

Gesundheit



Wertvolle Informationen rund um die Gesundheit

Eine interessante Plattform für Therapien, Vorsorge und Früherkennung, Fitness, Ernährung und Infos der Krankenkasse.

Foto: pixelio.de

Wahre Schönheit kommt von innen

Naturfachkosmetische Behandlungen ab März

■ **HEBERTSHAUSEN** · Die meisten Menschen machen sich meist keine Gedanken über ihre menschliche Hülle – die Haut. Erst wenn Probleme wie Juckreiz, Ausschläge, Falten, Altersflecken oder im schlimmsten Fall Verletzungen auftreten wird einem das Organ schmerzlich bewußt. Mit rund 1,8 Quadratmeter Fläche und ungefähr 3,5 bis zehn Kilogramm Gewicht besteht die Haut aus verschiedenen Schichten mit vielfältigen Funktionen. Talgdrüsen, Haar­drüsen, Schweißdrüsen, Duftdrüsen, Nervenenden, Thermo- und Berührung­rezeptoren dienen zum Schutz, zur Entgiftung und sind zu­ständig für die Interaktion mit der Umwelt.

Hautzellen werden rund alle vier bis sechs Wochen erneuert – je älter man wird, umso langsamer verläuft dieser Erneuerungsprozess. Jede Form

von Mangel- oder Fehlernährung, einseitige Essgewohnheiten, eine gestörte Verdauung, Vitaminmangel oder Mineralstoffmangel lassen sich am Hautbild, an den Haaren und Fingernägeln, die sogenannten Hautanhangsgebilde, erkennen. Ebenso Nikotinkonsum, übermäßiger Alkoholkonsum und ein zu viel an Sonnenstrahlen.

Über die Blutgefäße werden Fett, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe allen Schichten der menschlichen Hülle zugeführt. Umso wichtiger ist eine abwechslungsreiche, gesunde und ausgewogene Ernährung auch für diesen Teil des Körpers. Aber nicht nur alles, was ich esse und trinke sollte kritisch betrachtet werden. Auch Kosmetik und kosmetische Produkte sollten sehr bewusst



ausgewählt und verwendet werden, um keine hormonell wirksamen, krebserregenden oder allergieauslösenden Stoffe auf die Haut aufzutragen. Hilfreich für

den Verbraucher können zum Beispiel kostenlose APPs wie »Codecheck« und »ToxFox« oder aber auch kostenpflichtige Internetportale wie beispielsweise »www.cosmeticanalysis.com« sein. »In den Räumen der Naturheilpraxis finden Sie ab März naturfachkosmetische Behandlungen und Wohlfühl-Treatments mit zertifizierter Naturkosmetik«, verspricht Petra Wallner von der Naturheilpraxis Wallner in Hebertshausen.

Weitere Informationen unter www.heilpraxis-wallner.de.

Naturheilpraxis



Petra Wallner
Heilpraktikerin
Ernährungsberatung
25-Tage-Programm –
effizient und wirkungsvoll
Invasive Therapien



Manfred Wallner
Heilpraktiker
Kinesiologie
Allergien
Schmerztherapie LnB

Naturkosmetische Behandlungen und „Wohlfühl-Treatments“ Ab sofort „Schmerz-frei-Wochen“ neuer Termin online

Freisinger Str. 14 • 85241 Hebertshausen • Tel. 081 31 / 33 59 400
info@heilpraxis-wallner.de • www.heilpraxis-wallner.de

Notdienste

Notruf	110
Feuerwehr	112
Rettungs- und Krankenhaus-Transportdienst	112
Notarzt Rettungswagen	112
Rotes Kreuz	08131-3663-0
Suchthotline – rund um die Uhr/anonym	089-28 28 22
Krisendienst Psychiatrie	0180-655 3000
Frauennotruf	08131-26399
Frauenhaus mit Krisentelefon bei Gewalt 24 Std.:	08131-514726

Allgemeine Rufnummern

Aufsperrdienst 0800-7737734
free call

Abflussrohr-Reinigung 08131-95569

Störungsdienst für Stadtwerke Dachau

Strom	08131-7009-18
Wasser	08131-7009-25
Erdgas	08131-66 90 03

Zuständig nur bei Störungen in den städtischen Versorgungsleitungen bis zum Zähler.

Rufnummer des bayernweiten ärztlichen Bereitschaftsdienstes 116 117

www.kurier-dachau.de

Apotheken-Nacht-Notdienst

Vom 25. Februar 2017 – 3. März 2017

DACHAU (KARLSFELD)

Sa., 25.02.2017	Ahorn-Apotheke , Schleißheimer Straße 33, Dachau, Tel. 08131/8 71 21
So., 26.02.2017	Brunnen-Apotheke , Sparkassenplatz 4, Dachau, Tel. 08131/8 41 88
Mo., 27.02.2017	Frühlings-Apotheke , Frühlingstraße 33, Dachau, Tel. 08131/40 91
Di., 28.02.2017	Lessing-Apotheke , Münchner Straße 64, Dachau, Tel. 08131/5 49 99
Mi., 01.03.2017	Ludwig-Thoma-Apotheke , Ernst-Reuter-Platz 2, Dachau, Tel. 08131/2 10 87
Do., 02.03.2017	Marien-Apotheke , Pf.-Kölbl-Straße 9, Dachau, Tel. 08131/8 34 33
Fr., 03.03.2017	Obere Apotheke , K.-Adenauer-Straße 18, Dachau, Tel. 08131/7 26 30

IM NÖRDLICHEN / WESTLICHEN LANDKREIS DACHAU

Sa., 25.02.2017	Apotheke am Schloss , Schulstraße 1, Jetzendorf, Tel. 08137/57 82 St. Georg-Apotheke , Freisinger Straße 4, Hebertshausen, Tel. 08131/5 10 06
So., 26.02.2017	Römer-Apotheke , Römerstraße 3a, Bergkirchen, Tel. 08131/66 60 40 Schloss-Apotheke , Hauptstraße 4, Haimhausen, Tel. 08133/20 20
Mo., 27.02.2017	Götz-Apotheke , Hauptstraße 23, Fahrenzhausen, Tel. 08133/81 32 Marien-Apotheke , Marktstraße 12, Odelzhausen, Tel. 08134/2 42
Di., 28.02.2017	St. Michaels-Apotheke , Münchener Str. 2, Schwabhausen, Tel. 08138/69 72 39 St. Ulrich-Apotheke , Freisinger Str. 2, Hilgertshausen, Tel. 082 50/92 87 78
Mi., 01.03.2017	Kloster-Apotheke , Dachauer Str. 14, Markt Indersdorf, Tel. 08136/36 6
Do., 02.03.2017	Glontal-Apotheke , Schloßstraße 24, Vierkirchen, Tel. 08139/928 40 Vital Apotheke , Hauptstraße 3, Odelzhausen, Tel. 08134/55 96 63
Fr., 03.03.2017	Götz-Apotheke , Bahnhofstr. 6, Petershausen, Tel. 08137/50 51

Bringen Sie jetzt Ihren Stoffwechsel in Schwung.

Infoabend, 08.03.17, 18.30 Uhr im AMPER VITAL: Ernährung und Bewegung

- Ernährungsexpertin Jana Hauth, PEP Ernährungsinstitut/Mainz
- Sportwissenschaftler Wolfgang Claus, Trainer Amper Vital

Vorbeischaun lohnt sich!

AMPER VITAL

Fitness- und Gesundheitszentrum

Weitere Infos unter **Telefon (0 81 31) 76 – 325**

Krankenhausstraße 15 • 85221 Dachau • www.amper-vital.de