

APOTHECUM

FRÜHLING 2020



Photo Dr. Stefan Wegscheider



11 ANZEICHEN
dass Ihre Schilddrüse Hilfe braucht

KEINE CHANCE
der Frühjahrsmüdigkeit

AUGENZENTRUM SEIERSBERG
Praxiserweiterung



Blasenentzündung?

Nicht abwarten, Tee trinken!

Exklusiv in Ihrer
Apotheke

Sidroga® Blasentee akut ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Erhöhung der Harnmenge und zur Behandlung der Beschwerden bei leichten, auch wiederkehrenden Infektionen der harnableitenden Organe wie z.B. Brennen beim Harnlassen und/oder häufiges Harnlassen.

100 % pure Inhaltsstoffe – damit es Ihnen besser geht.



Sidroga® Blasentee akut: Traditionelle pflanzliche Arzneispezialität zur Erhöhung der Harnmenge und zur Behandlung der Beschwerden bei leichten, auch wiederkehrenden Infektionen der harnableitenden Organe wie z.B. Brennen beim Harnlassen und/oder häufiges Harnlassen, nachdem schwerwiegende Ursachen durch einen Arzt ausgeschlossen wurden. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. www.sidroga.at

DIE BRENNNESSEL

(*Urtica dioica*)

Tausendsassa in der Pflanzenheilkunde

Die Brennnessel verfügt über viele Eigenschaften und ist beinahe überall anzutreffen: an Wegrändern, auf Wiesen, in Gärten, Parkanlagen und an Gemäuern. Man kann sie fast das ganze Jahr über ernten und praktisch jeder Teil der Pflanze hat eine Wirkung. Eine Ausnahme ist dabei der Stängel, doch auch dieser wurde in früheren Zeiten für die Papier- oder Stoffherstellung verwendet.

VERWENDUNG

Grosse Bedeutung hat die Brennnessel für den Natur-Gärtner. Der Kaltansatz (einige Brennnesseln für 12 Stunden in einen Kübel mit Wasser geben) wirkt hervorragend zur Vertreibung von Gartenschädlingen. Lässt man den Ansatz länger stehen, fängt er an zu gären und wird als „Brennnesseljauche“ zum Düngen und als Pflanzentonicum verwendet. Die Brennnessel ist eine stickstoffanzeigende Pflanze – sie wächst überall, wo es nährstoffreiche Böden gibt.

Verwendet werden die jungen Blätter, Triebspitzen und Wurzeln der mehrjährigen Pflanze.

Die Brennnessel hat einen zart-bitteren Geschmack und kann wie Spinat als Gemüsebeilage zubereitet werden oder als Suppenbeilage dienen. Im Frühling eignet sich das junge Kraut als Salat – kurzes Abbrühen, Blanchieren oder Kochen hilft gegen mögliches Zwicken der Blätter.

WIRKWEISE

Verwendet werden Blätter, Samen und Wurzel. Im Frühling gehört die junge Brennnessel in jede Frühjahrs-Reinigungskur, so wie Bärlauch, Kresse, Löwenzahn, Schaumkraut, Gundelrebe und Schabockskraut.

BRENNESSELN wirken vorbeugend und heilend bei

Allergien	Eisenmangel
Atemwegserkrankungen	Harnwegserkrankungen
Blasenentzündung	Hautkrankheiten
Blutarmut	Magenerkrankungen
Darmerkrankungen	Rheuma

Die Brennnessel besitzt viel Vitamin A und C, Kalzium, Mineralsalze, Kieselsäure und Eisen – sogar doppelt so viel wie Spinat.

Brennnesseltee aus den Blättern wirkt entwässernd aufgrund seines hohen Mineralstoffgehaltes. Die Brennnessel aktiviert und vitalisiert die Verdauungsorgane, wie Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle. Für Hippokrates war die Brennnessel die wichtigste Pflanze zur Blutreinigung.

Der **TEE** regt den Stoffwechsel und die Blutbildung an. Somit kann der Tee gegen Harnsteine und Erkrankungen an Blase und Niere wirken. Dafür muss man täglich drei bis vier Tassen trinken. Folgen Sie beim Kochen den Empfehlungen auf der Packung. Wichtig: Apothekequalität, nur diese garantiert Ihnen gleichbleibende Wirkung.

Ihre **Samen** sind ein Kraft- und Stärkungsmittel der besonderen Art. Eine Überlieferung berichtet, dass Bauern, die ein altes Pferd verkaufen



wollten, diesem einige Tage lang Brennnesselsamen unter das Futter mischten, da dieses dann ein schönes und glänzendes Fell bekam, was den Kaufpreis positiv beeinflusste. Brennnesselsamen sind nicht nur ein wunderbares Tonikum für ältere Menschen, weil sie uns alle bei Stress, Müdigkeit und Leistungsabfall stärken können, sondern auch die sexuelle Kraft von Mann und Frau ankurbeln.

Die **Wurzel** ist in ihrer Wirkung ähnlich den Blättern, aber mit einem langsameren, dafür länger anhaltenden Effekt. Ⓐ

Tip: Gegen Juckreiz nach einer Berührung mit einer Brennnessel hilft das Reiben mit Spitzwegerich.



DIGESTIF-TEES Teil 1

Wenn es einfach zu viel von allem war – Tee geht immer.

ANIS. Anisfrüchte steigern die Magensaft- und Speichelsekretion. Aus diesem Grund wird Anistee auch gerne schon zum Essen getrunken. Anisfrüchte wirken leicht schleimlösend bei Husten. Anis unbedingt mit kochendem Wasser aufgiessen, weil sich dann die ätherischen Öle besser lösen. Dosierung pro Tasse Tee (150 ml): ein halber Teelöffel, was ungefähr 1,5 Gramm Anisfrüchten entspricht.

Spannend: In kaltem Wasser sind die Bestandteile von Anisöl fest. Das lässt sich gut beobachten, wenn man Pastis oder Ouzo mit Eiswasser aufgiess: Das ätherische Öl darin bildet sofort winzige Kristalle, die den Drink trüben.

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

PERSÖNLICHE

Erreichbarkeit als Dienstleistung

Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER



Noch nie vorher gab es so viele Möglichkeiten der Kommunikation zwischen Unternehmen und Konsumenten: Telefon, E-Mail, soziale Medien (Facebook, Twitter, Instagram), WhatsApp und noch einige. Doch ist es für den Kunden dadurch leichter geworden eine Auskunft zu erhalten?

Wenn Sie zum Beispiel eine Bank zu erreichen versuchen, bekommen Sie meist nicht einmal mehr eine Durchwahlnummer zu Ihrem betreuenden Bankmitarbeiter. Man hat ein Problem, versucht anzurufen und landet minutenlang in einer unpersönlichen Warteschleife, die Ihnen zu vermitteln versucht, wie beschäftigt die Mitarbeiter in „Ihrem“ Sinne sind und dass man sich nicht aufregen möge, weil sich eh jemand gleich um ihre Angelegenheiten kümmern wird. Kennen Sie das?

Oder Sie kaufen online etwas ein und die Lieferung entspricht nicht Ihren Vorstellungen und bevor Sie die Produkte zurückschicken, würden Sie gerne mit „jemandem“ reden. Doch keine Chance – trotz intensiver Suche auf der Homepage des Lieferanten und in einer Suchmaschine ist keine Telefonnummer aufzutreiben. Wer hat die Zeit und den Geist dafür?

Wir in der Apotheke sind uns bewusst, dass Sie als Kunde bei uns an oberster Stelle stehen! Wir möchten für Sie da sein. **Persönlich!** Aus diesem Grund werden Sie zu unseren Geschäftszeiten (und im Bereitschaftsdienst) gesichert ein Teammitglied **persönlich** am Telefon haben und auch nicht minutenlang von einem Tonband getröstet werden. Probieren Sie es aus: Sie finden unsere Telefonnummer immer auf unserer Titelseite oder in unserem Kontaktdatenkasten hier nebenan. Und... selbstverständlich begrüßen wir Sie gerne auch **persönlich** bei uns in der Apotheke! ☺



#ichkannvielfuermichtun®



DEMENZ + ALZHEIMER.

Wir begleiten Sie als Angehörige von demenzkranken Menschen und stehen Ihnen fachlich und beratend zur Seite.



AROMAPFLEGE.

Reinste ätherische Öle von Feeling aus Vorarlberg. Qualifizierte Beratung durch unsere ausgebildeten Mitarbeiter.



ELTERN + KINDER.

Novalac, Baby- und Kinderpflege-Produkte. Vermietung von 5 Babywaagen und 7 Milchpumpen. Medela-Partner.

SCHNELLE BESORGUNG von nicht lagernden Präparaten und Arzneimitteln aus dem EU-Raum. Bestellung per T + F + E-Mail. **DIENSTLEISTUNG.** Bereitschaftsdienste. Jahresabrechnung für Finanzamt und Zusatzversicherung. **MESSUNGEN.** **KOSTENLOSE** Blutdruckmessung für unsere Kunden.



NEU

REISE- + IMPFBERATUNG.

Computerunterstützte Reise- und Impfberatung. Zusammenstellung Ihrer individuellen Reiseapotheke. Grosser Vorrat an Impfstoffen. Impfpässe.



KOSMETIK.

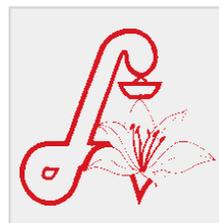
NEU Lilien Kosmetik. Apothekenkosmetik Eubos, Frei Öl, Louis Widmer, La Roche Posay, Vichy, Viva Skin.



NATURHEILMITTEL.

Homöopathische Einzel- und Komplexmittel, Original Bachblüten, Schüssler Salze.

SICHERHEIT. Kontrolle + Ausstattung von Haushalts-, Auto- und Betriebsapotheken. **REISEMEDIZIN.** Zusammenstellung individueller Reiseapotheken, Impfberatung nach WHO-Richtlinien. **LITERATUR. APOTHECUM,** medizini, Junior, Apotheken Umschau, Die Apotheke.



MEDIKAMENTEN-VERSORGUNG.

Alle 2 Stunden bekommen wir regulär eine Lieferung. Über Nacht auch aus Wien und Klagenfurt. Bei Notfällen auch innerhalb 1 Stunde möglich.



VERLEIH.

Wir verleihen auch Blutdruckmessgeräte, Blutzucker-, Inhalationsgeräte und eine Rotlichtlampe. Nähere Information finden Sie unter www.lilienapotheke.at.



SAUERSTOFF-TANKSTELLE.

Kostenloses Sauerstofftanken – ein Service für mehr Mobilität!

WWW.LILIENAPOTHEKE.AT

Lilien Apotheke Dr. Stefan Wegscheider e.U.
8054 Seiersberg-Pirka, Kärntner Strasse 537

T +43 316/25 30 05

E info@lilienapotheke.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 7³⁰ – 19⁰⁰ Uhr durchgehend
Samstag 8⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

BEREITSCHAFTSDIENSTE (8⁰⁰ – 8⁰⁰ Uhr am Folgetag)

8., 20. März, 1., 13., 25. April, 7., 19., 31. Mai 2020

Die Lilien-Kraft-Serie

NERVEN und SCHLAF

Apothekerin MAG.PHARM. ELISABETH WEGSCHEIDER und
Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER

Ich kann
viel für
mich tun!



NERVENSTARK

Alle B-Vitamine sind wichtige Regulatoren im Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Sie aktivieren den gesamten Stoffwechsel, sind weiters wichtig für die Blutbildung und fungieren als sogenannte Radikalfänger.

Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Funktion des Nervensystems, zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel, zur psychischen Funktion, zur Bildung roter Blutkörperchen, zur Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von

Müdigkeit und Ermüdung bei. Weiters übernimmt Vitamin B12 eine wichtige Funktion bei der Zellteilung.

Biotin hat Einfluss auf die einwandfreie Funktion des Nervensystems, den Stoffwechsel von Makronährstoffen und die psychische Funktion.

Bedeutend ist Biotin auch für die Erhaltung gesunder Haare, der Schleimhäute und der Haut.

Folat (*Folsäure*) trägt einerseits zur Funktion des Immunsystems und andererseits zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und hat zusätzlich eine Funktion bei der Zellteilung.

Thiamin (*Vitamin B1*) ist essentiell für den Energiestoffwechsel, die Funktion des Nervensystems, die psychische

Funktion und die Herzfunktion.

Riboflavin (*Vitamin B2*) trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Funktion des Nervensystems bei.

Niacin (B3) ist wichtig für die psychische Funktion, die Erhaltung der Schleimhäute und der Haut und hilft der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

Vitamin B6 ist förderlich für die Cystein-Synthese, den Homocystein-Stoffwechsel, den Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel, die psychische Funktion, die Bildung roter Blutkörperchen, die normale Funktion des Immunsystems, die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und die Regulierung der Hormontätigkeit. Cholin trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel, zum Fettstoffwechsel und zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei.

Pantothensäure ist wichtig für die Synthese und für den Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern. Sie ist weiters nützlich für die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und die Steigerung der geistigen Leistung.

60 Stück € 19,90

25 JAHRE

1995 - 2020

LILIEN APOTHEKE



Am 20. Jänner 1995 wurde die Lilienapotheke Seiersberg von Apothekerin Mag.pharm. Susanne Wegscheider eröffnet. Ein Lebenstraum ist für sie damit in Erfüllung gegangen. Diesen Traum hat sie ihr ganzes Leben lang konsequent mit viel Herzblut gelebt. Viele haben schon gefragt, warum „Lilien Apotheke“ als Name gewählt wurde. Es ist ganz einfach: Susanne bedeutet „Lilie“ aus dem Elamischen kommend.

Unser Jubiläumsjahr möchten wir mit Ihnen ausgiebig feiern!

Dafür haben wir uns zahlreiche Aktionen überlegt und für Sie vorbereitet. Sie werden bemerken, dass die Zahl 25 eine besondere Bedeutung haben wird.

IMMER AM PULS
DER ZEIT

MÄRZ 2020

2. bis 31. März: der TEST - Monat

- + Meta®Check - Welcher Ernährungstyp sind Sie?
www.cogap.de 25 % Rabatt nur 318,75 €
- + Stratipharm® - Wie wirken die Wirkstoffe bei Ihnen ?
www.stratipharm.at 25 % Rabatt nur 411 €
- + Igevia® Allergie Check
www.igevia.com 25 % Rabatt nur 111, 75 €
- + Femsense® Patch - Kinderwunsch ?
www.femsense.com 25% Rabatt nur 59,93 €

21. März FSME-Impftag

von Dr.med. Helmut Pailer. 9 bis 12 Uhr in der Apotheke.

APRIL 2020

17. April, 8 bis 15 Uhr

HÖRTAG mit HANSATON®

www.hansaton.at Kostenlos, informativ aber nicht umsonst.

10. bis 14. April

ausgewählte hochwertige Produkte 25 % Rabatt

27. bis 30. April

Yes We Care Testtage

Vitamin D-Test nur 5 €. Sie sparen 25 €!

MAI - JUNI 2020

11. Mai bis 20. Juni 2020 Dr. Böhm® Aktionswochen

zahlreiche Dr. Böhm Produkte um 25% günstiger!

Juni 2020

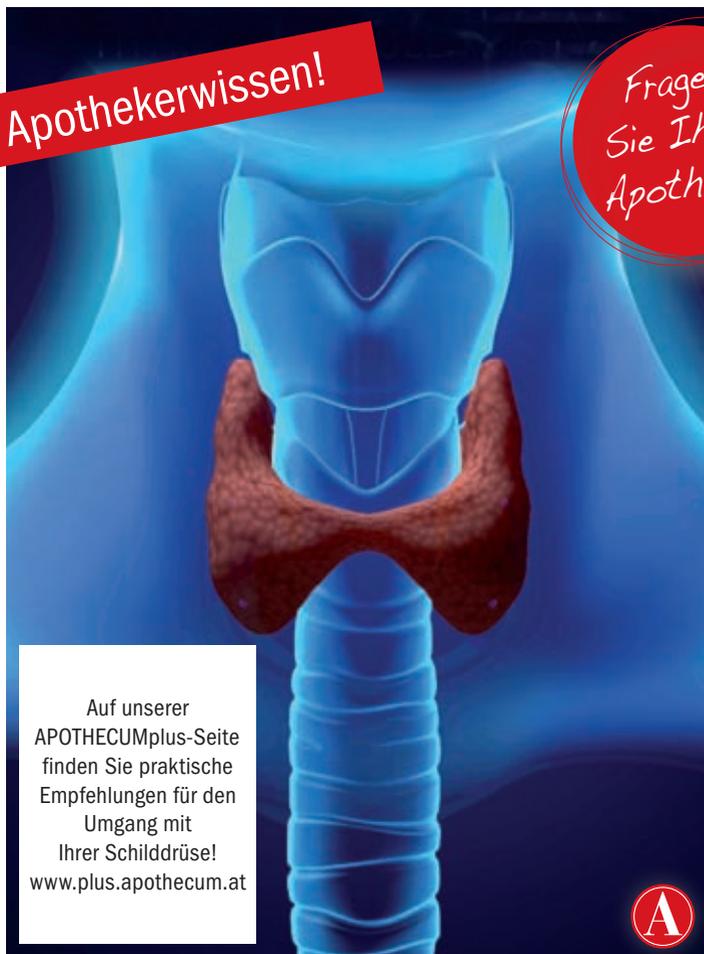
15. bis 20. Juni gibt es viele Aktionen und festliche Überraschungen!

Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns!

Stefan Wegscheider und das Team der Lilien Apotheke freuen sich auf Sie!

11 ANZEICHEN

das ihre Schilddrüse Hilfe braucht



Auf unserer APOTHECUMplus-Seite finden Sie praktische Empfehlungen für den Umgang mit Ihrer Schilddrüse!
www.plus.apothecum.at



Die Schilddrüse sitzt im Hals und sieht bei genauerer Betrachtung aus wie ein kleiner Schmetterling. Das harmlose Äußere trägt jedenfalls, denn sie ist für fast alle wichtigen Stoffwechselfvorgänge im Körper verantwortlich (Gehirn-, Knochen-, Fett- und Eisenstoffwechsel) und wenn sie nicht richtig arbeitet, kann

das für den gesamten Organismus schwerwiegende Auswirkungen haben. Erfahren Sie mehr über die zehn Zeichen einer möglichen Schilddrüsenerkrankung und wie man dagegen vorbeugen kann.

#ichkannvielfuermichtun®

1) SIND SIE OFT MÜDE? Fühlen Sie sich in der Früh beim Aufstehen erschöpft und kraftlos? Vielleicht sogar, obwohl Sie acht bis zehn Stunden durchgeschlafen haben? Das kann ein Symptom einer *Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)* sein. Andererseits ist auch das umgekehrte Problem, nämlich Schlaflosigkeit, bei Patienten zu beobachten.

2) IHR GEWICHT SCHWANKT STARK? Sie machen Diät um Diät und haben schon alles probiert, aber nichts hilft gegen ungeliebte Pölsterchen? Die *Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)* kann diese Symptoma-

tik auslösen, allerdings ist auch hier als weitere Ausprägung die für manche erstrebenswerte, aber dennoch krankhafte Unfähigkeit an Gewicht zuzulegen (trotz normalem Essverhalten) als Zeichen einer Fehlfunktion zu nennen.

3) SIE LEIDEN UNTER UNERKLÄRLICHEN MUSKEL- UND GELENKSSCHMERZEN? Ihre Gelenke schmerzen, obwohl Sie keinen oder nur wenig Sport betreiben und körperliche Anstrengung daher nicht Grund sein kann?

4) IHR HALS IST GESCHWOLLEN? Sie können Ihre Schilddrüse ertasten und haben eine starke Schwellung sowie Schmerzen im Halsbereich? Das kann auf eine Veränderung der Schilddrüse hindeuten und sollte ärztlich abgeklärt werden.

5) SIE BEMERKEN EINE VERÄNDERUNG AN HAUT UND HAAREN? Kraftloses, trockenes Haar, das auch ausfällt und eine dünne, schuppige Haut – die Merkmale kommen Ihnen bekannt vor? Dann kann auch dahinter eine Störung der Schilddrüse stecken, die die Versorgung nicht mehr optimal erhalten kann.

6) SIE LEIDEN UNTER VERSTOPFUNG? Sitzungen mit Stuhlgang sind für Sie schmerzhaft und Ihr Darm macht nicht so richtig mit? Neben falscher Ernährung und zu geringer Flüssigkeitsaufnahme (mindestens 2 Liter pro Tag trinken!) kann auch die Schilddrüse dahinterstecken.

7) SIE HABEN (untypische) MENSTRUATIONSBESCHWERDEN? Ihre Periode kommt unregelmässig, ist untypisch stark oder schmerzhaft? Oder ist die Blutung (zu) leicht, eher kurz und nicht regelmässig? Unterfunktion der Schilddrüse kann zur Verstärkung der Menstruation führen, während eine Überfunktion die Periode „abschwächt“ oder ausbleiben lässt.

8) IHRE PSYCHE MACHT NICHT MEHR MIT? Depressionen oder Panikattacken und andere Angstzustände können bei Erkrankungen der Schilddrüse Begleitsymptome sein.

9) IHRE HÄNDE UND ARME KRIBBELN? Wenn Sie in Ihren Handgelenken, Beinen, Händen oder Armen ein Kribbeln verspüren, dann kann das ein Anzeichen auf das Karpaltunnelsyndrom sein. Dieses kann ein Indikator für Schilddrüsenprobleme sein.

10) SIE HABEN VERWANDTE MIT SCHILDDRÜSENLEIDEN? Genetische Veranlagung kann bei Drüsenleiden ein wichtiger Faktor sein. Wenn Sie also wissen, dass jemand aus Ihrer (nahen) Verwandtschaft eine Schilddrüsenerkrankung hat, sollten Sie besonders auf Ihre Ernährung und Lebensgewohnheiten achten und regelmässig zum Endokrinologen gehen, um Kontrollen durchführen zu lassen.

11) SIE SIND DIABETIKER? Der Zuckerstoffwechsel ist eng mit der Schilddrüse verzahnt. Diabetiker müssen daher zusätzlich Acht geben, dass sie gut eingestellt sind und über die Zusammenhänge Bescheid wissen. Die Hormone der Schilddrüse haben einen verstärkten Zuckerabbau zur Folge, der eine Stoffwechselentgleisung auslösen kann. *Schauen Sie doch auch auf unsere APOTHECUMplus-Seite!* A

APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen und praktische Werkzeuge
für Ihre Gesundheit!

www.plus.apothecum.at



FACHÄRZTE von A bis Z

Die Beschreibung ihrer Aufgabengebiete Teil 1



Unsere 2020-er Serie zum Ausschneiden!



Allgemeinmedizin (früher „Praktischer Arzt“)

Das Aufgabengebiet der Ärzte für Allgemeinmedizin umfasst die medizinische Betreuung aller Patienten hinsichtlich Gesundheitsförderung, Krankheitserkennung und Krankenbehandlung.

Die wesentlichen Aufgaben liegen in der Diagnostik und Behandlung jeder Art von Erkrankungen, der Behandlung lebensbedrohlicher Zustände und der Betreuung behinderter, chronisch kranker und alter Menschen. Des Weiteren arbeiten Allgemeinmediziner mit Fachärzten, Angehörigen anderer Gesundheitsberufe und mit Einrichtungen des Gesundheitswesens zusammen.

Anästhesiologie und Intensivmedizin (Narkosearzt)

Dieses Sonderfach umfasst Aufgaben wie die allgemeine, regionale und lokale Anästhesie (= ein Zustand der Empfindungslosigkeit zum Zweck einer operativen oder diagnostischen Massnahme), deren Vor- und Nachbehandlung, die Aufrechterhaltung der vitalen Funktionen während operativer Eingriffe, die Notfall- und Schmerzmedizin sowie die Intensivmedizin als koordiniertes Behandlungsmanagement (Überwachung der Vitalfunktionen, Stabilisierung der Patienten während Eingriffen) für Patienten mit lebensbedrohlichen Zuständen.

Anatomie

Die Anatomie beschäftigt sich mit der Lehre vom normalen Bau und Zustand des Körpers mit seinen Geweben und Organen. Der Anatom besitzt Kenntnisse über die allgemeine Anatomie, die Grundlagen der Zell- und Gewebelehre sowie die allgemeine Embryologie (Entwicklung vor der Geburt).

Arbeitsmedizin und angewandte Physiologie

Dieses Sonderfach beschäftigt sich mit den Wechselbeziehungen zwischen Arbeit, Beruf und Gesundheit. Es geht um die ganzheitliche Betrachtung des arbeitenden Menschen, unter Einbeziehung von körperlichen, geistigen und sozialen Aspekten. Weiters besitzen die Fachärzte Kenntnisse über den Einfluss von körperlicher Aktivität und Bewegungsmangel auf die Leistungsfähigkeit und die Leistungsvoraussetzungen. Ziel ist die Erhaltung und Förderung von psychischer und physischer Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Gesunden und Kranken im Behinderten-, Gesundheits-, Leistungs- und Hochleistungssport (Doping). Die Arbeitsmedizin ist verantwortlich für die Entwicklung und Umsetzung von Vorbeugungsmassnahmen, die Erkennung und Begutachtung von Berufskrankheiten, sowie für die Durchführung berufsfördernder Rehabilitation und Wiedereingliederung nach Unfällen.

Augenheilkunde und Optometrie

Der Aufgabenbereich der Augenärzte umfasst die Vorbeugung, Erkennung, Behandlung, Nachsorge und Rehabilitation der körperlichen und funktionellen Veränderungen des Auges und seiner Anhangsgebilde. Augenärzte untersuchen und beurteilen die Sehfunktionen des

Auges (Optometrie) und führen wiederherstellende und kosmetische Operationen in der Augenhöhlenregion durch.

Chirurgische Sonderfächer

Allgemeinchirurgie und Viszeralchirurgie: Dieses Fach umfasst die Vorbeugung, Erkennung, konservative und operative Behandlung und Nachbehandlung von Formveränderungen, Fehlbildungen, Erkrankungen und Verletzungen der inneren Organe.

Allgemeinchirurgie und Gefässchirurgie: Sie umfasst neben der gesamten Allgemein- und Viszeralchirurgie die Vorbeugung, Erkennung und Nachbehandlung von Erkrankungen Verletzungen und Fehlbildungen des Gefässystems einschliesslich der Rehabilitation.

Herzchirurgie: Dieses Sonderfach umfasst die Vorbeugung, Erkennung, konservative und operative Behandlung und Nachbehandlung von Erkrankungen, Verletzungen, Verletzungsfolgen, Fehlbildungen des Herzens, der herznahen Gefässe, des Mediastinums und der Lunge im Zusammenhang mit herzchirurgischen Eingriffen.

Kinder- und Jugendchirurgie: Sie hat die Aufgabe der Vorbeugung, Erkennung und Nachbehandlung von Erkrankungen, Verletzungen, Verletzungsfolgen, Fehlbildungen, Verbrennungen im Neugeborenen-, Säuglings-, Kindes- und Jugendalter sowie Folgen pränataler Entwicklungsstörungen und Infektionen.

Neurochirurgie: Die Neurochirurgie beschäftigt sich mit der Vorbeugung, Erkennung und Nachbehandlung von Erkrankungen des zentralen, peripheren und autonomen Nervensystems, einschliesslich ihrer versorgenden Gefässe und stützenden Elemente (Wirbelsäule) sowie die operative Behandlung von Schmerz.

Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie: Das Sonderfach Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie umfasst die Vorbeugung, Erkennung, konservative und operative Behandlung, Nachbehandlung, Wiederherstellung sowie Verbesserung angeborener oder durch Krankheit, Degeneration, Alter, Tumor oder Unfall verursachter, sichtbarer, gestörter Körperfunktionen und Körperformen. Auch die Behandlung von Brandverletzten in der Akutphase und sekundären Rekonstruktionsphase sowie die Differenzialtherapie bei postoperativen Komplikationen, Grosswunden, Wundheilungsstörungen und Fehlbildungen sowie Transplantation isogener, allogener und synthetischer Ersatzstrukturen gehören in das Aufgabengebiet dieses Sonderfaches.

Thoraxchirurgie: Die Thoraxchirurgie umfasst die Vorbeugung, Erkennung, konservative und operative Behandlung und Nachbehandlung von Erkrankungen, Verletzungen, Verletzungsfolgen, Neoplasien, Infektionen, Fehlbildungen der Lunge, der Pleura, des Tracheo-Bronchialsystems, des Mediastinums, der Thoraxwand, des Zwerchfells und der jeweils angrenzenden Strukturen im Zusammenhang mit herzchirurgischen Eingriffen. Fortsetzung im APOTHECUM Sommer 2020 ①



Klimainitiative der
Druck-
und
Medienverbände



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
Wallig Ennstaler Druckerei und Verlag GmbH, UW-Nr.817

Praxiserweiterung zum AUGENZENTRUM SEIERSBERG



Dr.med.
Beate J. Langner-Wegscheider
Fachärztin für Augenheilkunde



Priv.Doz. DDr.med.
Gerald Seidel



Nadja Wolfslehner
Dipl. Kinder Gesundheits-
und Krankenpflegerin



Anna-Katharina Kneiße, BSc.
Dipl. Gesundheits-
und Krankenpflegerin

Liebe Patientinnen und Patienten!

Vorab bedanke ich mich für Ihr entgegen gebrachtes Vertrauen der letzten Jahre. Von Anfang an sind wir mit unserer Praxis in Seiersberg gut an- und aufgenommen worden. Wir freuen uns den Standort hier bei Ihnen gewählt zu haben.

Mit Beginn des heurigen Jahres erweitern wir unsere Ordination zu einer Praxisgemeinschaft mit meinem Kollegen *Doz.DDr. Gerald Seidel* und Frau *Diplom-Gesundheits- und Krankenpflegerin Anna-Katharina Kneiße, BSc.* Doz. DDr. Seidel ist unter anderem als Chirurg und Netzhautspezialist an der Universitäts-Augenklinik tätig und wird das konservative und operative Spektrum unserer Praxis erweitern.

Doz.DDr. Seidels und meine Ausbildung und Tätigkeit an der Universitäts-Augenklinik und ständige Weiterbildungen bilden das Fundament für Ihre augenmedizinische Versorgung auf höchstem Niveau. Gemeinsam mit unseren beiden Mitarbeiterinnen, die beide diplomierte (Kinder-)Gesundheits- und Krankenpflegerinnen sind, gewährleisten wir für Sie optimales Praxismanagement, erweiterte Öffnungszeiten und exzellente Gesundheitsversorgung durch medizinisches Fachpersonal.

Wir freuen uns auch über zwei neue hoch moderne Geräte, die im Laufe des ersten Quartals unser Leistungsspektrum deutlich erweitern werden. Erstens, ein Messgerät zur *Früherkennung von Schielwinkeln und Sehfehlern* von Augen besonders kleiner und schüchterner Kinder.

Zweitens, eine Kamera mit der *Möglichkeit auch bei enger Pupille den Augenhintergrund abzubilden*. Diese Bilder bieten Ihnen mehr Komfort und eine zusätzliche Genauigkeit Ihrer Untersuchung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

*Dr. Beate Langner-Wegscheider
und das Team des Augenzentrums Seiersberg*



**Augenzentrum
Seiersberg**

Augenzentrum Seiersberg

8054 Seiersberg-Pirka
Hagenbuchstrasse 1
T +43 316 25 22 06

kontakt@augenzentrum-seiersberg.at
www.augenzentrum-seiersberg.at

Wahlarztpraxis

Ordinationszeiten

Montag	13 ³⁰ – 19 ⁰⁰ Uhr
Dienstag	nach Vereinbarung
Mittwoch	7 ³⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr 17 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Uhr
Donnerstag	8 ³⁰ – 20 ⁰⁰ Uhr
Freitag	7 ³⁰ – 15 ⁰⁰ Uhr

KEINE CHANCE

der Frühjahrsmüdigkeit



Photo by Wes. Hilde on Unsplash

ichkannvielfuermichtun

Menschen, die an Frühjahrsmüdigkeit leiden klagten über Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche, Antriebslosigkeit, Gereiztheit und Erschöpfung. Doch es sind nicht alle betroffen. Menschen, insbesondere Frauen, mit niedrigem Blutdruck, Wetterföhliche und ältere Menschen spüren die Symptome stärker und sind häufiger betroffen.

WAS IST DER GRUND

Die Ursachen der Frühjahrsmüdigkeit sind noch nicht lückenlos geklärt. Wissenschaftler und Mediziner vermuten das Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Eine mögliche Ursache ist die Anpassung der Körperkerntemperatur an die Aussentemperatur.

Die Körperkerntemperatur ist über die Wintermonate etwas niedriger als im Frühling und Sommer. Weicht nun im Frühling die Kälte des Winters den wärmeren Temperaturen, passt sich auch der Organismus an – die Blutgefäße erweitern sich, und der Blutdruck sinkt ab. Wir werden müde. Eine weitere Ursache, die diskutiert wird, ist der Einfluss des Hormonhaushaltes, genauer gesagt, ein mögliches Ungleichgewicht im Melatonin- und Serotoninstoffwechsel: „Schlafhormon“ gegen „Glückshormon“.

Das Schlafhormon Melatonin liegt nach den langen Wintermonaten im Körper selbst in besonders hohen Konzentrationen vor. Um diese hormonell bedingte Müdigkeit zu bewältigen, muss die eigene Melatoninkonzentration sinken und die Serotoninkonzentration steigen. Ein Prozess, der schrittweise und automatisch mit den länger werdenden Tagen stattfindet.

Für einen gesunden Serotoninspiegel sind neben dem ausreichenden Vorhandensein der Aminosäure L-Tryptophan vor allem Vitamin B6

und Magnesium bedeutend. Auch Tageslicht kurbelt die Serotoninbildung an.

Die zunehmende Wärme macht auch vielen Menschen zu schaffen. Die Abgeschlagenheit ebnet den Weg für Krankheitserreger. Wer vorbereitet sein möchte, setzt auf Pflanzenwirkstoffe aus wildem Indigo, Sonnenhut oder Lebensbaum für das Immunsystem. Präparate mit Ginseng und Eleutherococcus helfen über Energietiefs.

Fragen
Sie uns
Apotheker!

FRISCHE LUFT

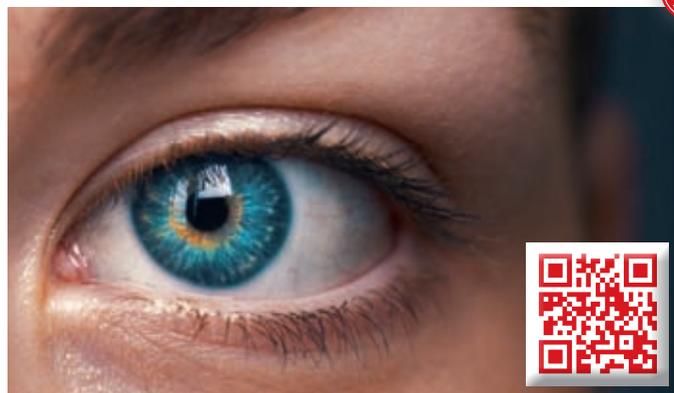
Wer draussen regelmässig sportlich aktiv ist, passt sich schneller an die bioklimatischen Verhältnisse im Frühling an. Also viel an die frische Luft gehen – vor allem im hellen Vormittagslicht. Ideal sind alle Ausdauersportarten wie Walking, Radfahren und Laufen, da sie die Anpassungsfähigkeit des Körpers verbessern. Er wird besser mit Sauerstoff versorgt. Und die Durchblutung wird angekurbelt.

Auch Kneipp'sche Anwendungen haben diesen Effekt und stabilisieren auf diese Weise den Kreislauf. Gut geeignet sind warm-kalte Wechselduschen, Sauna, Wassertreten und kalte Güsse für Arme, Knie und Gesicht.

Ein kurzer Spaziergang täglich in der Sonne hilft den Vitamin D-Spiegel zu unterstützen und hebt die Stimmung. Bauen Sie diese kurzen, beweglichen Pausen auch in Ihren Arbeitsalltag ein. Man sagt, eine Besprechung im Gehen ist besonders anregend.

WIE LANGE SIND WIR FRÜHJAHRSMÜDE

Die Frühjahrsmüdigkeit dauert in der Regel nicht länger als vier bis sechs Wochen. Verbleiben trotzdem Zustände wie starke Müdigkeit und Erschöpfung sollte man über ein Blutbild beim Arzt nachdenken. Grund könnten Mangelerscheinungen, eine Schilddrüsenunterfunktion oder eine depressive Verstimmung sein. ☹



TROCKENEN AUGEN VORBEUGEN

Trockene Augen sind nicht nur lästig, weil sie jucken und brennen. Sie können sich ausserdem leicht entzünden, denn der Tränenfilm nährt und befeuchtet das Auge, wehrt Viren und Bakterien ab und schwemmt Fremdkörper aus. Schonen Sie Ihre Augen. Sorgen Sie während noch geheizt wird für feuchte Raumluft. Optimal ist eine relative Luftfeuchtigkeit von 45 bis 50 Prozent. Unterbrechen Sie lange Bildschirmarbeit regelmässig. Richten Sie in den Pausen den Blick aus dem Fenster, blinzeln Sie bewusst und befeuchten Sie die Augen mit geeigneten Augenpflegeprodukten aus der Apotheke. Mit der Gesundheit unserer Augen ist nicht zu spassen. Immerhin sollten sie ja zumindest bis zum 100. Geburtstag gesund bleiben!

Das starke Doppel aus Curcumin und Weihrauch



Die erste und einzige mizellierte Kombination aus Curcumin und Weihrauch:

- **Hervorragende Aufnahme** in den Körper durch patentierte Mizellentechnologie*^{1,2}
- **Vielfältige Einsatzmöglichkeiten**, z. B. für gesunde, flexible Gelenke und Darm



Exklusiv in Apotheken

*Kombination zum Patent eingereicht. ¹Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527. ²Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11: 12-16. curcumin-Loges® plus Boswellia – Nahrungsergänzungsmittel mit Boswellia- und Kurkuma-Extrakt sowie Vitamin D. Stand: Februar 2020. Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at. curcumin-Loges®: PZN 4404378 bzw. 4404384.

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

Tag des Hörens

Informieren Sie sich zum Thema Hören und Verstehen oder machen Sie eine unverbindliche und kostenlose Hörmessung. Wir begutachten alle Hörsysteme, auch wenn diese nicht bei Hansaton gekauft wurden!

Ihr Partner
zum Thema
Hörgesundheit.

**Terminvereinbarung direkt in Ihrer Lilien Apotheke.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Kostenlose Hörmessung
und Beratung durch Experten

Fr., 17.04.2020
08:00 – 15:00



Lilien Apotheke
Kärntnerstraße 537
8054 Seiersberg
Telefon: 0316 253005
www.lilienapotheke.at

Hansaton 
Hörkompetenz-Zentren

EVA MARIA PIRSTNER

Eine Apothekerin neu im Team

Fragen
Sie
uns!

Ich möchte gerne die Gelegenheit nutzen um mich kurz vorzustellen. Seit Oktober 2019 darf ich mich zum Kollegium der Lilien Apotheke Seiersberg Pirka zählen. Mein Name ist Eva Maria Pirstner, ich komme ursprünglich aus dem Bezirk Feldbach und wohne jetzt in Lannach. Ich bin verheiratet und glückliche Mutter zweier Kinder im Teenageralter.

Während meiner Schulzeit im Borg Jennersdorf festigte sich mein Entschluss, meine Lieblingsfächer Chemie und Biologie auch beruflich nutzen zu können. Nach dem Studienabschluss Pharmazie an der Karl-Franzens-Universität Graz arbeitete ich in Apotheken in Graz Umgebung.

„
**Besuchen Sie
mich in der Lilien
Apotheke!**

Am Beruf des Apothekers gefällt mir vor allem die Vielseitigkeit, wie man Menschen helfen kann ihre Gesundheit zu verbessern oder zu erhalten – sei es die Herstellung und Abgabe von Arzneimitteln oder das persönliche Kundengespräch.

Meine Freizeit verbringe ich mit meiner Familie, gehe gerne



schwimmen und spiele Klavier. Die Musik ist für mich eine wunderbare Möglichkeit zum Entschleunigen.

Es freut mich nun besonders das Team der Lilien Apotheke motiviert und engagiert unterstützen zu dürfen und Ihnen mit Rat und Tat behilflich sein zu können. ☺

Wann haben Sie das letzte Mal Ihren Blutdruck kontrolliert?

Blutdruck schwankt nicht nur im Laufe des Tages, sondern auch im Verlauf der Jahreszeiten. Im Winter ist der Blutdruck deutlich höher und damit auch das Risiko für Komplikationen. Warum der Blutdruck im Winter ansteigt, ist noch nicht vollends geklärt.



Mag.pharm. Dr.
STEFAN WEGSCHEIDER
Arzneimittelexperte –
speziell Diabetes,
zertifizierter Alzheimer-
Berater, Fachberater für
Mikronährstoffe

Mag.pharm.
ELISABETH WEGSCHEIDER
Arzneimittelexperte,
zertifizierte Alzheimer-
Beraterin,
Aromapflege, Fach-
beraterin für Mikronährstoffe

Mag.pharm.
MONIKA HUTTER
Fachberaterin für
Darmgesundheit,
Arzneimittelexperte,
Fachberaterin für
Mikronährstoffe, zertifizierte Alzheimer-Beraterin

Mag.pharm.
ANDREA PAINSI
Arzneimittelexperte,
Homöopathieexperte,
zertifizierte Alzheimer-Beraterin



QR-Code für
unsere Kontaktdaten



WWW.LILIENAPOTHEKE.AT



Mag.pharm. Dr.
KARIN KAINZ
Arzneimittelexperte,
speziell Diabetes,
zertifizierte Nährstoff-
Beraterin, zertifizierte
Alzheimer-Beraterin
Fachberaterin für
Darmgesundheit

Mag.pharm.
**KATHLEEN
EDER-SCHÜTZENHOFER**
derzeit in Karenz

Mag.pharm.
EVA MARIA PIRSTNER
Arzneimittelexperte

PKA
TANJA SACKL
zertifizierte
Alzheimer-Beraterin,
Nährstoffberaterin

PKA
IRENA NIKIC

PKA
RAPHAELA LESKY
Visagistin

PKA-Lehrling
DENISE RIEGER

Frau
EVELINE UNGER
Hygiene, Verpflegung,
Auslagendekoration



APOTHECUM



HAUTJUCKEN

Wenn die Immunzellen reagieren

Jeder hat schon verschiedene Arten des Juckens erlebt: Die ungeliebte Wollhose der Kindheit, die nervige Skihaube, der kratzige Schal, die Gelsenstiche beim sommerlichen Grillabend. Wind, Kälte und Heizungsluft können auch Auslöser für Juckreiz sein. Sie sind meist harmlos diese Reize und vergehen nach ein paar Stunden oder wenigen Tagen.

”

Individuelle Empfehlungen bekommen

Sie immer gerne von unseren Spezialisten in der Apotheke.

wesen. Aus unerfindlichen Gründen hat Hautjucken einen unangenehmen Beigeschmack und wird daher von den Betroffenen gerne verschwiegen, weggeleugnet und verheimlicht. Dabei ist eine möglichst rasche Behandlung so wichtig, um sich nicht – ähnlich dem Schmerz – ein „Juckreiz-Gedächtnis“ zu züchten.

WAS GEHT VOR SICH

Der Juckreiz wird im Gehirn ausgelöst. Ihre Immunzellen schicken Botenstoffe zu Nervenenden, die dem Gehirn Signale geben, dass etwas nicht stimmt. Erster Befehl: Kratzen.

Manchmal reagieren Menschen mit einer sofortigen Schwellung der Haut, der Bereich quillt und juckt fürchterlich. Grund für eine solch heftige Reaktion (Nesselsucht) können Hitze, Schalentiere, Medikamente, Allergien und Unverträglichkeiten sein. Hat man Glück, verschwindet diese von alleine.

Krankheitsbedingter (chronischer) Juckreiz kann neben Hauterkrankungen (zum Beispiel Neurodermitis, Psoriasis) durch starke Hauttrockenheit aufgrund Störungen des Fettstoffwechsels, des Wasserhaushalts und verminderte Talgproduktion verursacht werden, die mit anderen organischen Erkrankungen in Zusammenhang stehen (zum Beispiel Nierenerkrankungen, Diabetes, chronische Darmerkrankungen, ausgeprägte Nahrungsmittelunverträglichkeiten). Zudem kann stark trockene Haut als Nebenwirkung mancher Medikamente auftreten. Oder es ist ein harmloser Eisenmangel, der sich mit Juckreiz ankündigen kann...

Um die Ursachen des Juckens einschränken zu können, empfiehlt es sich dazu Notizen zu machen, die Sie dem Arzt mitteilen können. Damit können beispielsweise Deos, Medikamente und Lebensmittel identifiziert werden, die als Auslöser in Ihren Aufzeichnungen immer wieder auftauchen. Schreiben Sie auch dazu, was passiert: Gab es Hautveränderungen, Schwellungen oder Bläschen?

Nicht selten können die Ursachen rätselhaft bleiben. Dann muss man

#Ich kann viel für mich tun!



selbst auf die Suche gehen. Lebensmittelunverträglichkeiten können oft mittels Ausschlussdiät eine Klärung bringen. Oft kommen dabei Laktoseintoleranz, Histaminintoleranz und Süsstoffunverträglichkeit vor. Betroffene sind häufig verzweifelt, weil ihr Leidensweg lang ist und letztendlich in die Vermutung einer psychogenen Störung führen. Diese können aber Juckreiz meist nur verstärken und nicht verursachen.

WAS KÖNNEN SIE TUN

Punkt 1. Eine gute, für Sie passende *Hautpflege*. Lassen Sie sich dazu unbedingt von unseren Apothekern beraten!

Punkt 2. *Vitamin D*. Viele Menschen haben einen viel zu niedrigen Vitamin-D-Blutwert. Lassen Sie diesen bei Ihrem Arzt prüfen. Bei Bedarf muss dieser entsprechend auf einen gesunden Level gebracht werden.

Punkt 3. *Omega-3-Fettsäuren*. Die im Körper aktiven Formen – abgekürzt DHA und EPA – liefern in einer guten Menge nur fette Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch aus dem Wildfang. Um Effekte zu erzielen, sollte man täglich ein bis zwei Gramm einer Mischung aus DHA und EPA zu sich nehmen. Das entspricht ungefähr zwei bis fünf Fischfilets pro Woche, was bei uns fast nicht vorkommt. Für Veganer gibt es eigene Kapseln und Algenpulver.

Punkt 4. *Selen*. In unseren Breiten ist der Boden arm an Selen und daher enthalten Lebensmittel, die wir täglich essen, nicht so viel Selen, wie wir eigentlich brauchen. Die ausreichende Versorgung ist aber enorm wichtig. Selen unterstützt die Schilddrüse und das Immunsystem. Zellschutz sowie starke Haut, Haare und Nägel fallen in sein Aufgabengebiet, genauso wie das Abfangen von freien Radikalen. Für Ihre ideale Dosierung fragen Sie unsere Spezialisten in der Apotheke.

Wenn alle Massnahmen nicht greifen, lassen Sie doch einmal überprüfen, ob Laktose, Histamin etc. auch gut vertragen werden, denn in einigen Fällen kann sich eine Lebensmittelunverträglichkeit über eine Juckreizsymptomatik äussern. ④

LEATON[®]
Energie und Vitalität

leitangostar - fiespic.com

**Energie
schenken!**



**6+1
gratis**

**TREUE
lohnt sich!**

10 lebenswichtige Vitamine & 5 Vitalstoffe

■ Für Körper und Geist

■ Für das Immunsystem

■ Für sofortige Stärkung

LEA-0099_2002