

St. Florianer Gesetzshüter als Blutspender ausgezeichnet

Polizist Ludwig Karan ließ sich bereits über 65 Mal Blut „abzapfen“

Seit über zwanzig Jahren spendet Ludwig Karan, Polizist aus St. Florian, Blut aus Überzeugung. Nun wurde er im Rahmen einer Verleihung vom Roten Kreuz Österreich ausgezeichnet.

ST.FLORIAN (wom). Seit seiner Zeit beim Bundesheer geht der stellvertretende Postenkommandant der Inspektion St. Florian regelmäßig etwa vier Mal im Jahr Blutspenden. „Für mich macht das Blutspenden gleich zwei Mal Sinn. Erstens ist es meine Version von Nächstenhilfe, schließlich weiß man nie, ob man selbst einmal in die Situation kommt, wo man auf Blutspenden angewiesen ist, und zweitens ist es auch eine regelmäßige Blutuntersuchung für mich“, erklärt Karan.



Für seine Verdienste als Blutspender wurde Ludwig Karan vom österreichischen Roten Kreuz ausgezeichnet.

Foto: Wurz

Verein für chronisch Kranke lädt ein

ENNS (wom). Der Verein ChronischKrank lädt Interessierte und Betroffene zu einem Kennenlernentreffen am 12. Juni ab 16.30 Uhr ein. Das Treffen findet in der Stadt Traun in Oberösterreich im Volksheim, Neubauerstraße 11, statt. Eines der wichtigsten Ziele des Vereins ist es, alle SHG und Vereine im Sozialen- und Gesundheitsbereich zu vernetzen. Unter der Methode „disease management“ forschen die Mitglieder an den Universitäten und Fachhochschulen in diesem Bereich, um eine erfolgreichere und ökonomischere Krankheitsbewältigung für chronisch kranke Menschen zu ermöglichen.

Zahl der Woche

556

Neugründungen wurden im Jahr 2009 im Bezirk Linz-Land vollzogen.

1
53

Schwitzen – Noch normal oder Qual?

Schwitzen ist lebenswichtig. Peinliche Schweißausbrüche nicht.

Schwitzen ist ganz natürlich und sinnvoll – wenn es nicht Überhand gewinnt. Doch was tun, wenn die Schweißdrüsen unkontrolliert übersprudeln?

Schwitzen ist notwendig und gesund. Es sorgt für eine gleichbleibende Körpertemperatur und ist wichtig für die Ausscheidung von Giftstoffen. Erst wenn mehr Schweiß produziert wird, als für die Kühlung notwendig ist, wird das Schwitzen zum Problem.

Jeder kann betroffen sein

Schweißperlen im Gesicht, feuchte Hände und Schweißflecken auf der Kleidung – übermäßiges Schwitzen ist kein reines Problem der Wechseljahre. Es kann Männer und Frauen aller Altersgruppen

betreffen. Mögliche Gründe für verstärktes Schwitzen sind z.B. Übergewicht, Stress, Nervosität und hormonelle Turbulenzen (sowohl in den Wechseljahren, als auch in der Pubertät).

Frauen im Wechsel

Zwei Drittel aller Frauen im Wechsel leiden unter erheblichen Hitzewallungen, die bis zu 30 Mal pro Tag auftreten können und oft mit extrem starker Schweißbildung verbunden sind. Diese unberechenbaren Schweißattacken können dazu führen, dass die Betroffenen z.B. ihre Arbeit nicht mehr gerne ausüben oder den Umgang mit anderen Menschen überhaupt meiden. Wer tritt schon gerne durchgeschwitzt und mit zerstörter Frisur Geschäftspartnern, Kunden oder Bekannten

gegenüber? Selbst in der Nacht können Schweißanfälle noch empfindlich stören: sie unterbrechen den Schlaf, erschweren das (Wieder-) Einschlafen und vermindern so den Erholungswert der Nachtruhe.

Salbeiextrakt

Zur erfolgreichen und schonenden Bekämpfung von übermäßigem Schwitzen hat sich der Einsatz von Salbei (*Salvia officinalis*) bewährt. Die schweißhemmende Wirkung der Salbeiblätter ist schon lange bekannt und wird durch die moderne Wissenschaft bestätigt. Die wichtigsten Wirkstoffe des Salbeis sind die Gerbstoffe, die in den Blättern der Pflanze enthalten sind.

Weitere Informationen finden Sie unter www.madaus.at

Werbung

> Zur Sache

Nosweat® Kapseln

Für eine spürbare Schweißreduktion ist allerdings eine relativ große Menge dieser Gerbstoffe nötig. Durch das Trinken von Salbeitee allein wird diese Menge nur schwer erreicht. Deshalb wurden Nosweat® Madaus Kapseln mit angereichertem Salbeixtrakt entwickelt. Sie enthalten gleich 120 mg standardisierten Salbei-Extrakt pro Kapsel und besitzen eine ausgeprägte schweißhemmende Wirkung. Die Schweißreduktion setzt erfahrungsgemäß innerhalb von 2 Stunden nach der ersten Einnahme ein und hält bis zu 6 Stunden an. Dosierung: 1 bis 3 Kapseln pro Tag.



Nosweat®. Die Kapsel gegen Schwitzen. Nur in der Apotheke

Foto: Madaus