

APOTHECUM

FRÜHLING 2021



Margeriten und Glockenblumen

photografiert von Dr. Stefan Wegscheider



EIN NEUER START!

HAUSAPOTHEKE
Machen wir Ordnung!

ZU WENIG EISEN
im Blut

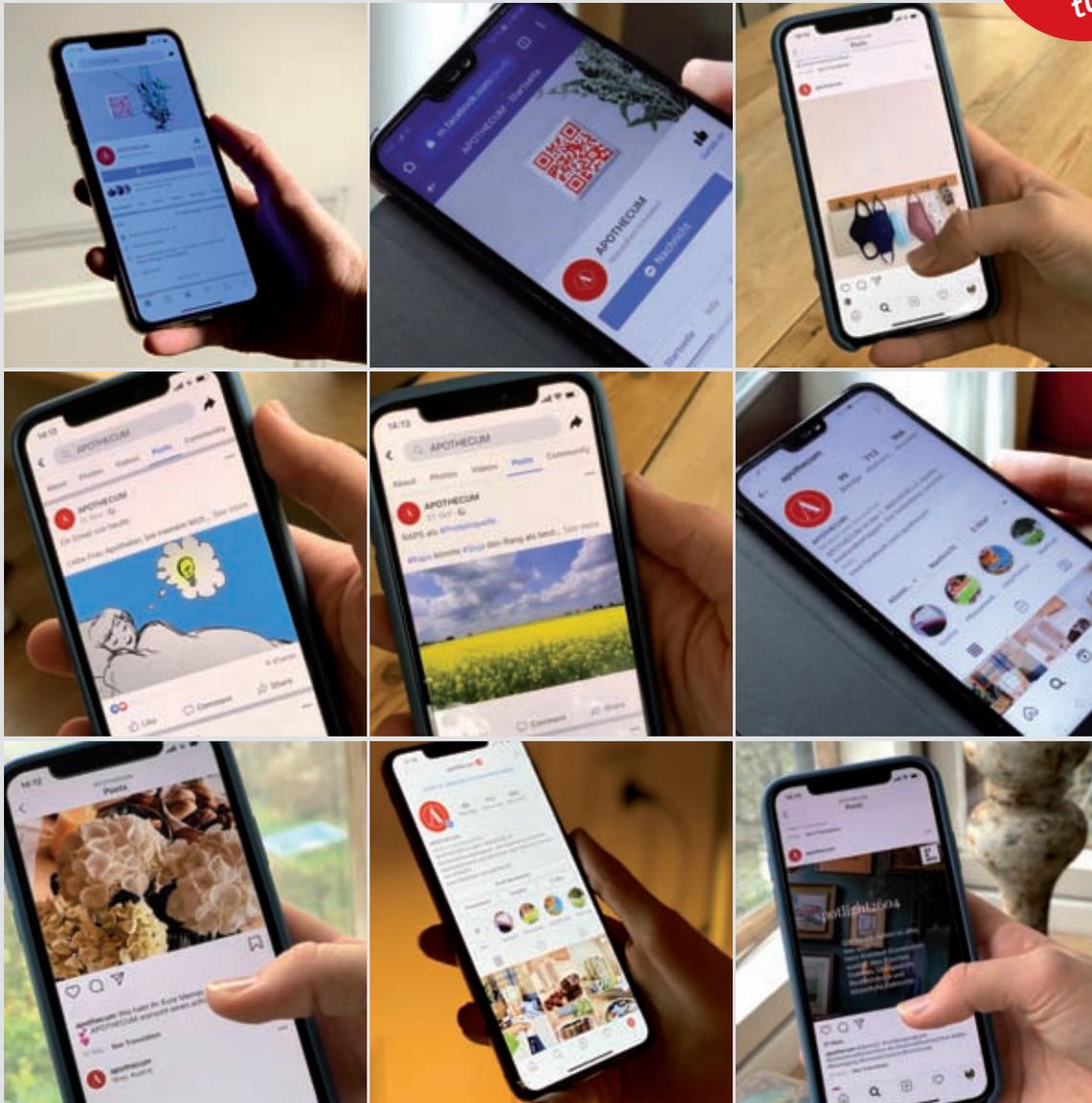
EREKTIONSSTÖRUNGEN
und Blutdrucksenker





APOTHECUM immer dabei

Ich kann viel für mich tun!



#ICHKANNVIELFUERMICHTUN
#PASSAUFAUFDICH #GESUNDBLEIBEN
#WIRWISSENWASWIRKT
#GESUNDESDENKEN #APOTHEKE
#MEINEAPOTHEKEVORORT
#SYSTEMERHALTER



APOTHECUM



APOTHECUM

HAUSAPOTHEKE

Machen wir Ordnung!

Gerade jetzt werden alle möglichen Kästen und Schränke aufgeräumt und darin herumgekrant. Warum nicht gleich auch die Gelegenheit beim Schopf packen, um alte Medikamente auszusortieren und die Hausapotheke wieder auf den letzten Stand zu bringen?! Eine gewisse Ordnung in der Hausapotheke ist immer von Vorteil. Wer schnell ein Pflaster braucht und sich erst durch ein buntes Sammelsurium von Pillendosen, herrenlosen Beipackzetteln, Salbentöpfen und Tuben sowie Fieberthermometer und Verbandsschere wühlen muss, wird lange suchen.

”

Es ist besser etwas zu haben, was man nicht braucht, als etwas zu brauchen, was man nicht hat.

Sicherheit ist wichtig, damit der Nachwuchs nicht unkontrolliert an die für Kinder teilweise giftigen Substanzen gelangen kann. Ein abschliessbares Schränkchen mit mehreren Fächern, beispielsweise in der Diele oder im Schlafzimmer, wird daher empfohlen. Ein weiterer wichtiger Grundsatzpunkt ist die Aufbewahrung von Medikamenten in ihrer Originalpackung inklusive Beipackzettel. Damit ist die Kennzeichnung des Haltbarkeitsdatums und eventuelles Nachlesen der Einsatzgebiete garantiert.

SCHRITT FÜR SCHRITT GUT VORBEREITET

SCHRITT 1: Sammeln Sie alle Medikamente, Verbandszeug, medizinischen Hilfsmittel an einem Platz. Sollten Sie in Fahrzeugen, Wanderrucksäcken, Kinderwägen oder Handtaschen ebenfalls kleine Notfallpakete haben, wäre es sinnvoll, auch diese zu versammeln.

SCHRITT 2: Nun sehen Sie alle Packungen nach Ablaufdatum durch und geben abgelaufene Ware in einen Sack. Ist das Haltbarkeitsdatum überschritten, ändern sich die Inhaltsstoffe durch chemische Prozesse und können das Medikament schädlich werden lassen. Bei einigen Produkten ist der Verfall sogar sichtbar. So können etwa Salben ranzig werden, Kapseln mit Flüssigkeiten eintrocknen oder Tabletten zerbröseln. Den Sack entsorgen Sie dann entsprechend der folgenden Richtlinie der Österreichischen Apothekerkammer: *Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe gehören Medikamente nicht in den Restmüll und sollten fachgerecht entsorgt werden, am besten über Abgabe an eine Problemstoffsammelstelle. Selbstverständlich übernehmen auch die Apotheken gerne die Entsorgung abgelaufener oder nicht mehr gebrauchter Medikamente.*

SCHRITT 3: Erstellen Sie eine Liste der Dauermedikamente – Ihre eigenen und die der im gleichen Haushalt lebenden Personen. Diese sollten Sie jedenfalls immer vorrätig haben. Eine solche Liste ist in



Amanchen Situationen, in welchen es schnell gehen soll und man nervös ist, sehr hilfreich, wenn sie in der Medikamentenlade liegt. Auch ein Photo dieser Liste am Mobiltelefon ist schon von vielen unserer Kunden genutzt worden.

SCHRITT 4: Nutzen Sie jetzt die **Hausapotheken-Update-Checkliste** auf unserer **APOTHECUMplus-Seite**. Folgen Sie wie immer dem QRcode in Rot. Gleich als erstes finden Sie den Download für unsere extra für Sie konzipierte Liste. Drucken Sie sie aus und gehen Sie die einzelnen Punkte durch. Nach Vollendung der vorgeschlagenen Punkte sind Sie bestens vorbereitet für Ihren Besuch in der Apotheke! Sie melden sich am besten telefonisch an und schicken die wie empfohlen vorbereiteten Photos per Mail an die Apotheke. So können Ihnen die Pharmazeuten bereits eine optimale Ergänzung zusammenstellen und diese mit Ihnen persönlich durchgehen. ☎



In der Hausapotheke sollten auch alle wichtigen Telefonnummern notiert sein: Polizei, Rettung, Feuerwehr, nächstes Krankenhaus, ärztlicher Notdienst und Apothekennotdienst, sowie die Nummer der Vergiftungszentrale. Auch dafür finden Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite eine ausdrückbare Vorlage!

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

SAG ES MIT... Blumen

Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER



Die Impfpionierin Mary Wortley Montagu, welche zehntausende Kinder vor dem Pockentod gerettet hat, als sie die Pockenimpfung aus der Türkei nach Europa brachte, schrieb auch ein Buch über die Bedeutung der Blüten im Orient. Durch ihren Mann, den englischen Botschafter am Hof in Istanbul, hatte sie Zugang zum Harem

des Sultans und hat dort die „Sprache durch Blumen“ kennengelernt. Wäre nicht jetzt ein idealer Zeitpunkt, um seinen Lieben ein positives Zeichen in Form von Blumen zu bringen oder zu schicken? Home-schooling, Homeoffice und langer sozialer Entzug lässt die Freude über einen Strauss Blumen sicher gross sein! Doch es gilt ein paar Regeln zu beachten, wenn Sie Blumen als Geschenk mitbringen oder schicken.

- 🌹 Rote Rosen dürfen nur Liebende verschenken.
- 🌹 Weisse, rosa, blaue oder lilafarbene Rosen bedeuten dagegen weder Leidenschaft noch Liebe.
- 🌹 Weisse Blumen bedeuten an und für sich Reinheit und Grandezza.



Gewisse Arten von Blumen, auch in weiss, verschenkt man allerdings nicht an Kranke, wie zum Beispiel Callas, Lilien oder Astern.

- 🌹 Die Farbe *Gelb* steht für Freundschaft – wie zum Beispiel Narzissen und Tulpen.
- 🌹 Die Farbe *Blau* symbolisiert die Treue – wie zum Beispiel Krokus, Primeln, Hyacinthen und natürlich das Vergissmännchen.
- 🌹 *Rosa* steht für Zärtlichkeit, Romantik und junge Liebe – wie zum Beispiel Tulpen, Kirschblüten, Rosen und Hyacinthen.
- 🌹 Zu beachten ist auch die *Anzahl* der Schnittblumen. Ausser bei Jubiläen sollten diese in ungerader Zahl (ausser 13) gebunden sein. Eine einzelne Rose bedeutet „Du bist meine Auserwählte“. Drei Rosen bedeuten hingegen „Ich bete Dich an“; bei fünf Rosen kann die Beschenkte verstehen „Du bist vollkommen“.
- 🌹 Überreicht wird ein Blumenstraus immer ohne Verpackungspapier. Die Beschenkte wiederum platziert diesen gut sichtbar für den Geber im Raum.
- 🌹 Sich nach einer Einladung mit einem Blumengruss und Brief zu bedanken, zeugt von gutem Stil. Noch etwas mehr zum ABC der Blumen haben wir für Sie auf unserer APOTHECUMplus-Seite gesammelt. Viel Freude damit! 📞



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. **MES-SUNGEN.** **KOSTENLOSE** Blutdruckmessung für unsere Kunden.



REISE- + IMPFBERATUNG.
Computerunterstützte Reise- und Impfberatung. Zusammenstellung Ihrer individuellen Reiseapotheke. Grosser Vorrat an Impfstoffen. Impfpass.



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)

3., 15., 27. März, 8., 20. April, 2., 14. 26. Mai 2021

ES GIBT NICHT NUR CORONA

Werden Sie für Ihre Gesundheit aktiv!



Photo by Pam Mengels on Unplash



Seit mehr als einem Jahr ist das neuartige Coronavirus (SARS-CoV-2) bekannt. Seither bestimmen Masken, Abstand, Betretungsverbote und sozialer Rückzug unser Leben. Ursprünglich wurde von politischer Seite sogar von Arztbesuchen abgeraten, um die Pandemie zu bekämpfen. Täglich werden Infektionszahlen bekanntgegeben und zahlreiche ExpertInnen (auch aus medizinfremden Fachbereichen) teilen

uns ihre Einschätzungen und Meinungen mit.

Doch obwohl sich zur Zeit alles um die Gesundheit dreht, findet eine extreme Fokussierung auf diese eine Krankheit statt. Dabei ist es mindestens genauso wichtig andere Erkrankungen, die uns schon lange begleiten, nicht aus den Augen zu verlieren und auch selbst wieder für die eigene Gesundheit aktiv zu werden!

WAS KÖNNEN SIE FÜR IHRE GESUNDHEIT TUN?

Keine Angst vor Arztbesuchen! Vorsorgeuntersuchungen und Routinekontrollen spielen eine wichtige Rolle in der Vermeidung von schweren Verläufen und zur Früherkennung von Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und anderen Krankheiten.

Auch bei akuten Beschwerden ist es dringend anzuraten (nach telefonischer Anmeldung), einen Arzt oder das Krankenhaus aufzusuchen. Mittlerweile sind alle Arztpraxen auf die Situation gut eingestellt und dementsprechend sicher.

Trainieren Sie Ihren Körper! Regelmässige Bewegung und Sport helfen Ihnen dabei fit zu bleiben und Ihre Abwehrkräfte zu stärken. Optimalerweise bewegen Sie sich an der frischen Luft und in der Frühlingssonne.

Sprechen Sie mit anderen! Pflegen Sie Ihre Sozialkontakte im Rahmen der erlaubten Möglichkeiten. Wir Menschen brauchen den

regelmässigen Austausch mit Mitmenschen, um auch seelisch gesund zu bleiben.

Bitte gehen Sie ohne Angst zu den Ärzten Ihres Vertrauens, um diese Themen zu besprechen und sich gesundheitlich beraten zu lassen. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit!

#ichkannvielfuermichtun*

Der Artikel wurde Mitte Jänner verfasst. Bis zum Erscheinen können sich in diesem dynamischen Gesundheitsbereich neue Aspekte ergeben haben. ④

Dr.med.univ. MICHAEL KREMSER-PIRZ

Facharzt für Innere Medizin

Ordination

Ärztzentrum Seiersberg

8054 Seiersberg-Pirka, Premstätterstrasse 1
0316/25 16 56

www.internistengemeinschaft.at

ordination.kremser@internistengemeinschaft.at

Ordinationszeiten

Montag 8³⁰ – 11³⁰ Uhr

Dienstag 14³⁰ – 17³⁰ Uhr

Mittwoch 14³⁰ – 17³⁰ Uhr

Donnerstag 8³⁰ – 11³⁰ Uhr

Parkplätze vorhanden

Barrierefreier Zugang (Lift)

EREKTIONSSTÖRUNGEN und Blutdrucksenker

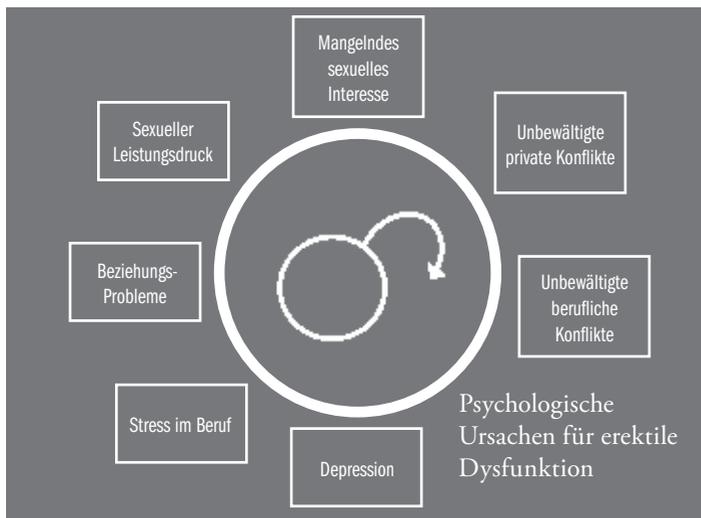


Einen sicheren Zusammenhang zwischen Blutdrucksenkern und Erektionsstörungen lässt sich nicht herstellen – entgegen einer unter betroffenen Männern weit verbreiteten Annahme. Kommt es zu einer so genannten *erektilen Dysfunktion*, sollten Männer das Warnsignal richtig deuten, meinen Kardiologen. Denn nicht nur Psyche, Nervensystem und Hormone seien an der Aufrechterhaltung einer Erektion beteiligt, sondern auch eine intakte Gefäßfunktion.

#ichkannvielfuermichtun®

FRAGEN SIE IHREN ARZT

Erektionsstörungen können definitiv ein Hinweis auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung sein. Betroffene sollten sich unmittelbar ärztlichen Rat einholen. Der Grund: Erektionsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben viele Gemeinsamkeiten. Sie treten im Alter häufiger auf. Rauchen, Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck ver-



stärken das Risiko. Die Ursache bei beiden Erkrankungen kann eine Durchblutungsstörung sein. Insofern sind Erektionsstörungen oft ein Vorläufer für Herzinfarkt oder Schlaganfall, erklären die Mediziner.

HOHER BLUTDRUCK

Wissenschaftliche Studien haben einen Zusammenhang zwischen einer so genannten erektilen Dysfunktion und Bluthochdruck belegen können. Entstehende Gefäßverkalkungen, wirken sich eben nicht nur negativ auf Herz und Kreislauf aus, sondern können auch die Durchblutung der Blutgefäße im Penis beeinträchtigen. Eine

„ Bewegung, wenig Alkohol und keine Zigaretten helfen auch bei diesem Problem!

individuelle medikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks ist geboten und löst dennoch bei männlichen Patienten Bedenken aus, wie Gespräche mit Ärzten aus der Praxis zeigen. Sie befürchten wegen der blutdrucksenkenden Wirkung der Arzneimittel eine Beeinträchtigung ihres Sexualverhaltens. Dabei ist es in der Regel gerade umgekehrt: Die Durchblutungsstörung ist die Ursache der Erektionsstörung, nicht ein

blutdrucksenkender Wirkstoff. Studien, denen zufolge ein sicherer Zusammenhang zwischen Blutdrucksenkern und Erektionsfähigkeit bestünde, gibt es nicht.

Blutdrucksenker wirken sehr unterschiedlich: Weil *Betablocker* die Gefässerweiterung hemmen, wird häufig eine Beeinträchtigung der Erektionsfähigkeit vermutet. Es hat sich aber gezeigt, dass bei der Einnahme von Betablockern nur geringfügig mehr erektile Dysfunktionen auftreten. Über die Wirkung von Medikamenten mit harntreibender Funktion (*Diuretika*), die ebenfalls blutdrucksenkend wirken – gibt es nur wenig belastbare Aussagen. Zwar waren nach zwölf Monaten der Einnahme eine Verschlechterung nachweisbar, nach 24 Monaten allerdings bereits nicht mehr.

Bei *Kalziumantagonisten* wie Amlodipin konnte in klinischen Studien kein derartiger Effekt bestätigt werden. Eher positiv wirkten sich gar *ACE-Hemmer* wie Ramipril aus. Sie senken den Blutdruck und sorgen so für eine Entspannung der Gefäße, was wiederum die Erektionsfunktion begünstigt.

Unsere Empfehlung ist daher: Es lohnt sich jedenfalls Gefäßerkrankungen und Bluthochdruck durch gesundheitsbewusstes Verhalten positiv zu beeinflussen. Regelmässiger Ausdauersport wie Walking, ausgewogene Ernährung, wenig Alkohol und ein Abschied von der Zigarette helfen, Blutgefäße gesund zu erhalten und können damit auch Erektionsstörungen vorbeugen. Sollten Sie dennoch auftreten, besprechen Sie das bitte unbedingt mit dem Arzt Ihres Vertrauens! ④

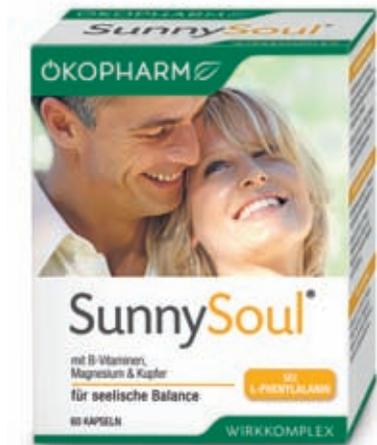




SunnySoul®

... weil es einfach hilft,
die **Stimmung aufzuhellen.**¹

- Für psychische und seelische Balance¹
- Zur kurmäßigen Anwendung für **3 Monate** und zur Dauereinnahme
- Mit **allen B-Vitaminen** und vielem mehr



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.ökopharm.at

 Qualität aus Österreich

¹Vitamin B1, B6, B12, Niacin, Folsäure, Biotin und Magnesium tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. SS_2020_005

WIRKT KOMPLEX, HILFT EINFACH.

ZU WENIG EISEN IM BLUT?



Vitalität und Tatkraft verlangen dem Körper ausreichend Eisen ab. Eisen hilft, den roten Blutfarbstoff Hämoglobin zu bilden. Der sogenannte Ferritinwert im Blut gibt an, ob Leber, Milz und Knochenmark genug Eisenvorräte haben. Gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO deutet ein Eisenwert von weniger als 15 Nanogramm pro Milliliter Blut darauf hin, dass jemand zu wenig Eisen im Blut hat.

Bei Mangel im Blut treten ähnliche Symptome wie bei Frühjahrsmüdigkeit auf: anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Schwindel und Kopfschmerzen. Betroffen sind hauptsächlich Frauen, Schwangere,

Vegetarier, Ausdauersportler, Kinder und Jugendliche oder auch ältere Menschen – zirka 30 Prozent der Weltbevölkerung. Eisenmangel ist die häufigste Ernährungsstörung weltweit.

Weist Ihr Ergebnis auf einen zu niedrigen Eisenspiegel hin oder möchten Sie vorbeugen, berät Sie

Ihr Apotheker gerne mit individuellen Tipps für eine gesunde Ernährung mit natürlichen Eisenslieferanten wie grünem Blattgemüse und Kräutern wie frischem Basilikum. Mit Eisenpräparaten können Sie zusätzlich etwas dafür tun, sich (wieder) richtig fit zu fühlen!

WIE ENTSTEHT EIN EISENMANGEL?

Im Allgemeinen ist dafür ein erhöhter Eisenbedarf, ein vermehrter Eisenverlust oder eine verminderte Eisenaufnahme verantwortlich.

ERHÖHTER EISENBEDARF

Der Bedarf am Spurenelement Eisen ist vor allem in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht. Die Entwicklung der Plazenta und des Fötus, aber auch die Expansion des mütterlichen Blutvolumens sowie die Bildung des Nabelschnurblutes sind Faktoren, die ein Mehr an Eisen notwendig machen. Auch die Blutverluste während des Geburtsvorganges gilt es zu berücksichtigen.

Ausser in der Schwangerschaft und Stillzeit tritt ein erhöhter Eisenbedarf auch im Wachstum und beim Leistungssport auf. Der Eisenumsatz von Sportlern ist aufgrund des kontinuierlichen Abbaus überalterter roter Blutkörperchen generell höher, sodass die

EISEN

- trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- trägt zu einer normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Blutneubildungsrate permanent in hohem Masse gefordert ist. Die Neubildung von roten Blutkörperchen wird beim Laufen oder bei Sport auf hartem Untergrund zusätzlich gefordert, da es dabei zu einer mechanischen Zerstörung der Erythrozyten in den Gefässen der Fusssohle kommt („Marschhämolyse“).

Neben den bereits erwähnten Mangelerscheinungen sind beim Sportler überdies Muskelkrämpfe, eine schlechte Regenerationsfähigkeit, eine verringerte Ausdauer sowie verstärkte oder vorzeitige Laktatanziosen zu beobachten. Sowohl beim Ausdauersportler als auch beim (Schnell-)Kraftsportler ergibt sich somit ein täglich erhöhter Bedarf.

VERMEHRTE EISENVERLUSTE

Grössere Eisendefizite werden in erster Linie durch erhöhte Blutverluste hervorgerufen. Starke Menstruationsblutungen, häufiges Blutspenden sowie Operationen(!) mit hohem Blutverlust zählen dementsprechend zu möglichen Ursachen.

AUFNAHMEHINDERNISSE

Die Aufnahme von Eisen wird vermindert durch die gleichzeitige Einnahme von Antacida, Colestyramin, Calcium- und Magnesium. Zu anderen Medikamenten sollte man zwei bis drei Stunden Abstand halten. Nahrungsbestandteile, die die Eisenaufnahme beeinträchtigen, sind *Phytinsäure* zum Beispiel aus Getreide, Reis, Hülsenfrüchten, *Oxalsäure* die in aus Spinat, Rhabarber und Kakao enthalten ist, sowie *Polyphenole* (z.B. in Traubensaft, Rotwein, Kaffee, Tee). Vitamin C hingegen fördert die Eisenaufnahme! ☺



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
Klampfer-Druck, UW-Nr. 900

”
**Frauen und Sportler
sind besonders
gefährdet**

DIABETES mellitus Typ II

Eine chronische Erkrankung

Dr.med.univ. HELMUT PAILER



Diabetes mellitus, deutsch *Zuckerkrankheit*, zählt zu den chronischen Erkrankungen. Manchmal wird auch *Altersdiabetes* dazu gesagt, weil dieser vor allem im Alter diagnostiziert wird. Betroffen können aber auch schon jüngere Personen sein.

Erklärt wird dies mit unserer Wohlstandsgesellschaft und unserem ungesunden Lifestyle aus mangelnder Bewegung, ungesunder Nahrung und unseren Fettreserven, die wir über Jahre ansammeln und mit uns als ständigen Begleiter herumtragen. Eine unbeeinflussbare genetische Ursache kommt wahrscheinlich auch zum Tragen. Mechanismen, die zur Überzuckerung des Blutes (*Hyperglykämie*) führen, setzen überwiegend am Insulin, dem Hauptregelungshormon des Zuckerstoffwechsels im menschlichen Körper, an. Beim absoluten Insulinmangel produziert die Bauchspeicheldrüse einfach zu wenig Insulin, der relative Insulinmangel macht sich durch eine abgeschwächte Wirksamkeit des Insulins (*Insulinresistenz*) bemerkbar, obwohl eigentlich ausreichend Insulin vom Körper in der Bauchspeicheldrüse (*Pankreas*) produziert wird. Durch die Resistenz kann das Insulin an den Zellen nur mehr schwach wirken.

SYMPTOME UND TESTS

Häufige Symptome sind Müdigkeit, erhöhter Schlafbedarf und ein starkes Durstgefühl. Ab einer gewissen Blutzuckermenge im Blut wird der Zucker dann über den Harn ausgeschieden. Dies kann man mit einem Harnsteifentest einfach überprüfen.

Auch wenn der Blutzucker beim Hausarzt im Normbereich ist, heisst das nicht, dass kein Diabetes besteht. Dafür gibt es das „*Langzeitzucker-Gedächtnis*“ auf unseren roten Blutkörperchen. Hier kann man feststellen, ob in den letzten drei Monaten erhöhte Blutzuckerwerte vorgelegen sind. Wir Mediziner messen dabei den *HbA1c*-Wert im Labor. Die Abkürzung steht für Hämoglobin A1c. „Hb“ steht für „Hämoglobin“, dem Farbstoff in den roten Blutkörperchen. „A1c“ ist eine blutzuckerbindende Eiweisskette. Hämoglobin A1c ist also der „verzuckerte“ Anteil des roten Blutfarbstoffs.

WIE KANN ICH DIABETES VERHINDERN BZW. VERZÖGERN?

Die wichtigste Massnahme ist die Bewegung. Durch sie wird der Blutzucker-Stoffwechsel positiv beeinflusst. Neben dem positiven Effekt einer Steigerung der Leistungsfähigkeit kann der Zucker in den Zellen auch besser verwertet werden. Auch die Gewichtsreduktion ist ein positiver Nebeneffekt. Nicht umsonst heisst es unter Gesundheitsexperten: „Bewegung ist die Medizin des 21. Jahrhunderts.“ Ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein gesundes Gewicht. Eine spezielle „Diabetesdiät“ gibt es nicht. Zu empfehlen ist eine ausgewogene



Mischkost. Dabei stehen die lebensnotwendigen Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweisse, Fette, Vitamine und Mineralstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander. Erreicht wird dies durch einen hohen Anteil von pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Getreide bzw. Vollkornprodukten, Milch und Milchprodukten sowie Fisch. Hier ist die österreichische Ernährungspyramide zu empfehlen: www.ages.at/themen/ernaehrung/oesterreichische-ernaehrungspyramide/ bzw. zum Download: broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=524

Laut der Österreichischen Diabetesgesellschaft, ÖDG, brauchen Menschen mit Diabetes raschen Schutz vor COVID-19, da mit dem Diabetes mellitus ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19 besteht. Die ÖDG appelliert an Gesundheitsbehörden, Entscheidungsträger und behandelnde ÄrztInnen, sich für eine rasche Impfung einzusetzen. Gleichzeitig möchte sie Menschen mit Diabetes informieren, um deren Impfbereitschaft zu steigern. Auch aus meiner Sicht und meiner Erfahrung ist es sinnvoll, sich gegen COVID-19 impfen zu lassen. 📍

Dr.med.univ. HELMUT PAILER

Arzt für Allgemeinmedizin
Wahlarzt

Ordination: Alle Termine nach telefonischer Anmeldung.
8054 Seiersberg-Pirka, Franz-Jonas-Ring 4
+43 664 420 19 46

helmut.pailer@gmail.com
www.medical-advice.at

”

**Die Vorbeugungs-
massnahmen unbedingt
ernst nehmen!**

BLUTHOCHDRUCK

Tun Sie etwas dagegen!



Bluthochdruck tut nicht weh und genau das ist so tückisch, denn dadurch kann er jahrelang unbemerkt Gefäße und Organe schädigen. Dauerhaft zu hoher Blutdruck belastet das Herz, beschleunigt die Gefässverkalkung und verschlechtert so die Organdurchblutung. Patienten mit Bluthochdruck besitzen deshalb ein höheres Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Nieren- und Augenerkrankungen – selbst für Gedächtnisstörungen im Alter kann er verantwortlich sein. Daher gilt: Je eher man zu hohe Werte senkt, desto besser.

WANN IST DER BLUTDRUCK ZU HOCH

Ein Blutdruck, der über $140/90 \text{ mmHg}$ beim Arzt ermittelt bzw. über $135/85 \text{ mmHg}$ bei Selbstmessungen zu Hause liegt, gilt als überhöhter Wert und stellt damit eine nicht zu unterschätzende Gesundheitsgefahr dar – egal, wie alt der Betroffene ist. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer Erkrankung. Tückisch an *Hypertonie* ist, dass sie keine typischen Symptome mit sich bringt. Sie kann lange Zeit unerkannt im Verborgenen schlummern. Unspezifische Merkmale wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Benommenheit oder Nasenbluten können aber Warnsignale sein.

Doch was sind die Ursachen? Meist ist eine Veranlagung im Zusammenspiel mit unseren Lebensgewohnheiten schuld, sagen Kardiologen. Zu viel Essen, zu hoher Kochsalz- und Alkoholkonsum, zu viel Stress und zu wenig Bewegung können dazu beitragen, dass der Blutdruck steigt. Es gibt viele Gene, die bei der Regulierung des Bluthochdrucks eine entscheidende Rolle spielen. Oft liefert aber das Wissen über einen erkrankten Verwandten erste Hinweise. In 95 Prozent der Fälle geht der Bluthochdruck auf ein eigenes Krankheitsbild mit unterschiedlichsten Ursachen zurück, was folglich eine exakte Diagnose erschwert. Mediziner sprechen dann von einer *primären* (auch essenziellen) Hypertonie. Als *sekundäre* Hypertonie

bezeichnet man die Verläufe, bei denen organische Erkrankungen den Bluthochdruck verursachen (lediglich fünf Prozent). Trifft Letzteres zu, dann können die Ursachen in einer Schädigung des Nierengewebes sowie der Nierenarterie liegen, aber beispielsweise auch auf eine Störung des Hormonhaushalts zurückgehen oder auf einen Defekt des Herz-Kreislauf-Systems.

KAMPF GEGEN DEN BLUTHOCHDRUCK

Schlaganfall, Herzversagen und Demenz – das sind die häufigsten Folgeerscheinungen des Bluthochdrucks, gefolgt von Herzinfarkt, Nierenversagen, Durchblutungsstörungen der Beine oder Erektionsproblemen. Die Primärprävention ist entscheidend. Wichtig ist, den Bluthochdruck

frühzeitig zu erkennen und aggressiv zu behandeln! Doch viele Betroffene unterschätzen die Gefahr und setzen sich nicht konsequent dafür ein, ihren Blutdruck dauerhaft zu senken. Oft ist das Problem, die Einsicht des Patienten zu gewinnen, dass er seine Erkrankung ernst nimmt und diese bekämpft.

„
Wir wissen was wirkt!“

Dafür müssen die Patienten ihre Gewohnheiten ändern: weniger Stress, Alkohol und Kochsalz. Mit einer Massnahme sollte zunächst begonnen werden. Zusätzlich ist eine medikamentöse Therapie empfohlen. Es gibt viele Arzneimittel, die den Blutdruck senken und keine Nebenwirkungen haben. Oft dauert es jedoch eine gewisse Zeit, um für jeden Erkrankten das passende Mittel oder die günstigste Zusammensetzung zu finden. Hier sind die Geduld und die Mitarbeit des Betroffenen auf der Suche nach der optimalen Behandlung gefragt.

Mehr als drei verschiedene Tabletten sollte ein Bluthochdruckpatient pro Tag jedoch nicht zu sich nehmen müssen. Die moderne Therapie eröffnet heute meistens die Möglichkeit, dass ein Patient nur ein oder zwei Tabletten mit mehreren Wirkstoffen einzunehmen hat.

BLUTDRUCKMESSUNG

Wir messen Ihren Blutdruck auf Wunsch oder wenn Sie mit Beschwerden in die Apotheke kommen, die auf einen zu hohen oder zu niedrigen Druck hindeuten – zum Beispiel Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit. Nur so lässt sich entscheiden, ob es sich um harmlose Beschwerden handelt oder ob eine ärztliche Abklärung notwendig ist. Gerne tragen wir Ihre Werte auch in unseren Blutdruck-Pass ein! ④

LACHEN – SCHALLEND UND VON HERZEN

Lachen und Musik können den Blutdruck senken. Lachen weitet die Blutgefäße, senkt damit den Blutdruck und verbessert die Durchblutung, während Stress den genau entgegengesetzten Effekt hat. Tests der Blutgefäße nach Komödien zeigte, dass der Durchmesser dieser um 30 bis 50 Prozent grösser war als nach einem Actionfilm. Auch Musik könnte eine vergleichbare Wirkung haben, berichten Bochumer Kardiologen. Den ersten Ergebnissen zufolge werden mit Musikstücken von Johann Sebastian Bach sowie italienischen Komponisten wie Vivaldi die besten Erfolge zur Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz erreicht.



Lachen hilft!

Im Frühling

DIE LEBER UNTERSTÜTZEN

Dank Entgiftungskur mit mehr Energie in die warme Jahreszeit

Wenn die Sonne wieder an Kraft gewinnt und die Haut wärmt, zieht es uns vermehrt in die Natur, die Kleider werden leichter und sowohl die Pflanzen als auch wir Menschen blühen sichtlich auf. Letztere verspüren aber gerade in dieser Zeit die sogenannte Frühlingsmüdigkeit. Durch die länger werdenden Tage und das dadurch vermehrte Sonnenlicht kommt es zu einer hormonellen Umstellung im Körper. Diese körperliche Anpassung als auch die Verschlackung der Zellen durch den trägen Lebensstil im Winter sind die Auslöser der Frühjahrs müdigkeit.

WINTERSCHLACKEN

Im Winterhalbjahr verlangsamt sich der menschliche Stoffwechsel. Ausserdem gehen viele Menschen in den kalten Monaten seltener an die frische Luft und treiben weniger Sport. In dieser derzeitiger aussergewöhnlichen Situation wurden viele zusätzlich zum „Homeoffice-Sesselhocker“ und unsere tägliche Bewegung wurde auf ein Minimum beschränkt. Hinzu kommt eine oft sehr üppige, fettreiche Ernährung, welche die Säurebildung im Körper anregt. All diese Faktoren belasten die Entgiftungsfunktion der Leber und den Abbau der Schadstoffe aus dem Organismus. Das wirkt sich häufig aufs Wohlbefinden aus: Man fühlt sich müde, kraftlos, allgemein unwohl oder hat vermehrt Kopfschmerzen und Hautunreinheiten.

DIE LEBER IST GEFORDERT

Kommt dann endlich der Frühling, muss die Leber Arbeit aufholen und benötigt dafür mehr Power. Eine Entgiftungskur hilft dem Organ, sich zu erholen und zu regenerieren, was einen Energieschub von innen auslösen kann. Was man dazu wissen sollte: Leber und Galle bilden das wichtigste Reinigungsteam unseres Organismus, das wiederum zwei Aktivphasen hat. Da der Körper tagsüber Nahrung braucht, ist die Gallenenergie und die Fettverdauung vor allem am Tag aktiv. Die Leber arbeitet dagegen vorwiegend nachts, wenn sie den Abbau von Giftstoffen und Stoffwechselprodukten, die Reinigung sowie die Regeneration übernimmt.

Zur Unterstützung der Leberfunktion eignen sich bittere und herbe Nahrungsmittel, wie Chicorée, Radicchio, Löwenzahnblätter, wilder Spargel oder Artischocke. Als Schutz vor Vergiftungen und ungesunden Lebensmitteln wurden wir bereits in der Steinzeit darauf konditioniert, diese bitteren Lebensmittel nicht zu mögen. Darum wurden in den letzten Jahren die Bitterstoffe teils aus den Pflanzen weggezüchtet.

WIE KANN MAN NUN DIE LEBER UNTERSTÜTZEN?

Jahrhundertealte Kräuterrezepturen nach der Tibetischen Konstitutionslehre können die Leber und Galle bei deren Arbeit unterstützen. Für den Tag und den Säure-Basen-Stoffwechsel empfiehlt sich **PADMA Galetinin** und für die Entgiftung und Leberfunktion **PADMA Hepaten**



Die Myrobalane hilft chintri (*tib: die Leberhitze*) zu harmonisieren. Gemäss der modernen Wissenschaft unterstützen die in der Myrobalane enthaltenen wertvollen Polyphenole, Bitter- und Gerbstoffe die Leber bei ihren physiologischen Aufgaben. Darüber hinaus ist bekannt, dass diese Stoffe leberschützende Eigenschaften haben.

am Abend. Diese Leber-Kur kann auch zu jeder Fasten-Kur kombiniert werden. Die tibetische „Drei-Früchte-Formel“, auf der **PADMA Hepaten** basiert, enthält viele Bitterstoffe und gilt in der Lehre Tibets als **Verjüngungskur**.

LEBENSSTIL ANPASSEN

Darüber hinaus ist es zur Leberunterstützung sinnvoll, mehr frisches und saisonales Gemüse sowie Obst, statt tierische Produkte zu essen und insgesamt auf eine schonende, fett- und zuckerarme Kost zu achten. Den Konsum von Genussmitteln wie Alkohol, Kaffee und Nikotin gilt es einzuschränken. Regelmässige Bewegung, aktivierende Massagen und wohltuende Bäder vervollständigen das Frühjahrs-Powerprogramm. ☺



Padma Hepaten enthält drei Arten von Myrobalanenfrüchten. Eine Pflanzenart, die bei uns im Westen nahezu unbekannt ist, in Tibet jedoch als Königs pflanze verehrt wird.



Das Adaptogen *Rhodiola rosea* kann zur Verbesserung von emotionalen, seelischen und körperlichen Beschwerden beitragen.

RHODIOLA ROSEA

Heilpflanze der Wikinger

Es gibt Hinweise, dass die Wurzeln von *Rhodiola rosea* seit rund 3000 Jahren als Lebensmittel gegessen werden. Vorwiegend in den Ländern des Nordens wie Skandinavien, Grönland und Alaska. Die Volks- und Erfahrungsheilkunde mit dieser Pflanze hat eine lange Tradition.

Die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), sie ist auch als „Goldene Wurzel“ oder „Tundra Ginseng“ bekannt, ist eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der Dickblattgewächse. Durch ihre dicken, wasserspeichernden Blätter ist die in arktischen Gebieten und in Gebirgsregionen beheimatete Pflanze gut an trockene Standorte angepasst. Die biologisch

bedeutsamen Inhaltsstoffe umfassen phenolische Glycoside aus der Gruppe der Phenylethanoide, -propanoide und -methanoide, Flavonoide, sowie Monoterpenoide und Triterpene.

Die Wikinger schätzten die Pflanze aufgrund ihrer kräftigenden Wirkung. *Rhodiola* verhalf ihnen zu *Konzentration* und *Kraft*, stärkte sie in kalten Wintern und hob ihre *Stimmung* in der langen, dunklen Jahreszeit. Heute haben wir eine herausfordernde Zeit, in der wir diese Powerpflanze mit ihren stärkenden Wirkungen alle gebrauchen können. Egal, ob in der Arbeit oder zuhause!

#ichkannvielfuermichtun®

WAS SIND ADAPTOGENE?

Adaptogene sind Heilpflanzen, die dabei helfen, die Anpassungsfähigkeit des Körpers gegenüber Stress zu steigern und dadurch seine negativen gesundheitlichen Auswirkungen zu mildern. Stress tritt oft in aufwühlenden Lebensphasen im privaten oder beruflichen Umfeld auf. Besonders belastend sind aber auch ungewisse Phasen während einer Krankheit oder persönliche Schicksalsschläge wie der Verlust einer vertrauten Person.

NACHHALTIG

Wir empfehlen ein Produkt, das nur Extrakte aus einem nordeuropäischen Anbau-Projekt verwendet und damit die durch Wildsammlung bedrohten Rosenwurz-Bestände schonert.

Betroffene fühlen sich dann oft müde, ausgelaugt und neigen zu Symptomen wie Lustlosigkeit oder Gereiztheit. Adaptogene können zwar nicht die Ursache für den Stress lösen, sie können aber dazu beitragen, bestimmte Lebensphasen besser bewältigen zu können.

Adaptogene mit Langzeitwirkung, wie Rosenwurz und Ginkgo, die keinen Einfluss auf das Immunsystem haben, kommen auch als Stärkungsmittel bei Krankheiten in Frage. Dies ist etwa während einer Krebstherapie oder bei Autoimmunerkrankungen wie Morbus Crohn oder rheumatoider Arthritis.

ANWENDUNG

Die Extrakte aus der Rosenwurz sind als Arzneimittel bei uns in der Apotheke erhältlich. Um eine ausreichend hohe und gleichmässige Dosierung zu gewährleisten, ist es empfehlenswert, Extrakte aus der Rosenwurz in Form von Fertigarzneimitteln – aus nachhaltiger Produktion – einzunehmen. Uns ist es ein Anliegen, auch etwas für den Artenschutz zu tun. Wir beraten Sie dazu gerne – jeden Tag! ☺



ARBEITSWEG

Am besten mit dem Fahrrad

Radfahren zum Arbeitsplatz hat die beste Wirkung auf die Gesundheit. Forscher untersuchten rund 260.000 berufstätige Frauen und Männer. Dabei zeigte sich: Wer den Arbeitsweg mit dem Fahrrad zurücklegt, hat ein um rund 50 Prozent kleineres Risiko, an Krebs oder Herzkrankheiten zu sterben. Bei Fussgängern ist das anders. Der Grund: Die täglichen Strecken der Fussgänger waren zu kurz für einen gesundheitlichen Nutzen.

**#ich
kann viel
für mich
tun!**

IMPFFEN? JA KLAR!

Eigentlich wollte ich über das *Post-Covid-Syndrom (PCS)* schreiben. Dies ist eine vage und noch nicht klar definierte Bezeichnung für die vielen facettenreichen gesundheitlichen Folgen nach einer bestätigten COVID-19-Infektion. Diese „Nachbeben“ können mittelfristig, aber auch langfristig den Alltag des Patienten negativ beeinflussen, unabhängig von dem Schweregrad des Krankheitsverlaufes und unabhängig von der generellen Konstitution des Betroffenen. Ich werde dieses Thema in einem zukünftigen Artikel näher beleuchten.

Jetzt aber brennt mir das Thema der COVID-Impfung viel mehr unter den Nägeln.

#ichkannvielfuermichtun*

Prinzipiell kann ich mir vorstellen, dass Sie bis zu dem jetzigen Zeitpunkt schon viel darüber gehört haben und sich auch sicher schon mehr oder weniger eine Meinung gebildet haben. Einerseits ist es frustrierend, wie lange es dauert, bis die Impfdosen verteilt sind, andererseits sind nicht alle Zulassungen der unterschiedlichen Impfstoffe gleich zügig vonstattengegangen.

Die COVID-Impfung, egal welche, ist die **einzige OPTION**, um aus dieser Pandemie stetig, aber sicher herauszukommen. Die Impfung ist auch der einzige Weg, um die Todesfälle so gering wie möglich zu halten und die Intensivstationen zu entlasten.

Es ist legitim zu sagen, warum soll ich mich impfen lassen, wenn ich dabei ein schlechtes Gefühl habe und mir mein Wohl mehr am Herzen liegt als das Wohl der Gesellschaft. Denn Gesellschaft kann vieles sein und ist für den einzelnen manchmal zu abstrakt. Aus diesem Grunde habe ich die **ICH-Checkbox** erstellt. Lesen Sie sich jede Aussage genau durch und wenn eine davon für Sie zutreffend ist, dann kreuzen Sie mit Ja an und warten Sie auf Ihren Impftermin!

DIE ICH-BOX

AUSSAGE	JA	NEIN
Ich liebe es auf Partys zu gehen und Leute zu treffen.		
Busreisen in andere Länder mache ich gerne.		
Vereinsleben ist mir wichtig.		
Ich gehe gerne auf Feste.		
Ich vermisse den Fasching.		
Ich freue mich auf die nächste Fernreise.		
Ich vermisse unsere Familientreffen.		
Ich liebe gemütliches Shoppen ohne Zeitdruck.		
Ich gehe gerne zu Sportveranstaltungen.		
Ich möchte, dass meine Kinder wieder entspannt in die Schule gehen können.		
Ich möchte, dass die Kinder wieder in Vereinen sein dürfen.		
Ich möchte wieder in Gasthäuser.		
Ich liebe Thermenaufenthalte.		

Diese ICH-Liste ist nicht vollständig, aber sie soll KLAR machen, dass wir es ohne viele Impfwillige kaum oder nur sehr, sehr langsam schaffen werden, wieder dorthin zu kommen, wohin wir alle wollen – zu STABILITÄT und NORMALITÄT! Also in diesem Sinne **IMPFFEN! ABER SICHER!**

Herzlichst, Ihr Apotheker Dr. Stefan Wegscheider

Wann haben Sie das letzte Mal Ihren Blutdruck kontrolliert?

Blutdruck schwankt nicht nur im Laufe des Tages, sondern auch im Verlauf der Jahreszeiten. Kontrollieren Sie ihn regelmässig! **#passaufdichauf**



QR-Code für unsere Kontaktdaten

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

Mag.pharm. **ELISABETH WEGSCHEIDER**
Arzneimittelexpertin, zertifizierte Alzheimer-Beraterin, Aromapflege, Fachberaterin für Mikronährstoffe

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

Mag.pharm. **ANDREA PAINSI**
Arzneimittelexpertin, Homöopathieexpertin, zertifizierte Alzheimer-Beraterin

WWW.LILIENAPOTHEKE.AT



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

Mag.pharm. **KATHLEEN EDLER-SCHÜTZENHOFER**

Mag.pharm. **EVA MARIA PIRSTNER**
Arzneimittelexpertin

Mag.pharm. **MARIA GLÜCK**
Aspirantin

PKA **TANJA SACKL**
zertifizierte Alzheimer-Beraterin, Nährstoffberaterin

PKA **IRENA NIKIC**

PKA **RAPHAELA LESKY**
Visagistin

PKA-Lehrling **DENISE RIEGER**

Frau **DANIELA SCHWAB**
Hygiene, Verpflegung, Auslagendekoration



Photo by Leitner Leinen

EINE SCHÖNE IDEE...

Der Sticksalon bietet Ihnen mehr als nur Heimtextilien. Hier finden Sie von Susanne Regele liebevoll zusammen gestellte Heimtextilien, welche auf Wunsch auch personalisiert werden. Weniger ist mehr – doch das mit Qualität und Stil. Ein schönes Zuhause und der tägliche Kontakt mit wertvollen Textilien sind gut für das persönliche Wohlbefinden. Ein tolles Konzept!

STICKSALON

SHOP

geöffnet immer samstags von 9⁰⁰ bis 13⁰⁰ Uhr
und nach telefonsicher Vereinbarung.
8430 Leibnitz, Hauptplatz 2
T +43 664 819 41 81

Online-Shop
www.sticksalon.at
office@sticksalon.at



DAS LYMPHÖDEM

Eine frühzeitige Behandlung kann viel verhindern



Unter einem *Ödem* versteht man eine Schwellung, die auf Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe zurückzuführen ist. Ein Lymphödem ist eine Erkrankung des Lymphgefäßsystems, das für den Abtransport von Flüssigkeit und Eiweiss aus dem Gewebe sorgt. Kommt es zu einer Störung dieses Transports kommt es zum Stau. Die Flüssigkeit, die nicht mehr abfließt, bleibt im Gewebe und bildet eine Schwellung – das Lymphödem. Wird das Ödem nicht behandelt, setzt es sich immer weiter fort.

”
Individuelle Empfehlungen immer gerne für Sie direkt in der Apotheke!

Die Fachleute unterscheiden zwischen einem *primären Lymphödem* – durch angeborene Funktionsstörungen oder Fehlbildungen – und einem *sekundären Lymphödem*. Etwa ein Drittel aller Lymphödeme sind primäre Lymphödeme. In 94 Prozent der Fälle sind die Beine betroffen. Es tritt zunächst an den Zehen auf, erst später sind die Unterschenkel und

zuletzt die Oberschenkel betroffen.

Ein sekundäres Lymphödem wird meist durch die operative Entfernung von Lymphknoten, zum Beispiel im Bereich der Achseln bei Brustkrebs, verursacht. Unfälle, Infektionen und Bestrahlungen sind weitere mögliche Ursachen für ein sekundäres Lymphödem.

ES IST EINE KRANKHEIT

Das Lymphödem ist eine chronische Krankheit. Die Patienten leiden unter Schwellungen, die ohne Behandlung elefantöse Ausmaße annehmen können und zu Bewegungseinschränkungen und Spannungsgefühlen führen. Das Bewusstsein, dass diese Beschwerden eine Krankheit sind, wurde erst in den letzten beiden Jahrzehnten schwer erkämpft.

UNBEDINGT BEHANDELN

Im Anfangsstadium ist ein Lymphödem nur als leichte Schwellung zu bemerken, die durch Hochlagerung zurückgeht. Oft wird es vom Patienten unterschätzt, weil oft kein direkter Schmerz damit verbunden ist und eine Volumenzunahme des Ödems nur langsam fortschreitet. Wichtig ist, dass zu diesem Zeitpunkt schon eine adäquate Behandlung beginnt, denn schon in diesem Stadium werden Prozesse eingeleitet, die zu einer Verschlimmerung des Lymphödems führen: Wie bei der Heilung einer Wunde wird im Ödembereich neues Gewebe gebildet. Das anfängliche weiche und reversible Ödem dehnt sich aus, wird fest und bleibt auch dann bestehen, wenn die betroffene Extremität hochgelagert wird (*Fibrose*). Gleichzeitig neigt es zu Entzündungen, da durch den schlechten Lymphfluss die Abwehrleistung des Immunsystems in diesem Körperbereich nicht ausreicht. Mikroskopisch kleine Verletzungen der Haut, durch die Bakterien eindringen, können dann schon zu massiven Infektionen führen. **Wichtig:** Suchen Sie bei geringsten Anzeichen eines Lymphödems Ihren Arzt auf.

DIE BEHANDLUNG

Die Therapie eines Lymphödems ist sehr aufwendig, führt aber meist zum Erfolg, wenn die Behandlungsmethoden konsequent durchgeführt werden. Lymphödeme werden meist in einer Kombination von mehreren Behandlungsbausteinen therapiert, die unter dem Begriff *Komplexe Physikalische Entstauungstherapie* (KPE) zusammengefasst werden. Dazu gehören:

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die Manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte Behandlungsmethode. Dabei werden Handgriffe angewendet, die entweder zur Anregung der Lymphgefäßtätigkeit (weiche, lediglich die Haut vorsichtig dehrende Griffe) dienen, oder im eigentlichen Lymphödemgebiet eine Lockerung bzw. Verschiebung und Verdrängung der Ödemflüssigkeit (leichte bis sehr feste Griffe) bewirken sollen.

KOMPRESSIONTHERAPIE/ HAUTPFLEGE

Das Prinzip der Kompressionstherapie ist es, das Gewebe von aussen mit Druck zu unterstützen und somit den Abfluss der Lymphe in die Lymphgefäße zu verbessern. Dies geschieht mit Kompressionsbandagierung oder Kompressionsstrümpfen.

BEWEGUNGS- UND PHYSIOTHERAPIE

Bei einem über Jahre bestehenden Ödem können sich Bewegungseinschränkungen einstellen, daher sollte in Zusammenarbeit mit einem Physiotherapeuten mit speziellen Übungen vorgebeugt werden. Wichtig ist es, dass auch beim Tragen von Kompressionsstrümpfen bzw. -bandagen ausreichend Bewegung stattfindet, damit durch Anspannung und Entspannung der Muskeln gegen die Kompression die Ödemflüssigkeit abtransportiert wird. ④



HIRNBOOSTER

„Wo habe ich meine Telefon hingelegt?“ oder „Was wollte ich gerade holen?“ oder „Warum bin ich jetzt zum Auto gegangen?“ – fehlende Konzentration erschwert einem oft das Leben.

Ein Mix aus ätherischen Ölen macht müde Gehirnzellen wieder munter. Aus der Mischung von 6 Teilen Zitrone, 3 Teilen Eisenkraut und drei Teilen Bergamotte-Öl ein paar Tropfen in die Duftlampe tröpfeln. ④

