

NOTDIENSTE**Zeitraum:** 29./01. 02./03.**Gesundheitsnummer 1450**
Gesundheitsberatung, wenn der Zahn pocht, der Bauch krampft oder ähnliches.**Hausärztlicher Notdienst:**
Wels-Land: Ordinationsdienst samstags und sonntags von 9.00 bis 12.00 und 17.00 bis 18.00 Uhr, Visitedienst 7.00 bis 19.00 Uhr und 19.00 bis 7.00 Uhr.**Wels-Stadt:** Ordinationsdienst samstags und sonntags 9.00 bis 12.00 und 15.00 bis 18.00 Uhr, Visitedienst 7.00 bis 19.00 Uhr und 19.00 bis 7.00 Uhr.**Notrufnummer: 141****Zahnärztlicher Notdienst:**
Samstag und Sonntag: Petra Matouk, Steiningerweg 18/4, 4600 Wels, 9.00 bis 11.00 Uhr, Tel. 07242/911194**Apothekenruf 1455:**
Unter der Telefonnummer 1455 bekommen Sie Auskunft über alle dienstbereiten Apotheken in Ihrer Nähe. Der Apothekenruf ist rund um die Uhr erreichbar. Alle dienstbereiten Apotheken finden Sie in der Apotheken-App oder auf **apothekerkammer.at**, Rubrik Apothekensuche.**Pflege-Hotline:**
Unterstützung und Beratung für pflegende Angehörige Tel. 051/775 775.**Notruf-Nummern:**
• TelefonSeelsorge OÖ: 142
• Krisenhilfe OÖ: 0732/2177
• Frauenhaus: 0732/606700
• Opfer-Notruf: 0800/112112
• Kinderschutzzentrum: 0732/781666Die Angebote der Österreichischen Gesundheitskasse finden Sie im Internet unter: **gesundheitskasse.at** und **meinegesundheitskasse.at** WERBUNG **Österreichische Gesundheitskasse**

Fasten ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

BEZIRK. Die Fastenzeit ist für viele der willkommenen Anlass, dem Winterspeck auf den Hüften den Kampf anzusagen. Wer abnehmen will, für den gibt es heute eine Riesenauswahl an Diäten. Doch welche Diät ist die richtige? Und ist Fasten wirklich gesund? Eine eindeutige Antwort darauf gibt es nicht. „Fasten im eigentlichen Sinn nützt auf alle Fälle unserer Gesundheit, das lehrte schon Hippokrates“, erklärt Diätologin Angelika Achleitner aus Steinhaus. Wichtig sei aber das Wie und Warum. Sie warnt vor Null- und Crashdiäten und sogenannten Lifestyle-Fasten, sie sind weder für den Körper gut noch führen sie aufgrund des Jojo-Effekts zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion. „Richtigem“ Fasten kann sie aber



„Heilfasten ist mittlerweile wissenschaftlich gut belegt.“

ANGELIKA ACHLEITNER

Foto: Salute

durchaus etwas abgewinnen: „Fasten kann als Intervallfasten mit Nüchternphasen von mehreren Stunden oder über einen Zeitraum von fünf bis zehn Tagen praktiziert werden – im Optimalfall fern vom Alltag mit voller Konzentration auf Körper, Geist & Seele“, so die

Ernährungsexpertin. Ob man dem Körper mit Suppenfasten, Saftfasten oder der berühmten F.X.Mayr-Kur etwas Gutes tut, ist dabei nebensächlich. Durch die Unterbrechung der Nährstoffversorgung reinigt der Körper seine Zellen, krankmachende Strukturen und eingedrungene Bakterien und Viren werden so ausgeschieden, im Fachjargon Autophagie genannt. Die Diätologin bietet in

„Fasten kann als Intervallfasten mit Nüchternphasen von mehreren Stunden praktiziert werden.“

ANGELIKA ACHLEITNER

ihrer Praxis „Salute“ in der Fastenzeit deshalb zwei Wochen Leberfasten an.

Das Ziel: Die Stoffwechsellistung der Leber zu aktivieren, Fettleberwerte zu verbessern und eventuell in einem zweiten Schritt eine Änderung des Lebensstils zu starten. „Heilfasten ist wissenschaftlich gut belegt, gerade bei entzündlichen, metabolischen und psychosomatischen Erkrankungen werden sehr positive Erfolge verzeichnet“, weiß Achleitner. Und sie betont weiter: „Wenn es gelingt zusätzlich berufliche, private und spirituelle Freiräume in der Fastenphase zu schaffen, nützt es unserer Gesundheit noch um ein Vielfaches mehr.“



Die Fastenzeit ist die ideale Zeit um die Kalorienzufuhr zu reduzieren und dem Körper etwas Gutes zu tun.

Foto: Salute

TERMINE**Blutspendetermine:**
03.03., WELS: Feuerwehrhaus, Mitterfils 5, 4624 Pennewang, 15.30 bis 20.30 Uhr**Selbsthilfegruppen:**
27.02., WELS: BbA-Club – Selbsthilfegruppe für entwöhnte Alkoholiker, wöchentlich donnerstags, 18.00 Uhr, Dragonerstraße 22, 4600 Wels**28.02., WELS:** Anonyme Alkoholiker, jeden Freitag, 19.30 Uhr, Pfarrheim zur Heiligen Familie, Johann-Strauß-Straße 20, 4600 Wels**02.03., WELS:** Österreichischer Herzverband – Herzgruppe Wels, jeden Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr, Turnsaal Volksschule Vogelweide, Camillo-Schulz-Straße, 4600 Wels**02.03., WELS:** Blaues Kreuz Ö. – SHG für Alkoholranke und Angehörige, jeden Montag, 18.00 Uhr, Sozialberatung Wels, Dragonerstraße 22, 4600 Wels**25.03., WELS:** Wels HLuTX-Selbsthilfegruppe der Herz- und Lungentransplantierten, 19.00 Uhr, jeden letzten Mittwoch im Monat, Gasthaus Knödelwirt, Grünbachplatz 14, 4600 Wels**Sonstiges:**
27.02. WELS: Eltern-/Mutterberatung in der Volkshochschule, Ingeborg-Bachmann-Straße 23, 4600 Wels, jeden Do, 9.00 – 11.30 Uhr**02.03., LAMBACH:** Babytreff im EMB-Eltern-/Mutterberatung, jeden Montag, 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr, Hafflerstraße 1, 4650 Lambach**02.03., WELS:** Sprechtag des oberösterreichischen Bauernbunds, 8.00 bis 9.00 Uhr, ÖVP-Bezirkssekretariat, Dr. Koss-Straße 1, 4600 Wels**02.03., PENNEWANG:** Lauftreff, jeden Montag, 17.45 Uhr, Unionheim, Pennewang 37, 4624 Pennewang**04.03., SIPBACHZELL:** Oma-Runde, jeden Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr, Pfarrsaal, Am Pfarrberg 2, 4621 Sipbachzell**04.03., WELS:** Beratung in Familienangelegenheiten, 9.00 bis 12.00 Uhr, Dragonerstraße 22, 4600 Wels, Telefon: 07242/29586