Viele wollen sich gar nicht mit sich selbst beschäftigen.
Wahrscheinlich wollen sie nicht an Langeweile zugrunde gehen...

(Ernst Ferstl österr. Lehrer, Dichter u. Aphoristiker, geb. 1955)

Ausgabe April 2012

******** Auf der sicheren Seite ! **********

ARZNEIMITTELSICHERHEIT

FATALE FALSCHE PILLEN - Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation sind acht bis zehn Prozent der Arzneimittel weltweit gefälscht. Das Risiko für Gesundheitsschäden steht also in keinem Verhältnis zur Einsparung!

BILLIG-ILLEGAL-GEFÄHRLICH - Wer Medikamente im Internet bestellt, riskiert die Gesundheit und das Leben. 95 Prozent der aufgegriffenen illegalen Arzneien sind gefälscht!

INHALT UNBEKANNT - Während legale Medikamente strengsten Kontrollen unterworfen sind, weiß niemand, was in Arzneien aus Hinterhof-Labors enthalten ist!

GEFÄLSCHTE PILLE BRINGT DEN TOD - Profitgier trifft die Ärmsten der Armen: Milliardengeschäft in der Dritten Welt. 2000 Menschen sterben täglich durch gefälschte Medikamente!

Das sind nur einige der Schlagzeilen in den Medien zu dem leidlichen Thema „**gefälschte Medikamente**"!
Der Schwarzmarkt mit Medikamenten boomt, immer mehr Menschen gefährden sich selbst, indem sie sorglos per Mausklick im Internet Billigpillen und Co bestellen. Ein Großteil dieser Arzneimittel ist gefälscht, bei etwa 80 Prozent besteht ein Gesundheitsrisiko.
Weltweit sind bereits etwa zehn Prozent der Arzneimittel gefälscht, in Asien und Lateinamerika sogar bis zu 30, in Afrika bis zu 50 Prozent. In Europa liegt der Anteil glücklicherweise noch knapp unter einem Prozent. Doch die Zahlen steigen und die Arzneimittelfälschungen könnten auf Umwege nach Europa kommen.
Wie in anderen Industriestaaten ist auch bei uns das Internet der Motor der Arzneimittelkriminalität: Präparate zum Muskelaufbau, Lifestyle-Medikamente wie Viagra, Cialis, Levitra oder Propecia werden über dubiose Websites oder Spam-Mails angeboten. Nach einer Rezeptpflicht zum Beispiel bei Psychopharmaka oder Antibiotika fragt da keiner. Die letztendlich von der Kreditkarte abgebuchten Kosten inklusive Versand, Bearbeitung und eventuell virtuellem Besuch beim Cyber-Arzt erreichen oft astronomische Beträge.
Auf der **sicheren Seite** befindet man sich nur, wenn man legale Medikamente in Apotheken erwirbt. Eine lückenlos kontrollierte Vertriebskette vom Hersteller über Großhandel und über die Apotheke bis zum Konsumenten garantiert diese Sicherheit. Es gab in Österreich noch keinen einzigen Fall eines gefälschten Medikamentes in einer **„echten"** Apotheke.

„AUF DER SICHEREN SEITE" ist eine Aufklärungsaktion über Arzneimittelfälschungen, weitere Informationen finden Sie unter **www.auf-der-sicheren-seite.at** !

Die Fachleute, **Dr. Jan-Oliver HUBER** (Generalsekretär der Pharmig Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs), **Mag. pharm. Heinrich BURGGASSER** (Präsident der Österreichischen Apothekenkammer) und **Mag. pharm. Werner LUKS** (Präsident der NÖ Apothekenkammer) sagten im Interview von **Hannelore MEZEL** dazu:

Dr. Jan-Oliver HUBER: **Wie sicher sind die Medikamente der Pharmaindustrie? –** Absolut sicher. Wir haben strengste gesetzliche Auflagen und es gibt keine Sicherheitslücken in der Wertschöpfungskette von der Produktion über den Großhandel bis zum Verkauf in der Apotheke. In ganz Österreich gab es noch keinen einzigen Fälschungsfall bei Medikamenten, die in der Apotheke bezogen werden. **Was bedeutet das in der Praxis?** – Zunächst werden bereits alle Wirkstoffe, Inhaltsstoffe und sonstigen Bestandteile, die wir für die Herstellung eines Medikamentes einkaufen, streng überprüft. Während der Produktion gibt es dann regelmäßige Kontrollen durch Inspektoren. In der Folge garantieren Sicherheitsmerkmale auf Verpackungen die Echtheit des Medikaments. Diese Maßnahmen werden 2013 durch eine neue EU-Richtlinie noch weiter ausgebaut. Es werden zusätzliche Codes eingeführt, über ein Datenspeicher- und Abrufsystem wird jede Packung registriert und mehrfach kontrolliert. **Sichere Arzneimittel werden noch sicherer. Was aber kann man gegen Fälschungen tun?** – Strengere Strafen für Hersteller und Händler von gefälschten Arzneimitteln und vermehrte Aufklärung der Bevölkerung über die Gefahren durch illegale Präparate aus dem Internet.

Mag. pharm. Heinrich BURGASSER: **Warum bestellen Kunden Medikamente im Internet?** – Hauptgründe sind die Anonymität, ein vermeintlicher Preisvorteil und oft auch Bequemlichkeit, weil man sich bei rezeptpflichtigen Mitteln den Weg zum Arzt ersparen will. Die damit verbundenen hohen Gefahren sind den meisten aber zu wenig bewusst. **Wie unterscheidet man zwischen sicheren und unsicheren Apothekenseiten im Internet?** – Gar nicht. Es werden nämlich nicht nur Medikamente gefälscht, sondern auch Apothekerzertifikate. Sicher sind ausschließlich Medikamente aus der Apotheke. **Wie kann man Risiken durch illegale Arzneimittel ausschalten?** – Nur durch Aufklärung! Man muss die Menschen auf die großen Gefahren aufmerksam machen und ihnen vermitteln, welche Folgen ein gefälschtes Arzneimittel für ihre Gesundheit haben kann. Völlig ausschalten könnte man das Risiko durch ein EU-weites Verbot von Internethandel mit Medikamenten. **Von welchen schwerwiegenden Auswirkungen gefälschter Medikamente weiß man?** – Todesfälle durch Krebsmedikamente ohne Wirkstoff, tödliche Herzattacken durch illegale Potenzmittel mit zu hoher Dosierung, anderseits aber auch Fälle, wo gefälschte Anti-Baby-Pillen zu Schwangerschaften geführt haben. Außerdem gibt es immer wieder Nebenwirkungen, die im Spital behandelt werden müssen.

Mag. pharm. Werner LUKS: **Das Risiko zahlt sich nicht aus!** – Wer schon einmal – ob im Internet oder in TV-Dokus – gesehen hat, wie in schmutzigen Hinterzimmern gefälschte Medikamente hergestellt werden, hat genug gesehen, um das Internet bei Arzneimittelbestellungen zu meiden. Was man dabei nicht sieht, ist noch viel abschreckender: Durch die Anonymität des Internets kennen diese „Produzenten" keine Skrupel und mischen Substanzen in ihre „Produkte", die nicht nur unwirksam, sondern gesundheitsgefährlich sind! Wenn man für sich selbst analysiert, wofür man oft mehr Geld investiert als eigentlich nötig, kommt man zum Schluss, dass es sich just bei unserer Gesundheit im wahrsten Sinne des Wortes nicht auszahlt, auf Unsicherheit zu setzen.

Quelle **KRONEN ZEITUNG - „GESUND Ihr Magazin für praktische Lebenshilfe" !**

********** Auf der sicheren Seite ! ********

<<<<<<<< ETWAS ZUM LACHEN ! <<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<<

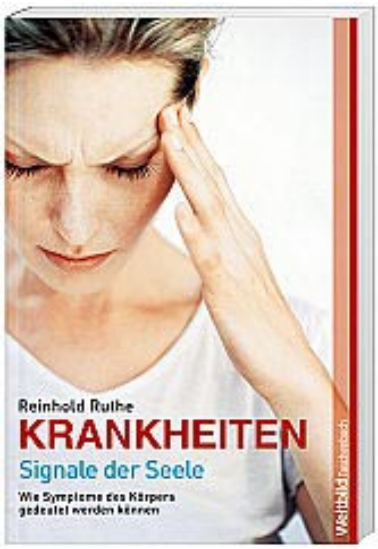
Wenn man arbeitet oder in die Schule muss, folgt auf jedes Wochenende immer wieder ein Montag. In den Ferien gibt es das nicht!
(Aus einem Kinderaufsatz)

„Nenne mir Namen von Tieren" wird Peter vom Lehrer aufgefordert. **Peter:** Eselchen, Pferdchen, Schweinchen …" **Lehrer:** „Bitte ohne dem chen". Peter: "Das Eichhörn…"

Herzlichen Dank an Herrn Anton NICHTAWITZ für diese Beiträge!

<<<<<<<<<<<<<<<<<<

= = = = = = = = Musik ! = = = = = = =



„KRANKHEITEN - SIGNALE DER SEELE" von
Reinhold RUTHE
Wie Symptome des Körpers gedeutet werden können
WELDBILD VERLAG - ISBN: 978-3-8289-4185-4

Symptome des Körpers deuten
In diesem Buch zeigt Ruthe anhand zahlreicher, gut nachvollziehbarer Beispiele auf, welche Wechselwirkungen es zwischen unserer seelischen und unserer körperlichen Gesundheit gibt.
Was kann sich hinter einem körperlichen Symptom alles verbergen?
Die Signale der Seele verstehen - „Das bereitet mir Kopfzerbrechen", „Das geht mir an die Nieren" – wir alle kennen diese und ähnliche Redewendungen. Der bekannte Psychotherapeut und Lebensberater Reinhold Ruthe zeigt anhand zahlreicher Beispiele die möglichen Wechselwirkungen zwischen seelischer und körperlicher Gesundheit auf. Welche seelischen Beschwerden können sich hinter einem körperlichen Symptom verbergen? Und welche Krankheiten haben ihre Ursache im Lebensstil des Betroffenen? Aus seiner langjährigen Beratungspraxis heraus deutet der Autor eine Vielzahl von Krankheiten und ermutigt uns, die Signale der Seele ernst zu nehmen und so dauerhafte psychosomatische Krankheiten zu vermeiden.

Zum Autor:
Reinhold Ruthe wurde 1927 in Löhne im Kreis Herford geboren, ist verheiratet und hat eine Tochter. Er absolvierte sein Studium am Seminar für Evangelische Jugendführung in Kassel. Reinhold Ruthe war 11 Jahre Generalsekretär des CVJM in Hamburg. Dort gründete er mit seiner Frau Charlotte die erste deutsche Eheschule, die in Verbindung mit Ärzten, Psychologen, Biologen, Rechtsanwälten und Pfarrern junge Menschen auf die Ehe vorbereitet. Daneben unterrichtete Reinhold Ruthe das Fach Religion an einem Privatgymnasium. Nach seiner Ausbildung zum Eheberater am Berliner Zentralinstitut für Ehe- und Familienfragen und nach einer Ausbildung zum Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche leitete Reinhold Ruthe bis zum Jahre 1990 die Ev. Familienberatungsstelle des Kirchenkreises Elberfeld. Er war 15 Jahr lang Dozent für Psychologie und Pädagogik an zwei staatlichen Fachschulen. Von 1986 bis 1999 arbeitete er mit seiner Frau und seiner Tochter als Ausbildungsleiter an dem von ihnen gegründeten Magnus Felsenstein-Instituts für beratende und therapeutische Seelsorge. Reinhold Ruthe schrieb bisher 80 Bücher über Fragen zur Sexualpädagogik, Theologie, Ehe- und Familienberatung.

„DER KÖRPER ALS SPIEGEL DER SEELE" von
Ruediger DAHLKE
GOLDMANN VERLAG - ISBN: 978-3-442-17000-5

Was die Körperform über einen Menschen aussagt
Ruediger Dahlke zeigt in seinem Buch anhand archetypischer Muster, wie man seinen Körper und sein Aussehen völlig neu wahrnehmen und verstehen kann. Welcher Charakter steht hinter der Form des Gesichts? Welche Bedeutung haben die Figurtypen? Die Nase steht zum Beispiel für Orientierung und Durchsetzung, der Rücken symbolisiert Anstrengung und Aufrichtigkeit, und die Füße zeigen Beständigkeit und Verwurzelung. Ein kluges Gegengewicht zum Thema Schönheitswahn! Spannende Analyse menschlicher Physiognomie.

Zum Autor:
Dr. med. Ruediger Dahlke, Jahrgang 1951, Medizinstudium in München, Weiterbildung in Naturheilweisen und Psychotherapie. 27 Jahre als Psychotherapeut in München und Johanneskirchen tätig. 2009 feierte das von ihm mitbegründete Heil-Kunde-Zentrum Johanniskirchen 20-jähriges Jubiläum. Heute ist er als Fastenarzt, Seminarleiter und Vortragender international tätig. 2012 nimmt das von ihm Mitgegründete Seminarzentrum TamanGa in Gamlitz in der Südsteiermark seine Arbeit auf. Seine Bücher zur Psychosomatik unter Einbezug spiritueller Themen wie "Krankheit als Symbol", "Depression - Wege aus der dunklen Nacht der Seele" oder "Krankheit als Sprache der Seele" sind Bestseller und liegen in 25 Sprachen vor. Die Trilogie der Bücher "Die Schicksalsgesetze - Spielregeln fürs Leben", "Das Schattenprinzip" und "Lebensprinzipien" stellen zusammen mit den zugehörigen CDs die Grundlage des ganzheitlich-spirituellen Weltbildes dar.

Herzlichen Dank an Frau Anneliese AIGNER für die Buchtipps!

□ □ □ □ □ □ □ □ □ GEDICHT ! □

NACH GEBALTEN ENTTÄUSCHUNGEN
von Joachim RINGELNATZ

Und nehmen sie die ganze Hand, wenn ich den kleinen Finger gebe.
Und Leute sind's von hohem Stand und wissen doch nicht, wie ich lebe.

Dann andre wieder, die mich nutzen und ziehen dreist aus mir Gewinn.
Wenn meine Einsicht schweigt, dann nutzen Sie dass noch aus nach ihrem Sinn.

Ich fühle – weiß nicht – was ich weiß, und mich gelüstet's dreinzuschlagen.
Auf dieses gierige Geschmeiß – Doch meine Treusten versagen.

Es scheint mich alles zu verfluchen. Als ich mich selbst verfluchen will.
Legt sich die See – Ich wurde still, Fand neu, was niemals ist zu suchen.

Herzlichen Dank an Frau Friederike aus der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Waidhofen/Thaya für das Gedicht!

□ □ □ □ □ □ □ □ GEDICHT ! □

~ ~ ~

• • • • • • • • Termine ! • • • • • • • •

SYMPOSIUM ZUM THEMA „GESCHLECHTSPEZIFISCHE MRDIZIN" (NÖGKK)
„PSYCHOSOZIALE ENTWICKLUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN AUS GESCHLECHTSSPEZIFISCHER SICHT"

KREMS/DONAU	Freitag, 27.04.2012 von 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr Kloster UND 3500 Krems/Donau, Undstraße 6 Anmeldung und Informationen unter: Telefon: 05 0899 6206 und www.noegkk.at
Donnerstag, 12.04.2012	**WORKSHOP:** **„Mal- und Gestalttherapie bei psychischer Erkrankung"** **Frau Gerlinde HÖRMANSDORFER** (Mal- und Gestalttherapeutin und Lebens- und Sozialberaterin) Landesklinikum Waldviertel Horn um 18:30 Uhr Festsaal im 5.Stock
Donnerstag, 10.05.2012	**VORTRAG:** **„Kinesiologie"** **Frau Kerstin FUCHSBAUER** (Energetische Begleitungen Energosophie Kinesiologie Cranio Sacrale Körperarbeit) Landesklinikum Waldviertel Horn um 18:30 Uhr Festsaal im 5.Stock

TREFFPUNKT Gesundheit Vortragsreihe

Auch 2012 gibt es wieder diese Vortragsreihe in den niederösterreichischen Landeskliniken. Besuchen Sie diese kostenlose Vortragsreihe in Ihren niederösterreichischen Landeskliniken. Nähere Informationen sowie Termine gibt es unter der Hotline Telefonnummer 02742/22655 und unter www.gesundesnoe.at!

• • • •