

# ÖNACHRICHTEN

Nr. 278 | € 1,60 | UNABHÄNGIG | MITTWOCH, 30. NOVEMBER 2016 | WWW.NACHRICHTEN.AT

**Fußball-Bundesliga:** Altach übernahm mit einem 1:0-Sieg über Ried vorerst die Tabellenführung »Seite 12

**Clam-Konzerte:** Zuccherro, Seer und Sarah Connor »Seite 13



**Heute beginnt die Welser Agraria**



## Wetter

Viel Sonnenschein, kaum Nebel. Am Nachmittag mehr Wolken. –8 bis 5 Grad »Seite 24



## Gesundheit

■ Kinder und ihre Ängste: Eine Psychologin erklärt, wie man damit umgehen kann.

■ Gesundheitstour: Das ewige Kreuz mit dem Knie »Beilage

**Gesundheit**





que Atmung wieder lernen. Für Kurzentschlossene gibt es am Wochenende ein Yoga-Seminar im Bildungshaus Schloss Puchberg, Wels (Nähere Infos: [www.schloss-puchberg.at](http://www.schloss-puchberg.at)). (ried)

## Bücher für Kinder

### Wie Herr Grant am Ende doch das Glück findet



Die Wiener Glücksexperten Heidi Smolka hat ein weiteres Kinderbuch herausgebracht. Darin treffen Bertl, die Maus, und der Schmetterling

Adele Herrn Grant, der seinem Namen alle Ehre macht, weil er ständig mies aufgelegt ist. Bis er schließlich erkennt, dass es oft an

ihm selbst liegt, ob etwas gut oder schlecht ist. „Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab, sagte schon Marc Aurel. Genau das wollte ich in meinem Buch aufzeigen“, sagt Smolka. „Bertl und Adele treffen Herrn Grant“ ist im Verlag Hanser erschienen und kostet inklusive CD 14,90 Euro.

### Wie Kinder und Mütter stark werden und bleiben

Christoph Reissner ist Osteopath in Katsdorf (Bez. Perg) und hat ein therapeutisches Kinderbuch geschrieben. „Ich arbeite viel mit Kleinkindern und habe gemerkt, dass da Angst oft ein großes Thema ist“, erzählt er. Genau darum geht es auch in seinem Buch. Die Geschichte ist in Reimen verfasst und handelt von einem kleinen Wolf und seiner Mutter, „die durch einen Traum wieder an ihre eigene Stärke erinnert wird“, so Reissner. „Das ist ja oft das Problem bei Müttern, dass sie nur auf das Kind fokussiert sind und zu wenig auf sich selber schauen. Doch genau die Stärke ist notwendig, um dem Kind Stabilität zu geben.“ „Der kleine Wolf und die Angstflöhe“ ist im Eigenverlag erschienen und um 20 Euro unter [www.praxis-reissner.com](http://www.praxis-reissner.com) erhältlich.

## KREBSHILFE ÖÖ SEMINAR-ZENTRUM

Sonntag, 4. 12. - 16 Uhr  
**Benefiz-Advent-Konzert**  
der Krebshilfe-Mundharmonika-Gruppe & weiteren Künstlern  
Pfarre Marcel Callo, Auwiesen

Montag 5. 12. - 18 Uhr  
**Vorsorge- & Früherkennung**  
Alles über Krebs und die wichtigsten Schritte zur Krebs-Vermeidung  
**Mag. Peter Flink**

Montag, 12. 12. - 15 Uhr  
**Mama/Papa hat Krebs**  
Wenn Eltern Krebs haben, ist das Reden mit den Kindern sehr wichtig  
**Mag. Bettina Plöckinger**

Linz, Harrachstr. 13, T 0732/777756  
[office@krebshilfe-ooe.at](mailto:office@krebshilfe-ooe.at)  
**Bitte unbedingt anmelden!**

3 Nun senken Sie den Oberkörper ausatmend und halten die Oberarme und Ellenbogen locker angelehnt an Ihren Rippen-

1. In der entspannten Position und versuchen Sie nochmals, Ihre Atmung auszu dehnen. Spüren Sie, wie Sie in diese Kraft sammeln.

Dagegen neue nur, die Anordnungen herunterzuschrauben und zum Beispiel ein einfaches Abendessen statt ein Drei-Gänge-Menü zu servieren und genügend Zeit für Vorbereitungen einzuplanen.

## Burgerstein Mikronährstoffe

# Alles Gute aus der Schweiz.



Für Ihre Gesundheit ist nur das Beste gut genug. Für ein intaktes Immunsystem und ein gesundes Wachstum. Mehr Informationen auf [burgerstein.at](http://burgerstein.at) Exklusiv in Ihrer Apotheke.

**Bleiben Sie gesund!**



WERBUNG

© BURGERSTEIN GROUP - INHOLZ 2019