

# DIE *neue* APOTHEKE



DAS MAGAZIN DER OBERÖSTERREICHISCHEN APOTHEKEN

AUSGABE 1  
WINTER 21/22

## Heilmittel Tee

Was Teemischungen aus der  
Apotheke besonders macht



### **Gesund auf Touren**

Was in den Skitouren-  
rucksack muss

### **Booster**

Was man über die  
dritte Teilimpfung  
wissen muss

**Vivea**  
Gesundheitshotels

ZEIT FÜR IHRE **GESUNDHEIT**

# DOPPELT GENIESSEN

Mit den Vivea Sparwochen erleben Sie ein Angebot, das sich zweifach auszahlt:

Gönnen Sie sich eine Auszeit zu vergünstigten Preisen und profitieren Sie von den Vorteilen der ruhigen Nebensaison.



Alle Informationen zu den Sparwochen finden Sie unter [vivea-hotels.com/sparwochen](https://vivea-hotels.com/sparwochen) oder Sie scannen diesen QR-Code.

[vivea-hotels.com](https://vivea-hotels.com)

EDITORIAL

Mag.pharm. Thomas W. Veitschegger



Mag.pharm. Monika Aichberger



© ÖÖ Apothekerkammer/Monika Aigner, ÖÖ Apothekerkammer

## Verehrte Leserin, verehrter Leser!

In Oberösterreich gibt es 207 öffentliche Apotheken, zwei Filialapotheken und neun Krankenhausapotheken. Auch wenn die Lage und Bevölkerungsstruktur durchaus unterschiedlich sein mögen, so ist allen diesen Betrieben eines gemein – sie kümmern sich Tag und Nacht um eine funktionierende Arzneimittel- und Gesundheitsversorgung der Bevölkerung in unserem schönen Bundesland und haben in der Pandemie mehr denn je bewiesen, dass Apotheken Orte des persönlichen Kontakts sind, viele verschiedene Gesundheitsfragen kompetent behandelt werden und wir einfach immer da waren und sind.

Mit dieser Zeitschrift möchten wir Ihnen in Zukunft einen Blick hinter die Kulissen „Ihrer“ Gesundheitsnahversorger gewähren – und auch so manches beleuchten, von dem Sie vielleicht bisher gar nichts gewusst haben. Wir stellen Ihnen die verschiedenen Berufsbilder unserer Mitarbeiter:innen vor und präsentieren Projekte, die es oftmals nur in Oberösterreich gibt. Als niederschwellige Gesundheitsdienstleister legen wir besonderen Wert auf jahreszeitlich passende, nützliche und gut verständliche Gesundheitsinformationen, die

Themen behandeln, die uns im Apotheken-Alltag immer wieder begegnen.

Diese Ausgabe hat natürlich den Fokus auf den klassischen Winterthemen – Husten, Schnupfen, Heiserkeit und alles was es dazu in Ihrer Apotheke um's Eck gibt.

Schreiben Sie uns, wenn Ihnen die „Neue Oberösterreichische Apotheke“ gefällt oder teilen Sie uns Ihre Themenwünsche mit – für uns sind zufriedene Leser:innen und Kund:innen von größter Wichtigkeit.

**Mag.pharm. Thomas W. Veitschegger**  
Präsident der Apothekerkammer Oberösterreich

**Mag.pharm. Monika Aichberger**  
Vizepräsidentin der Apothekerkammer Oberösterreich

PS: Unser Magazin erscheint ganz bewusst auf recyceltem Zeitungspapier – der Umwelt zuliebe.

Jetzt  
€ 100  
hypo\_blue  
Bonus  
sichern.\*

Wir schaffen mehr Wert.

# Das nachhaltige hypo\_blue Konto. Weil unser Blau über Grün hinausgeht.

Die nachhaltige Entwicklung unserer Region unterstützen wir mit voller Kraft. Deshalb haben wir jetzt ein besonderes Konto entwickelt: das hypo\_blue Privatkonto gibt unseren Kundinnen und Kunden die Gewissheit, dass ihre Einlagen in die Finanzierung ökologisch und sozial wertvoller Projekte fließen. Gutes Geld für gute Projekte. Damit können wir unsere Welt gemeinsam ein Stück besser machen. Mehr auf [www.hypo.at/hypoblue](http://www.hypo.at/hypoblue)



\*Laufzeit der Aktion bis 31.03.2022. Gilt für alle Neukund\*innen, die bislang noch kein Gehalts- bzw. Pensionskonto bei der HYPO Oberösterreich hatten. Nach Eingang von zwei Gehalts- bzw. Pensionseingängen wird der Bonus gutgeschrieben. Eine Barabfindung ist nicht möglich.

**HYPO**  
OBERÖSTERREICH

# Winter/21

INHALTSVERZEICHNIS



12

SERIE  
**Arzneimittel:**  
Tee aus der Apotheke



Seite 7  
**Die Nelke** ist sowohl ein winterliches Gewürz als auch eine wirksame Heilpflanze

8 **Ab zum 3. Stich:**  
Alles zur Booster-Impfung

16 **Impfen leicht gemacht.**  
Warum Apotheken Impfungen durchführen sollten.

18 **SERIE Heilpflanzen:**  
Die Königskerze.

22 **SERIE Berufsbilder:**  
Pharmazeutisch-kaufmännische Assistenz.

28 **Der Hustensaft:**  
Wie funktioniert Hustensaft?

26 **Blick hinter die Kulissen.**  
Über das Labor in der Apotheke.

30 **SERIE Vom Arzt erklärt:**  
Die Winterdepression.

32 **SERIE Vitamine und Mineralstoffe:**  
Vitamin D.

34 **Neuer Schwung.**  
Wie das Immunsystem gestärkt wird.

38 **Brr, kalt:**  
Wie man die Haut im Winter schützt.

42 **Teamwork.**  
Wie Apotheken und Gemeinden zusammenarbeiten.

44 **Rätsel.** Aufmerksam lesen und mitraten.

46 **Ausblick**



20

**Sichere Skitouren.**  
Alles, was in den Rucksack muss.

40

**Kratzen im Hals.**  
Über die Ursachen und Behandlung von Reizhusten.



# Aus dem Apothekerschränk



## PREISELBEERE

Die Preiselbeere ist reich an Vitamin B und C, enthält aber auch Mineralstoffe, wie Kalium, Magnesium und Eisen. Ihren sauren und herben Geschmack erhält sie durch Fruchtsäuren und Gerbstoffe. Deshalb wird sie oft als Marmelade konsumiert. Sie wirkt unter anderem antibakteriell. Darum ist sie, etwa in Form von Säften, der perfekte Begleiter für die kalte Jahreszeit und Blasenentzündungssaison.

## FIEBERBLASE ÜBERDAUERN

**Sieben bis zehn Tage** lang dauert eine Herpesepisode im Durchschnitt. Spannen, Jucken, Brennen, Kribbeln sind erste Symptome. Anschließend bilden sich **Rötungen und Bläschen**, diese sollten verkrusten und schließlich abfallen. Bis dahin gilt: **Kein direkter Kontakt** mit der Fieberblase, Besteck, Gläser und Handtücher nicht mit anderen teilen. Zudem können **Zink** oder **antivirale Medikamente** angewendet werden und **Sonneneinstrahlung soll vermieden werden**.



Die Creme aus der Apotheke sollte immer mit Wattestäbchen aufgetragen werden.

## ? SCHON GEWUSST?

3 Tipps gegen Schnupfen



### Inhalieren

Den heißen Wasserdampf mit einem Handtuch über dem Kopf maximal 20 Minuten einatmen, idealerweise versetzt mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus oder Pfefferminz.



### Hochlagern

Den Kopf beim Schlafen in eine höhere Position bringen, damit der Schleim abrinnen kann.



### Spülen

Nasenduschen mit einer salzhaltigen Flüssigkeit machen die Nase frei und befördern Krankheitserreger nach draußen.

## HERZINFARKT ERKENNEN

Ein Engegefühl und Schmerzen im Brustkorb, ausstrahlende Schmerzen in Richtung Arme, Hals und Rücken sowie Schwitzen und Atemnot - viele werten diese Symptome als typisch für einen Herzinfarkt. Das trifft allerdings nur bedingt zu, denn bei Frauen sehen die Symptome häufig anders aus: Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Schwindel und Übelkeit sowie Schmerzen im Oberbauch treten bei ihnen oft auf. Grundsätzlich gilt: aufmerksam sein und Unstimmigkeiten ernst nehmen!



## MUTTERKRAUT

In seinem Aussehen erinnert das Mutterkraut an die Kamille oder das Gänseblümchen. Weil der **Korbblütler** auch bei **Menstruationsbeschwerden** als Tee oder fertiges Präparat **eingesetzt** wird, nennt man die Pflanze auch **Frauenminze**. Sie hat sich aber auch bei **Migräne und Rheuma** als **schmerzlindernd** bewährt.



## NELKE



Was wir als **Gewürznelke** kennen, sind **getrocknete Blütenknospen**.

Eugenol nennt sich die bestimmende Substanz. Sie **wirkt schmerzstillend**, weshalb Nelken oft bei Zahnschmerzen zum Einsatz kommen. Als Öl in verdünnter Form **löst sie Krämpfe** und **regt die Verdauung an**.

**Vorsicht** ist allerdings bei **Schwangeren und Personen, die blutverdünnende Mittel nehmen**, geboten.

# Der dritte Stich

Seit Anfang September kann man sich in Österreich den dritten Stich der Covid-19-Impfung holen. **Doch warum braucht es diese Auffrischung, für wen kommt sie in Frage und wo bekommt man sie?**

Dritte Impfung, aber warum?

## Warum ist eine dritte Impfung notwendig?

Der Impfschutz lässt nach einer gewissen Zeit nach. Um ihn weiterhin aufrecht zu erhalten, ist eine Auffrischungsimpfung nötig – frühestens 120 Tage nach dem zweiten Stich.

## Für wen und ab wann kommt eine dritte Impfung in Frage?

Alle über 18 Jahren und Personen mit Risikofaktoren über 16 Jahren können sich ein drittes Mal impfen lassen, sofern sechs Monate seit der Zweitimpfung vergangen sind.

## Gilt der Abstand von sechs Monaten für alle?

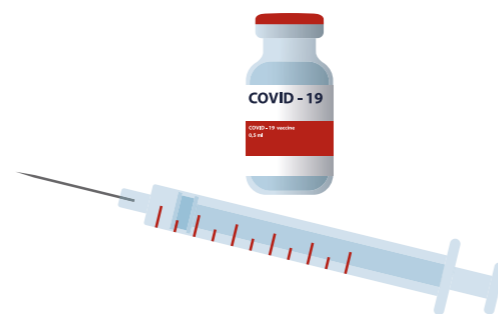
In begründeten Ausnahmefällen\* kann die Auffrischung bereits vier Monate nach dem Zweitstich erfolgen:

- Bei zweimaliger Impfung mit AstraZeneca
- Vor längeren Reisen
- Bei besonders hohem Expositionsrisiko

\*In diesen Fällen erfolgt die Impfung „off-label“. Das bedeutet, eine Begründung erfolgt im Einzelfall und es gelten erhöhte Sorgfalts- und besondere Aufklärungspflichten.

## Welchen Impfstoff bekomme ich beim dritten Stich?

Das nationale Impfgremium empfiehlt mRNA-Vakzine, bevorzugt jenen Impfstoff, mit dem man bereits geimpft wurde. Bei Personen unter 30 Jahren soll BioNTech Pfizer eingesetzt werden. Denn es gibt bei jüngeren Personen Unsicherheit in Bezug auf ein erhöhtes



Ab 3. Jänner 2022 ist das Impfzertifikat einer einmaligen Janssen-Impfung nicht mehr gültig.

Risiko einer Herzmuskel- oder Herzbeutelentzündung nach einer Moderna-Impfung.

## Ich wurde mit dem Einmalvakzin Janssen von Johnson und Johnson geimpft. Wann bekomme ich eine Auffrischung?

Hier wird eine Auffrischung bereits nach 28 Tagen empfohlen. Das Nationale Impfgremium empfiehlt mRNA-Impfstoffe, bei unter 30-Jährigen BioNTech Pfizer, aber auch ein weiterer Stich mit Janssen ist möglich.

## Wie lange hält der Impfschutz nach der dritten Impfung an?

Nach der dritten Impfung wird mit einer

Schutzdauer von mindestens neun bis zwölf Monaten gerechnet. Das kann sich aufgrund von möglichen neuen Varianten und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen ändern.

## Wo kann ich mich impfen lassen?

Erst-, Zweit- und Drittimpfungen gibt es bei diesen Stellen:

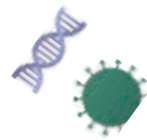
- Niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten mit Terminvereinbarung
- Öffentlichen Impfstraßen in allen Bezirken mit Terminvereinbarung
- Pop-Up-Impfstraßen und mobilen Impfbussen ohne Anmeldung
- Impfkationen an den OÖ Kliniken
- Infos und Anmeldung unter [www.ooe-impft.at](http://www.ooe-impft.at)

© Illustrationen: Monika Cichon

**Eucerin®**

# Frohe Weihnachten wünscht Eucerin.®

Jetzt Hautpflege schenken!



!   
 Damit der Grüne Pass die Gültigkeit nicht verliert, ist spätestens nach 270 Tagen eine Auffrischung nötig.

**Was muss ich zur Impfung mitbringen?**

- Ausweis
- e-Card bzw. österreichische Sozialversicherungsnummer
- Impfpass (sofern vorhanden)
- Unterzeichneten Informations- und Aufklärungsbogen:



Der Bogen liegt auch vor Ort auf und kann dort ausgefüllt werden

**Mit welchen Impfreaktionen ist zu rechnen?**

Bei mRNA-Impfstoffen ist mit ähnlichen Reaktionen wie nach der zweiten Impfung zu rechnen. Das sind Schmerzen, Rötung und Schwellung an der Einstichstelle, aber auch Müdigkeit, Kopf-, Muskel- oder Gelenkschmerzen, Lymphknotenschwellung, Übelkeit/ Erbrechen, Frösteln oder Fieber.

**Ich bin genesen und geimpft. Bekomme ich eine dritte Impfung?**

Genesene mit einer Impfung werden wie Personen mit zwei Impfungen behandelt. Sie können also nach sechs Monaten (bzw. in Ausnahmefällen nach vier Monaten) eine Boosterimpfung erhalten. Wenn Genesene bereits zwei Impfungen erhalten haben, ist bis auf Weiteres kein dritter Stich nötig.

**Ich war trotz zweimaliger Impfung mit dem Coronavirus infiziert. Brauche ich eine dritte Impfung?**

Nach Infektionen trotz zweimaliger Impfung wird derzeit keine Auffrischung empfohlen.

**Was mache ich, wenn ich beim dritten Impftermin schwanger bin?**

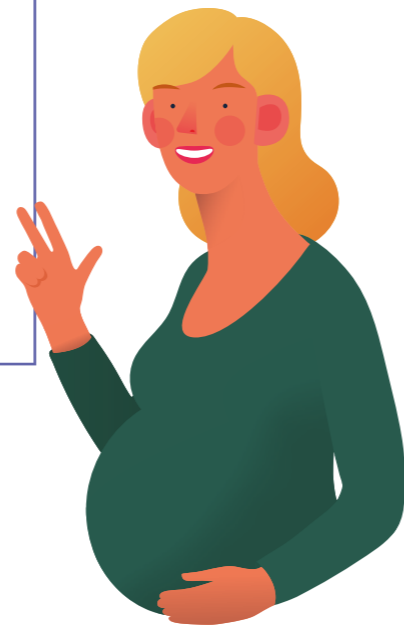
Covid-19-Impfungen sollten bevorzugt im letzten Schwangerschaftsdrittel durchgeführt werden. Empfohlen wird eine Impfung mit dem Vakzin von BioN-Tech Pfizer.

**An wen kann ich mich bei Fragen wenden?**

- Sicherheit der Impfstoffe und medizinische Fragen: Hotline der AGES, täglich 0 bis 24 Uhr, 0800 555 621
- Individuelle Fragen in Bezug auf den Gesundheitszustand: Ärztin oder Arzt des Vertrauens
- Impfungen in Oberösterreich: Informationen unter [www.ooe-impft.at](http://www.ooe-impft.at)

TEXT: THERESA KLEINHEINZ

Bei der dritten Impfung schwanger?



**ACHTUNG:**  
Empfehlungen können sich je nach wissenschaftlichem Erkenntnisstand ändern. Aktuelle Informationen erfahren Sie hier.

© Illustrationen: Monika Cichon



IM ZEITSCHRIFTEN-HANDEL ERHÄLTlich



# Arzneitees unterstützen Heilung



Tee aus Kräutern und anderen Pflanzen wird seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde angewendet. **Bei der Herstellung von Arzneitees unterliegen die Apotheken strengen Qualitätsstandards.**

Beim Mischen von Arzneitees spielt die Anzahl der Bestandteile eine wichtige Rolle.



Vor allem in der kalten Jahreszeit greifen viele Menschen zu einem wärmenden Getränk für Körper und Seele. Tee aus Kräutern und anderen Pflanzen wird seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde angewendet. Doch wann ist das beliebte Heißgetränk ein Arzneitee? „Für Arzneitee werden Kräuter verwendet, die den Anforderungen der jeweils gültigen Arzneibücher entsprechen müssen“, sagt Mag. Christoph Vigl von der Apotheke Schöndorf in Vöcklabruck. Die Bestandteile eines Arzneitees unterliegen strengen Qualitätsbestimmungen hinsichtlich des Gehaltes an Inhaltsstoffen und der Reinheit der Pflanzenteile. Auch dürfen keine Verunreinigungen und Pestizide enthalten sein.

## Individuelle Heilung

Beim Mischen des Heiltees achtet der Apotheker besonders darauf, dass die Komponenten in ihrer Wirkung gut aufeinander abgestimmt sind. Was Arzneitee vom klassischen Genusstee unterscheidet, ist laut Vigl auch die Anzahl der Bestandteile. Ideal sind ein bis zwei Bestandteile, welche die Hauptwirkung ausmachen, plus zwei bis drei Komponenten, die idealerweise die Wirkung ergänzen. Zusätze wie Schönungsdrogen und Kräuter, die den Geschmack verbessern, sind erlaubt. Die Mischung muss ganz einfach zusammenpassen, um den gewünschten Effekt zu er-

reichen“, erklärt Vigl. „Dabei ist die individuelle Beratung des Patienten für uns Apotheker sehr wichtig.“

## Publikumsliebliche

Der Tee-Klassiker schlechthin sind Kamillenblüten. Sie werden empfohlen bei Völlegefühl, Blähungen und leichten, krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden sowie äußerlich bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum und als Sekundärdroge bei Katarrhen der oberen Atemwege. Melissenblätter wiederum können bei Einschlafstörungen getrunken werden. Und zur äußeren Anwendung bei leichten Entzündungen der Haut sowie bei kleinen Wunden empfiehlt der Apotheker beispielsweise die Ringelblumenblüte.

## Arzneimittel Tee

Die richtige Zubereitung des heilenden Getränks: Wasser aufkochen und vor dem Überbrühen etwas abkühlen lassen. Der Tee sollte dann zehn Minuten zugedeckt ziehen. Eine andere Zubereitungsart ist zum Beispiel der kalte Auszug. Wie die Zubereitung zu erfolgen



**Der Aufguss:** Tee wird nicht nur heiß aufgegossen sondern auch kalt. Bestimmt wird das durch die Bestandteile der Teemischung.

**Die Ziehzeit:** Arzneitees sollen rund zehn Minuten ziehen, danach sollte der Teebeutel entfernt werden.

»



© Vigl

„Aufeinander abgestimmte Komponenten machen das Heißgetränk wirksam gegen Krankheiten.“

Christoph Vigl, Apotheker in Vöcklabruck



**!**  
Hochwertiger Tee sollte grundsätzlich trocken, lichtgeschützt und luftdicht gelagert werden.

hat, bestimmen die Bestandteile einer Teemischung und deren Inhaltsstoffe.

„Bei allen Vorzügen des Tees ist zu bedenken, dass er kein Allheilmittel darstellt und er sollte eher als ergänzende, unterstützende Medikation gesehen werden. Bei leichten Beschwerden kann ein Arzneitee durchaus gut wirken, etwa bei einer beginnenden Verkühlung“, betont Apotheker Christoph Vigl. Auch wenn Teemischungen nicht als Arznei gelten, sollten sie nicht länger als drei bis vier Wochen durchgehend ange-

wendet werden. Zu hoch dosiert beziehungsweise zu lange eingenommen könne nämlich sogar die Kamille dem Magen eher schaden als nützen.

**Richtig aufbewahren**

Damit ein Arzneitee seine Wirkung auch entsprechend entfalten kann, muss er unbedingt richtig gelagert werden. „Vor Licht geschützt, trocken und am besten in einem gut schließenden Behältnis“, betont der Vöcklabrucker Pharmazeut. Auch ein Arzneitee hat ein Ablaufdatum und soll daher nicht unbegrenzt aufbewahrt werden, da bei unsachgemäßer und zu langer Lagerung die Wirkung der Inhaltsstoffe stark nachlassen kann.

TEXT: ALFRED JUNGWIRTH

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



**WEIL ES UM MENSCHEN GEHT!**

Das OÖ Hilfswerk bietet Hilfe, Unterstützung und Beratung:

im Haushalt, mobile Betreuung und Hilfe für ältere Menschen, mobiler Mittagstisch, mobile Therapie, 24-Stunden-Betreuung, Notruftelefon, mobile Frühförderung, Krabbelstube, Kindergarten, Hort,

Schülernachmittagsbetreuung für Kinder, Lernbegleitung, Projekt UPGRADE -Eingliederung von Jugendlichen in den Arbeitsmarkt. Möglichkeiten ehrenamtlicher Mitarbeit.

Rufen Sie an, wir informieren Sie gerne!

Hilfswerk Servicehotline  
**0732 – 775111**

**ab sofort kostenlos**  
bei Unimarkt und Nah&Frisch erhältlich!

**NATÜRLICH für uns**

**Wir backen BIO.**  
Denn Geschmack ist das beste Rezept.

**Volles Bio Backvergnügen mit natürlich für uns!**

Sie ist wieder da – die neue natürlich für uns Backfibel! Aus der Vorweihnachtszeit nicht mehr wegzudenken, denn mit den Bio-Zutaten von natürlich für uns schmecken Kipferl und Likör gleich noch viel besser. In der neuen Fibel findet ihr allerlei Rezepte für Kekserl & Co. zum selber Naschen oder auch zum Verschenken. Dafür haben wir tolle, plastikfreie Verpackungstipps im hinteren Teil der Fibel für euch. Damit bereitet das Backen und Schenken gleich noch mehr Freude. Holt euch die neue Fibel kostenlos bei eurem Unimarkt oder Nah&Frisch. Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und eine schöne Weihnachtszeit mit natürlich für uns!

**NATÜRLICH für uns** Das ist Bio mit Mehrwert. **CO2 neutral**

**Nah&Frisch** bei ausgewählten Kaufleuten **UNIMARKT** Genuss verbindet

[www.natuerlich-fuer-uns.at](http://www.natuerlich-fuer-uns.at)



# Impfen leicht gemacht

Beratung und Verkauf von Impfstoffen werden in Apotheken durchgeführt, nicht aber die Impfung selbst. **Das könnte sich bald ändern, um Impfen einfacher und patientenfreundlicher zu gestalten.**



„Impfen muss schnell und einfach möglich sein. Dazu könnten die Apotheken in Österreich einen wichtigen Beitrag leisten.“

Monika Aichberger, Vizepräsidentin der ÖÖ Apothekerkammer



Insgesamt 14 europäischen Staaten, darunter Länder wie Frankreich, Irland,

Italien, Portugal, die Schweiz und seit kurzem auch Polen, zeigen es vor: Hier kann man sich von speziell ausgebildeten Apotheker:innen impfen lassen. In Irland konnte seit dem Beginn der Influenza-Impfung durch Apotheken vor zehn Jahren die Impfquote um knapp 60 Prozent gesteigert werden. In den USA werden mittlerweile gleich viele Influenza-Impfungen durch die Apothekerschaft wie durch die Ärzteschaft verimpft. In Südtirol unterstützen seit einigen Wochen Apotheker:innen bei einer möglichst hohen Durchimpfung.

## Wichtiger Schutz

Impfungen sind wichtig für die Gesundheit – egal, ob Corona-, Grippe- oder Masernimpfung. Sie

helfen die Ausbreitung von Infektionskrankheiten einzudämmen. Je flächendeckender die Bevölkerung

geimpft ist, umso besser das Herdenprinzip. In einer Studie vom März 2021 spricht sich eine deutliche Mehrheit der Bevölkerung für ein zusätzliches Impfangebot in den Apotheken aus: 59 Prozent aller Befragten würden sich generell in der Apotheke vor Ort impfen lassen. Die Impfberatung stellt schon seit jeher einen Teil des Apothekerberufs dar – als Expert:innen für Impfstoffe und Arzneimittel. Das Impfen ist daher nur ein logischer nächster Schritt.

## Höhere Durchimpfungsrate

Öffentliche Apotheken punkten mit langen Öffnungszeiten und der guten Erreichbarkeit. Außerdem gibt es kaum Wartezeiten und keinen

Betriebsurlaub. Impfen in Apotheken wäre demnach das mit Abstand niederschwelligste Impf-Angebot in Österreich, könnte Personen mobilisieren, die von den bestehenden Möglichkeiten in Impfzentren und bei niedergelassenen Ärzten nicht erreicht werden, und somit die Durchimpfungsquote positiv beeinflussen.

## Startklar

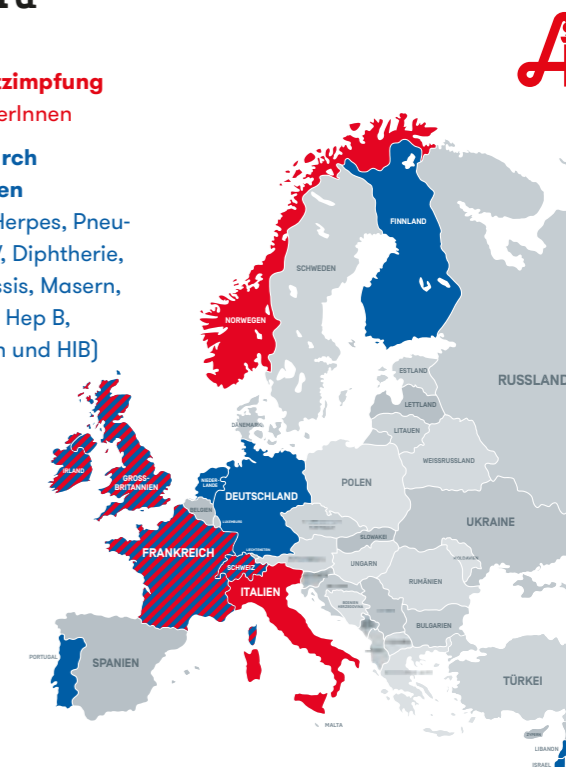
Mehr als 1.600 Apotheker:innen haben bereits die Impfausbildung absolviert. Die angebotene Fortbildung umfasst alle wesentlichen Aspekte von der Beurteilung der Impfeignung über die Injektion bis hin zur Nachsorge. Im Theorie-Teil werden in mehreren Modulen Immunologie, Impfstoffe, Impftauglichkeit und ausgewählte impfpräventable Infektionskrankheiten und deren Schutzimpfungen behandelt. Der Praxisteil hat die Injektionstechnik und Spezifische Erste Hilfe zum Thema. Somit werden alle relevanten Bereiche rund um das Thema Impfen abgedeckt.

TEXT: KATHARINA WILDAUER, MARLENE MÜLLEDER

## Wo in den Apotheken geimpft wird

**Corona-Schutzimpfung durch ApothekerInnen**

**Impfungen durch ApothekerInnen** (u. a. Grippe, Herpes, Pneumokokken, HPV, Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Masern, Mumps, Hep A, Hep B, Polio, Rotaviren und HIB)



Weil es nicht nur Haare sind.

PERÜCKEN  
PFISTER

# Mut Freude Hoffnung

Als Spezialisten kennen wir die Welt der Perücken:

die Materialien, ihre Macharten, Formen und Möglichkeiten. Eine Perücke bedeutet Wohlgefühl, manchmal Normalität und für einige auch neues Leben. Wir freuen uns Teil Ihrer Geschichte zu werden und Sie bei uns diskret und qualifiziert zu beraten.\*

\* Medizinisch erforderliche Perücken werden immer zum Teil rückerstattet!

Linz

Bürgerstraße 1/1  
+43 732 / 23 70 70

Innsbruck

Brixnerstraße 3/1  
+43 512 / 58 72 00

www.peruecken-pfister.at

# Königliche Kraft einer Heilpflanze

**Die Königskerze, auch Wollblume oder Himmelbrandstee genannt, hat eine lange Tradition.** Mit ihrer wärmenden und stärkenden Kraft wirkt sie besonders gut bei akuten und chronischen Erkrankungen der Atemwege.

Sie ist nicht nur prachtvoll und strahlt wie die Sonne – sie hat auch eine majestätische Heilkraft: Die Königskerze (lat.: *Verbascum densiflorum/phlomoides*). Diese prachtvolle zweijährige Pflanze wird bis zu zwei Meter hoch und trägt neben ihren kleinen gelben Blüten typische, filzig-behaarte grauweiße Blätter. Königskerzen können problemlos im eigenen Garten angepflanzt werden. Sie bevorzugen trockene und sonnige Standorte und fühlen sich in Steinanlagen oder auch auf trockenen Freiflächen äußerst wohl.

## Lange Tradition

Schon Dioskurides, Galen oder auch die Heilige Hildegard von Bingen erwähnen die Heilkraft der Königskerze. Die positive Wirkung bei Atemwegserkrankungen ist also schon lange bekannt, und die Tradition dieser Heilpflanze geht schon mehrere Jahrhunderte zurück. Das zeigt auch das Bild der Nachtkerze aus dem „Blackwellschen Kräuterbuch“ von Christoph Jacob Trew: Dieses gehört laut Pharmazeut und Bibliothekar Franz Biba zu den kostbarsten Büchern in der Bibliothek der Österreichischen Apothekerkammer: „Bereits 1737 bis 1739 veröffentlichte Elizabeth Blackwell in London ein Kräuterbuch unter dem Titel ‚A curious Herbal‘ mit 500 Abbildungen, die von der Herausgeberin selbst gezeichnet, gestochen und koloriert wurden.“



**Die Königskerze** aus dem Buch „Elisabeth Blackwell Sammlung der Gewächse“ von 1757.

Das Buch wurde wegen der hohen Qualität der Zeichnungen und der Einbeziehung der neuentdeckten Pflanzen Amerikas ein großer Erfolg. „Von 1757 bis 1773 gab Christoph Jacob Trew, Arzt und Apotheker aus Nürnberg, dann eine lateinisch-deutsche Ausgabe unter dem Titel ‚Herbarium Blackwellianum emendatum et auctum [...]‘ heraus“, so der Experte.

## Wirkungsvolle Pflanze

In der modernen Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) werden die goldgelben Blüten der Königskerze getrocknet und etwa zu Tees, Tinkturen oder Ölen weiter verarbeitet. Die Heilpflanze enthält Schleimstoffe, Iridoide und Triterpensaponine, die bei Katarrhen der Atemwege schleimlösend wirken. Deshalb sind Königskerzenblüten in vielen Bronchialtees enthalten.

TEXT: MARLENE MÜLLEDER

© Illustration: Monika Cichon



## REZEPT

**für Brusttee nach österreichischem Arzneibuch:**

- Malvenblüten 10 g
- Königskerzenblüten 10 g
- Eibischblätter 20 g
- Thymian 10 g
- Eibischwurzel 20 g
- Süßholzwurzel 20 g
- Anis 5 g

## Anwendung:

Einen Teelöffel der Kräutermischung pro Tasse zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen.

## Wirkung:

Fördert die Schleimsekretion in den Atemwegen und beruhigt die Bronchien.

! Die Königskerze mag es im Garten am liebsten vollsonnig und warm.

**OHNE ZUSATZ VON CHILI**

**STÄRKER ALS DEIN SCHMERZ**



**INTENSIVER WÄRME-EFFEKT**

[www.perskindol.at](http://www.perskindol.at)  
Exklusiv in Ihrer Apotheke.

# Sichere Skitour

Immer mehr Oberösterreicher:innen erfasst die Trendsportart Skitourengehen. **Dafür braucht es einiges an Ausrüstung.** Was man im Gepäck haben sollte, fasst diese Checkliste zusammen.

TEXT: THERESA KLEINHEINZ

## Ein Erste-Hilfe-Set für Skitouren sollte mindestens beinhalten:

- Pflaster und Blasenpflaster in verschiedenen Größen
- Rettungsdecke
- Desinfektionsspray
- Wundkomresse
- Verband
- Schere



! Outdoor-Erste-Hilfe-Sets sollten kompakt, gut sortiert und wasserabweisend sein.

## Diese Ausrüstung ist für mehrtägige Touren praktisch:

- Augentropfen
- Nasenspray
- Schleimlösende Medikamente gegen Schnupfen
- Elektrolytpräparat gegen Krämpfe
- Biwaksack
- Haftpads oder Kabelbinder (Praktische Hilfsmittel, falls sich das Fell vom Ski löst.)



## Selbstverständlich darf bei Touren im Gelände die Lawinausrüstung nicht fehlen:

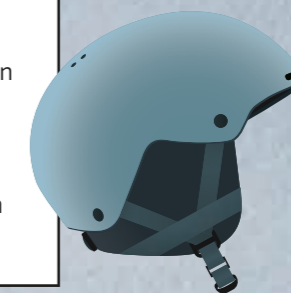
- Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS)
- Schaufel
- Sonde
- Airbagsystem
- Mobiltelefon



Das **Handy aufgeladen** und **nah am Körper tragen**. Um Störungen zu vermeiden, müssen im Sendemodus mindestens 20 cm, im Suchmodus mindestens 50 cm Abstand zum LVS-Gerät bestehen.

## Nicht zu vergessen:

- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Getränk und Jause mit Kohlenhydraten (Empfohlen wird ein halber Liter Flüssigkeit pro Stunde.)
- Wechselkleidung und Regenschutz
- Warme Bekleidung zum Bergabfahren
- Helm



# PKA als rechte Hand

Die Aufgaben von Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistent:innen sind ohnehin vielfältig und spannend. **Jetzt werden PKAs durch einen neuen Diplom-Lehrgang zum wichtigsten Helfer der Geschäftsführung.**

**A**ndrea Kerbl ist pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin (PKA) in der Nationalpark-Apotheke in Molln. Die 20-Jährige hat die dreijährige PKA-Lehre heuer Ende Juli mit Auszeichnung abgeschlossen. Ein Praktikum führte sie in die Apotheke ihrer Heimatgemeinde. „Das hat mir so gut gefallen, dass ich beschlossen habe, mich hier zu bewerben. Ich bin so froh, dass ich diesen Beruf ausübe.“

## Teamplayerin

Auf die Frage, was man denn für die PKA-Ausbildung mitbringen muss, antwortet Kerbl: „Man muss teamfähig sein, freundlich und gern mit Menschen zu tun haben. Auch Interesse an Rezepturen usw. sollte man mitbringen – und Mathematik sollte einem nicht völlig zuwider sein. Sonst wird es nämlich kritisch, wenn man Wirkstoffe berechnen muss.“ Chefin Silvia Hackenberger ergänzt: „Das Interesse ist am wichtigsten, genau wie die Freude an der Arbeit mit Menschen. Kommunikation ist ein wesentliches Thema. Genauigkeit ist ebenfalls gefragt – und Hausverstand.“

## Zukunftspläne

Andrea Kerbl könnte sich gut vorstellen, nach der erforderlichen Praxiszeit von drei Jahren die neue Ausbildung zur „Apotheken-Wirtschafts-Assistenz“ zu absolvieren, die es seit heuer gibt. „Ich möchte unbedingt noch etwas machen“, bekräftigt sie. Ihre Chefin dazu: „Die Ausbildung ist ein Zuckerl für fertige PKA, die aufsteigen und etwas zusätzlich machen wollen.“ Sie agieren nach der Ausbildung als rechte Hand der Geschäftsführung und werden in die Geschäftsleitung eingebunden. Die Auflagen und Aufgaben, die Apotheker:innen beachten müssen, werden immer

vielfältiger. „Allein mit dem Bereich Social-Media könnte man sich den ganzen Tag beschäftigen. Das ordentlich zu bespielen, ist viel Aufwand“, so Hackenberger.

**Abwechslungsreicher Alltag**  
Schon jetzt übernehmen die Mitarbeiter:innen der Mollner Apotheke viele Teilbereiche. PKA Andrea Kerbl kümmert sich etwa um das Labor sowie um die Pflege des neuen Selbstbedienungs-Automaten. „Wenn jemand meiner Mitarbeiter Interesse hat, möchte ich diese Ausbildung auf jeden Fall ermöglichen“, unterstreicht Silvia Hackenberger und fügt hinzu: „Sogar für mich wäre diese Ausbildung interessant – ich könnte sicher auch noch einiges lernen.“

TEXT: MARTINA WEYMAYER, MARLENE MÜLLEDER



## Neue Ausbildung „Apotheken-Wirtschafts-Assistenz“

Die **neue Ausbildungsschiene** für PKA mit mindestens dreijähriger Berufserfahrung besteht aus den vier Diplomelehrgängen **„Management und Organisation in der Apotheke“**, **„Betriebswirtschaft und Marketing in der Apotheke“**, **„Kommunikation und Verhandlung in der Apotheke“** sowie **„Social Media in der Apotheke“**. Jeder Diplomelehrgang kann **einzelns absolviert** wer-

den und schließt mit einer Prüfung oder einer Projektarbeit ab. Wer alle vier Diplomelehrgänge durchläuft und erfolgreich besteht, erhält das Diplom zur Apotheken-Wirtschafts-assistenz.

Die Lehrgänge umfassen jeweils **80 Unterrichtseinheiten** und finden sowohl im **Präsenzunterricht am WIFI Wien** als auch online via Zoom statt.

Näheres zu den Lehrgängen: [www.pkainfo.at/weiterbildung/diplomelehrgaenge](http://www.pkainfo.at/weiterbildung/diplomelehrgaenge)



© Martina Weymayer

PKA Andrea Kerbl (li.) und Silvia Hackenberger, Leiterin der Nationalpark-Apotheke in Molln.



**DU WIRST PATE  
UND ICH WERDE  
KRANKENPFLEGERIN**

[WWW.SOS-KINDERDORF.AT](http://WWW.SOS-KINDERDORF.AT)



Wie funktioniert

# HUSTENSÄFT?

**Kaltes Wetter draußen, trockene, warme Luft** drinnen, dazu die Erkältungssaison: die perfekte Kombination für **lästigen Husten**. Helfen können Hustensäfte – wenn sie richtig ausgewählt werden.

TEXT: DANIEL FEICHTNER

## WOHER KOMMT DER HUSTEN?

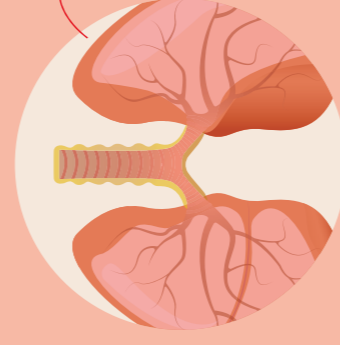
Mit **Hustenreiz** versucht der Körper, reizende Stoffe wie **Krankheitserreger** aus den Lungen zu entfernen. Dabei unterscheidet man grundsätzlich zwei Arten des Hustens, die oft **nacheinander auftreten**:

1. Der **Reizhusten** ist ein **trockener Husten**, der durch **Reizung der Atemwege** entsteht. Oft ist das eine beginnende Erkältung, eine Entzündung von Kehlkopf, Luftröhre oder Bronchien. Es kann aber auch der Wechsel von der **kalten Außenluft in die warme Luft** eines beheizten Raums genügen.
2. Beim **produktiven Husten** wird dagegen **Schleim abgesondert** und ausgehustet. Er tritt bei einer fortgeschrittenen **Erkältung oder Entzündung** auf, wenn der Körper versucht, Krankheitserreger oder andere Fremdkörper aus den Bronchien zu transportieren.

## Der richtige Saft

### Gegen Reizhusten

helfen Hustensäfte, die die Schleimproduktion anregen. So werden störende Partikel oder Krankheitserreger aus den Bronchien abtransportiert und die gereizten Atemwege beruhigt.



Schleimproduzierende Hustensäfte helfen den Schleimhäuten, Sekret abzusondern, um so die Irritation zu reduzieren und reizende Stoffe abzutransportieren.



**ACHTUNG:**  
Wenn Husten länger als zwei Wochen andauert, sollte man unbedingt einen Arzt zur Abklärung aufsuchen.



### Richtig einnehmen

Grundsätzlich ist Hustenreiz eine **wichtige Funktion unserer Abwehr**. Ihn vollständig zu unterdrücken, ist deswegen niemals ratsam. Deswegen sollte man auf jeden Fall entsprechend der **Form des Hustens** schleimproduzierende oder schleimlösende Substanzen zur **Behandlung** anwenden und Hustenstiller nur dann einnehmen, wenn der Husten besonders störend ist – wie zum Beispiel in der Nacht.

Um lästigen Hustenreiz zu unterdrücken, helfen Hustensäfte, die sogenannte Antitussiva wie Codein, Dihydrocodein, Pentoxiverin und Dextromethorphan enthalten. Diese Wirkstoffe reduzieren den Hustenreflex, sollten aber abgesetzt werden, sobald sich der Schleim zu lösen beginnt. Manche dieser Arzneistoffe müssen vom Arzt verordnet werden.

### Ist der Husten produktiv

und man hustet Sekret hoch, sollte man zu schleimlösenden Hustensäften mit Wirkstoffen wie Ambroxol oder N-Acetylcystein greifen. Aber Vorsicht: Auch viele pflanzliche Hustensäfte aus Thymian, Spitzwegerich, Efeu oder Eibischsirup helfen beim Verflüssigen des Sekrets und beruhigen die Bronchien.



### Unterstützend

Wer an Husten leidet, sollte zudem darauf achten, viel zu trinken, und im Idealfall die Luftfeuchtigkeit im Raum erhöhen. Auch Inhalationen mit Kräutern wie Kamille und etwas Kochsalz können die Schleimhäute beruhigen. Ebenso hilft Tea mit Honig und Ingwer.



# Blick ins Labor

Vieles von dem, was in **Apotheken** erhältlich ist, **wird auch dort hergestellt**. Apothekerin Silvia Hackenberger zeigt einen Blick hinter die (Labor-)Kulissen.

TEXT: MARLENE MÜLLEDER | FOTOS: MARTINA WEYMAYER



„Die im Labor gefertigten Produkte sind eine wichtig Ergänzung zu Fertigarzneien: Wir stellen individuelle Dosierungen her, die es nicht fertig zu kaufen gibt.“

Silvia Hackenberger,  
Apothekerin in Molln



Keine Abhängigkeit von der Lieferbarkeit fertiger Produkte: Glukose-Lösungen werden direkt in der Apotheke gemischt.

Die Wärmelampe hilft beim Lösen der Glukose im Wasser

Für den Glukose-toleranztest während der Schwangerschaft – umgangssprachlich auch Zuckertest genannt – wird eine Glukoselösung zubereitet. Unter der Wärmelampe wird diese finalisiert.

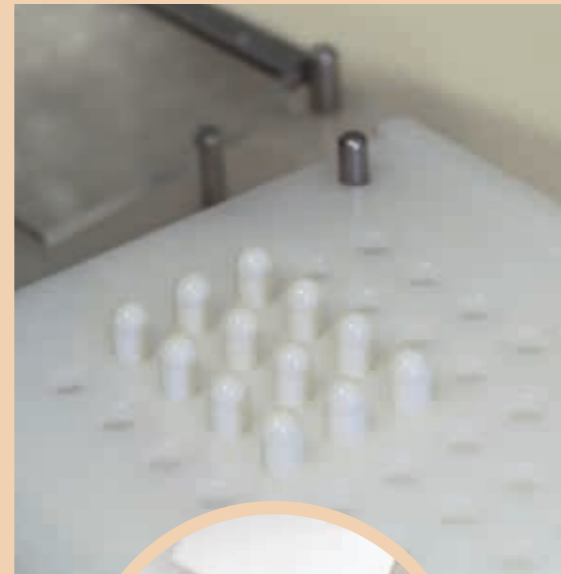




Für die Dermatologie spielen die in der Apotheke gefertigten Arzneien eine wichtige Rolle: Die zum Beispiel vom Hautarzt verschriebenen Pflege- und Heilsalben werden im Labor individuell für jeden Patienten angefertigt.



Die Bestimmung der Schmelztemperatur wird im Apothekenalltag gerne als schnelle, unaufwendige und kostengünstige Methode zur Prüfung eines Stoffes verwendet, denn Arzneistoffe haben in sehr vielen Fällen neben typischer Farbe und Geruch auch einen genau definierten Schmelzpunkt.



Mit einem speziellen Kapselfüllgerät werden zweiteilige Leerkapseln mit Pulvern befüllt – zum Beispiel für Frühchen durch „Verdünnung“ von Medikamenten für Erwachsene.



In der Apotheke werden auch Duft- und Körperöle hergestellt. Als Basisöle dienen oft Arganöl, Jojobaöl oder Mandelöl. Ätherische Öle als Zusatz bringen einen besonderen Duft hinzu oder ergänzen die Pflegewirkung.

*Tipp: Zur Hautpflege im Winter eignen sich Öle besonders gut.*

# Zukunftsmodell

## 24H-PERSONENBETREUUNG



**Betreuung für Pflegebedürftige und gleichzeitige Entlastung für alle Familienangehörigen. Die Berufsgruppe der 24h-Personenbetreuung macht dies möglich!**

Die aktuelle Situation rund um die Corona-Pandemie hat uns mehr als deutlich bewusst werden lassen, welch hohen Stellenwert die 24h-Personenbetreuung in der heutigen Gesellschaft bereits einnimmt und in Zukunft einnehmen wird. Denn genau in Zeiten wie diesen, bewirkt eine vertraute Umgebung für alte oder kranke Menschen wahre Wunder. Damit verbunden sind es in erster Linie Werte wie Stabilität, Vertrautheit und Autonomie, die pflegebedürftigen Menschen zum einen Sicherheit und Schutz, zum anderen eben auch dieses wichtige Stück an Normalität garantieren und ihnen damit Halt geben.



*„Mit der 24h-Personenbetreuung bleibt das eigene Zuhause der Lebensmittelpunkt für einen unbeschwerten Lebensabend.“*

Die 24h-Personenbetreuung erweist sich aber auch als die ideale Lösung für pflegende Angehörige selbst, die auf diese Weise ihre Liebsten nicht nur in puncto rundum Versorgung in den besten Händen wissen können, sondern auch die Wichtigkeit der Gesellschafterfunktion schätzen.

24h-Personenbetreuerinnen und -betreuer sind fachlich versierte Personen, die betreuungsbedürftige Menschen rund um die Uhr unterstützen und auch in der gegenwärtigen Krisenzeit eine individuell angepasste Betreuung sicherstellen.



**SELBSTSTÄNDIGE PERSONENBETREUUNG | ÖÖ**

**KONTAKT: WKO Oberösterreich**  
**KommR Mag. Dr. Viktoria TISCHLER**  
 Fachgruppenobfrau Personenberatung und Personenbetreuung  
 Berufsgruppensprecherin ÖÖ Personenbetreuung

[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

## HYLO® – DER MARKTFÜHRER<sup>1</sup> JETZT IN NEUEM GEWAND.

**HYLO®**



**FÜR ALLE SCHWEREGRADE DES TROCKENEN AUGES**

- ✓ Hohe Viskosität durch langkettige Hyaluronsäure<sup>2</sup>
- ✓ Frei von Konservierungsmitteln und Phosphaten
- ✓ Mit mind. 300 Tropfen hoch ergiebig<sup>2</sup>
- ✓ 6 Monate nach Anbruch verwendbar

Informationen, Tipps & Tricks unter [hylo.at](http://hylo.at)

Hersteller: **URSAPHARM Arzneimittel GmbH**, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken; Vertrieb Österreich: **URSAPHARM Ges.m.b.H.**, 3400 Klosterneuburg, [www.ursapharm.at](http://www.ursapharm.at)

# Raus aus der Winterdepression



Im Herbst und Winter reagiert unser Körper auf die trüben und kalten Tage. Bei einigen kann das sogar zu einer **saisonal bedingten Depression** führen, weiß Allgemeinmediziner Erwin Rebhandl.



© Rebhandl

„Viele verlieren das Interesse an vergnüglichen Aktivitäten, einschließlich Hobbys, Sport und Sex.“

Dr. Erwin Rebhandl, Allgemeinmediziner

Die Symptome treten meist im Spätherbst und im Winter auf: Gefühle von Traurigkeit, Melancholie und Lethargie weisen auf eine Winterdepression hin – auch ein Mangel an Energie, die Veränderung der Schlafzyklen oder Schlaflosigkeit sowie ein großes Verlangen nach Kohlenhydraten mit einhergehender Gewichtszunahme können ein Anzeichen sein. „Viele verlieren das Interesse an vergnüglichen Aktivitäten, einschließlich Hobbys, Sport und Sex,“ erklärt der praktische Arzt Erwin Rebhandl.

**Dunkle Jahreszeit**  
Hauptursache für die Winterdepression ist der Lichtmangel. Dadurch erhöht sich die körpereigene Melatonin-Produktion. Wahrscheinlich ist auch ein Mangel des Neurotransmitters Serotonin an der Entstehung der Winterdepression beteiligt. Auch ein Vitamin-D-Mangel, der durch fehlendes Sonnenlicht entsteht, kann sich auf die Psyche auswirken.

**Vorbeugen durch Bewegung**  
Am wichtigsten sei laut Rebhandl die Prophylaxe. „Regelmäßige Bewegung im



**Tipp:**  
Wer Verdacht auf einen **Vitamin-D-Mangel** hat, sollte seine Werte überprüfen lassen. Mittlerweile gibt es in der **Apotheke** einen **Test**, der schon nach **30 Minuten** ein **sicheres Ergebnis** anzeigt. Diese können helfen, rechtzeitig zu handeln.

Freien ist besonders wichtig, am besten um die Mittagszeit, da ist es am hellsten.“ Jede Aktivität draußen hilft: egal ob Nordic Walking, Joggen, Langlaufen oder Schneeschuhwandern.

Außerdem rät der Mediziner zu sozialen Kontakten mit Freunden und Verwandten, einem geregelten Schlafrythmus und zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung: „Gemüse, Nudeln, Kartoffeln, Bananen, aber auch Nüsse und Trockenfrüchte sind sinnvoll, da sie wichtige Stoffe wie beispielsweise den Stimmungsaufheller Serotonin und außerdem Magnesium enthalten.“

Wer vermutet, dass all diese Maßnahmen nichts helfen, der sollte einen Arzt aufzusuchen. Letzten Endes ist auch Winterdepression eine ernstzunehmende Form der Depression. Ein Arzt kann geeignete Maßnahmen verordnen, beispielsweise die richtigen Medikamente und eine passende Therapie.

TEXT: MARLENE MÜLLEDER

## NEU NEU NEU: 9 Relax-Infrarotkabinen zum Einführungspreis!!!

über 18.000 zufriedene Kunden - seit 1998  
**INFRAROT** - Tiefenwärme wirkt Wunder bei:

- Übergewicht
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Erkältung und grippalem Infekt
- Stoffwechselproblemen

mit Orig. GW-Tiefenwärmestrahlern  
schnelle Aufheizzeit  
5 Jahre Garantie  
doppelwandig aus Zedernholz

für 2 Personen  
statt € 4.590,-  
**nur € 2.590,-**



jetzt  
€ 2.000,-  
sparen!



jetzt unverbindlich Prospekt anfordern!  
LiWa GmbH • Wolfgang Lindner • 0660 312 60 50

**Pension Steuerrechtsberatung**  
Erbrecht  
Arbeitnehmerveranlagung **Zuschüsse**  
**Pflegegeld** Beihilfen  
Erbrecht **Beihilfen**  
Steuerrechtsberatung

**Kostenlose Beratung durch unsere  
Experten nach Terminvereinbarung**

Info-Telefon: 0732/775311-0  
ratgeben@ooe-seniorenbund.at



Nähere Infos unter:  
OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz  
www.ooe-seniorenbund.at



# Das SONNEN VITAMIN

Ein **Vitamin-D-Mangel** kann vor allem in den **kalten Wintermonaten entstehen**, denn der menschliche Körper bildet dieses Vitamin durch die Kraft des Sonnenlichts selbst.

Von der Mineralisation der Knochen, über den Stoffwechsel von Muskelzellen bis hin zur Funktion des Immunsystems: Vitamin D ist für zahlreiche Prozesse im Körper wichtig. Es trägt unter anderem dazu bei, dass Calcium und Phosphat aus dem Dünndarm besser aufgenommen werden, was wiederum die Erhaltung fester Knochen und Zähne fördert. Außerdem reguliert das Sonnenvitamin die Bildung und den Stoffwechsel von Muskelzellen und spielt über die Regulation antientzündlicher Prozesse eine wichtige Rolle für ein funktionierendes Immunsystem.

## Körpereigene Bildung

80 bis 90 Prozent des Vitamins können vom Körper selbst hergestellt werden. Mithilfe der im direkten Sonnenlicht enthaltenen UV-B-Strahlung wird das Vitamin über die Haut gebildet und ist deshalb auch als Sonnenvitamin bekannt. In unseren Breitengraden kommt ein Vitamin-D-Mangel daher vor

allem im Winter vor, da die Intensität der UV-B-Strahlung von November bis Februar zu gering ist. Über die Nahrung kann zwar auch Vitamin D aufgenommen werden, seinen Bedarf allein durch Essen zu decken, ist aber nicht möglich.

## Mangel erkennen

Eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung macht sich vielfach bemerkbar. Zum einen können Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder häufige Ansteckung mit Infekten auf einen Mangel hinweisen. Aber auch Stimmungsschwankungen oder Haarausfall können Zeichen für eine unzureichende Zufuhr sein. Besonders bei älteren Personen kann ein unentdeckter Vitamin-D-Mangel zu schweren Folgen wie Osteoporose führen.

## Rechtzeitig vorsorgen

Um nicht erst in einen Mangel zu rutschen, gilt es ganzheitlich vorzusorgen. In den Monaten März bis Oktober empfiehlt es sich daher, ausreichend



Hering, Avocados und Champignons sind reich an Vitamin D.

## Vitamin D im Überblick

Der Normwert für das Sonnenvitamin liegt zwischen **30 und 50 ng/ml.**

Vitamin D ist eigentlich **kein Vitamin**, sondern ein **Hormon**, da es vom Körper selbst bei Sonnenbestrahlung gebildet wird.

Überschüssiges Vitamin D wird im **Fettgewebe** und in den **Muskeln** auf Vorrat gespeichert.



Fettgewebe  
Muskeln

! Präparate sollten nur nach Absprache mit einem Arzt genommen werden.



Vorsicht bei Sonnencreme: Sie hemmt die körpereigene Produktion.

Der **Vitamin-D-Wert** muss auf **lange Sicht kontrolliert** werden – es kann dauern, bis die Speicher wieder aufgefüllt sind.

Sonne zu tanken. Unter optimalen Bedingungen reicht eine Viertelstunde pro Tag aus, wenn Gesicht, Hände und Unterarme vom Sonnenlicht erreicht werden. Aber auch in den Wintermonaten ist es sinnvoll, täglich 15 bis 20 Minuten ins Freie zu gehen. Außerdem kann Vitamin D zusätzlich durch die Einnahme von Präparaten supplementiert werden.

## Risikogruppen

Menschen, die einem besonders hohen Risiko ausgesetzt sind, neben chronisch Kranken oder Pflegebedürftigen vor allem Alte, Säuglinge, Veganer und Personen mit dunkler Hautfarbe. Bei Verdacht auf einen Mangel sollte man seinen Vitamin-D-Spiegel beim Hausarzt bestimmen lassen.

TEXT: JULIA NARR

# Neuer Schwung fürs Immunsystem

**Triefende Nasen, schmerzende Glieder und volle Arztpraxen: Winterzeit ist Grippezeit.** Ein starkes Immunsystem kann das Ansteckungsrisiko verhindern, sowohl bei einem grippalen Infekt als auch bei einer Grippe.



**Jeder Stich zählt:** Denn je mehr Menschen geimpft sind, desto geringer ist die Verbreitung der Grippeviren.

Im Volksmund wird unter einer Grippe (Influenza) und einem grippalen Infekt oft das Gleiche verstanden, obwohl sich beide Krankheitsbilder stark voneinander unterscheiden. Ein grippaler Infekt ist mit einer Erkältung gleichzusetzen und wird durch infektiöse Viren ausgelöst, wovon es rund 200 verschiedene Arten gibt. In den meisten Fällen beginnt ein solcher Infekt mit leichten Symptomen wie Halsschmerzen, Schnupfen oder Husten, die sich eher langsam einschleichen. Auch erhöhte Temperatur, Frösteln und Abgeschlagenheit können auf einen grippalen Infekt hindeuten. Die Dauer der Erkrankung beläuft sich auf etwa ein bis zwei Wochen. Im Gegensatz dazu entsteht eine Grippe durch sogenannte Influenza-Viren, die den menschlichen Organismus schlagartig lahmlegen. Hierbei treten plötzliche Anzeichen wie starke Gliederschmerzen und hohes Fieber bis um die 40 Grad auf und der Verlauf der Erkrankung

kann mitunter schwer sein. Die Influenza kann bis zu drei Wochen andauern und wird häufig mit antiviralen Medikamenten behandelt. Doch eines haben grippaler Infekt und Influenza gemein: Beide werden durch eine Tröpfcheninfektion (Sprechen, Niesen, Husten) oder durch verunreinigte Gegenstände übertragen.

## Wie kann man sich schützen?

Der beste Schutz gegen eine Ansteckung mit den Influenza-Viren ist die Grippe-Impfung. Die Zusammensetzung des Impfstoffes wird jährlich gezielt an die voraussichtlichen Virus-Stämme angepasst. Dringend empfohlen wird die Schutzimpfung Personen mit chronischen Krankheiten oder einer Immunschwäche sowie Menschen ab 60 Jahren, HeimbewohnerInnen und medizinisches Personal.

TEXT: JULIA NARR

## Symptome:

### Grippaler Infekt

- schleichender Krankheitsbeginn
- leichte Beschwerden und Schmerzen
- abgeschlagenheit und Schnupfen
- erhöhte Temperatur
- Dauer: ein bis zwei Wochen

### Grippe

- plötzlicher Krankheitsbeginn
- starke, ausgeprägte Schmerzen
- starke Hals- und Schluckbeschwerden
- hohes Fieber (39–40 Grad)
- Dauer: zwei bis drei Wochen

## Lust auf Gesund?



Ein starker Start in den Winter.



Herzerfrischend



## CardioVital

- Herzgesundheit in nur 1 Kapsel
- Starke Unterstützung für Ihr Herz- & Kreislauf-System
- Mit Oliven- und Knoblauchextrakt

Schweizer Qualität. Rezeptfrei aus Ihrer Apotheke.

Burgerstein Vitamine



IN\_DNA\_CardioVital\_90\_5x251\_11.21.f

### Gesunde Ernährung

Um das Immunsystem zu stärken, sollte der menschliche Tagesbedarf an **Vitaminen und Nährstoffen** optimal gedeckt sein. Achten Sie daher auf eine **abwechslungsreiche Ernährung** mit viel frischem **Obst, Gemüse und Ballaststoffen**, und bereiten Sie so viel wie möglich selbst zu.

### Sauna und Wechselduschen

Regelmäßige **Saunagänge oder Wechselduschen** können dem Körper helfen, sich an Temperaturschwankungen anzupassen und somit die Thermoregulation verbessern. Außerdem eignet sich die Auszeit in der Sauna ideal dafür, dem Alltagsstress zu entfliehen, der wie Gift auf die Immunabwehr wirkt.

## 5 TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM



### Immun-Booster

**Nahrungsergänzungsmittel und Kombipräparate** tragen nachweislich zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Sie sind kein Ersatz der herkömmlichen Ernährung, können aber gezielte Unterstützung bieten. In den Wintermonaten kann vor allem die Zufuhr von hochwertigem **Vitamin C, D und B12** zu einem gestärkten Immunsystem beitragen.



### Genug Wasser trinken

Der ewige Allrounder auch für starke Abwehrkräfte ist und bleibt, **Wasser zu trinken**. Wer seinen Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt, ist weniger anfällig für Krankheitserreger, da die Schleimhäute feucht gehalten werden und sich Bakterien nur schwer vermehren können. Sie sollten dabei **auf zuckerhaltige Getränke oder Kaffee verzichten** und auf Wasser oder ungesüßten Tee zurückgreifen.

### Erholsamer Schlaf

Wer zu wenig schläft, schwächt massiv seine Abwehrkräfte. **Im Schlaf werden vermehrt immunstimulierende Wachstumshormone ausgeschüttet und die Anzahl an Immunzellen nimmt zu.** Ein erholsamer Schlaf schenkt Ihrem Körper nicht nur ausreichend Kraft, sondern macht Sie auch weniger anfällig gegen Krankheitserreger.



## HAUSMITTEL BEI ERKÄLTUNG: OMAS HUSTENSAFT

Lästige Begleiterscheinung bei einem grippalen Infekt oder einer Grippe ist häufig Husten. Säfte und Tropfen aus der Apotheke schaffen oft rasche Abhilfe, aber es gibt auch einen natürlichen Weg, dem Husten ein Ende zu setzen: Omas Hustensaft. Bestehend aus schwarzem Rettich und Kandiszucker ist er ein echtes Wundermittel.



### REZEPT

#### Zutaten:

- Schwarzer Rettich
- Kandiszucker

#### Zubereitung:

- Kappe des Rettichs abschneiden
- Das Innere des Rettichs aushölen
- ein Loch auf der Unterseite bis zur Kappe durchstechen
- den Rettich auf ein Glas setzen (so dass sich das Loch über der Glasöffnung befindet)
- Kandiszucker einfüllen und Deckel wieder aufsetzen
- über Nacht ziehen lassen
- der fertige Hustensaft tropft durch das Loch ins Glas und kann löffelweise nach Bedarf eingenommen werden



PRODUZIERT IN ÖSTERREICH!



- **haus eigene Maufaktur** in in Leonding/Oberösterreich
- Steppwaren **nach Maß**
- seit 2007 **FAIRTRADE-zertifiziert**
- **BIO**-Baumwolle
- **vegan zertifizierte** Heimtextilienkollektion
- spezialisiert auf **Edelhaar**

**REITER Betten & Vorhänge GmbH**  
18 x in Österreich - [www.bettenreiter.at](http://www.bettenreiter.at)

Alles für den **gesunden Schlaf!**

# Erste Hilfe bei trockener Haut



Es kratzt, juckt und spannt – viele kennen **das unangenehme Gefühl trockener Haut**. Was aber können wir tun, damit es erst gar nicht so weit kommt?

## Vor- statt Nachsorge

„Die vier Säulen für eine gesunde Haut sind: die richtige Pflege, gute Ernährung, ausreichende Flüssigkeitsversorgung und das Vermeiden schädlicher Umwelteinflüsse“, weiß Karin Burkovski, Apothekerin in Leonding. Damit die Haut – egal ob an Händen oder im Gesicht – nicht strapaziert wird, sollte man sie nicht ungeschützt Kälte oder UV-Licht aussetzen. Der richtige Sonnenschutz ist auch im Winter wichtig. Zusätzlich sollten exponierte Stellen bei längeren Aufenthalten im Freien mit Kälteschutzcreme geschützt werden.

## Unterschiedliche Bedürfnisse

Hautpflegeprodukte sollten dem Hauttyp angepasst sein“, betont die Apothekerin. Die verwendeten Produkte zur Reinigung und Pflege sollen die wichtige Barrierefunktion stärken und für einen ausgewogenen Flüssigkeits- und Fetthaushalt der Haut sorgen. Viele vertra-



### Gut geschützte Haut

- UV-Schutz auch im Winter tragen
- Handschuhe beim Putzen und Abwaschen tragen
- Auf Waschmittel mit vielen Duft- und Farbstoffen besser verzichten
- Ausreichend Wasser trinken und ausgewogen ernähren
- Nicht zu lange und heiß duschen und baden

gen auch bestimmte Konservierungs- und Duftstoffe nicht. In diesem Fall gibt es spezielle Produkte in der Apotheke, die auch individuell zubereitet werden können.

### Erholung für die Haut

Je früher man etwas gegen trockene Haut tut, desto besser. Vor allem im Winter kämpfen viele Menschen mit rissigen oder rauen Stellen an den Händen. Diese lassen sich meist ganz gut mit Dexpanthenol-haltigen Zubereitungen behandeln, weiß Karin Burkovski: „Zusätzlich empfehle ich, je nach Situation, die Verwendungen von Handwaschölen, milden Reinigungs-lotionen, Handcre-



Dexpanthenol-haltige Cremes sind ideal für den Winter!

men oder auch Hautschutzcremen. Wer es gerne natürlich hat, kann auch hin und wieder eine Packung mit Jojobaöl oder Olivenöl machen.“

TEXT: MARLENE MÜLLEDER



© Apothekerkammer OÖ

„Hautpflegeprodukte sollten dem Hauttyp angepasst sein.“

Karin Burkovski,  
Apothekerin in Leonding

Die Ursachen für trockene Haut sind vielfältig, nicht bei jedem gleich und auch nicht immer beeinflussbar. Zu den von außen kommenden Faktoren zählen unter anderem das Wetter, Pflegeprodukte, Tabakkonsum oder bestimmte Medikamente. Innerliche Auslöser sind beispielsweise hormonelle Umstellungen, wie eine Schwangerschaft, oder das Alter. Zusätzlich gibt es auch noch Erkrankungen, die trockene Haut verursachen können.

**Louis Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA

**Remederm. Intensivpflege für sehr trockene Haut.**  
SCHÜTZT UND BEFEUCHTET WIRKUNGSVOLL

# Wenn's im Hals kratzt

**Reizhusten ist nicht nur anstrengend, sondern machmal auch sehr schmerzhaft.** Gänzlich vermeiden lässt er sich jedoch leider nicht immer.

**A**uch wenn es sich im Grunde nur um eine wichtige Schutzfunktion unseres Körpers handelt: Husten ist nie wirklich angenehm – vor allem nicht in Zeiten von Corona. Dies gilt erst recht für Reizhusten, auch trockener oder unproduktiver Husten genannt, der nicht nur lästig, sondern mitunter sogar schmerzhaft sein kann.

## Vielfältige Ursachen

Seinen Namen verdankt der unproduktive Husten dem Umstand, dass dabei kein Sekret abgesondert wird. „Das ist gerade am Anfang und gegen Ende von Erkältungen oft der Fall“, erklärt Wolfgang Schwetz, Apotheker in Wels. „Die Hustenrezeptoren werden von den Schleimhäuten gereizt, obwohl es noch nichts gibt, das abgehustet werden kann.“ Abgesehen davon können jedoch auch noch andere Ursachen dem Reizhusten zugrundeliegen. Dazu zählen unter anderem Allergien und Asthma,

**!**  
Tipp bei Reizhusten:  
ausreichend trinken!



„Die Hustenrezeptoren werden von den Schleimhäuten gereizt, obwohl es noch nichts gibt, das abgehustet werden kann.“

Wolfgang Schwetz, Apotheker in Wels

Entzündungen der Luftröhre oder des Kehlkopfs, Bronchitis oder Fremdkörper wie Staub oder Krümel, die versehentlich eingeatmet wurden. Die Folge ist immer dieselbe: ein ständiger Hustenreiz, der insbesondere nachts sehr belastend sein kann.

## Angepasste Behandlung

Reizhusten kann also immer wieder mal auftreten, hält er jedoch länger als zwei Wochen an, sollte ein Arzt konsultiert werden, rät Schwetz – zum einen, weil Menschen durchaus unter dem andauernden Reiz und damit einhergehenden Hustenattacken leiden, zum anderen weil es chronische Formen trockenen Hustens gibt, die medizinisch abgeklärt werden müssen.

Was die Behandlung der akuten Beschwerden betrifft, stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung, wobei man immer darauf achten sollte, sie an den jeweiligen Husten anzupassen. „Schleimlösende Mittel bringen natürlich wenig, wenn es noch gar keinen Schleim gibt“, sagt der Apotheker. „Aber Hustenstiller lindern den Reiz, wodurch Hustenanfälle gemindert werden können.“

Unabhängig von der jeweiligen Therapie sollte man bei Reizhusten immer sicherstellen, genug zu trinken – insbesondere Wasser und warme Tees, und dabei vor allem Thymianaufgüsse. Das schützt die Schleimhäute vor dem Austrocknen und hilft dabei, den Reiz zu lindern.

TEXT: SIMON LEITNER



**Tief durchatmen**  
Eine Inhalation kann Reizhusten lindern – dafür einfach über eine Schüssel oder einen Topf mit heißem Wasser beugen, ein Handtuch über den Kopf legen und den Dampf langsam einatmen. Das Wasser kann man auch mit ätherischen Ölen versetzen.

**Neu!**

# easydolor **DUO**

200 mg Ibuprofen und 500 mg Paracetamol

## BEI SCHMERZEN, FIEBER ODER ENTZÜNDUNGEN

- Zur **schnellen und starken** Schmerzlinderung
- Erstmals **Ibuprofen und Paracetamol** als **rezeptfreie Kombination**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

easypharm  
a NEURAXPHARM company

# Zusammen „heilt“ besser

Wenn Apotheker:innen, Ärzt:innen und **Gemeinden so eng und gut kooperieren**, wie in Ostermiething im Bezirk Braunau, dann haben auch die Gemeindebürger:innen mehr davon.



© Picasso

„Die Apotheke ist eine Bereicherung. Die Gesundheitsvorsorge ist – gerade in der aktuellen Zeit – wichtiger denn je.“

Gerhard Holzner, Bürgermeister Ostermiething

Hand in Hand – eine wünschenswerte Form der Zusammenarbeit und etwas, das die Apotheke Ostermiething und die Marktgemeinde Ostermiething perfektioniert haben. Die ortsansässige Apothekerin Alice Rehak hat seit der Corona-Pandemie alle Hände voll zu tun: Allein seit Februar wurden 7.100 Testungen mit Zertifikat in ihren Räumlichkeiten durchgeführt und insgesamt 142.000 Wohnzimmertests an Kunden ausgegeben. Zahlen, die beweisen, dass Rehak ihren Beruf aus Überzeugung macht, gerade dann, wenn es nicht so „einfach“ ist.

**Enge Zusammenarbeit**  
Was die Arbeit in schwierigen Zeiten aber erleichtert, ist ein tragfähiges Netzwerk: „Der Bürgermeister hat

immer ein offenes Ohr für die Anliegen der Apotheke“, erzählt Rehak. Man habe bei der Gemeinde sehr bald ermöglicht, dass Covid-Testtermine und -möglichkeiten der

Apotheke auf der Gemeindehomepage veröffentlicht wurden. Doch auch Gerhard Holzner, Ostermiethings Bürgermeister, findet nur Positives über die Zusammenarbeit mit Rehak zu berichten: „Die Apotheke ist eine Bereicherung. Die Gesundheitsvorsorge ist – gerade in der aktuellen Zeit – wichtiger denn je, und Alice Rehak macht ihre Arbeit mit Engagement und Herzblut.“

**Ideenreich**  
Das fast schon freundschaftliche Verhältnis zwischen dem Bürgermeister und der Pharmazeutin hat eine Vorgeschichte: „Alice Rehak war sehr ideenreich und kooperativ als wir für



Ostermiethings Bürgermeister, Gerhard Holzner und Apothekerin Alice Rehak arbeiten eng zusammen.

Ostermiething einen Kassenvertragsarzt gesucht und gefunden haben“, erzählt Holzner. Mit Dr. Veronika Leitner herrsche nun eine exzellente Zusammenarbeit, bestätigt auch Rehak: „Patienten können seit Corona bei der Ärztin einfach anrufen oder eine E-Mail schreiben, wenn sie Rezepte benötigen. Diese werden, wenn gewünscht, von der Praxis in Papierform zu uns gebracht und die Patienten erhalten unkompliziert und ohne Risiko ihre Medikamente.“

## Besonders Zeiten

Dass die Apothekerin krisenfest ist, beweist auch ihr Verständnis, wenn Kunden ihre Nerven verlieren: „Manche

Kunden sind am Ende mit den Nerven, wenn wir keine Tests mehr haben. Das können sie nicht verstehen.“ Die Apotheke führt freiwillig die Testungen durch und gerade bei der Auswertung von PCR-Tests ist die Apotheke von den Laborkapazitäten abhängig. Die Mehrbelastung durch die Tests hat inzwischen dazu geführt, dass Rehak fünf weitere Mitarbeiterinnen eingestellt hat. Und auch hier sind Wertschätzung und eine gelungene Kooperation der Grundtenor, wenn Rehak schließt: „Mein Team hat trotz der Anspannung und der vielen Arbeit immer zusammengehalten und sich nie beschwert. Ich bin dafür wirklich sehr dankbar.“

TEXT: DANIELA HAINDL-VILZMANN



Die Apotheke Ostermiething hat ...

... 7.100 Covid-Tests

... 142.000 Wohnzimmer-Tests

seit Feber durchgeführt.

Bei meiner Gesundheit geh' ich auf Nummer sicher.

Helmut, 80, Graz

www.auf-nummer-sicher.at

MEINE APOTHEKERIN  
MEIN APOTHEKER



# DIE *neue* APOTHEKE

DAS MAGAZIN DER OBERÖSTERREICHISCHEN APOTHEKEN 

## Das offizielle Kundenmagazin der oberösterreichischen Apotheken

erscheint 4 x jährlich und ist kostenlos in den oberösterreichischen Apotheken erhältlich.



Präsentieren auch Sie Ihre Produkte & Dienstleistungen unseren LeserInnen!

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Frau Manuela Peer  
Mail: [manuela.peer@target-group.at](mailto:manuela.peer@target-group.at)  
Tel.: 0512-586020-2121

# VORSCHAU

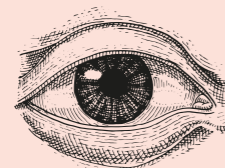
DIE NÄCHSTE AUSGABE VON „DIE NEUE APOTHEKE“ ERSCHEINT IM MÄRZ 2022.

Die zweite Ausgabe von „Die neue Apotheke“ ist **ab März** in allen Apotheken in Oberösterreich kostenlos zur freien Entnahme erhältlich.



Darin widmen wir uns der **Frauengesundheit**: Welche Heilpflanzen helfen bei Zyklusproblemen und wie können sie eingesetzt werden?

Außerdem: Augen auf! Was man für **gute Seheistung** tun kann und was man bei Beschwerden tun kann.



Diese und weitere spannende Geschichten und interessante **Einblicke rund um Apotheken** und die **Gesundheit** warten in der nächsten Ausgabe des Magazins.

### Impressum

Herausgeber: Landesstelle Oberösterreich Medieninhaber und Verleger: TARGET GROUP Publishing GmbH, Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck. Redaktion: Katharina Wildauer (Ltg.), Alfred Jungwirth, Daniel Feichtner, Daniela Haindl-Vilzmann, Theresa Kleinheinz, Haris Kovacevic, Martina Weymayer, Ruth Mairvongrasspeintner, Marlene Müllerder (Organisation Oberösterreich), Julia Narr, Simon Leitner, Eva Schwiembacher, Lisa Schwarzenauer Redaktionsbeirat: Thomas Veitschegger, Monika Aichberger, Christoph Vigil, Silvia Hackenberger, Karin Burkowski. Grafik & Produktion: Lisa Untermaier Fotos: falls nicht anders gekennzeichnet: Archiv/TARGET GROUP Publishing GmbH, Axel Springer, Franz Oss, Shutterstock.com. Druck: Intergraphik GmbH, Innsbruck. Geschäftsführung: Andreas Eisendle, Michael Steinlechner, Matthias Krapf. Telefon: +43 (0)512/586020-0, Fax: +43 (0)512/586020-20, E-Mail Redaktion: [redaktion@target-group.at](mailto:redaktion@target-group.at). Anzeigenverkauf: [manuela.peer@target-group.at](mailto:manuela.peer@target-group.at)

# AUS LIEBE ZUR REGION.

Alle News aus der Region auf einen Blick. Einfach online lesen auf **MeinBezirk.at**

Bezirks Rund Schau

 MeinBezirk.at





# Ruhe & Schlaf auch in stressigen Zeiten



[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)  
Institut AllergoSan Pharmazeutische  
Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH