

NOTDIENSTE

Zeitraum:

25. bis 26. Juli 2015

Ärztendienste:

Buchkirchen, Krenglbach, Scharten

25. Juli: Werner Lehmann, Hauptstraße 6, 4611 Buchkirchen, Tel. 141.

26. Juli: Elisabeth Anna Lintner, Welser Straße 2, 4701 Bad Schallerbach, Tel. 141.

Gunskirchen, Kematen, Pichl, Bachmanning, Offenhausen

Der Bereitschaftsdienst ist unter der Tel.141 erreichbar!

Kremsmünster, Sattledt, Sipbachzell, Eggendorf

Der Bereitschaftsdienst ist unter der Tel. 141 erreichbar!

Steinerkirchen, Steinhaus, Eberstallzell, Fischlham, Bad Wimsbach

Der Bereitschaftsdienst ist unter der Tel. 141 erreichbar!

Lambach, Stadl-Paura, Edt, Marchtrenk, Weißkirchen, Schleißheim und Wels

Der Bereitschaftsdienst ist unter der Tel. 141 erreichbar!

Zahnärztendienste,

25.-26. Juli: Walter Wartinger, Eichenstr. 1, 4616 Marchtrenk, Tel. 07243 58082.

Apothekendienst

25. Juli: Adler-Apotheke, Stadtplatz 13, Tel. 07242 49016 sowie Vital Apotheke, Maximilian-Pagl-Str. 19, 4651 Stadl Paura, Tel. 07245 20260.

26. Juli: Apotheke Wels-Nord, Oberfeldstraße 95, Tel. 07242 72822 sowie Thalheim Apotheke, Rodlbergerstraße 35, Tel. 07242 43007 und Vital Apotheke, Maximilian-Pagl-Str. 19, 4651 Stadl Paura, Tel. 07245 20260.

Mehr Infos und Tipps der ÖÖGKK unter

www.oegkk.atwww.forumgesundheit.atwww.facebook.com/oegkkwww.youtube.com/gkkoee

und der neuen App

„ÖÖGKK Direkt“



ÖÖGKK
FORUM GESUNDHEIT

Werbung



Zu viel rohes Obst kann Menschen mit Fructosemalabsorption gesundheitliche Probleme bereiten.

Foto: Haidinger

Wenn Fructose und Laktose Bauchschmerzen bereiten

■ BEZIRK (ah). Obst- und Gemüseliebhaber haben es nun gut – sie können im Sommer aus einem reichhaltigen Angebot schöpfen. Doch immer mehr Menschen bereiten der Verzehr von Obst gewaltige Bauchschmerzen. Sie leiden unter einer Fructosemalabsorption, der Fruchtzucker kann im Dünndarm nicht ausreichend aufgenommen werden und wird dann im Dickdarm von Bakterien verstoffwech-



„Typische Symptome sind Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall.“

ANGELIKA ACHEITNER

Foto: Haidinger

selt. Auch Milchprodukte sind für immer mehr Menschen tabu: Sie leiden an einer Laktoseunverträglichkeit und können den Milchzucker nur unzureichend verdauen. „Typische Symptome sind Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall“ weiß Diätologin Angelika Achleitner aus Steinhaus. Mit einer Laktoseintoleranz lässt es sich mittlerweile dank der vielen laktosefreien Milchprodukte relativ gut leben. „Und Hartkäse, Butter, Schlagobers und Sauerrahm enthalten von Haus aus keine bis sehr wenig

Laktose und werden deshalb oft trotz Intoleranz gut vertragen“, so Achleitner. Ist man von einer Fructoseunverträglichkeit betroffen, bringt die richtige Ernährung eine Verbesserung der Beschwerden. Die Diätologin rät zu einer Karenzphase, in der Betroffene, zumindest vier Wochen stark fructosehaltige Nahrungsmittel vom Speiseplan streichen um den Darm zu regenerieren. Danach kann man langsam wieder mit dem Verzehr von Obst und Gemüse beginnen. Achleitner hat dafür ein paar Tipps parat: Apfel und Birne enthalten besonders viel Fructose, Zitrusfrüchte weniger. In Kombination mit Traubenzucker, mit Fett und Eiweiß oder als Kompott wird Fruchtzucker meist besser vertragen. „Vorsichtig sein muss man mit verstecktem Fruchtzucker oder Laktose“, warnt Achleitner. Fructose etwa ist oft als günstiges Süßungsmittel in Fertig- oder Diätprodukten sowie Getränken enthalten, Laktose als Trägerstoff oder Bindemittel in Medikamenten, Fertigprodukten, Eis oder Schokolade. „Hilfreich ist es auch, seelisches und körperliches Befinden mit zu beobachten. Der Darm ist ein sensibles Organ und reagiert unter Stress meist noch einmal so sensibel“, erklärt die Diätologin.

1420146

GESUNDE TERMINE

■ SPORT & GESUNDHEIT

>> 23.07.: **Weißkirchen**, TANZ-Workout - Das Workout für coole Kids, Turnsaal-Spiegelsaal, von 9 bis 11.30 Uhr, Infos unter Tel. 07243 561550.

>> 24.07.: **Bad Wimsbach**, Flutlichtturnier, Tennisplatz, Beginn 18 Uhr.

>> 26.07.: **Weißkirchen**, Ein lustiger Tennismittag „Sandi's Tennisschule“, Tennisanlage UTC-Weißkirchen, von 14 bis 17 Uhr, Infos unter Tel. 07243 561550.

>> 27.07.: **Wels**, Pilates Kurs Level 1, Frauengesundheitszentrum, Kaiser-Josef-Platz 52, von 16.10 bis 17.10 Uhr, Infos unter Tel. 07242 35168619.

>> 27.07.: **Wels**, Pilates für Anfängerinnen, Frauengesundheitszentrum, Kaiser-Josef-Platz 52, von 17.20 bis 18.20 Uhr, Infos unter Tel. 07242 35168619.

>> 27.07.: **Wels**, Body Art, Frauengesundheitszentrum, Kaiser-Josef-Platz 52, von 19.40 bis 20.40 Uhr, Infos unter Tel. 07242 35168619.

>> 27.07.: **Wels**, Yoga in der Schwangerschaft, fokusleben - Zentrum für Bewusstsein, Energie, Bewegung, von 10.15 bis 11.15 Uhr, Infos unter Tel. 0664 3955909.

>> 27.07.: **Wels**, Pilates für Fortgeschrittene, Frauengesundheitszentrum, von 18.30 bis 19.30 Uhr, Infos unter Tel. 07242 35168619.

>> 29.07.: **Wels**, 17. Welser Innenstadt-Kriterium 2015, Innenstadt, Beginn 17 Uhr, Infos unter www.innenstadtkriterium.at.

>> 30.07.: **Wels**, Yoga in der Schwangerschaft, fokusleben - Zentrum für Bewusstsein, Energie, Bewegung, von 17.45 bis 18.45 Uhr, Infos unter www.fokusleben.at.

■ GESUNDE SEMINARE

>> 22.07.: **Wels**, Ernährung - aber bitte herzlich, Frauengesundheitszentrum, von 18 bis 19 Uhr, Infos unter Tel. 07242 35168619.

>> 25.07.: **Wels**, Frauenbegegnung, Frauengesundheitszentrum, Kaiser-Josef-Platz 52, von 10 bis 12 Uhr, Infos unter Tel. 07242 35168619.

■ VORTRÄGE & LESUNGEN

>> 30.07.: **Sipbachzell**, Sipbachzeller Bäuerinnen „Vorratshaltung“, Pfarrheim, von 19 bis 22 Uhr.