Die Kamille wirkt entzündungshemmend und krampflösend.

ganz bestimmten Inhaltsstoff der Pflanze, dessen Wirkung experimentell geprüft und dessen Wirksamkeit in klinischen Studien nachgewiesen ist, bekommt man ein pflanzliches Arzneimittel.

Mehr als Propolis. Die bekannten Heilkräuter bieten eine riesige Bandbreite für die Nahrungsergänzung, die meist mehrere Pflanzen kombiniert und in Form von Tropfen oder Dragées angeboten wird. Die positiven Effekte reichen von der allgemeinen „Hebung des Wohlbefindens“ über die Stimmungsaufhellung bis zu relativ spezifischen Effekten wie der Verbesserung der Durchblutung oder der Potenz. Hätten Sie gewusst, dass auch diese Pflanzen „Nahrungsergänzung“ sein können?

Ginkgo. Die oben erwähnten Blätter des asiatischen Ginkgo-Baums verbessern die periphere Durchblutung bei funktionellen Herzbeschwerden und die Gedächtnisleistung. Gut wirkt der Blatt-Extrakt auch bei Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen, Arterienverkalkung und Konzentrationsschwächen. Seit dem Mittelalter gelten Ginkgo-Blätter auch als Stimmungsaufheller.

Spitzwegerich. Die Pflanze wird wegen ihrer antibakteriellen und adstringierenden Effekte bei Ausschlägen und Ekzemen eingesetzt. Bekannt ist sie auch als milder Hustensaft. Verdauungsregulierende Eigenschaften machen sie allerdings auch als Nahrungsmittelergänzung beliebt, gleichermaßen geeignet bei Durchfall wie auch bei Verstopfung.

Löwenzahn. Es ist wenig bekannt, dass als die Unkraut geringgeschätzte Pflanze ziemlich vielseitig ist. Verwendbar sind Blätter, Blüten und Wurzeln, deren blutbildende und harntreibende Eigenschaften bei Erkältungen, Fieber, Appetitlosigkeit und Wechseljahresbeschwerden zum Einsatz kommen. Als Lebensmittelzusatz ist Löwenzahn bei Leber- und Gallenbeschwerden sehr hilfreich.

Kamille. Die Heilpflanze hat vielseitige Eigenschaften: sie wirkt entzündungshemmend, krampflösend und beruhigend und hilft bei Bauchschmerzen, Erkältungen und Hautproblemen. Man nimmt Kamille bei Leber- und Nierenleiden zu Hilfe. Verwendet werden von dieser Pflanze die Blüten, aus denen man unter anderem Tees, Tinkturen, Salben – und eben auch Auszüge zur Nahrungsergänzung herstellen kann. Indikation: Nervosität und Dauerstress.

chancen leben
ich bin dabei. Vorarlberg

Im Rahmen von „Chancen leben! Ich bin dabei“ werden heuer Betriebe vorgestellt, die sich aktiv für Inklusion am Arbeitsplatz einsetzen.

Arbeitsplätze verbinden. Die Vorarlberger Landesregierung zeichnet zum zweiten Mal Betriebe aus, die sich aktiv um die Eingliederung von Menschen mit Behinderung verdient machen. Lassen Sie Ihren Betrieb zertifizieren! Antragsformulare finden sie unter **www.vorarlberg.at/chancenleben**

INKLUSIONS FREUNDLICHER BETRIEB {2019–2020}

Im Gespräch: Anna Schinnerl

Unternehmen TECTUM GmbH

Seit wann gibt es in Ihrem Unternehmen inklusive Arbeitsplätze?
In unserem Unternehmen gibt es seit 2010 einen Arbeitsplatz für einen Menschen mit Behinderung.

Wie funktioniert das Zusammenarbeiten und wo sind Sie auf Herausforderungen gestoßen?
Die Basis für eine gute Zusammenarbeit ist gegenseitiger Respekt, Wertschätzung und eine Portion Humor. Gelegentlich möchte der Mitarbeiter gerne mehr machen als möglich ist und so müssen manchmal Grenzen aufgezeigt werden.

Was hat sich bewährt?
Gut hinschauen was geht, Herausforderungen annehmen und bereit sein zu lernen und zu wachsen.

Was planen Sie für die Zukunft?
Wir haben heuer unseren Mitarbeiter mit Behinderung verloren, seine Stelle soll jedoch schon bald wieder besetzt werden.

Anna Schinnerl

JETZT MITMACHEN!
Den Kriterienkatalog senden Sie bitte an: Amt der Vorarlberger Landesregierung, Abteilung Gesellschaft, Soziales & Integration (Iva), Landhaus, 6901 Bregenz. Oder per E-Mail: chancenleben@vorarlberg.at
Einreichschluss ist am 9. November 2018.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG DES LANDES VORARLBERG