

NOTDIENSTE

Zeitraum:

9. bis 11. Jänner 2016:
 Ärztedienste

**Kirchdorf/Micheldorf/
 Schlierbach/Inzersdorf**

9.-11.1.: Der Hausärztliche
 Notdienst ist unter der Tel. 141
 erreichbar!

Kremsmünster:

9.-11.1.: Der Hausärztliche
 Notdienst ist unter der Tel. 141
 erreichbar!

**Molln/Leonstein/Klaus/
 Steyrling**

9.-11.1.: Der Hausärztliche
 Notdienst ist unter der Tel. 141
 erreichbar!

Steinbach a.d.St./Grünburg

9.-11.1.: Notdienst: Tel. 141

**Windischgarsten/Roßleit-
 hen/Hinterstoder/Spital a.P.**

9.-11.1.: Notdienst: Tel. 141

**Ried i.T./Wartberg a.d.K./
 Nußbach/Pettenbach**

9.-11.1.: Notdienst: Tel. 141

Zahnärztedienste

10. Jänner 2016

Dr. Armin Dorninger, Michel-
 dorf, 07582-62536

Apothekendienste

9. bis 11. Jänner 2016:

Apotheke „Zum Hl. Geist“,
 Welser Straße 3, 4643 Petten-
 bach, 07586-7227

Nationalpark-Apotheke,
 Marktstraße 6, 4591 Molln,
 07584-40034

Kräuterapotheke, Kräuter-
 gasse 1, 4552 Wartberg, 07587-
 60200

Infos und Gesundheitstipps
 der OÖGKK auf:

www.oogkk.at

www.forumgesundheit.at

facebook.com/oogkk

youtube.com/gkkoee

und der neuen App

„OÖGKK Direkt“

OÖGKK
 FORUM GESUNDHEIT

Werbung

Trotz Kälte draußen aktiv sein ...

... ist grundsätzlich kein Problem, weiß Experte Wolfgang Baierl

■ KIRCHDORF (wey). Men-
 schen, die sich viel bewegen,
 sind gesünder und belastbarer.
 Wenn es draußen jedoch klir-
 rend kalt ist, verzichten man-
 che lieber auf den Sport im Frei-
 en. „Outdoor-Sport ist bei Kälte
 grundsätzlich kein Problem“,
 erklärt Sportwissenschaftler
 Wolfgang Baierl aus Kirchdorf.



„Je kälter es ist,
 umso mehr Energie
 muss der Körper
 bereitstellen, um
 nicht auszukühlen.“

WOLFGANG BAIERL

Foto: Haljes

„Ganz zu intensive Trainings-
 einheiten wie Intervalltraining
 und Sprints sollten jedoch auf
 wärmere Tage verschoben wer-
 den, da bei diesen Trainings-
 einheiten sehr viel kalte Luft
 in die Atemwege gelangt und
 diese 'austrocknet'.“



Sehr intensive Trainingseinheiten wie Intervalltraining und Sprints sollten auf wärmere Tage verschoben werden. Foto: AROchau/Fotolia

Outdoor-Sport an kälteren Ta-
 gen hat aber auch zahlreiche
 Vorteile. „Nach einer solchen
 Sporteinheit kann eine warme
 Dusche oder ein Saunagang
 richtig entspannend wirken.
 Für Abnehmwillige ist auch
 im Winter die richtige Zeit, um

seinen inneren Schweinehund
 zu überwinden. Je kälter es ist,
 desto mehr Energie muss der
 Körper bereitstellen, um nicht
 auszukühlen“, so Baierl. Mehr
 Information zu Fitness- und
 Abnehmprogrammen: www.sportpraxis-kirchdorf.com.

Endlich wieder sicher baden – ganz ohne fremde Hilfe!

Für gehbehinderte, bewegungs-
 eingeschränkte und gebrechliche
 Menschen ist ein Bad in der Wan-
 ne oft nicht so einfach möglich!
 Das Problem kann man sich leicht
 vorstellen – wenn man versucht
 ohne die tatkräftige Unterstüt-
 zung der Beine sich langsam in
 die Badewanne hineingleiten zu
 lassen und nur mit Hilfe, der oft
 auch schon geschwächten Arme
 wieder aus der Wanne herauszu-
 kommen.

Hier können Badewannen-Luft-
 kissen wieder helfen, sicher und
 leicht zu baden. Einem richtigen
 Badevergnügen – mit Sicherheit
 und Komfort – steht mit diesem
 Hilfsmittel nichts mehr im Wege.

Keine Montage notwendig •
 passt praktisch in jede Bade-
 wanne • TÜV-geprüft • senkt
 sich bis auf den Wannens-
 boden ab.

Fordern Sie noch heute eine kostenlose Broschüre an und testen Sie
 diese Produkte gratis und komplett unverbindlich bei Ihnen zu Hause!



Abstand vom Alltag gibt neue Kraft

■ SCHLIERBACH (wey). Die Cari-
 tas OÖ bietet für pflegende Ange-
 hörige von Freitag, 12. Februar,
 bis Montag, 15. Februar 2016,
 erstmals Winter-Erholungstage
 im SPES Hotel Schlierbach an.
 Anmeldeschluss ist der 15. Jän-
 ner 2016. Die vier Erholungs-
 tage bieten allen, die zu Hause
 einen pflegebedürftigen oder
 beeinträchtigten Angehörigen
 betreuen die Möglichkeit, sich
 auf sich selbst zu konzentrieren
 und sich mit Menschen, die in
 derselben Situation sind,
 auszutauschen. Informationen
 unter www.pflegende-angehoerige.or.at

1577536



Die entspannte Atmosphäre
 trägt dazu bei, wieder Kraft zu
 schöpfen.

Foto: SPES

Kostenlos anrufen unter
Tel. 0800 / 20 11 03