

## BUCH-TIPP



Kampenwald

## Zutaten für die zweite Lebenshälfte

Michaela Eberhard und Katrin Burkhardt wollen aufzeigen, dass sich unser Körper sehr wohl von selbst regenerieren kann: Entscheidend dafür sei der systematische Ein- und Aufbau der wichtigsten Basis-Mikronährstoffe. Dazu zeigt das Buch eine Übersicht über die therapeutische Anwendung von Vitaminen und anderen natürlichen Substanzen. Keine ärztlichen Anweisungen, nur „Rezepte“, für die das meiste ohnehin zuhause herumsteht. **Kampenwald Verlag, 228 S., 19,80 €**

# Älter werden geht

**Michaela Eberhard gibt in ihrem neuen Buch Rezepte und Zutaten für eine gesunde zweite Lebenshälfte.**

(sim). Ihre eigene Gesundheitsgeschichte hat Michaela Eberhard bereits in drei Büchern weitergegeben: Nach „Rheuma adé“, „Die Rheuma-Lüge“ und „Rheuma verstehen“ spannt sie nun einen größeren Bogen. Nachdem sie sich mithilfe von Mikronährstoffen selbst von Rheuma heilen konnte, gründete die St. Joseferin die Rheuma-Akademie in Graz, um ihr Wissen weiterzugeben. Dazu kommt nun die Plattform „Fokus Gesundheit“. „Mir ist es wichtig, aufzuzeigen, dass die Gesundheitserfolge mit gezielten, höher dosierten Mikronährstoffen nicht nur beim Krankheitsbild Rheuma gegeben sind“, meint Eberhard, dass selbiges auch für alle ande-

ren Krankheitsthemen gilt. In ihrer Akademie berichtet sie schon von Erfolgen bei chronischen Erschöpfungszuständen, Burnout, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (v.a. Bluthochdruck), Parkinson, Demenz und anderen Autoimmunerkrankungen.

### Vitamine gegen Wehwehchen

Dazu ist im November bereits das Buch „Die Midlife-Lüge – Zutaten für eine erfüllte zweite Lebenshälfte“ erschienen. In ihrem vierten Werk wirft Eberhard den Blick auf die üblichen alltäglichen Gesundheitsthemen. Erneut greift sie dabei auf ihr therapeutisches Netzwerk zurück. Zusammen mit der anerkannten Lebens- und Sozialberaterin Katrin Burkhardt rückt die St. Joseferin die Themen in den Fokus, denen man sich spätestens ab Mitte 40 stellen sollte. Dass Wehwehchen ab diesem Alter mehr werden und für die meisten Menschen vollkommen

normal sind, das sieht Eberhard ganz anders. „Der Mensch kränkelt und hat ernsthafte Diagnosen zu erwarten, solange er leer an Vitaminen und anderen Nährstoffen ist“, meint die Autorin.

### Selbstregulierung im Körper

„Durch systematisches Auffüllen mit den wichtigsten Basis-Mikronährstoffen beginnt der Körper, wieder gesund zu funktionieren. Allen voran mit Vitamin D3, Magnesium, Vitamin C, Coenzym Q10, B-Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren wird die Selbstregulierung auf Zellebene aktiviert, und der Körper beginnt, sich von seinen Symptomen und Beschwerden selbst zu regenerieren.“ Chronische Beschwerden müssten so nicht zum Alltag der zweiten Lebenshälfte gehören: „So kann man sehr wohl auch ohne Medikamente gesund alt werden“, erklärt Eberhard. Die erwähnten Gesundheitsbeispiele aus ihrer

# Schonende Krampfader-Therapie

**Eine neue Methode zur Behandlung von Krampfadern steigert die Lebensqualität binnen kurzer Zeit.**

Venen haben die Funktion, das Blut aus den Organen und den Extremitäten zurück zum Herzen zu transportieren. Wenn das Blut allerdings aus den Unteren Extremitäten nicht mehr unmittelbar zum Herzen zurücktransportiert, sondern der Schwerkraft folgend nach unten gedrückt wird, liegt eine Venenschwäche – die Ursache von Krampfadern – vor.

### Modern und schmerzfrei

Krampfadern sind erweiterte, geschlängelte und knotig veränderte oberflächliche Venen und erhöhen das Risiko für Thrombosen und Embolien. Eine neue Methode der Therapie soll aber

Linderung verschaffen – Dr. Stefan Werner, Arzt in Graz und Deutschlandsberg setzt auf die endoluminale Krampfader-Therapie. Die Vorteile sind weniger Schmerzen, die Patienten sind schneller wieder arbeitsfähig, können schneller wieder in den gewohnten Tagesablauf und müssen nur wenige Tage Kompressionsstrümpfe tragen. Weiters ist bei dieser Therapie keine Vollnarkose nötig, da der Eingriff mit örtlicher Betäubung nahezu schmerzfrei durchgeführt werden kann. Es werden innerhalb kurzer Zeit Steigerung der Lebensqualität und ein ästhetisch ansprechendes Ergebnis erzielt. Für am Thema und der Behandlungsmöglichkeit interessierte Personen veranstaltet Dr. Werner am 30. Jänner einen kostenlosen Info-Abend, der über Entwicklungen in der Diagnostik und Therapie des Krampfaderleidens eben-



**Das Vorher-Nachher-Bild zeigt den Erfolg, mit der modernen Methode ist die Behandlung zudem schonend und schnell.** KK

so aufklärt wie über Risiken einer unbehandelten Erkrankung. Im Anschluß an den Vortrag besteht die Möglichkeit, auch auf persönlicher Ebene Fragen zu stellen.

**KONTAKT & INFO**  
Dr. Stefan Werner  
www.hautarzt-venen.at  
Bergmannsgasse 8, 8010 Graz

Tel.: 0316 318872  
Unterer Platz 7  
8530 Deutschlandsberg  
Tel.: 03462 20544  
Info-Veranstaltung: 30.01., 18.30 Uhr im Sanatorium Sankt Leonhard (Schanzelgasse 42, Graz)  
Um telefonische Voranmeldung unter 0316 318872 wird gebeten  
WERBUNG

# auch gesund



**Michaela Eberhard** aus St. Josef möchte mit ihrem neuesten Buch zur gesunden zweiten Lebenshälfte beitragen. KK

Praxis dienen dazu als lebendiges Beispiel.

Das Buch ist Teil von Eberhards „Fokus Gesundheit“, das als Informationsquelle zum Thema allgemeine Gesundheit mit einer eigenen Buchreihe und zertifizierten Weiterbildungsmöglichkeiten dienen soll. „Die Midlife-Lüge“ ist im Kampenwand-Verlag, produziert vom CM Medienverlag Graz,

erschienen und überall im Buchhandel erhältlich. Mit der WOCHEN können Sie das Buch auch gewinnen: Wir verlosen 5 x 1 Exemplar!

Gewinnspiel  
zum Thema

Die Midlife-Lüge



[meinbezirk.at/deutschlandsberg](http://meinbezirk.at/deutschlandsberg)



**Ein Teil der Kinder** mit NMS-Direktor Guntram Kehl (l.), Geschäftsführer Christian Scherer (r.) und Pfarrer Pawel Lepczyk. Fürbass

## NMS Groß St. Florian öffnete die Herzen und Geldbörsen

(jf). Die Weihnachtszeit bietet eine schöne Gelegenheit, um sich für andere zu engagieren. Das haben sich auch die Schülerinnen und Schüler der NMS Groß St. Florian zu Herzen genommen und für die Krebshilfe Steiermark gesammelt. Überzeugt von der Sinnhaftigkeit der Sammlung und vorbereitet vom Religions- und Gestaltungspädagogen Anton Korb, haben sie der Spendenbereitschaft in ihrem Familien-, Verwandten- und Bekanntenkreis Tür und Tor geöff-

net. Natürlich hat auch der eine oder andere Euro vom eigenen Taschengeld Eingang in die Summe gefunden: Mit 5.618,83 Euro stellten sie einen neuen Rekord auf. Damit konnten die Schülersammlungen der vergangenen Jahre noch übertroffen werden. Direktor Guntram Kehl war sichtlich stolz, diesen Betrag am Ende eines Gottesdienstes in der Pfarrkirche Groß St. Florian an Geschäftsführer Christian Scherer von der Krebshilfe übergeben zu können.

## In der Rauchkuchl für das Hospizteam D'landsberg

Die Familie Spieler ist bekannt für ihre stimmungsvollen Abende in der Rauchkuchl vom alten Herkhof in Freiland. Mitwirkende waren Sepp Maier, die Familie Spieler und der „Rostocker Viergesang“ aus Trahütten. Die freiwilligen Spenden gingen erneut an das Hospizteam Stadt Deutschlandsberg, geleitet von Barbara Weber.



**700 Euro** für das Hospizteam Stadt Deutschlandsberg. KK



**30 TAGE  
PREIS-  
GARANTIE**

### JETZT BEI DÄNISCHES BETTENLAGER!

Wenn Sie das gleiche Produkt 30 Tage nach Kaufdatum zu einem günstigeren Preis in einer unserer 88 Filialen in Österreich finden, erhalten Sie einen Gutschein über die Differenz!

DÄNISCHES BETTENLAGER bietet alles für ein wohnliches Zuhause: vom modernen Massivholzstil bis hin zum trendigen Skandi-Stil – bei den Wohnexperten aus Skandinavien gibt es alles rund um die Themen Schlafen, Wohnen, Einrichten und Dekorieren. Wir machen Ihnen immer ein gutes Angebot!

**Ab dem 13. Januar werden die Angebote noch attraktiver, denn dann gilt in ganz Österreich die 30 Tage Preisgarantie bei DÄNISCHES BETTENLAGER.**

Wenn Sie einen Artikel in einer DÄNISCHES BETTENLAGER-Filiale in Österreich oder im Online-Shop unter

[DAENISCHESBETTENLAGER.at](http://DAENISCHESBETTENLAGER.at) gekauft haben und innerhalb von 30 Tagen den gleichen Artikel bei DÄNISCHES BETTENLAGER in Österreich zu einem niedrigeren Preis entdecken, wird Ihnen die Differenz in Form einer DÄNISCHES BETTENLAGER Österreich Gutscheinkarte erstattet. Einfach am gleichen Tag in die nächste Filiale fahren und den Kassenbon mit dem gekauften Artikel vorzeigen.

Die Preisgarantie gilt nur innerhalb von 30 Tagen für Privatkäufe und zum Zeitpunkt der Reduzierung des Artikels, auf den die Preisgarantie angewandt werden soll.

Mehr Informationen und eine unserer 88 Filialen in Ihrer Nähe finden Sie unter [DAENISCHESBETTENLAGER.at!](http://DAENISCHESBETTENLAGER.at)



Skandinavisch Schlafen & Wohnen