

Kampf dem Übergewicht

Dr. Stephan Schimpf hat eine Methode entwickelt, die das lebensgefährliche Bauchfett mit Hilfe des Essbestecks nachhaltig schwinden lassen kann.

Sie werden uns als wahre Wunder verkauft – qualvolle FcH-Diäten, frustrierende FrH-Kuren, metabolische Balanceakte, „Wunderpillen“ und vieles mehr. Zum Durchhalten sind sie nicht geeignet. Und sobald wir sie beenden, explodiert unser Fettgewebe regelrecht. Besonders störend und brandgefährlich

wird dabei das Bauchfett, denn es kann zu Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, erhöhtem Blutdruck, Diabetes, Fettleber, Gallensteinen und sogar Darmkrebs führen. Und dabei wäre es so leicht: Fett schwindet am einfachsten und vor allem dauerhaft nur mit Messer und Gabel! Da kein Mensch auf Erden dem anderen gleicht, werden Nahrungsmittel auch unterschiedlich im Körper verarbeitet. „Wenn ich genau jene Nahrungsmittel esse, die mein Körper am besten in Energie umwandelt und jene vermeide, die er nur langsam und unvollständig verwertet, dann nehme ich erfolgreich ab!“,

genau hier setzt Dr. Stephan Schimpf an. In jahrelanger Forschung entwickelte er eine Methode zur einfachen und individuellen Gewichtsreduktion – den heute so erfolgreichen SALOMED-Test!

Ihr Blut entlarvt Dickmacher. Und so einfach funktioniert es: Ihre Blutprobe kommt ins Labor und wird anschließend bei SALOMED auf 70 verschiedene Nahrungsmittel ausgetestet. Persönliche Dickmacher können so entlarvt werden.

Sie müssen nicht hungern. Mit dem SALOMED-Test erhalten Sie Ihr ganz persönliches Ernährungsprogramm ohne Kalorien zählen zu



Dr. Stephan Schimpf

müssen. Damit halten Sie den „Wunschzettel“ Ihres Körpers in der Hand.

Abnehmen ist die beste Medizin. Nach über dreißigjähriger medizinischer Erfahrung ist Dr. Schimpf überzeugt: „Es gibt keine andere Methode, die unsere Gesundheit so positiv beeinflussen kann wie gesundes Abnehmen.“

INFORMATION

So kommen Sie zu Ihrem Test:

Bei SALOMED können Sie den Test online unter www.salomed.com oder per Telefon (0676/9281721) bestellen.

Seit 90 Jahren –

Nach dem Essen nicht vergessen!

Die Fastenzeit ist fast vorbei, das Osterfest mit seinen kulinarischen Genüssen steht vor der Tür. Osterjause, Osterpinze und Schokoladeosterhase – köstlich aber keine leichte Kost für unseren Magen.

Rund zwei Millionen Österreicher leiden regelmäßig unter Magen-Darm-Beschwerden und zu Ostern noch viel mehr. Kommt dann noch der Feiertagsstress dazu, fängt der Magen an zu rebellieren und die Verdauung streikt. Übelkeit, Magenschmerzen, Völ-

legefühl, Verstopfung oder Durchfall sind oft die Folge.

Arzneimittel für die Hausapotheke. Wie sehr unser Wohlbefinden von einem funktionierenden Darm abhängt, ist allgemein bekannt. Medikamente gegen Übelkeit, Verstopfung, Durchfall und Co. sollten in der Hausapotheke deshalb keinesfalls fehlen. Ideal ist ein Arzneimittel, welches all diese Verdauungsbeschwerden rasch und wirksam bekämpft. Ein seit Jahrzehnten bewährtes und allseits beliebtes Mittel dafür sind MONTANA HAUSTROPFEN aus dem Hause Dr. Fischer in Gratwein. Der Erfolg von

MONTANA HAUSTROPFEN liegt in der Verbindung von Tradition und Wissenschaft: Hopfenzapfen, Enzianwurzel, Ceylonzimtrinde, Bitterorangenschale, Kümmel, Löwenzahnwurzel und Pfefferminzöl sind von Beginn an die natürlichen Wirkstoffe aus unterschiedlichsten Regionen der Welt, die zu einem einzigartigen Arzneimittel mit rascher und vielfältiger Wirkung verbunden werden.

Ideal bei Magen-Darm-Beschwerden. MONTANA HAUSTROPFEN fördern die Verdauungstätigkeit durch die Anregung des Speichelflusses, der Magensaftproduktion und der Tätig-



MONTANA HAUSTROPFEN – Seit Generationen bei Magen-Darm-Beschwerden empfohlen

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

keit der Magenmuskulatur. Zugleich regen sie die Gallenblasentätigkeit an und wirken leicht abführend. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken bei Blähungen, krampflösend und gegen Gärungsprozesse im Magen-Darm-Trakt, Hopfenzapfen beruhigen den nervösen Magen. Weitere Infos unter: www.pharmonta.at

Dr. Gernot Fischer



„Vertrauen auch Sie auf bereits 90 Jahre Erfahrung und genießen Sie Ihr Osterfest ohne Magenbeschwerden.“

Wenn Angehörige leiden

Suizid ist nach wie vor ein Tabuthema unserer Gesellschaft. Hoffnung und Zuversicht finden Betroffene in sogenannten Trauergruppen. In Spittal gibt es begleitende Trauerabende. Carmen Nickl

Schätzungen zufolge nehmen sich in Österreich täglich drei bis vier Personen das Leben. Zwischen 2011 und 2015 sind die Suizide in Kärnten angestiegen, während es in Gesamtösterreich eine rückläufige Tendenz gibt. Wenn sich ein geliebter Mensch das Leben nimmt, sind Angehörige oft von ihren Gefühlen und Gedanken überfordert. Trauer und Schrecken machen sich breit - auf der anderen Seite kommen aber auch Wut und Unverständnis hinzu. Unterdrückte Trauer kann sich nachweislich auf die Gesundheit eines Menschen auswirken. Besonders erschwerend kann die traumatische Trauer sein. Eine solche Trauer kann sogar zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führen. Hilfe finden Angehörige in Trauergruppen.

Einmal im Monat. Die Trauergruppe in Spittal wird seit über einem Jahr von Karlheinz Six begleitet. Karlheinz Six ist seit mehr als zehn Jahren in der Krisenintervention des Roten Kreuzes tätig, seit rund drei Jahren hat er sich zusätzlich auf die Langzeitbegleitung von



Karlheinz Six begleitet die Trauergruppe im Spittaler Pfarrhof



Die Trauer um einen geliebten Menschen kann zu einer ungeheuren Belastung werden

INFORMATION

Termine Trauerabende Spittal

Jeweils ab 18 Uhr/Pfarrhof Spittal/Drau
Mittwoch, 12. April
 „Suizidalität oder Pubertät“
Mittwoch, 17. Mai
 „Warum? Eine Frage mit Auswirkung auf die Familie“
Mittwoch, 14. Juni
 „Sünde Suizid? Spirituelle Themen im Bereich Suizid“
Mittwoch, 19. Juli
 „Offener Austausch“
Anmeldung: bis 7 Tage vor der Veranstaltung unter astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Suizidhinterbliebenen und trauernden Jugendlichen spezialisiert. „In Spittal handelt es sich um eine offene Gruppe, jeder darf kommen, wenn er möchte. Ich betreue noch eine zweite Gruppe in Klagenfurt. In beide Gruppen kommen Menschen ab ca. 25 Jahren, der Großteil ist jedoch zwischen 40 und 60 Jahre alt. Wir sind der Pfarre Spittal sehr dankbar, dass sie uns ihre Räume zur Verfügung stellt,“ erklärt Six.

Trauer zulassen. Die Trauerabende im Spittaler Pfarrhof sollen einerseits einen thematischen Impuls geben und andererseits Betroffenen die Möglichkeit zum persönlichen Austausch bieten. Karlheinz Six erklärt: „Generell besuchen diese Gruppen mehr Frauen. Die Gründe dafür sind nicht so einfach zu nennen, denn die Trauerreaktionen sind prinzipiell bei Männern und Frauen gleich. Männer scheinen aber

aufgrund der Erziehung und Sozialisation andere Strategien zu verfolgen um die Trauer zu verarbeiten. Es tut aber beiden Geschlechtern gut, wenn sie sich gemeinsam austauschen können - so kann das gegenseitige Verständnis wachsen.“ Über den Link www.sixvisions.at/ downloads kann man einen Fragebogen anfordern, mit dessen Hilfe man eine Orientierung erhält, ob eine erschwerte Trauer vorliegt.



RUDOLF MAIER
Optometrist

Der reine Stress

Unser Sehverhalten wird mehr und mehr durch die Nutzung von digitalen Medien beeinflusst. Wir verbringen den Alltag in einem immer größer werdenden Umfang vor den Bildschirmen von Handy, Tablets, PC oder Ähnlichem. Die zu erkennenden Zeichen sind klein und verpixelt und die Augen sind der schädlichen kurzwelligen UV-Strahlung ausgesetzt.

Neu entwickelte weiche Kontaktlinsen ermöglichen entspanntes Sehen beim Nutzen digitaler Medien.

KONTAKTLINSEN-ANPASSUNG MIT VERTRÄGLICHKEITSGARANTIE

OPTIK SCHIFFER
PRÄZISION VOR AUGEN

9800 SPITTAL/DRAU
 Tiroler Str. 4 • Tel. 04762/3280
 Tiroler Str. 14 • Tel. 04762/61388
 9853 GMÜND
 Hauptplatz 18 • Tel. 04732/3898