

GESUNDHEIT

#sternderlschauen • #safersex • #jederschrittzählt



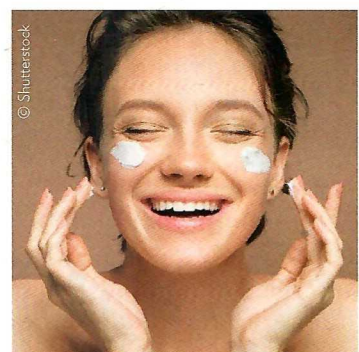
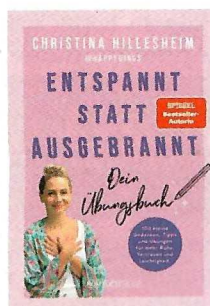
GROSSES FITNESS-EVENT IN LINZ Gudrun Hennerbichler lädt Top-Referenten ein.

Seit 30 Jahren ist Gudrun Hennerbichler (Foto) fixer Bestandteil der Fitnessbranche in Oberösterreich. Am 20. Jänner lädt sie zu einem großen Fitness-Event „Power-Break“ in den Linzer „F 10 Sports- & Leisureclub“ (Further Straße 10). Mit dabei sind hochkarätige Referenten, darunter der bekannte Ernährungswissenschaftler Christian Putscher, der über das Thema „Brauchen Frauen Schokolade und Männer Steaks?“ sprechen wird, sowie Lebens- und Sozialberaterin Juliana Käfer. Sie wird sich dem Thema Motivation widmen und erklären, wie man Jahresvorsätze langfristig umsetzt.

› **Infos und Anmeldungen zum Event:** www.gudrun-hennerbichler.at

KLEINER SEELENWÄRMER

Abends noch eine Mail schreiben, am Wochenende die Sprachnachricht vom Chef beantworten, immer erreichbar sein: Zur Ruhe zu kommen und sich eine gewisse Leichtigkeit im Leben zu erhalten, fällt vielen Menschen schwer. Aus diesem Grund hat Christina Hillesheim zu ihrem Bestseller „Entspannt statt ausgebrannt“ jetzt ein Übungsbuch herausgebracht (Verlag KomplettMedia, € 23) mit vielen Gedanken, Tipps und Übungen für mehr Gelassenheit und innere Ruhe. Sozusagen ein kleiner Seelenwärmer in unruhigen Zeiten!



FEUCHTIGKEIT FÜR DIE HAUT

Die kalten Monate sind auch für unsere Haut eine besondere Herausforderung. Durch die Heizungen kann die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen drastisch abnehmen. Die Folge: trockene, juckende und schuppige Haut. Um diesen unliebsamen Auswirkungen entgegenzuwirken, sollte man einige Tipps beherzigen. „In den Räumen, vor allem im Schlaf- und Wohnzimmer, sollte man auf eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent achten“, empfiehlt Alex J. Kilbertus, Dermatologe aus Wels. „Ist sie zu niedrig, helfen Luftbefeuchter oder nasse Wäsche.“ Außerdem ist es wichtig, auch von innen zu befeuchten – also, ausreichend Wasser zu trinken. Der Mediziner rät zudem, Kleidung zu vermeiden, die an der Haut reibt und so Juckreiz verstärken kann. Nach dem Duschen sollte man eine rückfettende Salbe auftragen. Hier gilt: Je fetter, desto besser! Denn ein fettreicher Belag bildet eine gute Barrierschicht und hält so Irritationsstoffe von der Haut ab und Wasser hingegen im Körper.