

DIE *neue* APOTHEKE



DAS MAGAZIN DER OBERÖSTERREICHISCHEN APOTHEKEN

AUSGABE 2
FRÜHLING 22

Achtung, Allergie

Über Prävention und
Therapiemöglichkeiten

Kraft der Natur

Welche Heilkräuter
Frauen guttun

Gut versorgt

Wie man kleine Wunden
richtig verarztet



Hören Sie auf Ihre Geldbörse:

Und kümmern Sie sich jetzt um Ihr Geld!



Nähere Details unter:
oberbank.at/oberbank-ag



**Jetzt
EUR 100,-
Startdepot-
Gutschein
holen¹**

Oberbank
Nicht wie jede Bank

¹ Als Vergütung auf die Ihnen verrechneten Depotübertragungsspesen und/oder Kaufspesen beim Kauf von Fonds der 3 Banken-Generali Investment-Gesellschaft m.b.H. Für Depots ab EUR 15.000,- die zur Oberbank übertragen oder neu eröffnet werden. Gilt nur für Wertpapier-Neukunden. Achtung: limitiertes Volumen! Sie bezahlen bis Jahresende 2021 keine Depotgebühr. Keine Barablöse möglich. Pro Person/Depot nur ein Gutschein gültig. Veranlagung in Finanzinstrumente bergen neben Chancen auch Risiken und können mit erheblichen Verlusten verbunden sein. Aktionszeitraum: 01.01.2022-30.12.2022 Stand 03/2022

EDITORIAL

Mag. pharm. Thomas W. Veitschegger



Mag. pharm. Monika Aichberger



© OÖ Apothekerkammer, Monika Aigner

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir hoffen, Sie freuen sich genauso wie wir über die Nr. 2 dieses oberösterreichischen Apothekenmagazins – diesmal ganz im Zeichen des Frühlings. Während dieses Vorwort geschrieben wird, befinden wir uns gerade mitten in der fünften Welle mit den höchsten Infektionszahlen seit langer Zeit. Die nahe Zukunft bleibt ungewiss, unser Alltag mehr oder weniger unplanbar. Immer wieder werden Veranstaltungen von Präsenz auf virtuell umgestellt, Kinder zum Distance-Learning verdonnert und soziale Events kurzfristig abgesagt, weil jemand erkrankt oder Aufsichtspflichten für Angehörige wahrnehmen muss. Das setzt uns zu ... und das wird auch noch länger so bleiben. Ein neues „Normal“ gibt es noch nicht und deshalb müssen wir mit unperfekten Tagesabläufen leben und uns vom Perfektionismus verabschieden.

Mit größtmöglicher Flexibilität werden wir auch das meistern – denn eines ist sicher: es wird Frühling! Damit erwachen die eingefrorenen Lebensgeister und es sprießen nicht nur die ersten grünen Vorboten des Sommers, sondern auch optimistische Ideen, die uns ein Stück der erhofften Alltagsnormalität zurückbringen. In diesem Sinne wünschen wir viel Freude beim Durchblättern und bleiben Sie optimistisch!

*PS: Frühlingszeit ist Allergiezeit.
Mehr über die Behandlungsmöglichkeiten lesen Sie auf S. 15!*

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

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

Frühling ohne Tränen



Hauptsache: GESUND!

- Hochdosiertes Vitamin C mit Acerola Fruchtpulver und Hagebutte
- 1 Tablette pro Tag unterstützt Ihre Widerstandskraft bei Allergien

Schweizer Qualität.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

www.burgerstein.at

Burgerstein Vitamine



Frühling / 22

INHALTSVERZEICHNIS



Seite 7
Der Löwenzahn lindert Verdauungsbeschwerden, wirkt appetitanregend und hilft bei Leberproblemen.



- 12** **Schlüsselpunkte für die Gesundheit.**
Apotheken als Point-of-Care.
- 14** **Blühzeit.**
Über Therapiemöglichkeiten bei Allergien
- 18** **SERIE Heilpflanzen:**
Mariendistel
- 20** **SERIE Vom Arzt erklärt:**
Endometriose
- 22** **Wund am Mund.**
Was bei rissigen Mundwinkeln hilft.
- 24** **Winzig und wichtig.**
Die Darmflora
- 28** **Wie funktionieren eigentlich Augentropfen?**
- 30** **Im Kräutergarten.**
Über Heilpflanzen für Frauen



36

Kleines Aua.
Hausapotheke für Kinder



- 34** **SERIE Vitamine und Mineralstoffe:**
Vitamin A
- 40** **Aus dem Labor:**
Augentropfen
- 42** **Gut versorgt.**
Wie man kleine Wunden richtig verarbeitet.
- 46** **Wechselhaft.**
Was man über Wechselwirkungen wissen muss.
- 48** **Rätsel.** Mitmachen und gewinnen!
- 50** **Ausblick**
- 51** **Gesunde Auszeit.**
Tipps fürs Wohlbefinden

Aus dem Apothekerschrack



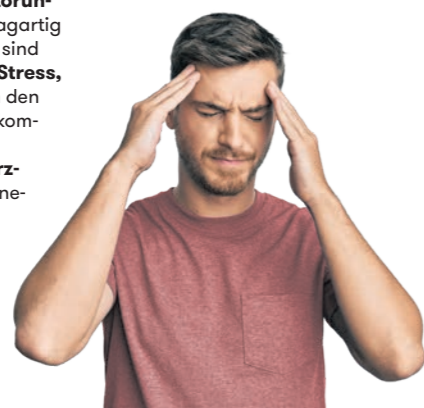
YOGA FÜR DIE AUGEN

Brennende Augen nach stundenlanger Bildschirmarbeit?

Ein paar kurze Übungen zwischendurch können bereits für Entspannung sorgen. Dazu die Hände fest und schnell aneinanderreiben und die Augen anschließend für eine Minute mit den warmen Handflächen bedecken. Auch ein regelmäßiger, ausgedehnter Blick in die Ferne wirkt wohltuend – genauso wie das Bewegen der Augäpfel in alle Richtungen.

MIGRÄNE

Pulsierende Kopfschmerzen, vorwiegend im Bereich von Stirn, Augen und Schläfen, gepaart mit **Übelkeit, Erbrechen oder Wahrnehmungsstörungen**: Migräneattacken können Betroffene schlagartig außer Gefecht setzen. Ihre genauen Ursachen sind nicht bekannt, **häufige Auslöser** sind jedoch **Stress, Schlafmangel und Wetterumschwünge**. Um den individuellen Migränetriggern auf die Spur zu kommen, ist es nützlich, ein Kopfschmerztagebuch zu führen. Bei **akuten Anfällen** helfen **Schmerzmittel** wie Ibuprofen, ASS oder spezielle Migräne-Medikamente, sogenannte Triptane.



Besonders hilfreich bei trockenen Augen: öfter und ganz bewusst blinzeln, sodass die Netzhaut mit Tränenflüssigkeit befeuchtet wird.

SCHON GEWUSST?

Lauftraining – aber richtig.



Schuhwerk

Die Abfederung ist die wichtigste Eigenschaft eines guten Laufschuhs. Am besten im Fachgeschäft mehrere Modelle ausprobieren und sich beraten lassen.



Motivation

Musik ab, Lieblingspodcast an oder Laufbuddy schnappen – mit ein paar einfachen Tricks läuft sich's gleich viel einfacher.



Tempo

Laufeinsteigerinnen joggen oft zu schnell los. Für den Anfang gilt: Die Geschwindigkeit so wählen, dass man sich nebenbei noch unterhalten kann.

HAARIGER KOFFEINKICK



Wer seinen Haaren etwas Gutes tun möchte, sollte sie immer wieder verwöhnen – mit einer Kaffee-Kur zum Beispiel. Dazu den Kaffeesatz von ein bis zwei Tassen mit vier Esslöffeln Kokosöl verrühren und in den feuchten Haaren verteilen. Etwa eine halbe Stunde einwirken lassen, gründlich auswaschen und den Kaffeesatz vollständig entfernen. Die wertvollen Öle der gemahlene Kaffeebohnen verleihen trockenen Haaren neuen Glanz und beleben die Kopfhaut, sodass die Nährstoffe besser aufgenommen werden können.



PUSTEBLUME!

In den meisten Gärten ist er zwar kein gern gesehener Gast, als Heilpflanze ist der **Löwenzahn** jedoch ein regelrechtes Wunderkraut: Er **lindert Verdauungsbeschwerden**, wirkt appetitanregend und hilft bei **Leberproblemen**. Den würzigen **Geschmack** verdankt die Pflanze den zahlreichen **Bitterstoffen**, die sich vor allem in ihrem Stängel befinden.



Gut zu wissen: Je kleiner die Radieschen, desto schärfer.

RUND & GESUND



Radieschen stammen ursprünglich aus Asien und gehören zur Gattung der Rettiche. Aufgrund ihres hohen **Wasseranteils von 94 Prozent** ist die knackige Knolle, deren äußere Farbe von Knallpink über Weiß und Gelb bis hin zu Violett variieren kann, sehr kalorienarm. Zudem sind Radieschen **reich an Vitamin C** und liefern **wertvolle Senföle** sowie viele **Ballaststoffe**, die für ein Sättigungsgefühl sorgen.

Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele



Nach dem Winter tut ein ausgiebiger Frühjahrsputz nicht nur den eigenen vier Wänden, sondern auch dem Körper gut: **Fasten entgiftet, regeneriert und steigert das Wohlbefinden.**

Schlafprobleme, Müdigkeit, Energielosigkeit, Kopfschmerzen – diese Symptome können darauf hindeuten, dass es an der Zeit ist, den Stoffwechsel zu entlasten. Genau das passiert beim Fasten: „Da man über einen bestimmten Zeitraum wenig bis gar keine feste Nahrung zu sich nimmt, kann die Energie, die normalerweise für die Verdauung verwendet wird, anders genutzt werden – der Körper hat also mehr Energie zum Reinigen und Regenerieren“, erklärt Apothekerin Monika Aichberger. Aus diesem Grund sei es generell wichtig, dass es auch unabhängig vom Fasten zwischen jeder Mahlzeit eine Pause gibt: „Wir essen zu viel und zu oft, der Körper hat häufig gar keine Möglichkeit, fertig zu verdauen.“

Kontrollierter Verzicht

Gemeinsam haben die verschiedenen Fasten-Varianten, dass für einen bestimmten Zeitraum – meistens zumindest eine Woche – wenig bis gar keine feste Nahrung zu sich genommen wird. Für viele gilt Fasten deshalb vor allem als eine Möglichkeit, in relativ kurzer Zeit Gewicht zu verlieren. Das sei natürlich ein häufiger Nebeneffekt, aber das Ziel sei ein anderes, sagt Aichberger: „Es geht darum, Körper und Geist die

Chance zu geben, sich zu regenerieren und die Autophagie anzukurbeln. Fasten sei daher für jeden gesunden Menschen ab 16 Jahren sinnvoll, am besten ein- bis zweimal jährlich, wer gesundheitliche Probleme hat, sollte aber vorher mit einem Arzt abklären, ob und wie eine Fastenkur durchgeführt werden kann. Monika Aichberger empfiehlt, das

© Apothekerkammer OÖ/Monika Aigner



„Wir essen zu viel und zu oft.“

Monika Aichberger, Vizepräsidentin der Apothekerkammer Oberösterreich

Fasten immer so natürlich wie möglich zu halten: „Ich empfehle allen Fastenanfängern, die Zeit auch zu nutzen, auf sich selbst zu hören und mehr auf die Signale des Körpers zu achten. Und dabei nicht aus den Augen zu verlieren, dass es darum geht, Geist und Körper etwas Gutes zu tun.“

Heil- und Basenfasten

Beim Heilfasten wird eine Woche lang nur getrunken – Tee, Wasser und Gemüsebrühe. „Das ist die Königsdisziplin des Fastens, weil der Körper hier die

!
 Wärme und Tee
 unterstützen beim Fasten.



Möglichkeit bekommt, den Energiestoffwechsel umzustellen“, erklärt die Apothekerin. „Wir haben zwei Möglichkeiten, Energie zu gewinnen – aus Nahrung oder aus gespeicherten Depots. Wenn keine Nahrung zugefügt wird, muss der Körper auf diese Speicher zugreifen.“

Das Basenfasten ist eine weniger extreme Form, die sich besonders für Menschen eignet, die noch nie gefastet haben oder die eine Fastenwoche mit dem Arbeitsalltag vereinbaren wollen, da sie leichter umzusetzen ist und den Körper weniger anstrengt als das Heilfasten: Eine Woche lang werden ausschließlich basische Lebensmittel gegessen, was den Körper dabei unterstützt, gespeicherte Schlacken und Säuren abzutransportieren.

Mit Bewegung leichter zum Ziel

Zu einer erfolgreichen Fastenkur gehört neben der richtigen Ernährung vor allem auch Bewegung. Ein flotter Spaziergang an der frischen Luft regt den Kreislauf an und durchblutet unsere Lunge. Man sollte es natürlich nicht übertreiben und auf den Körper hören, aber beim Basen-



Ein flotter Spaziergang an der frischen Luft regt den Kreislauf an und durchblutet unsere Lunge.

fasten könne man meist auch ohne Probleme Ausdauersport machen. Beim Heilfasten sollte man dagegen eher auf leichte Krafteinheiten oder Yoga setzen.

Nebenwirkungen erwünscht

Dass beim Entgiften unsere Ausscheidungsorgane auch eine wichtige Rolle spielen, liegt auf der Hand. Es darf also Fastende nicht wundern oder gar sorgen, wenn sich beispielsweise auf der Haut Ungewohntes abspielt. Rote Flecken, schuppige Stellen oder auch leichter Juckreiz da und dort sind nicht besorgniserregend, sondern eine logische Folge der Ausscheidung über unser größtes Stoffwechselorgan, die Haut. Abhilfe schaffen Bäder mit Meer-salz oder Basenmischungen und sanfte

„Auch nach jahrelangem Fasten gibt es immer noch jedes Mal neue Erfahrungen und Erkenntnisse – ich freue mich schon auf den Fastengewinn des Jahres 2022.“

Vize-Präsidentin Monika Aichberger

Massagen mit weichen Bürsten oder Handschuhen – nicht übertreiben lautet auch hier die Devise.

Auch Niere und Lymphe werden durchs Fasten angeregt – häufiges Harnlassen ist nur natürlich bei gesteigerter Flüssigkeits- und Basenzufuhr. Fastenden ist auch schneller kalt – darum

sind eine Wärmflasche und wärmende Kräuter bzw. Gewürze wie Ingwer, Zimt, Koriander oder Kurkuma unverzichtbare Begleiter bei einer Detox-Kur. Und unterschätzen Sie keinesfalls die wohltuende Wirkung eines warm-feuchten Leberwickels nach dem „Essen“ – die Leber freut sich mit Ihnen darauf!

Übrigens: Fastenflauten sind Teil einer Fastenwoche – sie kommen und gehen auch wieder. Für den Notfall ist es gut, eine kleine Belohnung parat zu haben – z. B. ein besonderes Duftöl oder eine anregende Teemischung.

TEXT: LISA SCHWARZNAUER, MONIKA AICHBERGER

bfi-ooe.at
/berufmitzukunft

FINDE DAS WERKZEUG DAS ZU DIR PASST

Wohin dein Bildungsweg auch führt. Wir begleiten dich.

www.bfi-ooe.at | service@bfi-ooe.at | f i t i
BFI-Serviceline: 0810 / 004 005

Berufsförderungsinstitut OÖ



Covid-Tests: Sicherheit aus der Apotheke

Testen, testen, testen: Zwischen 50 und 150 Covid-Tests führt die St. Magdalena Apotheke in Linz täglich durch. Neben der Onlineanmeldung sind auch je nach Auslastung spontane Tests möglich.

Die Testanmeldung kann online auf der Homepage von „Österreich testet“ (apotheken.oesterreich-testet.at) sowie telefonisch unter 0800/220 330 oder direkt bei der St. Magdalena Apotheke durchgeführt werden.

Wir bieten sowohl Antigen-Tests als auch PCR-Tests an. Mitzubringen sind die e-Card mit Foto oder eine e-Card ohne Foto plus ein Lichtbildausweis“, sagt Apotheker Peter Eder. Er und sein Team führen die Tests im Beratungsraum durch. „Die Wartezone befindet sich vor der Apotheke, wobei es aufgrund der Terminvereinbarung zu keinen längeren Wartezeiten kommt“, so Eder.

Nasenbohren erforderlich

Entnommen werde die Probe aus der Nase, wie der Apotheker erklärt: „Grundsätzlich wird, wie von der Regierung vorgegeben, ein nasopharyngealer Abstrich durchgeführt – in medizinischen Ausnahmefälle ein oropharyngealer Abstrich im Rachen. Bei Kindern unter 14 Jahren ist auch ein Abstrich im vorderen Nasenbereich zulässig.“ Die Antigen-Tests wertet die Apotheke vor Ort aus, das Ergebnis kommt nach 20 Minuten per SMS oder E-Mail.

PCR-Tests müssen ins Labor: „Die Proben werden wochentags zwischen 15 und 18 Uhr vom Botendienst abgeholt, am Samstag um 11.30 Uhr. In der Regel liegt das Ergebnis am nächsten Vormittag vor.“ Positive Ergebnisse werden automatisch an die Behörde übermittelt.

50 Stunden extra für Tests

Das Personal trägt bei den Tests spezielle Ausrüstung: Schutzmantel oder -anzug, Handschuhe, FFP2-Maske, Gesichtsschild oder Schutzbrille, OP-Haube. Überdies wird penibel auf Hände- und



© Peter Eder

„Pro Tag führen wir zwischen 50 und 150 Tests durch. Die absoluten Spitzenwerte verzeichneten wir Mitte Mai 2021 und Anfang November mit Einführung der 3G-Regel am Arbeitsplatz.“

Peter Eder, Apotheker in Linz

Flächendesinfektion geachtet. Für die Schulung der Tester steht ein Video zur Verfügung. „Jede Testerin und jeder Tester wird für die Abstriche praktisch geschult und arbeitet anfangs mit einem erfahrenen Tester mit, um die einzelnen Arbeitsschritte im Detail kennenzulernen“, sagt Eder.

Groß sei der zeitliche Aufwand für die Covid-Tests: „Zirka 50 Stunden pro Woche. Ohne Berücksichtigung der Zeiten für Terminvereinbarungen und Telefonate für Fragen und Erklärungen – eine Telefonleitung ist praktisch den ganzen Tag dafür belegt.“ Für Probleme sorgten zwischenzeitlich Lieferschwierigkeiten bei Tests sowie verspätete Ergebnisse. Mit Aggressionen haben Eder und sein Team zum Glück nicht zu kämpfen: „In meiner Apotheke kam es nur sehr vereinzelt zu Unmutsbekundungen. Ich habe aber von Kollegen auch anderes gehört.“

TEXT: ULRIKE PLANK

Achtung, Allergiker: Pollen im Anflug!

Der Pollenflug hat in ganz Österreich begonnen – eine beschwerdevolle Zeit für viele Allergiker.

Mit den ersten Frühlings-temperaturen beginnt für Pollenallergiker wieder die Allergiebeschwerdezeit. Die Intensität der Pollenbelastung hängt von den Witterungsbedingungen ab. Durch warme, windige Tage kann es zu erheblichen Belastungen kommen. Mikroskopisch kleine Blütenpollen sind die Auslöser für unangenehme Allergiesymptome wie tränende und juckende Augen, eine laufende oder verstopfte Nase, Niesattacken und Juckreiz oder auch Atemnot.

Ursache dafür ist eine Überreaktion des Immunsystems, die durch eine fehlgeleitete Abwehrreaktion des Körpers entsteht. Unbehandelt kann sich dadurch aus der Allergie ein allergisches Asthma entwickeln. Daher sind die frühzeitige Diagnose und Behandlung der Allergie von großer Bedeutung.

Was tun bei einer Allergie?
Vor Behandlungsstart sollte mithilfe eines Allergietests beim Arzt bestimmt werden, welche Allergene für die Sym-

ptome verantwortlich sind. Betroffene können dann selbst viel dazu beitragen, ihre Beschwerden zu lindern, in dem sie die Allergene vermeiden. Was in vielen Fällen leichter gesagt ist als getan, werden die Pollen doch über große Distanzen durch die Luft getragen. Doch die Verwendung von Luftreinigern, das abendliche Waschen der Haare, Nasenduschen, ausreichendes Trinken von Wasser und die richtige Wahl bei den Zimmerpflanzen können Abhilfe verschaffen.

„Grundsätzlich ist bei der Allergie-Behandlung zu unterscheiden, ob die akuten Symptome behandelt werden oder ob etwas gegen die Ursache der Allergie unternommen wird. Bei der



© Rieberg-Apotheke

„Meiden Sie körperliche Belastungen, wenn die Pollen am stärksten fliegen.“

Corinna Prötsch,
Apothekerin in Seewalchen



Für schnelle Hilfe ist es ratsam, Augen- oder Nasentropfen bereit zu haben.

„Bei der Akuttherapie können antiallergische Augen- und Nasentropfen lästige Beschwerden lindern.“

Corinna Prötsch, Apothekerin in Seewalchen

Akuttherapie können antiallergische Augen- und Nasentropfen lästige Beschwerden wie eine verstopfte Nase, Fließschnupfen oder allergische Augenreizungen rasch lindern. Antihistaminika wie Desloratadin, Levocetirizin und Fexofenadin wirken sehr gut bei akuten Symptomen und können als Tabletten einmal täglich, bevorzugt am Abend, eingenommen werden“, so Corinna Prötsch von der Rosenwind-Apotheke in Seewalchen im Bezirk Vöcklabruck.

Therapie: Hyposensibilisierung

Die Hyposensibilisierung ist eine kausale Therapie. Sie bekämpft die Ursache der Allergie, indem sich das Immunsystem

durch eine langsam steigende Dosis an die Allergieauslöser gewöhnt und es dauerhaft unempfindlicher gegenüber den Erregern gemacht wird. Die Behandlung erfolgt anfangs beim Arzt und kann über mehrere Jahre zu Hause fortgesetzt werden.

Die immunmodulatorischen Eigenschaften der aus der TCM bekannten Traganthwurzel wirken ebenso kausal auf das Immunsystem, da sie die Allergieempfindlichkeit senken und so Allergiesymptome gar nicht entstehen lassen. Wichtig ist eine frühzeitige und regelmäßige Einnahme, um das Immunsystem allergiefit zu machen.

TEXT: CORINNA PRÖTSCH

Tipp:
In den 207 oberösterreichischen Apotheken erhalten Sie fachkundige Infos und nützliche Tipps, wie Sie gut durch die Allergiezeit kommen.

Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

Wenn sich Ihr **Wohlfühl-Gewicht** weder von Kalorienkontrolle noch sportlicher Aktivität beeindrucken lässt, nehmen Sie **Ihre Darmflora ins Visier!**



Die Existenz sogenannter „Dickmacher-Bakterien“ (Firmicutes) und „Figurschmeichler-Bakterien“ (Bacteroidetes) ist wissenschaftlich belegt: Zahlreiche Studien bestätigen, dass die Darmflora von übergewichtigen Menschen zumeist anders ist als bei Normalgewichtigen. Ein Ungleichgewicht zwischen diesen Bakterienarten kann somit für hartnäckiges Übergewicht verantwortlich sein.

Denn unsere Bakterien agieren wie wir Menschen: Wenn es ihnen irgendwo gefällt, siedeln sie sich auch gerne an.

Neben dem Darm spielt auch der Stoffwechsel eine zentrale Rolle für die Wunschfigur (ihr äußeres Erscheinungsbild). Die Inhaltsstoffe der Bittergurke (Momordica charantia) in CHARANTEA® metabolic haben einen unterstützenden Einfluss auf den Stoffwechsel.

Darmflora aus dem Gleichgewicht

Üblicherweise sind Firmicutes und Bacteroidetes in einem ausgewogenen Verhältnis im Darm vorhanden. Bei Menschen mit unerwünschtem Übergewicht kann das Verhältnis zwischen „Dickmachern“ und „Figurschmeichlern“ jedoch auf bis zu 2.000:1 verschoben sein. Sind im Darm zu viele der Firmicutes beheimatet, hat das einen großen Haken: Diese Bakterien sind in der Lage, eigentlich unverdauliche Ballaststoffe aufzuspalten und hieraus Energie zu gewinnen. So nehmen die Betroffenen zusätzlich bis zu 20% mehr Kalorien auf – und das jeden Tag!

Den Darm auf „schlank“ programmieren

Dieses Ungleichgewicht müssen Sie nicht einfach hinnehmen: Darmexperten ist es gelungen, in OMNi-BiOTiC® metabolic jene Bakterienstämme zu vereinen, welche die „Dickmacher“ nachhaltig aus dem Darm verdrängen können. Gleichzeitig empfiehlt es sich, die „Figurschmeichler“ mit ihrer Lieblingsspeise zu füttern – enthalten in OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN.

Den Darm auf „schlank“ programmieren: Das 1, 2, 3-Konzept

- 1. Darm ins Gleichgewicht bringen:** OMNi-BiOTiC® metabolic verdrängt die „Dickmacher“ aus dem Darm.
- 2. „Figurschmeichler“ füttern:** Mit OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN füttern Sie Ihre „Figurschmeichler-Bakterien“ mit ihrer „Lieblingsspeise“.
- 3. Stoffwechsel ankurbeln:** CHARANTEA® metabolic bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.omni-biotic.com

Mariendistel:

Ein traditionelles Wundermittel

Ihre Heilkraft ist schon seit der Antike bekannt, 2021 wurde sie zum Arzneimittel des Jahres gekürt: **Die Mariendistel schützt die Leber**, hilft bei Pilz-Vergiftungen und unterstützt Fastenkuren.

Die Mariendistel war bereits im Altertum bekannt. In der Literatur des Mittelalters gilt sie als wichtiges Heilkraut, auch Hildegard von Bingen empfahl diese Distelart. Die stachelige Pflanze – man sagt, sie sei durch den kriegerischen Mars signiert – soll etwa bei stechenden Schmerzen und rheumatischen Beschwerden sowohl innerlich als auch äußerlich als Einreibung helfen.

Ein Ölauszug des Krautes nach Hildegard kann bei müden Beinen einmassiert werden. In einem Kräuterbuch wird die Anwendung „gegen das Seitenstechen der Geelsucht“ (Mathiolus, 1626) beschrieben, in einem anderen bei „der entzündeten Leber“ (Lonicerus 1679). Je nach Autor werden Wurzel, Blätter sowie die Samen für Zuberei-

tungen herangezogen. Sie fördern die Coctio (Bezeichnung für die Prinzipien der Verdauung in der traditionell europäischen Medizin), wirken wärmend und trocknend. Betont wird der Einfluss auf Leber und Milz.

Positiver Einfluss auf die Leber

Die Mariendistel löst Stauungen im Pfortadersystem, wodurch zähe Feuchtigkeit vermindert und die Funktionalität der Leber verbessert wird. Jene Zellen,

! Die Mariendistel hat eine Wuchshöhe von 30 bis 150 Zentimeter.



© Illustration: Monika Cichon



Mariendistel in der Traditionell Europäischen Medizin (TEM)

Schon seit dem Altertum kommt die Mariendistel in der Medizin zum Einsatz. Seit dem 19. Jahrhundert wurden die Samen in Zubereitungen bei Leber- und Gallenleiden medizinisch verwendet.

Titel: Herbarium Blackwellianum emendatum et auctum Centuria 1

Deutscher Titel: Elisabeth Blackwell Sammlung der Gewächse

Verfasser: Blackwell, Elizabeth
Mitwirkende: Trew, Christoph Jacob; Eisenberger, Nicolaus Friedrich

Jahr: 1757

Erscheinungsort: Nürnberg
Abbildung daraus: Tafel 79

die für die eigentliche Stoffwechsellistung der Leber zuständig sind, werden durch die wärmenden Qualitäten der Pflanze unterstützt und deren Prozesse gesteigert. Verordnet wird die Mariendistel bei funktioneller Leberschwäche nach besonderer Belastung, die gemäß den Prinzipien der traditionellen Medizin sich zudem als Ärger, Wut und in cholerischen Ausbrüchen zeigen können.

Der positive Einfluss der Mariendistel auf die Leber ist heute gut unter-

sucht und belegt. Zumeist werden die Samen als Tinktur empfohlen; Teeauszüge sind aufgrund der schlechten Wasserlöslichkeit der Inhaltsstoffe wenig sinnvoll. Zur vollen Wirkentfaltung der Heilpflanze sind gemäß den traditionell europäischen Prinzipien Alkoholabstinez sowie das Vermeiden von fettreicher, schärfbildender Nahrung und Stressreduktion wichtig. Kurmässig werden drei Mal täglich 20 Tropfen vor dem Essen eingenommen.

TEXT: GABRIELE KERBER-BAUMGARTNER, TEM-FACHVEREIN

Endometriose:

Mehr als nur Regelschmerzen



Heftige Regelbeschwerden und Blutungen, Schmerzen beim Sex und unerfüllter Kinderwunsch. **Endometriose hat unendlich viele Anzeichen.**

Bei zehn bis 15 Prozent der Frauen wird diese gynäkologische Erkrankung diagnostiziert, die Dunkelziffer dürfte noch höher sein. Mehr Bewusstsein für die Erkrankung und der medizinische Fortschritt sorgen aber dafür, dass Fälle rascher entdeckt und die Krankheit besser behandelt werden kann. Manchmal auch ohne chirurgischen Eingriff.

Bei der Endometriose breiten sich Absiedelungen der Gebärmutter-schleimhaut außerhalb der Gebärmutter aus, die dann bei der Menstruation sozusagen mitbluten und Beschwerden verursachen. Es bilden sich gutartige Wucherungen, die sich im Bauchraum, etwa an Darm, Harnblase und Eierstöcken oder sogar an der Lunge festsetzen können. Frauen mit Endometriose leiden oft unter eher unspezifischen Symptomen, die ihre Lebensqualität erheblich beeinflussen.

**Behandlung: „ja“,
Heilung: „nein“**

Endometriose ist eine chronische Krankheit, die nur in Einzelfällen geheilt werden kann. Behandlungsmöglichkeiten gibt es allerdings mehrere: Mit einer

Operation lassen sich Endometriose-Herde gezielt beseitigen. Die Schmerzen nehmen dadurch bei den meisten Frauen ab. Bei unerfülltem Kinderwunsch kann ein operatives Entfernen der Endometriose-Herde die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft erhöhen.

Je nach Art und Ausprägung kann die Erkrankung auch mit einer Hormonbehandlung anstelle einer Operation therapiert werden. Dafür eignen sich beispielsweise Gelbkörperhormone,



Viktoria Nader
Gynäkologin am
Klinikum Rohrbach

„Am wichtigsten ist, dass betroffene Frauen ihre Symptome beim Spezialisten offen an- und besprechen.“

Viktoria Nader

sogenannte Gestagene. Diese können Beschwerden lindern, indem sie die Monatsblutung schwächen oder unterdrücken. Oft kommen auch Schmerzmittel zum Einsatz. Allerdings sollte hier eine Selbstbehandlung immer mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden.

TEXT: MARLENE MÜLLEDER



! Eingerissenen Mundwinkeln lässt sich gut vorbeugen – etwa mit Salben oder Pflegestiften.



© Riedberg-Apotheke

„Wenn die Mundwinkel mehrere Tage trotz guter Pflege nicht abheilen, empfiehlt sich der Besuch beim Arzt.“

Bettina Kobler, Apothekerin in Ried im Innkreis

trockener Haut. „Auch kleine Kinder haben häufig rissige Mundwinkel, die schlecht heilen, weil Kinder nach Auftreten des Risses immer wieder unbewusst über die Wunde lecken“, weiß die Apothekerin. Ältere Menschen mit schlecht sitzenden Prothesen oder Vorerkrankungen wie Parkinson seien laut Expertin durch erhöhten Speichelfluss betroffen.

So beugt man vor

Wichtig sind die Stärkung des Immunsystems und richtige, regelmäßige Lippenpflege. „Besonders im Winter sollte man vor längeren Aufenthalten im Freien die Haut mit einer Kälteschutzcreme versorgen – und dabei nicht auf die Lippen vergessen. Verwendet werden sehr fetthaltige Salben. Auch der UV-Schutz ist von Bedeutung, vor allem beim Wintersport.“

Die richtige Behandlung

Ist es doch einmal passiert, hilft Pflege: Verwendet werden sollten rückfettende Lippenpflegeprodukte, als Wirkstoffe eignen sich Dexpanthenol, Zink und aus der Natur Ringelblume, Kamille, Salbei und Propolis. „Auch Honig ist gut, er wirkt entzündungshemmend und antibakteriell, am besten vermischt mit etwas Olivenöl. Salbei kann man als

entzündungshemmende Komresse – Wattepad mit Tee tränken – auf die betroffene Stelle legen“, empfiehlt Bettina Kobler. Die Ernährung sollte in dieser Zeit nicht scharf, sauer oder salzig sein, um die offenen Stellen nicht zusätzlich zu reizen. Ist Mineralstoffmangel die Ursache, ist ein Ausgleich wichtig. Betroffene Stellen nicht ablecken: Speichel trocknet zusätzlich aus!

„Wenn die Mundwinkel mehrere Tage trotz guter Pflege nicht abheilen, empfiehlt sich der Besuch beim Arzt, um eine Infektion oder Grunderkrankungen wie Neurodermitis oder Diabetes auszuschließen, bei denen eingerissene Mundwinkel als Symptom auftreten“, rät die Apothekerin.

TEXT: ULRIKE PLANK

Wund am Mund

Kälte, Heizungsluft, starke Hitze, UV-Belastung oder eine Erkältung: Die Gründe für rissige Mundwinkel – medizinisch: Mundwinkelrhagaden – sind vielfältig.

Es kann durch verschiedene Reize zum Einreißen kommen, etwa durch sehr salzige oder scharfe Speisen, Zahnpasta oder auch durch den eigenen Speichel, zum Beispiel bei Zahnsparren oder Zahnprothesen“, weiß Apothekerin Bettina Kobler von der Riedberg-Apotheke in Ried im Innkreis. Auch Mikronährstoffmangel kann ein Grund sein. Hier fehlen dem Körper häufig Zink, Eisen oder Vitamin B. Ein niedriger Vitamin-C-Spiegel begünstigt die Entstehung einer Mundwinkelrhagade.

Wer betroffen ist
Besonders anfällig sind immungeschwächte Personen und jene mit sehr

Tipps bei eingerissenen Mundwinkeln

- Auf saure, scharfe und salzige Speisen verzichten
- Nicht über die eingerissenen Lippen lecken
- Die Wunden am Mundwinkel möglichst trocken halten
- Die Lippen mit entsprechenden Cremes behandeln

Die Darmflora als Gesundheitspolizei

Internist Simon Reider vom Kepler Universitätsklinikum in Linz verrät, wie wichtig ein gesundes bakterielles Darm-Ökosystem für den menschlichen Organismus ist.

Bakterien in Balance
Antibiotika können, insbesondere bei gehäufter Einnahme, die **Zusammensetzung des Mikrobioms aus dem Gleichgewicht bringen**. Sie **zerstören** nämlich nicht nur **schädliche**, sondern **mitunter auch nützliche Bakterien**, was im schlimmsten Fall **schwerwiegendere Entzündungen nach sich ziehen kann**.

Der menschliche Gastrointestinaltrakt, also der Verdauungsapparat, ist von einer Vielzahl an Mikroorganismen besiedelt. Diese werden auch als Mikrobiom bzw. Darmflora bezeichnet und können das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Hormonsystem beeinflussen. Die Darmflora ist bei jedem Menschen deutlich unterschiedlich aufgebaut, Ernährung, Umgebungsfaktoren, aber auch individuelle genetische Voraussetzungen bestimmen ihre Zusammensetzung.

Regulation des Immunsystems
Die Mikroorganismen der Darmflora zerlegen durch Verdauungsenzyme unsere Nahrung und spielen daher eine wesentliche Rolle bei der Verdauung

und in Folge auch bei der Regulation des Immunsystems, bei metabolischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus, bei der Entstehung von Darmkrebs, aber vor allem bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Ein gesundes bakterielles Darm-Ökosystem ist daher für den Menschen genauso wichtig wie ein starkes Herz-Kreislauf-System. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung helfen dabei, beides zu stärken.

„Die regelrechte Funktion des komplexen bakteriellen Ökosystems des Darms ist für die Gesundheit des Verdauungsapparates sehr bedeutend, wobei auch durch den bei jedem Menschen anderen Aufbau wissenschaftlich noch nicht ganz geklärt ist, was ein gesundes Mikrobiom wirklich ausmacht“, so Dr. Simon Reider, Internist an



© Meduni Innsbruck

„Die regelrechte Funktion des komplexen bakteriellen Ökosystems des Darms ist für die Gesundheit des Verdauungsapparates sehr bedeutend.“

Simon Reider,
Internist an der Universitätsklinik
für Innere Medizin

der Universitätsklinik für Innere Medizin mit Schwerpunkt Gastroenterologie am Kepler Universitätsklinikum. Untersuchungen im Sinne einer Mikrobiom-Diagnostik haben daher derzeit klinisch keinen Wert.

Beschwerden abklären

Bei chronischen Verdauungsbeschwerden ist jedenfalls eine strukturierte ärzt-

liche Abklärung durch niedergelassene Fachärztinnen und Fachärzte notwendig. Für spezielle Fragestellungen rund um den Gastrointestinaltrakt steht das Kepler Universitätsklinikum nach Überweisung mit seinen Spezialambulanzen und einem hochspezialisierten Endoskopie-Zentrum zur weiteren Abklärung und Therapie gerne zur Verfügung.

TEXT: MARLENE MÜLLER

Fit für sämtliche Berufsfelder

Pharmazie studieren wie noch nie! Das bietet die Paracelsus Medizinische Privatuniversität (PMU) in Salzburg mit dem neuen Studium, das 2017 mit ersten Studierenden an den Start ging.



Die PMU garantiert einen fixen Laborplatz.

Wer von einer Karriere als Arzneimittel-Expertin oder -Experte träumt, ist an der PMU genau richtig: Die Berufschancen sind vielfältig. Während des praxisorientierten Studiums wird ein großes Spektrum an fachspezifischem Wissen vermittelt. Apothekerinnen und Apotheker von morgen lernen auch betriebswirtschaftliche Aspekte und unternehmerisches Know-how. In der hauseigenen Übungsapotheke führen sie schon früh Beratungsgespräche, die später Alltag sind. Neben dem klassischen Weg in die Apotheke gehen nach einem Studium an der PMU auch Türen in Forschung, Industrie sowie Klinik auf. In allen Berufsfeldern werden derzeit händierend Expertinnen und Experten gesucht.



Studentin Christine Pallauf in der Übungsapotheke



Das Pharmaziestudium an der PMU ist dank viel Zeit im Labor sehr praxisorientiert.

Fixer Laborplatz ist garantiert

Die PMU garantiert einen fixen Laborplatz. Die Studierenden verlieren damit keine Zeit. In den großzügig ausgestatteten Laborbereichen funktioniert die Präsenzlehre in Kleinstgruppen trotz Covid-19-Pandemie.

„Ich studiere Pharmazie an der PMU, weil die Schwerpunkte Pharmakologie und klinische Pharmazie fit für

und wertschätzende Umgang ist für sie ein besonderer Bonus: „Ich würde Pharmazie an der PMU wieder studieren“, ist sie überzeugt.

„Ich würde Pharmazie an der PMU wieder studieren.“

Christine Pallauf, Studentin

den Beruf der Apothekerin machen. Zudem schätze ich die Fächervielfalt“, berichtet die Studentin Christine Pallauf. Sie schätzt, dass naturwissenschaftliche Fächer durch sozialwissenschaftliche und wirtschaftswissenschaftliche Fächer ergänzt werden. Der persönliche

Internationale Jobchancen

Internationale Ausrichtung ist an der PMU nicht nur ein Schlagwort: Es gibt ein dichtes Netzwerk an Partnern für Praktikumsplätze im In- und Ausland. Master-Studierende forschen weltweit an Universitäten oder sammeln Erfahrungen bei Pharma-Unternehmen. Neben den Karrierefeldern in der Industrie ist vor allem die Klinische Pharmazie ein Zukunftsmarkt. Am Campus der PMU wird interdisziplinäres Lehren und Forsuchen in den drei angebotenen Studien Humanmedizin, Pflegewissenschaft und Pharmazie gelebt.

TEXT: MARLENE MÜLLEDER

AUGENTROPFEN

richtig angewandt

Augentropfen wirken nur, wenn sie richtig eingesetzt werden. Deswegen ist die **richtige Technik entscheidend**.

TEXT: DANIEL FEICHTNER, MONIKA AICHBERGER

Trockene oder juckende Augen, Entzündungen oder Grüner Star müssen oft lokal behandelt werden. Weil das Auge ein sehr empfindliches Organ ist, ist die Hemmschwelle, dort Medikamente anzuwenden, oft groß. Doch mit der richtigen Technik hält sich nicht nur das Unbehagen in Grenzen - sie garantiert auch, dass die Substanzen die gewünschte Wirkung entfalten können.



Saubere Anwendung

Augentropfen müssen so **steril wie möglich** gehandhabt werden. Deswegen sollte man sich vor der Anwendung nicht nur **gründlich die Hände waschen**, sondern es auch **vermeiden**, die **Öffnung der Flasche zu berühren**. Augentropfen sollten zudem immer nur von einer Person benutzt werden.

Wichtig für

Kontaktlinsenträger!

Konservierungsmittel vertragen sich **nicht gut** mit **weichen Kontaktlinsen**. Fragen Sie diesbezüglich Ihre **Apothekerin** oder Ihren **Apotheker**.



Ein Tropfen genügt

Pro Anwendung sollte jeweils nur ein **Tropfen** des Augenpräparats verwendet werden. **Mehr fließt automatisch ab**.



DIE TECHNIK ZÄHLT

Die **richtige Anwendung von Augentropfen erfolgt in sechs einfachen Schritten**:

1. Hände gründlich waschen
2. Kopf leicht in den Nacken legen
3. Unteres Lid leicht nach unten ziehen
4. Nach oben schauen und einen Punkt fixieren
5. Flasche nahe an das Auge führen und einen Tropfen in den unteren Bindehautsack träufeln
6. Auge langsam schließen, mit dem Augapfel rollen



Timing und Haltbarkeit:

- Müssen verschiedene Augentropfen angewandt werden, sollten mindestens zehn Minuten zwischen den Anwendungen verstreichen.
- Zu beachten ist außerdem die unterschiedliche Haltbarkeitsdauer verschiedener Präparate. Sie kann vier Wochen oder sogar sechs Monate betragen.



Achtung!

Wenn Augentropfen Suspensionen sind, müssen sie vor der Anwendung geschüttelt werden.

Im Heilkräuter- garten

Heilpflanzen können für Frauen eine Möglichkeit zur Linderung von Beschwerden und Behandlung zyklusbedingter Probleme sein. Apothekerin Carina Springer erklärt, was es bei der Anwendung zu beachten gilt.

Ob zu starke oder zu schwache Regelblutung, ein unregelmäßiger Zyklus oder das unangenehme Prämenstruelle Symptome (PMS) – bevor Frau zu Schmerzmitteln oder Hormonen greift, können Heilkräuter ein erster Weg zur Besserung sein. In der Apotheke sind diese in Arzneimittelqualität erhältlich und wirken daher besonders gut. Heilkräuter sind vielfältig anwendbar – deshalb ist es essentiell, sie richtig einzusetzen. Besonders bekannt bei Zyklusbeschwerden sind Mönchspfeffer, Hirtentäschelkraut, Frauenmantel oder Gänsefingerkraut.

Mönchspfeffer

Ihren Namen hat die Heilpflanze zwar aus dem Mittelalter, wo sie vor allem bei Mönchen eingesetzt wurde, um die Enthaltbarkeit zu fördern. Mittlerweile weiß man, dass Mönchspfeffer auf viele Arten wirken kann – etwa auch als Mittel gegen Lustlosigkeit. Die Pflanze

wird heute vor allem zur Harmonisierung des Zyklus eingesetzt. Schwankt der Hormonhaushalt, kann das zu unregelmäßigen, zu langen oder zu kurzen Zyklen führen. Anstelle von Hormonpräparaten kann Mönchspfeffer eine sanfte Alternative sein, um auf natürliche Weise einen regelmäßigeren Zyklus zu fördern.

Weil die Heilpflanze den Eisprung stimuliert, kann sie auch bei Kinderwunsch eingesetzt werden. Und auch in den Wechseljahren oder beim Prämenstruellen Syndrom (PMS) ist Mönchspfeffer hilfreich: Er gleicht das hormonelle Ungleichgewicht aus, das mitunter für Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen oder Schlafstörung sorgt.

Frauenmantel

Mit seiner krampflindernden und entzündungshemmenden Wirkung eignet sich Frauenmantel vor allem bei Regelschmerzen. Auch bei Spannungsfühlen in der Brust oder Magen-Darm-



So wird Mönchspfeffer eingenommen

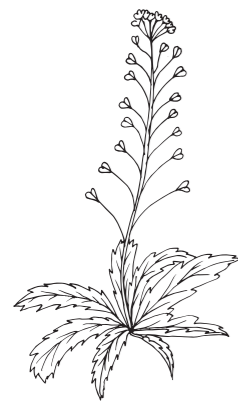
- Meist als Extrakt in Tabletten- oder Tropfenform
- Bei der Dosierung von einer Ärztin oder Apothekerin beraten lassen
- Über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten einnehmen

! Die richtigen Heilpflanzen können bei Zyklusbeschwerden für Besserung sorgen.



So wird Gänsefingerkraut angewendet

- Krampflösender Tee aus Gänsefingerkraut, Frauenmantel und Schafgarbe
- Bauchkissen mit getrocknetem Gänsefingerkraut, Kamille, Lavendel und Schafgarbe zum Auflegen
- Gänsefingerkraut in heißer Milch statt Wasser ziehen lassen



Hirtentäschel-Tee

Zwei Teelöffel frisches oder getrocknetes Kraut mit 0,25 Liter kochendem Wasser übergießen. 10–15 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen – fertig!



© Privat

„Die Dosierung und Zubereitung von Heilkräutertees sollte man genau beachten.“

Carina Springer, Apothekerin in Losenstein

Beschwerden während der Periode kann das Heilkraut eingesetzt werden. Auch bei Kinderwunsch, in der frühen Schwangerschaft oder während der Menopause kommt Frauenmantel zum Einsatz. Generell gilt, Tee mit Frauenmantel nur in der zweiten Zyklushälfte – also nach dem Eisprung und vor der Blutung – einzunehmen. Sonst läuft man Gefahr, den körpereigenen Rhythmus und das Wechselspiel von Östrogen und Progesteron durcheinanderzubringen.

Gänsefingerkraut

Ihr Beinamen „Krampfkräuter“ weist schon auf die krampfstillende Wirkung hin. Dank eines hohen Anteils an Gerbstoffen wirkt die Heilpflanze zusammenziehend. Frauen, die unter besonders schmerzhafter und starker Regelblutung leiden, können Gänsefingerkraut daher unterstützend während der Periode anwenden.

Hirtentäschel

Weil es auch an kahlen Orten wächst, begegnet man Hirtentäschelkraut auf vielen Wanderungen – und hält es meist für Unkraut. Dabei ist es dank viel Vitamin C, Kalium und Calcium nicht nur gesund, sondern eine wichtige Pflanze in der Frauenheilkunde: Die blutstillende Wirkung hilft bei starker oder langer

Periode oder Zwischenblutungen. Weil Hirtentäschelkraut zusammenziehend wirkt, sollte es nicht in der Schwangerschaft eingenommen werden.

Richtige Anwendung

Auch wenn es sich bei Heilkräutern um eine pflanzliche Therapie handelt, können diese stark wirken. Deshalb muss bei Heilpflanzen die Dosierung, Zubereitung und empfohlene Menge sowie Einnahmedauer genau beachtet werden. Tee sollte etwa zugedeckt ziehen und nach der Ziehzeit abgeseiht werden – damit verhindert man, dass wichtige Aromaöle verdampfen und die Wirkung mildern.

Will man Zyklusbeschwerden mittels Heilkräuter lindern, sind die richtige Dosierung und hohe Qualität unabdingbar. Wichtig ist auch, dass es nur in Apotheken Heilkräuter in Arzneimittelqualität gibt. Dieser hohe Standard kann in Drogerien und im Lebensmittelhandel nicht gewährleistet werden.

TEXT: KATHARINA WILDAUER



REZEPT

Frauentee nach Kneipp

Jeweils zehn Gramm von nachstehenden Kräutern wirkt harmonisierend auf Körper, Seele und den weiblichen Organismus.

- Weiße Taubnessel
- Schlehdornblüten
- Frauenmantel
- Hirtentäschel
- Zinnkraut
- Johanniskraut
- Schafgarbe
- Vogelknöterich zu gleichen Teilen

HYLO® – DER MARKTFÜHRER¹ JETZT IN NEUEM GEWAND.

FÜR ALLE SCHWEREGRADE DES TROCKENEN AUGES

- ✓ Hohe Viskosität durch langkettige Hyaluronsäure²
- ✓ Frei von Konservierungsmitteln und Phosphaten
- ✓ Mit mind. 300 Tropfen hoch ergiebig²
- ✓ 6 Monate nach Anbruch verwendbar

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

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

¹PharmTrend - OTC Online-Sonderstudie, MAI 2021 (2020/09 - 2021/02); ²Augenoptik

Gut für den Durchblick



Karotten sind die klassischen Beta-Carotin-Lieferanten. Aber auch in anderen Gemüsen findet sich diese Vorstufe zu Vitamin A.

Unser Körper braucht Vitamin A für viele Dinge – allen voran für unsere Sehkraft. Doch auch für Wachstum, Haut und Immunsystem ist es nötig.

Dass man Karotten essen sollte, um besser zu sehen, hat vermutlich jedes Kind zumindest einmal gehört. Verantwortlich dafür soll das darin enthaltene Vitamin A sein. Das ist allerdings nur die halbe Wahrheit. Denn Vitamin A selbst kommt nur in tierischen Produkten vor, insbesondere in der Leber, aber auch in vielen Fetten wie Butter sowie in Eiern und Fisch.

Buntes Gemüse

Doch das ist auch für vegetarisch lebende Menschen kein Problem. Denn mit Beta-Carotin findet sich in vielen Gemüsen eine Vorstufe von Vitamin A, die unser Körper in das Vitamin umwandeln kann. Ein guter Indikator für einen hohen Beta-Carotin-Gehalt sind intensive Farben wie die von Karotten oder Tomaten, aber auch von Spinat, Bohnen oder Brokkoli. Dabei gilt, dass ungefähr die sechsfache Menge von Beta-Carotin benötigt wird, um den Vitamin-A-Bedarf zu decken, als wenn man das Vitamin direkt zu sich nehmen würde. Weil sowohl Beta-Carotin als auch Vitamin A fettlöslich sind, kann man der Aufnahme zudem nachhelfen, indem man die Gemüse mit ein wenig Butter oder Öl zubereitet.

Vielfältiges Vitamin

In unserem Organismus ist Vitamin A wichtig für eine Vielzahl von Vorgängen. Es spielt eine bedeutende Rolle im Wachstum und bei der Zellteilung. Auch unserer Haut tut das Vitamin gut: Es hält sie straffer und geschmeidiger und weil unser Immunsystem Vitamin A benötigt, kann ein ungedeckter Bedarf unter anderem zu Akne führen. Zudem sind Menschen mit einem Vitamin-A-Mangel generell anfälliger für Infektionen und Betroffene von Autoimmunerkrankungen müssen deswegen oft besonders auf ihre Ernährung achten. Echter Vitamin-A-Mangel ist in westlichen Ländern allerdings eine Seltenheit, da der Bedarf bestens durch die normale Ernährung gedeckt werden kann.

Augen-Vitamin

Auch die Behauptung rund um die Sehkraft stimmt: Findet sich zu wenig des Vitamins im Auge, wird die Produktion des Sehpigments Rhodopsin gestört. Das kann zu verminderter Sicht bei schlechten Lichtverhältnissen bis hin zur Nachtblindheit führen – ein nicht seltenes Symptom in der Schwangerschaft, da der Organismus ab dem vierten Monat mehr Vitamin A benötigt.

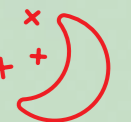
TEXT: DANIEL FEICHTNER



Rund **1 mg** Vitamin A braucht ein **erwachsener Mann** täglich, **Frauen** etwa **0,8 mg** und Schwangere ab dem **vierten Monat** rund **1,5 mg**.



Etwa **sechs Mal** soviel **Beta-Carotin** braucht unser Körper, um seinen Vitamin-A-Bedarf zu decken.



Um rund **37 Prozent** reduziert die Einnahme von **Vitamin A** **Nachtblindheit** bei **Schwangeren**.

Wunde gut, alles gut

Kleinere Schürf- und Schnittwunden können im Alltag schnell passieren – und das nicht nur Kindern. Apothekerin Lisa Stockinger erklärt, wie man solche Verletzungen versorgt und warum Pusten nicht immer hilft.



© Privat

„Für eine gute Wundheilung ist es besonders wichtig, Infektionen zu vermeiden und damit die Heilung zu beschleunigen.“

Lisa Stockinger,
Apothekerin in Altmünster

Verletzung das Problem, sondern der Schmutz, mit dem Keime in den Körper eindringen und eine Infektion verursachen können. Daher gilt es zuallererst, die betroffene Stelle zu reinigen. „Am

besten mit einer Wundspüllösung oder mit einem sprühbaren Desinfektionsmittel“, rät Stockinger. Nur wenn man solche Mittel nicht parat hat, sollte man sauberes Wasser verwenden. Bei starker Verunreinigung kann es ratsam sein, mit einer sterilisierten Pinzette vorsichtig den Schmutz aus der Wunde zu entfernen.

Besser schützen

In einem nächsten Schritt folgt die Abdeckung. Mittlerweile weiß man, dass ein feuchtes Heilungsmilieu dem natürlichen am ähnlichsten ist. Das gilt vor allem für nässende Wunden. „Im Idealfall sollte man feuchthalten- de Pflaster verwenden. Besonders gut eignen sich auch aluminium- oder silberbedampfte Wundauflagen, da sie einerseits nicht auf der Wunde kleben

Ein Sturz beim Fahrradfahren oder Laufen und schon ist es geschehen: Die Haut ist verletzt. Besonders häufig sind Abschürfungen am Knie, Ellenbogen, an den Handflächen und im Gesicht. Genauso schnell hat man sich geschnitten, beispielsweise in der Küche beim Kochen oder im Bad beim Rasieren.

In der Regel startet unser Körper sofort den Heilungsprozess. Dabei können wir ihn unterstützen, sagt die Apothekerin Lisa Stockinger. „Für eine gute Wundheilung ist es besonders wichtig, Infektionen zu vermeiden und damit die Heilung zu beschleunigen.“

Vorsicht, Schmutz

Bei Stürzen auf Schotter, Asphalt und anderen Oberflächen ist oft nicht die

Dos

Bei kleinen Schürfwunden:

1. Verletzung mit Wundspüllösung oder einem sprühbaren Desinfektionsmittel reinigen.
2. Wunde mit feuchthaltem Pflaster abdecken.
3. Gegen Ende des Heilungsprozesses Luft an die Wunde lassen und Wund- und Heilsalbe auftragen.

Bei kleineren Schnittwunden:

1. Stelle mit Desinfektionsmittel reinigen – außer es blutet stark, dann ist kein Desinfektionsmittel notwendig.
2. Verletzung mit speziellen Wundverschlussstreifen versorgen.

Schürfwunden tun weh, sind aber im Normalfall nicht schlimm, wenn man sie richtig behandelt.



und andererseits antibakteriell wirken“, erklärt Lisa Stockinger. Bei Pflastern und Verbänden gilt: regelmäßig wechseln. Vorsicht ist bei bereits geöffneten Salben geboten. „Wund- und Heilsalben ohne Desinfektionsmittel sollte man keinesfalls auf frische Wunden auftragen, da sie nicht steril und so Infektionsgefahr besteht“, warnt die Expertin.

Heilen lassen

Anders sieht es gegen Ende des Heilungsprozesses aus, wenn die Wunde zumindest teilweise geschlossen ist. Da sind Wund- und Heilsalben förderlich, zumal sie Narbenbildungen verhindern. Auch Luft soll an die verletzte Stelle gelangen.



Desinfektionsmittel und Wundspüllösung gehören ins Erste-Hilfe-Set, wenn man unterwegs ist.

Oberflächliche Schürfwunden sind für gewöhnlich nach ein paar Tagen verheilt. Wenn jedoch eine Schwellung eintritt, die Stelle sehr heiß ist, eine rote Linie zu sehen ist, die in Richtung Herz zeigt, oder sich eine ringförmige Rötung um den Wundrand bildet, sollte man umgehend einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, da die Wunde infiziert sein könnte.

Messers Schneide

Was kleinere Schnittwunden betrifft, so passieren diese am häufigsten an den Händen. Schneidet man sich mit einem scharfen Messer, spricht man von einer glatten Schnittwunde, die im Normalfall schnell von alleine verheilt. Auch hier ist der erste Schritt die Reinigung mit einem Desinfektionsmittel – außer bei einer starken Blutung, da ist eine Desinfektion laut Expertin nicht notwendig. Anschließend versorgt man den Schnitt

am besten mit speziellen Wundverschlussstreifen, die die Wundränder fixieren und eine schnelle Heilung unterstützen.

Professionelle Hilfe ist dann notwendig, wenn „die Wundränder nicht mehr zusammenzuführen sind – dann muss genäht werden –, oder Hinweise auf eine Infektion auftreten“. Schneidet man sich mit einem Fleischmesser, sollte man Stockinger zufolge vorsorglich ärztliche Hilfe aufsuchen, da das Infektionsrisiko größer ist.

Pusteblyme

Und was ist mit Pusteln, der „Heilmethode“ vor allem bei Kindern? „Pusteln



Pusteln hilft, das Kind zu trösten, sollte aber bei größeren Verletzungen wegen Infektionsgefahr vermieden werden.

bringt nichts. Im Gegenteil. Man kann dadurch noch mehr Keime in die Wunde bringen“, sagt die Apothekerin. Sind die Wunden jedoch nur oberflächlich, schadet es auch nicht und man kann damit zumindest zur subjektiven Beruhigung des verletzten Kindes beitragen.

TEXT: EVA SCHWIENBACHER

Don'ts

Im Netz findet man zahlreiche Heilmittel zur Wundbehandlung. So wird beispielsweise geraten, auf nässende Schürfwunden sterile Kompressen mit Kokosöl oder Kamille zu geben. Davon hält die Expertin nichts: „Auf frische Wunden sollte prinzipiell nichts, was nicht steril ist. Öl hat zudem den Nachteil, dass die Wunde nicht mehr atmen kann. Kamille wirkt zwar entzündungshemmend, sie kann aber auch Allergien auslösen.“ Also, lieber die Finger von solchen „Ratschlägen“ lassen.

Lebensqualität RUND UM DIE UHR

Dafür steht das Modell der 24-Stunden Personenbetreuung.

Die Corona-Pandemie hat bereits tiefe Spuren im gesellschaftlichen Leben hinterlassen und zeigt erbarmungslos auf, wie schnell und unvorhersehbar sich von heute auf morgen unsere gesamten Lebensabläufe ändern können. Besonders betreuungsbedürftige Menschen als schwächstes Glied in unserer Gesellschaft, bekommen die Folgen dieser Krise sehr stark zu spüren. Neben den gesundheitlichen Aspekten, die das Leben ohnehin schon erschweren, fallen plötzlich auch die wichtigen sozialen Kontakte weg, die zunehmend das Gefühl der Isolation verstärken und die Psyche schwer belasten können. Betreuungsbedürftige Personen brauchen den Komfort und die Vertrautheit der eigenen vier Wänden und profitieren

gerade jetzt noch mehr vom Modell der 24h-Personenbetreuung, da eine Betreuungsperson rund um die Uhr im selben Haushalt lebt. Diese kümmert sich um diverse haushaltsnahe Dienstleistungen wie z.B. Kochen, Lebensmitteleinkäufe, Botengänge leistet aber auch Hilfestellung bei alltäglichen Bewegungsabläufen und unterstützt bei der Körperpflege. Als überaus wichtigen Pluspunkt in allen Lebenssituationen ist auch die Rolle der Gesellschafterfunktion zu nennen. Damit wird neben einem glücklicheren und kurzweiligeren Alltagsleben für betreuungsbedürftige Personen auch der Alltag deren Angehöriger erleichtert und die Ansteckung vor Krankheiten so gering wie möglich gehalten.

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



KommR Mag. Dr. Viktoria TISCHLER
Fachgruppenobfrau Personenberatung und Personenbetreuung;
Berufsgruppensprecherin OÖ Personenbetreuung



www.daheimbetreut.at

SELBSTSTÄNDIGE PERSONENBETREUUNG | ÖÖ



Augentropfen nach Maß aus der Apotheke

Augentropfen werden in der Apotheke nicht nur verkauft, sondern bei Bedarf auch vor Ort hergestellt.

TEXT & FOTOS: ULRIKE PLANK

Obwohl eine Vielzahl an industriell erzeugten Augentropfen zur Verfügung steht, kann es doch sein, dass eine individuell angefertigte ärztliche Rezeptur für den Patienten notwendig ist. Sei es, weil die Kombination an Wirkstoffen nicht am Markt erhältlich ist, oder weil eine Unverträglichkeit gegen einen Wirkstoff, einen Hilfsstoff oder ein Konservierungsmittel besteht. Jede Apotheke erfüllt die technischen und fachlichen Voraussetzungen, um Augentropfen herzustellen.

1. Steriles Arbeitsmaterial

Die Herstellung von Augentropfen unterliegt **sehr strengen hygienischen Vorschriften**. Die Anfertigung hat unter möglichst **aseptischen Bedingungen** zu erfolgen, das heißt, die Augentropfflaschen und der Aufsatz müssen **steril** sein.

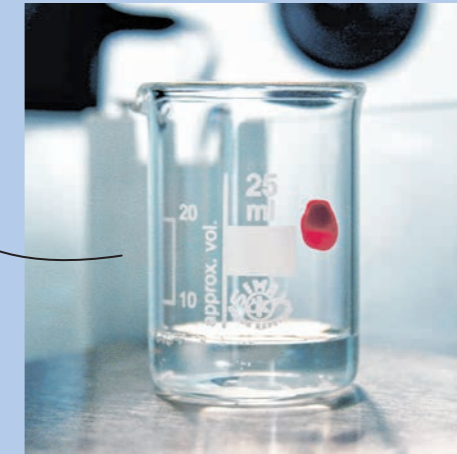


2. Arbeitsplatz

Die Arbeit erfolgt im **Laminar Airflow**. Das ist eine Arbeitsbank, die **Luftverwirbelung** von außen **verhindern** soll und mit innovativer **Filtertechnik** einen **reinen Raum** auf kleinster Fläche schafft.



Individuelle Anfertigung nach Maß



3. Lösung der Wirkstoffe

Grundsätzlich müssen Augentropfen durch Zusatz eines **Konservierungsmittels** haltbar gemacht werden. In Ausnahmefällen kann der Arzt den Zusatz des Konservierungsmittels aufheben. Die **Haltbarkeit** medizinischer Augentropfen ist auf **einen Monat** begrenzt.

4. Verträglich machen

Bei der Herstellung müssen auch **physikalische Parameter** wie **Isotonie** berücksichtigt werden. Das heißt, der **osmotische Druck** am Auge und jener der **hergestellten Lösung** sollten **annähernd identisch** sein.



5. Sterilfiltrieren

Um **Bakterien** und **feste Bestandteile** ausschließen zu können, wird beim Abfüllen eine **Keimfiltration** durch einen **Spritzenvorsatzfilter** durchgeführt.



„Bei der Herstellung von Augentropfen, die nach einer ärztlichen Verschreibung angefertigt werden, ist das hohe Fachwissen der Apothekerinnen und Apotheker gefragt.“

Margarete Lämmermann, Apothekerin in Mauthausen

6. Fertigstellen

Die **Anfertigung** von Augentropfen dauert etwa eine **halbe Stunde**, bei **komplexen Verschreibungen** auch einmal **länger**.



AUA – wenn's mal bei den Kleinen weh tut



Mit einer gut ausgestatteten Kinderapotheke lassen sich viele kleine Wehwehchen selbst behandeln. Wenn sich die Symptome nicht bessern, sollte man einen Kinderarzt aufsuchen.



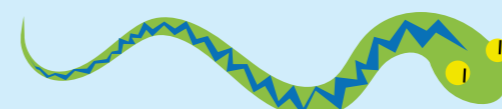
- IN DIE KINDERAPOTHEKE GEHÖRT:
- Salbe für Verbrennungen und Irritationen
 - Fieberzäpfchen
 - Schmerzlindernder Saft bei Fieber, Schmerzen oder Entzündungen
 - Ohrentropfen – gerade Kinder haben häufig Ohrenweh
 - Augentropfen
 - Nasentropfen (abschwellend und reinigend)
 - Hustensaft
 - Elektrolytlösung bei Durchfall und Erbrechen
 - Zugsalbe
 - Kühlende Gele gegen Juckreiz bei Insektenstichen
 - Sonnenschutz
 - Lausmittel

Kinder sind kleine Wirbelwinde, Wehwehchen sind da vorprogrammiert. Mit der richtigen **Familienapotheke** ist man auf den Ernstfall vorbereitet.

Ob Schürfwunden oder leichte Verbrennungen, Ohrenschmerzen, Fieber oder Schnupfen – kleine Verletzungen und Infekte sind bei Kindern keine Seltenheit. Für die Versorgung im Notfall sollten immer die wichtigsten Verbands- und Arzneimittel vorrätig sein. Besonders, um auch an Wochenenden und nachts für jedes Aua gerüstet zu sein. Maria Hofinger, Apothekerin in Traun, erklärt, was in der optimalen Hausapotheke für Kinder nicht fehlen darf.

Individuell ergänzt

„Bei Kindern mit chronischen Krankheiten oder Allergien sollte die Apotheke natürlich um entsprechende Arzneimittel ergänzt werden“, rät die Apothekerin. Sinnvoll sei außerdem, die wichtigsten Hausmittel vorrätig zu haben. Zum Beispiel Kamillentee bei Magen-Darm-Erkrankungen, Fencheltee gegen Bauchschmerzen oder Salbei für Entzündungen im Hals und Rachenraum.



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



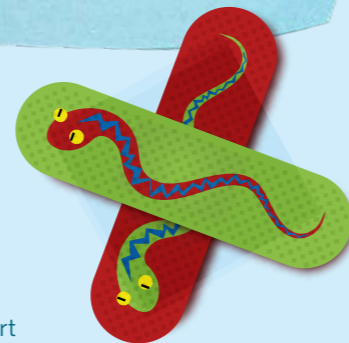
„Bei Kindern richtet sich die Medikation nach dem Alter oder Gewicht und sollte vor der Verabreichung kontrolliert werden.“

Maria Hofinger, Apothekerin in Traun



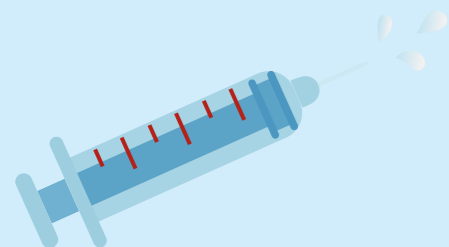
WUNDVERSORGUNG

- Pflaster in allen Größen - bunte Muster und Motive sind besonders beliebt!
- Sterile Kompressen, Tupfer und Mullbinden
- Kühlpads für Insektenstiche, Verbrennungen oder Verstauchungen; Tipp: Immer im Kühlschrank aufbewahren!
- Digitales Fieberthermometer
- Pinzette für Splitter, Dornen oder Zecken
- Schere für Verbandsmaterial
- Wunddesinfektion: milder Spray zur Reinigung kleiner Schürfwunden



nach dem Alter oder Gewicht und sollte vor der Verabreichung kontrolliert werden“, weiß Maria Hofinger. Genau schauen heißt es auch beim Haltbarkeitsdatum, das regelmäßig überprüft werden muss. Abgelaufene Arzneimittel kann man in jeder Apotheke zurückgeben, wo sie fachgerecht entsorgt werden.

TEXT: KATHARINA WILDAUER



Richtig aufbewahrt

Die Familienapotheke sollte immer außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Am besten eignet sich ein verschließbarer Schrank, der in mindestens 1,50 Meter Höhe hängt. „Besonders kleine Kinder verwechseln süßen Hustensaft oder bunte Tabletten mit Zuckerln oder Getränken“, warnt Hofinger. Optimal ist auch die Trennung der Kinderapotheke von der übrigen Hausapotheke, um Medikamente für Erwachsene nicht versehentlich an Kinder zu verabreichen.

Genau hingeschaut

Die Beipackzettel unbedingt aufbewahren, um die korrekte Dosierung nachzulesen. „Bei Kindern richtet sich die Medikation

Bär Illustration neu



„Besonders kleine Kinder verwechseln süßen Hustensaft oder bunte Tabletten mit Zuckerln oder Getränken.“

Maria Hofinger, Apothekerin in Traun



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



Medikamente:

Nicht alle können miteinander



Wer Arzneimittel einnimmt, der sollte sich in der Apotheke über **mögliche Wechselwirkungen erkundigen.**

Was Medikamente und Menschen gemein haben: Manche vertragen sich, manche nicht. Bei den Menschen ist dieses Dilemma leichter zu lösen: Wen ich nicht mag, dem gehe ich aus dem Weg. Bei Medikamenten hingegen ist das nicht ganz so trivial, denn die müssen miteinander „auskommen“. Umso wichtiger ist es für Patienten, über die Möglichkeit von Wechselwirkungen – damit ist die gegenseitige Beeinflussung von Arzneimitteln gemeint – Bescheid zu wissen. Ihre Apothekerinnen und Apotheker wissen alles über das „Miteinander und Gegeneinander“ der verschiedenen Medikamente und können im Bedarfsfall

eine passende Lösung finden, wenn eine unerwünschte Wechselwirkung droht.

Das Thema Wechselwirkungen kann man gar nicht ernst genug nehmen, denn es können zum Beispiel Antibiotika zusammen mit blutgerinnungshemmenden Mitteln zu ernststen gesundheitlichen Komplikationen führen. Oder ein Medikament zur Behandlung von Bronchitis kann die Wirkung der Anti-Baby-Pille stören. Eine ungewollte Schwangerschaft könnte die Folge sein.

Wechselwirkungen auch bei rezeptfreien Präparaten Wechselwirkungen gibt es aber nicht nur bei rezeptpflichtigen Arzneimitteln,

sondern natürlich auch bei rezeptfreien Präparaten. Auch hierfür gibt es Beispiele: Erkältungspräparate „vertragen“ sich schlecht mit bestimmten Herzmedikamenten, deren Wirkung sie erheblich verändern können.

Sogar Lebensmittel können mit Medikamenten Wechselwirkungen haben. So wirken zum Beispiel manche Antibiotika nicht oder viel weniger gut, wenn man sie mit Milch oder anderen mineralstoffreichen Lebensmitteln einnimmt. Auch Gemüsesorten wie Broccoli, Kohl, Bohnen oder Käse können die Wirksamkeit mancher Arzneimittel verändern oder Grapefruitsaft, da er



„Das Thema Wechselwirkungen kann man gar nicht ernst genug nehmen!“

Stefan Dobersberger, Apotheker in Rohrbach

den Abbau von bestimmten Arzneimitteln beeinflusst. Das alles und noch viel mehr wissen – Sie haben es erraten: Ihre oberösterreichischen Apothekerinnen und Apotheker. Mit uns sind Sie in Arzneimittelfragen einfach auf der sicheren Seite! TEXT: STEFAN DOBERSBERGER

SICHERHEIT BEI ARZNEIMITTELN

#aufnummersicher

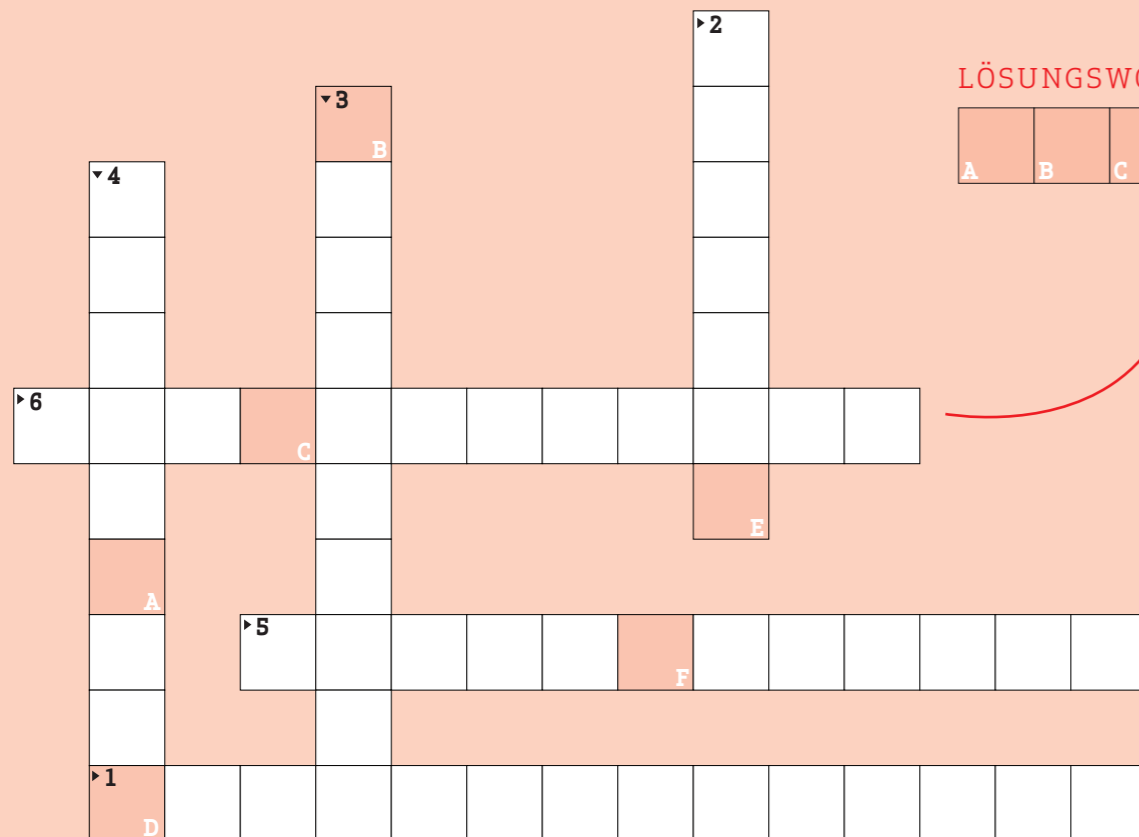
WEIL ICH ALS ASTHMATIKERIN KEIN RISIKO EINGEHEN WILL.

www.auf-nummer-sicher.at

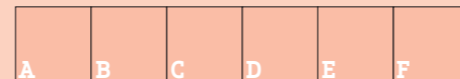
A MEINE APOTHEKERIN.
MEIN APOTHEKER.

RÄTSEL

1. Im Mittelalter vor allem im Kloster bekannt, ist dieses Heilkraut heute vor allem bei Frauenleiden im Einsatz.
2. Ein hoher Vitamin-A-Gehalt wurde lange diesem leuchtend orangen Gemüse zugeschrieben.
3. Als Pusteblume schön anzusehen, ist diese Blume aber auch als Heilpflanze wirksam.
4. Millionen guter Bakterien machen unsere Darmflora aus, zusammengefasst nennt man sie auch ...
5. Hilfreich bei Fastenkuren und eine Unterstützung für die Leber?
6. Bei Regelschmerzen wirkt dieses Heilkraut krampflösend und entzündungshemmend.



LÖSUNGSWORT:



IM SCHAUFENSTER

365 Tage fit und rundum versorgt.

- Sonnenvitamin für die ganze Familie
- Unterstützt mit guter Bioverfügbarkeit
 - Ausgewogene Nahrungsergänzung – bei Bedarf empfohlen ab 2 Jahren
 - Für alle, die sich wenig im Freien bei Sonnenlicht aufhalten
 - Mit Vitamin D – trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei



Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.
Weitere Informationen unter www.burgerstein.at

Allergie? - Neuer Nasenspray schützt

Allergyl® Schutzspray ist ein Nasenspray mit Zellulose und Pfefferminze in Pulverform, welcher zur vorbeugenden Behandlung bei Heuschnupfen und allergischer Rhinitis angewendet wird. Der Spray ist für Erwachsene, Schwangere und Stillende sowie Kinder ab 18 Monaten geeignet und macht nicht müde.



Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.
100 % natürlich, keine Arznei- & Konservierungsstoffe.
Weitere Informationen unter: www.allergyl.at

easydolor DUO

WOW statt AU!

Der neue Schmerzallrounder – mit dem schnellen und lang anhaltenden DUO gegen Schmerzen wie Kopfschmerzen, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Zahnschmerzen, Rückenschmerzen, Erkältungs- und Grippe-symptomen.



- Schneller Wirkeintritt
- Über 9 Stunden schmerzlindernd

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. EA034duo/0222

Sie möchten ebenfalls Ihr Produkt präsentieren?

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Frau Manuela Peer,
E-Mail: manuela.peer@target-group.at, Tel.: +43 (0)512/586020-2121

AUS LIEBE ZUR REGION.

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



DIE *neue* APOTHEKE

DAS MAGAZIN DER OBERÖSTERREICHISCHEN APOTHEKEN **A**

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
Tel.: 0512-586020-2121

VORSCHAU

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

Die 3. Ausgabe von „Die neue Apotheke“ ist ab Anfang Juni in **allen Apotheken** in Oberösterreich **kostenlos** zur freien Entnahme erhältlich.

Sommer, Sonne, Sonnencreme:

Welche Produkte gibt es und welches ist das richtige für mich?



Außerdem: Urlaubszeit! Was in einer **Reiseapotheke** keinesfalls fehlen sollte.

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



Impressum

Herausgeber: Österreichische Apothekerkammer, Landesstelle Oberösterreich Medieninhaber und Verleger: TARGET GROUP Publishing GmbH, Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck. Redaktion: Katharina Wildauer (Ltg.), Daniel Feichtner, Theresa Kirchmair, Theresa Kleinheinz, Haris Kovacevic, Simon Leitner, Eva Schwiabacher, Lisa Schwarzenauer, Leonie Werus, Marlene Mülleder (Organisation Oberösterreich), Monika Aichberger, Stefan Dobersberger, Gabriele Kerber-Baumgartner, Ulrike Plank, Corinna Prötsch. Redaktionsbeirat: Thomas Veitschegger, Monika Aichberger, Christoph Vigi, Silvia Hackenberger, Karin Burkovski. Grafik & Produktion: Alina Klampfer, 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. Anzeigenverkauf: manuela.peer@target-group.at

GESUNDE AUSZEIT

Eine **entspannende Auszeit** stärkt das Wohlbefinden und trägt zu einem gesunden Lebensgefühl bei. Schließlich ist Gesundheit unser höchstes Gut.

TIPPS
für Ihr
Wohlbefühl



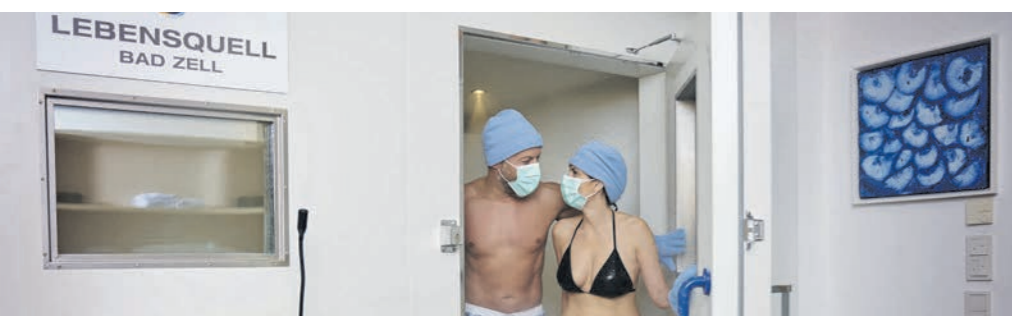
****s HOTEL LEBENSQUELL BAD ZELL

Ihr Gesundheitsresort im Mühlviertel



Das Bad Zeller Radonheilwasser hilft bei chronisch entzündlichen, rheumatischen Erkrankungen, Abnützungen der Gelenke und bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Das Edelgas Radon stärkt das Immunsystem, wirkt leistungssteigernd und führt zu einem erhöhten Wohlbefinden. Diese Wirkung konnte auch bei einer durchgeführten internationalen, multizentrischen Studie bestätigt werden.

Neben den Radonanwendungen haben in Bad Zell innovative Behandlungen wie z.B. die Ganzkörperkältetherapie bei minus 110° Celsius ihren Platz gefunden. Das drei Minuten lange Kälteerlebnis bewirkt systemische Veränderungen im Körper, die zu Schmerzlinderung bzw. -freiheit bei chronisch entzündlichen und degenerativen Gelenkerkrankungen führen. Die wichtigsten Sozialversicherungsträger weisen dem Kur- und Gesundheitsresort Gäste zu.



MÜHLVIERTEL
Mein grüner
Diamant.

WANDERN UND PILGERN am Johannesweg



Raus aus dem Hamsterrad und hinein in die Natur, innere Einkehr und Zufriedenheit finden – das ist der Grundgedanke von Johannes Neuhofer, dem Initiator des Johannesweges. Auf 84 km führt der Pilgerweg in Form einer Lilie (Symbol des Lichts) durch das Wanderparadies der Mühlviertler Alm, die mit vielen landschaftlichen und kulturellen Besonderheiten überrascht. Heuer feiert der „Johannesweg“ sein 10 jähriges Jubiläum mit einem großen Fest am 24. Juni in Königswiesen und mit vielen Jubiläums-Angeboten.

Buchen Sie im Zeitraum von 20. März bis 03. April mit dem Kennwort „JOHANNESWEG 10“ eines unserer Johannesweg Jubiläums-Packages 2022 (Termin frei wählbar) und holen Sie sich Ihr Jubiläumsspecial. **Infos unter:** www.johannesweg.at



VITALWOCHE IM LEBENSQUELL BAD ZELL

8 Vitaltage / 7 Nächte

inkl. Halbpension und Lebensquell-Genusspaket, sowie Gesundheits- und Wohlfühlbehandlungen im Wert von € 200,-, die nach kurärztlicher Untersuchung auf Sie persönlich abgestimmt werden

zum Preis von € 939,- p.P. im DZ

Buchung und Info:

office.hotel@lebensquell-badzell.at
www.lebensquell-badzell.at
Tel.: +43 (0) 7263/7515



WIR FEIERN „10 JAHRE JOHANNESWEG“

Geführte Jubiläums-Wander- & Pilgertour mit vielen Überraschungen von 4. - 7. Mai 2022

Inkl. Führung, Shuttlebus und Wanderkarte zum Preis von € 78,- p.P.

Auf gut 80 km durch das Wanderparadies Mühlviertler Alm mit Wander- und Pilgerbegleiter Hans. Als Jubiläumsgeschenk gib es neben musikalischen Überraschungen auch das Buch „Der Johannesweg als Lebensziel“. Start ist in Pierbach.

Buchung und Info:
badzell@muehlviertel.at,
Tel.: 05 07263, www.johannesweg.at



SO BLEIBEN SIE LÄNGER FRISCH

Vivea
Gesundheitshotels

MIT DEN VIVEA FASTENANGEBOTEN

Fasten ist viel mehr, als einfach nur wenig zu essen. Die Vivea Gesundheitshotels bieten Ihnen eine Vielzahl an Möglichkeiten, Ihr persönliches Fastenerlebnis zu entdecken. Lassen Sie sich darauf ein und spüren Sie die heilende und wohltuende Wirkung.



jetzt informieren

vivea-hotels.com



LOISIUM Wine & Spa
Hotel Südsteiermark

Kulinarische Highlights der LOISIUM
Restaurants & Vinotheken



© LOISIUM

Bühne frei für den Frühling

Aufblühen und Wein-, Genuss- sowie Spa-Feeling pur in den LOISIUM Wine & Spa Hotels im Kamptal und in der Südsteiermark genießen.

Die LOISIUM Wine & Spa Hotels sind der Hotspot für Weinliebhaber:innen, Genießer:innen und alle, die ein ganz besonderes Spa-Erlebnis suchen. Umschlungen von Weingärten, steht die Marke LOISIUM für außergewöhnliche Architektur, Design und einen unverwechselbaren Lifestyle. Auf 1.400 Quadratmetern verbringt man ganz entspannt die Zeit im LOISIUM Spa Club powered by Saint Charles. Die ausgestatteten Behandlungen, der ganzjährig beheizte Outdoorpool, die Saunalandschaft, die Indoor Relaxing Areas und in Langenlois zusätzlich der Sommer-Naturbadeteich sorgen für Erholung, die ihresgleichen sucht. Dazu gesellt sich urbaner Luxus in den LOISIUM Restaurants und Vinotheken. Apropos, hier erlebt

man die Dramaturgie des Weins mit allen Sinnen und bekommt Einblicke in das Wein-Know-how von Expert:innen und Winzer:innen. Ontop zaubern die Kitchen Rockstars ganz individuelle Genussmomente – natürlich saisonal und mit Produkten aus der Region.

Frühlingsgefühle in den Weingärten

Gerade jetzt verwandeln die LOISIUM Frühlings-Highlights Ihren Aufenthalt in ein unvergessliches Erlebnis. Um nur ein wenig aus dem Nähkästchen zu plaudern: Von einer ausgedehnten E-Bike- oder Vespa-Tour durch die Weinberge, über Nordic Walking sowie einer locker-lässigen Wanderung durch das Rebenmeer bis hin zum Seelebaumelnlassen bei einer Wohlfühlmassage ist alles dabei. Kurz

gesagt: Die südsteirische Weinstraße, genauso wie die Kamptaler Weinregion in Niederösterreich wecken die Lebenslust und -kraft in Ihnen. Für Ihre mentale und körperliche Gesundheit sorgen die speziellen Gesundheits-Retreats, die an ausgewählten Wochenenden von März bis April im LOISIUM stattfinden. Jetzt heißt es nur noch Koffer packen und los geht's.

LOISIUM Wine & Spa Hotels www.loisium.com

Langenlois, Kamptal, Niederösterreich:
T +43 (0)2734/77 100
E hotel.langenlois@loisium.com

Ehrenhausen, Südsteiermark, Steiermark:
T +43 (0)3453/28 800
E hotel.steiermark@loisium.com

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



LOISIUM

FRÜHLINGSERWACHEN IM WEINGARTEN

Frühjahrmüdigkeit? Wir helfen aus und erwecken Körper & Geist wieder zum Leben! Denn in den **LOISIUM Hotels** warten pünktlich zum Frühlingsbeginn einige **Feel-Good Vibes der Extra-klasse** auf alle Genuss-, Wein- und Spa-Liebhaber:innen.

On-Top empfehlen wir eine Radtour mit den **hauseigenen E-Bikes** entlang der **LOISIUM Radrouten** oder eine **Weinwanderung** durch romantische Weingärten - Vitamin D gibt es inklusive. Bei so vielen **Magic Moments** lohnt es sich gleich länger zu bleiben.

✓ **30 % Ermäßigung**
bei Buchung ab 3 Nächten
auf die tagesaktuelle Rate
inkl. Frühstück*

✓ **20 % Ermäßigung**
bei Buchung von 2 Nächten auf die
tagesaktuelle Rate inkl. Frühstück*

*Zu ausgewählten Terminen bis 31. Mai 2022 & nach Verfügbarkeit.



IN SPRING FEVER?

Jetzt **Wein.Frühling**
buchen unter:

www.loisium.com/angebote

Schmackhaftes Multitalent



Hauptsache: GESUND!

- Wohlschmeckendes Öl – einfache Einnahme - OHNE Fischgeschmack
- Unterstützt mit einem ausgewogenen Verhältnis an EPA und DHA
- Ideal für die ganze Familie (Kinder ab 2 Jahren) sowie speziell in der Schwangerschaft & Stillzeit
- Mit Orangengeschmack

Schweizer Qualität.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

www.burgerstein.at

 **Burgerstein Vitamine**

