



Dr. Petra Freigassner zu dem Thema Lidstraffung. Foto: KK

## Nie wieder Schlupflider!

Nie wieder Schlupflider und Tränensäcke – mit einer Augenlidstraffung! „Augen sagen mehr als tausend Worte.“ Die Bedeutung der Augen für die Ausstrahlung ist unbestritten. Einen großen Einfluss auf die Ausdruckskraft der Augen haben dabei die Augenlider.

**Erschlaffte Lider**  
- so genannte Schlupflider - Augenringe, Tränensäcke können das Erscheinungsbild beeinträchtigen, indem sie das Gesicht älter und müder erscheinen lassen oder einen Anschein von Traurigkeit erwecken. Eine Lidstraffung (auch Lidplastik genannt) kann helfen, den Augen wieder ein frischeres, attraktiveres und jüngerer Aussehen zu verleihen. Dabei ist für Außenstehende oft nicht erkennbar, dass man einen Eingriff hinter sich hat!

- Kein erschöpftes und abgeschlagenes Aussehen mehr durch eine Korrektur der Ober- und/oder Unterlider (Tränensäcke)  
- Entfernung überschüssiger Haut- und Fettanteil,  
- Kombination von beiden Eingriffen möglich und  
- ambulante Operation in lokaler Betäubung.

WERBUNG

**Dr. Petra Freigassner**  
Augenärztin  
Dechant-Thallerstrasse 39,  
8430 Leibnitz  
Tel.: 03452-86100  
(Vertragsärztin der SVA)

# Lieber straff statt

Der Frühling steht wieder vor der Tür. Wie haben die besten Tipps, um schlaffen Hautpartien ade zu sagen.

Starke Gewichtsreduktion, un- ausgewogene Ernährung und der Zahn der Zeit hinterlassen ihre Spuren an Körper und Haut. Denn mit der Zeit büßt das Bindegewebe einiges an Stabilität ein. Die Folge ist schlaffe Haut, die vor allem an Gesicht, Bauch, Oberschenkeln und Oberarmen zum Vorschein kommt. Die Geschwindigkeit und die Intensität dieses Alterungsprozesses hängen einerseits von der Veranlagung und andererseits vom persönlichen Lebensstil ab.

### Fit mach mit

Wer schlaffer Haut den Kampf ansagen will, beginnt am besten mit gezieltem Training, das dabei



Mit der richtigen Pflege bleibt auch reifere Haut länger straff und faltenfrei.

Picture-Factory - Fotolia

hilft, schlaff hängende Haut mit Muskeln zu füllen. Ein toller Nebeneffekt ist, dass so auch gleich überflüssige Kilos zum Purzeln kommen. Es gibt viele einfache Übungen, die man gut in den Alltag einbauen kann. Das A und O, um die Haut mit Sauerstoff zu versorgen, ist auch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Wer sich allerdings unsicher ist,

sollte einen Experten um Rat fragen. Die Fitnesstrainer im Bezirk Leibnitz wissen genau, wie man überschüssige Kilos verliert und Sport in den Alltag integriert.

### Junkfood ade

Gerade die Ernährung wirkt sich stark auf unsere Gesundheit aus. Deshalb gilt es, Burger, Pizza, Frittiertes und Süßigkeiten vom

## Gesundheit der Jugend im Fokus

Bitte melden: Mikroprojektförderungen für Jugendeinrichtungen im Bezirk.

Mit der Neuauflage des Projektes „XUND und DU“ veranstaltet das LOGO Jugendmanagement in der gesamten Steiermark Jugendgesundheitskonferenzen. Ziel dabei ist es, die Gesundheitskompetenz von steirischen Jugendlichen zu fördern und zu stärken.

LOGO lädt ab sofort alle Einrichtungen der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit (Vereine, Jugendzentren, Schulsozialarbeit & Co.) ein, sich gemeinsam mit Jugendlichen kreativ mit dem Thema „Gesundheitsförderung“ auseinanderzusetzen. Mithilfe einer finanziellen Unterstützung von bis zu 300 Euro können neue, innovative Projekte für und mit jungen Menschen gestartet werden.

Ab sofort sind insbesondere alle Jugendeinrichtungen aus den Bezirken Leibnitz und Deutschlandsberg aufgerufen, ihre Ideen für gesundheitsfördernde Projekte über [xund.logo.at/300](http://xund.logo.at/300) einzurei-



V.l.: Sandra Marczik-Zettinig (Gesundheitsfonds Stmk.), Johannes Heher, (LOGO), LR Ursula Lackner, GF Ursula Theissl (LOGO).

© Prontolux

chen. Die Ergebnisse der Projekte stehen danach im Zentrum der Jugendgesundheitskonferenz. Zum Event, das am 29. Juni in der Koralmhalle Deutschlandsberg über die Bühne gehen wird, werden alle regionalen Schulen der Sekundarstufe eingeladen.

In der ersten Projektphase konnten in den Jahren 2015/16 über XUND und DU in der ganzen Steiermark bereits über 200 unterschiedliche Initiativen mit mehr als 10.000 Teilnehmern initiiert

werden. Die Palette reichte hierbei von Bewegungsangeboten, wie beispielsweise einem Mobilitäts-Parcours in Wildon, über Aktivitäten zum Thema „Ernährung“, wie etwa der Bewirtschaftung eines Gemeinschaftsgartens in Leibnitz, bis hin zu Projekten zur Förderung der seelischen Gesundheit, wie zum Beispiel einem Stressbewältigungstraining in Deutschlandsberg.

Mehr dazu online auf: [meinbezirk.at/2414464](http://meinbezirk.at/2414464)