

APOTHECUM

JAHRGANG 29 SOMMER 2022

NUR BEI UNS
Coupons für unsere 3
Lilien-Produkt-Serien

100% GESUND
APOTHECUM
VIEL VERGNÜGEN

Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)
und die **TürkenbundLILIE**
(*Lilium martagon*)
photographiert von Apotheker Dr. Stefan Wegscheider

FÜHL DEN SOMMER!



INULIN
Ein besonderer Ballaststoff

LÄSTIGES HISTAMIN
Wir wissen was wirkt®

MYTHEN
vom Schwitzen





Alpinamed®

Unbeschwertes Wasserlassen

mit Selen, Sägepalme
und Granatapfel

Bald im
neuen Design!



- ✔ **25 µg des Spurenelements Selen**
Zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- ✔ **Ölextrakt aus Sägepalme**
Vor allem von Männern in der zweiten Lebenshälfte geschätzt
- ✔ **Granatapfeltrockenextrakt**
Reich an sekundären Pflanzenstoffen wie. z.B. Polyphenolen

Erhältlich in der Apotheke

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

www.alpinamed.at  

INULIN

EIN BESONDERER BALLASTSTOFF

Apothekerwissen!

WAS IST INULIN?

Inulin ist ein pflanzlicher Ballaststoff. Ballaststoffe (*Präbiotika*) sind für die normale Funktion der Verdauung und der Darmflora von grosser Bedeutung. Isst man zu wenig Ballaststoffe, können die Darmbakterien verhungern. Inulin sorgt also dafür, dass die Bakterien direkt bei ihrer Ankunft im Darm mit Nahrung versorgt sind.

Es beeinflusst das Wachstum und die Aktivität der „guten“ Bakterienarten im Dickdarm. Inulin wird dabei nicht(!) in die Blutbahn aufgenommen.

Inulin ist ein Vielfachzucker und dient als Energiereserve für viele Pflanzen. Wir haben kein passendes Enzym dazu und Inulin kann somit vom Darm nicht resorbiert werden. Daher kommt die Wirkung als Ballaststoff.

Die wichtigsten Präbiotika sind Fructo-Oligosaccharide, Inulin, Isomalto-Oligosaccharide, Polydextrose, Lactulose und Stärke. Oligosaccharide vermitteln ein Sättigungsgefühl und kommen daher bei Übergewicht zum Einsatz. Inulin und Oligofructose erhöhen die Aufnahmefähigkeit für Kalzium und Magnesium. Damit kann die Versorgung mit dem besonderen Ballaststoff auch zur Knochengesundheit beitragen. Vor allem nach der Menopause ist die tägliche Einnahme von Inulin daher eine

Möglichkeit, den Mineralhaushalt unterstützend aufzugazinnieren. Weiters kann er helfen den Cholesterinspiegel zu senken.

WOHER KOMMT INULIN?

Inulin kommt in Gemüse wie z.B. Löwenzahnwurzel, Topinampur („Diabetiker-Kartoffel“), Knoblauch, Zwiebel, Artischocken und Chicorée vor. Unter anderem fördert es eben eine gesunde Darmflora, aktiviert die Verdauung und löst Verstopfungen.

Wie ja östliche Medizinsysteme immer sagen, liegt die Gesundheit im Darm. Eine gesunde Darmflora zieht weniger Energie aus der Nahrung und man nimmt mit ihr endlich ab. Inulin füttert die gesunden Bifidus-Bakterien, die wiederum helfen schlank zu sein/zu werden. Weiters erhöht der Ballaststoff das Volumen des Darms und wirkt somit als pflanzlicher Sattmacher. Mit Inulin heisst es weiters, dass das Heisshunger-Hormon Ghrelin zurückgedrängt wird.

EINNAHME

Inulin kann man als Pulver oder als Kapsel zu sich nehmen. Es macht – als kleiner Tipp – Yoghurt oder selbstgemachtes Eis cremiger! Täglich ein bis drei Teelöffel reichen. Obere



Photo by Kim Daniels on Unsplash

Grenze sollte ein Esslöffel sein. Für Leute mit Fructose-Unverträglichkeit könnte es zu Blähungen kommen. Daher selbst die Dosierung mit kleinsten Dosen beginnen und schauen, ob und wie man es verträgt. ⓐ

”
WIR WISSEN
WAS WIRKT!“

COMPLIANCE

Wichtig für Ihre Gesundheit!

Die Verbesserung und auch Heilung von Krankheiten der Patienten setzt Kooperation und Therapietreue voraus – die sogenannte Compliance. Besonders bei chronisch kranken

Patienten trägt die Compliance zu einer wesentlichen Verbesserung der Lebensqualität bei. Dennoch sind viele Patienten nicht compliant. Laut Studien sind Patienten bei bis zu drei Medikamenten noch gewillt, diese auch ordnungsgemäss einzunehmen.

Ab dem vierten wird es schwierig.

Aus diesem Grund bieten wir Ihnen bei uns in der Apotheke die Möglichkeit mit der Aufnahme in unsere Kundendatenbank immer einen Einblick in Ihre Medikamentenliste zu haben und damit unnötige Nebenwirkungen einzugrenzen sowie Wechselwirkungen oder Mehrfachverordnungen auszuschliessen.

Fragen Sie uns danach!

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

E-REZEPT

Total digital

NUR BEI UNS
Coupons für unsere
3 Lilien-Produkt-Serien

Apotheker MAG.PHARM.DR. STEFAN WEGSCHEIDER



Mit dem e-Rezept werden Kassenrezepte anstatt auf Papier als elektronisches Rezept ausgestellt. Die Einlösung in der Apotheke erfolgt einfach mit der e-card oder dem e-Rezept-Code am Handy oder dem e-Rezept-Ausdruck.

WIE FUNKTIONIERT DAS E-REZEPT?

- 1 Die Ärztin bzw. der Arzt erstellt und speichert das e-Rezept im e-card-System.
 - 2 Bis es das e-Rezept in ganz Österreich gibt, wird noch ein Papierrezept ausgestellt, auf dem der Code aufgedruckt ist. **ODER** Sie können mit Ihrer Handysignatur den Code ganz einfach elektronisch über die Apps von MeineSV, BVAEB, ÖGK und SVS abfragen.
 - 3 In der Apotheke wird das e-Rezept durch Scan des Codes **ODER** durch Stecken der e-card aus dem e-card-System abgerufen.
 - 4 Sie erhalten das verschriebene Medikament.
- Das e-Rezept ersetzt das bisherige Papier-Kassenrezept und ist Grundlage für die Kostenübernahme durch die Sozialversicherung. Eine Abmeldung ist daher nicht möglich.

WAS BRINGT MIR DAS E-REZEPT?

- Einlösung in der Apotheke auch ohne Papierrezept möglich – mit e-card oder e-Rezept-Code.
- Alle offenen e-Rezepte auf einen Blick auf www.meinesv.at und in den Apps von MeineSV, BVAEB, ÖGK und SVS.
- Papierbelege können verloren gehen oder unleserlich sein – das e-Rezept nicht.
- Tagesaktuelle Ermittlung der bezahlten Rezeptgebühren: eine Befreiung wird schon einen Tag nach Überschreiten der Rezeptgebührenobergrenze wirksam.



Mit diesem QR finden Sie ein Erklärvideo

SIND MEINE E-REZEPT-DATEN SICHER?

Ja, e-Rezepte werden verschlüsselt im sicheren Gesundheitsinformationsnetz übertragen und im e-card-System gespeichert. Nur berechnete Personen haben darauf Zugriff: Ärzte können nur die von ihnen selbst ausgestellten e-Rezepte einsehen.

Apotheken erhalten durch Scan des e-Rezept-Codes Zugriff auf ein bestimmtes e-Rezept oder können durch Stecken der e-card alle offenen e-Rezepte einer Person abrufen. Für die Abrechnung von Kassenrezepten kann die Sozialversicherung wie bisher die Rezeptdaten einsehen. Mehr Information können Sie unter folgender Homepage oder Serviceline bekommen: WWW.CHIPKARTE.AT/E-REZEPT bzw. E-CARD-SERVICELINE T 050/124 33 11. ④



DEMENZ + ALZHEIMER.

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



AROMAPFLEGE.

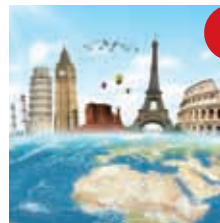
Reinste ätherische Öle von Feeling aus Vorarlberg. Qualifizierte Beratung durch unsere ausgebildeten Mitarbeiter.



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.



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.

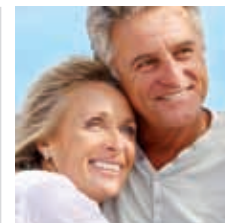
Homöopathische Einzel- und Komplexmittel, Original Bachblüten, Schüssler Salze.

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)

2., 14., 26. Juni, 8., 20. Juli, 1., 13., 25. August 2022

KANGATRaining®



Nach Schwangerschaft und Geburt wieder zurück in Form kommen, einfach nur etwas Sport machen, oder sich mit anderen Mamas treffen – diesen Wunsch haben die allermeisten frischgebackenen Mütter. Doch für gewöhnliche Sportkurse braucht man einen Babysitter – den findet man oft schwer und viele Babys finden es obendrein auch noch in anderen Armen nicht so toll wie bei ihrer Mama.

Kangatraining® löst dieses Dilemma: Bei dem postnatal angepassten Workout sind die Babys immer dabei. Und nicht nur das: Die meisten schlafen sofort ein!

Kangatraining®? Ja, der Name kommt vom Känguru, dass sein Baby im Beutel trägt. Die Wienerin Nicole Pascher erlebte selbst, dass das Baby nicht abgelegt werden wollte, während Mama schwitzt und trainiert und entwickelte das Konzept *Kangatraining®*. Inzwischen ist es weltweit bekannt und tausende Mamas besuchen wöchentlich die Kurse.

WAS MACHT KANGATRaining® SO EINZIGARTIG?

Das Besondere ist das postnatal angepasste Konzept. Viele Muskelpartien leiden durch das höhere Gewicht in der Schwangerschaft und sind nach der Geburt oft verspannt. In der Schwangerschaft weichen vor allem die geraden Bauchmuskeln zur Seite um Platz für das Baby zu machen und eine sogenannte *Rektusdiastase* entsteht. Dazu kommt, dass sich viele Frauen auch nach der Schwangerschaft einfach nicht mehr wohl fühlen in ihrer Haut – und das wirkt sich auf das psychische Wohlbefinden aus. Rückbildungsgymnastik nach der Geburt bei ausgebildeten Physiotherapeuten/innen und Hebammen sind essentiell für die Frauengesundheit. Danach ist postnatal angepasstes Training ideal. Beim *Kangatraining®* gibt es gezielte stärkende Übungen, die genau auf diese Veränderungen durch Schwangerschaft und Geburt zugeschnitten sind. Dazu kommt, dass beim *Kangatraining®* die Babys nicht nur dabei sind, sondern auch aktiv als Trainingsgewicht miteinbezogen werden: Sie verbringen den Grossteil des Trainings am Körper ihrer Mama in einer ergonomischen Tragehilfe oder in einem Tragetuch.

BECKENBODEN UND BAUCHMUSKEL

Kangatraining® ist ein Ganzkörpertraining, in dem alle wesentlichen Muskelgruppen angesprochen werden. Im Training wird besonders auf das richtige Training der Bauchmuskeln nach der Schwangerschaft geachtet. Alle Übungen sind beckenbodenschonend und -stärkend. Ausserdem bekommen die Teilnehmerinnen viele praktische Tipps für den Alltag, um ihren Beckenboden ein Leben lang zu stärken. Denn: Ein gesunder Beckenboden ist in jeder Lebensphase wichtig, um Schmerzen und Inkontinenz vorzubeugen.

Die Bauchmuskulatur wird so trainiert, dass sich der Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln (*Rektusdiastase*) nach der Schwangerschaft wieder schliessen bzw. verkleinern kann.

SCHWITZEN, SPASS & SCHLAFENDE BABYS

Neben all der Sportlichkeit hat vor allem auch der Austausch untereinander sehr viel Platz im *Kangatraining®*. Schläft nur mein Baby nicht durch? Was mache ich bei...? „Gleichgesinnte“ zu treffen und über die neue, veränderte Lebenssituation zu sprechen tut einfach wahn-sinnig gut! Viele Freundschaften fangen beim *Kangatraining®* an. Und wenn am Ende der Einheit alle Mamas schwitzen und die Babys in ihren Tragehilfen schlafen, gehen alle Teilnehmerinnen gestärkt für den Tag mit einem Lächeln nach Hause. ☺

KANGATRaining®

in Seiersberg und Umgebung

Christina Jauk-Küberl, BA

Zert. Kangatrainerin®

Zert. Bebo® Fachfrau Schwangerschaft und Rückbildung

Zert. Trageberaterin der Die Trageschule® Ö und CH

Anmeldung + Preise auf unserer Homepage:

www.kangatraining-graz.at

MIGRÄNE

am Arbeitsplatz



#ichkannvielfuermichtun®

Migräne bedeutet nicht nur Kopfschmerz, sondern die Schmerzen schränken Betroffene massiv ein. Starke Kopfschmerzen, Übelkeit, Geräusch- und Lichtempfindlichkeit sind die häufigsten Symptome. Viele Patientinnen und Patienten fühlen sich unverstanden, wenn sie sich mit Migräne nicht wohl und kaum einsatzfähig fühlen. Sie ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Diese Krankheit, die unterdiagnostiziert und oft untertherapiert ist, betrifft zehn bis 15 Prozent der Erwachsenen und oftmals auch Kinder. Frauen sind dreimal häufiger betroffen als Männer. Migräne ist eine

chronische Erkrankung, die nicht heilbar ist. Sie kann aber heute so gut behandelt werden, dass die Lebensqualität der Betroffenen weniger eingeschränkt wird.

WARUM?

Triggerfaktoren, also auslösende oder begünstigende Umstände, können z.B. zu wenig oder schlechter Schlaf, unregelmässige bzw. fehlende Mahlzeiten oder bestimmte Genussmittel (z.B. Alkohol), Stress

bzw. Stressabfall, Wetterveränderungen, Bewegungsmangel, flackernde Bildschirme, grelles Neonlicht, stickige Luft oder laute Geräusche sein. Bei Frauen können auch hormonelle Veränderungen (Monatszyklus) eine Rolle spielen. Betroffene, die zum Beispiel an einer Maschine oder im Strassenverkehr arbeiten, können sogar sich und ihre Umgebung gefährden, wenn es durch den Schub zu Sehstörungen, Taubheitsgefühl oder ähnlich schweren Ausfällen kommt. Starke Übelkeit und Brechreiz können dazu führen, dass die Betroffenen kaum das Haus verlassen können. In den meisten Fällen dauert eine Migräneattacke rund 24 Stunden und ist nach ein bis maximal drei Tagen komplett verschwunden. Klar haben die Ausfälle auch Auswirkungen am Arbeitsplatz. Eine gezielte Erstellung der Diagnose und gute therapeutische Massnahmen entsprechend den individuellen Bedürfnissen der Patienten sind daher unabdingbar. Wenden Sie sich dazu an Ihren spezialisierten Allgemeinmediziner oder Neurologen.

URSACHENFORSCHUNG

Um die Ursachen zu identifizieren und für die Zukunft seine Strategie schon zum Abfangen oder Einschränken der Attacken zu optimieren, gibt es nun sogenannte Gesundheits-Apps. Sie vereinfachen das Aufzeichnen von Symptomen, Umständen, Medikamenteneinnahme u.v.m., was dann auch die Ursachenforschung mit Ihrem behandelnden Arzt und Ihrem persönlichen Apotheker vereinfacht. So kommen Sie zu einer persönlichen, individuellen Lösung für genau Ihr Migräneleiden. Leider konnten sich unsere Gesundheitskassen noch nicht entschliessen solche Apps als erstattungsfähiges Medizinprodukt einzustufen. Vielleicht lässt sich das ja ändern, wenn immer mehr Patienten den Bedarf in den Ordinationen sowie bei den Kassen nach solchen durchaus nützlichen und funktionellen Hilfsmitteln fordern. Immerhin kommt das der gesamten Volkswirtschaft zugute! Für Informationen zu den aktuellsten medikamentösen Therapiemöglichkeiten können Sie sich gerne an unser Team wenden! ④

SCHLAF-APNOE Atemstillstände durch Schnarchen

An erholsamen Schlaf ist bei Schlaf-Apnoe nicht zu denken. Nacht für Nacht kommt es zu Atemstillständen – von den Betroffenen häufig unbemerkt. Tagsüber leiden sie an chronischer Müdigkeit und Konzentrationsstörungen, die sie sich nicht erklären können. Verengen sich die oberen Atemwege während der Einatmung so stark, dass es zu einem (fast) vollständigen Verschluss kommt, spricht man von einer obstruktiven Schlaf-Apnoe.

Diese Atemstillstände können bis zu 600 Mal pro Nacht auftreten. Der ständige Wechsel zwischen Atemaussetzer und Aufweckreaktion kann zu ernsthaften Folgeerkrankungen und Gefahren führen. Häufig sind es die Partner, die einen an Schlaf-Apnoe-Erkrankten zum Arzt schicken, weil sie fürchten, er könnte in der Nacht ersticken. Meistens wachen die Partner durch das heftige Schnarchen auf und können nicht wieder einschlafen.

Die Migräne ist ein anfallsartiger Kopfschmerz, der in unregelmässigen Abständen wiederkehrt. Manche Menschen haben nur ein- oder zweimal im Jahr eine Migräne. Andere leiden mehrmals im Monat oder gar fast täglich unter Migräne. Der Kopfschmerz ist pulsierend, pochend oder stechend.

Quelle: Neurologen im Netz

APOTHECUMplus

Noch mehr Informationen
und praktische Werkzeuge für Ihre Gesundheit! www.plus.apothecum.at

#Ich
kann viel
für mich
tun!



apothecum



@apothecum



LÄSTIGES HISTAMIN

Immer mehr Menschen kämpfen mit einer Histaminunverträglichkeit



Ein Glas Wein, ein Stück Parmesan und ein paar Scheiben Prosciutto. Was braucht die Seele mehr zum Entspannen? Für Menschen mit Histaminunverträglichkeit ist diese Mischung ein Genuss-Alptraum. Ursache für die Histaminintoleranz, die keine Allergie darstellt, ist eine Störung der Diaminoxidase-Produktion. Das Enzym DAO ist für den Abbau von Histamin verantwortlich.

Histaminreiche Lebensmittel und Stress wirken negativ. Folgende Ideen können Ihnen helfen mit dieser unangenehmen und genussstörenden Fehlfunktion umgehen zu lernen:

Regel 1: Alle Lebensmittel, die gelagert wurden oder lagerfähig gemacht wurden (z.B. Salami, Kimchi), führen zum Auftreten der Symptome. Je länger etwas gelagert wurde, desto höher der Histamingehalt (Champagner!). Jeder reagiert unterschiedlich. Es liegt also an Ihnen, Ihre Grenzen auszutesten oder gleich vor Genuss – wenn er unbedingt

gewollt wird – das entsprechende Arzneimittel zur Abwendung von Symptomen rechtzeitig einnehmen. Damit ergibt sich automatisch...

Regel 2: Alle Lebensmittel, die Sie essen, sollten frisch sein. Geräuchert, fermentiert, konserviert – nicht die erste Wahl für Histaminintolerante.

Regel 3: Besser frischer Schinken und gekochte Würste.

Regel 4: Alle „riechenden“ Käse sowie Emmentaler, Camembert und Parmesan durch Topfen und Frischkäsesorten ersetzen.

Regel 5: Auch Gemüse kann mit Histamin belastet sein. Beispiele sind Melanzani, Spinat und Avocados. Je reifer Gemüse ist, desto höher der Gehalt. Achtung bei Sauerkraut!

Regel 6: Sie ist eigentlich eine Folge von 1 und 2. Hände weg von Fertiggerichten, Gewürzhilfen wie Hefe, Sojasauce, Rotweinessig und Geschmacksverstärkern (Glutamat).

Regel 7: Alkoholische Getränke wirken in zweierlei Hinsicht negativ. Sie enthalten Histamine und wirken gleichzeitig dem Abbau im Körper entgegen. Besonders histaminreich sind Rot- und Dessertweine, Champagner und Weizenbier.

Regel 8: Bei starken Unverträglichkeiten muss man auch mit den Inhaltsstoffen von Arzneimitteln aufpassen. Arzneien können die Aktivität von Diaminoxidase hemmen und damit den Abbau von Histamin zusätzlich hindern. Entzündungshemmer und Schmerzstillter sind daher genau anzusehen. **Ideal ist, wenn Sie uns in Ihrer Stammapotheke über Ihre Unverträglichkeit informieren, um Sie hier entsprechend zu beraten. Genau dabei kann Ihnen unsere Kompetenz und unsere Erfahrung helfen!**

Die Natur kann es wirklich: Histaminintolerante Patientinnen haben oft weniger Beschwerden, wenn sie die Pille einnehmen. Menstruationsschmerzen können ein Symptom für Histaminunverträglichkeit sein. Während der Schwangerschaft produziert der Körper besonders viel Diaminoxidase. Dadurch können viele histaminbedingte Symptome wie Heuschnupfen oder Asthma während dieser Zeit verschwinden.

(POLLEN-)ALLERGIKER LEIDEN DOPPELT

Besonders belastet sind Allergiker mit Histaminintoleranz: Sie produzieren besonders viel Histamin, können dieses aber nicht abbauen. Anti-Histamine können die Histaminausschüttung stoppen, die künstliche Zufuhr des Enzyms Diaminoxidase in Kapseln hilft auch kurzzeitig beim Histaminabbau!

Welches Medikament Ihnen helfen kann und welche ergänzenden Möglichkeiten Sie als Betroffene haben, wissen wir Apotheker! Gut beraten und vorbereitet zu sein ist bei DAO-Fehlfunktion hilfreich. ☺

#Ich kann viel für mich tun!

”
Wir wissen was wirkt!®

+
Wir Apotheker sind Ihre Partner zum Thema Vorbeugung. Als Arzneimittelfachleute wissen wir, was Ihnen gut tut. Wir reden gerne mit Ihnen!



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

GEHÖRLOS in der STEIERMARK

Der Steirische Landesverband der Gehörlosenvereine stellt sich vor

Der Steirische Landesverband der Gehörlosenvereine im Österreichischen Gehörlosenbund (STLVGV) vertritt gehörlose und hörbeeinträchtigte Menschen in der Steiermark in allen Anliegen, die der Barrierefreiheit, Chancengleichheit und gleichberechtigten Teilhabe in der Gesellschaft dienen. Sarah Radojicic leitet gemeinsam mit Caroline Obermaier und Sebastian Geider den STLVGV.

DAS ZIEL

Ziel des STLVGV ist die Verbesserung der allgemeinen Lebensbedingungen gehörloser und hörbeeinträchtigter Menschen durch **Förderung** der Gehörlosenkultur und der Österreichischen Gebärdensprache (ÖGS), um das Selbstbewusstsein und die Identitätsentwicklung gehörloser und hörbeeinträchtigter Menschen zu stärken.

Aufklärung über Vorbeugung von Diskriminierung durch Beiträge zur Gleichstellung und Inklusion. **Beratung** für Angehörige von

gehörlosen/hörbeeinträchtigten Kindern und Erwachsenen sowie für hörende Kinder von gehörlosen Eltern (CODA, Abkürzung für Children Of Deaf Adults = Kinder von gehörlosen Erwachsenen).

Unterstützung der Selbst- und Eigenständigkeit durch ein auf die

Bedürfnisse gehörloser und hörbeeinträchtigter Personen speziell zugeschnittenes Bildungsangebot. Erleichterung des Zugangs zu Informationen für die gehörlose/hörbeeinträchtigte Zielgruppe. **Sensibilisierung** hörender und gehörloser/hörbeeinträchtigter Personen in Bezug auf die Unterschiede von Kultur und Sprache.

UNSER ANGEBOT

So hat der STLVGV ein breites Angebot für die Gehörlosen-Community, um diese Ziele zu erfüllen:

Fachgerechte Beratung (z.B. technische Hilfsmittel) und Unterstützung von gehörlosen und hörbeeinträchtigten Menschen. **Bildungsangebote** für die Zielgruppe (ECDL, Sprachkurse, Vorträge u.v.m.), Videos in Gebärdensprache (Webseite und Übersetzungen). Organisation von **Veranstaltungen**. **Dolmetschzentrale** (Vermittlung von geprüften Gebärdensprach-Dolmetscher:innen für den beruflichen Bereich).

INFORMATIONEN ZU DEN THEMEN Gehörlosigkeit, Gebärdensprache und Gehörlosenkultur. Sensibilisierung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Kindergärten, Schulen, Bildungseinrichtungen, Firmen und Behörden.

UM IHNEN DIE SCHEU ZU NEHMEN

Da viele Menschen Scheu im Umgang mit gehörlosen Menschen haben – also z.B. „Wie spreche ich richtig mit gehörlosen Menschen?“, haben wir für Sie ein paar Tipps für die Kommunikation zusammengestellt:

◆ Schauen Sie gehörlose Personen beim Sprechen an und halten Sie Blickkontakt.



Sebastian Geider, Sarah Radojicic und Caroline Obermaier

◆ Achten Sie darauf, dass genug Licht auf Ihr Gesicht fällt und Ihr Mund nicht verdeckt ist.

◆ Sprechen Sie langsam und deutlich – aber sprechen Sie nicht lauter, das hilft nicht. Zu lautes Sprechen verzerrt die Gesichtszüge und erschwert das „Ablesen“.

◆ Verwenden Sie kurze, klare Sätze.

◆ Sprechen Sie möglichst Hochdeutsch, denn das Absehen von Dialekten ist noch schwieriger.

◆ Zur „ersten“ Kontaktaufnahme können Sie die Aufmerksamkeit durch Wink-Bewegungen der Hand auf sich ziehen. Sie können die Person auch am Arm oder an der Schulter berühren, oder das Licht ein- und auszuschalten. Gehörlose Menschen sprechen sich selbst ebenso an, und werden das nicht seltsam finden.

◆ Schreiben Sie auf.

◆ ...und wenn Sie Lust haben, lernen Sie die österreichische Gebärdensprache!

EIN WICHTIGER HINWEIS: Oft wird in der Kommunikation auf das „Lippenlesen“ hingewiesen, quasi „Lippenlesen“ – ist doch einfach, oder? Wenn Hörende die Gebärdensprache nicht beherrschen, erfordert die Kommunikation, dass Gehörlose das Gesprochene vom Mund des Gegenübers „ablesen“ müssen. Dieses „Lippenlesen“ ist enorm anstrengend und führt meist zu Missverständnissen, denn nur rund 30 Prozent des Gesprochenen kann man unter optimalen Bedingungen verstehen – 70 Prozent müssen erraten werden!

Steirischer Landesverband der Gehörlosenvereine

8051 Graz, Plabutscher Strasse 63

T 0316/68 02 71

M office@stlvgv.at

www.stlvgv.at

Spenden an uns können Sie von der Steuer absetzen!

Unsere Bankverbindung: IBAN: AT37 2081 5000 0445 7008

Mehr zum Thema Spenden auf unserer Homepage!

HORMONE

und gesunde Fette – das Verhältnis macht es

Fragen Sie
uns
Apotheker!



Hormone sind nicht gut oder schlecht, sondern in einem ausgewogenen oder eben nicht ausgewogenen Verhältnis in unserem Körperhaushalt. Als Informationsübermittler regulieren sie sich gegenseitig.

So koordinieren und beeinflussen Hormone alle wichtigen Funktionen und Bereiche wie Stoffwechsel, Schlaf, Geschlecht, Monatszyklus, Haarwuchs, Hunger, Durst, Bio-Rhythmus, Antrieb, Blutdruck, Psyche, biologisches Alter, Leistungsfähigkeit, Körpertemperatur, Fortpflanzung, Wachstumsprozesse und vieles mehr.

Ein augenscheinliches Merkmal von Mann und Frau – die Fettverteilung – wird von Hormonen gesteuert. Frauen neigen zur Birnenform (Hüfte, Po und Oberschenkel) und bei Männern wird das Fett vor allem im Bauchbereich gesammelt. Eine Änderung im Hormonhaushalt sieht oder spürt man. Oft wird bei den Symptomen aber nicht an den Hormonhaushalt gedacht.

Dies erleben wir auch, wenn wir über einen längeren Zeitraum ein Zigfaches mehr an Omega-6- als an Omega-3-Fettsäuren zu uns führen. Fehlt die Omega-3-Fettsäure, können verschiedene Gewebshormone nicht oder nur unzureichend gebildet werden. Dies führt fast immer zu erheblichen Missempfindungen.

Genetisch vorgegeben und daher optimal wäre ein Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis von **5:1**. Unsere aktuell stark kohlenhydrat(getreide)starke Ernährung (Getreide vermehrt als Mastfutter für Geflügel, Stalltiere sowie Zuchtfisch-Betriebe) hat dieses Verhältnis mittlerweile auf einen Wert von **20-25:1** hochgetrieben. In der nebenstehenden Tabelle finden Sie eine Aufstellung der positiven und negativen Auswirkungen.

Omega-3 befindet sich vor allem in Fisch. In Sorten wie Hering, Lachs, Makrele oder Sardine ist besonders viel EPA (Eicosapentaensäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure) vorhanden. Thunfisch, Sprotte und Heilbutt strotzen hingegen nur so vor DHA (Docosahexaensäure ist auch eine mehrfach ungesättigte Fettsäure). Besonders reich an mehrfach ungesättigten und Omega-3-Fettsäuren sind Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Erdnüsse, Pekannüsse und auch Maroni. Rapsöl, Leinöl und Walnussöl sind ebenfalls gute Quellen. DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei. DHA trägt auch zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.

Ausgewogenes Omega-6-Verhältnis

Gut für eine optimale Blutgerinnung. Die gebildeten Hormone sorgen für eine kurze Blutungszeit bei Wunden. Dies schützt den Körper vor Blutungen und Blutverlusten.

Kontrollierte Steigerung des Blutdrucks. Kurzfristig wichtig für Höchstleistungen und bei Stress.

Aktivierung der Immunzellen. Im nötigen Rahmen wichtig, z.B. für die Abwehr von Infekten und Krankheitsereignissen.

Nicht ausgewogenes Omega-6-Verhältnis (zu viele Omega-6)

Es werden zu viele Hormone für die Blutgerinnung produziert. Die Blutplättchen kleben zusammen und verstopfen die Adern. Langfristig kann es zu Blutgerinnseln und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen.

Kann zu chronischem Bluthochdruck führen. Blutgefäße altern schneller und Spätfolgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, Nieren- und Augenveränderungen können die Folge sein.

Ein dauerhaft aktiviertes Immunsystem führt zu chronischen Entzündungserscheinungen. Schmerzhaft entzündliche Erkrankungen wie Rheuma, Arthritis, Multiple Sklerose, Allergien, Morbus Bechterew, Hautentzündungen, Ekzeme, Psoriasis werden gefördert.

ES MACHT DIE DOSIS

Es ist nicht notwendig deshalb alles zu stoppen, was einem gut und lieb ist, doch es lohnt, wenn wir den Omega-3-Anteil – der zudem die Produktion entzündungshemmender Botenstoffe fördert – in unserer Zufuhr von Lebensmitteln oder mittels Nahrungsergänzung erhöhen. ④

AUS DER PRAXIS



Echte **Korbmöbel** haben in den letzten beiden Jahren wieder unsere Terrassen erobert. Die Möbel tragen im Haus wie im Garten zu einer angenehmen Atmosphäre bei. Um das Weidengeflecht vor dem Austrocknen zu schützen, sollte man es von Zeit zu Zeit mit Zitronenöl einreiben. Dazu einfach ein paar Tropfen ätherisches Zitronenöl mit etwas Salatöl mischen, ein Tuch damit tränken und das Geflecht sorgfältig damit behandeln. Fertig!

Tee ist ein hervorragender Blumendünger. Denn das im Tee enthaltene Tannin wirkt auf biologische Art aufbauend. Bevor man die gebrauchten Teebeutel oder den Inhalt des Teeeis wegwirft, sollte man den Tee in das Giesswasser für die Pflanzen geben. Zum Düngen eignet sich jede Art von Tee, ob grün, ob schwarz oder aus Kräutern. Wer möchte, kann die Blätter auch unter die Erde im Blumentopf mischen. Allerdings nicht zu oft, denn Blumen sollten nicht überdüngt werden.

GUT EINSCHLAFEN — ERHOLT AUFWACHEN*



*Melatonin trägt mit 1 mg zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.



Sentimentales DURCHEINANDER

Ein lieber Freund berichtet und teilt seine Erfahrung mit uns



#Ich kann viel für mich tun!

Als mein Vater vor einigen Jahren starb, hinterliess er mir die Erinnerung an meine liebevolle Zeit mit ihm und eine erschreckende Anzahl von Fröschen. Glasfrösche, Plüschfrösche, Keramikfrösche, Frösche aus zusammengeklebten Muscheln usw. Ein Teil von mir wollte jeden einzelnen behalten. Diese Frösche waren eine Verbindung zu meinem Vater, eine Verbindung zu meiner Kindheit, eine Erinnerung einer Zeit, in der ich nichts vom Tod wusste. Aber: Ich

lebe in einer Stadtwohnung. Doch sie haben mit mir gesprochen! Ebenso die alten T-Shirts meines Vaters, sowie die scheusslichen Krawatten, seine alten medizinischen Lehrbücher, die ich als Kind heimlich aus dem obersten Regal zog, um mich über die männliche Anatomie zu informieren. Und natürlich auch sein

Akkordeon, das er spielte und mein kleiner Bruder und ich haben wie verrückt in unseren Schlafanzügen dazu getanzt. Ich weiss, ich bin

”
**In kleinen Schritten,
aber stetig.**

nicht allein mit meiner Art, mich an Gegenständen mit emotionalem Wert festklammern zu wollen. Wieviele von uns haben Kisten mit unsortierten Fotos in den Ecken unserer Häuser? Wie viele von uns kämpfen mit dem Wunsch, jedes Gemälde, jedes Buch und jede CD zu bewahren? Laut Psychiatern ist der Drang, an bedeutungsvollem Besitz festzuhalten, normal. Sentimentales Durcheinander ist das Erwachsenenäquivalent von einem Teddybär. Wir machen uns – bewusst oder unbewusst – Sorgen, wir könnten uns allein auf der Welt fühlen, wenn wir unsere Sachen nicht mehr haben. Sie beweisen, dass es uns gab! Wir hatten ein Leben. Intellektuell wissen wir natürlich, dass wir nicht alles behalten können. Die meisten von uns sehnen sich danach, sich zu befreien – wenn auch aus keinem anderen Grund als Quadratmeter zurückfordern. Aber wie setzt man das in der Praxis um? Folgend ein paar Anregungen von mir das vermutlich schon ältere Thema anzugehen und vielleicht aufzulösen:

Einpacken: Packen Sie einen Teil einfach ein. Beschriften Sie die Boxen und bringen Sie sie an einen trockenen Ort. Das dient als Entschuldigung für die Aufschiebung. Sechs Monate später können Sie dann einen weiteren Versuch starten.

Hilfe: Stellen Sie nur sicher, dass es die richtige Art von Hilfe ist. Vielleicht hilft Ihnen jemand die Dinge, die Sie verkaufen möchten, gleich ins Internet zu stellen, oder kocht Ihnen ein Essen, während Sie weiter packen.

Kurze Sessions: Das Durchgehen emotional aufgeladener Dinge kann anstrengend sein. Beschränken Sie die Sitzungen daher auf drei oder vier Stunden. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie etwas behalten oder weggeben sollen, fragen Sie sich, was ist das Besondere an diesem Objekt? Hat es emotionalen Wert? Wäre es vielleicht wertvoller für meine Kinder?

Machen Sie ein Photo: Digital lassen sich Erinnerungen platzsparend aufbewahren. Wenn es Ihnen wichtig ist, machen Sie daraus ein Album und erzählen Sie Ihren Kindern und Enkelkindern die Geschichte dazu.

Behalte die Besten und den Rest gib weg: Kinderkleider, eigene Jugendkleidung... behalten Sie jeweils ein bis drei Stück, geben Sie sie in eine nette Box und wenn Sie einmal im Jahr den Kasten aufräumen, freuen Sie sich daran.

Dingen ein neues Zuhause geben: Es ist einfacher, sich von geliebten Objekten zu trennen, wenn Sie es sich gut vorstellen können, dass sie von anderen wirklich benutzt werden. Möglichkeiten dafür sind Freunde, Familie, Pflegeheime, soziale regionale Einrichtungen.

Ständig „klären“: Ihre Beziehung zu den sentimental Gegenständen wird sich wahrscheinlich ändern im Laufe der Zeit. „Gib dir die Erlaubnis, Dinge, die du einmal geschätzt hast, trotzdem loszuwerden.“ Distanz gibt neue Perspektive. Es kommen noch viele Gelegenheiten Dinge weiterzugeben. Wenn Verwandte in ihre erste Wohnung ziehen oder ein Geburtstag von einer Freundin, die eines Ihrer Bilder immer bewundert hat.

Verwenden: Wenn Sie ein Geschirr aufgehoben haben, das Sie an Ihre Kindheit erinnert – verwenden Sie es und geben Sie Ihr altes Geschirr als Spende. Jedes Mal, wenn Sie den Tisch decken, erleben Sie dann das damit verbundene Glück erneut mit jedem Teller.

Die meisten Frösche haben wir einem Kinderheim gespendet. Mit ein paar spielen meine Enkelkinder. Sie haben ein neues Leben. Und ich denke, es ist alles dort, wo es hingehört. Es geht mir gut damit! ☺



JUNI 2022

- 25%
auf 1 Produkt
aus der Kraft-Serie
(nur mit diesem Coupon)

JUNI 2022

- 25%
auf 1 Produkt
aus der Darmgesundheits-Serie
(nur mit diesem Coupon)

JUNI 2022

- 25%
auf 1 Produkt
aus der Lilien-Kosmetik-Serie
(nur mit diesem Coupon)

JULI 2022

- 25%
auf 1 Produkt
aus der Kraft-Serie
(nur mit diesem Coupon)

JULI 2022

- 25%
auf 1 Produkt
aus der Darmgesundheits-Serie
(nur mit diesem Coupon)

JULI 2022

- 25%
auf 1 Produkt
aus der Lilien-Kosmetik-Serie
(nur mit diesem Coupon)

AUGUST 2022

- 25%
auf 1 Produkt
aus der Kraft-Serie
(nur mit diesem Coupon)

AUGUST 2022

- 25%
auf 1 Produkt
aus der Darmgesundheits-Serie
(nur mit diesem Coupon)

AUGUST 2022

- 25%
auf 1 Produkt
aus der Lilien-Kosmetik-Serie
(nur mit diesem Coupon)

<small>Apotheker Mag.pharm. Dr. STEFAN WEGSCHEIDER Arzneimittelexperte – speziell Diabetes, zertifizierter Alzheimer- Berater, Fachberater für Mikronährstoffe</small>	<small>Apothekerin Mag.pharm. ELISABETH WEGSCHEIDER Arzneimittelexpertin, zertifizierte Alzheimer- Beraterin, Aromapflege, Fach- beraterin für Mikronährstoffe</small>	<small>Apothekerin Mag.pharm. MONIKA HUTTEN Arzneimittelexpertin, Fachberaterin für Darmgesundheit, Fachberaterin für Mikronährstoffe, zertifizierte Alzheimer-Beraterin</small>	<small>Apothekerin Mag.pharm. ANDREA PAINSI Arzneimittelexpertin, Homöopathieexpertin, zertifizierte Alzheimer- Beraterin</small>	<small>Apothekerin Mag.pharm. Dr. KARIN KAINZ Arzneimittelexpertin, speziell Diabetes, zertifizierte Nährstoff- Beraterin, zertifizierte Alzheimer-Beraterin Fachberaterin für Darmgesundheit</small>	<small>Apothekerin Mag.pharm. KATHLEEN EDER-SCHÜTZENHOFER Arzneimittelexpertin zurzeit in Karenz</small>	<small>Apothekerin Mag.pharm. EVA MARIA PIRSTNER Arzneimittelexpertin</small>	<small>Apothekerin Mag.pharm. MARIA GLÜCK Arzneimittelexpertin</small>

WWW.LILIENAPOTHEKE.AT

<small>Aspirant Mag.pharm. ROBIN WALLNER</small>	<small>PKA TANJA SACKL</small>	<small>PKA IRENA NIKIC</small>	<small>PKA-Lehrling CYTRA EWERE</small>	<small>PKA-Lehrling DENISE RIEGER</small>	<small>Frau DANIELA SCHWAB Hygiene, Verpflegung, Auslagendekoration</small>
---	---	---	--	--	--



FÜR EINEN STRAHLEND FRISCHEN TEINT.

- JUGENDLICHE LEUCHTKRAFT
- UV-SCHUTZFAKTOR 50
- BIOSTIMULATOREN-KOMPLEX



NEU

Die neue Tagescreme UV50 sorgt für frische Leuchtkraft, jugendliche Ausstrahlung und zuverlässigen Schutz dank hochwirksamer und hochverträglicher Inhaltsstoffe. Die Kombination des Biostimulatoren-Komplex und Gatuline® Radiance fördert die Zellerneuerung und Zellaktivität bis in tiefere Hautschichten und verbessert nachweislich das Hautbild, die Ausstrahlung und die Leuchtkraft der Haut. Der hohe Schutz gegen UV-Strahlen beugt der Hautalterung vor und bewahrt ein gesundes und strahlendes Hautgefühl.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ.
KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.



MYTHEN vom Schwitzen



#Ich kann viel für mich tun!

„
Wir wissen was wirkt.®

Schwitzen ist eine völlig normale Körperreaktion und gesund für unseren Körper, um genau zu sein: lebensnotwendig. Zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen sorgen dafür, dass täglich mindestens ein halber Liter Flüssigkeit auf der Haut verdunstet. Obwohl unsere körpereigene Klimaanlage hervorragend funktioniert, verbinden viele Menschen mit Schweiß falsche Gerüchte. Grund genug, sich den Körpersaft einmal genauer anzuschauen.

MYTHOS 1

Schweisstreibende Aktivitäten halten jung und schön. Wahrheit! Sport, aber auch Saunabesuche und Dampfbäder kurbeln den Stoffwechsel und die Durchblutung im gesamten Körper an. Die erhöhte Durchblutung sorgt dafür, dass abgestorbene Hautzellen sowie freie Radikale leichter abtransportiert werden können. Daher wirkt unsere

Haut nach schweisstreibenden Aktivitäten oft rosiger und frischer. Der Schweiß selbst wiederum spendet für ein jugendliches Aussehen unverzichtbare Feuchtigkeit. Doch damit nicht genug: Schweiß dient ausserdem als natürliche Barriere gegen Keime und unterstützt so die Gesundheit der Haut.

MYTHOS 2

Der Körper wird durch Schwitzen entgiftet. Richtig. Der menschliche Körper entsorgt Stoffe über die Nieren und die Leber. Doch auch über die Haut. Denken Sie dran, dass man besonderen Körpergeruch nach Knoblauchgenuss zum Beispiel wohl auch auf der Haut riecht. Wenn jemand übermässigen Körpergeruch hat, ist es daher hilfreich die Trinkmenge zu erhöhen und Bitterstoffe einzunehmen, um die Entgiftung über Niere und Leber anzukurbeln, damit nicht so viel über Haut und Atem geschehen muss!

MYTHOS 3

Echt fitte Sportler schwitzen weniger. Das ist aber sowas von falsch! Das Gegenteil ist sogar der Fall: Je trainierter jemand ist, desto früher beginnt er zu schwitzen. Ist einfach erklärt: Sobald bei trainierten Sportlern die Temperatur nur leicht ansteigt, setzt sofort der Kühlprozess, also das Schwitzen, ein. Hierdurch steigt bei Sportlern die Körpertemperatur viel langsamer an, was zu einer höheren Leistungsfähigkeit führt. Umgangssprachlich sprechen wir dann von einer „guten Kondition“.

MYTHOS 4

Frauen und Männer schwitzen gleich stark. Stimmt nicht. Männer schwitzen mehr und schneller. Schuld daran ist das männliche Hormon Testosteron, das die Schweißkanäle öffnet. Allerdings: Während der Wechseljahre kann es bei Frauen zu richtigen Hitzewallungen kommen. Der Grund: Der Anteil an Testosteron im weiblichen Körper nimmt zu.

MYTHOS 5

Schweiß riecht schlecht. Nein: Schweiß ist geruchslos. Unangenehme Geruch entsteht erst, wenn er auf Bakterien trifft. Das beste Deo nach dem Schwitzen ist sich einfach mit Wasser unter den Armen zu waschen und sich abzutrocknen. Unerlässlich: Das Waschen der Kleidung!

MYTHOS 6

Bei Hitze helfen kalte Getränke. Blödsinn. Es ist erfrischend, ein eisgekühltes Getränk zu trinken... aber Achtung: Der Körper glaubt, es ist kalt und fährt sofort die Wärmeregulation nach oben. Noch mehr Schweiß! Besser Sie trinken körperwarme Getränke. Die Wüstenvölker machen es uns seit Jahrhunderten vor.

MYTHOS 7

Im Alter schwitzt man weniger. Das ist richtig. Da auch Schweißdrüsen älter werden, müssen ältere Herrschaften im Sommer aufpassen, dass sie nicht überhitzen. Man kann Schweißdrüsen aber auch trainieren – beim Trainieren!

MYTHOS 8

Wenn man schwitzt, nimmt man ab. Leider nein. Fett und andere Stoffe, die für das Abnehmen von Bedeutung sind, geben wir über den Schweiß (leider) nicht ab. ④

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG



Jetzt auch
VEGAN
erhältlich!

D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten
Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien