

**NOTDIENSTE****Zeitraum: 30.12.-01.01.****Hausärztlicher Notdienst:****Wels-Land:** Ordinationsdienst samstags, sonn- und feiertags von 9.00 bis 12.00 und 17.00 bis 18.00 Uhr, Visitendienst 7.00 bis 19.00 und 19.00 bis 7.00 Uhr.**Wels-Stadt:** Ordinationsdienst samstags, sonn- und feiertags 9.00 bis 12.00 und 15.00 bis 18.00 Uhr, Visitendienst 7.00 bis 19.00 Uhr und 19.00 bis 7.00 Uhr.**Notrufnummer 141****Zahnärztlicher Notdienst:**

Samstag bis Montag: Erwin Christian Schwarz, Max-Pagl-Straße 6, 4651 Stadl-Paura, Tel. 07245 3214, 9.00 bis 11.00 Uhr

**Apotheken-Notdienst:****Samstag:** Stern-Apotheke, Wels, 12.00 bis 8.00 Uhr**Sonntag:** Adler-Apotheke, Wels, 8.00 bis 8.00 Uhr

Unter der Telefonnummer 1455 erhalten Sie zum Ortstarif Auskunft über die nächstgelegene dienstbereite Apotheke. Der Apothekenruf ist rund um die Uhr erreichbar.

**Apotheken-App:**Alle dienstbereiten Apotheken finden Sie auch über die Apotheken App bzw. auf **apothekerkammer.at**, Rubrik **Apothekensuche****Informationen & Tipps zum Thema Gesundheit:**• Das Land OÖ bietet im Rahmen des Netzwerkes „Gesunde Gemeinde“ Infos & Veranstaltungen – Überblick im Internet: **gesundegemeinde.ooe.gv.at**• Die Angebote der oö. Gebietskrankenkasse finden Sie im Internet auf diesen Seiten: **ooegkk.at****forumgesundheit.at**  
**facebook.com/ooegkk**  
**youtube.com/gkkoee**  
und auf der neuen App „OÖGKK Direkt“  
**meinbezirk.at/aerztenotdienst-wels****Das eine oder andere Glas zu viel an Silvester, kann zu einem wahren Katzenjammer am Neujahrstag führen.**

Foto: Andrea Haidinger

## Für den Morgen danach: Neujahrskater zähmen

BEZIRK (ah). Der Weihnachtsbraten ist gerade erst verdaut, da stehen so manchem Kopf und Magen zu Silvester neue Belastungsproben bevor: Das Jahr 2018 muss natürlich angemessen begrüßt werden: Am besten mit einem bunten Feuerwerk und einem reichhaltigen Essen und meist auch dem einen oder anderen Glaserl Sekt zu viel. Der berühmt-berühmte „Kater“ am Morgen danach lässt da nicht lange auf sich warten – mitsamt seinen lästigen Symptomen: einem schweren, schmerzenden Kopf, einem rebellischen Magen und einem schwachen Kreislauf. Der wichtigste Tipp, um einen Neujahrskater zu vermeiden: In Maßen genießen. Keinesfalls am Silvestertag das Mittagessen auslassen. „Diese lange Nüchternzeit hat abends oft ein unkontrolliertes, überdimensioniertes Schlemmen zur Folge“, warnt Diätologin Angelika Achleitner aus Steinhaus. Auch bei den alkoholischen Getränken gilt: Langsam genießen, zwischendurch immer wieder zu einem Glas Wasser greifen. Denn Alkohol dehydriert den Körper und kann am nächsten Tag Kopfschmerzen verursachen. Leitungs- oder Mineralwasser beugt dem Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust vor. Beim Alkohol sollte man vor allem bei kohlenäsäurehaltigen oder süßen Getränken wie Punsch oder Alkopops vorsichtig sein. Ein paar gute Gläser Wein werden meist bes-

ser vertragen. Und wenn der Katzenjammer am Neujahrstag doch zu Besuch kommt? „Meist spürt man selbst ganz gut, was der Körper braucht. Bei Magenverstimmung und Appetitlosigkeit reicht eine klare Suppe mit Einlage, ein Sauermilchprodukt und Vitamin-

*„Gut sind eine klare Suppe mit Einlage, ein Sauermilchprodukt und Vitamin-C-reiches Gemüse.“*

ANGELIKA ACHLEITNER

Foto: Andrea Haidinger

C-reiches Obst wie Orangen, Mandarinen, Grapefruit oder Pomelo“, so die Ernährungsexpertin. Die darin enthaltenen Bitterstoffe regen zudem die Entgiftung über die Leber an. Gegen das starke Durstgefühl, Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit hilft viel trinken – am besten Wasser, Tees, Zitronen- oder Ingwerwasser. Nach der Weihnachts- und Silvester-völlerei freut sich der Körper über ein paar Entschlackungstage: Fleisch- und Wurstkonsum drosseln, auf Alkohol verzichten, mehr Bewegung einplanen und mit regelmäßigen kleinen Mahlzeiten wieder einen gewohnten Rhythmus finden. „Wintersalate wie Endivien oder Zuckerhut mit wertvollen Bitterstoffen helfen der Verdauung und dem allgemeinen Wohlbefinden auf die Sprünge“, rät Achleitner.

**TERMINE****Blutspendetermine:****28.12., Marchtrenk:** Blutspenden, Feuerwehrhaus, 16.00 bis 20.00 Uhr**Bewegung:****28.12., PENNEWANG:** Taekwondo, Turnsaal, 18.00 bis 19.00 Uhr**29.12., BACHMANNING:** Herrenturnen, Turnsaal, von 20.00 bis 22.00 Uhr**01.01., BACHMANNING:** Lauftreff, Turnsaal, 19.00 Uhr**01.01., PENNEWANG:** Lauftreff und Nordic Walking, Unionheim, 18.30 Uhr**02.01., PENNEWANG:** Taekwondo, Turnsaal, von 18.00 bis 19.00 Uhr**02.01., PENNEWANG:** Selbstverteidigung, Turnsaal, von 19.30 bis 20.30 Uhr**Selbsthilfegruppen:****01.01., WELS:** Blaues Kreuz - Selbsthilfegruppe für Alkoholranke und deren Angehörige, Sozialberatung Wels/Magistrat, 18.00 Uhr**02.01., WELS:** Bipolare Störung, Klinikum Wels, 19.00 Uhr**03.01., WELS:** Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige, Frauengesundheitszentrum, 19.00 Uhr**03.01., WELS:** La Leche Liga Stillgruppe Marchtrenk, EKIZ Minimax Marchtrenk, 9.00 Uhr**03.01., WELS:** Team no more - Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkoholproblemen, Kaiser-Josef-Platz 26, 16.00 Uhr**04.01., WELS:** BDA Club - Selbsthilfegruppe für entwöhnte Alkoholranke, Magistrat Wels, 18.00 Uhr**04.01., WELS:** OÖZIV, Haus für Senioren, 14.00 Uhr**05.01., WELS:** Multiple Sklerose, GH Hofwimmer, 19.00 Uhr**Sonstiges:****01.01., WELS:** Baby+Mutter Tag, EKIZ Wels, jeden Montag, 9.00 bis 12.00 Uhr**01.01., LAMBACH:** EMB-Lambach Babytreff, Hafferlstraße 1, 14.00 bis 17.00 Uhr**02.01., LAMBACH:** EMB-Lambach Elterntreff, Hafferlstraße 1, 9.00 bis 11.00 Uhr