



Gesundheit für Herz und Bauch

Wie Sie einfach Verdauung fördern

GESUNDHEIT. Verdauung fördern kann so leicht sein. Hier finden Sie einfache Tipps, wie es nicht nur besser schmeckt, sondern auch bekömmlicher ist. Mit Expertenbeitrag einer Diätologin. SEITE 2



Foto: adobestock.com

Gegen die Alterseinsamkeit

GESUNDHEIT. Alterseinsamkeit betrifft viele Menschen und beeinträchtigt die psychische und physische Gesundheit erheblich. Wie Sie ihrem Leben nochmal einen zweiten Frühling bescheren können. SEITE 4



Foto: adobestock.com

Genuss
Expertise

EDBURG EDLINGER

Vorbereitet essen

Lust macht
Verdauung

Als Diätologin „ernähre“ ich mich reichlich von Menschen mit Verdauungsproblemen, Reizdarm oder anderen Verdauungserkrankungen. Häufig muss ich feststellen, dass Betroffene einige Lebensmittel weglassen. Viele aber verdächtigen zu voreilig diverse Nahrungsmittel als Auslöser von Beschwerden. Liebe Betroffene, probiert es bitte zuerst anders!

Frage dich: Gebe ich meinem Verdauungssystem überhaupt eine Chance, dass es optimal für mich wirkt? Ist meine Verdauungsfabrik überhaupt eingeschaltet und kann damit seine Säfte und mikroskopisch kleinen Enzyme produzieren?

Ein Verdauungsscheck

Wir machen nun einen kleinen Check und überprüfen, ob deine Verdauung eingeschaltet ist: Denke jetzt an ein köstliches Essen, dass dir gerade schmecken würde! Schließe nun die Augen und versuche diese Mahlzeit mit allen Sinnen abzurufen: Sieh es vor dir, rieche gedanklich daran, beiße gefühlt hinein und beobachte, was nun passiert ist! Ich mache es spannend und lade dich ein, die Auflösung auf Seite 4 zu lesen! Genussvolle Grüße, Diätologin Edburg Edlinger

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriften GmbH. & Co KG, Muthgasse 2, 1190 Wien; Verlags- und Herstellungsort: Wien; Werbeberatung: Schusterbergweg 86, 6020 Innsbruck; © 05 1727-57207 oder -57201; Gestaltung und Produktion: Tamara Hans; Tamara Radisic; Redaktion: Elena Krasovc; Hersteller: DZ Salzburg, Karolingerstraße 36, 5020 Salzburg

Fotos: adobeStock.com

Spaziergänge
fördern die
Verdauung.

Die Verdauung unterstützen: Wie Sie am besten helfen

„Nach dem Essen sollst du
ruh'n oder 1000 Schritte tun“

Spazieren gehen oder ausruhen nach der Mahlzeit – die Verdauung ist ein komplexes System, das man gerne unterstützen möchte. Doch wie so oft ist nicht alles nur gut oder nur schlecht: Wichtig ist allem voran eine bewusste Wahrnehmung der Bedürfnisse des eigenen Körpers – und der Einklang von Körper und Geist.

Ein altes Sprichwort, das einen erst mal ratlos lässt. Was nun – ruhen oder gehen nach einem köstlichen aber üppigen Mahl? Vermutlich hat jeder schon Mal beide Alternativen für sich entdecken können. Das ist auch gut so – denn letztendlich sollten wir auch hier unserem eigenen Bauchgefühl am meisten vertrauen.

Was hilft nun wirklich?

Verdauung startet im Mund – bereits mit dem Speichel wird die Nahrung zersetzt. Daher ist schon hier Bewusstsein und vor allem Zeit geboten: Wer nebenher isst und sich nicht auf seine Mahlzeit freuen kann, hemmt schon diesen ersten Schritt der Verdauung. Nach dem Essen fördert tat-

sächlich ein leichter Spaziergang die weitere Verdauungsarbeit. Außerdem wirkt es nebenbei vorbeugend

gegen Stress, da man sich eine kurze Auszeit erlaubt – was wiederum ein besseres Wohlbefinden bedingt. Sie sehen: Körper und Geist bilden eine Einheit. Was dem Geist guttut, hilft auch dem Körper. Ob das nun „gehen“ oder auch „ruhen“ nach dem Essen ist – wichtig ist das eigene Wohlbefinden dabei.

Genussvoll
Essen ist eine
wichtige
Vorarbeit.

Ein einzigartiges Hörtraining gibt es bei Miller United Optics

Hören ohne Hörgerät?

Sie haben Probleme mit dem Hören oder Sprachverstehen? Miller United Optics bietet jetzt neu ein eigens entwickeltes Trainingskonzept für Ihr Gehör an.

„Hören wie früher“, so lautet der Wunsch vieler Menschen, deren Hörvermögen eingeschränkt ist. Da das Nachlassen des Gehörs meistens schleichend voranschreitet, wird der Hörverlust oft lange nicht bemerkt. Im Schnitt vergehen rund sieben Jahre, bis sich Betroffene mit einer Hörgeräteversorgung auseinandersetzen. In vielen Fällen ist das Gehör dann bereits „hör-entwöhnt“ und die gehörten Informationen können vom Hörzentrum im Gehirn nicht mehr vollständig verarbeitet werden. Mit dem axone Hörtraining wurde ein Konzept entwickelt, mit dem Men-

schen mit einer Hörminderung gezielt die Hörverarbeitung trainieren können. Mit dem speziellen 14-tägigen Trainingskonzept soll dabei die Chance verbessert werden, Sprache und Störgeräusche wieder getrennt wahrzunehmen. Das neue Trainingsverfahren lässt sich bei leichten, mittleren und hochgradigen Hörmindernungen einsetzen.

Kontaktaufnahme

Interessenten wenden sich bitte telefonisch an die Hörakustiker von MILLER United Optics. Dort erhalten Sie einen Termin und alle wichtigen Informationen rund um

Das Hörzentrum:
Verarbeitet
Geräusche
und SpracheDas Ohr:
Hört Töne
und Sprache

Mit spezieller Technik kann das Hören wieder trainiert werden

den Ablauf. Innsbruck Tel: 05332 72712, Telfs Tel: 05262
0512 59438-191, Hall Tel: 63487, Imst Tel: 05412 63120,
05223 56788, Wörgl Tel: Schwaz Tel: 05242 71936

axone®
HÖR THERAPIEMACH EINE
HÖR THERAPIE!WIESO
HOMÖOPATHIE?

Die axone® Hörtherapie verbessert das Sprachverstehen nachweislich.*
Exklusiv bei UNITED OPTICS.

* Ergebnis einer zweijährigen Studie zum Thema „Verbesserung des Sprachverstehens“.

Hörakustik-Studios 6x in Tirol

Innsbruck • Hall i.T. • Imst • Schwaz • Telfs • Wörgl

www.miller.at

MILLER UNITED OPTICS

DIE HÖRAKUSTIKER-KETTE

Für zu viele Menschen ist Alterseinsamkeit ein nur allzu bekannter Begriff. Warum es sich lohnt, noch einmal den Mut zu haben.

Körperliche Gesundheit ist nicht die einzige Sorge, der sich viele mit dem Alter werden stellen. Gerade in Zeiten der Pandemie mussten viele schmerzlicher denn je lernen, dass Einsamkeit und psychische Gesundheit das oft belastendere Problem sind. Und: Nicht selten geht eins mit dem anderen einher. Immerhin kann eine neue Liebe bekanntlich ein neues Leben bedeuten. Wenn der Partner verstorben oder getrennt ist, dann muss das nicht das Aus des Liebeslebens sein. Gerade im Alter lohnt es sich, sich noch mal auf eine Reise der Gefühle zu begeben und einen zweiten Frühling zu erleben. Denn Liebe hält jung! Plötzlich sind da wieder neue Erfahrungen, neue Menschen und manch einer wechselt vielleicht sogar noch mal die ein oder andere zähe Angewohnheit. Eine neue Liebe macht das Leben noch mal eine Spur lebenswerter. Zahllose Beispiele beweisen es: Wie viel schöner das Leben doch ist, wenn man es teilen kann! Verliebt zu sein ist im Alter mindestens genauso schön, wie wenn man jung ist – und oftmals sogar unkomplizierter.

Liebe im Alter ist einfach

Im Alter kann man eine Beziehung ganz entspannt angehen. Die gemeinsamen Interessen werden im Alter wichtiger, als die gemeinsamen Ziele. Komplexe Lebenspläne und unterschiedliche Familienplanungen gehören der Vergangenheit an – Liebe im Alter kennt keinen Druck. Lebenserfahrung und Nachsichtigkeit machen das Zusammensein herrlich



Eine neue Liebe im Alter

Fotos: adobestock.com

unkompliziert. Sie wissen, was Sie in der Beziehung wollen, und was Sie an Ihrem Gegenüber schätzen.

Wo findet man also die neue Liebe?

Ein Garanterezept gibt es natürlich nicht. Wagen Sie sich aber an Seniorenreisen, in Tanzstun-

den, in Vereine – und auch ein Blick in die Zeitungsannoncen hat schon einigen das Glück gebracht. Und vor allem: Seien Sie aufgeschlossen für die Idee. Niemand sollte sich aufgrund eines bestimmten Alters sein eigenes Glück untersagen. Das späte Glück kann jeden treffen – wichtig ist dann

nur, der Liebe auch die Tür zu öffnen, wenn sie denn noch mal anklopft.



Neue Liebe hilft gegen Alterseinsamkeit.

VERDAUUNGSSYSTEM AKTIVIEREN

Allein der Gedanke an ein gutes Essen lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen! Speichelfluss im Mund ist der Beweis dafür, dass nun auch alle anderen Verdauungssäfte mit Enzymen ausgeschüttet werden. Alles, was wir in diesem Zustand genießen, werden wir viel besser vertragen. Durch Zubereiten einer Mahlzeit und das Anschauen und Verarbeiten von Lebensmitteln leiten wir auch bereits diese sogenannte kephale Phase oder Verdauungsvorbereitungsphase ein. Es lohnt sich, sich voll und ganz auf das Essen zu konzentrieren, mit allen Sinnen zu erfassen und damit seine Verdauungsfabrik auf Hochtouren zu bringen. Darum: Gut vorbereitet ist schon halb verdaut! Genussvolle Grüße, Diätologin Edburg Edlinger www.ernaehrungsberatung.tirol

Ausbildung am AZW und Studium an der fhg werden gefördert

Tiroler Pflegegestipendium

Arbeiten mit Menschen – eine Ausbildung zur Pflegeassistentin oder Pflegefachassistentin am AZW sowie das praxisorientierte Bachelor-Studium in der Gesundheits- und Krankenpflege an der fhg ebnen den Weg dorthin. Was Sie auch bevorzugen – beide Ausbildungsformen werden monatlich durch das Tiroler Pflegegestipendium gefördert.

Seit 1. Jänner 2022 werden Studium und Ausbildung im Pflegebereich monatlich durch das Tiroler Pflegegestipendium in der Höhe von 130 Euro bzw. das Tiroler Pflegegestipendium PLUS mit monatlich maximal 340 Euro vom Land Tirol gefördert. Wer das Tiroler Pflegegestipendium PLUS beantragt, verpflichtet sich, innerhalb von 5 Jahren nach Abschluss der Ausbildung für eine gewisse Zeit den erlernten Beruf in Tirol auszuüben. Wird das Pflegegestipendium PLUS nur für Teile der Ausbildung beantragt, wird die Verpflichtung entsprechend angepasst.

Bereits nach einem Jahr praxisnaher Ausbildung am AZW ist der Berufseinstieg im Bereich der Pflegeassistentin möglich, welche elementarer Bestandteil der Gesundheits- und Sozialeinrichtungen ist. Die vollständige Anrechnung der Pflegeassistentenausbildung für die weiterführende Ausbildung zur Pflegefachassistentin ermöglicht zudem später einen direkten Einstieg in das zweite Jahr der Pflegefachassistentenausbildung. Diese erlaubt es, zusätzliche und noch verantwortungsvollere Aufgaben zu übernehmen. Beide Abschlüsse erfüllen auch die Zugangsvorausset-



Eine hohe Praxisorientiertheit zeichnet das Studium aus.

Foto: pikselstock - stock.adobe.com

zungen für den dreijährigen Bachelor-Studiengang Gesundheits- und Krankenpflege an der fhg gesundheit. Dort werden in Zusammenarbeit mit der UMIT Tirol sowie Tiroler Bezirkskrankenhäusern

lehrreiche Theorieinhalte vermittelt und mit wertvoller Praxiserfahrung verknüpft. Alle weiterführenden Informationen finden Sie im Detail unter www.azw.ac.at und www.fhg-tirol.ac.at.

fh gesundheit
wir bilden die zukunft



FH-Bachelor-Studiengang Gesundheits- und Krankenpflege

Standort Innsbruck

Beginn: März/August/September

Standorte Kufstein, Lienz,
Reutte, Schwaz und Zams:

Beginn: September

Jetzt NEU:
bis zu 470,- Euro monatlich
Tiroler Pflegegestipendium
Tiroler Pflegegestipendium PLUS

www.fhg-tirol.ac.at

Pflegeassistentenberufe – Berufe mit Zukunft

PflegeassistentInnen und PflegefachassistentInnen sind gefragte Pflege-ExpertInnen mit sicheren Jobaussichten in den regionalen Krankenanstalten, Sozial- und Gesundheits-sprengeln, Ambulanzen und stationären Einrichtungen.

Für das Jahr 2022 bietet das AZW folgende Ausbildungsvarianten an:

Standort Innsbruck

Ausbildungsbeginn: 14.03.2022 (berufsbegleitend)
Bewerbung bis 26.01.2022

Ausbildungsbeginn: 30.05.2022 (Vollzeit)
Bewerbung bis 13.03.2022

Standort Hall

Ausbildungsbeginn:
10.10.2022 (Vollzeit)
Bewerbung
07.03. – 05.08.2022

azw

Wir bilden Gesundheit

www.azw.ac.at

Jetzt NEU: bis zu € 470 monatlich
Tiroler Pflegegestipendium
Tiroler Pflegegestipendium PLUS

Wettbewerb am kommenden Samstag ab 10 Uhr im Livestream mitverfolgen

Freeridecontest im Alpbachtal

Der meterweise Neuschnee kommt in Tirol gerade zur rechten Zeit: Die Freeride Serie „Open Faces“ führt am kommenden Samstag, den 12. Februar junge Freerider ins wunderschöne Alpbachtal Wildschönau. Die Fahrten und Sprünge durch den Pulverschnee kann man ab 10 Uhr im Livestream mitverfolgen.

Die Freeridezone am Wiedersbergerhorn bei Inneralpbach zählt zu den besten Freeriderevierern in Tirol. Der Startpunkt der Strecke liegt auf über 2100 Metern. In bis zu 45 Grad steilem und unberührtem Tiefschneeterrain dürfen sich die Rider austoben und durch einen möglichst flüssigen Rundie Jury überzeugen. Der Open Faces Freeride Contest ist gerade für junge Rider und Contest-

Einsteiger die optimale Möglichkeit, wichtige Qualifier-Punkte für die Freeride World Tour zu sammeln. Der Contest zählt zu einer Reihe an Freeride-Events, die unter dem Dach der „Freeride World Qualifier-Tour“ in verschiedenen Skigebieten ausgetragen werden. Der Livestream startet am Samstag um 10 Uhr auf der Facebook-Seite des Ski Jewel Alpbachtal.



Foto: Mia Knoll

Junge Freerider zeigen ihr Können bei den Open Faces

Warnsystem richtig verstehen und Expertise einholen

Akute Lawinengefahr in Tirol: Fehleinschätzungen vermeiden

Lawinenausrüstung kann Leben retten. Vorsicht ist dennoch geboten, gerade vor falscher Sicherheit.

Meterweise Schnee in wenigen Tagen: Was die Tourenherzen erfreut, lässt Familienmitglieder und Bergretter mit bangen Blicken zurück. Durchschnittlich verunglücken in Österreich jährlich 21 Menschen durch Lawinenabgänge. Eine Zahl, die vermeidbar ist, wenn man Risiken erkennen und richtig einschätzen kann.

Der erste Blick vor einer Tour oder vor spontanen Abstechern von der Piste muss auf die aktuelle Lawinewarnstufe gehen. Bei diesem Blick ist Vorsicht geboten: Das Warnsystem gliedert sich in fünf Stufen. Rund zwei Drittel aller Lawinunglücke passieren aber bei Warnstufe 3. Diese wird von vielen Sportlern unterschätzt, denn die Gefahr steigt bei den Lawinewarnstufen exponentiell nach oben an. Aus diesem Grund ist die Warnstufe 3 nicht nur ein bisschen gefährlicher als Stufe 2, sondern doppelt so

gefährlich – eine weitverbreitete und fatale Fehleinschätzung, die Leben kostet.

Fast alle Unfälle passieren außerdem in Hängen mit einer Neigung von mehr als 30 Grad. Messen kann man dies ganz unkompliziert vor Ort über eine App. Für eine Einschätzung über diese Faktoren hinaus und das richtige Verhalten im Ernstfall ist jedoch vor Ausflügen ins Gelände ein Lawinenkurs unverzichtbar.

Merke: Bereits bei Warnstufe 3 ist mit erheblichen und lebensbedrohlichen Gefahren zu rechnen!



Fotos: adobe/stock.com



Foto: Tirol Werbung

Tirol Werbung vergibt auch 2022 wieder die charakteristischen Trophäen an nachhaltige Tourismusprojekte.

Neuer Fokus liegt auf Nachhaltigkeit

Tourismuspreis wird wieder vergeben

Mit dem Tirol Touristica zeichnet die Tirol Werbung seit mehr als 25 Jahren herausragende Leistungen in der Tiroler Tourismuswirtschaft aus. Nach einer coronabedingten Pause wurde der Preis neu aufgesetzt. Gesucht sind Projekte und Initiativen mit starkem Nachhaltigkeitsfokus. Die Einreichfrist läuft bis 11. März.

Nach der Neuaufsetzung wird in Zukunft das Augenmerk noch stärker auf Nachhaltigkeit gelegt. Die Grundlage dafür bildet die weiterentwickelte Tourismusstrategie „Der Tiroler Weg“, der vier Leitlinien für eine nachhaltige Tourismusentwicklung vorgibt: Lebens- und Erholungsraum, Nachhaltigkeit und Regionalität, Familienunternehmen und Gastgeberqualität sowie Kompetenz und Innovationsführerschaft.

„Wir wollen damit einerseits ‚Danke‘ sagen für die herausragenden Initiativen, die entlang des Tiroler Wegs im Tourismus bereits umgesetzt werden“, macht der Geschäftsführer Florian Phelps der Tirol Werbung erfreut deutlich. „Gleichzeitig soll damit ein starker Impuls ausgelöst werden, um den Mut und die Innovationskraft der Tourismusbranche zu fördern und das Land in einer Balance aus

wirtschaftlicher, ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit weiterzuentwickeln.“

Einreichungsfrist läuft

Tiroler Unternehmen, Organisationen oder auch Einzelpersonen können ab sofort bis zum 11. März Projekte und Initiativen online unter www.tirolwerbung.at/bewerbung einreichen. Neben dem Tirol Touristica Preis, der künftig jährlich verliehen wird, gibt es nun auch einen Nachwuchspreis, der junge, aufstrebende, innovative Persönlichkeiten im Tiroler Tourismus auszeichnet.

Bevölkerung stimmt mit

Neben einer Fachjury stimmt auch die Bevölkerung darüber ab, wer den Tirol Touristica am Ende in den Händen halten darf. Die Jury wählt die besten Projekte aus und bewertet sie. Anschließend werden die Projekte auf der Website der Tirol Werbung vorgestellt. Ab Mitte April ist dann die Bevölkerung eingeladen, abzustimmen. Das Siegerprojekt wird im Zuge des Tourismusforums 2022 gekürt.

Neues Projekt am Wilden Kaiser geht in die Testphase

E-Mobilität für Skibusse?

Die Tourismusregion Wilder Kaiser setzt sich neue Ziele im Thema Nachhaltigkeit – das jüngste Projekt, das nun in die Testphase geht, setzt an der Mobilität vor Ort an.

In der Region Wilder Kaiser ist diese schon seit einigen Jahren eines der zentralen Handlungsfelder des örtlichen Tourismusverbands. Denn wer sich

von seinen Gästen wünscht auf Fahrten mit dem eigenen PKW zu verzichten bzw. am besten überhaupt mit der Bahn anzureisen, muss für ein verständliches, sinnvolles und komfortables öffentliches Angebot sorgen.

Mit dem KaiserJet im Sommer und den Skibussen im Winter bietet die Region Wilder Kaiser

ihren Gästen genau das – nun geht es darum, dieses Angebot möglichst umweltfreundlich zu gestalten. Daher wird es im Februar in Ellmau und im März in Söll erste Testläufe mit einem Elektrobuss als Skibus geben, um hier Eindrücke und Erkenntnisse zur langfristig nachhaltigeren Gestaltung des Busnetzes zu gewinnen.

ANZEIGE

PANORAMA
TIROL

SCHWERPUNKTE

So., 13.02.22 **Motor**

So., 20.02.22 **Bauen/Wohnen**

So., 27.02.22 **Freizeit**

So., 06.03.22 **Gesundheit**

☎ 051727 57207

NUR FAIR



FAIR ZU DEN MENSCHEN

Wir achten besonders darauf, dass unsere Bauern nachhaltig wirtschaften können und unsere Kunden faire Qualität aus Österreich bekommen.

FAIR ZU DEN TIEREN

Die Naturfair-Tiere werden mit viel Auslauf, artgerecht und mit Respekt vor ihren Bedürfnissen gehalten.



FAIRE BEDINGUNGEN FÜR DIE BAUERN

100 % ARTGERECHTE TIERHALTUNG

TRANSPARENTE HERKUNFTSKENNZICHNUNG

AUS ÖSTERREICHISCHEN FAMILIENBETRIEBEN

KURZE WEGE




EXKLUSIV ERHÄLTlich BEI

MPREIS

MPREIS


Obst UND Gemüse

— SUPER FRISCH & GÜNSTIG —




Premium Mango
essreif, per Stück, statt €2,99

1.99
43% BILLIGER




Rispen Tomaten
per kg, statt €3,49

1.99



"Rembrandt" Premium Orangen
per kg, statt €2,49

1.49
40% BILLIGER



Paprika
rot oder gelb,
1 Stk. + 1 Stk. gratis

0.99
1+1 GRATIS



Lattella
versch. Sorten, 500 ml
1 Pkg. + 1 Pkg. gratis

1+1 GRATIS
1.19
€1,19/l



Schweine-Minutensteak
aus Österreich, 500 g

QUALITÄT AUS ÖSTERREICH

-29%
4.99
€9,98/kg



Naturfair Joghurt
versch. Sorten,
500 g, ab 2 billiger

-33%
AB 2 BE.
1.-
€2,00/kg



Alpenbäckerei Zopf handgeflochten
500 g

1.65
€3,30/kg



Lindor Kugeln
versch. Sorten, 200 g,
1 Pkg. + 1 Pkg. gratis

1+1 GRATIS
6.50
€16,25/kg



Alpenbäckerei Nussstrudel
mit österr. Freilandeiern, 500 g

-40%
2.99
€5,98/kg



Lavazza Espresso Cremoso oder Crema e Aroma
1 kg, ab 2 billiger

-29%
AB 2 PKG.
12.-
€12,00/kg



verschiedene Schnittblumen

ab 4.99



Persil Pulver oder Gel
60 Waschgänge

1+1 GRATIS
22.99
€0,19/WG

Angebote gültig in Tiroler MPREIS-Märkten von 07. Feber bis 13. Feber 2022. Nicht alle beworbene Artikel finden Sie in unseren minim Märkten.