

NOTDIENSTE

Zeitraum:
24. bis 26. Oktober 2015

Ärztendienste:

Buchkirchen, Krenglbach,
Scharten

24. Oktober: Ralph Winkelsrö-
ter, Scharten 60, 4612 Scharten,
Tel. 141.

25. Oktober: Bernhard Zauner,
Raimundstr. 10, 4701 Bad Schall-
erbach, Tel. 141.

26. Oktober: Elisabeth Anna
Lintner, Welsner Str. 2, 4701 Bad
Schallerbach, Tel. 141.

Gunskirchen, Kematen, Pichl,
Bachmanning, Offenhausen
Der Bereitschaftsdienst ist un-
ter der Tel.141 erreichbar!
Kremsmünster, Sattledt,
Sipbachzell, Eggendorf

Der Bereitschaftsdienst ist un-
ter der Tel. 141 erreichbar!
Steinerkirchen, Steinhaus,
Eberstanzell, Fischlham, Bad
Wimsbach, Lambach, Stadl-
Paura, Edt, Marchtrenk,
Weißkirchen, Schleißheim
und Wels
Der Bereitschaftsdienst ist un-
ter der Tel. 141 erreichbar!

Zahnärztendienste,

24.-26. Oktober: Gustav Leitner,
Pichlerstr. 1, 4623 Gunskirchen,
Tel. 07246 8477.

Apothekendienst

24. Oktober: Apotheke Wels-
Nord, Oberfeldstr. 95 sowie
Thalheim Apotheke, Rodlber-
gerstr. 35 und Apotheke „Zum
goldenen Engel“, Marktplatz 4,
4650 Lambach.

25. Oktober: Steinbock Apo-
theke, Hans-Sachs-Str. 80 sowie
Sonnen Apotheke, Welsner Str. 6.

26. Oktober: Schutzengel Apo-
theke, Eferdinger Str. 20 sowie
SCW Apotheke, Wels, Salzburger
Str. 223.

Mehr Infos und Tipps der
ÖÖGKK unter
www.oegkk.at
www.forumgesundheit.at
www.facebook.com/oegkk
www.youtube.com/gkkoee
und der neuen App
„ÖÖGKK Direkt“

ÖÖGKK
FORUM GESUNDHEIT

Werbung



Gerade bei Kindern und Jugendlichen sollten die Internetzeit und die Inhalte auf alle Fälle kontrolliert werden. Foto: Klaus Eppeler/Fotolia

Wenn Facebook und Internet süchtig machen

■ WELS (ah). Sie twittern, pos-
ten und chatten, sie shoppen
und zocken und schicken
minütlich Mails an virtuelle
Freunde. Ein Leben ohne In-
ternet und Social Media ist vor
allem für junge Menschen heu-
te kaum mehr vorstellbar. Für
geschätzte 100.000 Menschen
in Österreich stellt das Internet
sogar den Lebensmittelpunkt
dar. „Offline“ zu sein, ist für sie
kaum vorstellbar, sie sind akut
gefährdet, Internet- und Social-

netnutzung, um Stress abzu-
bauen oder negative Gefühle
auszublenken, Job- oder Geld-
verlust, Leistungsabfall in der
Schule oder Schule schwänzen.

Kontrolle bei Kindern

„Bei längerer Nicht-Nutzung
des Internets können auch psy-
chische Symptome wie Aggres-
sivität, innerliche Unruhe oder
Nervosität hinzukommen“,
so die Psychologin. Während
Frauen eher gefährdet sind,
sich von sozialen Netzwer-
ken komplett vereinnahmen
zu lassen, konzentrieren sich
Männer eher auf Comput-
erspiele. Beides kann extrem
abhängig machen und sollte
behandelt werden. Hanstein
rät zu Beratung von außen in
Selbsthilfegruppen und falls
nötig zu einer Psychotherapie.
„Denn es können auch andere
psychische Störungen, etwa
eine Depression, hinter einer
Internetsucht stecken“, sagt
sie. Familie und Freunde kön-
nen die Betroffenen ebenfalls
unterstützen, indem sie sie
wieder ins tatsächliche Leben
integrieren. Auch Vorbeugung
ist wichtig: Bei Kindern und
Jugendlichen sollten die In-
ternetzeit und die Inhalte auf
alle Fälle kontrolliert werden.
„Hausaufgaben und Lernen
sollte ohne Smartphone erfol-
gen“, sagt Hanstein.



„Die verbrachte
Computerspiel-
oder Internetzeit ist
kein zuverlässiger
Indikator.“

KLARA HANSTEIN

Foto: privat

media süchtig zu werden. Eine
tatsächliche Internetsucht ist
meist nicht so einfach zu er-
kennen. „Die verbrachte Com-
puterspiel- oder Internetzeit
ist kein zuverlässiger Indika-
tor. Ein Richtwert kann jedoch
sein, wenn man neben Arbeit
und Schule über 35 Stunden im
Internet verbringt“, erklärt Psy-
chologin Klara Hanstein. Sie
nennt weitere, typische Symp-
tome einer Internet-Abhän-
gigkeit: Rückzug aus „echten“
sozialen Netzen, Vernachläs-
sigung von Hobbies, Belügen
von wichtigen Personen, Inter-

GESUNDE TERMINE

■ GESUNDE SEMINARE

>> 22.10.: Wels, Aus Zwei wer-
den Drei (und Vier)..., Frauenge-
sundheitszentrum, von 19 bis
20.30 Uhr.

■ SPORT & GESUNDHEIT

>> 27.10.: Wels, Aktiv werden
mit Pilates am Vormittag Level
1, Frauengesundheitszentrum,
von 9.15 bis 10.30 Uhr.

>> 27.10.: Wels, Aktiv werden
mit Pilates am Vormittag Level
2, Frauengesundheitszentrum,
von 10.45 bis 12 Uhr.

>> 28.10.: Wels, Cantienica -
Beckenbodentraining, Frauenge-
sundheitszentrum, von 9.30 bis
10.30 Uhr.

>> 30.10.: Bad Wimsbach,
Eltern-Kind-Yoga, Sonnenhof,
Bachloh 21, Beginn 16 Uhr.

■ SELBSTHILFGRUPPEN

>> 22.10.: Wels, BbA-Club -
Selbsthilfegruppe für entwöhnte
Alkoholiker, Sozialberatung
Wels/Magistrat, Quergasse 1,
Beginn 18 Uhr.

>> 26.10.: Wels, Blaues Kreuz
- Selbsthilfegruppe für Alkohol-
kranke und deren Angehörige,
Sozialberatung Wels/Magistrat,
Quergasse 1, Beginn 18 Uhr.

>> 28.10.: Wels, Team no more
- Selbsthilfegruppe für Men-
schen mit Alkoholproblemen,
Cafe14eins, Kaiser-Josef-Platz 26,
Beginn 16 Uhr.

>> 28.10.: Wels, HLuTX-Selbst-
hilfegruppe der Herz- und
Lungentransplantierten ÖÖ,
Gasthaus Knödelwirt, Grünbach-
platz 14, Beginn 19 Uhr.

>> 29.10.: Wels, BbA-Club -
Selbsthilfegruppe für entwöhnte
Alkoholiker, Sozialberatung
Wels/Magistrat, Quergasse 1,
Beginn 18 Uhr.

■ VORTRÄGE & LESUNGEN

>> 22.10.: Marchtrenk, „Gene
heilen“, Goethestraße 7, von 19 bis
20 Uhr.

>> 28.10.: Wels, „Nein, meine
Suppe ess ich nicht“, Eltern Kind
Zentrum Klein & Groß, Dragoner-
straße 44, von 19 bis 21 Uhr, Infos
unter Tel. 07242 55091.

>> 29.10.: Marchtrenk, „Mahlzeit
miteinander“, Volkshaus, von 10 bis
20 Uhr.

>> 29.10.: Wels, Impfvortrag, El-
tern Kind Zentrum Klein & Groß,
Dragonerstraße 44, Beginn 19.30
Uhr, Infos unter Tel. 07242 55091.