

NOTDIENSTE**Zeitraum:****8., 10. und 11. Dezember****Ärzte-Notdienst**

Bachmanning, Buchkirchen, Bad Wimsbach, Eberstallzell, Edt, Fischlham, Gunskirchen, Krenglbach, Lambach, Marchtrenk, Offenhausen, Pichl, Sattledt, Schleißheim, Sipbachzell, Stadl-Paura, Steinerkirchen, Steinhaus, Weißkirchen und Wels

Der Bereitschaftsdienst ist unter der Tel. 141 erreichbar!

Zahnärztlicher Notdienst

8. Dezember: Erwin Christian Schwarz, Max-Pagl-Str. 6, 4651 Stadl-Paura, Tel. 07245 3214.
10. und 11. Dezember: Florian Six, Hamerlingstr. 28, 4600 Wels, Tel. 07242 470310.

Apotheken-Notdienst

8. Dezember: Steinbock Apotheke, Hans-Sachs-Str. 80 sowie Sonnen Apotheke, Welser Str. 6, 4623 Gunskirchen.
10. Dezember: Hubertus Apotheke, Ferd.-Wiesinger-Str. 12 sowie Apotheke Buchkirchen, Hauptstr. 15.
11. Dezember: Linden Apotheke, Wimpassinger Str. 34 sowie Apotheke zur Welser Heide, Welser Str. 2, 4614 Marchtrenk.

Informationen & Tipps zum Thema Gesundheit

• Das Land Oberösterreich bietet im Rahmen des Netzwerkes „Gesunde Gemeinde“ Informationen und Veranstaltungen – Überblick im Internet auf der Seite:

gesundegemeinde.ooe.gv.at

• Die Angebote der öö. Gebietskrankenkasse finden Sie im Internet auf diesen Seiten:

oogkk.at**forumgesundheit.at****facebook.com/oogkk****youtube.com/gkkoee**

und auf der neuen App

„OÖGKK Direkt“

OÖGKK
FORUM GESUNDHEIT



Gebrannte Maroni verströmen einen herrlich vorweihnachtlichen Duft und wärmen den Körper von innen. Foto: privat

Wärmende Lebensmittel für die kalte Jahreszeit

WELS (ah). Eiskalte Füße und klamme Finger: Wer leicht friert, sollte Lebensmittel zu sich nehmen, die den Körper erwärmen. Gerade bei eisigen Temperaturen ist es wichtig, seinem Körper etwas Gutes zu tun – ein Teller warme Suppe oder ein, zwei Tassen heißer Tee wirken quasi wie eine Heizung von innen. „Es ist für unseren Körper angenehm, wenn wir die Ernährung im Winter dem Rhythmus der Natur anpassen“, weiß Angelika Achleitner, Diätologin aus Steinhaus. Sie empfiehlt Gemüsesorten, die den Sommer über Energie speichern – vor allem Knollen-, Wurzel- und Kohlgemüse. Obst als Kompott, Röster, Mus oder selbst eingemachte Marmelade sind nun bekömmlicher als zuviel frisches Obst. Außerdem wirken hochwertige stärke- und proteinreiche Nahrungsmittel, etwa Hülsenfrüchte oder Fleisch, nahrhaft und wärmend.

Verlangen nach Warmem

Kartoffeln, Getreideprodukte – vor allem Hafer, Gemüse wie Karotten, Sellerie, Lauch, Kohlsprossen und Blaukraut, Maroni, Kakao, Honig und Nüsse sollten nun auf unserem Speiseplan stehen. Scharfe Gewürze und Zimt, Vanille und Nelken heizen dem Körper zusätzlich ein. „Manche Menschen spüren selbst, dass sie in den Wintermonaten eher wärmende Nahrungsmittel brauchen. So steigt das Verlangen

nach Suppen und Eintöpfen aus Wurzelgemüse“, weiß Achleitner aus Erfahrung. Auch das Frühstücksmüsli wird nun oft statt mit Joghurt aus dem Kühlschrank mit einem Teil heißem Wasser oder Milch, gehackten Nüssen und Zimt angerührt. „Das vermittelt ein Gefühl der



„Im Winter steigt das Verlangen nach Suppen und Eintöpfen aus Wurzelgemüse.“

ANGELIKA ACHEITNER

Foto: privat

Geborgenheit“, so die Ernährungsberaterin. Verzichten sollte man im Winter hingegen auf importiertes, nicht saisonales Obst und Gemüse wie Erdbeeren oder Gurken. Zitrusfrüchte ergänzen in der kalten Jahreszeit zwar die Vitamin-C-Versorgung, für Achleitner ist es aber wichtig, bei diesen Produkten auf Qualität und fairen Handel zu setzen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) rät man sogar von den Körper auskühlenden Früchten ab. Und wer gänzlich auf Kiwis, Orangen & Co verzichten will, der kann getrost auf heimisches Obst und Gemüse, auch als Tiefkühlkost oder eingemachte Konserve, setzen. Kohl und Kraut, rote Rüben und schwarzer Rettich sind voller Vitamine, Ballaststoffe und Spurenelemente, machen als Suppe herrlich satt und wärmen den Körper.

TERMINE**Bewegung**

- **11.12., WEISKIRCHEN:** Lauftreff, Gemeindeplatz, 8.00 Uhr
- **12.12., PENNEWANG:** Lauftreff, Unionheim, 19.30 Uhr
- **13.12., GUNSKIRCHEN:** Walking Treff, Parkplatz Gemeindefriedhof, 18.30 Uhr
- **14.12., KREngLBACH:** Adventwanderung, Gemeindeamt, 17.00 Uhr
- **15.12., GUNSKIRCHEN:** Walking Treff, Parkplatz Gemeindefriedhof, 9.00 Uhr

Blutspendetermine

- **14.12., BUCHKIRCHEN:** Veranstaltungszentrum, 16.00 bis 20.00 Uhr

Selbsthilfegruppen

- **09.12., WELS:** Verein Niere OÖ - Stammtischtreffen Wels, Gasthaus Knödelwirt, 17.00 Uhr
- **10.12., MARCHTRENK:** Integrationsstammtisch für Behinderte (Jugendliche) mit nicht behinderten Menschen, kath. Pfarrheim, 15.00 Uhr
- **12.12., WELS:** Selbsthilfegruppe Burnout, Tagesheimstätte Noitzmühle, Eibenstraße 25, 18.30 Uhr
- **12.12., WELS:** Blaues Kreuz - Selbsthilfegruppe für Alkoholranke und deren Angehörige, Sozialberatung Wels/Magistrat, Quergasse 1, 18.00 Uhr
- **14.12., WELS:** Team no more - Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkoholproblemen, Cafe 14eins, 16.00 Uhr
- **15.12., WELS:** Parkinsonselbsthilfeverein OÖ - Ortsgruppe Wels, Pfarramt St. Stefan Lichtenegg, 14.00 Uhr

Verschiedenes

- **12.12., FISCHLHAM:** Mutterberatung, Volksschule, 13.00 bis 13.30 Uhr
- **13.12., LAMBACH:** Eltern- und Mutterberatung, EMB, 14.00 bis 16.00 Uhr

Vorträge

- **14.12., WELS:** „Dem Alter ins Auge sehen“ mit Dr. Konrad Falb, Welldorado Wels, Mehrzwecksaal, 18.30 Uhr, Infos: www.wels.gv.at