



EXPERTENTIPP
SEVERIN HAIDACHER
Personal Trainer



FIT IN DEN SOMMER

JETZT WO ES WÄRMER wird, beginnen die meisten wieder an ihre Sommerfigur zu denken. So werde ich als Personal Trainer oft gefragt: ‚Wie bekomme ich am schnellsten und einfachsten die perfekte Strandfigur?‘ oder ‚Wie werde ich fit für den Sommer?‘ Nun gilt beim Formen des Körpers Folgendes: Einerseits konsequent bewegen und Sport treiben, andererseits Ernährung anpassen! Grundsätzlich ist es besser, ein- bis zweimal die Woche das ganze Jahr über Sport zu betreiben, als sich kurz vor dem Sommer zu sehr zu verausgaben. Damit man beim Training nichts falsch macht und im Zuge dessen auch die Freude am Sport nicht verliert, ist es ratsam, einen Personal Trainer zu engagieren. Ich stelle für meine Kunden ein individuelles Trainingsprogramm zusammen und gebe gerne Tipps in Bezug auf die Ernährung – z.B. was Radikal-Diäten wirklich bewirken und wann es am günstigsten ist, sich einmal etwas zu gönnen. Abschließend attestiere ich, dass Sport noch mehr kann als nur den Körper formen! Durch regelmäßiges Training wird man im Beruf und Alltag leistungsfähiger, man stärkt sein Immunsystem und bei körperlicher Betätigung werden Glückshormone ausgeschüttet, somit ist Sport der perfekte Ausgleich zum Berufsleben! — WWW.SEVERINHAIDACHER-SPORTLIFESTYLE.AT

GESUNDHEITLICH

PFLEGE MIT QUALITÄT



GÜNTER NEBEL

Inhaber und GF der SANLAS Holding

Das Leben im Alter ist schön! Was aber passiert, wenn Körper oder Geist nicht mehr mitspielen und die Fähigkeiten, sich selbst zu versorgen, nachlassen? Aufgrund der höheren Lebenserwartung sowie der Zunahme an schweren Demenzkranken und einer besseren medizinischen Versorgung werden in Zukunft immer mehr pflegebedürftige ältere Menschen auf die Hilfe anderer angewiesen sein. Pflegeeinrichtungen setzen in Architektur, Wohnkomfort, Ambiente und Pflegequalität seit jeher neue Maßstäbe. Neben den großzügigen Anlagen mit barrierefreien Zimmern samt Blick ins Grüne und der heimeligen Ausstattung der Wohn- und Aufenthaltsräume ist das auf die individuellen Bedürfnisse der Bewohner abgestimmte qualitative Pflege- und Betreuungsangebot ein wichtiger Faktor. Die medizinische Versorgung wird durch die enge Zusammenarbeit mit den jeweiligen Hausärzten gewährleistet. Neben der Langzeitpflege gibt es auch die Möglichkeit der Urlaubsbetreuung beziehungsweise Kurzzeitpflege nach einem Spitalsaufenthalt sowie einer Übergangspflege zur Rehabilitation. — WWW.SANLAS.AT

ZEIGT HER EURE FÜSSE!

Christof Pabinger, Spezialist für Fußchirurgie, im Gespräch mit GRAZETTA, über schmerzende Füße und warum ihm Innovationen und Weiterbildung so wichtig sind.



Welche Probleme können im Bereich der Füße auftreten?

Hallux Valgus ist eine der häufigsten Fußkrankungen. Man muss die Ursache für die Schmerzen finden, denn diese müssen nicht unbedingt im Bereich des Überbeins liegen. In vielen Fällen reichen Einlagen und Physiotherapie. Wenn das nicht ausreichend ist, können die Probleme operativ meist sehr gut behoben werden.

Wie sehen Operationen bei Ihnen aus?

Mir ist es persönlich wichtig, nur dann zu operieren, wenn Schmerzen bestehen. Gerade in der Fußchirurgie werden sehr spezielle Methoden verwendet, mit denen nur wenige Spezialisten weltweit arbeiten. Ich bin immer bemüht, neue Methoden nach Österreich zu bringen.

Worauf legen Sie persönlich wert?

Mein Motto lautet: „Anschauen, Machen, Weitergeben.“ Fortbildung ist mir ein ganz wichtiges Anliegen.

WWW.OPZ.AT



DR. CHRISTOF PABINGER

OPZ Graz

Plüddemanngasse 45, 8010 Graz

Tel.: 0 316/90 82 04-0

E-Mail: info@opz.at

Therapie: Mo – Fr, 07.00 – 20.00 Uhr

Ordination: Dienstag, Mittwoch, Freitag

OPZ Gratkorn

St. Stefaner Straße 8, 8101 Gratkorn

Tel.: 0 3124/25 370

Therapie: Mo – Do, 07.00 – 20.00 Uhr

Ordination: Donnerstag

