

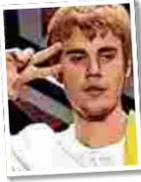
Klatsch & Tratsch**Schwesterchen für Popstar Justin Bieber**

Foto: APA

Zuwachs im Bieber-Clan: Der kanadische Pop-Sänger **Justin Bieber** (24) hat eine neue Halbschwester bekommen. „Lernt den neuesten Bieber kennen, meine kleine Schwester Bay Bieber“, schrieb der Musiker bei Instagram. Auch Vater Jeremy Bieber präsentierte sein neues Kind per Twitter. Justin Bieber ist das einzige Kind von Jeremy Bieber und dessen früherer Partnerin Pattie Mallette. Über Vater Jeremy Bieber hat der Popstar, der sich vor einigen Wochen mit dem US-Model Hailey Baldwin verlobt hatte, schon zwei weitere Halbgeschwister.

Die britische Queen trauert um ihren Arzt

Foto: APA

Ein langjähriger Arzt der britischen **Königin Elizabeth II.** ist bei einem Fahrradunfall ums Leben gekommen. Wie der Buckingham-Palast mitteilte, wurde die Queen über den Tod des 67-jährigen Peter Fisher informiert. Der Mediziner gehörte 15 Jahre lang zum Ärztstab der Queen. Überdies war er der Präsident der Londoner Fakultät für Homöopathie und ein international anerkannter Fachmann in diesem Gebiet. 2016 nahm er am ersten europäischen Homöopathiekongress in Wien teil.

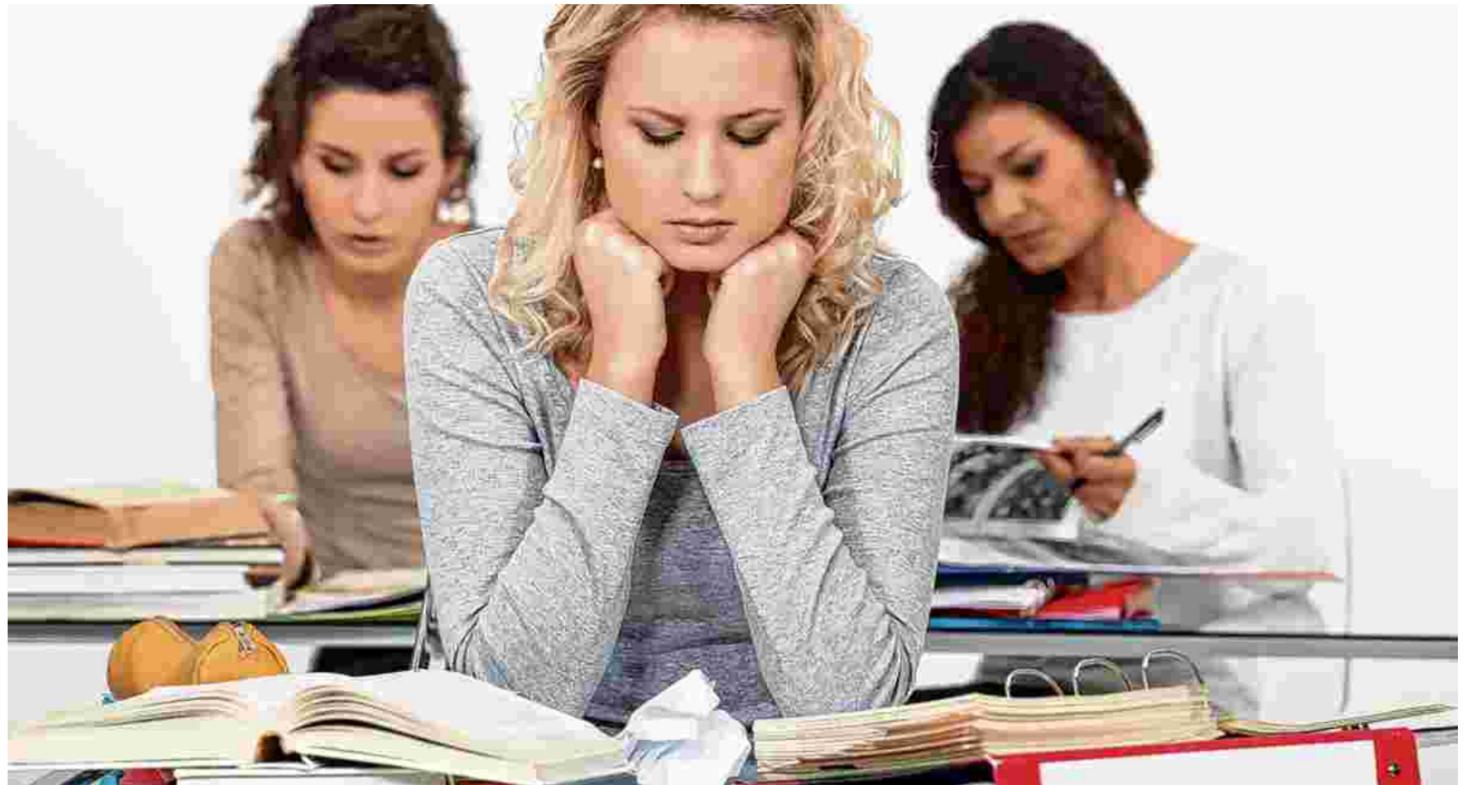
Waffenbesitz: Messis Bruder verurteilt

Matias Messi, der ältere Bruder von Fußball-Weltstar Lionel Messi, ist wegen unerlaubten Tragens einer Schusswaffe zu einer Bewährungsstrafe von zweieinhalb Jahren verurteilt worden. Er gilt als das schwarze Schaf der Familie. Bereits 2015 war eine Schusswaffe bei ihm beschlagnahmt worden.



Verurteilt: Matias Messi

Foto: Reuters



Wer vor Prüfungen, Schularbeiten oder Tests große Angst hat, sollte sich helfen lassen.

Foto: Colourbox

Keine Panik vor der Nachprüfung: So lässt sich Lampenfieber bekämpfen

Psychologe Christoph Woboril erklärt, wie man mit Prüfungsangst besser umgeht

Von Barbara Rohrhofer

Knapp 3000 oberösterreichische Schülerinnen und Schüler müssen Anfang September zu Nachprüfungen antreten. Die meisten Nachprüfungen gibt es übrigens in Mathematik, Englisch und anderen Fremdsprachen.

„Wichtig ist, dass sich die Betroffenen den Lernstoff schon jetzt gut einteilen. Man sollte genau wissen, wie viel man jeden Tag lernen muss. Das gibt Struktur, schafft Freizeit und kann helfen, Nervosität erst gar nicht aufkommen zu lassen“, sagt Christoph Woboril. Der Psychotherapeut leitet seit sieben Jahren die „Prüfungsangst-Gruppe“ in der psychologischen Studierendenberatung in Linz und weiß, dass ein gutes Zeitmanagement oft der Schlüssel zum Erfolg ist.

Entspannungsübungen

Eine gewisse Nervosität sei durchaus normal, weil sie aktiviert und ansportelt, erklärt der Experte. Sei die Anspannung vor Tests und Prüfungen aber unerträglich, sollte man es auf jeden Fall mit einfachen Entspannungsübungen probieren. „Am besten, man sucht

SYMPTOME UND ENTSPANNUNGSTIPPS

Prüfungsangst hat verschiedene Gesichter:

- Denkblockaden oder Blackout während der Prüfung
- massive Beeinträchtigung des Lernens vor der Prüfung
- Anwendung von Vermeidungs- und Verdrängungsstrategien: Verschieben oder Absagen des Prüfungstermins
- psychosomatische Störungen wie zum Beispiel Herzrasen, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen ...
- Konzentrationsstörungen, Grübeleien
- Störungen des seelischen Befindens, Selbstzweifel

Entspannungstipps:

Haltung: entspannt sitzen, Beine leicht offen, Arme auf den Oberschenkeln, Augen geschlossen

Übungsablauf: Jede Übung wird dreimal hintereinander gemacht. Am besten dreimal pro Tag üben.

Übungen: Faust machen, auf die Spannung achten, locker lassen, Arme zum Körper ziehen, locker fallen lassen und anspannen; Schultern hochziehen, locker fallen lassen und anspannen; Stirn runzeln, entspannen; Schulterblätter zusammendrücken, locker lassen.

sich eine Anleitung auf Youtube und beginnt einige Wochen vor der Prüfung mit dem Üben“, empfiehlt er.

Vermerkt unter Prüfungsangst würden Kinder und Jugendliche leiden, die zu sehr hohen und überhöhten Ansprüchen bezüglich ihrer Leistung neigen, die sich selbst kritisieren, eher Angst vor Misserfolg als Hoffnung auf Erfolg

haben. Diese Neigungen und Eigenschaften seien zwar hartnäckig, könnten aber durchaus beeinflusst werden.

Wenn Angst und Panik zu groß seien und das Leben und den Lernerfolg beeinträchtigen, empfiehlt Woboril, sich professionelle Hilfe zu suchen, weil die Gefahr bestehe, dass sich die Angsterkrankung ausbreitet. Dann könne es zu de-

„Mit Verhaltenstherapie ist Nervosität, die die Lebensqualität beeinträchtigt, gut in den Griff zu bekommen.“

■ **Christoph Woboril**, Psychologe und Psychotherapeut, Leonding



Foto: privat

pressiven Verstimmungen und Zukunftsängsten kommen. „Mit Verhaltenstherapie sind Ängste und Nervosität wirklich sehr gut und vor allem auch relativ schnell behandelbar“, sagt Woboril, der seine Praxis in Leonding hat. (www.woboril.at)

Eltern von Schülern, die eine Nachprüfung haben, sollten keinen unnötigen Leistungsdruck aufbauen. „Mütter und Väter dürfen Liebe und Wertschätzung keinesfalls von Leistung abhängig machen“, sagt der Experte. Wichtig sei vielmehr, den Nachwuchs rechtzeitig zum selbstständigen Lernen und Arbeiten zu motivieren.

OÖN-Gartenwahl: Stimmen Sie ab!

Bis Ende August können Sie sich auch noch mit Ihrem Garten bewerben

Ob grüner Balkon, Stadtoase, Blumengartl oder riesiges Pflanzenparadies: Mehr als 160 Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher haben sich bereits beworben. Sie möchten mit Ihrer grünen Oase bei der OÖN-Gartenwahl gewinnen. Bis 31. August haben auch Sie noch die Möglichkeit, sich zu bewerben unter www.nachrichten.at/gartenwahl. Hier können Sie auch abstimmen und damit den Publikumsliebbling unter den oberösterreichischen Gärten küren. Immer



OÖN
GARTENWAHL

noch ganze vorne dabei: Froschgarten in Asten, Erholungsoase in Langenstein und Herzgarten in Arbing.

Nach Ende der Bewerbungsfrist hat die Jury mit Biogärtner Karl Ploberger die Qual der Wahl. Sie ermittelt die Sieger der OÖN-Gartenwahl.

Bei der großen Abschlussveranstaltung am 27. September in den Promenaden-Galerien der OÖN werden diese geehrt. Der Sieger bekommt zudem Besuch von Biogärtner Karl Ploberger.



Schöne Gärten gesucht! Foto: Weibold

Mit freundlicher Unterstützung von:



Hohe Qualität bei Hüft- und Knieprothesen

OECD-Bericht stellt Österreich gutes Zeugnis aus

Mit rund 36.000 Operationen zum künstlichen Hüftgelenks- oder Kniegelenkersatz liegt Österreich im OECD-Vergleich bei der Häufigkeit, bezogen auf die Bevölkerung, im obersten Spitzenbereich. Erstmals wurde vor Kurzem ein umfassender Qualitätsbericht zur „Hüft- und Knie-Endoprothetik“ des Gesundheitsministeriums veröffentlicht – mit guten Ergebnissen.

Österreich liege mit einer Implantationsdichte von 210 pro 100.000 Einwohnern Hüft-Totalen-

doprothesen sowie 202 pro 100.000 Knie-Totalendoprothesen im internationalen Spitzenfeld, heißt es in der Zusammenfassung.

Der Qualitätsbericht zeigt: Bei rund zwei Prozent aller Patienten, die im Jahr 2015 ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk erhalten hatten, war innerhalb eines Jahres eine neuerliche Operation notwendig. Die häufigsten Gründe dafür waren bei Hüfte und Knie eine Lockerung des künstlichen Gelenks und Infektionen.