



**Mag. Anita Frauwallner,**  
Experte für Darmgesundheit.

Foto: Bigshot/Jungwirth

## Schlankmacher Darmbakterien?

Der Winterspeck mancher Menschen scheint sich absolut nicht von scharfer Kalorienkontrolle beeindrucken zu lassen. Wenn Sie das auch kennen, sollten Sie Ihre Darmflora als Übeltäter verdächtigen!

Denn bestimmte Bakterienarten im Darm, die Firmicutes, holen durch Spaltung von Ballaststoffen aus jedem Salatblatt auch die letzte Kalorie heraus und speichern sie sofort für „Notzeiten“. Die „Schlankmacherbakterien“ Bacteroidetes hingegen können Zucker aktiv aus dem Darm mit dem Stuhl ausscheiden. Normalerweise sind diese Bakterien im Verhältnis 1:1 vorhanden – doch wenn in Ihrem Darm mehr Firmicutes angesiedelt sind, hilft auch die strengste Diät nicht!

Dieses Ungleichgewicht müssen Sie aber nicht hinnehmen: Darmexperten ist es gelungen, die richtigen Bakterienstämme, die Firmicutes nachhaltig aus dem Darm verdrängen können, in OMNi-BIOTiC® metabolic (in jeder Apotheke) zu vereinen – damit bringen Sie Ihre Darmbakterien wieder ins Gleichgewicht!

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

# Im Dienst der Menschlichkeit

## 30 Jahre Krankenpflegeverein Außermtafon

Der Krankenpflegeverein Außermtafon kann sein 30-jähriges Jubiläum feiern. Seit 1986 bietet er maßgeschneiderte Versorgung für betreuungs- und pflegebedürftigen Menschen.

Engagierte und visionäre Persönlichkeiten in der Talschaft Außermtafon haben bereits vor 30 Jahren erkannt, wie wichtig die maßgeschneiderte Versorgung für betreuungs- und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige ist und deswegen den Krankenpflegeverein 1986 ins Leben gerufen. Zwei Krankenschwestern haben sich damals um die Betreuung in den Mitgliedsgemeinden Bartholomäberg, Schruns, Silbertal, St. Anton, Tschagguns und Vandans gekümmert.

### Breites Aufgabengebiet

Vieles hat sich seitdem getan, die Aufgabengebiete wachsen ständig. So werden aktuell über den Krankenpflegeverein neben der klassischen Krankenpflege auch der Mobile Hilfsdienst, das Case Management sowie die Tagesbetreuung abgewickelt. Entsprechend sind auch die Zahlen



Der Krankenpflegeverein Außermtafon feierte am 3. Mai sein 30-jähriges Bestehen im Kultursaal im Haus des Gastes in Schruns. Foto: Meznar

in allen Bereichen gestiegen. Heute kümmern sich zehn diplomierte Krankenschwestern und zwei Pflegehelferinnen sowie 58 MOHI-Mitarbeiter um die Menschen im Außermtafon. Alleine im vergangenen Jahr wurden rund 8300 Einsatzstunden in der Krankenpflege und über 25.000 Einsatzstunden vom MOHI geleistet.

### Dank an alle Spender

Aktuell hat der Krankenpflegeverein rund 2000 Mitglieder – die

als wichtiger Teil in der Finanzierung des Systems dringend benötigt werden. Da es im Außermtafon noch zahlreiche Haushalte gibt, die noch nicht Mitglied beim KPV sind, gäbe es hier noch deutlich Luft nach oben.

Ein weiterer wichtiger Teil der Finanzierung sind die zahlreichen, freiwilligen und großzügigen Spenden. „Wir sagen Vergelt's Gott und bedanken uns recht herzlich bei jedem einzelnen Spender“, zeigt sich Obmann Jakob Netzer dankbar. (red)

# Restlose Begeisterung

## Toller Erfolg des bsundriX-Konzerts „a'fach so ...“

Am Freitag, 01. April 2016 fand im Saal im Schulpark, dem Veranstaltungssaal der Musikschule der Stadt Bludenzer, das bereits 3. Spendenkonzert des mittlerweile regional recht bekannten Duos „bsundriX“ – Eugen Hutter (Gitarre, Gesang) und Werner Burtcher (Cajon, Gesang) – statt.

Vor einem bis zum letzten Platz besetzten Saal spielten die beiden Musiker für ein begeistertes Publikum Lieder in deutscher Sprache und witzelten sich mit perfekt pointierter Moderation in die Herzen der Zuhörer. Mit Standing Ovations ging das fast dreistündige Konzert zu Ende und es wurde noch ordentlich nachgefeiert!

Eugen Hutter und Werner Burtcher bedanken sich herzlich beim Publikum und natürlich ihrem Team für diesen wunderbaren



Susanne Marosch von „Geben für Leben“ zusammen mit dem Duo „bsundriX“

Abend: „Uns fehlen die Worte um auszudrücken, wie sehr es uns gefallen hat, dass alle so toll mitgemacht, so schön mitgesungen und so fleißig gespendet haben!“, so der Tenor der beiden am nächsten Tag. Freunde, Familienmitglieder, Gäste aus dem benachbarten Liechtenstein, Deutschland, Belgien, Brasilien und - nicht zu vergessen - eine Delegation aus Burgenland haben ihnen einen bunten Strauß an Gästen präsentiert. Für den Verein

„Geben für Leben“ waren Obfrau Susanne Marosch und Andreas Wassner dabei und haben unter anderem zusammen mit dem Bludenzer Bürgermeister Mandi Katzenmayer, seinem Stellvertreter Mario Leiter sowie dem Ortsvorsteher von Giesingen Peter Stieger für die Anwesenheit einiger Prominenz gesorgt. Dem Duo „bsundriX“ und dem Verein „Geben für Leben“ wurde ein Riesenerfolg beschieden und eine schöne Bestätigung gegeben, dass sie mit ihrer Musik auf dem richtigen Weg sind! Den endgültigen Spendenerfolg werden sie natürlich wieder an dieser und anderen Stellen veröffentlichen und freuen sich jetzt schon auf nächstes Jahr, auf den ersten Freitag nach Ostern, auf den 21. April 2017, auf ihr 4. und jetzt schon allen versprochenes Spendenkonzert unter dem Titel „[...]“ ... der ist noch offen. (red)