

Weltweite Frauenpower



Am 8. März ist wieder Weltfrauentag. Es ist ein Tag, der zum Beispiel in Italien große Beachtung findet und mich angenehm und schön an meine Studienzeit erinnert. Frauen werden an diesem Tag mit Mimosen beschenkt als Symbol für ihre weibliche Zartheit und Empfindsamkeit. Ich fand die Wahl gerade dieser Blume in meinen Zwanzigern schon ein wenig komisch, zumal ich Frauen als sehr starke Wesen erlebe, aber die Wertschätzung und Anerkennung für das Frau-Sein an sich habe ich an diesem Feiertag, der mir vorher gar nicht im Bewusstsein war kennen gelernt und möchte sie nicht mehr missen.

8. März
Welt
FRAUEN
TAG

Es ist ein Tag der Solidarität unter Frauen und aus der Apotheke heraus gesprochen ist entgegen irgendwelchen Klischees die Zusammenarbeit unter Frauen etwas sehr Produktives und Schönes. Unsere Zusammenarbeit ist getragen von Kollegialität, von Verständnis für die Kunden und Füreinander und von fachlicher Kompetenz, die wir teilen und gemeinsam erweitern. Von Neugier, von verschiedenen Meinungen, die konstruktiv nebeneinander (be)stehen und von vielen Lachern und schönen Gedanken des Mitgefühls füreinander.

Ich habe viele Jahre nach meinem ersten Frauentag in Rom eine in der Natur gewachsene Mimose gesehen und diese Mimose war ein riesiger, gelb leuchtender Baum!

Ich wünsche Ihnen für den 8ten März und Ihr Frau-Sein – was ja bekanntlich auch alle Männer miteinschließt – inspirierende Vorbilder und viel Kraft und Mut weiterhin und immer mehr zu dem zu stehen was sie gleich macht mit den anderen und Sie verbindet und zu allem was Sie ganz einzigartig und besonders macht.

In diesem Sinne viel Spaß beim
Lesen unserer besonderen
Frauen-Beiträge!

Ihre **Mag.ª Astrid Rypar**





Jeder Dienst ist eine Achterbahn der Gefühle

Selina Gilly ist PKA in unserem Team und ehrenamtliche Rettungssanitäterin in Ihrer Freizeit. Sie erzählt aus ihrem Werdegang und Dienst:

Zum Roten Kreuz kam ich vor sieben Jahren durch meinen Freund, der zu dieser Zeit seinen Zivildienst absolvierte. Jeden Tag erzählte er mir, von seinen aufregenden Einsätzen. Somit entschloss ich mich ebenfalls die Ausbildung zum Rettungssanitäter zu absolvieren.

Der berufsbegleitende Kurs dauerte ungefähr ein halbes Jahr und war in einen theoretischen und praktischen Teil aufgeteilt. Nachdem theoretischen Teil, der aus 100 Stunden besteht, ist eine Zwischenprüfung notwendig um den praktischen Teil (160 Stunden) beginnen zu dürfen. In diesem sind 30 Ausfahrten erforderlich, sobald diese gesammelt wurden, ist man berechtigt zur Abschlussprüfung anzutreten.



Seit zwei Jahren bin ich nun **Rettungssanitäterin** und habe bereits einiges an Erfahrung gesammelt. Ich bin froh mich zu dieser Ausbildung entschlossen zu haben, damit ich zu jeder Zeit den Menschen helfen kann, die selbst nicht mehr dazu in der Lage sind. Obwohl es in manchen Fällen hart ist, mitten in der Nacht, aus dem Schlaf gerissen zu werden, ist die Dankbarkeit bzw. Wertschätzung der Patienten mit keinem anderen Gefühl zu vergleichen.

Es war ein gemütlicher Sonntagabend ...

Wir hatten gerade das Auto auf Vollständigkeit gecheckt, als plötzlich der Pager läutete. „Wohnungsbrand in einem Mehrparteienhaus“ lautete die Alarmierung. Während der Hinfahrt, als wir gerade alle möglichen Szenarien die uns vor Ort erwarten könnten durchsprachen, bekamen wir von der Leitstelle mitgeteilt, dass durch die Feuerwehr bereits eine verletzte Person gerettet wurde. Beim Eintreffen versorgten wir sofort den Patienten und übergaben ihn an den Notarztthubschrauber, der den Transport in das nächstgelegene Krankenhaus durchführte. Wochen später besuchte uns der Patient samt seiner Familie im Dienst und bedankte sich für unseren Einsatz.

Die Dankbarkeit der Patienten ist ein unbeschreiblich schönes Gefühl und bestätigt mir, dass ich mit der Ausbildung zur ehrenamtlichen Rettungssanitäterin definitiv die richtige Entscheidung getroffen habe!

Ihre **Selina Gilly**

1.000 mal getestet

Seit 9. Dezember 2021 ist es bei uns möglich sich auf Covid 19 mit Antigen oder PCR Test testen zu lassen. Ein Mietcontainer am Parkplatz vor der Apotheke macht es möglich. Die aktuelle Situation hat es leider notwendig gemacht und so haben wir uns nunmehr entschlossen unseren Kundinnen und Kunden dieses Angebot zu machen das nun von Montag bis Sonntag steht.

Wir waren sehr erfreut über die vielen guten Rückmeldungen und vor allem über die große Dankbarkeit, die wir erfahren haben, auch wenn nicht immer alles perfekt läuft. Apropos perfekt, unser kompetentes „Containerteam“ ist fast perfekt. Sehr stolz sind wir auf unser unermüdliches und freundliches Testerteam, das jedem Ansturm gewachsen scheint und immer motiviert bleibt.



Die ursprüngliche Überlegung war vor allem ein Testangebot an den Sonntagen und Feiertagen für Tulln zu etablieren. Um die administrative Belastung niedrig zu halten haben wir auf Anmeldung/Terminvergabe verzichtet. Der Nachteil daran ist, daß vereinzelt, vor allem samstags/sonntags lange Wartezeiten entstehen. Das testen ist mittels Nasen- als auch Rachenabstrich möglich, das Ergebnis für die Antigentests kommt umgehend, das der PCR Tests in der Regel in weniger als 24 Stunden. Zu den Feiertagen war bundesweit das höchste

Aufkommen an Testungen seit es Testungen dieser Art gibt. Am 30. Dezember 2021 haben wir erstmals **mehr als 1.000 Tests pro Tag** durchgeführt. An diesen neuralgischen Tagen ist es dann auch in den Labors, in der EDV und im Bereich der Datenübertragung österreichweit zu Überlastungen und Ausfällen gekommen. Wir möchten an dieser Stelle unseren Kundinnen und Kunden danken, die darauf verständnisvoll reagiert haben. Die Organisation mit dem Transfer der Proben und Daten in der Welt der elektronischen Tools haben wohl alle vor neue Herausforderungen gestellt.

Wir selbst hoffen aber im Jahre 2022 bald wieder unsere Kernkompetenz mehr in den Fokus rücken zu können und Ihnen als Arzneimittelfachleute weiterhin beratend zur Seite stehen zu können.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen von Herzen gute Gesundheit!

Mag.^a Astrid Rypar und
Mag. pharm. Maximilian Paukovics-Rypar



Die Natürliche Familienplanung nach *sensiPLAN*



Claudia Braunstein

Elternbildnerin für die Lebensphasen Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft

Förderung der vorgeburtlichen Mutter-Kind-Beziehung (Bindungsanalytikerin nach Hidas & Raffai)

Familienplanungsberaterin und sensiPLAN®-Beraterin

claudia.braunstein@nanaya.at www.nanaya.at



Immer mehr Frauen und Paare sind auf der Suche nach einer **sicheren Verhütungsmethode**, die natürlich, hormon- und nebenwirkungsfrei ist, den partnerschaftlichen Aspekt betont und in allen Lebensphasen und Alltagssituationen anwendbar ist. Indem wir über unseren Körper, seine Signale und Fruchtbarkeitsvorgänge Bescheid wissen und lernen, diese Zeichen zu deuten, werden wir unabhängig in unserer Familienplanung.

Die **symptothermale Methode** (mehrere Körperzeichen werden miteinander kombiniert) baut darauf auf, körperliche Veränderungen im Laufe des Zyklus zu beobachten und somit die fruchtbaren von den unfruchtbaren Tagen im Zyklus zu unterscheiden. Entgegen verbreiteter Meinung ist die Methode sensiPLAN® eine sehr sichere Verhütungsmethode mit einem Pearl-Index von 0,4–0,6 und auch bei unregelmäßiger Lebensführung (z.B. Schichtdienst) und unregelmäßigem Zyklus anwendbar. Gerade auch für Mädchen und junge Frauen eröffnet diese Methode eine Möglichkeit viele körperliche und seelische Veränderungen, die mit dem Zyklus und der Fruchtbarkeit im Zusammenhang stehen, kennen zu lernen, sie besser zu verstehen und bewusst wahrzunehmen.

Selbst in besonderen Lebensphasen, wie Stillzeit, Wechseljahre oder nach Absetzen hormoneller Verhütungsmittel, kann die Methode mit einem speziellen Regelwerk genauso sicher angewendet werden, wie in der Normalsituation.

Um sensiPLAN® sicher und selbständig anwenden zu können, erlernen Sie die **Selbstbeobachtung**, die Führung eines **Zyklusblatts** und die **Bestimmung der fruchtbaren Zeit**. In Kursen oder Einzelberatungen wird der weibliche Zyklus besprochen, die Fruchtbarkeitsvorgänge im weiblichen und männlichen Körper, welche Körperzeichen beobachtet und gedeutet werden können und wie das Regelwerk der symptothermalen Methode funktioniert. Die drei wichtigen Körperzeichen, die wir beobachten sind der Zervixschleim, Muttermund und die Temperatur. Sie verändern sich im Laufe des Zyklus und sind von zentraler Bedeutung, um eine Schwangerschaft zu vermeiden, einen Kinderwunsch zu realisieren, den eigenen Zyklus besser zu verstehen und sich mit der Sprache unseres Körpers vertraut zu machen.

Ihre **Claudia Braunstein**

Gut für die Haut, gut für die Welt

und gesicherte Lebensgrundlage für 4.000 Frauen und deren Familien aus Burkina Faso.
Dr. Hauschka feiert 20 Jahre Bio-Sheabutter aus Afrika!



Mit ihren langfristigen Rohstoff-Partnerschaften auf der ganzen Welt sorgt die Marke Dr. Hauschka für **bessere Lebensbedingungen** und einen **nachhaltigen Umgang mit der Natur**. So auch im weltweit ersten Rohstoff-Projekt für Bio-Sheanüsse, das vom Naturkosmetik-Hersteller in Burkina Faso mitinitiiert wurde. Ab dem 1. April als Jubiläums-Limited-Edition **bei uns in der Apotheke Hauptbahnhof Tulln** erhältlich mit wunderschönen, afrikanischen Mustern.

Dr. Hauschka Produkte enthalten keine Mineralöle und Silikone und keine synthetischen Konservierungsstoffe, dafür aber **100 % natürliche Rohstoffe – in Bio- oder sogar Demeter-Qualität** und ausgezeichnet mit dem NATRUE-Siegel für echte Natur- und Biokosmetik.

NEU AB 1. MÄRZ: natürliche Sonnenpflege von Dr. Hauschka. Die neuen Sonnen-Produkte von Dr. Hauschka bieten in Kombination mit bewährten Pflegeprodukten einen optimalen **Dreiklang aus Sonnenschutz, täglicher Pflege und nächtlicher Regeneration** für eine schöne Sommerhaut. Die Komposition mit ausgewählten Heilpflanzenauszügen stärkt die Haut. Die Sonnencreme Gesicht LSF 10 und die getönte Sonnencreme Gesicht LSF 30 **schützen mit mineralischem Lichtschutz** und helfen gleichzeitig der Haut, sich an die Sonne zu gewöhnen.



Für Frauen: Tinkturen und Mazerate aus der Natur



Die Firma Phytopharma stellt aus Kräutern, welche nachhaltig und kontrolliert biologisch angebaut werden, und anschließend in schonenden Verfahren verarbeitet werden, hochwertige Produkte her. Die Frauen spezifische Gesundheit ist zu einem guten Anteil geprägt von unserem zyklischen Geschehen, das wiederum in Resonanz mit den Mondphasen steht. **Frauen sind damit in hohem Maße mit dem Geschehen der Natur verbunden und können hier Stärkung erfahren.**



Zur Harmonisierung des weiblichen Zyklus gibt es eine **Vielzahl von Zubereitungen** wie das Gemmo-mazerat vom **Himbeerstrauch** oder von der **schwarzen Johannisbeere** und die Tinktur vom **Storchenschnabel** oder der **Schafgarbe**. Zur Einnahme bei Wechselbeschwerden haben sich Ur-tinkturen vom **Frauenmantel**, vom **Rotklee** und vom **Mönchspfeffer** bewährt. Zur Unterstützung der Fruchtbarkeit kennen wir zum Beispiel **Silberkerze-Schlangenzunge** und **Storchenschnabeltinktur**.

Hilfreiche Zubereitungen gibt es in großer Zahl, lassen Sie sich bei uns beraten.

Gesundheit beginnt im Darm

Gratis OMNi-BiOTiC® Stoffwechsel-Check um das Beste in Ihnen zu wecken

Sie möchten wissen wie Ihr Stoffwechsel funktioniert und Ihre Körperzusammensetzung aussieht? Welchen Einfluss Ihre Ernährungs- und Lebensweise auf Ihr allgemeines Wohlbefinden, Ihren Darm und Ihr Hormonsystem hat?

Sorgen Sie selbst für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden, erfahren Sie Ihr biologisches Alter und buchen Sie eine persönliche, für Sie kostenlose Beratung mit Frau **Elisabeth Polster**.



OMNi-BiOTiC® STOFFWECHSEL-CHECK

Ort: Apotheke Hauptbahnhof Tulln
Tag: Freitag, 18. März 2022
Zeit: 9–13 Uhr, 14–18 Uhr
Preis: GRATIS



Elisabeth Polster

Zertifizierte Fachberaterin für Darmgesundheit,
Ernährungsexpertin und Autorin

Sichern Sie sich Ihren

*ganz persönlichen
Stoffwechsel-Check-Termin*

*+ melden Sie
sich bei uns an!*

Gesundheit durch die Kraft der Nahrung



Michael Puntigam

Gesundheit nach der Chinesischen Medizin
www.tcmberatung.at

Mein Buch beginnt mit der Frage nach dem Status Quo unserer Ernährung heute: Wie ist es um unser Ernährungssystem, die Qualität unserer Nahrungsmittel bestellt und wer kocht heute noch zu Hause für seine Familie? Welche Auswirkungen hat die Nahrungsmittelindustrie auf unser Klima und welche Gefahren entstehen aus der Massentierhaltung?

Die notwendige Lösung dazu sehe ich in der pflanzlichen Ernährung. Darüber hinaus braucht es regionale, biologische Lebensmittel, die noch genügend wichtige Inhaltstoffe liefern, die aufbauend und wohltuend sind. Es braucht auch neue Anreize für eine Ernährungssouveränität die auch traditionelles Wissen über die Zubereitung von Nahrung miteinbezieht. Die Lebensmittelindustrie hat mit vielen Halbwahrheiten aus der Ernährungswissenschaft große Verwirrung erzeugt, in vielen Bereichen ist eine Rückbesinnung auf traditionelles naturheilkundliches Essen notwendig.

Wir haben viel Wissen über unsere Ernährung, aber kein ganzheitliches Denken darüber. Die **traditionelle Chinesische Medizin TCM** bietet uns ein vollständiges lebendiges System, das gut mit unserer modernen Ernährungswissenschaft verbunden werden kann. Das Buch erklärt das **Fünf-Elemente System der TCM** und versucht eine **Synergie mit unserem heutigen Wissensstand**. Erklärt wird dies anhand der Entsprechungstheorien und im Besonderen der Wichtigkeit der fünf Geschmacksrichtungen.



Zehn beispielgebende Kochrezepte erklären die Philosophie praxisnahe. So können wir in unserer Küche Heilnahrung zubereiten! Hier wird klar, wie man systematisch und konkret auf unterschiedliche Bedingungen und Ungleichgewichte im Körper eingehen kann. Die eigene Gesundheit bedingt aus meiner Sicht mit Selbstverantwortung, die Fähigkeit der Selbstdiagnose z.B. über unsere Ausscheidungen, unseres Bauches, unserer Zunge usw. Das Buch hilft Ihnen mit praktischen Tipps, dabei wieder einen Schritt in Richtung Selbst-Hilfe zu gehen.



Das Buch enthält **viele Praxis-Anleitungen** für Mischungen von Kräutern, Schneidetechniken, Kochmethoden, Lebensmittelkombinationen und Reihenfolgen, die sich in der modernen und traditionellen Ernährungswissenschaft bewährt haben. Das Buch beantwortet die Frage, wie heute eine gesunde Ernährung konkret aussehen kann, ohne unseren Planeten weiter auszubeuten. In vielen Grafiken und Tabellen werden Inhaltstoffe und Funktionen beleuchtet, sodass es verständlich wird, wie wir Nahrungsmittel passend verwenden können. Zahlreiche wertvolle Nahrungsmittel werden in kurzen Portraits beschrieben, um Ihr Anwendungsgebiet verständlich zu machen.

Das Buch enthält die Erfahrungen aus meiner Arbeit mit Beispielen, die altes und neues Wissen von Ost und West zusammenführen. Ich würde mich freuen Sie dafür begeistern zu können!

Ihr **Michael Puntigam**

Innerlich und äußerlich angewandte Heilkraft aus Neuseeland



 **Mānuka Health**

Schon die ersten Siedler Neuseelands nutzten die Manuka Pflanze – die Blätter, die Wurzel, die Rinde und das Holz für ihre Medizin. Seit der Neuzeit wird aus dem **Nektar der Südseemyrte** Manuka Honig gewonnen, der sich Weltweit einen Namen gemacht hat. Durch die besondere antibakterielle Wirkung ist der Original Manuka Honig ein Allrounder für die Gesundheit und empfiehlt sich unterstützend bei entzündlichen Erkrankungen mit hohem MGO (Methylglyoxal) Wert zum Einnehmen ebenso wie wundheilend zum Auftragen auf die verletzte Haut mit MGO 100.

Die Konzentration von MGO, einem für den Manuka Honig typischen Bestandteil gibt uns Auskunft über die Qualitätsgrade des Honigs. Im heißen Tee genossen bleibt die Heilkraft von Manuka Honig auch bei hohen Temperaturen aufrecht und eignet sich so sehr gut für kalte Tage.

Manuka Honig kann aber noch viel mehr, fragen Sie uns!



Wir wünschen Ihnen
einen wunderschönen

Welt
**FRAUEN
TAG**

und freuen uns auf
Ihren nächsten Besuch



Herausgeber/Redaktion: Apotheke Hauptbahnhof Tulln, Mag. pharm. Maximilian Paukovics-Rypar e.U., Bahnhofstraße 69, 3430 Tulln

Kontakt: Telefon +43 2272 65 372, office@bahnhofapotheke-tulln.at, www.bahnhofapotheke-tulln.at; **Gestaltung:** Wolfgang Krasny, Astrid Rypar

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00–18.00 Uhr, Samstag 8.00–12.00 Uhr (Nacht-, Weekend- und Feiertagsdienste laut Aushang)

Bilderrechte: Milo Braunstein, Phillip Hofstätter, Thomas Wally, Astrid Rypar, Freepik Company, Pixabay.com; **Hersteller:** www.druck.at