



Oberkärnten und Osttirol

AUS DEN BEZIRKEN

Erholsame Nächte sind für Konzentration und Leistung besonders wichtig. Um den Schlafenden in seiner nächtlichen Erholungsphase bestmöglich zu unterstützen, sollte ein Bett körpergerecht sein und sich der Wirbelsäule stützend anpassen.



Foto: alfa27 - stock.adobe.com

'Bei der Online-Kampagne „November Rauchfrei“ der Österreichischen Gesundheitskasse werden Raucher animiert, den Rauchstopp zu wagen.



Foto: artunfoto - stock.adobe.com

Kostenlose Hilfestellung bei Rauchstopp

Über das Telefon rauchfrei durch den November

Wenn ein Monat rauchfrei sein kann, schafft das auch länger: Das „Rauchfrei-Telefon“ und die Österreichische Gesundheitskasse motivieren mit „November Rauchfrei“ in den kommenden Wochen besonders zum Rauchstopp und bieten ihre Unterstützung an. Das Rauchfrei-Telefon unterstützt mit kostenloser und unkomplizierter

Hilfe beim Rauchstopp und ist unter 0800/810 013 von Montag bis Freitag zwischen 10 und 18 Uhr erreichbar. Es gibt telefonische Beratung, Unterstützung und Begleitung beim Start in ein rauchfreies Leben, Nachbetreuung zur Rückfallvermeidung und Vermittlung von Entwöhnungsangeboten. Infos: www.rauchfrei.at

Die Aromatherapie ist sehr beliebt geworden

Natürliche Düfte das Gemüt erhellen lassen

An grauen Herbst- und Wintertagen belebt Duft in Wohnräumen die Stimmung. Jedes ätherische Öl hat eigene, spannende Eigenschaften, die es zu entdecken gibt. Der Duft des Bergamotte-Öls zum Beispiel hat die Kraft, gereizten Situationen die Spannung zu nehmen und eine Schwin-

gung zu erzeugen, in der es leicht fällt, sich zu entspannen und Energie zu sammeln. Es wirkt sowohl beruhigend und entspannend als auch belebend und erfrischend. Auch Zitronen-Öl hat einen frischen Duft, der im Raum eine belebende, aufbauende und aufmunternde Wirkung erzeugt.



Foto: Steinerpicture - stock.adobe.com



Foto: RadlWolf

Helmut Jost, Wolfgang Dabernig und Michael Kurz

National und international durchstarten

Sportliche Unterstützung

Helmut Jost aus Mithschig bei Hermagor möchte nächstes Jahr national und international in den Paracycling-Handbike-Radsport einsteigen. Finanzielle Unterstützung bekommt er dabei von den Paralympioniken Michael Kurz und Wolfgang Dabernig. Der Beitrag ist Teil der Spendengelder der

Charity-Veranstaltung „Bewegung für den guten Zweck“ Anfang September in Kötschach-Mauthen. Durch das heurige Rekordteilnehmerfeld von 175 Startern und das tolle Spendenergebnis von 7066 Euro konnten mehrere Projekte für Menschen mit Beeinträchtigung in der Region finanziert werden.