

Herzessache Frau...

...ist ein Apothekenprojekt zur Förderung von Frauengesundheit, Prävention und bewusster Selbstfürsorge.

Die steirischen Apotheken stellen die Gesundheit von Frauen in den Mittelpunkt und verbinden pharmazeutische Beratung mit Aufklärung und Selbstfürsorge.

Marie Curie

„Man braucht Mut, um das eigene Leben zu gestalten, und Gesundheit, um es zu leben.“

Die Bedeutung für Frauen in Familie und Beruf

Eigenständigkeit

Gesundheit ist die Voraussetzung dafür, dass Frauen **Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen** können.

Beruf

Ohne körperliche und geistige Gesundheit sind **Leistung, Konzentration und Kreativität** eingeschränkt.

Familie

Nur wer selbst stabil ist, kann langfristig **Fürsorge für andere** leisten.

Kurz gesagt

Gesundheit ist die Grundlage, auf der Frauen ihr **Berufs- und Familienleben** aufbauen können.

Wir setzen ein starkes Zeichen für die Bedeutung der Frauengesundheit. Gemeinsam möchten wir darauf aufmerksam machen, dass Themen wie **Eisenmangel, Hormonungleichgewicht oder Herz-Kreislauf-Risiken** bei Frauen oft unterschätzt werden.

Diese Initiative trägt dazu bei:

- Bewusstsein zu schaffen
- Risiken frühzeitig zu erkennen
- Gesundheitsvorsorge gezielt zu verbessern



Die Präsidentinnen der Landesgeschäftsstelle Steiermark

Die steirische Apothekerkammer lädt Sie herzlich ein, an unserer Aktion rund um Frauengesundheit teilzunehmen.

- Informieren Sie sich!
- Stellen Sie Fragen!
- Entdecken Sie, was Ihnen guttut!

Denn eines ist besonders wichtig:

Kümmern Sie sich nicht nur um andere – kümmern Sie sich auch um sich selbst.

Wir freuen uns auf Sie!

 Ihre Apothekerinnen
und Apotheker
Steiermark

Impressum: Österreichische Apothekerkammer, Landesgeschäftsstelle Steiermark, Ivica-Osim-Platz 2,8041 Graz • Titelbild: KI generiert • Fotos: dieabbilderei • Grafik: iku advertising • **Hinweise:** Die Information in diesem Flyer wurde sorgfältig geprüft. Dennoch übernehmen wir keine Gewähr auf Korrektheit. Rechtliche Ansprüche sind ausgeschlossen.

Ich kümmere mich. Auch um mich.

Herzessache Frau
Ihre Gesundheit im Fokus

Die
**steirischen
Apotheken**
sind für
Sie da!

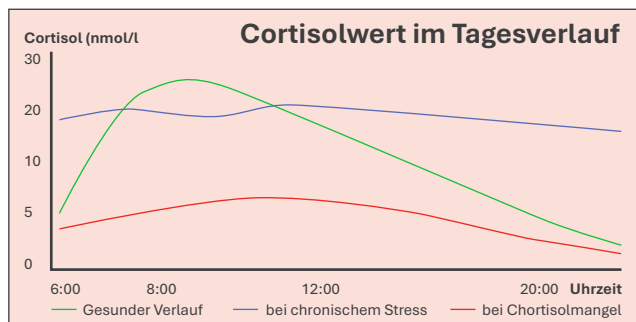


 Apothekerkammer
Steiermark



Stress-Balance verstehen

Cortisol aktiviert, DHEA entspannt – gemeinsam halten sie den Körper leistungsfähig. Gerät dieses Team durcheinander, steigt das Risiko für **Erschöpfung**. Das Tagesprofil aus sieben über den Tag verteilten Speicheltests macht sichtbar, wie die Hormonwerte zueinanderstehen. Das Ergebnis wird anschließend in Ihrer Apotheke besprochen.



Ferritin

Ferritin weist auf den Vorrat an gespeichertem Eisen hin. Besonders bei Frauen kann ein niedriger Wert einen Mangel anzeigen und Beschwerden wie Müdigkeit und Haarausfall erklären.

Der optimale Ferritinwert für Frauen liegt in der Regel zwischen **50 und 150 ng/ml**.

Cholesterin

Das **Lipidprofil** umfasst die wichtigsten Blutfettwerte und kann auf ein erhöhtes Risiko für **Herzerkrankungen bei Frauen** hinweisen – insbesondere im Zusammenhang mit hormonellen Veränderungen.

Nach der **Menopause** verändert sich dieses Profil, daher sind eine **gesunde Lebensweise und Kontrollen besonders wichtig**.

Parameter	Optimal (F)	Optimal (M)
Gesamtcholesterin	<190 mg/dl	<190 mg/dl
LDL- Cholesterin (ideal)	<116 mg/dl	<116 mg/dl
LDL- Cholesterin (bei hohem Risiko)	<70 mg/dl	<70 mg/dl
HDL-Cholesterin	>50 mg/dl	>40 mg/dl
Triglyceride	<150 mg/dl	<150 mg/dl

www.gesundheit.gv.at

Langzeitzucker

Der HbA1c-Wert gibt Auskunft über den durchschnittlichen Blutzucker der letzten zwei bis drei Monate. Ein erhöhter Wert kann ein Warnzeichen sein. **Der normale HbA1c-Wert beträgt < 5,7%.** Ein **erhöhtes Risiko** besteht bei einem Wert zwischen **5,7-6,4%** (Prädiabetes). Ein Wert über **6,5%** ist ein möglicher Hinweis auf **Diabetes mellitus**.



© Foto Nicole Seiser

Die Gesundheit von Frauen verdient besondere Aufmerksamkeit. Regelmäßige Vorsorge und gezielte Gesundheits-Checks helfen dabei, **Belastungen und Risiken frühzeitig zu erkennen**.

Besonders empfehlenswert sind:

- die Bestimmung von **Ferritin**
- das **Lipidprofil** (Blutfette)
- der **Langzeitzucker (HbA1c)**
- die Kontrolle des **Blutdrucks**
Optimalwert liegt bei: **≤ 120/70 mmHg**

Auch ein Cortisol-Stress-Test kann wertvolle Hinweise auf körperliche und mentale Belastung geben. Ihre Apotheke unterstützt Sie dabei mit **kompetenter Beratung und individueller Gesundheitsvorsorge**.