



Teens schlafen zu wenig

Neuneinhalb Stunden Schlaf pro Nacht wären für Jugendliche zwischen 11 und 19 Jahren notwendig, um wirklich fit in den nächsten Tag zu gehen. Die Praxis sieht anders aus. Mit 7,9 Stunden pro Nacht schlafen Österreichs Schüler eindeutig viel zu wenig, zeigt eine Studie des Nachilfeinstituts LernQuadrat. Dementsprechend tut sich rund die Hälfte schwer beim Aufstehen und hat Konzentrationsprobleme bei den Hausaufgaben. Auch längeres Liegenbleiben am Wochenende gleicht den Schlafmangel nicht aus. Da hilft nur eins: Früher ins Bett gehen!

Memory Checkpoint

Mit viel Spiel und Humor gegen Demenz geht auch heuer wieder das „Memory Mobil“ in Österreich auf Tournee. Die Informationskampagne bietet Aufklärung und geistiges Training zur Prävention von Demenzerkrankungen. Als Leitfigur soll heuer erstmals „Manfred Denkdran“ Menschen zum Schmunzeln und Mitmachen bewegen. Der gute Geist der Initiative mit dem vielsagenden Namen aktiviert mit spielerischen Übungen die Gedächtnisleistungen und kontrolliert diese auch auf charmante und

witzige Weise. Der ernste Hintergrund dabei: Bei Demenz ist eine möglichst frühzeitige Diagnose ganz wichtig. Daher stehen Besuchern des Memory Busses auch Psychologen und Ärzte beratend zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit! Die Tourdaten des Memory Mobil 2009: Artnu 50 Plus (Wr. Neustadt, 17.–19.4.), Herbstmesse Salzburg (Salzburg, 23.–26.10.), 2009SENaktiv (Innsbruck, 13.–15.11.), Wiener Herbstseniorenmesse (Wien, 11.–14.11.), 4. Wiener Alzheimerstag (Wien, 20.11.), Klagenfurter Seniorenmesse (Klagenfurt, 20.–22.11)

KURZ & GUT



NEU MIT WUNDCREME

Egal, ob bei Gartenarbeit, Sport oder der täglichen Hausarbeit: Kratzer, Schnitt- oder Schürfwunden passieren schnell, auch unternehmungslustigen Kindern. Bestens versorgt werden diese kleinen Wunden mit dem neuen Pflaster von Hansaplast: Die Strips beinhalten

in der Wundaufgabe gleich auch eine Wundcreme für eine schnellere & schönere Wundheilung.



Jetzt finden!

LOKALE OHNE RAUCH

Gute Luft Wer ein vollkommen rauchfreies Lokal suchte, hat sich bislang oft schwer getan. Denn die gesetzliche Regelung zum Nichtraucherschutz sorgt in der Gastronomie nach wie vor für Wirbel. Nur wenige Lokale haben sich bis jetzt tatsächlich als Nichtraucherlokale



deklariert. Eine neue Website hilft jetzt bei der Suche nach guter Luft und bietet einfache Orientierung. Sie listet von Usern gemeldete Nichtraucherlokale auf – sortiert werden kann nach Ort, Adresse oder Name des Lokals. Stellt sich ein Lokal dann als doch nicht qualmfrei heraus, kann es flugs auch wieder abgemeldet werden. Für den großen Überblick sorgt eine Österreichkarte mit Lageplan. Eine praktischen Initiative, die weiter verbreitet werden sollte – machen Sie mit! Infos: www.nichtrauchertokale.net

Tagebuch baut Kummer & Stress ab

Schreiben Sie Ihre Gefühle nieder – ob per Computer oder auf Papier. Und zwar am besten täglich, empfiehlt der US-Psychologe Matthew Liebermann. Denn wer sich seinen Kummer regelmäßig von der Seele schreibt, fühlt sich leichter, von Stress befreit und glücklicher. Neurologen können diesen Vorgang sogar durch Messung der Hirnaktivität in der Kernspintografie nachweisen.



DAS FASTEN-ABC

Entschlackung, Entgiftung, Reinigung der Seele, Klärung des Geistes – Dorothea Neumayr greift in ihrem Buch all diese Aspekte auf, entwickelt ein detailliertes Fasten-Programm mit Rezepten und unterstützenden Übungen, die zur Entspannung

von Körper und Seele beitragen: Das Fasten-ABC, Dorothea Neumayr, Nymphenburger Verlag, € 9,95

GLIOBLASTOM-HILFE

Die erste österreichische Plattform für Glioblastom-Patienten bietet Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen

auszutauschen. Auf der Plattform ist auch eine Info-Hotline eingerichtet – hier kann man Fragen stellen, die von Experten beantwortet werden. www.gehirntumor.at