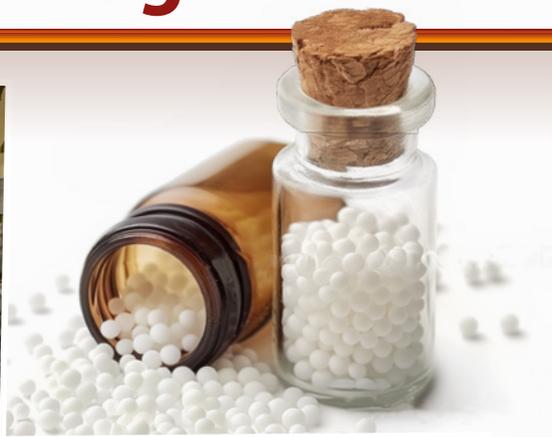


Weiterbildung am Programm



Herr **Univ. Prof. Dr. med. Michael Frass** hat uns in der Apotheke im Rahmen eines Vortrages zur Weiterbildung über Aspekte der **Theorie und Praxis der Homöopathie** unterrichtet. Michael Frass war lange Jahre Leiter der Abteilung für additive homöopathische Behandlung auf der onkologischen Abteilung im Allgemeinen Krankenhaus Wien (AKH). Es war ein spannender und erhellender Abend für uns alle. Lesen Sie Wissenswertes über Homöopathie auf den nächsten Seiten.

Verstärkung für unser Apothekenteam

Mag.a pharm. Sophie Wöber, Pharmazeutin.

Gleich nach ihrer Berufsberechtigungsprüfung zur Apothekerin, die sie mit Auszeichnung bestanden hat, hat sich Frau Mag.a Wöber mit Entschlossenheit und Freude bei uns an die Tara begeben.

Die junge Apothekerin bringt gute Energie und Aufgeschlossenheit in den Beruf ein und unterstützt uns kompetent und umsichtig im Apothekenalltag.

Was ist Wichtig: mit viel Freude im persönlichen Beratungsgespräch das Wohlbefinden der Kundinnen und Kunden zu fördern.

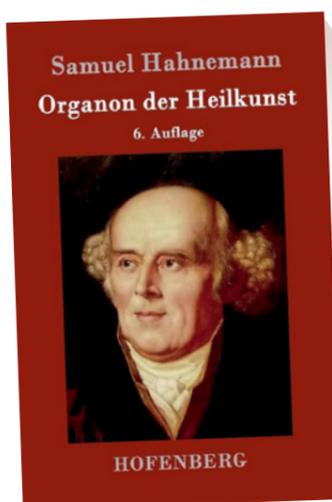


Wissenswertes über Homöopathie

Der im Jahr 1755 geborene **Samuel Hahnemann** kam im Rahmen seines Medizinstudiums nach Wien, wo er bei Dr. Quarin, dem Leibarzt von Kaiser Joseph II. und Gründer des Alten AKH, im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder studieren durfte. Die Medizin im 18. Jahrhundert war geprägt durch Verfahren, die wissenschaftlich nicht fundiert waren, zum Beispiel Aderlässe, Klistiere und Blutegel. Hahnemann gab daher die Ausübung des medizinischen Berufs auf.

Bei der Übersetzung eines Werkes von Cullen kam er zu einer Stelle, an der die Wirkung der Chinarinde besprochen wird: das Kauen der Chinarinde heilt Malaria durch eine tonisierende Wirkung auf den Magen, was von Cullen auf deren Bitterkeit zurückgeführt wurde. Hahnemann bezweifelte diese Erklärung und konstatierte bei einem Selbstversuch tatsächlich Symptome, die denen der Malaria ähnlich waren. Durch einen Gedankenblitz, kam ihm eine der Grundlagen der Homöopathie in den Sinn, nämlich **„Ähnliches muss durch Ähnliches geheilt werden“**. Dies bedeutet vereinfacht, dass einerseits die Einnahme von Chinarinde beim Gesunden Malaria Symptome hervorrufen kann und andererseits Kranke mit ähnlichen Symptomen durch Chinarinde geheilt werden können. Dabei kommt es zu einer Anregung der Eigenheilkräfte.

In der Folge untersuchte Hahnemann verschiedene pflanzliche, mineralische und tierische Substanzen und schrieb die Symptome genau auf. Dabei entstanden die sogenannten **Arzneimittelbilder** nach der **Prüfung am Gesunden**. Da die Zahl der Symptome sehr groß war, entstanden später Repertorien, das sind Register, mit deren Hilfe die Arzneimittel leichter auffindbar sind.



Hahnemanns wesentliche Werke sind: das **Organon**, 6. Ausgabe, das die Grundlagen der Homöopathie in knapp 300 Paragraphen zusammenfasst, darunter § 1: **„Des Arztes höchster und einziger Beruf ist, kranke Menschen gesund zu machen, was man Heilen nennt“**. Wie sieht nun die homöopathische Praxis aus? Die PatientInnen schildern Ihre Beschwerden und Krankheiten, der/die Homöopath/in sucht das passende Arzneimittel nach ausführlicher Befragung individuell auf den/die Patienten/in abgestimmt aus.

Die Einnahme erfolgt zumeist oral in Form von Globuli (Kügelchen), die aus Rohrzucker bestehen und speziell von der Apotheke mittels **Verdünnung UND Verschüttelung** hergestellt werden. Die Homöopathie kann nach Abwägung der Situation bei fast allen Krankheitszuständen eingesetzt werden, oft auch zusätzlich zur konventionellen Medizin. Die Wissenschaft zeigt, dass Homöopathie wirksam ist.

Homöopathie kann auch bei KrebspatientInnen zusätzlich zur bestehenden Behandlung eingesetzt werden. Damit können oft Nebenwirkungen reduziert, das Wohlbefinden gestärkt, Zweiterkrankungen geheilt, und Blockaden gelöst werden.

Zusammenfassend kann gesagt werden, daß die Homöopathie dadurch gekennzeichnet ist, daß sie von Ärzten unter Verwendung von Einzelmitteln nach der Ähnlichkeitsregel mit an Gesunden und Kranken geprüften Arzneimitteln durchgeführt wird.

Univ.-Prof. Dr. med. Michael Frass

Anmeldung für beide Ordinationen, Wien und Mödling:
01 53 11 60 (Telefonzentrale der Ärztezentrale)



Univ.-Prof. Dr. med. Michael Frass

office@ordination-frass.at
www.ordination-frass.at



Die Chef-Erklärung

Das Phänomen Homöopathie

Schon in Kindertagen kam ich in Kontakt mit der Methode der **Homöopathie**. Nach großer Verzweiflung meiner Eltern über den schlechten Zustand meiner Gesundheit in den ersten Lebensjahren, konnte mir ein homöopathischer Arzt nachhaltig und entscheidend helfen. Diese Erfahrung hat mich auf den Pfad der **Komplementärmedizin** gebracht und mich auch zum Studium der Pharmazie inspiriert.

Die Homöopathie ist ein System, in dem jedes auf der Welt verfügbare Ding als Grundstoff verwendet werden kann. Hauptsächlich sind jedoch Pflanzen, Mineralien, Metalle, Tiere und Krankheitserreger sogenannte **Ursubstanzen**. Wir kennen in der Homöopathie als **Ausgangssubstanzen** aber auch chemische Substanzen, biochemische Botenstoffe (ein eigener Zweig der Homöopathie: die Mikroimmuntherapie), Körperflüssigkeiten, Nahrungsmittel und sonstige Artefakte.

Das Entscheidende ist die Verarbeitung der Ursubstanz, diese wird nun stufenweise unter **Aufbringung physikalischer Energie** verschüttelt. Das heißt die **Verdünnung** findet statt, indem eine perfekte Durchmischung von Substanz und Lösungsmittel mittels kräftiger, mehrmaliger Aufschläge des Fläschchens auf eine elastische, harte Unterlage durchgeführt wird. Diese wird auch als **Dynamisierung** bezeichnet, was bedeutet, daß die innere Struktur des Lösungsmittels (ein Alkohol/Wassergemisch) dahingehend verändert wird, daß die Vermittlung des heilenden **Potentials** der Ursubstanz, transformiert in eine giffreie Ebene stattfindet und diese Strukturen eine stärkere heilende Wirkung entfalten.

Der Grund, warum bei höher verdünnten (dynamisierten) Zubereitungen eine stärkere Wirkung zu beobachten ist, kann mit den physikalischen Strukturen der inneren Oberfläche in der Lösung erklärt werden. Diese „Lösungsmitteltrauben“ (Cluster) werden wie bei der Entstehung einer Skulptur durch einen Bildhauer mit jedem Dynamisierungsschritt immer mehr verfeinert. Diese so ausgearbeitete Arznei kann der Körper in der Mundschleimhaut des Anwenders erkennen und heilende Prozesse anstoßen.

Der **große Vorteil** homöopathischer Arzneien besteht darin, daß bei ihrer Anwendung in vielen Fällen unerwünschte Wirkungen ausbleiben. Dennoch muß vor Langzeitanwendung und eigenmächtiger Anwendung von hohen Potenzen (über C30) gewarnt werden, da dabei immer wieder heftige und mitunter gefährliche Reaktionen beobachtbar sind. Eine vernünftige Verwendung, am besten unter ärztlicher Anleitung kann jedoch sehr viel Gutes bewirken.

Auch wir Apotheker können bei der Auswahl homöopathischer Mittel im Rahmen der **Anleitung zur Selbstmedikation** eine vermittelnde Position einnehmen. Ich sehe die Homöopathie als unverzichtbare, gerade heutzutage essentiell wichtige komplementärmedizinische Methode an und bin sicher, dass die Erfahrungen der letzten zwei Jahrhunderte uns zum Wohl reichen können.

Alles Liebe wünscht Ihnen Ihr Apotheker **Mag. pharm. Maximilian Paukovics-Rypar**



Dr. Hauschka Regenerationspflege für die reife Haut

Bestimmt kennen Sie die Rosencreme von Dr. Hauschka – doch ist Ihnen auch die reichhaltige Regenerationsserie ein Begriff?

Sobald die Haut an Spannkraft verliert, trockener wird, mitunter fahl erscheint, durch die natürliche Verlangsamung des Stoffwechsels dünner, schutzbedürftiger wird und sich Fältchen einstellen – anders gesagt: ihre Lebenserfahrung zeigt – dann eignet sich die Regenerationspflege von Dr. Hauschka. Denn sie bietet, dank einer Palette von unterschiedlichen Produkten mit verschiedenen Rezepturen und Wirkungsweisen, der reifen Haut genau jene Unterstützung, die sie benötigt.

Die **Regenerationspflege** regt die natürlichen Erneuerungskräfte der Haut an, unter anderem durch die **lymph-stimulierende Wirkungsweise**, reguliert den Feuchtigkeitshaushalt, sorgt für ein gestrafftes und glatteres Hautgefühl – kurzum sie pflegt und regeneriert. Darüber hinaus gehen die Produkte der **Regeneration Intensiv** Pflege. Diese Gesichtspflegeprodukte wurden speziell für die trockene und empfindliche Haut entwickelt, die noch mehr Stärkung und Schutz bedarf. Sie verbessern durch eine besonders reichhaltige Textur die Hautfestigkeit, stärken deren Widerstandsfähigkeit und schützen langanhaltend.



Damit Sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen, sorgen **ausgewählte Pflanzenextrakte** für ein angenehmes, vitalisierendes Hautgefühl. In den Pflegeprodukten der Regenerations-/Intensivpflege sind insbesondere Mandeln, Rotklee, Schlehenblüten, Oliven, Schachtelhalm, Löwenzahn und Eibischwurzel für den mannigfaltigen Wirkungseffekt verantwortlich.

Die **Neuheiten** in der Regeneration-Intensiv-Pflegeserie:

Regeneration Intensiv Augenserum – spürbar mehr Elastizität, reichhaltige Pflege für reife Haut

Die edle Komposition mit Mandel- und Weißmohnöl sowie Extrakten von Schlehenblüten und Sanddornfrucht stärkt die reife Haut, die zunehmend trockener und empfindlicher wird, spendet ihr Feuchtigkeit und mildert Spannungsgefühle. Die Inhaltsstoffe sind speziell für die zarte, empfindliche Augenpartie ausgewählt, um sie den ganzen Tag über intensiv zu versorgen und zu schützen. Unser Augenserum ist laut augenärztlicher Testung sehr gut verträglich und auch für Kontaktlinsenträger:innen geeignet.



Regeneration Intensiv Nachtserum – stärkt und festigt reife Haut, verleiht einen strahlenden Teint

Das Nachtserum für reife Haut verwöhnt mit einer besonderen Textur: leicht und intensiv zugleich. Es zieht schnell ein und hinterlässt ein gutes Hautgefühl. Sein Duft spielt mit einer zarten Lavendelnote, die den Tag entspannt ausklingen lässt. Die Komposition mit einem eigens in unseren Laboren für dieses Produkt entwickelten Olivenauszug und Wurzelextrakten von Löwenzahn und Eibisch spendet Feuchtigkeit und mildert Spannungsgefühle.

Beratungstage 2024

MÄRZ
19.
DIENSTAG

MÄRZ
20.
MITTWOCH

MÄRZ
21.
DONNERSTAG

Kostenfrei & ohne Anmeldung

Sämtliche Produkte von Dr. Hauschka lassen sich nach den individuellen Bedürfnissen Ihrer Haut kombinieren – wir beraten Sie gerne, sodass Sie die optimale Pflege für Ihre Haut finden!

Dazu laden wir Sie sehr herzlich zu den „**Dr. Hauschka Beratungstagen**“ vom **19.–21. März 2024**, jeweils von **12.00–18.00 Uhr**, in unsere Apotheke Hauptbahnhof Tulln ein: mit Aktionen und kleinen Geschenken, solange der Vorrat reicht. Kommen Sie vorbei es ist keine Anmeldung erforderlich.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Heilpflanzen für die reife Haut

Der Rotklee: voller Vitalität und Erneuerungskraft

Eine Pflanze, die von Mai bis September auf nahezu jeder Wiese blüht und in dieser Zeit mehrmals geschnitten wird, kennt das Geheimnis der Erneuerung. Deshalb prägt der außerordentlich vitale Rotklee die Regenerationspflege von Dr. Hauschka. In den Rezepturen der Regenerationspräparate kommt ein WALA-eigener Pflanzenauszug des Rotklee zum Einsatz. Sieben Tage reift ein wässriger Ansatz des Rotklee in großen Steinzeigtöpfen. Morgens und abends wird er kräftig von Hand gerührt. So entsteht eine kostbare Essenz, die die Regenerationskraft des Rotklee in sich trägt. Diese gibt der Haut vitale Impulse, die sich positiv auf altersbedingte Veränderungen auswirken.



Der Ackerschachtelhalm: eine feste und klar gegliederte Pflanze

Seit Jahrmillionen wächst der Ackerschachtelhalm auf der Erde. Im Sommer bildet er grüne, aufrechte, quirlförmige Triebe. Die feste, klar gestaltete und gegliederte Pflanze lagert viel Kieselsäure ein. In den Dr. Hauschka Regenerationspräparaten werden Auszüge von Ackerschachtelhalm verwendet, die nach speziellen rhythmischen Verfahren hergestellt werden.

Die Schlehe: Meisterin im Bewahren von Kraft und Vitalität

Die Schutzwirkung der widerstandsfähigen Schlehe ist seit Jahrhunderten bekannt, sie wurde schon von den Griechen und Römern als Heilpflanze eingesetzt. Fast liegt noch Schnee, wenn sie ihre Blüten öffnet, und auch die Früchte benötigen die Kälte, um ihre Süße zu entwickeln. Die Schlehe weiß, wie sie ihre Stärke und Vitalität bewahrt und schützt, deswegen prägt sie die Regeneration Intensiv Produkte. Wir verwenden WALA-eigene Auszüge aus Blüten und Früchten der Schlehe: Die Essenz aus den an Gerbstoffen und Antioxidantien reichen Schlehenfrüchten schenkt der Haut intensiven Schutz. Der Auszug aus handverlesenen Schlehenblüten stärkt und kräftigt die Haut.



Die Mandel: voll aufbauender Nährstoffe

Die Mandel ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. In der Tagescreme verwenden wir einen neuen, WALA-eigenen Auszug: die Mandelmilch. Die Mandeln werden zerkleinert und mit Wasser erwärmt. So entsteht die sämige, kostbare Mandelmilch, bei der Fett und Wasser zu einem ausgewogenen und nährenden Verhältnis zusammenkommen. Der hochwertige Auszug nährt die Haut und baut sie auf. Im Öl Elixier verwenden wir das milde Öl aus den Samen von Bio-Mandeln. Das rückfettende Öl schenkt ein glattes Hautgefühl und macht die Haut geschmeidig.



Die Olive: bewahrt Lebendigkeit bis ins hohe Alter

Der Olivenbaum wird seit Jahrtausenden vom Menschen genutzt und kann mehr als tausend Jahre alt werden. Im Gegensatz zu den meisten fetten Ölen wird das Olivenöl nicht aus dem harten Kern der Pflanze, sondern aus der wachsenden, lebendigen Frucht schonend kalt gepresst. Dieses Wachstum und diese Lebendigkeit vermag das Olivenöl an die Haut weiterzugeben. Mit seiner hochwertigen Fettsäurezusammensetzung pflegt es die Haut und macht sie geschmeidig.



Wie ist das eigentlich mit der Trauer?

Die menschliche Vergänglichkeit und der Tod und der Glauben an die Auferstehung sind im christlichen Kirchenjahr zu Ostern das wiederkehrende Thema.

Der Zyklus des Werdens- und Vergehens des Lebens ist immer und allgegenwärtig, in der Natur und durch Geburt und Tod des Menschen. Trotzdem sind das Sterben und die Trauer über den Tod in unserer Gesellschaft ein Thema, das gerne verdrängt wird und Kindern häufig „erspart“ bleiben soll. Das Sterben und der Tod machen Angst, sie sind ungewiss, sollen abgewendet und bekämpft werden. Tatsächlich aber kann der Tod aus dem Leben aber nicht weggeschummelt werden ... **der Tod ist vielmehr Teil unseres Lebens** betrifft uns alle und zeigt sich uns allen. Von der schönen blühenden Blume, die vergeht und vom lieben Haustier, das eingeschlafert wird bis zum nahen Angehörigen oder Freund, der stirbt. Auch ich selbst kann sterben. Kindern wird die Endlichkeit des Lebens, auch des eigenen Lebens im Alter von etwa 8 bis 10 Jahren bewusst.

Gesichert für die Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen ist, daß vorangegangene gute, freudvolle und stabile Beziehungen jedenfalls helfen, Trauer gut zu bewältigen. Auch beim Tod naher Angehöriger greifen wir auf die Ressourcen aus guten vorangegangenen Beziehungen zurück und vermögen es selbst weiterzuleben.

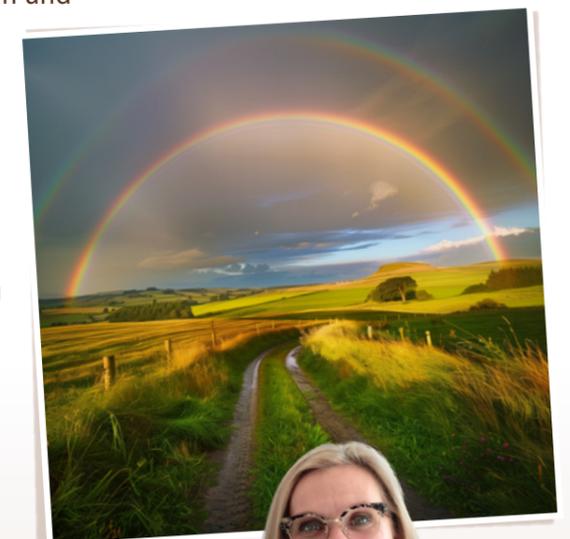
Wichtig ist allgemein beim Thema Trauer mutig und offen zu bleiben. Wir wissen es oft schon, wenn der Tod naht, im Alter oder bei lebenslimitierenden Krankheiten bietet sich vielleicht die Gelegenheit den nahenden Tod gemeinsam zu besprechen, um Fantasien, die groß und bedrohlich werden können abzuwenden und stattdessen miteinander das lebendige ehrliche Gespräch zu suchen. Über die Dinge, die man gemeinsam erlebt hat, die schön waren und unvergänglich bleiben. Vielleicht kann die vom nahenden Tod betroffenen Person auch noch Wünsche formulieren zu gemeinsamen Ritualen, dem Begräbnis oder die Art, wie man sich an sie erinnern soll. Mit Musik, Wanderungen oder beim Schwimmen im Meer. Auch wenn niemand von uns weiß, was nach dem Tod kommt, ist es gut und tröstlich anzusprechen, woran wir glauben und gemeinsam zu überlegen was, nach dem Tod sein könnte. Es ist tröstlich, sich gemeinsam Gedanken zu machen, sich auszutauschen, auch über Dinge, für die wir (noch) keine Antworten haben.

Wenn sich keine Gelegenheit für eine Verabschiedung bietet, gibt es trotzdem Möglichkeiten zu trösten und getröstet zu werden. In der akuten Situation des Verlustes einer nahestehenden Person steht im Vordergrund, Hilfe bei den alltäglichen Dingen zu leisten oder zu erhalten. Die trauernden Hinterbliebenen mit Essen zu versorgen, Wege für sie zu erledigen oder einfach nur zuzuhören und mitzufühlen. Es gilt nicht zu beurteilen, wen es schwerer trifft oder wer ein Recht hat traurig und betroffen und untröstlich zu sein. Bewerten wir nicht, wenden wir uns von Herzen zu.

Wenn man selbst so betroffen ist, dass man beispielsweise für die eigenen Kinder nicht mehr emotional unterstützend sein kann, ist es wichtig **Hilfe zu holen!**

Unter verschiedenen Angeboten gibt es etwa Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche österreichweit durch den Verein Rainbows. TrauerbegleiterInnen sind ExpertInnen in Sachen (Kinder) Trauer und stehen in Form von wöchentlichen Treffen im Einzel- oder Gruppensetting zur Seite. Es wird nicht nur gesprochen und den Gefühlen der Traurigkeit, Angst oder Wut nachgespürt, sondern auch gespielt und oft sogar gelacht. Denn das Trauern ist ein Gefühl, das uns – auch wenn dies paradox klingt – wieder froh macht.

Alles Gute wünscht Ihnen Ihre **Mag.a Astrid Rypar**



Buchempfehlungen für Trauernde und Tröstende



*Trauer heilt den Schmerz.
Niemaß so, daß er danach weg ist.
Doch so, daß er anders wird und wir
mit dem Verlust weiterleben können.
Unweigerlich wird das Leben nach
diesem Todesfall ein anderes sein als vorher.
Es wird aber – selbst wenn das zunächst
oft nicht vorstellbar ist – auch wieder
schöne und leichte Momente geben.
Es kann wieder ein gutes Leben werden.
Die Trauer kann sich neben all dem
ins Leben integrieren was schön ist und gut.
Sie wird weiter da sein,
immer wieder einmal auftauchen.
Aber sie wird nicht für immer
alles andere überdecken.*
(Tita Kern)



*Meine Trauer
wird dich finden*
Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit

KREUZ
Roland Kachler

Meine Trauer wird dich finden

Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit
Von Roland Kachler, KREUZ Verlag.

Der Psychotherapeut schreibt in seinem Buch, daß der Tod das Leben, aber nicht die Liebe beendet. Die Trauer, sagt er, zeigt wie sehr wir den Verstorbenen liebten und immer noch lieben. Er beschreibt Übungen, um eine neue tröstliche Ausdrucksweise dieser inneren Liebe zu finden.

ISBN: 9783783125856



Chris Paul

**Keine Angst vor
fremden Tränen!**

Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen

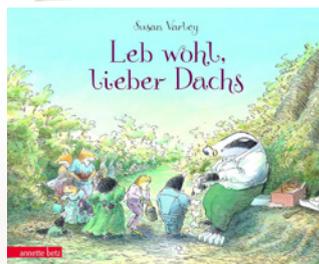
Keine Angst vor fremden Tränen!

Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen
Von Chris Paul, Gütersloher Verlagshaus.

Die Leiterin des Trauerinstituts Deutschland hat diesen Ratgeber herausgegeben.

ISBN: 9783579073033

Buchempfehlung für Kinder:



Susan Varley
**Leb wohl,
lieber Dachs**

Lebwohl lieber Dachs

Von Susan Varley, Annette Betz
im Ueberreuter Verlag.

Ein Buch mit lieben Illustrationen
das Kindern ab 4 Jahren das
Thema Tod nahebringt.

ISBN: 9783219102833



www.rainbows.at

office@rainbows.at

Telefon +43 316 68 86 70



Mag.a Astrid Rypar

Diplomierte Kunsttherapeutin
(ÖAGG) seit 2015 in freier Praxis in
Wien tätig. Seit 2017 auch für den
Verein Rainbows. Gruppenleiterin
für Kinder und Jugendliche und
Trauerbegleiterin.

