

DIE *neue* APOTHEKE



DAS MAGAZIN DER OBERÖSTERREICHISCHEN APOTHEKEN

AUSGABE 3
SOMMER 2022

Sicherer Sommer

Über richtigen Sonnenschutz,
die passende Reiseapotheke
und Erste Hilfe bei Insekten-
stichen

Ich packe meine Koffer ...

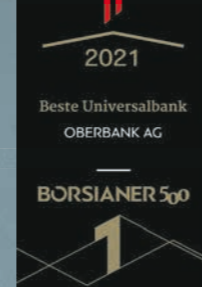
... und das kommt in
die Reiseapotheke.

Großes Krabbeln

Was bei einem
Zeckenbiss zu tun ist.

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
holen!**¹

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

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Der heiß ersehnte Sommer hält auch bei uns Einzug – und viele unserer Leser:innen freuen sich wie wir auf einen Tapeetenwechsel und unbeschwerte Urlaubstage in den kommenden Monaten.

Wie bei allen Dingen bewahrheitet sich auch bei den Urlaubsvorbereitungen das alte Sprichwort „Vorbereitung ist das halbe Leben“. Lesen Sie in dieser dritten Ausgabe unserer oberösterreichischen Kundenzeitung Aktuelles über den richtigen Sonnenschutz, das Wichtigste über eine gut sortierte Reiseapotheke und welche Präparate auf pflanzlicher Basis bei Sportverletzungen zum Einsatz kommen. Wir möchten Ihnen auch das Thema Badeotitis – eine schmerzhaft und entzündliche Ohrentzündung – und die Behandlungsmöglichkeiten bei Reisedurchfall näher erläutern.

In dieser Ausgabe gibt es auch ein Gewinnspiel – also machen Sie mit, es warten tolle Preise auf die Gewinnerin oder den Gewinner.

PS: In dieser Ausgabe gibt es auch ein Gewinnspiel – also machen Sie mit, es warten tolle Preise auf die Gewinnerin oder den Gewinner.

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

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

Sommer / 22

INHALTSVERZEICHNIS



32

Urlaubszeit
Die richtige Reiseapotheke.

- 8 Das 1×1 des Sonnenschutzes.**
Für einen guten Sommer.
- 12 Flauer Bauch.**
Was bei Reisedurchfall hilft.
- 16 Das Covid-Medikament ist da.**
Alles über Paxlovid.
- SERIE Heilkräuter:**
Arnika
- SERIE Vom Arzt erklärt**
Weißer Hautkrebs
- 20 Kleiner Piks, große Wirkung.**
Die Impfberatung in der Apotheke.
- 22 Wie funktioniert eigentlich Sonnencreme?**
- 26 Die Apothekerin erklärt:**
Sonnencreme richtig verwenden.
- 28 Zecken-Zeit.**
Was im Ernstfall zu tun ist.
- 32 Urlaubszeit.**
Die richtige Reiseapotheke.
- 34 Tabuthema Scheidenpilz.**
Welche Produkte bei einem Badetag nicht fehlen dürfen.
- SERIE Vitamine und Mineralstoffe:**
Beta-Carotin
- 38 Ab ins Bad.**
Welche Produkte bei einem Badetag nicht fehlen dürfen.
- 40 Aua im Ohr.**
Über lästige Ohrenschmerzen und was gegen sie hilft.
- SERIE Berufsbilder:**
Heeresapotheker:in
- 44 Rätsel.** Mitmachen und gewinnen!
- 46 Ausblick**



Seite 7
Tee ist auch was für die Sommerzeit: die Lieblingssorte kühl und mit Eiswürfel als Erfrischung genießen.



28

Zecken-Zeit.
Was im Ernstfall zu tun ist.

16 Das Covid-Medikament ist da.
Alles über Paxlovid.

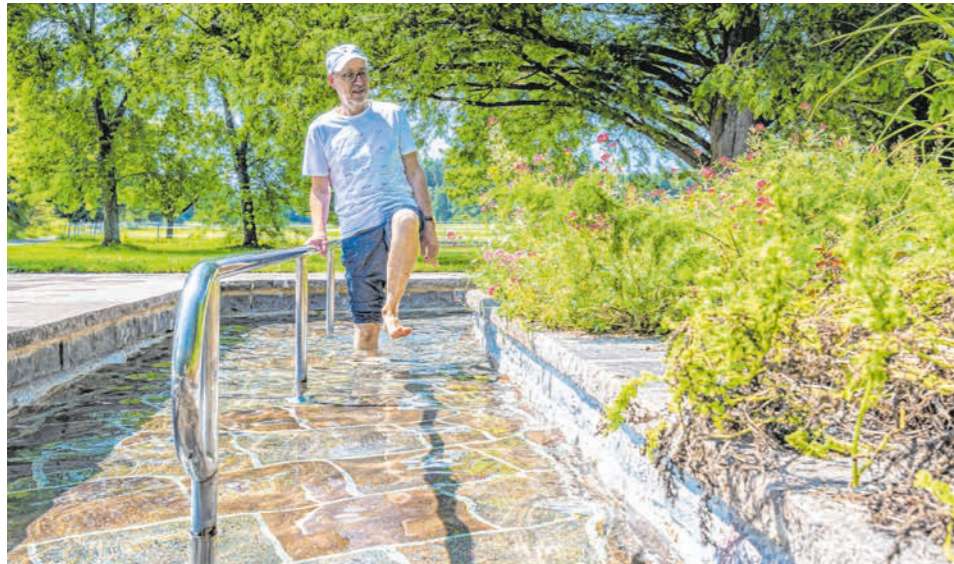


40

Aua im Ohr.
Über lästige Ohrenschmerzen und was gegen sie hilft.



Aus dem Apothekerschränk



KNEIPPEN

Kneippen fördert die Durchblutung und verschafft herrliche Abkühlung an heißen Tagen. Richtig ausgeführt, läuft man dabei im Storchengang durch 18° Celsius kaltes, knietiefes Wasser. Das hilft gegen Migräne und stärkt das Immunsystem. Zum Wassertreten eignen sich neben angelegten Kneippanlagen auch flache Gewässer oder die eigene Badewanne. Vom kalten Wasser absehen sollten jedoch Menschen mit Harnwegs-, Blasen- oder Nierenkrankheiten.

SOMMER REISEAPOTHEKE

Wer im Sommer verreisen möchte, sollte seinen Impfpass nicht vergessen. Außerdem ein Muss in der Reiseapotheke: **Mittel gegen Erkältung, Schmerzen und Fieber**. In Flugzeugen kann man sich leicht verkühlen und sich so den Start in den Urlaub ruinieren. Nützlich sind auch **Medikamente gegen Durchfall und Verstopfung**. Wer eine empfindliche Verdauung hat, kann sich so gegen Probleme bei der Nahrungsumstellung wappnen. Um die Haut zu schützen, darf eine **Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor** nicht fehlen.

Je nach Reiseland empfiehlt es sich zudem, einen Insektenschutz einzupacken.



SCHON GEWUSST?

3 Tipps gegen einen Sonnenbrand



Eigenschutzzeit

Holen Sie fachkundigen Rat ein, welcher Hauttyp Sie sind und wie lange Ihre Haut braucht, bis eine leichte Rötung auftritt.



Sonnenschutz

Ermitteln Sie den Lichtschutzfaktor (LSF) Ihrer Sonnencreme.



Zeitspanne

Multiplizieren Sie die Eigenschutzzeit mit dem LSF der Sonnencreme. Das Ergebnis der Rechnung zeigt die Zeit in Minuten, die Sie nach einmaligem Eincremen geschützt in der Sonne verbringen können.



Vital durch Vitamine

Durch direkte Sonneneinstrahlung bilden sich in unserem Körper schädliche freie Radikale. Dagegen helfen Vitamin C aus Paprika, Petersilie und Brokkoli sowie E-Vitamine in Pflanzensamen, Spinat und Zucchini. Um die Haut auf die Sonne vorzubereiten, kommt Beta-Carotin zum Einsatz. Dieser Nährstoff kommt vor allem in Karotten, Spinat, aber auch in roter Paprika vor.

Waldbaden

Waldbaden schafft Distanz zum Alltag und leistet einen Beitrag zur körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheitsprävention. Die heilsamen Terpene der Nadelbäume in der schadstoffarmen Waldluft sind dabei besonders förderlich für die Atemwege. Eine längere Zeit im Grünen zu sein und den Naturgeräuschen zu lauschen, wirkt zudem beruhigend auf die Psyche.



TEE TRINKEN

In den heißen Regionen der Erde wird Tee traditionell zur Abkühlung getrunken. Anders als bei kalten Getränken erhöht sich dadurch die reguläre Körpertemperatur nicht. In der Folge schwitzen wir weniger und fühlen uns insgesamt wohler. Wenn einem der Sinn aber doch nach kühlen Getränken steht, können diese selbst zubereitet werden. Kochen Sie ihren Lieblingstee und kühlen Sie ihn mit Eiswürfeln ab. Nach Bedarf süßen und ein paar Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Fertig ist der Eistee.

Gemischt mit einer Handvoll Eiswürfel wird aus Tee ein kühlendes Getränk für heiße Sommertage.



BARFUSS LAUFEN



Barfußlaufen ist durchaus gesund. Die Füße bekommen eine Reflexzonenmassage, werden trainiert und belüftet. Zudem regt das Barfußgehen die Durchblutung im Körper an. Anfänglich mögen sich Kiesel und Stöckchen noch schmerzhaft anfühlen, mit der Zeit entfaltet sich aber die entspannende Wirkung. Muskeln und Gelenke müssen sich erst an die Belastung gewöhnen. Empfehlenswert sind zunächst weiche Böden wie Rasen oder Sand. Schritt für Schritt können sie sich an härtere Untergründe wie Waldböden oder Feldwege heranwagen.

Sicherer Sonnenenuss

Wenig tut dem Geist so gut, wie an der frischen Luft die Sonne zu genießen. Um die Haut dabei vor Schäden zu bewahren, sollte man einige Faktoren bedenken.

Sonnenlicht hat diverse positive Effekte: Die Produktion von Vitamin D läuft an, unsere Stimmung bessert sich und eine sommerliche Bräune wird in unseren Breiten meist als attraktiv wahrgenommen. Unbeschwerte Aufenthalte im Freien sind jedoch nicht selbstverständlich, wie Christoph Vigl, Apotheker in Vöcklabruck, erklärt: „Es gibt zahlreiche Faktoren, die die Haut gegenüber Sonneneinstrahlung empfindlicher machen können.“ Beim Sonnenschutz gilt es – der Gesundheit zuliebe – also einiges zu beachten.

Typenfrage

Unumgänglich ist der Schutz der Haut vor Sonnenbrand und vorzeitiger Hautalterung. „Der individuelle Hauttyp spielt eine wichtige Rolle bei der Auswahl des Sonnenschutzes“, betont

Vigl. Der hellste der sechs Hauttypen bekommt schon nach zehn Minuten Sonnenbrand und sollte einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) auswählen. Menschen mit sehr dunkler Haut können bis zu 90 Minuten ungeschützt in der Sonne bleiben, weniger pigmentierte Stellen wie Handflächen und Lippen brauchen aber schon früher Sonnencreme.

Überreaktion

Bei manchen Menschen sind die Folgen von Sonneneinstrahlung Juckreiz, Fleckenbildung, Knötchen und Bläschen. Sie leiden unter dem, was umgangssprachlich „Sonnenergie“ genannt wird und eine Reihe von Krankheiten bezeichnen kann. Eine behutsame Vorbereitung der Haut und schützende Kleidung sowie Sonnencreme sind nicht die einzigen Möglichkeiten zur Vorbeu-



Die richtige Textur

- **Creme:** höchster Fettgehalt, gut für trockene Haut geeignet
- **Lotion:** weniger Fett und mehr Wasser als Creme, leichter aufzutragen
- **Gel:** ohne Fette und Emulgatoren, gut für Mischhaut und bei Sonnenunverträglichkeit
- **Sprays:** sehr leicht zu verteilen, ziehen schnell ein

! Sonnenschutz senkt nicht nur das Risiko für Hautkrebs, sondern schützt auch vor verfrühter Hautalterung.



„Der individuelle Hauttyp spielt eine wichtige Rolle bei der Auswahl des Sonnenschutzes.“

Christoph Vigl, Apotheker in Vöcklabruck



Lichtschutzfaktor: Wie wird gerechnet?
Dieser Wert gibt an, wie viel länger man sich ohne Sonnenbrand in der Sonne aufhalten kann. Bei einem sehr hellen Hauttyp mit einer ungeschützten Toleranz von zehn Minuten ergibt eine Sonnencreme mit LSF 20 200 Minuten Schutz (10x20). Sicherheitshalber sollte man nur mit zwei Dritteln der Zeit rechnen, weil die Produkte selten dick genug aufgetragen werden.

gung, wie der Experte erklärt: „Calcium, Beta-Carotin und einige Vitamine haben den Ruf – rechtzeitig und regelmäßig eingenommen – eine gewisse Prophylaxe gegen Sonnenallergie darzustellen.“

Unerwünschte Wirkung

Manche Medikamente können die Sonnenempfindlichkeit der Haut verändern. Phototoxische Reaktionen erinnern an einen Sonnenbrand und betreffen nur das exponierte Areal, photoallergische Reaktionen erinnern eher an Neurodermitis und können sich auch auf Hautbereiche ausdehnen, die nicht in der Sonne lagen.

Diese erhöhte Lichtempfindlichkeit kann durch eine Reihe von Arzneimitteln ausgelöst werden: Antidepressiva wie Johanniskraut, häufig verwendete Schmerzmittel und nichtsteroidale Antirheumatika sowie Diabetesmittel. Auch einige Antihistaminika und Antibiotika vertragen sich nur bedingt mit Sonne, Gleiches gilt für Hormone in der Pille und Mittel gegen Pilzkrankungen. „Hier gilt, Sonnenschutz mit einem

hohen LSF einzusetzen, die Mittagssonne zu meiden und Medikamente, wenn möglich, abends einzunehmen“, weiß der Apotheker.

Lästiger Begleiter

„Die meisten Menschen tragen den Herpesvirus in sich“, so Vigl zum Ursprung der lästigen Fieberblasen, die wiederholt auftreten können. Sie werden im Sommer durch einige Faktoren begünstigt, beispielsweise durch trockene, belastete Haut, geschwächte Immunabwehr und UV-Strahlung. Sonnenschutz ist die beste Prophylaxe, um Sonnenbrand und damit eine Schwächung der Haut zu vermeiden. Dazu gehört auch die gezielte Lippenpflege. Weiters ist es ratsam, Stress zu vermeiden, da er das Immunsystem schwächt und so Herpes den Weg ebnet.

Schutz für heilende Haut

Trifft Sonneneinstrahlung auf frische Narben, kann das den Heilungsprozess beeinträchtigen und das Gewebe nachhaltig schädigen. „An diesen Stellen ver-

fügt die Haut kaum über Pigmentierung und ist daher sehr anfällig für einen Sonnenbrand, deshalb sollte man nach einer Operation zwei bis drei Monate warten, ehe man die Narbe direktem Sonnenlicht aussetzt“, empfiehlt Vigl. Die regelmäßige Verwendung von Salben und Gels hält das Gewebe geschmeidig. Sind diese eingezogen, sollte man die Narbe noch mit LSF 50 oder dicht gewebter Kleidung schützen.

Zeit zum Erholen

„Nach der Zeit in der Sonne braucht die Haut angepasste Pflege, um gesund zu bleiben“, so Schultz. After-Sun-Produkte helfen dabei, den Wasserverlust der Haut zu senken – besser, als es eine herkömmliche Bodylotion tun könnte. Die Lotions haben einen sehr viel höheren Fettanteil, was die Haut versiegeln und damit den Feuchtigkeitsaustausch behindern kann. After-Sun-Produkte mit ihrem hohen Wassergehalt dagegen kühlen die Haut und sind oft mit Stoffen versetzt, die bei leichten Sonnenbränden die Heilung vorantreiben.

TEXT: THERESA KIRCHMAIR

„Nach der Zeit in der Sonne braucht die Haut angepasste Pflege, um gesund zu bleiben.“

Christoph Vigl

Stressfrei und topfit.



Hauptsache: **GESUND!**



NEU seit
1. April 2022

- 1 Kapsel täglich mit 20 Inhaltsstoffen
- Mit hochwertigem Ginsengextrakt für Ihren Stoffwechsel
- Mit allen 8 B-Vitaminen für Ihre Nerven
- Für erhöhten Bedarf bei Stress und Mehrbelastung

Schweizer Qualität.
Rezeptfrei aus Ihrer Apotheke.

Burgerstein Vitamine





Die Gefahr, als Mitteleuropäer:in von Reisedurchfall erwischt zu werden, ist vor allem in Ländern nahe des Äquators sehr hoch.



© Illustration: Monika Cichon

Reiserisiko Durchfall

Wie sich **Durchfall auf Urlaubsreisen** vermeiden lässt.

Es ist schon ärgerlich: Da freut man sich auf einen schönen Urlaub in einem fremden Land, ist schließlich aber gezwungen, viel Zeit im Badezimmer zu verbringen, weil Magen und Darm einfach nicht mitspielen wollen. Vor allem bei Fernreisen tritt Durchfall häufig auf – gänzlich vermeiden lässt es sich meist leider nicht.

Warum erwischt es mich?

Grund für den Durchfall auf Reisen ist in der Regel schlichtweg, dass das eigene Verdauungssystem oft Zeit braucht, um sich an die geänderten und vielleicht auch ungewohnten Umstände anzupassen. Exotische Zutaten und Speisen, niedrigere Hygienestandards oder verunreinigte Lebensmittel können die Durchfallquote steigern.

Welche Mikroben am Ende tatsächlich für die Reisediarrhö verantwortlich sind, hängt von der jeweiligen Destination ab. In den meisten Fällen



Fluch und Rache

Für Reisedurchfall gibt es einige ausgefallene Umschreibungen. Zu den geläufigsten zählen „Der Fluch des Pharao“, „Montezumas Rache“ oder „Delhi Belly“.



Hygiene geht vor: Obst und Gemüse sollte im Urlaub nur dann verzehrt werden, wenn es selbst geschält oder gewaschen wurde.

handelt es sich bei den Erregern jedoch um Bakterien, die durch Schmierinfektion übertragen werden, darunter vor allem E.-coli-Arten, Salmonellen oder Shigellen. Auf Kreuzfahrten wiederum spielen häufig auch Noroviren eine Rolle.

Wasser, Salze und Magen-Darm-Bakterien als akute Helfer

Reisedurchfall ist zwar immer unangenehm, aber selten wirklich gefährlich. Er stellt sich in den ersten Tagen der Reise ein und verflüchtigt sich dann irgendwann von selbst wieder. Bei dieser unkomplizierten Form, die sich in erster Linie durch wässrigen oder breiigen und

Vorsichtsmaßnahmen für Reisende

- regelmäßig Hände waschen/desinfizieren
- Leitungswasser abkochen oder abgepacktes kaufen
- Obst und Gemüse mit abgekochtem oder abgepacktem Wasser waschen
- Fleisch und Fisch nur essen, wenn es gut durchgegart ist
- Fliegen von Lebensmitteln fernhalten
- Eiswürfel sowie Milch und Milchshakes meiden

häufigen Stuhlgang äußert, ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr die wichtigste Therapiemaßnahme. Dafür eignen sich insbesondere sauberes Wasser oder leicht gesüßte Tees. Immer im Gepäck haben sollte man spezielle Elektrolytlösungen, die dabei helfen, den Salzverlust auszugleichen sowie Präparate mit natürlchen Magen-Darm-Bakterien, die das Gleichgewicht in unserem Darm wieder herstellen. Bei besonders Empfindlichen ist eine präventive Einnahme ab dem ersten Reisetag von großem Vorteil.

Gefährlicher Durchfall

Eine medizinische Abklärung empfiehlt sich dann, wenn der Durchfall hartnäckig und heftig ausfällt bzw. weitere Beschwerden damit einhergehen. Spätestens bei Blut oder Schleim im Stuhl, Erbrechen, Fieber, Schmerzen, Krämpfen oder Benommenheit sollte man sich in ärztliche Behandlung begeben, nicht zuletzt, weil Durchfall auch ein Symptom von Tropenkrankheiten wie Malaria oder Cholera sein kann. Doch das sind eher Ausnahmefälle, meist muss man das Ganze – im wahrsten Sinn des Wortes – einfach aussitzen. TEXT: SIMON LEITNER

****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.

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



SANFTE HÜGEL UND KRAFTVOLLE PLÄTZE



Urlaubsregion **MÜHLVIERTLER ALM FREISTADT**. Entdecken Sie Ihren persönlichen Freiraum und tanken Sie Kraft. Die *Mühlviertler Waldluftbade-Gesundheitstour* führt Sie zu beeindruckenden und belebenden Plätzen. Beobachten, berühren, hören und in die heilsame Atmosphäre des Waldes eintauchen.

Folgende *Thementage* werden in der Region angeboten:

- Fr, 10. 6 & Mo, 5.9.2022 „Fit durch Wald und Wasser“ in Pregarten
 - So, 26.6. & So, 11.9.2022 „Was uns Bäume erzählen“ in Leopoldschlag
 - Fr, 1.7.2022 „Wald.Wichtel.Spur“ – für Familien geeignet in Neumarkt im Mühlkreis
 - Fr, 22.7.2022 „Kraftortreise und Waldbaden“ in St. Leonhard bei Freistadt
- Ab € 20,- p.P. für 3-stündige Tour mit Begleitung. **Infos unter:** www.waldluftbade.at



MEINE WALDLUFTBADE-ZEIT IM MÜHLVIERTEL

3 Urlaubstage / 2 Nächte

im *** Hotel Hubertus Freistadt inkl. Frühstück, 3-stündigem geführten Waldluftbadetag, Pralinenverkostung, Bschoadpinkler, 5-gängigem Bierdegustationsmenü, Waldluftbade-Rucksack und Wander-Extras;

ab € 190,- p.P. im DZ buchbar von März bis Oktober 2022

Info: Hotel Hubertus Freistadt, Tel.: +43 (0) 7942/72354
office@hotelhubertus-freistadt.at
www.hotelhubertus-freistadt.at



Das Covid-Medikament ist da

Paxlovid hilft eine Corona-Infektion schneller zu überwinden.



„Paxlovid mildert den Verlauf von Covid-19 ab.“

Manuela Fuchs
von der Stadtapotheke Enns

Es hilft nicht nur gegen Omikron, sondern hemmt die Virusvermehrung aller bekannten Sars-CoV-2-Varianten: Die Rede ist von Paxlovid, dem nun auch bei uns erhältlichen Covid-Medikament. Es beinhaltet zwei Wirkstoffe: Nirmatrelvir verhindert die Vermehrung des Virus. Ritonavir wirkt als Booster für ersteren.

„So hilft es dem Körper, die Infektion schneller zu überwinden, den Verlauf abzumildern“, erklärt Apothekerin Manuela Fuchs von der Stadtapotheke Enns.

Wie nimmt man Paxlovid ein?

Die Einnahme erfolgt nach einem positiven PCR-Testergebnis so früh wie möglich, spätestens fünf Tage nach Erkrankungsbeginn. „Die Patient:innen nehmen fünf Tage lang alle zwölf Stunden jeweils zwei pinkfarbene Tabletten und eine weiße Tablette gleichzeitig ein. Die Tabletten sind in Tagesblister verpackt, als Hilfe für die Patient:innen“, so

Fuchs. Mahlzeiten stören die Aufnahme der Wirkstoffe nicht. Wichtig dabei: das Schema fünf Tage lang genau einzuhalten. Nur so wirkt Paxlovid optimal.

Wer ist die Zielgruppe?

Erwachsene, die keinen Sauerstoff benötigen, aber ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe haben. Als Risikofaktoren gelten Übergewicht, Alter über 60 Jahre, chronische Lungenerkrankungen, Diabetes, die Einnahme von Immunsuppressiva, Bluthochdruck und Herzerkrankungen sowie aktive Krebs-erkrankungen.



Apotheker:innen beraten über die richtige Einnahme.

„Diese Patient:innen sollten jedenfalls mit ihrem Arzt. bzw. ihrer Ärztin über den Einsatz von Paxlovid sprechen. Sobald ein positiver PCR-Test vorliegt, wird der Patient bzw. die Patientin über SMS oder E-Mail über diese Möglichkeit informiert“, sagt die Ennsener Apothekerin.

Impfung bleibt die erste Wahl

Nicht geeignet ist Paxlovid bei Überempfindlichkeit gegen einen Wirkstoff oder Hilfsstoff. Schwangere und Patient:innen mit schweren Nieren- oder Leberfunktionsstörungen sollen das Medikament nicht anwenden. „Es ist wichtig, dass Patient:innen vor Ver-

ordnung alle eingenommenen Medikamente angeben, sodass auf Wechselwirkungen mit Paxlovid geprüft werden kann“, warnt Fuchs. Paxlovid und andere Corona-Medikamente sind jedoch kein Freibrief, auf die Corona-Impfung zu verzichten. Paxlovid sei eine zusätzliche

Option, um schwere Symptome abzuwehren und vor einem Spitalsaufenthalt zu bewahren. „Es ist kein Schutz vorab. Die Impfung hingegen schützt vor Infektion und zusätzlich vor schwerem Verlauf. Sie ist auf jeden Fall sinnvoll und wichtig!“

TEXT: ULRIKE PLANK

Arnika: Schmerzlindernd und entzündungshemmend

Die Arnika ist die wohl bekannteste Heilpflanze, welche bei Verletzungen häufig verwendet wird: als Tinktur, Gel, Salbe oder als homöopathisches Mittel.

Interessanterweise wird diese heilkräftige Pflanze bei mittelalterlichen Autor:innen nur wenig beschrieben; dennoch wurde von deren medizinischer Wirkung vor allem bei Verletzungen berichtet. Das sogenannte „Bergwohlverleih“ ist ein traditionell europäisches Wundheilkraut; Bergbauern und -bäuerinnen hatten immer einen Arnika-schnaps zum Einreiben mit dabei.

Bei Blutergüssen und Traumen aller Art

Die Arnika wächst auf kargen Bergwiesen oder in lichten Wäldern mit kalkarmen Böden. Üblicherweise peitscht der Wind über die Köpfchen dieses Korbblütlers, der Standort ist rau und symbolisiert seine Anwendung bei Verletzungen, nach stürmischen und kritischen Situationen. Wird die Blüte betrachtet, sieht sie der Sonne ähnlich. Da man Sonne im Herzen trägt, hilft es bei Herzleiden. Sie sieht immer ein wenig wie vom Wind zerzaust aus. Das findet Ausdruck im Arzneimittelbild bei

Wundheit und Zerschlagenheit und somit bei Blutergüssen, stumpfen Verletzungen und Traumen aller Art.

Heilende Wirkungen sind mittlerweile nachgewiesen

In der traditionellen Betrachtung hilft sie bei Feuchte- und Kältestauungen. Nachgewiesen sind heute die schon damals erkannten Wirkungen: Die innerliche Anwendung als Herztonikum ist belegt, jedoch aufgrund der vorhandenen Toxizität nicht empfohlen. Die Inhaltsstoffe wirken äußerlich entzündungshemmend, venentonisierend und blockieren die Freisetzung von Histamin und Entzündungsmetaboliten. Dadurch klingt die Schwellung ab, die Verletzung heilt rascher.

TEXT: GABRIELE KERBER-BAUMGARTNER



Arnika in der TEM

Bereits Goethe pries sie als „herrliche Pflanze“, die „an den Stufen des Götterthrons steht“. Verwendet wurden damals das Kraut und die Wurzel, die heute vielfach verwendete Blüte kam erst etwa ab dem 19. Jahrhundert hinzu.

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

Versorgung von Sportverletzungen

In Österreich verletzen sich pro Jahr ca. 200.000 Menschen beim Sport – die meisten Unfälle passieren beim Fußballspielen und bei alpinen Sportarten. Arnica montana – so der lateinische Pflanzennamen – kann nach stumpfen Verletzungen oder Schwellungen vielseitig verwendet werden. Studien zeigen, dass Arnika bei Sprunggelenksverletzungen gleich gut wirkt wie Diclofenac oder Ibuprofen.

• Als Abkochung: Für Umschläge zwei Gramm Arnikablüten mit 100 ml ko-

chendem Wasser zugedeckt ca. zehn Minuten ziehen lassen, Stofftuch eintauchen und nach dem Abkühlen auflegen. **Achtung – NIE innerlich verwenden – es sind zelltoxische Inhaltsstoffe enthalten.**

• Als Alkoholauszug – auch Arnikatinktur genannt, mit der dreifachen Menge Wasser verdünnt und als Umschlag verwendet.

• In Arnikagelen und Salben, die zwischen zehn und 25 Prozent Arnikatinktur enthalten.

Weißer Hautkrebs



Wer sich ungeschützt der Sonne aussetzt,
riskiert Karzinome.

Weißer Hautkrebs kommt häufiger vor als schwarzer Hautkrebs. Veränderungen an der eigenen Haut sollten genau beobachtet und rasch abgeklärt werden. Die häufigste Ursache ist intensive Sonnenbestrahlung. „Wer sich oft und ohne Schutz der Sonne aussetzt, kann von weißem Hautkrebs betroffen sein“, so Oberarzt Helmut Kehrer von

der Dermatologie am Ordensklinikum Linz Elisabethinen.

Gute Heilungschancen

Die Heilungschancen bei weißem Hautkrebs sind gut, ungefährlich ist die Erkrankung trotzdem nicht. Man unterscheidet bei weißem Hautkrebs zwischen zwei verschiedenen Karzinomen – dem Plattenepithelkarzinom und dem



© Ordensklinikum Linz

„Und man sollte sich grundsätzlich fragen:
Wie viel Sonne ist zu viel?“

Oberarzt Helmut Kehrer

Basalzellkarzinom. Für beide Arten gilt: Wer Veränderungen am Hautbild bemerkt wie etwa dauerhaft raue Stellen, sollte unbedingt zeitnah den Hautarzt, die Hautärztin aufsuchen. „Je später die Patient:innen zu uns kommen, desto aufwändiger wird die Behandlung“, so Kehrer.

Vor Sonnenbestrahlung schützen

Nach einer Erkrankung ist eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung wichtig. Da meist mehrere Stellen von dauerhafter Sonnenbestrahlung geschädigt sind, tritt der helle Hautkrebs oft an anderen Körperstellen wieder auf. Neben den ärztlichen Untersuchungen gibt es noch ein einfacheres Mittel zur Vorsorge, damit der weiße Hautkrebs erst gar nicht entstehen kann. Jede:r sollte sich etwa durch Sonnencremes oder geeignete Kleidung bei direkter Sonnenbestrahlung schützen. „Und man sollte sich grundsätzlich fragen: Wie viel Sonne ist zu viel?“, so der Dermatologe.

TEXT: MARLENE MÜLLEDER

kleine Transportschäden:

9 Relax-**Infrarot**kabinen zum 1/2 Preis!!!

über 20.000 zufriedene Kunden - seit 1998
INFRAROT-Tiefenwärme wirkt Wunder bei:

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



- mit Original GW-Tiefenwärmestrahlern
- schnelle Aufheizzeit
- 5 Jahre Garantie
- doppelwandig aus Zedernholz
- inkl. Lieferung und Montage
- für 2 Personen

statt € 4.000,- nur
€ 2.000,-

Jetzt unverbindlich Fotos oder Prospekt anfordern!
LiWa GmbH • Herr Lindner • **0660 312 60 50**

Tirol ist die beste Location:

Hochzeiten

Seminare

Weihnachtsfeier

Entdecken Sie jetzt die
beste Eventlocation auf
FESTE-FEIERN.TIROL





Impf-Check in der Apotheke

Ob Kinder- oder Reiseimpfung – die Impfberatung in der Apotheke gibt einen umfangreichen Überblick.

Impfen ist eine einfache, wichtige und vor allem sehr wirksame Gesundheitsvorsorge. Schutzimpfungen bewahren vor schweren Krankheiten und gefährlichen Folgeerkrankungen verschiedener Infektionen. Bei der Vielzahl der angebotenen Impfungen kann es jedoch schnell passieren, dass man den Überblick über die Impfintervalle verliert.

Apotheker:innen kennen die Auffrischungsintervalle „In der Apotheke kann man kostenlos und ohne Termin seinen Impfpass überprüfen lassen und wir vermerken die Auffrischungsintervalle“, erklärt Alexander Herzog von der Johannes Apotheke in Altenberg.



„In der Apotheke kann man kostenlos seinen Impfpass überprüfen lassen.“

Johannes Herzog, Apotheker aus Altenberg

„Vier Wochen vor Reisebeginn zur Impfberatung gehen!“

Johannes Herzog

Außerhalb des Impfplans immer beraten lassen

Auch bei Kinderimpfungen wissen die Pharmazeut:innen in den oberösterreichischen Apotheken bestens Bescheid – auch dann, wenn einmal eine Impfung erst verzögert nachgeholt werden kann oder vergessen wurde.

Vor der Reise rechtzeitig zur Impfberatung

Mit Unterstützung von Onlinetools können Impfpläne für alle möglichen Reisedestinationen erstellt werden. Ein großer Vorteil der Impfberatung in der Apotheke ist, dass die Mitarbeiter:in-

nen auch Einblick haben, welche Impfstoffe wann verfügbar sind. „Da kann es tatsächlich hin und wieder Probleme geben, wie etwa bei der Tollwut-Impfung“, weiß der Experte. Wenn man sich für eine Auslandsimpfung beziehungsweise Grundimmunisierung interessiert, sollte man schon vier Wochen vor Reiseantritt eine Beratung in der Apotheke in Anspruch nehmen. Das garantiert bei den nötigen Impfungen eine rechtzeitige Schutzwirkung und auch die Lieferbarkeit der Impfstoffe. Für eine umfangreiche Reiseimpfberatung von 20 bis 30 Minuten empfiehlt der Apotheker einen Termin zu vereinbaren.

TEXT: MARLENE MÜLLEDER



GLEICH DEN
PERFEKTEN
KURS FINDEN!
bfi-ooe.at

SONNENCREME

richtig angewandt

Sonne tut dem Körper und dem Geist gut. Doch zu viele Sonnenstrahlen können schnell gefährlich werden. Deswegen gilt: **Richtig und regelmäßig eincremen, um Sonnenbränden vorzubeugen.**

TEXT: MONIKA AICHBERGER

Schutz vor Spätfolgen

Intensive Sonnenstrahlung kann unangenehme Folgen haben. Bleibt man über die Eigenschutzzeit hinaus in der Sonne, rötet sich die Haut (verursacht durch die UVB-Strahlung) oder es entwickeln sich allergische Reaktionen (v. a. durch UVA-Strahlung). Um Spätfolgen wie vorzeitige Hautalterung, Pigmentflecken oder auch Hauttumoren vorzubeugen, können Sie mit hochwertigen Sonnenschutzprodukten Ihre Eigenschutzzeit um den Faktor 50 und mehr verlängern!

Reflexion und Wärme

Um uns vor dem **schädlichen UV-Licht zu schützen, gibt es zwei Möglichkeiten, die in den meisten Sonnencremes kombiniert werden:**



Mineralische Wirkstoffe nutzen physikalische Effekte. Sie erzeugen eine Schutzschicht an der Hautoberfläche, die das UV-Licht reflektiert – ähnlich wie ein Spiegel.



Chemische Komponenten absorbieren die ultraviolette Strahlung und wandeln sie in Wärme um. Das funktioniert allerdings erst nach einer Einwirkzeit von etwa 20 bis 30 Minuten.

Mit dem richtigen Sonnenschutz können Sie

- vorzeitige Hautalterung verhindern oder hinauszögern,
- Zellschäden verhindern,
- Pigmentstörungen vermindern,
- Sonnenbrand verhindern,
- Hautkrebs verhindern.

Faustregel beim Eincremen

Sechs Teelöffel für die gesamte Hautoberfläche; es gibt eine Fülle von Sonnenschutzprodukten, die sich in der Art der Filter (chemische Filter, physikalische Filter), der Höhe des Schutzfaktors und ihrer Zubereitung voneinander unterscheiden.



Haltbarkeit

Auf allen Sonnenschutzmitteln, die länger als 30 Monate haltbar sind, muss die Haltbarkeit nach dem Öffnen angegeben werden. Dies erfolgt mit einem Symbol in Form eines Cremetiegels und der Angabe des Zeitraumes in Monaten und/oder Jahren (z. B. 12 M), wie lange das Produkt nach dem Öffnen sicher seine ursprüngliche Wirkung behält.



Achten Sie – vor allem bei Sonnenallergie – auf einen hochwertigen UVA-Schutz aus der Apotheke, den Sie an diesem Logo erkennen.

DIE 7 SONNENREGELN:

Damit ein Sonnenschutz richtig wirkt, müssen folgende Regeln beachtet werden:

- 1. Mittagssonne – nein danke!**
Bleiben Sie von 11 bis 15 Uhr im Schatten.
- 2. 3xH hilft!**
Hut, Hemd, Hose aus dicht gewebten Materialien schützen vor starker Sonneneinstrahlung.
- 3. Richtiger Sonnenschutz!**
Tragen Sie das für Ihren Hauttyp richtige Sonnenschutzmittel gleich morgens auf, am besten 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne.
- 4. Achtung vor indirekter Sonne!**
Auch im Schatten oder bei Bewölkung scheint die Sonne mit einer Intensität von 50 Prozent und bei Wasser, Sand, Schnee um bis zu 85 Prozent mehr.
- 5. Sonnenbrand „löschen“!**
Bei leichten Rötungen kühlende Produkte aus der Apotheke verwenden. Bei starken Rötungen oder Bläschenbildung Arzt/Ärztin aufsuchen!
- 6. Achtung bei Medikamenteneinnahme!**
Unter Einnahme mancher Medikamente kann die Lichtempfindlichkeit der Haut ansteigen.
- 7. Beobachtung rettet Leben!**
90 Prozent aller Hautkrebsfälle sind bei Früherkennung heilbar. Eine regelmäßige Selbstuntersuchung der Haut kann Leben retten. Atypische Muttermale zweimal jährlich beim Hautarzt/ bei der Hautärztin kontrollieren lassen



Einwirkzeit

Sichere Sonnenzeit

Damit man die Sonne unbeschwert und sicher genießen kann, muss man die richtige Sonnencreme wählen. Silvia Hackenberger von der Nationalpark-Apotheke Molln gibt Tipps.

Je nach Farbe der Haut gibt es unterschiedliche Hauttypen. Die Eigenschutzzeit liegt bei nicht lichtgewöhnter Haut je nach Hauttyp zwischen fünf und 30 Minuten. Danach sollte ein Sonnenschutz wirken, um Schäden durch Sonne vorzubeugen. Welchen Sonnenschutz man wie oft verwenden sollte, lässt sich anhand des Hauttyps bestimmen:

Hauttyp 1

Hauttyp eins ist der keltische Hauttyp mit sehr blasser Haut, die schlecht bräunt. Nach fünf bis zehn Minuten kann es schon zu leichtem Sonnenbrand kommen. Die Haarfarbe ist meist blond bis rötlich und die Augenfarbe oft blau.

Hauttyp 2

Typ 2 ist blond mit heller Haut und hat eine Eigenschutzzeit von etwa zehn bis 20 Minuten. Man bekommt leicht Sonnenbrand.

Hauttyp 3

Bei dunkelblonden bis braunhaarigen Menschen, die selten Sonnenbrand bekommen und häufig braune oder graue Augenfarbe haben, erhöht sich die Eigenschutzzeit auf 15 bis 25 Minuten.

Hauttyp 4

Der vierte Hauttyp bekommt selten Sonnenbrand ist dunkelhaarig und hat dunkle Augenfarbe. Die Eigenschutzzeit ist bis 30 Minuten.

Welche Sonnencreme passt zu mir?

Der Sonnenschutz Faktor gibt an, wie hoch der UVB-Schutz einer Sonnencreme ist. Je höher die Zahl, desto höher die Schutzwirkung. Die Eigenschutzzeit wird mit der Zahl auf der Creme multipliziert und man bekommt die Dauer, wie lange man in der Sonne bleiben kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Ein weiterer Punkt, den es zu beachten gilt, ist der UV-Index. Er ist ein Maß für die Sonnenbrandgefahr der Strahlung. Sie variiert im Lauf des Tages und ist zu Mittag am

höchsten. Je höher der UV-Index desto höher soll der Sonnenschutz sein. Bei Sonnenallergie schützt man sich am besten mit einem hohen Sonnenschutz SPF 50, da auch der UVA-Filter in diesen Produkten höher ist.

Häufige Fehler vermeiden

Der häufigste Fehler ist, dass zu wenig Produkt aufgetragen wird. Insgesamt braucht man für eine:n Erwachsene:n etwa 30 Milliliter. Nur mit Sonnenschutz eingecremte Hautstellen sind geschützt! Am besten trägt man den Sonnenschutz 20 Minuten vor dem Sonnenbad auf.

Vor allem die Pflege mit After-Sun-Produkten ist wichtig, weil sie die Haut beruhigt und die Regeneration unterstützt.

Da die Auswahl des geeigneten Produktes auch von den individuellen Bedürfnissen abhängt, ist eine Beratung in der Apotheke beim Kauf emp-



© Weingauer

„Der häufigste Fehler ist, dass zu wenig Produkt aufgetragen wird.“

Silvia Hackenberger,
Apothekerin in Molln

fehlenswert. Die Sonnenschutzfilter und Hilfsstoffe der in Apotheken verkauften Sonnenschutzprodukte sind gesundheitlich geprüft und unbedenklich.

TEXT: SILVIA HACKENBERGER

! Richtig cremen
- 30 Milliliter Sonnencreme
für eine:n Erwachsene:n
- 20 Minuten vor dem
Sonnenbad eincremen
- After Sun zur Pflege der Haut

HYLO®

SCHNELLE HILFE BEI ERSTEN SYMPTOMEN TROCKENER AUGEN.

HYLO FRESH®
Erfrischung müder oder leicht trockener Augen

HYLO CARE®
Befeuchtung und Pflege bei täglicher Augenbelastung

- ✓ Mit hochwertiger Hyaluronsäure
- ✓ Ohne Konservierungsmittel und Phosphate
- ✓ Mit Kontaktlinsen verträglich
- ✓ 6 Monate nach Anbruch verwendbar

IM PATENTIERTEM COMOD®-SYSTEM

Informationen, Tipps & Tricks unter hylo.at

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

Das große Krabbeln

Wenn es wärmer wird, werden nicht nur wir Menschen aktiver, sondern auch Zecken. Wie man den unbeliebten Blutsauger bei einem Stich richtig entfernt und sich vor ihm schützt.



„Beim Herausziehen der Zecke sollte man darauf achten, sie nicht zu zerquetschen.“

Stefanie Hammerschmid, Apothekerin in Ottensheim

Zecken gehören zu den Spinnentieren und hier zur Unterklasse der Milben. In Österreich gibt es verschiedene Zeckenarten, zu den häufigsten zählen der gemeine Holzbock, die Auwaldzecke und die Reliktzecke. Aktiv sind die Zecken vor allem in den warmen Jahreszeiten, genauer bereits ab +7 Grad Celsius und sie leben vermehrt im hohen Gras, im Unterholz, im Gebüsch oder auch im Fell von Tieren. Die Zecke reagiert auf thermische (Körperwärme), chemische (Geruch) und mechanische (Bewegung) Reize. Es handelt sich hierbei um Parasiten, welche einen anderen Organismus als Wirt zum Überleben brauchen. Als Wirt dient nicht nur der Mensch,

sondern auch Igel, Mäuse, Vögel oder Hunde und Katzen. „Bei Kontakt klammert sich die Zecke an die Haut und saugt sich an einer geeigneten Stelle für die Blutaufnahme fest. Der Saugakt allein kann bis zu elf Tage dauern“, erklärt Stefanie Hammerschmid, Apothekerin aus Ottensheim. Es werden weiche, gut durchblutete und dünne Hautstellen bevorzugt. Der tatsächliche Stich ist schmerzlos, da eine Art Betäubungsmittel in die Wunde kommt. Leider können durch den Zeckenbiss auch gefährliche Krankheiten übertragen werden. In Österreich handelt es sich um die Viruserkrankung Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und die bakterielle Erkrankung Borreliose.



Waschgang
Zecken können sogar einen Waschgang bei 40 Grad überleben.

Vorbeugen und richtig handeln

Um Zeckenstichen und möglichen Krankheiten vorzubeugen, sollte bei Ausflügen in die Natur auf geeignete, längere Kleidung und festes Schuhwerk geachtet werden. Dazu sollten die freien Körperstellen mit einem speziellen Insekten/Zeckenschutzmittel – einem

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK



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



FSME & Borreliose: Krankheitsbild und wie man sich schützt

FSME Frühsommer-Meningoenzephalitis

Der FSME-Virus lebt im Speichel der Zecke, wird **sofort nach dem Stich** übertragen und vermehrt sich im menschlichen Nervensystem. In den meisten Fällen bleiben Betroffene nach einem Stich mit einer FSME-infizierten Zecke beschwerdefrei. Einige entwickeln nach ca. zehn Tagen erste **grippeähnliche Symptome**, die oft von selbst wieder verschwinden. In seltenen Fällen kommt es zu einer zweiten Krankheitsphase, in der der Virus das Nervensystem befällt und Hirnhaut, Hirn- oder Rückenmarksentzündungen auslöst. Meist ist eine folgenlose Heilung möglich, aber es können auch bleibende neurologische Schäden entstehen. Den **einzigsten Schutz davor bietet die FSME-Impfung**.

Borreliose

Borrelien sind **Bakterien**, die im Darm der Zecke leben. Diese werden meist erst nach 24–48 h durch Wärme in den Speichel und dann über das Mundwerkzeug in den Wirt übertragen. Sofortiges Entfernen einer Zecke senkt das Risiko auf Borreliose, sofern die Zecke dabei nicht zerquetscht wird. Die Inkubationszeit bis zum Auftreten der Symptome kann zwischen drei und 20 Tage dauern. Die Symptome sind vielfältig und können alle Organsysteme betreffen. Bei 2/3 der Erkrankten bildet sich ein **roter Kreis um die Einstichstelle**, mit meist hellem Zentrum und ca. 5 cm Durchmesser. Eine Borreliose sollte so schnell wie möglich mit **Antibiotika behandelt** werden. Aktuell ist gegen Borreliose **keine Schutzimpfung** verfügbar.

FSME-Impfung

Der allerwichtigste Schutz vor FSME bietet die **Impfung, welche für alle Personen ab dem vollendeten ersten Lebensjahr** empfohlen ist. Ganz Österreich gilt als FSME-Risikoland, da keine Gebiete frei von Zecken sind. Wird jemand zum ersten Mal geimpft, erfolgt die sogenannte **Grundimmunisierung nach dem 2+1-Schema**. Die zweite Dosis erfolgt ein bis drei Monate nach der ersten und die dritte Dosis erfolgt sechs bis zwölf Monate nach der zweiten, je nach Impfstoff. Idealerweise sollten die ersten beiden Dosen vor der Zeckensaison erfolgen. Danach sollte **je nach Alter alle drei bis fünf Jahre aufgefrischt** werden, idealerweise bevor die Zecken aktiv werden. Seitens der Krankenkassen gibt es dafür **Zuschüsse zur Impfung** und auch günstigste Preise im Frühjahr und Sommer.

sogenannten Repellent – behandelt werden. Hier gibt es in der Apotheke eine breite Vielfalt von natürlichen und synthetischen Mitteln für alle Altersgruppen. Gerne beraten wir Sie dazu näher bei Ihrem nächsten Apothekenbesuch.

Besonders wichtig ist auch die Impfung gegen die virale FSME-Erkrankung, die eine nicht zu unterschätzende Infektionskrankheit darstellt. Borreliose hingegen wird mittels Antibiotikum behandelt. Während FSME-Viren unmittelbar nach dem Stich in das Blut übertragen werden, dauert die Übertragung

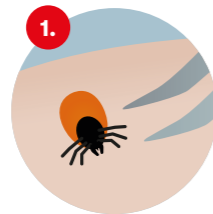
von Borrelien etwas länger. Daher ist es umso wichtiger, nach einem Ausflug im Freien den ganzen Körper auf mögliche Zecken zu untersuchen, um gleich reagieren zu können.

„Beim Herausziehen des Tieres sollte man darauf achten, es nicht zu zerquetschen, da so Bakterien aus seinem Darm in den Stichkanal gelangen können“, so Hammerschmid. Am besten eignet sich eine Zeckenpinzette oder ein Zeckenhaken, falls nicht vorhanden geht auch eine normale Pinzette oder die Hand.

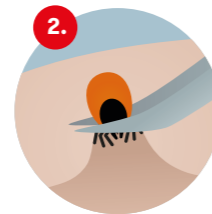
TEXT: EVA SCHWIENBACHER & STEFANIE HAMMERSCHMID

Wie man Zecken richtig entfernt ...

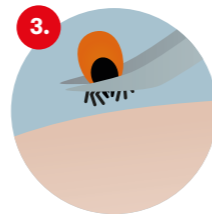
mit der Zeckenpinzette



1. Die Zecke mit der Pinzette so nah wie möglich an der Haut fassen.



2. Die Zecke senkrecht zur Haut herausziehen, ohne sie zu zerquetschen.



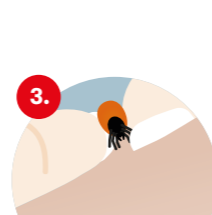
3. Die entfernte Zecke entsorgen.



1. Die Zecke möglichst nahe an der Haut mit Daumen und Zeige- oder Mittelfinger greifen.



2. Mit leichten Lockerebewegungen nach links und rechts herausziehen, ohne den Körper zu quetschen.



3. Die entfernte Zecke entsorgen.

! Sollten Teile der Zecke in der Haut verbleiben – keine Panik! Sie werden vom Körper abgestoßen.



Endlich... Scheidenflora OK!

Viel zu viele Frauen kennen das Gefühl, wenn es im Intimbereich juckt und brennt. Ein klarer Fall: Die Scheidenflora ist aus dem Gleichgewicht geraten und statt nützlicher Laktobazillen tummeln sich im vaginalen Bereich unerwünschte Keime und Pilze, die das weibliche Wohlbefinden massiv beeinträchtigen.



„Die orale Therapie der gestörten vaginalen Flora ist für Frauen eine innovative Möglichkeit, ihren Intimbereich auf natürliche Weise wieder in Balance zu bringen.“

Anita Frauwallner,
Mikrobiom-Expertin

Milchsäurebakterien führen – das Risiko für eine Infektion im Intimbereich steigt.

Bringen Sie Ihre Scheidenflora wieder ins Lot – mit OMNi-BiOTiC® FLORA plus+*: Die vier speziell ausgewählten Bakterienstämme begünstigen die Vermehrung von Laktobazillen und verbessern so die Zusammensetzung des vaginalen Mikrobioms. Das Besondere an OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ ist die orale Einnahme – einfach

trinken und dem Sommer unbeschwert entgegenblicken!

Erhältlich in Ihrer Apotheke.



Dosierung und Anwendung:

- 1–2 x täglich in ein Glas Wasser einrühren und trinken!
- Zur Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit geeignet und empfohlen.

Für das Wohlfühl jeder Frau spielt die ausgeglichene Scheidenflora eine entscheidende

Rolle, denn dieser Schutzschild aus Laktobazillen – auch Milchsäurebakterien genannt – ist für die Gesunderhaltung des weiblichen Urogenitaltrakts ausschlaggebend. Durch die Bildung von Milchsäure sorgen diese nützlichen Bakterien für einen sauren pH-Wert in der Scheide, in dem sich krankmachende Keime und Pilze nicht vermehren können. Medikamente wie Antibiotika oder hormonelle Veränderungen (z. B. hormonelle Verhütungsmittel, Schwangerschaft, Wechseljahre) können zu einer Reduktion dieser wichtigen

* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

www.omni-biotic.com

Ich packe meinen Koffer ...

Ob bei Reisen ins exotische Ausland, kurzen Städtetrips oder Strandurlaub – eine gut **ausgestattete Reiseapotheke** gehört in jeden Koffer.



© Mestic

„Je nach Reiseziel und Reiseverhalten muss die Apotheke für unterwegs passend vorbereitet werden.“

Johannes Herzog,
Apotheker aus Altenberg

Ein kleiner Schnitt am Finger, Halsweh von der langen Flugreise oder Bauchschmerzen – diese und andere Wehwechen passieren im Urlaub schnell einmal. „Für kleine Notfälle empfiehlt es sich, eine Reiseapotheke einzupacken – abgestimmt auf individuelle Beschwerden und Anfälligkeiten“, weiß Johannes Herzog, Apotheker aus Altenberg. Je nach Reiseziel sind in ausländischen Apotheken oft nicht dieselben Medikamente verfügbar – oder Sprachbarrieren erschweren die Beratung. Bei akuten Fragen berät die Apotheken-Hotline unter 1455 oder die Apotheke des Vertrauens telefonisch über im Ausland erhältliche Präparate und Wirkstoffe.

Wohin des Weges

„Je nach Reiseziel und Reiseverhalten muss die Apotheke für unterwegs passend vorbereitet

! Bei akuten Fragen berät die Apotheken-Hotline unter 1455.

werden“, erklärt Herzog. Wer als Rucksacktourist:in mehrere Wochen abseits touristischer Pfade ein fernes Land bereist, sollte eine entsprechende Notfall-Ausrüstung für etwaige Verletzungen oder Erkrankungen einpacken. Beim Strandurlaub im Hotel ist eine medizinische Versorgung meist leichter gegeben.

Impfen schützt

Immer gilt jedoch: Vier Wochen vor Reiseantritt über eventuell notwendige Impfungen informieren. „Apotheker:innen beraten über Reiseimpfungen angepasst an das Urlaubsziel und den Stil der Reise“, so der Apotheker. Anhand des eigenen Impfpasses beraten Apotheken auch, welche Basisimpfungen vor Reiseantritt aufgefrischt werden sollten.

TEXT: KATHARINA WILDAUER

Medikamente

- Wundsalbe für Verbrennungen, Ausschläge oder Hautirritationen
- Schmerzmittel
- Kühlendes Gel gegen Juckreiz bei Insektenstichen
- Medikament gegen Reiseübelkeit
- Präparat gegen Durchfall
- Medikament bei grippalen Erkältungen mit Husten oder Schnupfen



Verbandsmaterial

- Pflaster in verschiedenen Größen – Wunddesinfektion
- Sterile Kompressen, Tupfer und Mullbinden
- Pinzette für Splitter, Dornen oder Zecken



Wer **dauerhaft Medikamente** einnehmen muss, sollte diese auf **Reise- und Handgepäck verteilen**, um nicht **unversorgt** zu sein, wenn **Gepäck verloren geht**.

Tabuthema: Scheidenpilz

Die Badesaison wird häufig von **Pilzinfektionen im Intimbereich** begleitet.



„Eine Selbsttherapie ist bei mildem Verlauf möglich, wobei mit lokalen Arzneimitteln behandelt wird.“

Doris Auinger, Apotheke zum Schwarzen Adler in Linz

Pilzinfektionen im Intimbereich kommen häufig bei Damen vor und werden in der Fachsprache als Vaginalmykose bezeichnet. Juckreiz, weißliche Beläge, die sich leicht abwischen lassen, lokale Rötung und Schwellung sowie Brennen in der Scheide gelten als typische Anzeichen, welche in den meisten Fällen von Hefepilzen (*Candida albicans*) verursacht werden. Diese Keime rufen normalerweise keine Probleme hervor und werden vom Immunsystem locker in Schach gehalten. Faktoren wie nasse Badekleidung, Unterwäsche aus synthetischem Material oder Schwitzen im Intimbereich bieten eine feucht-warme Umgebung, in der sich Pilze besonders wohlfühlen. Auch Stress, chronische Erkrankungen wie Diabetes, hormonelle Schwankungen, bestimmte Medikamente wie Antibiotika, übertriebene Intimhygiene oder eine falsche Wischtechnik nach dem Toilettengang zählen zu häufigen Ursachen für ein verändertes Scheidenmilieu und einer möglichen Infektion.

Wirkstoffe, wenn's brennt

Eine Selbsttherapie ist bei mildem Verlauf durchaus möglich, wobei grundsätzlich mit lokalen Arzneimitteln behandelt wird. Der Wirkstoff Clotrimazol zeichnet sich durch eine gute pilzhemmende Wirkung aus, ist rezeptfrei erhältlich und kann als Salbe oder

Zäpfchen angewendet werden. Octenidin in Sprayform ist ebenfalls zum Gebrauch an der Schleimhaut im Intimbereich bei unkompliziertem Krankheitsgeschehen geeignet. Die Dauer der Anwendung soll dabei auf zwei Wochen beschränkt bleiben. Als weitere Maßnahme sollte bei einer bestehenden Infektion die Unterwäsche bei mindestens 60 Grad Celsius gewaschen werden, um Pilzerreger zuverlässig abzutöten. Bei niedrigeren Waschttemperaturen ist der Zusatz eines Hygienespülers sinnvoll.

Vaginalschleimhaut schützen
Tamponaden mit ätherischem Teebaumöl weisen gute antimykotische Effekte auf. Eventuelle allergische Reaktionen und Reizungen können allerdings nicht ausgeschlossen werden.

Spezielle Schwimmtampons sind mit Vaseline-Öl getränkt und verhindern quasi als Barriere das Eindringen von eventuell verunreinigtem Wasser. Vor dem Baden eingeführt, kann damit der natürliche Säureschutz der Vaginalschleimhaut aufrechterhalten werden. Vaginalpilze treten leider immer wieder auf, weshalb nach jeder Therapie ein Aufbau des Scheidenmilieus mit Lactobazillen beziehungsweise Milchsäure oder Ascorbinsäure erfolgen sollte, was einen sauren pH-Wert gewährleistet und auf diese Weise einen wiederholten Befall erschwert.

TEXT: DORIS AUINGER



Wann zum Arzt? Wenn ...

- ein Vaginalpilz erstmalig auftritt.
- Sie häufiger als 4 x jährlich daran leiden.
- binnen vier Tagen keine Besserung der Symptome eintritt.
- Sie schwanger sind oder stillen.
- Sie jünger als zwölf Jahre alt sind.
- zusätzlich Fieber, Übelkeit, Schmerzen im Unterleib/Rücken/Schulterbereich auftreten.
- ungewöhnlicher, übelriechender Ausfluss besteht.
- allergische Reaktionen auf Arzneimittel gegen Scheidenpilz bekannt sind.



Beta-Carotin: Schutzschild für die Hautzellen

Obwohl niemals auf Sonnencreme verzichtet werden darf, gibt es **Nährstoffe zum Einnehmen, die unsere Hautzellen unterstützen können.** So etwa Beta-Carotin – die Vorstufe von Vitamin A.

Beta-Carotin trägt dazu bei, unsere Zellen vor der aggressiven UV-Strahlung zu schützen, indem es die schädliche Einwirkung der Sonnenstrahlen abfedert. Quasi wie ein Leibwächter sorgt es dafür, dass das UV-Licht seinen Effekt in unseren Hautzellen nicht so leicht entfalten kann und schädigende Stoffe inaktiviert werden. Dabei wird das Beta-Carotin auch nicht sofort verbraucht. Das soeben beschriebene „Schutzschild“ funktioniert bis zu 1.000 Mal hintereinander, bis wieder frisches Carotin herangezogen werden muss.

Die richtige Dosis

Wird die Einnahme von Beta-Carotin rechtzeitig begonnen, so kann es in Kombination mit einer Sonnencreme eine durchaus sinnvolle Maßnahme zur Vorbeugung von durch Sonnenlicht hervorgerufenen Hautproblemen darstellen. Sonnenallergiker:innen sollten in diesem Zusammenhang schon im Februar mit der Zufuhr von Beta-Carotin starten. Laut Ernährungsmedizin ist eine Dosierung von zehn bis zwanzig (in manchen Fällen sogar dreißig) Milligramm Beta-Carotin täglich empfehlenswert.

Mehr als ein Pflanzenfarbstoff Carotinoide sind in allen gelben, grünen und orangefarbenen Obst- und Gemüsesorten zu finden, wobei getrocknete Marillen, Karotten und Petersilie mitunter die höchsten Konzentrationen pro 100 g aufweisen. Aus gekochtem Gemüse, Pürree oder Säften kann es am besten vom Körper verwertet werden. Allerdings wird Beta-Carotin interessanterweise aus Kapseln mit einer Gelatinehülle besser aufgenommen als beispielsweise durch den Verzehr von Karotten. Da es sich um einen fettlöslichen Nährstoff handelt, sollte man immer gleichzeitig ein bisschen Fett zu sich nehmen, dann erhöht sich die Aufnahmefähigkeit nochmals. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass Personen mit Leberschäden Beta-Carotin ebenfalls nur mit Vorsicht genießen sollten. Bei längerfristiger, hochdosierter Einnahme kann sich die Haut gelb-orange verfärben, ansonsten sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Weitere Helfer bei Sonnen

Neben Beta-Carotin gibt es weitere Nährstoffe, die die Verträglichkeit des Körpers gegenüber der Sonneneinstrahlung verbessern sollen. Man kann hier von allen Nährstoffen mit antioxidativer



„Durch die Ergänzung von Beta-Carotin und weiterer antioxidativer Nährstoffe ist es möglich, die UV-Abwehr der Haut zu verbessern.“

Carina Springer,
Apothekerin in Losenstein

!
Achtung! obwohl Beta-Carotin grundsätzlich als zellschützend gilt, so konnte beispielsweise bei Raucher:innen in diversen Studien ein gesundheitsschädlicher Effekt beobachtet werden, und das schon bei einer täglichen Zufuhr von zwanzig Milligramm Beta-Carotin.

und zellschützender Wirkung sprechend, so etwa Vitamin C, Vitamin E und Selen.

„Durch die Ergänzung von Beta-Carotin und weiterer antioxidativer Nährstoffe ist es möglich, die UV-Abwehr der Haut zu verbessern. Doch niemals, nie und nimmer ist es ein Ersatz für die ordnungsgemäße und regelmäßige Anwendung von Sonnenschutzmitteln, sondern vielmehr nur eine kleine Unterstützung“, warnt Apothekerin Carina Springer.

TEXT: CARINA SPRINGER, MARLENE MÜLLEDER

Sorgenfreier Badespaß

Mit diesen sieben Produkten aus der Apotheke steht einem sonnigen Tag im Freibad oder am Badestrand nichts im Wege.

TEXT: THERESA KLEINHEINZ



Dick aufgetragen

Sonnencreme wird am besten **eine halbe Stunde vor Sonneneinwirkung aufgetragen**, damit sie einziehen kann. Nach dem Sprung ins kühle Nass sollte man sich **erneut eincremen**, denn auch der Schutz wasserfester Produkte lässt nach. Mehr zum Thema auf Seite 8.

Die Pflege danach

Kühlende Gels sollten nicht nur beim Sonnenbrand zum Einsatz kommen. Generell sind **After-Sun-Produkte** nach dem **Sonnenbad empfehlenswert**, um die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen. Von sehr fetthaltigen Bodylotions lässt man besser die Finger.

Schutz vor Unruhestiftern

In der Nähe von stehenden **Gewässern** bleibt man meist nicht verschont von **lästigen, stechenden Insekten**. Zu den **zuverlässigsten** abweisenden Mitteln gehört **DEET**, das allerdings lokale Hautreaktionen auslösen kann. Mit **Icaridin** hat man eine verträglichere Alternative, die aber häufiger aufgetragen muss. Ist es schon zu spät, helfen **abschwellend wirkende Antihistaminika**, die auch **juckreizlindernd wirken**.



Cooler Drinks

Besonders bei Hitze gilt es, **viel Wasser zu trinken**. Wer Abwechslung sucht, ist mit verdünnten Obst- und Gemüsesäften sowie **ungesüßten Früchte- und Kräutertees** gut beraten. Mit Tees aus der Apotheke lassen sich köstliche und **gesunde Eistees** für heiße Sommertage kreieren.

Rezeptidee

Schwarztee mit Wasser aufgießen und ziehen lassen. Nach dem Auskühlen mit Zitronensaft und Honig abschmecken. Mit Minzblättern und Zitronenscheiben garnieren.

Besser vorgebeugt

Für viele **Frauen und Mädchen** geht mit der Badesaison leider oft eine **Blasenentzündung** einher. Viel trinken, sich nach dem **Baden abtrocknen und trockene Kleidung anziehen** lautet die Devise. Vorbeugen kann man auch mit **Cranberry-Präparaten** in Form von Kapseln, Pulver oder Tee.

Ausgleich an heißen Tagen

Wer viel **schwitzt**, verliert **Elektrolyte** wie Magnesium, Kalium, Calcium und Natrium. Das kann sich negativ auf den Wasserhaushalt im Körper auswirken. Da liegt der Griff zum **Mineralwasser**, aber auch zu **leichten Speisen wie Salaten sowie Obst und Joghurt, Fisch und Geflügel** nahe. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann sich in der Apotheke hinsichtlich Elektrolyt-Pulver beraten lassen.



Für kleine Notfälle

Keinesfalls fehlen darf eine **Erste-Hilfe-Ausrüstung**, vor allem wenn Kinder dabei sind. Insbesondere **wasserabweisende Pflaster** sind die Rettung. Vorher sollte die Wunde mit fließendem Wasser oder **Desinfektionsmittel** gereinigt werden.



Badeotitis:

Ohrenschmerzen trüben Sommerfreude

Endlich Sommer: Sonnenschein, laue Abende und nach Herzenslust schwimmen und baden. In manchen Fällen wird diese Freude allerdings jäh von heftigem Ohrenweh getrübt.

Die Schmerzen im Ohr machen auf eine Entzündung des äußeren Gehörgangs aufmerksam. „Die so genannte Badeotitis kann leicht entstehen, wenn Wasser in die Ohren gelangt. Vor allem in Pools können sich im feuchten Milieu Keime, also Bakterien und Pilze, gut vermehren“, weiß Apothekerin Gerlinde Huemer-Aigelsdorfer von der Hofstaetter-Apotheke am Linzer Hauptplatz.

Wasser weicht Ohrenschmalz als Schutz auf
Ohrenschmalz ist normalerweise ein natürlicher Schutz für die Haut des äußeren Gehörgangs. Bei längerem Kontakt mit Wasser kann diese Schicht aber aufweichen. Die Folge: Krankheitserreger durchbrechen die Hautbarriere.

Einfacher Test durch Ziehen am Ohrläppchen
Typische Anzeichen dieser Ohrenentzündung seien Schmerzen, vor allem bei Berührung, Juckreiz und bei starken Infektionen auch übelriechender Ausfluss. Ein

einfacher Test gibt bereits eine deutliche Richtung bei der Diagnose vor: „Wenn es beim Ziehen am Ohrläppchen beziehungsweise bei Druck auf den Knorpel am Ohreingang zu deutlichen Schmerzen kommt, liegt meist eine Gehörgangsentzündung vor“, erklärt die Apothekerin.

Vorbeugen mit Ohrentropfen für idealen pH-Wert

Der enge Gehörgang trocknet nach dem Baden nicht so schnell wie freiliegende Hautflächen etwa an Armen, Bauch oder Rücken. Ein Tipp der Apothekerin: „Nach dem Baden Ohrentropfen verwenden, die Wasser ‚herausziehen‘ und einen idealen pH-Wert im Ohr herstellen.“ Bei der Reinigung der Ohren sollte man nie Wattestäbchen verwenden, sondern nur Wattepad. Allergien, ein

schwaches Immunsystem und Diabetes mellitus sind Risikofaktoren, die eine Entstehung einer Gehörgangsentzündung begünstigen.

Bei Schmerzen nicht selbst „herumdoktern“

Hat einen die Badeotitis erwischt, sollte man bei Schmerzen auf jeden Fall zur Abklärung eine Ärztin oder einen Arzt

aufsuchen. „Nicht selbst ‚herumdoktern‘“, warnt Gerlinde Huemer-Aigelsdorfer. Behandelt werde mit schmerzstillenden und entzündungshemmenden Medikamenten sowie entsprechenden Ohrentropfen. „Wenn es notwendig ist, stehen zur Behandlung auch Cortison oder Antibiotika zur Verfügung“, sagt die Linzer Apothekerin.



© Gerlinde Huemer-Aigelsdorfer

„Die so genannte Badeotitis kann leicht entstehen, wenn Wasser in die Ohren gelangt.“

Gerlinde Huemer-Aigelsdorfer,
Hofstaetter-Apotheke Linz

TEXT: ULRIKE PLANK

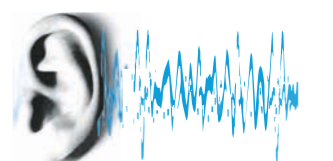
Eine kostenlose Hörmessung – GEHÖRT ZUR VORSORGE!

Gleich Termin vereinbaren unter **05 0277** oder auf www.faszination-hoeren.at



Einfach und bequem:
Online Termin anfragen!

Scan mich!



waldstein
Faszination Hören

4020 Linz, **Mozartstr. 7 · ATRIUM City-Center**
4020 Linz, **Am Bindermichl 56**
4201 Gramastetten, **Marktstr. 32**

Tel. **05 0277**
faszination@waldstein.at
faszination-hoeren.at

Heerespharmazie: Apotheker:in in Uniform

**Ein Pharmaziestudium
eröffnet viele Möglichkeiten.**

Eine davon ist die Karriere
als Heeresapotheker:in.



Erste Voraussetzung ist die militärische Grundausbildung. Neben dem Studienabschluss wird die Aspirantenprüfung als Grundlage zur Ausübung des zivilen Apotheker:innenberufes vorausgesetzt. „Nach einer zeitlichen Verpflichtungserklärung, als Milizsoldat:in tätig sein zu wollen, folgt die Verleihung des Dienstgrades Oberleutnant:in“, erklärt Gerhard Lötsch.

Grundwehrdienst als Pharmazeut:in
Der Geschäftsführer der GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH in Fieberbrunn, Tirol, begann nach dem Grundwehrdienst 1983 als Pharmazeut in der Heeresapotheke Wien-Stammersdorf. „Anschließend kam ich in das Sanitätslager Wien, quasi der ‚pharmazeutische Großhandel‘ der Heeresversorgung“, erinnert sich Lötsch. Von dort aus versorgten sie das Bundesgebiet mit Arzneimitteln und anderen Sanitäts-Versorgungsgütern, sorgten für die Bereitstellung der Medikamentensätze für die Feldambulanz sowie deren Umwälzung bei Ablauf. Später war Lötsch in Innsbruck im Militärkommando als Pharmazeut in der Logistik tätig. „Der weiße Mantel ist die übliche Arbeitskleidung, aber natürlich trägt ein:e Heeresapotheker:in auch Uniform. Erkennungsmerkmal ist der Äskulap mit der Giftschale“, so Lötsch.

Vielseitige Aufgaben

Zu den Aufgaben der Heeresapotheker:innen zählen unter anderem die Versorgung mit Arznei- und Verbandsmitteln sowie die Mitwirkung an der Fachausbildung des Sanitätspersonals sowie der pharmazeutisch-kaufmännischen Angestellten in der Heeresapotheke. Die Anfertigung von Arzneimitteln, insbesondere in der Heeresapotheke Wien, gehört ebenso dazu wie der Betrieb der Sanitätslager in Wien und Eisenerz.

Einsätze im Ausland

Auch für Einsätze jenseits der Grenzen ist die Expertise der Heerespharmazie gefragt: Sie versorgt die Auslandskontingente mit Arzneimitteln und ist mit der Fachaufsicht über die Sanitätslager des Bundesheers betraut. Im Falle eines Einsatzes werden der Militärapotheke:innen zu Feldapotheke:innen in der Feldambulanz. „Das österreichische Bundesheer nimmt an Friedensoperationen von EU, NATO und OSZE teil. Daneben sind die Katastrophenhilfeinsätze zu erwähnen“, sagt



„Der weiße Mantel ist die übliche Arbeitskleidung, aber natürlich trägt ein:e Heeresapotheker:in auch Uniform.“

Gerhard Lötsch, Heeresapotheker

Gerhard Lötsch. Er betont die Vielseitigkeit des Berufs: „Spannend ist, dass sich das Anforderungsprofil aufgrund politischer und organisatorischer Entwicklungen ständig ändert. Als Mitglied der Miliz eröffnen sind neben dem Zivilberuf regelmäßig Übungstage zu absolvieren.“ Diese Erfahrungen seien auch für das zivile Berufsleben wertvoll.

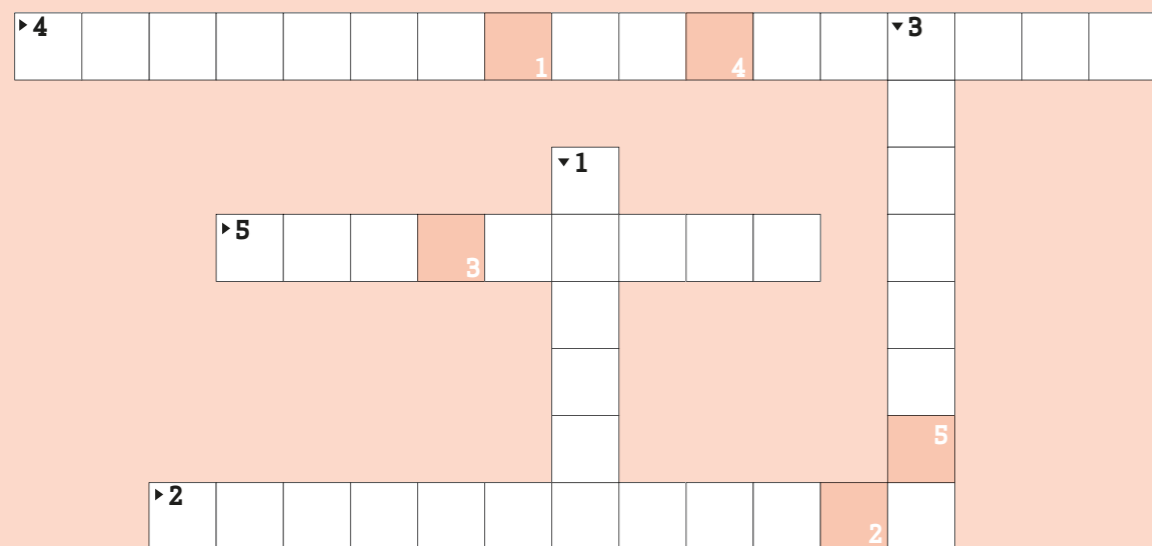
TEXT: ULRIKE PLANK

**Lieber
Internet-Betrüger,
der nächste Doppelklick
kommt von den Handschellen.**



RÄTSEL

1. Diese Heilpflanze wächst am Berg, hilft bei Muskel- und Gelenksbeschwerden, sollte aber ausschließlich äußerlich angewendet werden.
2. Leuchtend orange ist dieses Vitamin etwa in Karotten, Roter Beete und oder Aprikosen enthalten.
3. Durch kaltes Wasser waten regt die Durchblutung an und wird auch genannt.
4. Wie sehr eine Sonnencreme schützt, wird mit dieser Zahl angegeben.
5. Zu viel Sonne und zu wenig Schutz kann Konsequenzen haben und zu dieser Erkrankung führen.



LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

GEWINNSPIEL

Wir verlosen:
3 x SONNENSCHUTZ-PAKETE
IM WERT VON JE 35 EURO

Einfach eine E-Mail mit Lösungswort und Kennwort Oberösterreich an gewinnspiel@target-group.at schicken und mit etwas Glück gewinnen.

Einsendeschluss: 31. Juli 2022
Rechtsweg ausgeschlossen, keine Barabläse.



IM SCHAUFENSTER

Multivitamin-Mineral CELA

Ein breites und optimal aufeinander abgestimmtes Spektrum an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sorgt für eine gesunde Basisversorgung für die ganze Familie.

Unterstützt (ab 12 Jahren):

- den Stoffwechsel
- das Immunsystem
- Frauen, die die Pille einnehmen
- Vegetarier



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

Individuelle

BETREUUNG MIT HERZ UND QUALITÄT

In den eigenen vier Wänden fühlen sich alte und kranke Menschen am wohlsten. Die 24h-Personenbetreuung setzt genau hier an und entlastet damit den Alltag vieler Familien.

Wie es um die zentrale Bedeutung der 24h-Personenbetreuung bestellt ist, lässt sich nicht nur im gegelten Alltag erkennen, sondern besonders in Krisenzeiten. Die Arbeitsleistung dieser Berufsgruppe ist für unsere Gesellschaft von höchster Wichtigkeit. Denn nur wenige Angehörige finden aufgrund beruflicher und familiärer Verpflichtungen Zeit, sich um ihre Liebsten, die den Alltag alleine nicht mehr meistern können, zu sorgen.

Was spricht für die 24h-Personenbetreuung?

Eindeutig dafür spricht, dass betreuungsbedürftige Menschen würdevoll im eigenen Zuhause altern können. Die 24h-Personenbetreuer:innen übernehmen viele Aufgaben, wie etwa die Haushaltsführung oder das Erledigen diverser Einkäufe.

Auch die Hilfestellung bei der täglichen Medikamenteneinnahme, beim An- und Auskleiden und bei der Körperhygiene ist ein wichtiger Aufgabenbereich. Da sie im gleichen Haushalt der zu betreuenden Person leben, sind sie jederzeit - vor allem auch in den Abend- und Nachtstunden - verfügbar, sollte ein Notfall eintreten. Besonders maßgebend für das seelische Wohlbefinden ist auch die Rolle der Gesellschafterfunktion, welche die Personenbetreuerinnen und Betreuer übernehmen. Detailliertere Informationen zur 24h-Personenbetreuung erhalten Sie auf unserer Website www.daheimbetreut.at sowie in unserem offiziellen Guide, der wieder kostenlos für Sie bei der WKOÖ unter pb@wkoee.at oder telefonisch unter + 43 (0)5-90909-4145 erhältlich ist.

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



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



www.daheimbetreut.at

**SELBSTSTÄNDIGE
PERSONENBETREUUNG I OÖ**



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.



4 x jährlich

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 SEPTEMBER 2022.



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

Ich packe meine **Wanderrucksack** und nehme mit: Welche Produkte dürfen bei einem Wandertag keinesfalls fehlen?

Außerdem widmen wir uns der **Männergesundheit**: Welche **Heilpflanzen** helfen bei typischen Beschwerden und wie wendet man sie an?



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

Impressum

Herausgeber: Österreichischer Apothekerverband Medieninhaber und Verleger: TARGET GROUP Publishing GmbH, Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck.
Redaktion: Katharina Wildauer (Ltg.), Daniel Feichtner, Theresa Kleinheinz, Theresa Kirchmair, Haris Kovacevic, Simon Leitner, Eva Schwiabacher, Lisa Schwarzenauer, Michael Tschackert, Marlene Müllerder (Ltg. Oberösterreich), Ulrike Plank, Gabriele Kerber-Baumgartner, Monika Aichberger, Silvia Hackenberger, Stefanie Hammerschmid, Doris Auling, Carina Springer **Grafik & Produktion**: Lisa Untermarzoner **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

AUS LIEBE ZUR REGION.

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

Bezirks Rund Schau

 MeinBezirk.at

Nachhaltigste
Bank
Österreichs*

Wir schaffen mehr Wert.

hypo_blue.

**Nachhaltigkeit
beginnt mit unseren
Mitarbeiter*innen.**

Sandra Böck, Beraterin in der HYPO Filiale Linz Eisenhand, schaut nicht nur auf ökonomische Kriterien, sondern auch auf ökologische und soziale Standards. Nachhaltigkeit in der HYPO Oberösterreich beginnt mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Nicht umsonst sind wir die nachhaltigste Bank Österreichs. Sandra Böck, zertifizierte Expertin für nachhaltige Geldanlagen.

HYPO
OBERÖSTERREICH

   www.hypo.at/hypoblue

* Quelle: Börsianer