

## Gesundheits-Tips

Josef Thaler,  
Krebshilfe OÖ



## Bewegung und Krebs

Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung das Erkrankungsrisiko von Brust- und Darmkrebs bis zu 25 Prozent senkt. Positive Ergebnisse gibt es auch für Prostata-, Nieren- und Lungenkrebs. Hauptziel ist es, zumindest 150 Minuten wöchentlich körperlich aktiv zu sein. Dabei zählt alles, was mit Muskelkontraktion und Energieverbrauch verbunden ist: Wandern, Schwimmen, Tanzen, Laufen, Ballspielen, aber auch berufliche Aktivitäten bis hin zum häuslichen Betätigungsfeld wie Rasenmähen oder Schneeschaukeln. Es gibt aber auch „Nebenwirkungen“ für den gesamten Körper: Weniger Blutdruck, mehr Atemvolumen und Sauerstoff, Abbau von Fett und vieles mehr. Als erster Schritt ist es wichtig, den Alltag zu aktivieren: Kurze Strecken gehen oder mit dem Rad fahren und auf den Lift verzichten. Bewegung wird, nach den persönlichen Möglichkeiten, auch nach einer Krebserkrankung immer wichtiger. Es gibt Einzelstudien die nachweisen, dass der Wiederauftritt der Erkrankung bei Patienten mit Bewegungsprogramm deutlich geringer ist. Wenn diese Ergebnisse noch bestätigt werden, wird „Bewegung als Medikament“ für die Gesundheit besonders wichtig sein. Aktuelle Broschüren zum Thema Krebs und Bewegung sowie weitere wichtige Ratgeber gibt es kostenlos bei der Krebshilfe.



Infos und Broschüren gibt es bei: Österreichische Krebshilfe OÖ, Harlachstr. 13, 4020 Linz, 0732/777756 office@krebshilfe-ooe.at Anzeige

## EISKALT ERWISCHT

# LT1 verwöhnt ganz OÖ mit Gratiseis

Mit LT1 und dem Eisdieler die volle Ladung Gratiseis gewinnen.

Wenn's heiß hergeht, kühlt das Landes-TV LT1 ganz Oberösterreich ab. Man überrascht die Arbeitskollegen, Freunde oder gleich die ganze Familie. Einfach bis 31. Juli eine E-Mail an

eiskalterwischt@lt1.at oder per Post an LT1 Privatfernsehen GmbH, Industriezeile 36, 4020 Linz, senden, wer eiskalt erwischt werden soll und warum. LT1 kommt dann mit der vollen Ladung leckerem Eis zu den Gewinnern ins Büro, auf die Baustelle oder zur privaten Grillparty. Mehr Infos gibt es unter: [www.lt1.at](http://www.lt1.at) ■ Anzeige



LT1 überrascht die Landsleute wieder mit leckerem Eis.

Foto: LT1

## CROCS STORE

# Fruchtsäfte verschenkt

ANSFELDEN. Im Crocs Store im Haid Center werden seit vergangener Woche – wie auch schon in den letzten beiden Jahren zuvor

– zehntausend Rauch-Fruchtsäfte verschenkt. Diese gibt es zu jedem Einkauf im Store als auch im Onlineshop. ■



Experten informierten die Schüler.

## INFO

# Wasser als Lebenselixier

ANSFELDEN. Im Zuge des Tags der offenen Tür im Stadtamt Haid fand auch die Veranstaltung „Tage des Trinkwassers“ der Vereinigung Austrian Water statt. „Wir wollen das Bewusstsein für Wasser der Bevölkerung und insbesondere den Kindern als der nächsten Generation näherbringen“, erklärte Präsident Richard Vettermann das Ziel der Veranstaltung. Acht verschiedene Unternehmen aus dem Wassersektor hatten neun Stationen aufgebaut, an denen sich insgesamt 600 Schüler über das Thema Wasser informieren konnten. Die Firma Hawle erklärte beispielsweise die Funktionsweise von Hydranten und Wasserabsperrschiebern. Kamstrup stellte intelligente Wasserzähler vor, SPR ferngesteuerte Rohrspannungsgeräte. ■

# Lernferien in der Volkshochschule OÖ

7. bis 11. Sept. 2015

€ 87,00 pro Gegenstand (20 KE)

## VOLKSHOCHSCHULE HÖRSCHING

- Englisch
- Deutsch
- Mathematik

- 1. bis 4. Klasse HS/NMS/AHS
- 1. bis 4. Klasse HS/NMS/AHS
- 1. bis 4. Klasse HS/NMS/AHS

Anmeldung und Info: Johanna Leberbauer  
(0676) 84 55 00 360, hoersching@vhs0oe.at

Weitere Kurse mit 50% GeschwisterBonus:

- Selbstverteidigung für Kinder ab 10 Jahren ab 27. Okt., VHS Hofkirchen und ab 16. Okt., VHS Oftering
- Englisch für Kinder ab 7 Jahren / 4 – 6 Jahre ab 29. September, VHS Kirchberg-Thening
- Hip Hop für Jugendliche ab 9. Oktober und ab 4. Dezember, VHS Oftering
- Hip Hop für 13-16jährige / 9-12jährige Ab 30. September, VHS Traun



**50% GeschwisterBonus\***

\*Bei gemeinsamen Kursbesuch von Geschwistern reduziert sich der Kursbeitrag für eines der beiden um die Hälfte.

\*Gilt nicht in der Volkshochschule der Stadt Linz und Wels.

\*Weitere Informationen über den 50% GeschwisterBonus direkt in Ihrer Volkshochschule vor Ort oder auf [www.vhs0oe.at](http://www.vhs0oe.at)



**VOLKSHOCHSCHULE  
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ