

NOTDIENSTE

Zeitraum:
29./30. April 2017

Ärzte-Notdienst

Bachmanning, Buchkirchen, Bad Wimsbach, Eberstalzell, 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

Wolfgang Schlecht, Maximilianstr. 10, 4600 Wels, Tel. 07242 44751.

Apotheken-Notdienst

Unter der Telefonnummer 1455 erhalten Sie zum Ortstarif Auskunft über die nächstgelegene dienstbereite Apotheke. Der Apothekenruf ist rund um die Uhr erreichbar.

Apotheken App

Alle dienstbereiten Apotheken finden Sie auch über die Apotheken App bzw. auf apothekerkammer.at, Rubrik **Apothekensuche**

Online-Service

Notdienste fürs Wochenende auf: meinbezirk.at/aerzte-notdienst-wels

Informationen & Tipps zum Thema Gesundheit

• Das Land OÖ bietet im Rahmen des Netzwerkes „Gesunde Gemeinde“ Infos & Veranstaltungen – Überblick im Internet:

gesundegemeinde.ooe.gv.at

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

oegkk.at

forumgesundheit.at

[facebook.com/oegkk](https://www.facebook.com/oegkk)

[youtube.com/gkkoee](https://www.youtube.com/gkkoee)

und auf der neuen App

„OÖGKK Direkt“



Ausgewogene Ernährung mit vielen Nährstoffen bringt auf Dauer mehr als Blitzdiäten.

Foto: Haidinger

Anti-Diät-Tag: Ein Zeichen gegen den Magerwahn

BEZIRK (ah). Low-Carb, Low-Fat, Metabolic-Balance, Hollywood-Diät oder vielleicht doch die magische Kohlsuppen-Kur? Zahlreiche Blitzdiäten versprechen, dass die Kilos purzeln und das (fast) ohne Hungergefühl. Viele Diäten sind jedoch ungesund. Der 6. Mai, der internationale Anti-Diät-Tag, steht daher im Zeichen eines bewussten Umganges mit Körper und Ernährung.

Diäten: keine Dauerlösung

„Diät im eigentlichen Sinn bedeutet Lebensweise und würde Genuss, Freude und Wohlbefinden miteinschließen, was der medienpräzente Begriff ‚Diät‘ heute ausschließt“, erklärt Diätologin Angelika Achleitner aus Steinhaus. „Diäten sind kontraproduktiv, weil es für die meisten keine Dauerlösung ist und auch den Körper nicht glücklich macht“, so Achleitner. Das ständige Hungern koste Kraft und bringe Enttäuschung und Misserfolge – etwa den gefürchteten Jojo-Effekt. „Die Bedürfnisse des eigenen Körpers werden dabei oft übersehen“, so die Ernährungsexpertin. Ein Freibrief zu ungezügelter Völlerei soll das freilich nicht sein. Will man ein paar Kilos verlieren oder sein Gewicht dauerhaft halten, rät Achleitner aber zu einer dauerhaften Ernährungsumstellung. Bunt, abwechslungsreich, schmackhaft und möglichst naturbelassen soll die Kost sein. Beim Abnehmen sind 0,5 bis 1 Kilo

pro Woche beziehungsweise 2 Kilo Fettmasse im Monat sinnvoll. Dabei gilt: Kilos verlieren geht immer einfacher als sein Wunschgewicht zu stabilisieren. Wichtig ist auch, den richtigen Zeitpunkt zum Abnehmen zu finden. „Menschen wollen häufig ihre Ernährung



„Die Bedürfnisse des Körpers werden bei einer Diät oft übersehen.“

ANGELIKA ACHLEITNER

Foto: privat

umstellen, obwohl andere Themen zu viel Kraft verbrauchen. Der Körper präsentiert und findet aber immer wieder seinen Ursprungszustand, wenn die Seele vergessen wird“, warnt die Diätologin. Zum richtigen Zeitpunkt, kombiniert mit Sport und mit einer ausgewogenen, gesunden und kalorienbewusster Kost sind ein paar Kilo Gewichtsabnahme aber kein unüberwindbares Projekt und muss nicht in Diätwahn ausarten. Wichtig: auch dabei nicht auf den kulinarischen Genuss inklusive einer süßen Versuchung ab und zu vergessen. „Die gesunde Sünde gibt es nicht, sonst wäre es ja keine Sünde“, schmunzelt Achleitner. Ab und zu ein Achtel Wein oder ein leckeres Stück Torte sei durchaus erlaubt – und schenkt ganz besondere Glücksmomente und ein Stückchen Lebensfreude.

TERMINE**Bewegung**

02.05., BAD WIMSBACH: Nordic-Walking-Treff, Vorplatz Volksschule, 17.30 Uhr, um das Mitbringen von Stöcken in der richtigen Höhe inklusive Gummipuffer sowie passendem Schuhwerk und einer Wasserflasche wird gebeten

03.05., PENNEWANG: Frauenturnen, Turnsaal (Pennewang 7), 19.00 Uhr

03.05., Buchkirchen: Line-Dance-Kurs, Veranstaltungszentrum Buchkirchen, von 19.00 bis 21.00 Uhr

04.05., PENNEWANG: Taekwondo, Turnsaal, von 18.00 bis 19.00 Uhr für Kinder und von 19.00 bis 20.30 Uhr für Erwachsene

Blutspendetermine

03.05., BACHMANNING: Feuerwehrhaus, 16.00 bis 20.00 Uhr

10.05., EBERSTALZELL: Altenheim, 16.00 bis 20.00 Uhr

Selbsthilfegruppen

03.05., WELS: Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit Depressionen, PGA Frauengesundheitszentrum, Kaiser-Josef-Platz 52, 19.00 Uhr

03.05., WELS: Selbsthilfegruppe für Rheuma, Gasthaus Knödelwirt, Grünbachplatz 14, 19.00 Uhr

03.05., WELS: Selbsthilfegruppe für chronische Schmerzen, Sozialpsychische Beratungsstelle, Quergasse 1, 18.00 Uhr

03.05., WELS: Team no more, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkoholproblemen, Cafe14eins, Kaiser-Josef-Platz 26, 16.00 Uhr

04.05., WELS: BbA-Club, Selbsthilfegruppe für entwöhnte Alkoholiker, Sozialberatung des Magistrat Wels, Quergasse 1, 18.00 Uhr

Verschiedenes

04.05., WELS: Stammtisch des OÖ Zivilinvalidenverbands, Haus für Senioren, Dr. Schauer-Straße 5, 14.00 Uhr

05.05., WELS: Clubabend Multiple Sklerose, Gasthaus Hofwimmer, Vogelweiderstraße 166, 19.00 Uhr