Jänner 2024

Gesundheits-Echo

Hören, was der Körper sagt

Mit allen Sinnen gesund und fit ins heurige Jahr

Neues Jahr, neues Ich.
Mehr Sport, regelmäßige Gesundheitschecks, eine bewusstere Ernährung: Viele Menschen machen sich zum Jahreswechsel besonders oft Gesundheitsvorsätze. Aber wie schafft man es, diese Vorsätze erfolgreich im Alltag umzusetzen? Ganz einfach! Mit diesen Tipps werden die Neujahrsvorsätze zum Kinderspiel.

Die goldene Regel für das Gelingen ist dabei sogar ganz einfach: realistische Ziele setzen, neue Ansätze ausprobieren und sich Unterstützung suchen. Wer sich mit Joggen schwertut, entdeckt vielleicht neue Sportarten wie Zumba oder Yoga für sich. Zusammen mit Freund:innen einen gesunden Kochabend zu veranstalten, schafft in uns ein Gefühl von Gemeinsamkeit – und Rückenwind, wenn uns die Puste ausgeht.

Zusammen ist's leichter!
Sich gemeinsam Zielen anzunehmen stärkt die Motivation und das Durchhaltevermögen. Das Schönste: Erfolge gemeinsam, statt alleine zu feiern.
Auch das österreichische Familienunternehmen Hartlauer hat es sich zum Ziel gesetzt, Gesundheitsvorsätze zu unterstützen und veranstaltet deswegen vom 8. bis zum 13. Jänner 2024 die Gesundheitswoche. Mit kostenlosen Hör- und Sehtests dreht sich alles um einen gesunden Start ins neue Jahr.

Hartlauer

Gesunde Vorsätze zahlen sich aus:

Jetzt Termin vereinbaren & gewinnen!

Einfach MEHR

Starten Sie mit der Hartlauer Gesundheitswoche fit ins neue Jahr und gewinnen Sie! Unter allen registrierten Teilnehmenden auf **hartlauer.at/gesundheitswoche-gewinnspiel**, die bei Hartlauer einen Hör- oder Sehtest zwischen dem 8. und 30. Jänner 2024 gemacht haben, werden per Zufallsprinzip **eine Smartwatch Garmin Vivoactive 5 im Wert von 269,99 Euro und eine Markenbrille im Wert von 239,- Euro verlost.**

1. **Einfach direkt QR-Code scannen und Termin vereinbaren:**
Hörtest Sehtest

2. **Zusätzlich hier registrieren und im Lostopf landen!**

*Mehr Informationen und Gewinnspielbedingungen unter hartlauer.at/gesundheitswoche-gewinnspiel

Der Winter kann kommen

Kälte ade, Fitness juchhe!

Es wird Zeit, dem Home-Workout die kalte Schulter zu zeigen: Das Training auch bei eisigen Temperaturen nach draußen zu verlegen bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile für uns. Ausdauersport bei Kälte ist gut für unsere mentale Gesundheit, unser Immunsystem und unser Herz. Aber warum ist das so?

Viele Menschen meiden im Winter das Training im Freien. Dabei würden unsere Abwehrkräfte besonders davon profitieren. Der Temperaturunterschied zwischen der frischen Winterluft und den heimischen vier Wänden fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Außerdem muss der Körper weniger Energie für die Wärmeregulierung aufwenden, was unser Herz entlastet.

Kälte macht glücklich

Nicht nur unser Körper freut sich über die eisigen Temperaturen – auch unsere mentale Gesundheit profitiert vom Outdoor-Workout im Winter. Die Produktion des Glückshormons Serotonin wird angeregt, was dem Winterblues entgegenwirkt und uns gute Laune bereitet.

Aufwärmen nicht vergessen

Mit sinkenden Temperaturen steigt jedoch auch das Verletzungsrisiko für Muskeln und Gelenke – deswegen ist ein gezieltes Warm-up im Winter besonders wichtig und darf gerne länger als üblich gehen. Durch Aufwärmübungen wird die Durchblutung gesteigert und die Muskulatur ist besser auf Belastungen vorbereitet.

Motivation bei Minusgraden

An manchen Tagen fehlt einem der Antrieb. Was hier hilft? Ein Trainingspartner! Falls gerade keiner zur Hand ist, können auch modernste Helfer wie Smartwatches hervorragende Motivationscoaches sein. Diese intelligenten Begleiter erinnern Sie nicht nur an regelmäßige Bewegung, sondern führen gezielt durch ein Training oder tracken Ihren Fortschritt.

Gesundheit zum Durchatmen

Zuhause – eine Wohlfühloase

Insbesondere in der kalten Jahreszeit verbringen wir mehr Zeit in den eigenen vier Wänden. Deswegen ist es im Winter umso wichtiger, dass wir uns in unseren heimischen Innenräumen ein Wohlfühlklima schaffen, das uns auch gesundheitlich zu Hause fühlen lässt.

Gerade bei eisigen Außentemperaturen ist es naheliegend, die Heizung aufzudrehen: Dabei liegt die optimale Temperatur für Wohn- und Arbeitsräume zwischen 20 bis 22 °C. Im Schlafzimmer hingegen nur bei 16 bis 18 °C. Diese Werte entsprechen zwar der „Behaglichkeitsnorm", Faktoren wie eine ideale Luftfeuchtigkeit beeinflussen unser Wohlbefinden aber zusätzlich.

Für ein gutes Raumklima liegt die ideale Luftfeuchtigkeit zwischen 40 % und 60 %. Ist die Raumluft zu trocken, empfinden wir das Raumklima als unangenehm: Unsere Schleimhäute sind gereizt. Ist der Raum zu warm, fällt uns das Atmen schwerer. Hier hilft ein regelmäßiger Durchzug. Von Experten empfohlen ist ein viermal täglicher Luftaustausch bei weit geöffneten Fenstern. Wenn man nicht zu Hause ist, reicht es, zweimal stoßzulüften, morgens und abends. Dabei hängt die Dauer von den Außentemperaturen ab: Im Winter reichen fünf Minuten völlig aus, im Sommer dürfen es gerne bis zu 30 Minuten sein.

Tolle Helfer wie Hygrometer, welche die Luftfeuchtigkeit und Temperatur im Raum mesen, erleichtern es uns dabei erheblich, ein gesundes Raumklima zu etablieren, die Heizkosten gering und unseren Wohlfühlfaktor so hoch wie möglich zu halten.

Hartlauer GESUNDHEIT

So fühle ich mich rundum wohl:
Für einfach MEHR Gesundheit

Mehr Produkte auf **hartlauer.at/gesundheit** entdecken!

medisana

-18 %

IN530
INHALATOR

DAMPF-INHALATOR MIT GROSSEM ZUBEHÖR-SET
- Einfache Bedienung
- Ohne Nebenwirkungen
- Zubehör wie Ersatzfilter, Adapter u. v. m.
- Maskengrößen für die ganze Familie

AKTION
STATT 54,99 NUR 44,99

beurer

-20 %

IL11
INFRAROTLAMPE

ZUR BEHANDLUNG BEI ERKÄLTUNGEN UND MUSKELVERSPANNUNGEN
- Exklusives Design
- Maximale Sicherheit durch Schutzbrille und Schutzgitter
- Verstellbarer Schirm: fünf Neigungsstufen

AKTION
STATT 24,99 NUR 19,99

Bei Verwendung der beworbenen Medizinprodukte ist die Gebrauchsanweisung genau zu beachten und erforderlichenfalls der Rat eines:einer Arztes:Ärztin, Zahnarztes:Zahnärztin, Apotheker:in oder einer sonstigen aufgrund ihrer beruflichen Ausbildung dazu befugten Person einzuholen. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Ein Gutschein für mehr Herzensmomente

So klingt das Leben wieder bunt

Für Anna kam das schönste Weihnachtsgeschenk in einem Schmuckumschlag von ihrem Enkerl Jakob. Erst mal war die pensionierte Lehrerin überrascht – und konnte zu dem Zeitpunkt noch gar nicht ahnen, wie ein unscheinbarer Gutschein für sie der erste Schritt zu mehr Lebensqualität sein sollte.

„Weihnachten war für mich schon länger nicht mehr wie früher gewesen", erinnert sich Anna. Die junge Oma strahlt dennoch eine Lebensfreude aus, dass man ihr gar nicht anmerkt, dass es mal anders gewesen sein könnte. „Beim gemeinsamen Essen oder der Bescherung musste ich mich immer mehr anstrengen, um den Gesprächen folgen zu können. Da habe ich mich zurückgezogen, weil ich kaum etwas verstanden habe. Dass mein Gehör nachgelassen hat, wollte ich aber auch nicht richtig wahrhaben … Ich dachte, es sei normal, dass man im Alter ein bisschen schlechter hört."

An Weihnachten überraschte ihre Familie sie mit einem Umschlag: ein Gutschein für einen Komplettcheck der Hörgesundheit. Ihr Enkerl Jakob hatte ihr diesen überreicht und über beide Ohren gestrahlt, erinnert sie sich. „Ich bin ganz ehrlich: Die Entscheidung, den Gutschein einzulösen fiel mir nicht leicht", erzählt sie uns und lacht. Heute kann sie gar nicht mehr nachvollziehen, weshalb sie solche Hemmungen hatte. Zu Annas Überraschung war das Einlösen des Gutscheins sehr unkompliziert: Ein einfacher Anruf bei Hartlauer genügte, und schon wenige Tage später hatte Anna einen Termin für ihren Hörtest.

„So einen Hörtest habe ich mir immer ganz anders vorgestellt", verrät sie und erinnert sich gerne an ihr persönliches Gespräch mit der Hartlauer Hörakustikerin Katja W. „Dabei hat Frau W. sich viel Zeit für mich genommen. Sie ist auf meine Fragen sehr ausführlich und geduldig eingegangen. Ich habe mich das erste Mal seit langer Zeit wieder verstanden gefühlt." Nach dem ausführlichen Beratungsgespräch und dem Hörtest fand Katja W. auch schnell die Hörgeräte, die am besten zu Annas Hörminderung und ihrem individuellen Lebensstil passten. Diese durfte die Pensionistin dann zu Hause unverbindlich ausprobieren. Dabei ist ihr eines besonders ausgefallen: „Wie winzig klein die Hörgeräte heutzutage sind und

was sie alles können! Frau W. hatte sie immer als ‚kleine Technik-Meisterwerke' beschrieben – treffender hätte ich das nicht formulieren können!"

Seit dem Besuch in ihrem Hartlauer Hörstudio erkennt Anna sich kaum wieder: So konnte sie in diesem Jahr das Weihnachtsfest im engsten Familienkreis genießen und den Gesprächen am Tisch oder Jakobs Geschichten problemlos folgen. „Dass ein einfacher Gutschein mein Leben nachhaltig verändert und mir so viele schöne Momente mit meiner Familie wieder ermöglicht, hätte ich nicht gedacht."

Hartlauer HÖRGERÄTE

Gutschein 01

Kostenloser Hörtest

Wir führen bei Ihnen eine ausführliche und individuelle Hörprofil-Analyse entsprechend Ihres Höralltags durch – **kostenlos und unverbindlich.**

Einzulösen in allen Hartlauer Geschäften. Nur ein Gutschein pro Person. Keine Barauszahlung möglich. Gültig bis 29.02.2024.

2 098999 028509

Hartlauer OPTIK

Gutschein 02

Kostenloser Sehtest

Bringen Sie diesen Gutschein mit in Ihr Hartlauer Geschäft und wir führen kostenlos eine **ausführliche Sehschärfen-Prüfung im Wert von 37 Euro** bei Ihnen durch.

Einzulösen in allen Hartlauer Geschäften. Nur ein Gutschein pro Person. Keine Barauszahlung möglich. Gültig bis 29.02.2024.

2 098889 370602

Hartlauer HANDY

Gutschein 03

10 % auf Nahrungsergänzungsmittel sparen

Sparen Sie 10 % auf Nahrungsergänzungsmittel der Marke Vitalsee in unserem Onlineshop.*

*Nur einmal pro Person im Zeitraum von 8. – 13.01.2024 im Hartlauer Geschäft oder im Hartlauer Onlineshop (hartlauer.at/vitalsee) auf übliche Haushaltsmengen einlösbar. Keine Barablösung möglich.

Hartlauer OPTIK

Gewinnspiel

Brille oder Smartwatch gewinnen

Vereinbaren Sie einfach einen Termin für einen Seh- oder Hörtest und gewinnen Sie mit etwas Glück **eine Markenbrille im Wert von 239,- Euro oder eine Garmin Smartwatch im Wert von 269,99 Euro.***

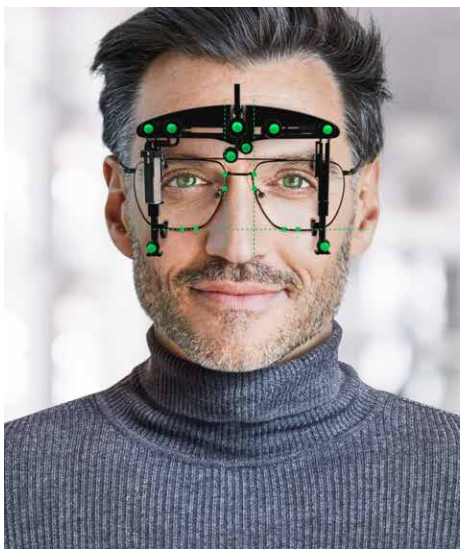
*Mehr Informationen und Gewinnspielbedingungen unter hartlauer.at/gesundheitswoche-gewinnspiel

Innovative Gleitsicht-Messtechnik

Dreifach misst besser!

Die Gleitsicht-Messtechnik erregt Aufsehen durch enorme Fortschritte: Diese ermöglichen jetzt deutlich schärferes, komfortableres Sehen mit Gleitsichtgläsern.

Dank eines einzigartigen, fortschrittlicheren Messverfahrens kann Österreichs größter Optiker Hartlauer das Zentrum scharfen Sehens genauer bestimmen als je zuvor. Der Grund: Die Gleitsichtmessung der top-ausgebildeten Optiker:innen ist mehr als nur eine Messung. Sie verbindet gleich drei computergestützte Verfahren: die objektive Messung zur vollautomatischen Bestimmung der Sehstärke, eine subjektive Messung zur Augenglasbestimmung, in die auch persönliche Sehgewohnheiten einfließen, und schließlich die hochmoderne Videozentrier-Messung zur Ermittlung aller individuellen Messdaten in bislang unerreichter Präzision. Der Produktleiter der Optik bei Hartlauer, Hermann Ebenbichler, erklärt: „Erst durch die Kombination aller Daten ergeben sich die exakten



Werte als Grundlage für die perfekte persönliche Gleitsichtbrille mit Schweizer Premiumgläsern – für grenzenlos gutes Sehen im Fern-, Mittel- und Nahbereich. Denn je besser die Messung, desto besser ist auch die Gleitsichtbrille.“

Kostenloser Gleitsicht-Sehtest: der 100 % Optiker lädt ein!
Hartlauer lädt aktuelle wie potenzielle Gleitsichtträger:innen jetzt zu dieser kostenlosen speziellen Sehschärfen-Prüfung ein. So liegt für die Kund:innen mehr Freude durch deutlich schärferes und komfortableres Sehen mit Gleitsichtgläsern ganz nah – und längst nicht mehr in weiter Ferne.

Impressum: Medieninhaber und Hersteller: Hartlauer Handelsgesellschaft m.b.H., Stadtplatz 13, 4400 Steyr; Verlags- und Herstellungsort: 4400 Steyr

Neuerungen in der Hörgeräte-Technik

Die Zukunft hört sich gut an

Franz R. suchte nach mehr als nur einem Hörgerät – er suchte nach einer Veränderung. Dabei waren ihm drei Punkte besonders wichtig: Gutes Hören, Unauffälligkeit und technologische Funktionen, die ihn in seinem Alltag begleiten und unterstützen. Nach einem Hörtest und einer ausführlichen Beratung eignete sich für die Hörminderung und den Lebensstil des 58-Jährigen ein Modell besonders gut: die neuen Genesis AI Hörgeräte. Aber was machten diese zur richtigen Wahl?

Der erste Abend mit seinem Kegelclub hielt die Antwort auf die Frage direkt bereit: Während des gemeinsamen Abends fiel es Franz leicht, den Gesprächen am Tisch und auf der Bahn zu folgen – auch, wenn mehrere Gespräche gleichzeitig stattfanden. Denn neue Hörgeräte verfügen über eine Funktion, die die Klangqualität bei Bedarf auch in herausfordernden Hörsituationen optimiert. Mit einem Knopfdruck auf dem eigenen Smartphone analysiert eine Künstliche Intelligenz die Hörumgebung und nimmt eigene Anpassungen vor. Dieses Erlebnis machte einen Kegelabend zu einem ganz besonderen Moment, den Franz zuvor nicht für möglich gehalten hätte.

Das Thema Konnektivität erstreckte sich aber noch auf viele weitere Punkte in Franz' Alltag: Der integrierte Fitnesstracker gab dem leidenschaftlichen Jogger einen guten Überblick über die Dauer seiner Trainingseinheiten. Anrufe oder Musik wurden direkt auf beide Hörgeräte gestreamt und sorgten so für ein natürliches Hörerlebnis. Da sich diese kleinen Meisterwerke an der natürlichen Funktionsweise unseres Gehörs orientieren, entsteht das Gefühl, Wörter und Sprache noch intuitiver und natürlicher zu hören. Das konnte Franz nur bestätigen.

Aber die Genesis AI Hörgeräte überzeugten ihn nicht nur durch ihre technischen Funktionen, sondern auch durch ihre Unauffälligkeit: Das ergonomische Design passte sich bequem an das Ohr an und ermöglichte einen ausgezeichneten Komfort, blieb dabei aber fast unsichtbar klein hinter dem Ohr versteckt.

Franz R. sagt selbst, dass er sich immer wieder für Genesis AI entscheiden würde, weil es genau die richtigen Hörgeräte für seine Bedürfnisse waren. Ohne eine umfassende individuelle Beratung wäre das nicht möglich gewesen. Deswegen ist es besonders wichtig, dass für jeden individuell eine Hörlösung gefunden wird, die zum Leben und zu der Hörminderung eines jeden Einzelnen passt. Hartlauer lädt Sie daher zu einem kostenlosen Hörtest ein und berät Sie auf Wunsch zu der Hörlösung, die am besten zu Ihnen passt – für ein Leben, das gehört werden will.

„Ich hätte nie gedacht, dass moderne Hörgeräte so unauffällig klein sein können und dabei so viele smarte Funktionen bieten. Durch die Genesis AI Hörgeräte habe ich einen großen Teil an Lebensqualität zurückgewonnen.“

Franz R.