


## „Apropos Wunder“

In ihrem neuen Buch „Apropos Wunder“ zeigt die bekannte Psychologin, Wirtschaftstrainerin und Therapeutin Prof. Dr. Anneliese Fuchs aus Wien wie wir Grenzen überschreiten und so Dinge geschehen können, die wir üblicherweise ins Reich der Wunder verbannen. Prof. Dr. Anneliese Fuchs präsentiert ihr neues Buch am Montag, 24. März, 19.30 Uhr, in der Pfarrkirche von Weißenstein, am Dienstag, 25. März, 19 Uhr, in der Pfarrkirche von Grafendorf/Gailtal und am Mittwoch, 26. März, 19.30 Uhr, im unteren Gemeindesaal in Greifenburg. Am Donnerstag, 27. März, um 19 Uhr hält Prof. Fuchs im Gemeindesaal von Obervellach im Rahmen der Elternbildung von FAMILIJA einen Vortrag zum Thema „Raus aus dem Hamster-rad – Wie man dem Alltag Freude abgewinnen und glücklich sein kann“. Nähere Informatio-

nen: Ingrid Sommer, KA-Regionalreferentin Oberkärnten, Tel. 0676/87722474, ingrid.sommer@kath-kirche-kaernten.at

118993



**5 Exemplare von „Apropos Wunder“**

Der „Oberkärntner Volltreffer“ verlor 5 Exemplare des Buches „Apropos Wunder“. Die richtige Antwort auf die Gewinnfrage lautet: Prof. Dr. Anneliese Fuchs.

Gewonnen haben:

**Annemarie Pranter,**  
Kötschach-Mauthen

**Margarethe Wirnsberger,**  
Millstatt

**Bettina Ploner,**  
Gundersheim

**Siegfried Steinwender,**  
Hermagor

**Maria Ottacher,**  
Spittal/Drau

**Wir gratulieren!**

### Kurzmeldung

#### Gratis Energieberatung

Ab Ende März bietet der Verein „energie:autark Kötschach-Mauthen“ mit Energieberater Ing. Stephan Ranner und Energieberater Christian Allmaier wöchentlich kostenlose Energieberatungen an. Der

erste Termin ist am Donnerstag, 27. März, von 15 bis 18 Uhr mit Ing. Stephan Ranner im Büro des Vereins „energie:autark Kötschach-Mauthen“ – keine Voranmeldung notwendig! Nähere Informationen und weitere Termine erhält man unter Tel. 04715/8513-36, info@energie-autark.at oder www.energie-autark.at



„Radl Wolf“ Wolfgang Dabernig ließ es sich nicht nehmen, die erfolgreichen Kärntner Paralympioniken Markus Salcher und Thomas Grochar am Flughafen in Klagenfurt zu empfangen. Vor zehn Jahren war Markus Salcher mit dem Jugendlager für Paralympische Nachwuchsathleten bei den Sommer-Paralympics in Athen und feuerte der Radl Wolf beim Gewinn seiner Silbermedaille an. Jetzt gewann Markus Salcher bei den Paralympics in Sotschi 2014 die Herrenabfahrt und den Super-G (Bewerb stehend) und holte sich somit zweimal Paralympisches Gold und im Riesentorlauf die Bronzemedaille.

## Allergien – Reizender Begleiter

**Besonders in der warmen Jahreszeit findet man auf natürliche Weise Linderung im Heilklimastollen in Dellach im Drautal**

Da der Boden unter den enormen Schneemengen nicht gefroren war, hatten Pflanzen ideale Bedingungen für die Pollenproduktion. Entsprechend heftig kommt es zum Auftreten allergischer Beschwerden. Augen und Nasenrinnen aber auch die Bronchien und die Lunge sind in Gefahr. Es gilt einen Etagenwechsel zu verhindern, das heißt, ein Übergreifen der allergischen Beschwerden auf die Bronchien und die Lunge. Bleiben allergische Beschwerden an Augen, Nase und Nasennebenhöhlen längere Zeit bestehen oder unbehandelt, steigt das Risiko der Entstehung eines allergischen Asthmas.

Anfangs ist eine Beteiligung der Bronchien und der Lunge vom Betroffenen nicht bemerkbar. Grund dafür ist die Größe der Lunge. Würde man die Atembläschen aneinanderreihen, ergäbe sich die Größe eines Fußballfeldes. Neben Husten und Räuspern entwickelt sich oft schleichend eine spürbare Atemnot. Dies ist oft erst bei körperlicher Belastung wie beim Sport oder beim Bergaufgehen wahrnehmbar. Oftmals werden diese Beschwerden als Trainingsmangel oder als „altersbedingt“ gedeutet. So kann es unter Umständen erst bei fortgeschrittener Erkrankung zu medizinischer Abklärung und Behandlung kommen.

Wenn Sie zur Kur kommen werden Sie anfangs von der kurärztlichen Leiterin des Heilklimastollens Frau Dr. Barbara Wernisch untersucht, dann verbringen Sie, im Schlafsack warm eingepackt und begleitet, eine Stunde im Heilklimastollen, wo sich Ihre Atemwege erholen und Ihr Körper zur Ruhe kommt. Frau Dr. Wernisch besucht Sie regelmäßig bei der Stollensvisite, bespricht bei der Abschlussuntersuchung Ihre Befunde und gibt Ihnen individuelle Tipps. Bei ärztlicher Zuweisung erhält Ihr Arzt einen Arztbrief.

Wie eine wissenschaftliche Studie gemeinsam mit der

MedUni Graz zeigte, werden Stresssymptome nachweislich gemildert und so erholen sich zusätzlich Herz/Kreislauf und Blutgefäße. Bessere Leistungsfähigkeit in Schule, Sport und Beruf sowie schnellere Erholung bei Erschöpfungszuständen sind zu beobachten.

Die ideale Kurdauer mit der andauerndsten Wirksamkeit beträgt drei Wochen. Beim Stollenschnuppern kann sich Ihr Körper von einer kurzfristigen Belastung erholen.

Am **Samstag, 26. April** erwartet Sie von 10 bis 14 Uhr beim **Tag der offenen Heilklimastollentür** neben einem Heilklimastollenbesuch ein interessanter Vortrag unter dem Thema „Allergien natürlich behandeln“, bei dem sowohl neueste schulmedizinische Erkenntnisse sowie ganzheitliche Ansätze wie Akupunktur, Bewegung, Ernährung, ausreichende Vitaminversorgung und Heilpflanzen berücksichtigt werden. Eine informative Ausstellung rund um das Thema Allergie sowie die Möglichkeit zur schmerzfreien Testung von Akupunkturpunkten über das Ohr runden das Programm ab.

Die besondere Wirkung der Heilklimastollenkur besteht in einer ganzheitlichen Stärkung sowie einer Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte, die durch die einzigartige entspannende und stressreduzierende Wirkung sowie die Heilkraft der im Heilklimastollen entspringenden hochmineralisierten Heilquelle verstärkt wird. Eine Heilklimastollenkur ist mit jeder medikamentösen Behandlung kombinierbar.

Neu ist nun auch die touristische Besichtigung des Heilklimastollens außerhalb der Therapiezeiten nach Voranmeldung, da der Heilklimastollen auch in geologischer Hinsicht europaweite Einzigartigkeiten bietet. Anmeldungen für Kur, Stollenschnuppern und touristischer Besichtigung unter Tel. 04714/20060 (Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr).