sogar Most- und Schnapsanleitungen zu finden. Gerd Wolfgang Sievers: Apfel-Land-Kochbuch, Stocker Verlag, 160 Seiten, Preis: 19,90 Euro



# Richtig essen von Anfang an



Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit für Sie und Ihr Kind, insbesondere, was die Ernährung betrifft. Denn in den neun Monaten wird das Ungeborene ausschließlich über die Mutter miternährt. Alles, was Sie in dieser Zeit an Nährstoffen und Vitaminen zu sich nehmen, fördert die Gesundheit Ihres Kindes.

Mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung in der Schwangerschaft, der Stillzeit, in der Beikostphase sowie im Kleinkindalter legen Sie von Anfang an einen wichtigen Grundstein für die optimale Entwicklung Ihres Kindes. Dabei bietet die Vorarlberger Gebietskrankenkasse Unterstützung und Beratung in Form von Ernährungs-Workshops an.

## „Richtig essen von Anfang an“ besteht aus drei Teilen

### Ernährung für Schwangere:

- Ernährungsempfehlung – doppelt so gut statt doppelt so viel
- Das eigene Essverhalten unter der Lupe
- Gewichtszunahme und Figurfragen nach der Geburt
- Lebensmittelinfektionen
- Abhilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Tabus für Schwangere

- Wohlfühlen in der Schwangerschaft
- Bewegung
- Tipps für den Alltag

### Stillen und Beikost:

- Ernährung während der Stillzeit
- Alter der Beikosteinführung
- Zeitpunkt der Beikostgabe
- Lebensmittelauswahl für Beikosteinführung
- Mahlzeitenfrequenzen
- Beginn der Getränkegabe
- Tipps für den Alltag

### Ernährung für 1- bis 3-Jährige:

- Entwicklung des Kindes
- Mahlzeiten und Mahlzeitenhäufigkeit
- Essen lernen
- Energiebedarf
- Lebensmittelauswahl
- Bedarf an Mikronährstoffen
- Speisenzubereitung
- Alternative Ernährungsformen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Bewegung

Durch die Weitergabe aktueller Ernährungsratschläge werden zudem oft bestehende Unklarheiten bzw. Unwissenheit beseitigt. Anhand der Auswertungen der Fragebögen, die die Frauen während der Workshops ausfüllen, sind wir zu der Erkenntnis gekommen, dass die Frauen oft sehr wenig bzw. falsch informiert sind. Informationen zu den Terminen erhalten Sie bei der VGKK-Gesundheitsförderung oder unter [www.vgkk.at](http://www.vgkk.at) – Vorsorge. Folder können Sie gerne per Mail oder telefonisch anfordern.

### Ansprechperson:

Vorarlberger Gebietskrankenkasse  
Vertragspartnerabteilung –  
Gesundheitsförderung  
Diätologin Kathrin Prantl  
Tel. 050 84 55 1645  
E-Mail: [richtigessen@vgkk.at](mailto:richtigessen@vgkk.at)



**Manfred Brunner**  
VGKK-Obmann

## Tipp

Es ist eine Leistung, die nach außen oft unbemerkt und ohne viel Aufheben erbracht wird – die Pflege hilfsbedürftiger Menschen durch Angehörige zu Hause. Der Einsatz dieser Menschen – in der Mehrzahl sind es Frauen – ist nicht zuletzt für die Gesellschaft ein wertvoller Dienst, der nicht unbedankt bleiben soll.

Die Vorarlberger Gebietskrankenkasse, weitere Sozialversicherungsträger, Arbeiterkammer und Land Vorarlberg drücken ihre Wertschätzung über die Aktion „Hilfe für die Helfenden“ aus. Pflegenden Angehörigen soll damit im Rahmen eines einwöchigen Gratis-Aufenthalts in einem Vorarlberger Kurhaus die Möglichkeit zur körperlichen und seelischen Regeneration gegeben werden. Das Angebot umfasst neben dem Aufenthalt auch die Teilnahme an Weiterbildungsmaßnahmen, die Hilfestellungen für die pflegerische Arbeit und den Umgang mit der psychischen Belastung bieten.

Unter welchen Voraussetzungen die „Hilfe für die Helfenden“ in Anspruch genommen werden kann, darüber erteilt Helga Barta (Tel. 050 258-4216) bei der Arbeiterkammer gerne Auskunft.

Durchatmen, neue Kräfte sammeln, Aufmerksamkeit für eigene Leiden, das soll diese Erholungswoche ermöglichen.

Nehmen Sie das Angebot an und informieren Sie sich über die Möglichkeiten. Info-Folder und Antragsformular sind über [www.arbeiterkammer.at](http://www.arbeiterkammer.at) abrufbar.