

● Ausgebleichte Jeans können Sie farbiger auffrischen, wenn Sie sie zusammen mit neuen waschen. Wenn die geben immer ein wenig Farbe an die alten ab.



...aufene Silberteile können eine halbe Stunde in Butter geölt werden. Anschließend in einem weichen Tuch abwischen und polieren. Verrostetes Gold sollte mit einer Zwiebel einreiben bis zwei Stunden lang. Danach abreiben.

...eignen sich für sie lassen die Lippen wirken. Bei hellen Lippen können Sie helle Lippencreme verwenden.



Fotos: AdobeStock

Schont die Gelenke und stärkt den Körper **Sessel-Yoga – das sanfte Training für alle**



Klassisches Yoga auf der Matte sieht leicht aus, verlangt aber ein hohes Maß an Beweglichkeit. Eine einfachere Alternative kann Sessel-Yoga sein, wie Trainerin Birgit Kogler aus Linz verrät.

Strecken, Bücken, Beugen, Drehen. Wer klassisches Yoga praktiziert, fordert all seine Gelenke und Muskeln im Stehen, im Sitzen, auf allen Vieren und im Liegen. Seinen Körper uneingeschränkt in mitunter herausfordernde Positionen zu lenken, ist für viele Menschen aber nicht (mehr) möglich. Auf die wohltuende und

Inhalt	Seite
Unterm Messer	57
Verdorben oder noch genießbar	58
Ihr BIO-Wetter	59
Laserpointer können große Schäden am Auge anrichten	59
Ausdauersportarten für Sportanfänger	62
Liebeskummer	62
Kauf einer gebrauchten Infrarotkabine	62

TERMINE

Dienstag, 18.2., 18.30 Uhr

Smartphone & Tablet

Wie viel ist zu viel für Kinder und Jugendliche? Ein Vortrag von Fabienne Lunardi. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

Wo: Im Schützengarten, Schützengartenstraße 8, 6890 Lustenau (V)

Eintritt: frei

Donnerstag, 20.2., 19–21 Uhr

Erste Hilfe am Kleinkind

Vortrag von Walter Strigl, Bezirksausbildungsreferent Rotes Kreuz.

Wo: Eltern-Kind-Zentrum, Bahnhofstraße 13, 6410 Telfs (T)

Eintritt: frei

Anmeldung bitte unter: 0664/242 6059

stärkende Wirkung von Yoga müssen sie dennoch nicht verzichten. Die wenig bekannte, aber nicht minder gesunde Alternative ist Sessel-Yoga, verrät Birgit Kogler, Yoga-Lehrerin aus Linz (www.mehryogaimleben.at).

Wie Yoga auf und mit einem Sessel praktiziert wird und für wen sich dieser Hobby-Sport besonders eignet, erklärt Yoga-Lehrerin Birgit Kogler im Gespräch.

Frau Kogler, was bedeutet Sessel-Yoga? Yoga am Sessel oder mit einem Sessel?

Es ist beides. Sessel-Yoga ist eine angepasste Form des Yoga, bei der ein Sessel als Unterstützung dient. Die



In einer Klasse Sessel-Yoga zu lernen, macht Spaß und ermöglicht das richtige Erlernen der Übungen.

Übungen können im Sitzen auf dem Sessel oder im Stehen mit dem Sessel als Stütze durchgeführt werden.

Für wen ist diese Yoga-Alternative gedacht?

Sessel-Yoga ist geeignet für Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich auf den Boden zu setzen oder wieder aufzustehen, oder für diejenigen, die eine sanfte und zugängliche Yogapraxis bevorzugen.

Also für ältere Menschen?

Sessel-Yoga eignet sich vor allem für ältere Menschen. Es ermöglicht eine sichere und sanfte Bewegung. Ganz allgemein ist Sessel-Yoga für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ideal, zum Beispiel für alle mit Gelenksproblemen, etwa in der Hüfte oder in den Knien. Dazu eignet sich Sessel-Yoga für den Wiedereinstieg in die Bewegung, nach Verletzungen oder nach Operationen sowie in der Schwangerschaft.

Woher kommt dieser Zweig des Yoga?

Er hat sich aus dem Bedürfnis entwickelt, Yoga für möglichst viele Menschen zugänglich zu machen. Der Ursprung liegt in der Idee, die traditionelle Yogapraxis an die Bedürfnisse älterer Menschen und an Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder chronischen Erkrankungen

anzupassen. Der Ansatz entstand in den USA und wurde in den 1980er Jahren populär.

Welche Ausstattung sowie Bekleidung und wie viel Platz sind dafür notwendig?

Für Sessel-Yoga braucht es einen stabilen Sessel, am besten ohne Armlehnen, um die Bewegungsfreiheit zu erhöhen. Der Sessel sollte eine gerade Rückenlehne haben und sicher stehen. Er darf keine Rollen haben. Die Bekleidung ist bequem und schränkt die Bewegungsfreiheit nicht ein. An den Füßen tragen wir Socken, eventuell rutschfeste Schuhe. Wer mag, bleibt barfuß. Steht



Beim Sessel-Yoga wird viel, aber nicht nur gesessen. Der Sessel ist auch ein Hilfsmittel.

der Sessel auf glattem Boden, kann eine Yogamatte daruntergelegt werden, um das Verrutschen des Sessels zu verhindern. Als Hilfsmittel haben wir einen Yogagurt, Yogablock und eine Decke bei uns. Der Raum sollte ein ruhiger Ort sein, an dem wir uns entspannen können.

Kann Sessel-Yoga merklich die Gesundheit bessern?

Ja, es bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Es verbessert die Beweglichkeit. Die sanften Dehnungen fördern die Flexibilität von Muskeln und Gelenken. Die Übungen kräftigen die Körpermitte, Beine und Arme. Das ist wichtig für die Stabilität und Alltagsbewegungen. Sessel-Yoga stärkt die Rückenmuskulatur. Dadurch wird eine bessere Haltung erlangt.

Hilft es auch beim Entspannen?

Ja. Stressabbau, achtsame Atemübungen und sanfte Bewegungen fördern Entspannung und verringern Stresshormone. Die Kombination aus Atmung und Bewegung stärkt die mentale Klarheit und verbessert die Konzentration. Die langsame, bewusste Praxis hilft, zu innerer Ruhe zu kommen, Sorgen loszulassen und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Wer Gruppenkurse besucht, bekommt ein Gefühl von Zusammengehörigkeit und Unterstützung.

Fotos: Sabine Kneidinger, AdobeStock (2), zYg (4)

Das klingt recht gemächlich. Kann ich bei Sessel-Yoga ins Schwitzen oder außer Atem kommen?

Ja, das ist möglich. Es kommt auf die Intensität der Übungen an. Aber natürlich, Sessel-Yoga ist an sich sanfter und weniger anstrengend als klassische Yogaformen.

Wie lange dauert eine Einheit?

Im Normalfall 30 bis 60 Minuten. Das ist abhängig von den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmer. In meinen Kursen dauert eine Einheit 60 Minuten.

Ist Sessel-Yoga alleine, zu Hause erlernbar, mit einem



Sessel-Yoga lässt sich überall üben, zuhause genauso wie auf dem Bürosessel.

Buch, oder braucht es einen Trainer und eine Gruppe?

Sessel-Yoga ist grundsätzlich eine einfache und zugängliche Yoga-Form, die durchaus alleine erlernbar ist. Für den Einstieg ist eine Yoga-Lehrerin oder eine Gruppe jedoch hilfreich, um die Übungen korrekt auszuführen, individuelle Anpassungen zu bekommen und Fehlhaltungen zu vermeiden.

Trotz aller Sanftheit. Gibt es Menschen, die kein Sessel-Yoga praktizieren sollten?

Menschen mit schweren Herzproblemen, unkontrolliertem Bluthochdruck oder anderen ernsthaften Gesundheitsproblemen sollten vor Beginn ärztlichen Rat einholen.

Nächste WOCHE:

Erste Sessel-Yoga-Übungen für den Einstieg.



Das klingt recht gemächlich. Kann ich bei Sessel-Yoga ins Schwitzen oder außer Atem kommen?
Ja, das ist möglich. Es kommt auf die Intensität der Übungen an. Aber natürlich, Sessel-Yoga ist an sich sanfter und weniger anstrengend als klassische Yogaformen.

Wie lange dauert eine Einheit?
Im Normalfall 30 bis 60 Minuten. Das ist abhängig von den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmer. In meinen Kursen dauert eine Einheit 60 Minuten.

Ist Sessel-Yoga alleine, zu Hause erlernbar, mit einem



Sessel-Yoga lässt sich überall üben, zuhause genauso wie auf dem Bürosessel.

Buch, oder braucht es einen Trainer und eine Gruppe?
Sessel-Yoga ist grundsätzlich eine einfache und zugängliche Yoga-Form, die durchaus alleine erlernbar ist. Für den Einstieg ist eine Yoga-Lehrerin oder eine Gruppe jedoch hilfreich, um die Übungen korrekt auszuführen, individuelle Anpassungen zu bekommen und Fehlhaltungen zu vermeiden.

Trotz aller Sanftheit. Gibt es Menschen, die kein Sessel-Yoga praktizieren sollten?

Menschen mit schweren Herzproblemen, unkontrolliertem Bluthochdruck oder anderen ernsthaften Gesundheitsproblemen sollten vor Beginn ärztlichen Rat einholen.

Nächste WOCHE:

Erste Sessel-Yoga-Übungen für den Einstieg.



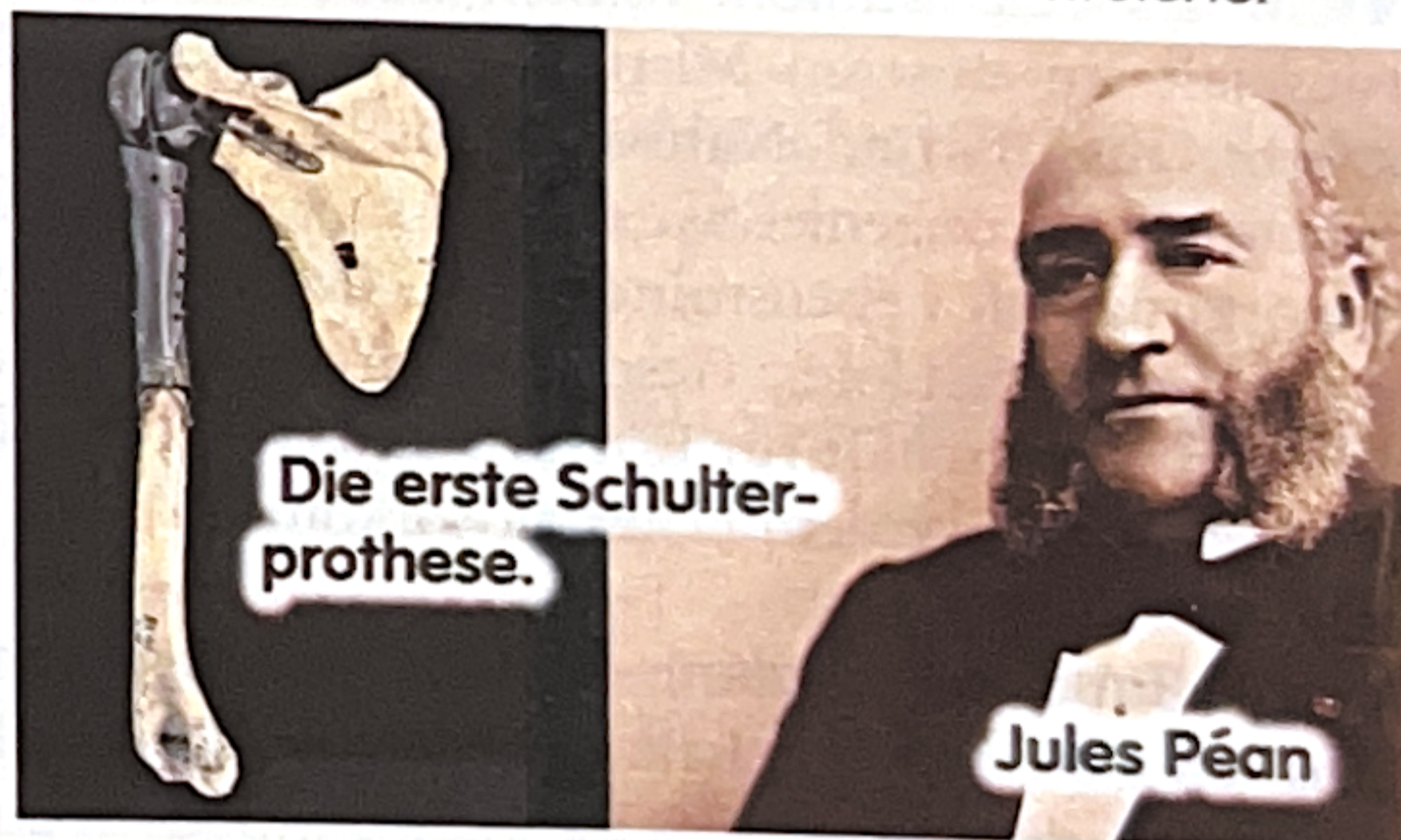
Unterm Messer

Operationen sind heute Routine und schmerzfrei. In ihren Anfängen war die Chirurgie jedoch enorm risikoreich. Berühmte Fälle erzählen von der (schaurigen) Geschichte der Chirurgie.

Aus Knochen wurden künstliche Gelenke

Die Entwicklung von Gelenkprothesen nahm im Zeitalter der Industriellen Revolution ihren Anfang. Technische Entwicklungen standen am Ende des 19. Jahrhunderts an der Tagesordnung, so auch in Frankreich.

Nachdem der in Paris lebende Chirurg Jules Émile Péan (1830–1898) im Jahr 1893 sein eigenes Krankenhaus eröffnete, stand eines Tages der 37jährige Bäcker Jules Pedoux vor ihm. Der arme Mann litt an einer von Tuberkulose zerfressenen Schulter. Tuberkulose-Bakterien leisten über Jahre Zerstörungsarbeit, indem sie unter anderem Knochen zersetzen. Pedoux' linker Arm war geschwollen und weich, doch eine Amputation ließ er nicht zu. Péan nahm die Herausforderung an und operierte. Im ersten Schritt entfernte er den zerstörten Knochen im Arm. In einer zweiten Operation setzte er dem Bäcker ein künstliches Schultergelenk ein, das ihm ein Zahnarzt konstruierte.



Die erste Schulterprothese.

Jules Péan

Der operierte Patient verließ das Krankenhaus, nachdem „alles gut verlaufen“ war, wie Péan in einem Bericht schrieb. Zwei Jahre später kam der Patient zurück. Infektionen und eitrige Fisteln am Arm (aufgrund nicht steriler OP-Bedingungen) zwangen den Chirurgen, die Prothese zu entfernen. Knochiges Narbengewebe gaben dem Arm genügend Stabilität. Ob und wie gut die Schulter-Prothese je funktionierte, darüber schrieb Péan nie. Zur gleichen Zeit experimentierte und scheiterte der Deutsche Themistocles Gluck (1853–1942) mit Gelenkprothesen aus Elfenbein.

Erst im Jahr 1938 entstanden Prothesen aus rostfreiem, abriebfestem und allergiefreiem Vitallium (Kobalt-, Chrom- und Molybdänlegierung). Heute kommen Titan oder andere Legierungen zum Einsatz. Neben dem geeigneten Prothesenmaterial führte die Einführung steriler OP-Bedingungen zum weiteren großen Erfolg derartiger Operationen.

Sich im Sitzen stärken



Sessel statt Matte, auch das ist Yoga. Drei Übungen zum Sich-selber-Stärken.

Sessel-Yoga Teil 2

Fotos: AdobeStock (3), Birgit Kogler(3)

Im Alter ändern sich Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn. Der Rücken kann sich runden und Muskelmasse schwindet. Schmerzen durch Arthrose schränken die Bewegung ein. **Sessel-Yoga hilft Senioren bis ins hohe Alter, sicher und mit Freude Yoga zu praktizieren.**

Die Übungen sind sanft und angepasst, um den Bedürfnissen und Fähigkeiten älterer Menschen gerecht zu werden. Der Fokus liegt auf **Gelenkschonung, Stärkung der Muskeln, der besseren Beweglichkeit und Balance. Die Entspannung kommt ebenfalls nicht zu kurz.**

„Katze-Kuh“ Mobilisiert die Wirbelsäule, löst Verspannungen im Rücken. Aufrecht auf die Vorderkante des Sessels setzen, die Füße stehen hüftbreit fest auf dem Boden.

Einatmen und das Brustbein nach vorne und oben schieben. Der Rücken geht leicht ins Hohlkreuz. Die Schultern sanft nach hinten unten ziehen, der Blick geht leicht nach oben („**Kuh**“). **Ausatmen** und den Rücken runden, das Kinn



sanft zur Brust ziehen und die Schultern nach vorne bringen („**Katze**“). Sechs bis acht Mal im Atemrhythmus wiederholen.

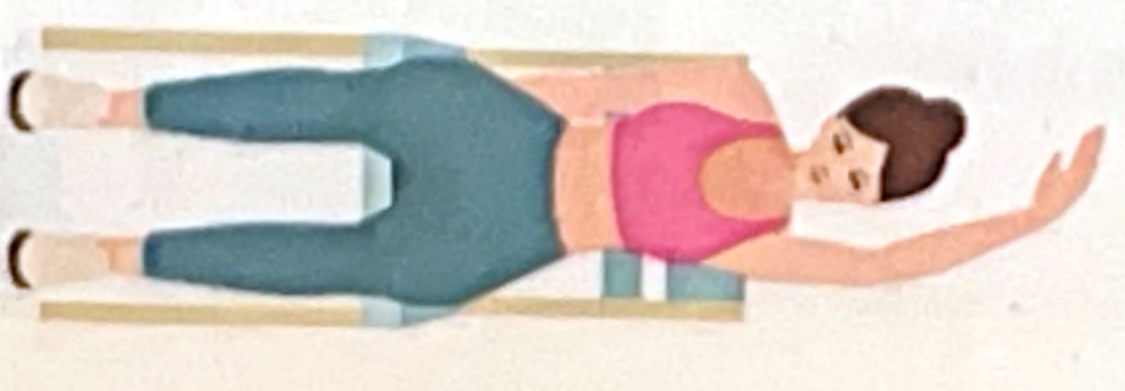
„Sanfte Seitenneigung“ Dehnt und lockert die seitlichen Rumpfmuskeln, aktiviert den Oberkörper, für sanfte Beweglichkeit in der Wirbelsäule.

Aufrecht auf den Sessel setzen, die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Die Arme hängen seitlich neben dem Körper.

Einatmen und den rechten Arm über die Seite nach oben heben.

Ausatmen und sanft zur linken Seite neigen. Die linke Hand gleitet Richtung Boden, die Hüfte bleibt stabil.

Einatmen und zurück zur Mitte kommen. Wiederholen Sie die Bewegung auf der anderen Seite. Vier bis sechs Wiederholungen pro Seite durchführen.



„Der sitzende Krieger II“

Diese Übung stärkt die Beine, öffnet die Brust und verbessert das Gleichgewicht und die Stabilität.

Auf die vordere Kante des Sessels setzen, ein Bein angewinkelt vor sich stellen. Das andere Bein abgewinkelt (Bild) oder (wenn möglich) seitlich nach hinten strecken. Arme auf Schulterhöhe anheben, nach links und rechts ausstrecken. Die Handflächen zeigen nach unten oder oben (Bild). Oberkörper leicht nach



vorne ausrichten, Wirbelsäule aufrecht. Sechs bis acht Mal tief und gleichmäßig Seite wechseln.



„Krieger III“

Diese Übung stärkt die Beinmuskulatur, verbessert das Gleichgewicht und dehnt den gesamten Körper sanft.

Hinter einen stabilen Sessel stellen und die Füße mit beiden Händen leicht festhalten. Das Gewicht auf das linke Bein lagern und das rechte Bein gerade nach hinten strecken, sodass die Fußspitze (wenn möglich) parallel zum Boden ist.

Den Oberkörper leicht nach vorne beugen, eine Linie mit dem ausgestreckten Bein bilden. Während die Wirbelsäule gerade bleibt, Nervenimpulse durch den Körper zu den Füßen und Atemzügen die Seite wechseln.

„Gebetshaltung“

Diese Übung mobilisiert die Wirbelsäule, fördert die Verdauung und bringt Ruhe in den Körper.

Auf einen stabilen Sessel setzen und die Füße hüftbreit fest auf den Boden stellen.

Die Handflächen vor der Brust in „Gebetshaltung“ zusammenlegen und mit aufrechter Wirbelsäule sanft zur Seite drehen, indem der rechte Ellbogen außen am linken Oberschenkel abgelegt wird.

Die Schultern entspannt (von den Ohren weg-) halten, tief ein- und ausatmen. Nach einigen Atemzügen die Seite wechseln.



Hat Sessel-Yoga Ihr Interesse geweckt?

Birgit Kogler bietet montags (10–11 Uhr) und donnerstags (16.30–17.30 Uhr) Kurse an. **Kursblöcke:** 7 Einheiten à 60 Minuten: € 95
Wo: Dr.-Renner-Straße 33, 4470 Enns
Anmeldung unter: www.mehryogaimmel.at

zen stärken

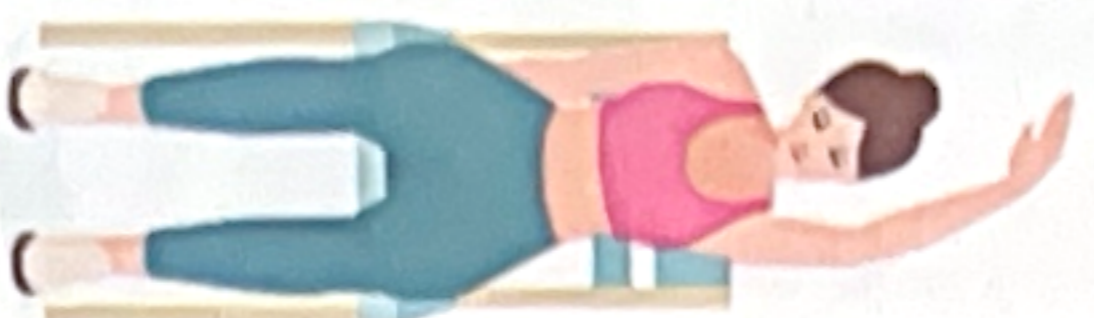


Fotos: AdobeStock (3), Birgit Kogler(3)

Sessel-Yoga Teil 2

„Seitenneigung“

stärkt die seitlichen Rumpfmuskeln, lockert die seitlichen Rumpfmuskeln, Oberkörper, für sanfte Beweglichkeit



den Sessel setzen, die Füße strecken und den Boden. Die Arme hängen dem Körper. den rechten Arm über die linke Seite heben. sanft zur linken Seite neigen. und gleiter Richtung Boden, die Arme nach unten. zurück zur Mitte kommen. Sie die Bewegung auf der anderen Seite bis sechs Wiederholungen durchführen.

„Ende Krieger II“

stärkt die Beine, öffnet die Brust und verbessert das Gleichgewicht und die Stabilität.

die rechte Kante des Sessels ein angewinkeltes Bein vor sich setzen. das linke Bein abgewinkelt (so weit wie möglich) seitlich nach hinten auf Schulterhöhe anheben, und rechts ausstrecken. Die Arme nach unten oder über den Kopf nach oben strecken. Oberkörper leicht nach



gerade ausrichten, Wirbelsäule aufrecht halten. sechs bis acht Mal tief und gleichmäßig atmen. Seite wechseln.



„Krieger III“

Diese Übung stärkt die Beinmuskulatur, verbessert das Gleichgewicht und dehnt den gesamten Körper sanft.

Hinter einen stabilen Sessel stellen und den Sessellücken mit beiden Händen leicht festhalten. Das Gewicht auf das linke Bein lagern und das rechte Bein gerade nach hinten strecken, sodass es (so weit wie möglich) parallel zum Boden ist. Den Oberkörper leicht nach vorne beugen, sodass er eine Linie mit dem ausgestreckten Bein bildet, während die Wirbelsäule gerade bleibt. Nach ein paar Atemzügen die Seite wechseln.

„Gebetshaltung“

Diese Übung mobilisiert die Wirbelsäule, fördert die Verdauung und bringt Ruhe in den Geist.

Auf einen stabilen Sessel setzen und die Füße hüftbreit fest auf den Boden stellen.

Die Handflächen vor der Brust in „Gebetshaltung“ zusammenlegen und mit aufrechter Wirbelsäule sanft zur Seite drehen, indem der rechte Ellbogen außen am linken Oberschenkel abgelegt wird.

Die Schultern entspannt (von den Ohren weg-) halten, tief ein- und ausatmen. Nach einigen Atemzügen die Seite wechseln.



Hat Sessel-Yoga Ihr Interesse geweckt?

Birgit Kogler bietet montags (10–11 Uhr) und donnerstags (16.30–17.30 Uhr) Kurse an.

Kursblöcke: 7 Einheiten à 60 Minuten: € 95,-

Wc: Dr.-Renner-Straße 33, 4470 Enns

Anmeldung unter: www.mehryogaimleben.at

UNTERSUCHUNG (*=Fremdbefund)

FETTSTOFFWECHSEL	
Cholesterin	+ 241
Triglyceride	+ 157
HDL-Cholesterin	51
Bewertung: Idealbereich = >55	hohes Risiko = <35
LDL-Cholesterin	+ 180
ACHTUNG: LDL-Ergebnisse nur bei Triglycerid-Werten <400	
Anzustrebende LDL-Zielwerte je nach KHK-Gesamtrisiko	

Warum Sie Ihre Blutfettwerte kennen sollten

Erhöhte Blutfettwerte spürt man nicht - doch tut man nicht frühzeitig etwas dagegen, kann es zu Ablagerungen in den Gefäßen und dadurch zu erhöhtem Blutdruck kommen.



Dr. rer. nat.
Johannes-Paul
Fladerer-
Grollitsch
Gesundheitsexperte

Die Blutfette (Cholesterin & Triglyceride) sind zwar per se wichtig für unseren Körper, sind jedoch zu viel davon vorhanden, lagern sie sich in den Gefäßwänden ab. Das Gefäß wird enger und das Blut fließt schlechter durch. Man kann sich dies wie ein verstopftes Rohr vorstellen. Die Folge ist ein erhöhter Blutdruck, der ein Risiko für weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedeutet. Umso wichtiger ist es, seine Werte zu kennen, um frühstmöglich etwas tun zu können.

Normale Blutfettwerte

Der erste Rat des Arztes ist oft eine Änderung des Lebensstils, also mehr Bewegung und gesündere Ernährung. Reicht das nicht aus, werden in der Regel Cholesterinsenker (Statine) verschrieben. Auch mit Omega-3-Fettsäuren kann zu normalen Blutfettwerten (Triglyceriden) beigetragen werden, da diese einen positiven Einfluss auf die Elastizität der Blutgefäße haben. Somit kann das Blut wieder besser zirkulieren. Das ist inzwischen wissenschaftlich anerkannt und durch Studien bestätigt. Überhaupt gehört

Omega 3 mit weltweit über 10.000 Studien zu einem der am besten untersuchten Nährstoffe überhaupt.

Täglichen Bedarf decken

Omega 3 wird am besten über den Konsum von Meeresfisch aufgenommen. Der österreichische Ernährungsbericht zeigt jedoch, dass die wenigsten Österreicher den Bedarf mit ihrer alltäglichen Ernährung decken. Um die Blutfettwerte (Triglyceridwerte) zu unterstützen, müsste 3 bis 4 Mal pro Woche Fisch auf dem Speiseplan stehen. Bei Fischstäbchen wären sogar jeweils 30 (!) Stück notwendig. Eine Alternative bieten hier hochdosierte Fischölkapseln aus der Apotheke. Besonders wichtig ist jedoch eine hohe Konzentration der wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.

Mein Tipp: Das Produkt mit der österreichweit höchsten Dosisierung ist Omega 3 complex von Dr. Böhm®.



-20%

Rabatt

Dr. Böhm® Omega 3 complex und Omega 3 vegan - gültig im Februar 2025. In teilnehmenden Apotheken