2. OKTOBER 2026 | SONDERSEITEN IM
ÜBERETSCHER GEMEINDEBLATT
AUSGABE NR. 38

ÜBERETSCHER GESUNDHEIT

SANITÄT S. II
Neue Gesundheits-hotline 116117

ERNÄHRUNG S. V
Vielfalt statt Verzicht

PHYSIOTHERAPIE P. VI
Bewegung ist Medizin

Rundum gesund: Bewegung, bewusste Ernährung und kleine Veränderungen im Alltag können das eigene Wohlbefinden nachhaltig stärken.

Foto: magnific.com

VORWORT

Überetscher Gesundheit

Was bedeutet Gesundheit? Ist sie nur die Abwesenheit von Krankheit oder viel mehr? „Rundum gesund“ steht für körperliches und psychisches Wohlbefinden, innere Balance und Lebensqualität. Wer sich in seinem Körper und mit sich selbst wohlfühlt, schafft eine wichtige Grundlage für ein erfülltes Leben.

Gerade im Herbst laden zahlreiche Vereine, Institutionen und Dienstleister im Überetsch zu Gymnastik, Bewegungskursen und Aktivitäten rund um Gesundheit ein. Eine gute Gelegenheit, aktiv zu bleiben und gemeinsam etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun.

Unsere Sonderseiten geben Einblicke in verschiedene Bereiche rund um Gesundheit – von Haut und Haar über Bewegung und Ernährung bis hin zu Themen aus dem Bereich der Sanität. Holen Sie sich hier Anregungen, die helfen, im Alltag bewusster auf sich selbst zu achten.

Die Redaktion

**„Gesundheit ist nicht alles.
Aber ohne Gesundheit ist alles nichts“.
Arthur Schopenhauer**

Foto: Patty Brito/Unsplash

PREMESSA

La salute in Oltradige

Cosa si intende con la parola “salute”? È solo l’assenza di malattie o molto di più? “Essere in buona salute” è sinonimo di benessere fisico e psichico, equilibrio interiore e qualità della vita. Chi si sente bene nel proprio corpo e con sé stesso, ha gettato le fondamenta per una vita appagante.

L’autunno è il periodo dell’anno in cui tradizionalmente numerose associazioni, istituzioni e fornitori di servizi dell’Oltradige organizzano corsi di ginnastica, attività fisiche e iniziative dedicate alla salute e al benessere. Un’ottima occasione per mantenersi attivi, fare qualcosa per la propria salute insieme ad altre persone e magari provare anche nuove forme di movimento.

In questo nostro inserto troverete approfondimenti su diversi ambiti legati alla salute: dalla pelle ai capelli, dall’attività fisica all’alimentazione senza dimenticare gli aspetti sanitari. Insomma, spunti utili per la salute nella vita di tutti i giorni.

La redazione

**“La salute non è tutto,
ma senza salute tutto è niente”
Arthur Schopenhauer**

Neue Gesundheitshotline 116117 – der direkte Draht für Ihre Gesundheitsfragen

GEMEINDEN EPPAN UND KALTERN

Die Referentin *Petra Prackwieser, Eppan*
Die Referentin *Kathrin Florian, Kaltern*

116117

Neu im Gesundheitsbezirk Bozen: Orientierung rund um die Uhr bei nicht dringenden gesundheitlichen Anliegen

Mit der neuen Gesundheitshotline 116117 gibt es künftig auch für die Bürgerinnen und Bürger von Eppan und Kaltern eine zentrale Anlaufstelle für gesundheitliche Fragen und Anliegen, die kein akuter Notfall sind.

Die europaweit einheitliche Rufnummer ist an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbar, gebührenfrei und ohne Vorwahl. Geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen die Anrufe entgegen, beurteilen die Situation, erteilen telefonische Beratung und leiten die Anrufenden im Bedarfsfall an das passende Angebot weiter. Dies können Hausärztinnen und -ärzte, Kinderärztinnen und -ärzte, der Dienst für Betreuungskontinuität (ehemals ärztlicher Bereitschaftsdienst) oder die Ambulatorien für kleine Dringlichkeiten in Bozen, Leifers oder Klausen sein. Die Hausärztinnen und -ärzte bleiben weiterhin der erste Bezugspunkt und können wie bisher kontaktiert werden; die neue Rufnummer 116117 dient als zusätzliches Unterstützungsangebot.

Entscheidend ist die klare Trennung zum Notruf: Die 112 bleibt ausschließlich lebensbedrohlichen Notfällen wie Herzinfarkten, schweren Unfällen oder Atemnot vorbehalten. Die 116117 greift hingegen, wenn man beispielsweise nachts oder am Wochenende bei hohem Fieber ärztlichen Rat benötigt.

Die neue Rufnummer vereinfacht den Zugang zur medizinischen Versorgung und erspart Patientinnen und Patienten unnötige Wege sowie lange Wartezeiten im Krankenhaus.

Auch die Bürgerinnen und Bürger von Eppan und Kaltern können dieses neue Angebot nutzen. Das aktuelle Pilotprojekt im Bezirk Bozen wird später schrittweise auf ganz Südtirol ausgeweitet. Mehr Infos zur 116117 und Antworten auf die häufigsten Fragen finden Sie online.

Nuova linea telefonica sanitaria 116117 – la linea diretta per le vostre domande sulla salute

COMUNI DI APPIANO E CALDARO

***L'assessora** Petra Prackwieser, Appiano*
***L'assessora** Kathrin Florian, Caldaro*

Novità nel Comprensorio sanitario di Bolzano: orientamento 24 ore su 24 per problemi di salute non urgenti

Con la nuova linea sanitaria 116117, anche le cittadine e i cittadini di Appiano e Caldaro avranno a disposizione un punto di riferimento centrale per le questioni e le necessità di salute che non rappresentano un'emergenza acuta.

Il numero, unico a livello europeo, è raggiungibile 365 giorni all'anno, 24 ore su 24, gratuitamente e senza prefisso. Operatrici e operatori qualificati rispondono alle chiamate, valutano la situazione, forniscono consulenza telefonica e, in caso di necessità, indirizzano chi chiama verso il servizio più appropriato. Può trattarsi di mediche e medici di Medicina generale, pediatre e pediatri, del Servizio di continuità assistenziale (ex guardia medica) o degli ambulatori per le piccole urgenze a Bolzano, Laives o Chiusa. Il proprio medico o la propria medica di Medicina generale, infatti, rimane il primo punto di riferimento a cui potersi rivolgere come di consueto; il nuovo numero 116117 è da intendersi come un servizio di supporto aggiuntivo.

Importante è la chiara distinzione rispetto al numero di emergenza. Il 112 rimane riservato esclusivamente alle emergenze con pericolo di vita, come infarti, gravi incidenti o difficoltà respiratorie. Il 116117 interviene invece quando, ad esempio, si necessita di un consulto medico di notte o nel fine settimana a causa di febbre alta.

Il nuovo numero semplifica l'accesso all'assistenza sanitaria e risparmia ai pazienti spostamenti non necessari e lunghi tempi di attesa in ospedale.

Anche le cittadine e i cittadini di Appiano e Caldaro possono già usufruire di questa nuova offerta. L'attuale progetto pilota nel Comprensorio di Bolzano verrà successivamente ed in modo graduale esteso a tutto l'Alto Adige. Maggiori informazioni sul 116117 e le risposte alle domande più frequenti sono disponibili online.

Foto: Vera Schindler

Informationsreihe: Gesund leben – Gemeinsam vorbeugen

GEMEINDEN EPPAN UND KALTERN

Gesundheit geht uns alle an – und Vorbeugen kann vieles bewirken. Deshalb haben wir Mitglieder vom Sprengelrat Überetsch die Vortragsreihe „Gesund leben – Gemeinsam vorbeugen“ initiiert. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln, das Gesundheitsbewusstsein zu stärken und Menschen jeden Alters dabei zu unterstützen, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Auf dem Programm stehen vielfältige Themen aus dem Alltag: Kindernotfälle und Erste Hilfe, Sturzprävention, ausgewogene Ernährung, Autismus, psychische Gesundheit und Suizidprävention, Depression sowie Unterstützung für pflegende Angehörige. Die Veranstaltungen richten sich an unterschiedliche Zielgruppen und bieten praktische Informationen, Tipps und Raum für Austausch.

Das Faltblatt mit dem gesamten Programm und allen näheren Informationen liegt dieser Ausgabe des Gemeindeblatts bei. So kann bereits jetzt der eine oder andere Termin vorgemerkt werden. Die einzelnen Veranstaltungen werden zudem in den kommenden Ausgaben des Gemeindeblatts jeweils kurz vor dem Veranstaltungstermin nochmals separat angekündigt.

Foto: AI-generiert

Mit einer Vortragsreihe möchte der Sprengelrat Überetsch Gesundheitswissen vermitteln, zur Prävention anregen und den Austausch zu Gesundheitsthemen fördern.

Hier schon mal die ersten Termine:

→ „Kindernotfälle für Eltern von Kindern zwischen null und sieben Jahren“: am 1. Oktober in der Mediathek OTTO Terlan; am 8. Oktober in der Sparkassengalerie Kaltern, jeweils um 19 Uhr.

→ „Sicher unterwegs – Stürze vermeiden: Vortrag zum Thema Sturzprävention für ältere Menschen und deren Angehörige“: am 6. Oktober im Seniorenwohnheim Terlan und am 13. Oktober im Altenheim Kaltern, jeweils um 19 Uhr.

Ein Dankeschön gilt allen, die diese Vortragsreihe als Projektpartner mitgestalten und mit ihrem Wissen, ihrer Erfahrung und ihrem Engagement zu einem vielfältigen Angebot beitragen: die Gemeinden des Einzugsgebiets, Senioren- und Pflegeeinrichtungen, Bezirksgemeinschaft, Gesundheits- und Sozialsprengel, Weißes Kreuz, AEB, Forum Prävention.

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer/-innen!

Die Mitglieder des Sprengelrats Überetsch

Serate informative: Vivere sani – Prevenire insieme

COMUNI DI APPIANO E CALDARO

La salute riguarda tutti noi e la prevenzione può fare molto. Per questo noi membri del Comitato di distretto Oltradige abbiamo promosso le serate informative “Vivere sani - Prevenire insieme”. L’obiettivo è trasmettere conoscenze, rafforzare la consapevolezza riguardo alla salute e sostenere persone di tutte le età nell’assumersi la responsabilità del proprio benessere.

Il programma propone diversi temi di interesse quotidiano: emergenze pediatriche e primo soccorso, prevenzione delle cadute, alimentazione equilibrata, autismo, salute mentale e prevenzione del suicidio, depressione, nonché sostegno alle persone che assistono familiari. Gli incontri si rivolgono a diversi gruppi di persone e offrono informazioni pratiche, consigli e la possibilità di confrontarsi.

Il pieghevole con il programma completo e tutte le informazioni dettagliate è allegato all’edizione odierna del Notiziario Comunale. È quindi già possibile segnare in agenda uno o più appuntamenti. I singoli incontri saranno inoltre presentati nuovamente nelle prossime edizioni del Notiziario Comunale, poco prima della rispettiva data.

Ecco già i primi appuntamenti:

→ “Emergenze pediatriche per genitori di bambini da zero a sette anni”: il 1 ottobre presso la Mediateca OTTO di Terlano; l’8 ottobre presso la Galleria Sparkasse di Caldaro, sempre alle ore 19.

→ “Sicuri negli spostamenti – Prevenire le cadute: incontro sulla prevenzione delle cadute per persone anziane e familiari”: il 6 ottobre presso la Residenza per anziani di Terlano e il 13 ottobre presso la Casa di riposo di Caldaro, sempre alle ore 19.

Un sentito ringraziamento va a tutti coloro che, in qualità di partner del progetto, contribuiscono alla realizzazione di questo ciclo di incontri con le loro conoscenze, esperienze e il loro impegno, offrendo così un programma ricco e diversificato: i Comuni del territorio di competenza, le strutture per anziani e per l’assistenza, la Comunità comprensoriale, i distretti sanitario e sociale, la Croce Bianca, AEB e Forum Prevenzione.

Vi aspettiamo numerosi!

I membri del Comitato di distretto Oltradige

Gesunde Ernährung und Genuss

E

VIELFALT STATT VERZICHT

Häufig wird darüber gesprochen, Fleisch, tierische Fette, Weißmehl oder Zucker wegzulassen. Die Empfehlungen unterscheiden sich teilweise deutlich voneinander und die empfohlenen Einschränkungen scheinen sehr stark zu sein. Da ist es nur nachvollziehbar, dass viele Personen zwar etwas ändern wollen, aber nicht wissen, was oder wie. Es schwebt immer die Angst mit, sich zu sehr einschränken zu müssen, sodass der Genuss auf der Strecke bleibt.

Dabei kann gerade abwechslungsreiches Essen dazu führen, dass wir eine Vielfalt an Geschmackseindrücken erleben und unsere Nährstoffaufnahme verbessern. Eine gesunde Ernährung kann also durch eine Erweiterung des Lebensmittelspektrums ohne starke Einschränkungen erreicht werden.

Aktuell ist es häufig so, dass wir oft die gleichen Speisen essen. Bequemlichkeit, Gewohnheit oder Ideenlosigkeit für Neues sind nur ein paar mögliche Gründe dafür. Eine eingeschränkte Lebensmittelauswahl kann sich sowohl in der Vielfalt der Geschmackserlebnisse als auch gesundheitlich negativ auswirken. Vor allem Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe können dadurch in zu geringen Mengen aufgenommen werden. Oftmals zeigt sich eine Unterversorgung von Nährstoffen durch unspezifische Symptome wie Müdigkeit, schlechter Konzentration oder einer trägen Verdauung. Nimmt man zudem regelmäßig sehr salzige oder süße Speisen zu sich, können sich unsere Geschmacksknospen an die hohe Intensität gewöhnen und diese zunehmend schwächer wahrnehmen. Außerdem sind diese Gerichte häufig kalorienreich und nährstoffarm.

Foto: Mateusz Zatorski, Unsplash

Abwechslung bildet den Grundpfeiler gesunder Ernährung.

Um unseren Geschmackssinn zu sensibilisieren und geschmacksintensive Gerichte besser genießen zu können, sollte man deshalb häufiger auf natürliche Aromen aus Obst, Gemüse, Kräutern oder Gewürzen zurückgreifen. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte liefern zusätzlich wichtige Ballaststoffe und neue Geschmacksprofile. Durch Abwechslung ist also beides möglich: Gesundheit und Genuss!

ÜBER DEN AUTOR

Peter Messner ist Diätologe und Ernährungswissenschaftler aus St. Michael/Eppan.
Nach zwei Studienabschlüssen und zwei Jahren im stationären Reha-Bereich arbeitet er nun freiberuflich, um Menschen in ihrem Alltag bei der Ernährungsumstellung zu unterstützen.
Gerne steht er bei unterschiedlichen Ernährungsthemen zur Verfügung. Er ist vor allem auf die Themen Diabetes, Frauengesundheit und Krebs spezialisiert.

E

Bewegung ist Medizin

E1164

IM GESPRÄCH MIT PHYSIOTHERAPEUTIN BARBARA UNTERSULZNER von der Praxis „PhysioSport“ in Eppan

Redaktion: Was fasziniert Sie persönlich an der Physiotherapie?
Barbara Untersulzner: Mir gefällt der persönliche Kontakt zu den Menschen – jeder Tag ist anders, was meinen Beruf besonders spannend macht. Die Arbeit mit bzw. Untersuchung der Patienten ist vergleichbar mit dem Lesen eines Kriminalromans – man ist auf der Suche nach der Ursache des Problems, man stellt Hypothesen und versucht, den „Täter“ ausfindig und unschädlich zu machen.
Es ist so, dass jeder Mensch den Schmerz anders empfindet und sich je nach Leidensdruck früher oder später für eine Therapie entscheidet. Durch Bewegung und minimale Techniken kann oft bereits viel zum Positiven verändert werden.

Wie finden Sie heraus, welche Therapie für einen Patienten die richtige ist? Welche Behandlungsmethoden kommen besonders häufig zum Einsatz?
Durch gezielte Fragen und Bewegungen kommt man dem Problem näher, zusätzlich hilft mir die Berufserfahrung dabei, schneller die richtige Technik zu finden. Diese kann manuelle, passive Maßnahmen bis hin zu aktiven Übungen beinhalten. Oft kommen Patienten nach Verletzungen bzw. OPs zur Nachbehandlung zu mir, vereinzelt habe ich auch neurologische Patienten, die jedoch täglich Therapie benötigen und daher meist in Kliniken betreut werden. Auch bei chronischen Erkrankungen oder nach Schlaganfällen ist aktive Rehabilitation wichtig. Patienten im Rollstuhl profitieren besonders von Physiotherapie, da sie chronische Schmerzen lindert und Verspannungen löst. Vielfach hängen unterschiedliche Beschwerden miteinander zusammen, dadurch ist die Schmerzursache nicht immer offensichtlich. Beispielsweise können Verspannungen des Bewegungsapparats oder Fehlstellungen der Knochen zu Kopfschmerzen führen. Ich habe auch lange Zeit mit Fußballern zusammengearbeitet, die nach Verletzungen häufig an einer gestörten Gelenkwahrnehmung leiden. Gezielte Übungen sprechen in diesem Fall die Rezeptoren an und trainieren damit auch das Gehirn, wodurch das Gelenk wieder besser wahrgenommen wird und an Stabilität gewinnt.

Wie wichtig ist die aktive Mitarbeit der Patienten für den Therapieerfolg und was können sie selbst im Alltag tun?
Ich arbeite nun seit fast 40 Jahren als Physiotherapeutin und kann sagen, dass sich das Körperbewusstsein im Laufe der Jahre zum Glück sehr verändert hat. Die Patienten sind sich heute meist bewusst darüber, dass sie selbst viel zu ihrem Wohlbefinden beitragen können und fragen nach Übungen für zuhause, die sie meist auch konsequent durchführen – mit einigen Ausnahmen natürlich, schwarze Schafe gibt es überall.
Wichtig ist, dass man in Bewegung bleibt und etwas findet, das man gerne und mit Leidenschaft macht. Dabei sollte man es nicht übertreiben und auf die Botschaften seines Körpers hören, sich aber gleichzeitig immer wieder „challengen“ bzw. herausfordern und Neues ausprobieren – auch, um Geist und Gehirn auf Trab zu halten. Ich finde, ein gutes Gleichgewicht zwischen Bewegung und Erholung ist entscheidend. Und vor allem sollte der Spaß dabei nicht zu kurz kommen – hierfür eignet sich besonders das Training in der Gruppe gut, da man gemeinsam motivierter ist. Ich tanze beispielsweise gerne Lindy Hop – das Tanzen macht den Kopf frei, löst Verspannungen und tut mir einfach gut. Hier muss jeder selbst das richtige für sich finden.

Gerade bei Sportverletzungen ist Rehabilitation wichtig. Wie begleiten Sie Sportlerinnen und Sportler auf dem Weg zurück in Training und Alltag?
Wir kümmern uns vor allem um die Rehabilitation in der Anfangsphase, unmittelbar nach der Verletzung. Dazu gehören die Förderung der Beweglichkeit sowie erste gezielte Trainingsprogramme. Später kehren die Sportlerinnen und Sportler zu ihren Trainern zurück oder wechseln für die weitere Betreuung gezielt in Trainingszentren bzw. zu Sportmedizinern.

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden. Was sind aus Ihrer Erfahrung die größten Fehler im Umgang mit Rückenproblemen und was hilft wirklich?
Für die Entstehung von Rückenschmerzen ist vieles verantwortlich, manchmal liegt die Ursache Jahre zurück und hat beispielsweise mit Lebensgewohnheiten im Jugendalter zu tun. Manchmal sind es Ursachen wie Bewegungsmangel, eine schwache Muskulatur oder Verspannungen. Es ist wichtig, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören und bei Beschwerden nicht zu lange abzuwarten. Dadurch kann sich ein Problem nämlich verfestigen. Oft kommen sogar schon Kinder wegen Rückenschmerzen zu mir, wobei hier vielfach auch genetische Ursachen vorliegen.
Ich rate meinen Patienten bei Rückenschmerzen, sich möglichst viel zu bewegen und langes Sitzen zu vermeiden. Auch bei anderen Tätigkeiten sollte man darauf achten, die Körperhaltung immer wieder zu verändern und durch kleine Rituale Bewegung in den Alltag einzubauen. Als Ausgleich kann schon ein täglicher Spaziergang von 20 bis 30 Minuten ausreichend sein – entscheidend ist vor allem die Regelmäßigkeit.

Vielen Dank für das Gespräch.

E1164

PhysioSport
EPPAN – APPIANO
B. Untersulzner – C. Morandell

„Die Praxis für Ihre Beschwerden im Herzen des Überetsch“

Maria-Rast-Weg 1/B, Eppan
info@physiosporteppan.it - www.physiosporteppan.it

Das verkannte Zusammenspiel

E1161

WIE EINE STEIFE HÜFTE CHRONISCHE RÜCKENSCHMERZEN VERURSACHT

Viele Betroffene mit chronischen Rückenschmerzen haben eine lange Odyssee hinter sich, bei der stets nur die Lendenwirbelsäule behandelt wurde – oft ohne dauerhaften Erfolg. Der Grund für das wiederholte Aufflammen der Beschwerden liegt jedoch überraschend häufig eine Etage tiefer: in den Hüftgelenken. Eine unbemerkte Hüftsteifigkeit ist einer der häufigsten Auslöser von funktionellen Rückenschmerzen.

Foto: magnific.com

Die biomechanische Kettenreaktion

Das Kugelgelenk der Hüfte ist für maximale Beweglichkeit in alle Richtungen gebaut. Wird es durch langes Sitzen, Bewegungsmangel oder Arthrose steif, schränkt dies vor allem die Streckung beim Gehen ein. Der Körper muss diesen Verlust kompensieren: Bei jedem Schritt holt er sich die fehlende Bewegung aus der Lendenwirbelsäule und dem Kreuzdarmbein-Gelenk (ISG). Die Folge ist eine massive, dauerhafte Überlastung der Bandscheiben und Muskeln im unteren Rücken. Der Schmerz brennt im Rücken, die Ursache aber liegt im Becken.

Die Lösung: Osteopathie & Physiotherapie im harmonischen Team

Ein moderner, ganzheitlicher und nachhaltiger Behandlungsansatz setzt genau an den Schlüsselpunkten dieser komplexen biomechanischen Kette an. Das gemeinsame Ziel: Das Fundament Ihres Körpers von Altlasten zu befreien und ihm seine natürliche Balance zurückzugeben.

→ **Osteopathie (Die Blockade sanft und tiefenwirksam lösen):** Der Osteopath betrachtet Ihren Körper wie ein präzise aufeinander abgestimmtes Uhrwerk, in dem alles mit allem vernetzt ist. Mit geschulten, einfühlsamen Händen spürt er verborgene Blockaden auf und widmet sich der Ganzheitlichkeit des Organismus. Durch gezielte manuelle Techniken löst er tiefsitzende myofasziale Spannungen im Bindegewebe, reaktiviert die Mobilität der Gelenkkapseln und korrigiert sanft Fehlstellungen im Beckenbereich. Sogar fein abgestimmte viszerale Griffe im Bauchraum kommen zum Einsatz, um innere Organe zu entlasten und das Becken so auch von innen heraus spürbar zu entspannen.

→ **Physiotherapie und aktives Training (Die neu gewonnene Freiheit langfristig sichern):** Der Physiotherapeut übernimmt den Staffelstab und baut auf diesem frisch geschaffenen Fundament auf. Mittels gezielter manueller Therapie wird der Bewegungsradius des Hüftgelenks Schritt für Schritt erweitert und stabilisiert. Ein maßgeschneidertes Programm aus spezifischen Dehnungsübungen und einem progressiven Krafttraining weckt die oft geschwächte Gesäß- und tiefe Rumpfmuskulatur (Core-Stabilität) aus dem Dornröschenschlaf. Dies sorgt für ein stabiles Becken und schenkt Ihrer Wirbelsäule dauerhafte Entlastung. Den krönenden Abschluss bildet eine professionelle Gangschulung, die die korrigierten, gesunden Bewegungsmuster harmonisch in Ihren Alltag integriert.

Fazit

Hören Sie auf, bloß die lauten Symptome zu bekämpfen – packen Sie das Problem direkt an der sprichwörtlichen Wurzel. Die intelligente Symbiose aus einfühlsamer Osteopathie und aktivierender Physiotherapie durchbricht den zermürbenden Schmerzkreislauf hocheffektiv. Befreien Sie Ihre Hüfte aus der Starre und schenken Sie Ihrem Rücken eine ganz neue, unbeschwerte Leichtigkeit!

ÜBER DEN AUTOR

Mag. David Facchini D.O. leitet gemeinsam mit BSc Janis Facchini D.O. das Therapie- und Trainingszentrum „Facchini" in Kaltern. Als Experte für integrierte Rehabilitation und Osteopathie widmet er sich in seiner täglichen Praxis der ganzheitlichen Begleitung von Patienten nach Verletzungen oder Operationen. Sein therapeutischer Ansatz verknüpft klassische Physiotherapie eng mit osteopathischen Behandlungen, um Behandlungspläne präzise auf das individuelle motorische Leistungsniveau abzustimmen. In seinen Fachbeiträgen teilt er fundierte Einblicke in moderne Rehabilitationsprozesse und nachhaltige Genesungskonzepte, die den Weg zurück in den Alltag und den Sport ebnen.

Gleiche Diagnose, zwei Geschichten

E1162

DIE SPRACHE DES KÖRPERS VERSTEHEN

Vor einigen Wochen saßen mir an einem Vormittag zwei Patientinnen gegenüber, im gleichen Alter, mit derselben Diagnose auf dem Papier: Arthrose im Knie. Die eine kam vorsichtig herein, fast schleichend, aus Angst, jede Bewegung könnte schaden. Die andere marschierte zügig herein und wunderte sich nur, warum das Treppensteigen neuerdings so schwerfiel. Zwei Menschen, ein Wort – Arthrose – und doch, wie sich zeigen sollte, zwei völlig unterschiedliche Geschichten.

Eine Diagnose, viele Gesichter

Genau das macht Arthrose so eigenartig: Sie ist kein einheitliches Krankheitsbild, sondern eher ein Sammelbegriff für sehr verschiedene Verläufe. Bei der einen Patientin zeigte sich rasch, dass jahrelange Fehlbelastung durch einen alten Meniskusriss die Hauptrolle spielte. Bei der anderen war es das Zusammenspiel aus Gelenkform und Muskelschwäche – ein Muster, das sich erst im genauen Hinschauen offenbarte. Diese Unterschiede sind keine akademische Spitzfindigkeit. Sie entscheiden, ob jemand von gezieltem Krafttraining profitiert, von einer Anpassung der Bewegungsgewohnheiten – oder von beidem. Wer beide Patientinnen gleich behandeln würde, würde beiden nicht gerecht.

Das eigene Profil verstehen

Was mich an solchen Fällen immer wieder fasziniert: Der Körper erzählt seine Geschichte, wenn man richtig zuhört – durch Bewegungsmuster, Belastungsgewohnheiten, alte Verletzungen, die man fast vergessen hat. Genau darum lohnt es sich, nach der ärztlichen Diagnose gemeinsam mit dem Physiotherapeuten das eigene Profil zu ergründen; ein kurzer Online-Test auf www.imphysio.it kann dabei helfen, sich zunächst ein besseres Bild von den eigenen Beschwerden zu machen. Am Ende zählt aber vor allem eines: genau hinhören, welche Geschichte der eigene Körper gerade erzählt.

Marco Infelisi,
Physiotherapeut
IM Physio – Schulweg 1,
St. Pauls, Eppan

Hier geht's zum Selbsttest.

Haarausfall im Herbst – was steckt dahinter?

E1160

HAARPFLEGE VON INNEN UND AUSSEN

Viele Menschen beobachten gerade im Herbst und Frühjahr einen verstärkten Haarausfall. Saisonale Veränderungen können den natürlichen Haarzyklus beeinflussen – und plötzlich finden sich mehr Haare in Bürste, Dusche oder auf dem Kopfkissen.
Doch Haarausfall kann viele verschiedene Ursachen haben. Neben natürlichen Veränderungen des Haarzyklus können beispielsweise Schilddrüsenprobleme, Eisen- oder Vitaminmangel, körperliche Belastungen wie Operationen oder Narkosen sowie Nebenwirkungen bestimmter Medikamente eine Rolle spielen. Deshalb ist es wichtig, anhaltenden oder ungewöhnlich starken Haarausfall nicht einfach hinzunehmen.
Lassen Sie sich bei auffälligem Haarausfall von Ihrem Friseur beraten. Bei starkem, plötzlich auftretendem oder länger anhaltendem Haarausfall empfiehlt es sich, zusätzlich einen Arzt zu konsultieren, um mögliche Ursachen abzuklären.
Farmaca International hat sich auf Produkte rund um das Thema Haarausfall spezialisiert und verbindet dabei jahrelange Erfahrung mit einem ganzheitlichen Ansatz. Die Produktlinie Protoplasmina kombiniert ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel und speziell abgestimmte Produkte für die Kopfhaut zur täglichen Anwendung – Haarpflege von innen und außen:
→ Spezialisierte Produkte rund um Haarausfall
→ Nahrungsergänzung für die tägliche Unterstützung
→ Gezielte Pflege für die Kopfhaut
→ Ganzheitlicher Ansatz für die Haarpflege
→ Langjährige Erfahrung

Denn schönes, gesund aussehendes Haar beginnt bei einer gepflegten Kopfhaut und einer ausgewogenen Versorgung mit wichtigen Nährstoffen.
Schenken Sie Ihrem Haar jetzt die Aufmerksamkeit, die es verdient!

Salon Judith

Salon Judith
Tel. 0471/963233
Bahnhofstraße 21 - 39052 Kaltern

Beckenboden – wichtig für Stabilität, Haltung und Wohlbefinden

E

BECKENBODENTRAINING IST VORSORGE

Dein Beckenboden ist eine wichtige Muskelgruppe, die im Alltag oft wenig Beachtung findet. Dabei trägt und stützt er die Organe im Bauch- und Beckenraum, unterstützt eine aufrechte Haltung und spielt eine wichtige Rolle bei der Kontrolle der Blase. Beckenbodentraining ist in jedem Alter sinnvoll – nicht erst, wenn Beschwerden auftreten. Mit gezielten Übungen kannst du lernen, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, zu kräftigen und auch wieder zu entspannen. So kannst du deinen Körper frühzeitig unterstützen und dich auf besondere Lebensphasen wie eine Schwangerschaft und die Zeit danach vorbereiten. Gleichzeitig kann regelmäßiges Training dazu beitragen, einer späteren Blasenschwäche entgegenzuwirken. Auch im Alltag kannst du deinen Beckenboden unterstützen – durch eine gute Körperhaltung, bewusstes Bewegen sowie richtiges Heben und Tragen. In meinen Beckenboden-Workshops und Beckenbodenkursen vermittle ich dir verständlich und praxisnah Wissen, Übungen und alltagstaugliche Tipps. Denn Beckenbodentraining ist Vorsorge – und dafür ist es nie zu früh oder zu spät.

Stärke deine Mitte, spüre deinen Körper.

Anna Fink,
Pilates- und
Beckenboden-Trainerin,
Masseurin,
www.annafinkpilates.com,
351 4176193

MEINE HAUSMITTELAPOTHEKE

Heilsames für die Winterzeit

Kalte und nasse Tage sind häufig der Grund für körperliche Unterkühlung, Infekte und rheumatische Beschwerden. Jetzt gilt es besonders, auf Prävention zu setzen und das Immunsystem bestmöglich zu unterstützen. Hierfür ist die Bewegung **an der frischen Luft** sowie eine **vollwertige Ernährung** mit saisonalem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten bestens geeignet. In diesem Zusammenhang denke man auch an die tägliche Portion **Sauerkraut,** das von Kneipp als „Darmbesen" bezeichnet wurde. Als Rohkost mit etwas Olivenöl, geraspelten Karotten, roten Zwiebelwürfeln und Sonnenblumenkernen zubereitet, mundet es nicht nur gut, sondern ist als Alternative zum Salat auch eine wertvolle Vitamin-C-Quelle.
Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte ebenfalls geachtet werden. **Warmes Wasser, Kräuter-, Früchte- und Gewürztees** sind eine wohltuende Maßnahme, unsere Schleimhäute feucht zu halten, den Körper von innen her aufzuwärmen und die körperlichen Abläufe zu unterstützen.
Unser Wohlbefinden profitiert zudem von **ausreichenden Ruhephasen**. Schon Hildegard von Bingen war von der lebensverlängernden Wirkung eines kurzen Mittagsschlafs überzeugt. Ein erholsamer Nachtschlaf ist für die Regeneration von Körper und Geist ebenfalls von großer Bedeutung. Aus dem Wissensschatz von Hildegard stammt auch der **Maronihonig**, dem traditionell eine leberstärkende und schlaffördernde Wirkung zugeschrieben wird. **Für die Zubereitung** werden 120 g Kastanienmehl nach und nach in ½ kg Honig eingerührt und gut vermengt, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben. Traditionell werden insgesamt zwei bis vier Teelöffel täglich empfohlen: morgens auf dem Frühstücksbrot und kurz vor dem Schlafengehen. Für Menschen mit Diabetes ist dieses Honiggemisch nicht geeignet.
Häufige Begleiter von Erkältungen sind **Halsschmerzen, Husten, Schnupfen und Heiserkeit**. Zwiebel-, Ingwer- oder Meerrettichhonig werden häufig zur Reizmilderung eingesetzt. Eine hustenbesänftigende Einreibung auf der Bronchialgegend kann durch eine Bienenwachskompresse geschützt und die Wärme gespeichert werden. Somit wird die Durchblutung angeregt und die Muskulatur kann sich entspannen. Das **wärmeansteigende Fußbad nach Kneipp** entfaltet besonders zu Beginn eines Infekts seine wohltuende Wirkung. Dafür beide Füße in eine Schüssel oder Wanne mit angenehm warmem Wasser stellen. Die Wassertemperatur sollte zunächst etwa **35°C** betragen. Anschließend nach und nach heißes Wasser zugießen, sodass sich die Temperatur langsam auf etwa **39-40 °C** erhöht. Nach etwa **10-15 Minuten** das Fußbad beenden, die Füße gut abtrocknen und warme Socken anziehen. Bettruhe und Wärme tragen zur Genesung bei. Bei Kreislaufproblemen, Gefäßerkrankungen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden empfiehlt es sich, vor der Durchführung ärztliche Rücksprache zu halten.
Bei einer **beginnenden Blasenentzündung** können eine Kapuzinerkresse-Meerrettich-Tinktur (dreimal täglich zehn Tropfen in einem großen Glas Wasser auflösen) oder ein **Zinnkraut-Dampfbad** unterstützend angewendet werden. Hierfür eine Handvoll Zinnkraut mit etwa einem Liter heißem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen. Den Aufguss in ein Bidet oder einen Eimer füllen und sich vorsichtig darüber setzen, sodass der warme Dampf auf den Unterleib trifft. Dabei die Gefahr einer Verbrennung vermeiden. Das Dampfbad etwa **zehn Minuten** durchführen und anschließend den Unterbauch warmhalten. Bei starken Beschwerden, Fieber, Blut im Urin oder anhaltenden Beschwerden muss ärztlicher Rat eingeholt werden.
Das **rote Öl vom Johanniskraut**, auch Rotöl genannt, wird traditionell zur Pflege von gereizter, leicht verbrannter oder beanspruchter Haut eingesetzt. Auch bei **Nervenschmerzen und Gürtelrose** findet es häufig Anwendung und kann die Haut bei der Regeneration und Narbenpflege unterstützen. Das Öl wird dünn auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen und sanft einmassiert. Bei offenen oder nässenden Hautstellen sollte die Anwendung vorher ärztlich abgeklärt werden. Da Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen kann, sind die behandelten Hautstellen vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen.
So unterschiedlich die Beschwerden im Winter auch sein mögen, diese und viele weitere bewährte Hausmittel helfen uns, gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Das gelingt umso leichter, je besser wir auf die eigenen Bedürfnisse achten, auf unsere Selbstheilungskräfte vertrauen und die Heilkräfte der Natur wertschätzen.

Hildegard Kreiter
www.gruenundkraft.com

Von der Pore bis zur Spitze

HAUTSACHE GESUND: WAS UNSERER HAUT GUTTUT

Gesunde Haut ist nicht nur eine Frage des Aussehens, sie ist auch ein Spiegel unseres Gesundheitszustands und zeigt, wie es unserem Körper geht. Durch einfache Gewohnheiten können wir die Hautgesundheit unterstützen.
Als größtes und schwerstes Organ besteht unsere Haut aus mehreren Schichten, erneuert sich regelmäßig selbst und reguliert zugleich den Wärmehaushalt unseres Körpers. Sie ist täglich unzähligen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Um ihre natürliche Schutzbarriere aufrechtzuerhalten, hilft eine sanfte, auf den Hauttyp abgestimmte Pflege. Ebenso ist Sonnenschutz unerlässlich und nicht nur beim Sonnenbaden, sondern auch im Alltag sinnvoll, vor allem für die Bereiche Gesicht, Dekolleté und Hände. Um unserer Haut was Gutes zu tun, kann man auf selbstgemachte Hautmasken und Peelings zurückgreifen: Eine pflegende Maske mit Topfen und Honig, ein reinigendes Peeling mit aufgebrühtem, abgekühltem Kaffeepulver, zugesetzt mit etwas Olivenöl, sind beliebte Varianten. Aber auch andere Zutaten, wie Salatgurke, Joghurt, Milch, Banane, Avocado oder Eigelb eignen sich gut.
Neben der richtigen Pflege spielt auch der Lebensstil eine wesentliche Rolle. Viel trinken ist unerlässlich, da Flüssigkeit Stoffwechsel und Durchblutung in Schwung bringt. Ebenso sorgt eine ausgewogene Ernährung für eine gesunde, strahlende Haut. Hierbei spielen bestimmte Vitamine und Nährstoffe eine besondere Rolle:

- → Vitamin A bzw. Beta-Carotin schützt vor UV-Strahlung und findet sich in Lebensmitteln wie Karotten, Kohl, Tomaten, roter Paprika und Kürbis sowie Obstsorten wie Mangos, Aprikosen oder Pfirsichen.
- → Vitamin C stärkt das Bindegewebe und steckt vor allem in Orangen, Zitronen, Kiwi, roter Paprika, Hagebutte, Sanddorn, Brokkoli, Grünkohl etc.
- → Vitamin E verlangsamt die Hautalterung und schützt vor freien Radikalen. Pflanzliche Öle wie Weizenkeim-, Raps- und Olivenöl oder Nüsse und Samen wie Mandeln, Sonnenblumenkerne und Haselnüssen enthalten viel davon.
- → Zink schützt die Haut und unterstützt sie bei der Heilung. Lebensmittel wie Austern, Kalbsleber, einige Käsesorten, Haferflocken und Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen enthalten den wichtigen Nährstoff.
- → Auch Selen stärkt die Hautbarriere, es steckt speziell in Fleisch und Innereien, in Fisch und Meeresfrüchten, in Milchprodukten und Eiern oder in Hülsenfrüchten, Haferflocken und Vollkornprodukten.
- → Auch Omega-3 fördert die Hautgesundheit und steckt speziell in fettreichen Fischsorten, in Pflanzenölen, Nüssen und Samen.

Dabei gilt: von allem etwas, von nichts zu viel – eine abwechslungs- und vitaminreiche Ernährung ist wohl die beste Wahl. Ebenso sind ausreichend Schlaf, Sport und möglichst wenig Stress wichtig für uns und unsere Haut.

Foto: KI-generiert, pixabay

Die richtige Pflege und ein gesunder Lebensstil unterstützen unsere Haut in ihrer Funktion.

Haarsträubend gut: Wie unser Haar gesund bleibt

Nicht nur die Haut, auch unser Haar ist jeden Tag vielen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Gewohnheiten wie zu häufiges Waschen, heißes Föhnen, Färben oder Glätten belasten das Haar. Genauso wie bei der Haut bilden auch für kräftiges Haar eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung und ein gesunder Lebensstil wichtige Grundlagen. Nach dem Waschen sollte das Haar möglichst schonend getrocknet und nicht grob ausgebürstet werden. Wichtige Nährstoffe für unser Haar sind Proteine, die in Eiern, Fisch, Fleisch oder Hülsenfrüchten enthalten sind, Spurenelemente wie Zink und Eisen sowie Vitamine wie Biotin und Vitamin E, die in Nüssen und Vollkornprodukten vorkommen. Ebenso sollte man auf die richtige Pflege achten: Shampoos ohne Sulfate, Silikone, Parabene oder Alkohole sind zu bevorzugen.
Auch für die Haarpflege sind selbstgemachte Masken im Trend, wobei verschiedene Zutaten verwendet werden können. Beliebt sind beispielsweise Avocado, Olivenöl, Honig, Ei oder Naturjoghurt.

Pelle & Capelli

L'IMPORTANTE È LA SALUTE: ECCO COSA FA BENE ALLA NOSTRA PELLE

Una pelle sana non è solo una questione di immagine, ma è anche lo specchio della nostra salute, riflette lo stato del nostro corpo. Ecco come, con semplici abitudini, possiamo favorire la salute della pelle.
Essendo l'organo più esteso e più pesante del nostro corpo, la pelle è costituita da diversi strati, si rinnova regolarmente e inoltre regola l'equilibrio termico del nostro corpo. Essendo esposta ogni giorno a innumerevoli fattori ambientali, affinché mantenga la sua naturale barriera protettiva ha bisogno di una cura delicata e adatta ai vari tipi di pelle. Anche la protezione solare è indispensabile e consigliabile non solo quando ci si abbronza ma anche nella vita quotidiana, soprattutto per il viso, il décolleté e le mani. Per prendersi cura della propria pelle si possono utilizzare maschere e peeling fatti in casa: tra le varianti più apprezzate >>

citiamo una maschera nutriente a base di ricotta e miele oppure uno scrub detergente con fondi di caffè arricchito con un po' di olio d'oliva. Ma anche altri ingredienti come cetriolo, yogurt, latte, banana, avocado o tuorlo d'uovo sono particolarmente indicati. Oltre alla giusta cura, la pelle ha anche bisogno di uno stile di vita adeguato. È importante bere molto, poiché i liquidi stimolano il metabolismo e la circolazione sanguigna, e anche l'alimentazione deve essere equilibrata per mantenere una pelle sana e luminosa.

Ecco alcune vitamine e sostanze nutritive che rivestono un ruolo particolare:

→ La vitamina A, ovvero il beta-carotene, protegge dai raggi UV e si trova in alimenti come carote, cavoli, pomodori, peperoni rossi e zucca, nonché in frutti come mango, albicocche o pesche.
→ La vitamina C rafforza il tessuto connettivo e si trova soprattutto in arance, limoni, kiwi, peperoni rossi, rosa canina, olivello spinoso, broccoli ecc.
→ La vitamina E rallenta l'invecchiamento della pelle e protegge dai radicali liberi. Si trova in abbondanza nei vegetali come l'olio di germe di grano, di colza e d'oliva, oppure in frutta secca i semi come mandorle, semi di girasole e nocciole.
→ Lo zinco protegge la pelle e ne favorisce la guarigione. Questo importante nutriente si trova, tra l'altro, nelle ostriche, nel fegato di vitello, in alcuni formaggi, nei fiocchi d'avena e in legumi come lenticchie o ceci.
→ Anche il selenio rafforza la barriera cutanea; lo troviamo nella carne e nelle frattaglie, nel pesce e nei frutti di mare, nei latticini e nelle uova, nonché nei legumi, nei fiocchi d'avena e nei prodotti integrali.
→ Anche gli omega-3 favoriscono la salute della pelle e si trovano in particolare nei pesci grassi, negli oli vegetali, nella frutta secca e nei semi.

Come sempre, l'importante è mangiare un po' di tutto senza esagerare: un'alimentazione varia e ricca di vitamine è sempre la scelta migliore. Altresì importanti per la salute generale e della pelle sono un sonno adeguato, l'attività fisica e il minor stress possibile.

Ecco come mantenere belli e sani i nostri capelli

Oltre alla pelle, anche i nostri capelli sono esposti ogni giorno a numerosi fattori ambientali. Lavaggi troppo frequenti, l'uso del phon a temperature elevate, le tinte o le stirature non fanno bene ai capelli. E proprio come per la pelle, anche per avere capelli forti sono fondamentali un'alimentazione equilibrata, un'attività fisica adeguata e uno stile di vita sano. Dopo lo shampoo i capelli dovrebbero essere asciugati con la massima delicatezza possibile e men che meno spazzolati con forza. Nutrienti importanti per i nostri capelli sono le proteine, presenti in uova, pesce, carne e legumi, oligoelementi come zinco e ferro, nonché vitamine come la biotina e la vitamina E, presenti nella frutta secca e nei prodotti integrali. Molto importante è anche curarli in maniera adeguata, privilegiando shampoo privi di solfati, siliconi, parabeni o alcoli.
Anche per la cura dei capelli vanno di moda le maschere fatte in casa utilizzando ingredienti di varia natura. Tra i più apprezzati citiamo l'avocado, l'olio d'oliva, il miele, l'uovo o lo yogurt naturale.

E

MEHR ALS HAARPFLEGE.
EINE AUSZEIT FÜR DICH.

Gönn dir eine Pause, die man nicht nur spürt, sondern auch sieht.
Unser neues Head Spa Treatment verbindet intensive Kopfhautpflege, wohltuende Massage und hochwertige Haarpflege zu einer ganz besonderen Auszeit.

Sanfte Reinigung, entspannende Massagegriffe und individuell abgestimmte Pflege verwöhnen Kopfhaut und Haar – während du einfach abschalten darfst.

DEIN HEAD SPA

Kopfhautanalyse
Wir schauen genau hin, was deine Kopfhaut braucht.

Kopfhautpeeling & Tiefenreinigung
Für ein frisches, gepflegtes Kopfhautgefühl.

Kopf- & Nackenmassage
Wohltuende Entspannung zum Abschalten.

Pflege für Haar & Kopfhaut
Mit Pflegeampulle und Haarmaske.

Kleine Gesichtspflege
Reinigung, Peeling, Maske & Abschlusspflege.

KONTAKT

Cosmeticlounge by Katja Ludwig
G. Platzerstraße 40
39057 St. Michael Eppan

cosmeticlounge.katja
+39 377 304 4373

COSMETICLOUNGE
by Katja Ludwig

E1153

OKTOBER · MONAT DES SEHENS

Wie gut sehen Sie, wenn es dunkel wird?

Ab dem 25. Oktober wird es eine Stunde früher dunkel. Der Weg zur Arbeit, zur Schule und nach Hause führt dann oft durch Dämmerung, Regen oder Schnee. Bei wenig Licht weitet sich die Pupille – kleine, bisher unbemerkte Sehschwächen fallen dann stärker ins Gewicht: Konturen verschwimmen, Lichter wirken unscharf oder blenden.

Wir bestimmen Ihre Sehstärke genau. Dieselbe Person, die Sie berät, fertigt Ihre Brille in unserer eigenen Werkstatt und übergibt sie Ihnen persönlich. Bringen Sie Ihre aktuelle Brille mit – wir prüfen, ob die Werte noch zu Ihren Augen passen.

Der Sehtest ist bei uns kostenlos.

Termin: Eppan 0471 663058 · Terlan 0471 257745

Optik Zublasing

info@optikzublasing.com

Eppan
Albertus-Magnus-Platz 11
39057 Eppan
Tel. 0471 663058

Mo–Fr 8:00–12:30 | 14:00–19:00
Sa 8:00–12:15

Terlan
Hauptstraße 18
39018 Terlan
Tel. 0471 257745

Mo–Fr 9:00–12:00 | 15:30–18:30
Sa 9:00–12:00

Alle Infos online