

oberösterreich**blicke**

DAS LIFESTYLE UND SOCIETY MAGAZIN

NR. 2/FEB. 2008/2 EURO

LEBEN
WERDEN SIE
EGOISTISCH!

FERNGESPRÄCH
THOMAS
BUBENDORFER

KÜCHEN
DIE NEUE
FREIHEIT

Die **1** **MODE & ACCESSOIRES**
Farben
des Frühlings



LEBENSBLIDER

Biografische Hörbücher



genkatalog hilft am Beginn, Wesentliches nicht zu vergessen und einen Leitfaden zu finden. Zu allererst werden Probeaufnahmen gemacht, um die eigene Stimme und Erzählungsweise kennenzulernen. Anschließend werden an zwei Vor- oder Nachmittagen die Gespräche geführt“, erläutert Sonja Hauber weiter. In den folgenden Tagen werden die Aufzeichnungen digital geschnitten, thematisch geordnet, Versprecher und Pausen ausgeschnitten, An- und Abmoderation sowie raffende Zwischentexte eingefügt. Sogar die Lieblingsmusik findet ihren Platz in den Kapitelübergängen. Das Endergebnis hat Radioqualität. Übrigens bietet das individuell gestaltete Cover auch noch Platz für die Lieblingsfotos und eine Widmung. Eine tolle Idee, wenn man bedenkt, dass oft erst später – ja, zu spät – so manche Fragen hochkommen, die man eigentlich schon immer an seine Lieben stellen wollte und man es oft bedauert, keine Aufzeichnungen zu haben, die einem bei der Beantwortung helfen könnten. Auftraggeber sind sowohl die Kinder, die ihr Interesse und ihre Wertschätzung ausdrücken wollen als auch die ältere Generation selbst. Infos gibt's unter www.lebensbilder.at und der Telefonnummer 0664 / 44 71 49.

Mit einer beeindruckenden Idee überrascht die Leondingerin Sonja Hauber – und wird dabei einem starken Trend gerecht: Sie hilft Menschen, ihr Leben, ihre Erinnerungen, Gedanken und Anekdoten für ihre Nachkommen festzuhalten – und zwar in Form einer Biografie. Die Besonderheit: Das Dokumentieren erfolgt hier nicht in klassischer Buchform, sondern mittels eines Hörbuches. Wie dies funktionieren kann? „Aufgenommen werden die Lebenserinnerungen zu Hause, wo man sich wohler fühlt als in einem Studio“, erzählt Hauber (42). „Ein Fra-

NACHTRUHE

Den Schlaf zum Bruder

Dass Schlafmangel die Lebensqualität ganz massiv reduziert und gleichzeitig auch maßgeblich an der Entstehung des gefürchteten Burn-Out beteiligt ist, ist hinlänglich bekannt. Nur: Was hilft's, wenn man sich Nacht für Nacht schlaflos im Bett wälzt? Da kommt ein Angebot des Hotels Larimar in Stegersbach genau richtig, denn der gute Schlaf ist hier erleb- und erlernbar: Von 17. bis 20. April 2008 wird ein Schlaf-Seminar

abgehalten. Spezialist vor Ort: Der international anerkannte Schlaf-Experte Dr. Manfred Walzl. Infos unter www.larimarhotel.at oder unter 03326 / 55100.



ANZEIGE

FRAGE&ANTWORT

Ausgeprägter Gewichtsverlust aus eigener Kraft oder durch vorherigen chirurgischen Eingriff – ist hier nur mit positiven Folgeerscheinungen zu rechnen?



Dr. med. univ.
Georg M. Huemer.

„Die Behandlung der krankhaften Fettsucht (Adipositas) hat in den letzten Jahren deutlich an Bedeutung und Effizienz zugenommen. Wenn Ernährungsumstellung, sportliche Aktivität und Medikamente zu keiner wesentlichen Gewichtsabnahme führen, können spezielle chirurgi-

sche Eingriffe, wie zum Beispiel des Magenband oder der Magenbypass, der Auslöser für forcierten Gewichtsverlust sein. Eine Reduktion des Körpergewichts hat zahlreiche positive gesundheitliche Auswirkung. So führt dies zu einer wesentlichen Entlastung des Herzens und zur Senkung des Risikos, an Diabetes zu erkranken. Durch die zum Teil radikale Verringerung des Fettgewebes kommt es jedoch zu einer ausgeprägten Veränderung der Körperform. An vielen Körperstellen (z. B. Oberarme, Brust, Bauch, Po und Oberschenkel) entsteht ein Überschuss an Haut, der in vielen Fällen neben funktionellen Problemen auch ein nicht gering zu schätzendes ästhetisches Problem darstellt.

Gerade hier können jedoch neue plastisch-chirurgische Methoden, wie zum Beispiel das Bodylift, der Patientin oder dem Patienten zu einem neuen Körperbild verhelfen. Wichtig ist hierbei die ausführliche Aufklärung, da eine verbesserte Kontur gegen lange Narben eingetauscht wird. Der behandelnde Chirurg sollte auf dementsprechende Erfahrung verweisen können und dem Patienten anhand von Vorher/Nachher-Bildern das zu erwartende Ergebnis erklären. Idealerweise sollte der Patient noch vor der angestrebten Gewichtsreduktion darauf hingewiesen werden, dass eventuell solch körperperformende Operationen notwendig werden.

Zusammenfassend ist jedoch zu sagen, dass mit entsprechenden Techniken dieser Patientengruppe in wenigen Operationsschritten ein völlig neues Körperbild und somit eine Verbesserung der Lebensqualität gegeben werden kann!“

Dr. med. univ. Georg M. Huemer (E.B.O.P.R.A.S.)
Facharzt für Plastische, Ästhetische und
Rekonstruktive Chirurgie. Oberarzt am AKH Linz,
Privatordination. www.drhuemer.com