

DIE *neue* APOTHEKE



DAS MAGAZIN DER OBERÖSTERREICHISCHEN APOTHEKEN

AUSGABE 7
SOMMER 2023

Hot Summer

An heißen Sommertagen
braucht der Körper viel
Energie und Mineralstoffe

Die Kräuterapotheke für das ganze Jahr

Der Sommer bietet Heilkräuter,
die als Hausapotheke dienen

Jubiläum: 75 Jahre

Anlass zum Feiern:
Apothekerkammer
feiert 75. Geburtstag



Hallo, Ihr Geld ruft an!

Die Oberbank Geldanlage- und Vorsorgewochen sind wieder da.



**Jetzt
EUR 100,-
Startdepot-
Gutschein
holen!**



Mehr Infos unter [oberbank.at/geldanlage](https://www.oberbank.at/geldanlage)

Veranlagungen in Finanzinstrumente bergen neben Chancen auch Risiken und können mit erheblichen Verlusten verbunden sein.

Hierbei handelt es sich um eine Marketingmitteilung.

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 2023 keine Depotgebühr. Keine Barablöse möglich. Pro Person/Depot nur ein Gutschein gültig.
Aktionszeitraum: 02.01.2023–29.12.2023.
Stand 03/2023

Oberbank
Nicht wie jede Bank



Mag.pharm. Monika Aichberger und Mag. pharm. Thomas W. Veitschegger

Foto: Werner Harrer

Verehrte Leserinnen und Leser!

Mit dieser sommerlichen Ausgabe unseres oberösterreichischen Kundenmagazins halten Sie einen vielfältigen Ratgeber in Händen – denn endlich ist der Sommer da und alles blüht und grünt in voller Pracht. Dass dadurch auch so manches Gesundheitsthema wie Allergien oder Hautprobleme auftauchen, ist die Kehrseite der Medaille. Leider hat sich an der Front der Lieferengpässe noch keine Lösung herauskristallisiert. Immer noch sind Hunderte Arzneimittel quer durch alle Indikationsgebiete davon betroffen – und dadurch sind natürlich auch Sie, unsere Kunden, immer wieder mit diesem unangenehmen und verunsichernden Thema befasst. In der Zwischenzeit sind viele Apotheken schon sehr routiniert im „Nachbau“ von nicht lieferbaren Antibiotika-säften oder Schüttelmixturen, die häufig bei Kindern eingesetzt werden. Aber zeitaufwändig sind diese individuellen Maßanfertigungen immer noch – und keinesfalls kostendeckend. Dennoch gilt, dass wir Sie nicht mit Ihren Sorgen alleine lassen und immer eine Lösung suchen und in den allermeisten Fällen auch finden. Danke an dieser Stelle für das uns entgegengebrachte Vertrauen und Verständnis – wir tun wirklich unser Möglichstes um alle Erfordernisse zu erfüllen.

Damit Sie nun gut durch die kommenden Sommermonate kommen, haben wir in dieser Ausgabe eine ganze Reihe wertvoller Tipps zusammengestellt und wünschen Ihnen beim Durchblättern wertvolle Erkenntnisse und gute Unterhaltung.

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

Mag.pharm.
Monika Aichberger
Vizepräsidentin der Apotheker-
kammer Oberösterreich

Sommer / 23

INHALTSVERZEICHNIS



44-45

Ruhe und Balance
Im Sommer Serotonintanks füllen

- 8 Sonne im Gesicht
Behandlung von Pigmentflecken
- 14 SERIE
Heilkräuter
Die Schafgarbe in der TEM
- 16 SERIE
Aus dem Labor
Die Herstellung von Kühlgel
- 18 Natürliche Helfer
Wen einem der Durchfall erwischt
- 22 Probleme durch Milch
Beschwerden bei Laktose-Intoleranz
- 24 Wie funktioniert ein Inhalator
Arzneistoffe direkt für die Lunge
- 26 SERIE
Vom Arzt erzählt
Zauber der ersten Liebe
- 28 Energie für heiße Tage
Mineralstoffe für den Körper
- 34 In der eigenen Haut wohlfühlen
Die richtige Pflege fürs größte Organ
- 38 Zu Risiken und Nebenwirkungen
Unabsichtliche Effekte von Medikamenten
- 40 Impfen in der Apotheke
In Zukunft auch in Österreich?
- 42 FSME-Auffrischung nicht vergessen
Impfpass prüfen in der Apotheke
- 46 Rätsel



Seite 47

75 Jahre Apothekerkammer
Die Apothekerkammer feiert heuer in
Österreich einen großen Geburtstag!



20-21

Plagegeister-Saison
Insekten haben Hochkonjunktur



30-33

Richtig geschützt, gibt es in
der Sonne keine Schattenseiten



12-15

SERIE
Heilkräuter:
Sommerkräuter als Hausapotheke

Aus dem Apothekerschränk



ZECKEN RICHTIG ENTFERNEN

Sommerzeit ist Zeckenzeit. Einmal gebissen, am besten mit einer Pinzette oder mit einer speziellen Zeckenzange oder -karten aus der Apotheke entfernen. Damit das Tier möglichst nah an der Haut greifen und aus der Haut ziehen. Mit leichten, rüttelnden Bewegungen gelingt es oft besser.

FRISCHE WÜRZE...

...der einzigartig frische Geschmack von Minze verfeinert gerade im Sommer viele Gerichte und Getränke. Die verschiedenen Sorten eignen sich nicht nur in der Küche, sondern sind auch für ihre Heilwirkung bekannt. So hilft Pfefferminzöl bei Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden, Minzöl wirkt antiseptisch und schleimlösend bei Schnupfen und Erkältung.



SCHON GEWUSST?

Drei Tipps für heiße Sommertage



Luftig

Weite Kleidung aus kühlenden Naturfasern, wie Leinen oder Baumwolle, eignen sich an Hitzetagen besser als Enganliegendes aus Kunstfasern.



Licht aus

Damit es zu Hause kühl bleibt, sollte nur nachts gelüftet werden. Morgens die Fenster sowie Jalousien oder Vorhänge schließen. So bleiben Räume kühler als bei dauerhaft geöffnetem oder gekipptem Fenster.



Hut auf

Wer sich an sonnigen Tagen länger im Freien aufhält, sollte seinen Kopf vor einem Sonnenstich schützen. Besonders bei Kindern sollte auf eine Kopfbedeckung geachtet werden.

REGIONALES SUPERFOOD

Heimisches Obst und Gemüse werden ausgereift geerntet, legen keine Transportwege zurück und enthalten daher mehr Vitamine und Mineralstoffe als so manch Importiertes aus dem Obst und Gemüseregal. Regionale und saisonale Produkte sind nicht nur nährstoffreicher, sondern zudem auch oft günstiger. Wann welche Sorten in Österreich wachsen, gibt es im Saisonkalender vom Bio Austria nachzulesen: bio-austria.at/saisonkalender



ICE, ICE Baby



An heißen Sommertagen eignen sich selbstgemachte Eistees als idealer Durstlöcher. Dazu den Tee Ihrer Wahl ausreichend ziehen und dann abkühlen lassen. Als Eistee eignen sich hervorragend Minz-, Früchte- oder Schwarztees mit Zitronen. Für die Süße etwas Honig oder Fruchtsaft hinzugeben.

MILDE KAMILLE



Als Heilpflanze ist die Kamille vor allem für ihre antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung bekannt. Ob als Tee bei Blähungen und Bauchschmerzen, als Gurgellösung für Mund und Rachen oder zum Inhalieren bei Schnupfen – Kamille ist ein vielseitiges Hausmittel.

Aber Achtung: Kamille darf generell am Auge nicht angewendet werden. In Ihrer Apotheke erfahren Sie, was für Ihre Beschwerden am besten geeignet ist.



SONNE im Gesicht

Hyperpigmentierte Flecken sind meist harmlos, werden aber von den Betroffenen häufig als kosmetisch störend empfunden, vor allem wenn sie im Gesicht auftreten. Apothekerin Mag. pharm. Eveline Stopper klärt über die richtige Behandlung, Pflege und Prävention auf.

Pigmentflecken entstehen durch die vermehrte oder ungleichmäßige Produktion des Hautfarbstoffes Melanin in speziellen Hautzellen, den Melanozyten. „Melanin bräunt die Haut und schützt vor UV-Strahlung“, weiß Mag. pharm. Eveline Stopper. Wird aber zu viel Melanin produziert, entstehen Flecken. Diese können unterschiedlich groß sein, meist sind sie bräunlich oder rötlich. Häufig entstehen sie im Gesicht, Dekolleté oder an den Händen – Stellen, die oft der Sonne ausgesetzt sind und unzureichend geschützt werden.

Typsache

Neben der Sonneneinstrahlung spielt auch die Veranlagung eine Rolle: „Hellhäutige Menschen neigen besonders zu Pigmentstörungen“, so die Pharmazeutin. Hormone können Hyperpigmentierung ebenfalls begünstigen, etwa durch hormonelle Verhütung oder während der Schwangerschaft. »



Achtung bei Anti-Aging-Produkten
Das darin oft enthaltene Retinol oder Vitamin A fördert zwar ein helleres, ebenmäßiges Hautbild, erhöht aber zugleich die Lichtempfindlichkeit. Besser im Winter oder als Nachtpflege nutzen, um Pigmentstörungen zu verhindern.



„Ausreichender Sonnenschutz, am besten täglich, ist die beste Prävention von Pigmentflecken.“

Mag. pharm. Eveline Stopper, Apothekerin in Linz
Foto: Stopper

Achtung ist auch bei der Einnahme gewisser Arzneimittel geboten, die die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Dazu zählen zum Beispiel Präparate mit Johanniskrautextrakt oder gewisse

Mittel gegen Herzrhythmusstörungen. Ohne ausreichenden UV-Schutz können dann Pigmentflecken die Folge sein. Das gilt auch nach entzündlichen Hauterkrankungen wie Akne, Psoriasis oder Verletzungen. „Diese Bereiche sollten nach dem Abheilen regelmäßig mit hohem Lichtschutzfaktor geschützt werden“, warnt die Apothekerin.

Starker Schutz

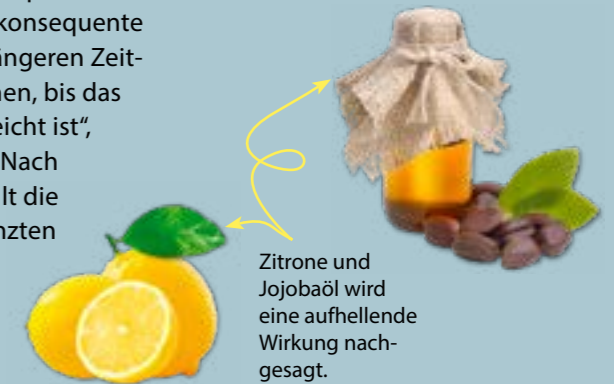
Wer zu Pigmentstörungen neigt, sollte also keinesfalls auf Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verzichten. Im Alltag rät die Apothekerin zu Licht-

schutzfaktor (LSF) 30, bei intensiver UV-Belastung in der Freizeit unbedingt zu LSF 50. „Ausreichender Sonnenschutz, am besten täglich, ist die beste Prävention von Pigmentflecken,“ so die Expertin. Sorge um die Bräune brauche man sich aber keine machen, beruhigt sie: „Auch bei hohem Lichtschutzfaktor bräunt die Haut, jedoch gesünder und gleichmäßiger.“

Crème de la Crème

Werden Pigmentflecken als kosmetisch störend empfunden, kann auf spezielle Pflegeserien zurückgegriffen werden.

Diese reduzieren die optische Erscheinung und verhindern das Entstehen neuer Stellen. Dabei kommen Wirkstoffe zum Einsatz, die die Haut sanft aufhellen sowie die Melaninproduktion hemmen. „Wichtig ist die konsequente Anwendung über einen längeren Zeitraum von mehreren Wochen, bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist“, rät die Apothekerin. Und: Nach Absetzen der Produkte hält die Wirkung nur einen begrenzten Zeitraum an.



Zitrone und Jojobaöl wird eine aufhellende Wirkung nachgesagt.

- Hautsache:
- Pigmentflecken gut beobachten
 - Bei Veränderungen von Form, Farbe, Größe oder Struktur zum Hautarzt gehen.
 - Jährliche Vorsorgeuntersuchungen beim Hautarzt durchführen.

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



Lieber Schicksalsschlag,
du kommst aus dem Nichts,
aber ich habe vorgesorgt.



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



Meine Anwältin. Meine Vorsorgevollmacht.
Besser jetzt vorsorgen: www.oerak.at

DIE OBERÖSTERREICHISCHEN
RECHTSANWÄLTE
Wir sprechen für Ihr Recht

Sommerkräuter

Hausapotheke fürs ganze Jahr



Mag. pharm. Gudrun Walcher, Apothekerin in Linz
Fotocredit: Walcher

Die warme Jahreszeit gilt seit alters her als Hoch-Zeit der Kräuter. Sommerkräuter haben eine lange Tradition.

Text: Mag.pharm. Gudrun Walcher



Viele Pflanzen entfalten in den Sommermonaten ihre höchste Wirksamkeit. Zu diesem Zeitpunkt geerntet und zu einem Buschen gebunden ist die Tradition der Kräuterweihe zu Maria Himmelfahrt in ländlichen Gebieten nach wie vor präsent. Diese Kräuterbuschen enthalten je nach Region zwischen sieben und 99 Kräuter, die in der kalten Jahreszeit als Hausapotheke dienen.



Das Mädesüß mit seinen duftenden cremefarbenen Blüten wird zur unterstützenden Behandlung bei Erkältungskrankheiten und leichten Gliederschmerzen verwendet.



Kamille, Pfefferminze und Bitterkräuter wie Wermut, Beifuß und Tausendgüldenkraut tun Magen und Verdauung gut. Die entzündungshemmende Wirkung der Kamille ist äußerlich hilfreich bei Zahnfleischentzündungen und zur Wundbehandlung. Ähnlich wirksam ist die Schafgarbe, die zudem wie Gänsefingerkraut und Frauenmantel bei Regelbeschwerden verwendet wird. Bei Fragen zu Heilkräutern stehen die oberösterreichischen Apotheker gerne zur Verfügung.



Die Königskerze ist bekannt als wirksames Mittel bei Katarrhen der Atemwege. Mit ihren Schleimstoffen wirkt sie reizmildernd und begünstigt das Abhusten von zähem Schleim.

Johanniskraut ist bekannt wegen seiner stimmungsaufhellenden Wirkung bei leichten Depressionen und Ängsten. Das aus den Blüten hergestellte Rotöl wird zur Nachbehandlung leichter Verbrennungen und Narben, sowie als Massageöl bei Muskelschmerzen eingesetzt.



Thymian und Quendel – Bestandteil zahlreicher Hustentees und -säfte – sind hilfreich bei Bronchitis. Thymian kann wie Salbei als Gurgelmittel bei Entzündungen der Mundschleimhaut eingesetzt werden. Hildegard von Bingen pries Quendel als Kraut gegen die Vergesslichkeit, sowie bei Akne und juckenden Ausschlägen – mitgekocht als Speisewürze bzw. äußerlich als Salbe.

Für Entspannung sorgen Kräuter wie Melisse und Lavendel – z.B. kombiniert als Tee mit Rosen- und Orangenblüten. Melisse hilft bei Unruhe, Reizbarkeit und wirkt zudem leicht entkrampfend. Das Hydrolat und das ätherische Öl der Melisse bewähren sich lokal aufgetragen bei Lippenherpes aufgrund der antiviralen Wirkung.





Die Schafgarbe

"Die Schafgarbe ist die Königin der Wiesen" – so lautet eine alte Redewendung. Doch diese Pflanze ist nicht nur schön anzusehen ist, sondern spielt überdies eine wichtige Rolle in der TEM.

Text: Dr. Karin Rahman, Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner

Schon seit Jahrtausenden wird die Schafgarbe für ihre heilenden Eigenschaften geschätzt. So sollen etwa der Held Achilles sowie seine Soldaten ihre Wunden mit dem „Blutstillkraut“ (*Achillea millefolium*) versorgt haben. Bei Entzündungen, Hautreizungen und Läsionen kann sie Linderung verschaffen.

Frauenkraut für Frauenleiden
Ferner wird sie als „Frauenkraut“ bezeichnet und war seit jeher eine Pflanze des Kräuterbüschels, das zu Mariä Himmelfahrt geweiht wurde. Pfarrer Künzle empfahl die Schafgarbe für die inneren Schleimhäute und einige Frauenleiden, ganz getreu dem Sprich-

wort: „Schafgarb´ im Leib tut gut jedem Weib“. Aus humoralmedizinischer Sicht unterstützt sie alle drei Kochungsschritte und wirkt wärmend und trocknend auf viele Körperfunktionen.

Für Magen, Darm und Blut
Bei Magen- und Darmstörungen sowie Leber- und Galle-Beschwerden eingesetzt, hilft sie durch ihre entkrampfende Wirkung etwa bei Blähungen, Magenschmerzen und Durchfall. Auf die Blutzirkulation hat sie entstauende und tonisierende Wirkung und verbessert den venösen Rückstrom zum Herzen. Somit findet sie Anwen-

dung bei plethorischen Störungen wie schweren Beinen, Besenreißern oder Hämorrhoiden.

Schafgarbenkraut wird als Tee, Tinktur, Wein, Presssaft innerlich und äußerlich als Umschlag, Sitzbad und Salbe angewendet. Die Pflanze lässt sich leicht erkennen und daher selbst sammeln. Bei Unsicherheiten hilft Ihre Apotheke gerne weiter oder versorgt sie im Winter mit passenden Zubereitungen.



Schafgarbe (hist. Abbildung)

Achillea Millefolium L. (Thome) aus:
Titel: Prof. Dr. Thomé's Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz in Wort und Bild für Schule und Haus. Band IV
Jahr: 1889
Verfasser: Thomé, Otto Wilhelm
Ort/Verlag: Gera-Untermhaus : Köhler
Tafel: 582

Unbeschwert

ALTERN IM EIGENEN ZUHAUSE



Dafür steht das Modell der 24h-Personenbetreuung

Die eigenen vier Wände spielen im Leben eines jeden Menschen eine große Rolle. Denn sie sind nicht nur zentraler Rückzugs-, sondern zugleich Erinnerungsort und tragen maßgeblich zum seelischen Wohlbefinden alter Menschen bei. Die 24h-Personenbetreuung erweist sich als individuelles und zuverlässiges Betreuungsmodell für einen würdevollen Lebensabend im eigenen Zuhause.

Der große Vorteil dieses Betreuungsmodells der Zukunft ist die uneingeschränkte Anwesenheit einer Bezugsperson, die eine bedarfsorientierte und herzliche Betreuung, auch auf haushaltstechnischer und gesellschaftlicher Ebene garantiert und damit die Angehörigen auf wertvolle

Weise entlastet. Die Betreuungskräfte unterstützen nicht nur bei alltäglichen Verrichtungen wie dem An- und Umkleiden oder der Haushaltsführung, sie bereiten auch Ortswechsel vor und übernehmen die überaus wichtige Funktion des täglichen Gesellschaft leisten.

Die wichtigsten Infos

Der offizielle Guide 2023 ist kostenlos unter pb@wkoee.at oder +43 (0)5-90909-4145 erhältlich. Er bietet wertvolle Informationen zu diesem Thema und klärt umfassend über das 24h-Personenbetreuungsmodell auf. Auf der Website www.daheimbetreut.at findet man weitere wichtige Hilfestellungen wie z.B. Musterverträge oder das Tätigkeitsfeld.

„Die Gewissheit, den Lebensabend in den eigenen vier Wänden verbringen zu dürfen, ist für alte Menschen ein bedeutender Wohlfühlfaktor.“



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

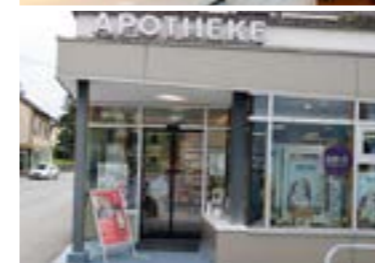


SELBSTSTÄNDIGE
PERSONENBETREUUNG | OÖ
www.daheimbetreut.at



HERSTELLUNG eines Gels

links Aspirantin Mag. pharm.
Madeleine Freylinger und Chefin
Mag. pharm. Iris Gaiswinkler



Hier sehen Sie die
Herstellung eines Kühlgels.
Es entzieht der Haut Wärme
und kühlt. Der Wirkstoff wird
zusätzlich unterstützt.

Die Grundlage von Gelen kann wässrig oder alkoholisch-wässrig sein. Die Zubereitungen können mithilfe von anorganischen oder organischen Gelbildnern hergestellt werden. Gele auf Wasserbasis ohne Alkohol sollten konserviert werden, da sie mikrobiell anfällig sind

Anreiben des Gelbildners mit einem hydrophilen Hilfsstoff, der nicht zur Quellung führt und Bestandteil der Rezeptur ist. Geeignet sind Propylen glykol oder Glycerin

Wasserbasierte oder pulvrige Wirkstoffe geben dem Gel den Charakter eines Serums. Pulvrige Bestandteile sollten zuvor in destilliertem Wasser oder Hydrolat aufgelöst und die Menge Feuchtigkeit von der Wasserphase subtrahiert werden

Danach mit Flüssigkeit aufgießen

Alkohol sorgt für die Haltbarkeit des Gels

Fotos: BRS

LINDERND und kühlend

Bei Sportverletzungen, allergischen Reaktionen oder auch Sonnenbränden werden oft Gele anstatt Salben verschrieben. Und das mit gutem Grund.

Die meisten topischen Medikamente – also Arzneimittel, die nicht eingenommen oder gespritzt, sondern lokal aufgetragen werden – sind als Cremes oder Salben erhältlich. Nicht ganz so häufig findet man Gele, die sich auf den ersten Blick wenig von Cremes und ähnlichen Produkten unterscheiden. Doch der Eindruck täuscht, wie Iris Gaiswinkler, Apothekerin in

der Lebens-Apothekerin Raab, weiß: „In Salben, Cremes und Lotionen dienen Fette als Trägersubstanz“, beschreibt sie. „Gele werden dagegen auf wässriger oder Alkoholbasis hergestellt.“ Vereinfacht gesagt wird dazu Wasser oder Alkohol mit sogenannten Gelbildnern eingedickt. Vermischt mit einem solchen Verdickungsmittel wird die Basisflüssigkeit dann zu einem Gel, das als Trägersubstanz für die eigentlichen Arzneimittel dient.

Doppelt wirksam

Schlussendlich ist es auch vor allem der Wirkstoff, der entscheidet, ob ein topisches Medikament auf Fettbasis oder als Gel hergestellt wird. „Es hängt immer davon ab, worin die wirksamen Substanzen am besten gelöst werden können“, erklärt sie. „Viele Schmerzmittel sind zum Beispiel wasserlöslich. Als Creme verarbeitet, würden sich die Wirkstoffe im Fett nicht auflösen und damit nicht in die Haut dringen – in einem Gel auf Wasserbasis funktioniert das dagegen sehr gut.“

Kurzlebiger

Dazu haben Gele selbst noch eine weitere sehr praktische Eigenschaft:



„Gele werden auf wässriger oder Alkoholbasis hergestellt.“

Mag. pharm. Iris Gaiswinkler, Apothekerin in Raab
Foto: Gaiswinkler

Sowohl Alkohol als auch Wasser verdunstet. Dabei entziehen sie der Haut Wärme und kühlen sie. Das ist bei Sonnenbränden, allergischen Reaktionen und Entzündungen. aber auch bei Venen- und Nervenschmerzen ein wünschenswerter Effekt. „Durch die

Kühlung können wir den Wirkstoff zusätzlich unterstützen. So hilft das Gel selbst noch einmal, Linderung zu verschaffen“, weiß Mag. pharm. Iris Gaiswinkler. Das hat aber auch Nachteile: Weil sie verdunsten und austrocknen, verbleiben Gele länger auf der behandelten Stelle. Dadurch bilden sie keine länger haltbare Schutzschicht. Zugleich ermöglichen sie es der Haut so aber auch, früher wieder zu atmen, wodurch Heilungsprozesse mitunter beschleunigt werden können. „Zudem haben Gele auf Wasserbasis oft eine beschränkte Haltbarkeit“, warnt die Apothekerin. „Im wässrigen Milieu können sich Mikroorganismen relativ gut vermehren. Deswegen sollte man immer auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten.“

Natürliche HELFER

Durchfall kann einen immer mal wieder erwischen. Es gibt jedoch verschiedene Hausmittel und Produkte aus der Apotheke, die bei der Behandlung helfen.

Durchfall zählt zu den gängigsten Darmbeschwerden – fast jeder Mensch war in seinem Leben schon mal davon betroffen. Es handelt sich dabei jedoch nicht um eine Erkrankung im eigentlichen Sinn, sondern lediglich um ein Symptom, das unterschiedlichste medizinische Ursachen haben kann. „Meist werden Durchfälle durch Bakterien- oder Vireninfektionen ausgelöst“, erklärt Mag. pharm. Lisa Zachhuber, Apothekerin in Leonding. „Aber auch Lebensmittelunverträglichkeiten, Vergiftungen, falsche Ernährung oder psychische Belastungen können vermehrte, breiige bis wässrige Stuhlgänge nach sich ziehen.“

Hoher Wasserverlust

Bei Durchfall zeichnet sich der Stuhl durch eine breiige Konsistenz aus. Grund dafür ist eine unkontrollierte Abgabe von Wasser im Darm, die als Abwehrmechanismus gegen den Erreger hervorgerufen wird. Darin liegt auch die größte Gefahr, denn der hohe Verlust an Flüssigkeit kann unter Umständen eine Austrocknung sowie einen Elektrolytmangel zur Folge haben, wobei Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen besonders gefährdet sind.

Dementsprechend steht bei der Behandlung auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr im Vordergrund.

„Erstes Gebot bei Durchfällen ist es, viel zu trinken“, erläutert die Apothekerin. „Nur so lässt sich eine drohende Dehydrierung verhindern.“ Darüber hinaus gelte es auch, einem mit Durchfall einhergehenden Mangel an Mineralien wie beispielsweise Kalium vorzubeugen. In der Apotheke sind auch spezielle Elektrolytlösungen erhältlich. Das Pulver wird einfach in Wasser aufgelöst und gleicht den Verlust von Elektrolyten und Wasser aus. Besonders Kinder und Senioren sollten sich vor Dehydrierung in Acht nehmen.

Entscheidend ist auch, nicht nur den Durchfall selbst, sondern vor allem die Ursache zu bekämpfen: Häufig sind das Viren und schädliche Keime, die im Darm schwere Reizungen verursachen und so Durchfall verursachen. Hier bieten sich hochwertige Probiotika, also spezielle kombinierte, gesundheitsfördernde Bakterien, als Unterstützung an. Auch um Durchfall zu vermeiden, sind Probiotika bewährt, etwa begleitend zu einem Antibiotikum oder während einer Fernreise.

Zu viel Zucker

Es gibt einige Hausmittel, die bei Durchfall helfen können. Im Allgemeinen wird dabei gerne auf Cola und Salzstangen zurückgegriffen, allerdings ist beides nicht wirklich zu empfehlen. Salzstangen liefern zwar etwas Kochsalz, aber keine weiteren wichtigen Mineralsalze, während Cola durch seinen hohen Zuckergehalt und das enthaltene Koffein den Flüssigkeitsverlust sogar noch verstärken kann. Gut geeignet sind dagegen stilles Mineralwasser, ungesüßte Tees sowie leicht bekömmliche Lebensmittel wie Reis oder Toast, die dem Darm keine zusätzliche Arbeit bereiten. Damit sollte der Durchfall nach einiger Zeit ausgestanden sein.



„Erstes Gebot bei Durchfällen ist es, viel zu trinken.“

Mag. pharm. Lisa Zachhuber,
Apothekerin in Leonding
Foto: Zachbauer



Was hilft noch?

Bananen haben einen hohen Anteil an Spurenelementen sowie Vitaminen und liefern wertvolles Kalium. Darüber hinaus wirken sie auch leicht stopfend.

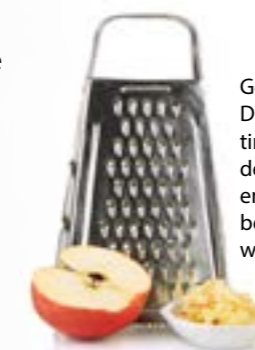
Zwieback: Leicht verdaulich und stopfend, eignet sich Zwieback perfekt dazu, den Magen wieder langsam an Nahrung zu gewöhnen.



Falls die Durchfälle mit Bauchkrämpfen einhergehen, verschaffen Wärmflaschen und Kirschkernkissen Linderung.



Probiotika: Speziell kombinierte, natürliche Darmbakterien sind eine optimale Unterstützung für den Darm und können gezielt gegen die Ursache des Durchfalls wirken.



Geriebener Apfel: Die in Apfelschalen enthaltenen Pektine quellen im Darm auf und dicken den Stuhl dadurch ein. Ihre Wirkung entfalten diese Ballaststoffe am besten, wenn der Apfel fein gerieben wird.

Plagegeister- SAISON

Mit warmem Wetter haben Insekten Hochkonjunktur. Die meisten von ihnen sind mitunter lästig, aber harmlos. Manche bringen allerdings ernstzunehmende Gesundheitsrisiken mit sich.

Selbst wenn es „nur“ juckt und brennt: Insektenbisse und -stiche sind unangenehm. In manchen Fällen können sie aber auch eine echte Gefahr darstellen. „Entscheidend sind das ‚Wo‘ und das ‚Was‘“, erklärt Mag. pharm. Christoph Hoyer, Apotheker in Schwertberg.

„Manche Insekten übertragen gefährliche Krankheiten. Welche das sind, ist von der Art des Insektes abhängig.“ Hierzulande sind Mücken oft keine Gefahr. In tropischen Ländern können sie aber Malaria oder andere schwere Erkrankungen übertragen. Dafür sollte man sich in Österreich etwa vor Zecken hüten, die FSME- und Borreliose-Erreger in sich tragen können.

Vorsorge zählt

Gegen Malaria können prophylaktisch Medikamenteeingenommen und gegen FSME kann geimpft werden. Vor Borreliose und anderen Krankheiten schützt

aber nur, nicht gebissen oder gestochen zu werden. „Deswegen ist Insektenspray essenziell“, empfiehlt Hoyer. Die effizientesten Wirkstoffe sind DEET und Icaridin. „Diese wehren am Besten zahlreiche Insekten ab. Wichtig ist die richtige Anwendung“, warnt der Experte. „Insektenspray sollte man erst 20 Minuten nach dem Sonnenschutz auftragen. Und man muss die Wirkdauer im Auge behalten.“ Außerdem sollte man auch seine Kleidung behandeln. Hier heißt das Mittel der Wahl Permethrin, das ebenso in der Apotheke erhältlich ist.

Richtig diagnostiziert

Einmal gebissen oder gestochen, hilft es, die Stelle zu kühlen, mit antiallergischer Salbe oder Hitze zu behandeln, um Juckreiz und Schwellungen einzudämmen. Treten Fieber oder andere Zeichen einer Infektion auf, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. „Bei Bienen und Wespen muss bei



„Generell sollte man sich vor jeder Fernreise in der Apotheke beraten lassen.“

Mag. pharm. Christoph Hoyer Apotheker in Schwertberg

Anzeichen einer allergischen Reaktion wie Atemnot außerdem sofort der Notruf verständigt werden“, warnt der Apotheker. „Generell sollte man sich vor jeder Fernreise in der Apotheke beraten lassen. Sprays und Salben sind im Ausland oft nicht so einfach zu bekommen. Sprachbarrieren können es dort schwierig machen, sich richtig zu informieren.“

Natürliche Alternativen
Wer DEET und Icaridin nicht verträgt, ist mitunter auf Alternativen wie Lavendel- oder Zitronenöl angewiesen. Dabei muss man vorsichtig sein. Diese Stoffe wehren bei Weitem nicht alle Insekten ab und verlieren ihre Wirkung nach kurzer Zeit.



Probleme durch MILCH



Menschen mit Laktose-Intoleranz können keine Milchprodukte verdauen.

Das sorgt für verschiedene Beschwerden.

In Maßen genossen ist Milch überaus gesund. Sie liefert nicht nur Energie, sondern enthält auch viel Eiweiß sowie zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Es gibt jedoch nicht wenige Menschen, denen Milch trotzdem nicht guttut. Der Grund dafür ist der darin enthaltene Milchzucker, auch Laktose genannt. Dieser kann nämlich nicht von jedem richtig verarbeitet werden und dadurch verschiedene Beschwerden verursachen. Man spricht dann von einer Laktoseintoleranz.



„Mit steigendem Lebensalter verlieren viele Menschen zunehmend die Fähigkeit, Milchprodukte zu verdauen.“

Mag. pharm. Waltraud Hackl,
Apothekerin in Wartberg an der Krems.
Fotocredit: Hackl

Gase im Darm

Ursache dieser Milchzuckerunverträglichkeit ist ein Mangel an Laktase – jenes Enzyms, das Milchzucker aufspaltet und so dafür sorgt, dass er vom Körper aufgenommen werden kann. „Ist dieses Enzym nicht ausreichend vorhanden, gelangt die Laktose in den Dickdarm, wo sie von den Darmbakterien vergoren wird“, erklärt Mag. pharm. Waltraud Hackl, Apothekerin in Wartberg an der Krems. „Die dabei

entstehenden Gärungsprodukte und Gase lösen schließlich die typischen Symptome einer Laktoseintoleranz aus.“ Dazu gehören insbesondere Blähungen und Durchfall, aber auch Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. In weiterer Folge kann es zudem zu depressiven Verstimmungen, Nervosität oder Schlafstörungen kommen.

Strikte Diät

Die Behandlung einer Laktoseintoleranz ist, zumindest in der Theorie, simpel: Es gilt, gänzlich auf laktosehaltige Nahrung zu verzichten – vor allem dann, wenn der Laktasemangel angeboren ist oder durch äußere Faktoren wie Darm-erkrankungen oder eine Chemotherapie hervorgerufen wurde. Im Fall altersbedingter Laktoseunverträglichkeit kann hingegen bis zu einem gewissen Grad entgegengearbeitet werden. „Mit steigendem Lebensalter und geringerem Milchkonsum verlieren viele Menschen zunehmend die Fähigkeit, Milchprodukte zu verdauen, das ist ganz normal“, erläutert Mag. pharm. Waltraud Hackl. „Durch langsame Gewöhnung an entsprechende Lebensmittel lässt sich die Produktion von Laktase jedoch ankurbeln.“ Damit Milch, Joghurt, Käse und Co. schließlich wieder ohne Probleme genossen werden können.

Für Notfälle empfiehlt die Apothekerin Lactasekapseln, die kurz vor oder mit jeder laktosehaltigen Mahlzeit geschluckt werden. Man kann den Kapselinhalt aber auch direkt in Speisen oder Getränke (unter 50 Grad Celsius) geben. Diese Kapseln enthalten genau jenes Enzym, welches den in den Speisen enthaltenen Milchzucker verdauen kann und es gibt sie in verschiedenen Dosierungen.

Mittlerweile gibt es auch ein großes Angebot an laktosefreien Produkten zu kaufen.



Die Diagnose

Um eine Laktoseintoleranz nachzuweisen, kommen vor allem zwei Tests zur Anwendung.

Laktosetoleranztest: Milchzucker wird in Wasser aufgelöst getrunken; das Blut danach in regelmäßigen Abständen untersucht. Ist der Anstieg des Blutzuckers zu gering, liegt vermutlich eine Laktoseintoleranz vor.

Wasserstoffatemtest: Nach der Verabreichung von Laktose wird der Wasserstoffgehalt in der Atemluft mehrmals gemessen. Steigt der Wert an, deutet das auf eine Laktoseintoleranz hin.

Wie funktioniert ein INHALATOR?

Bei verschiedenen Lungenerkrankungen müssen Arzneistoffe direkt in die Lunge gelangen. Eine Möglichkeit bieten verschiedene Inhalator-Systeme. Was es dabei zu beachten gibt, erklären wir hier.

Text: Mag. pharm. Monika Aichberger

Atemwegserkrankungen

Inhalative Medikamente werden bei verschiedenen Symptomen eingesetzt – bei häufigen chronischen Atemwegserkrankungen, wie Asthma oder COPD (Chronisch obstruktive Bronchitis), oder bei Akutsituationen wie Lungenentzündung oder starker Allergie.

So funktioniert's

1. In Ruhe mit aufrechtem Oberkörper zwei- bis dreimal entspannt ausatmen
2. Bewusst Lunge leer atmen
3. Mundstück in den Mund nehmen
4. Dann, je nach Art des sogenannten Inhalators, den Auslöser betätigen, die Kapsel aufstechen oder einfach tief einatmen, damit die Arznei auch in die tiefsten Lungenregionen transportiert wird
5. Die Luft kurz anhalten und langsam ausatmen

Achtung Zähler!

Manche Inhalatoren verfügen über einen Zähler zur Orientierung, wann man sich das nächste Rezept beim Arzt holen muss.



Nicht in der Sonne lagern

Um ein einwandfreies Funktionieren zu garantieren, soll der Inhalator am besten trocken und lichtgeschützt gelagert werden und vor Feuchtigkeit geschützt werden.

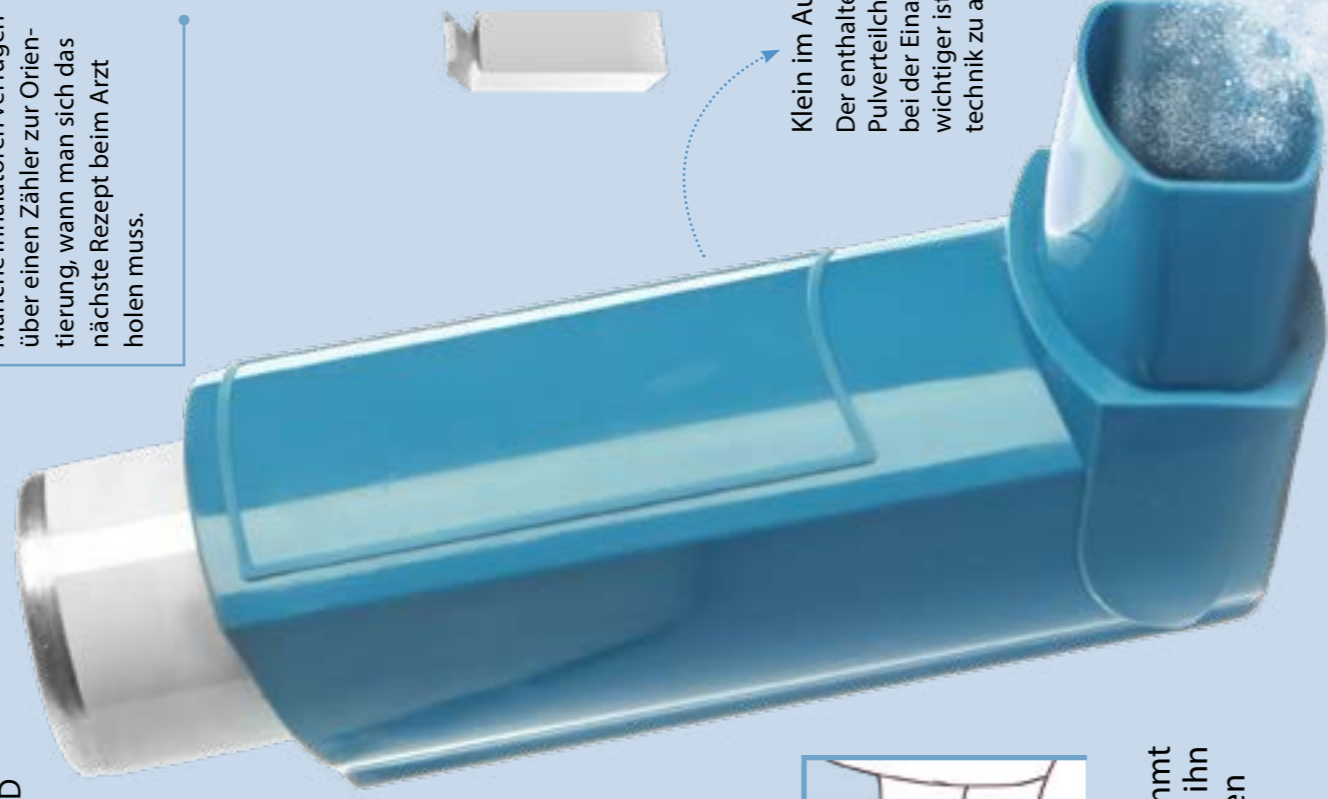


Auf Rezept in der Apotheke

Wer einen Inhalator benötigt, bekommt vom Arzt ein Rezept dafür und kann ihn in der Apotheke abholen. Inhalatoren sind nur gegen Rezept erhältlich.



Klein im Aussehen, groß in der Wirkung
Der enthaltene Wirkstoff liegt in sehr feinen Pulverteilchen vor, so dass der Patient diese bei der Einatmung oft gar nicht spürt. Umso wichtiger ist es auf die korrekte Inhalationstechnik zu achten.



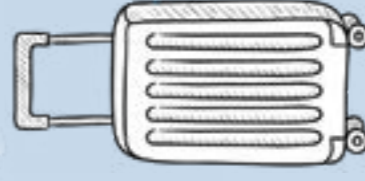
HILFSMITTEL ZUM INHALIEREN

Es kann passieren, dass sich der Wirkstoff im Mund ablagert und die Lunge nicht erreicht. Um dies zu verhindern, eine Vielzahl an Hilfsmittel, die das effektive Inhalieren erleichtern. Durch einen sogenannten Spacer (oder auch Vorschalchkammer genannt), der auf das Mundstück aufgesetzt wird, kann der Patient entspannt ein paar Mal inhalieren. Das ist vor allem bei Kindern eine große Erleichterung.



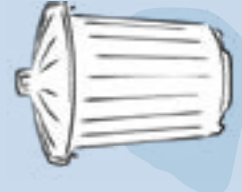
Auf Reisen nicht vergessen!

Da der Inhalator unter die Liste der notwendigen Medikamente fällt, darf er auch ohne Probleme in das Flugzeug mitgenommen werden. Eventuell muss die Anwendung aber beim Sicherheitspersonal einmal vorgeführt werden.



DIE RICHTIGE ENTSORGUNG

Wenn ein Inhalator aufgebraucht ist, kann er ohne Bedenken in den Hausmüll geworfen werden. Sollte er nicht komplett aufgebraucht werden, gehört er ins Altstoffsammelzentrum.



ZAUBER der ersten Liebe

Die First Love Ambulanzen des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikums Kirchdorf Steyr unterstützen Jugendliche bei Themen rund um Liebe, Sexualität und Verhütung.



Das Team der First Love Ambulanz des PEK Steyr, v. li.: die Assistenz-Ärztinnen Christina Schaller und Marlies Matzka, Primar Lukas Angleitner-Boubenizek, Assistenz-Ärztin Tina Nell und Oberärztin Janina Kreitmayer. Fotocredit: OÖG

Zum ersten Mal verliebt sein ist etwas ganz Besonderes. Schweißausbrüche beim Gedanken an den „einen“ Menschen gehören ebenso dazu wie viele Fragen zu Liebe, Sexualität oder Verhütung. Die Teams der First Love Ambulanzen des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikums Kirchdorf Steyr (PEK) stehen Jugendlichen dabei gerne empathisch, kompetent und kostenlos unterstützend zur Seite. Erwachsen werden ist eine spannende Zeit. Man trifft sich mit Gleichaltrigen im Eiscafé oder im Kino, feiert Partys und bei manchen tanzen dann zum ersten Mal auch die Schmetterlinge im Bauch Samba. Viele TeenagerInnen sammeln jetzt, nach der Corona-Zeit mit zum Teil häufiger Isolation und weniger persönlichen Kontakten, erstmalig Erfahrungen rund um die Liebe – inklusive der Entdeckung des eigenen Körpers und dem des Schwarms unter sexuellem Aspekt.

Beratung ohne "peinlicher" Eltern

Hinzu gesellen sich natürlich auch Neugier und Wissensdurst. Aber mit wem

soll man drüber reden? Mit den Eltern ist es meist zu peinlich und die besten FreundInnen wissen oft auch nicht mehr als man selbst. Eine wertvolle Alternative, um Antworten auf Fragen zu bekommen, sind hingegen die First Love Ambulanzen des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikums in Kirchdorf und in Steyr, die zu den Abteilungen für Frauenheilkunde und Geburtshilfe gehören. Dort bieten junge (Frauen)Ärztinnen und Ärzte kostenlos und unkompliziert Beratung auf Augenhöhe – ganz ohne „blöde“ Fragen!

„Bei uns haben Jugendliche, die Möglichkeit, sich im geschützten Rahmen zwanglos und anonym über alles rund um Liebe und Sexualität zu informieren. Dazu gehören insbesondere auch die Themen Verhütung, ungewollte Schwangerschaft oder sexuell übertragbare Erkrankungen. Also, traut euch!“, ermutigt Assistenz-Ärztin Lisa Ehart zu einem Besuch in die First-Love-Ambulanz im PEK Kirchdorf.

Auch im PEK Steyr können Teenies gerne in der First Love Ambulanz bei Assistenz-Ärztin Christina Schaller und ihren drei Kolleginnen vorbeischaun.

First Love Ambulanz - Angebot:

Erfahre bei uns mehr über die körperlichen Veränderungen, wenn du zur Frau/zum Mann wirst.

Info über die besten Verhütungsmethoden und wie du dich vor Geschlechtskrankheiten schützen kannst.

Lass dich zum ersten Mal gynäkologisch untersuchen – kostenlos, anonym und ohne e-Card.

Das PEK erschreibt auch Verhütungsmittel oder macht bei Bedarf einen Schwangerschaftstest.

„Wir sehen gerade bei sehr jungen Mädchen und Burschen einen Aufklärungs- und Beratungsbedarf, da die Geschlechtsreife immer früher einsetzt. Jugendliche haben häufig nur Halbwissen und nehmen aber, motiviert durch viele Informationen in den Medien und eine Beziehungssehnsucht, entsprechend früh sexuelle Kontakte auf“, erklärt die Steyrer Expertin.

Die Pille danach in der Apotheke:

Die Pille danach ist in Österreich rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Es handelt sich dabei um ein Notfallverhütungsmittel, das innerhalb von 72 Stunden, am besten jedoch innerhalb der ersten 24 Stunden, nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr eingenommen werden sollte, um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Die Apotheken beraten diskret. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Pille danach kein reguläres Verhütungsmittel ist und nur im Notfall eingenommen werden sollte. Bei regelmäßigem Geschlechtsverkehr sollte eine andere Form der Verhütung gewählt werden.

Energie für heiße Sommertage



Mit dem Beginn des Sommers steigt nicht nur die Temperatur, sondern auch der Bedarf des Körpers an Mineralstoffen.

Text: Ulrike Plank

Mineralstoffe sind essenzielle Nährstoffe, die unser Körper benötigt, um gesund zu bleiben und optimal zu funktionieren. Weil wir durch Schwitzen im Sommer vermehrt Mineralstoffe verlieren, ist es wichtig, auf eine ausreichende Versorgung mit Calcium, Magnesium, Natrium und Kalium zu achten. „Der Körper kann diese lebensnotwendigen anorganischen Nährstoffe nicht selbst herstellen. Daher müssen sie über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden“, erklärt Apotheker Helmut Hiebl von der Traunstein-Apotheke in Gmunden.



Calcium

„Calcium ist mengenmäßig betrachtet der wichtigste Mineralstoff. Es ist essenziell für den Aufbau von Knochen und Zähnen und die Lebensfähigkeit der Zellen“, weiß Hiebl. „Bei einem

Mangel löst der Körper Calcium aus den Knochen, was langfristig zu Osteoporose führen kann.“ Gute Calciumquellen sind Milch und Milchprodukte, Brokkoli, Grünkohl, Fenchel und Nüsse, wobei die pflanzlichen Quellen schlechter verwertbar sind als Milchprodukte. Der Tagesbedarf an Calcium liegt bei 1.000 Milligramm.

Magnesium

Wichtig für die Energie und den Proteinstoffwechsel ist Magnesium. „Bei einem Mangel sinkt die Geschwindigkeit von Kohlenhydrat-, Fett- und



Eiweißstoffwechsel. Magnesium ist mit Calcium und Phosphor außerdem wichtig für die Mineralisierung von Knochen und Zähnen. Es kommt hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Frauen brauchen pro Tag 300, Stillende und Männer 350 Milligramm“, sagt der Apotheker.



Kalium

Kalium ist von enormer Bedeutung für den Wasserhaushalt des Körpers. „Es ist im Inneren unserer Zellen vorhanden und für deren Funktion wichtig. Es reguliert den Säure-Basen-Haushalt und wird für die Energieproduktion benötigt“, so der Experte. Enthalten ist Kalium in Obst und Gemüse, etwa Spinat, Brokkoli und Bananen, aber auch in Vollkornprodukten sowie Fleisch und Fisch. Pro Tag sollte man 4.000 Milligramm zu sich nehmen.

Natrium

Natrium ist ein Mineralstoff, der für die Regulierung des Wasserhaushalts und des Flüssigkeitsdrucks im Körper wichtig ist. Es hilft auch, den Blutdruck zu regulieren und ist an der Zusammensetzung der Blutflüssigkeit beteiligt. „Die Hauptzufuhr erfolgt über



das Würzen beim Kochen und beim Verzehr von industriell gefertigter Nahrung. Der Tagesbedarf liegt bei 1.500 Milligramm“, sagt Helmut Hiebl von der Traunstein-Apotheke.



Ausgewogene Ernährung

Bei einer ausgewogenen Ernährung können wir unseren Bedarf an den genannten Mineralstoffen rein über die Nahrung decken. Wichtig dabei ist: fünf Portionen Obst und Gemüse, vorwiegend erntefrisch, täglich zu sich zu nehmen. Sportler haben durch das vermehrte Schwitzen einen höheren Bedarf an Mineralstoffen. Nahrungsergänzungsmittel können auch bei älteren Menschen sinnvoll sein: „Bei ihnen



„Präparate aus der Apotheke bieten neben der absoluten Sicherheit, alle Qualitätsanforderungen an Nahrungsergänzungsmitteln zu erfüllen.“

Apotheker Helmut Hiebl in Gmunden
Foto: Dieter Hawlan

kommt es häufig durch Veränderungen der Geschmackswahrnehmung und verringerter Nahrungszufuhr zu einer Unterversorgung“, weiß Hiebl.

Mineralstoff-Mangel

Bemerkbar macht sich ein Mineralstoff-Mangel durch unspezifische Symptome wie Müdigkeit, ein verändertes Hautbild oder Haarausfall. Bei einer längerfristigen Unterversorgung können auch ernstere Symptome wie Osteoporose, Herzrhythmusstörungen oder Blutarmut auftreten. Gewissheit über eine mögliche Unterversorgung bringt ein Blutbild bei der Ärztin oder beim Arzt. „Präparate aus der Apotheke bieten neben der absoluten Sicherheit, alle Qualitätsanforderungen an Nahrungsergänzungsmitteln zu erfüllen, weiters den Vorteil, dass die entsprechenden Inhaltsstoffe in sinnvollen Dosierungen enthalten sind“, sagt der Gmunder Apotheker.

Sonnen- schutz

ABER
RICHTIG!

Der richtige Sonnenschutz ist essenziell, um die Schattenseiten der Sonnenstrahlung abzuwenden.



Eigenschutzzeit ist die Zeit, in der die Haut ohne Schutz keine Schäden durch Sonnenstrahlung bekommt.

Hauttypen

Der richtige Sonnenschutz hängt vom jeweiligen Hauttyp, der Dauer und dem Ort der Sonnenbestrahlung ab. Am Berg, im Schnee sowie im Wasser und in sonnenreicheren Ländern braucht es somit einen hohen Sonnenschutz. Mag. pharm. Véronique Wolfram, Apothekerin in Wels, rät immer einen höheren Lichtschutzfaktor zu verwenden, die Weltgesundheitsagentur WHO empfiehlt Faktor 50+, da meist zu wenig Sonnencreme aufgetragen werde. Außerdem soll man von Mai bis August zwischen 11 und 15 Uhr die Sonne meiden.

Als Richtwert dienen die Eigenschutzzeiten der Hauttypen:

- Rothaariger Typ – sehr helle Haut, blaue Augen, Sommersprossen, keine Bräunung) 5-10 Minuten
- Blonder Typ – sehr helle Haut, Sommersprossen, leichte Bräunung 10-20 Minuten
- Mediteraner Typ – dunkle Haare bräunt leicht 20-30 Minuten
- Dunkler Typ: 30-40 Minuten



IM SCHAUFENSTER

AVÈNE Intense Protect 50+

Wissenschaftliche Studien ergeben, dass nicht nur UVA- & UVB-Strahlung, sondern auch hochenergetisches, sichtbares Blaulicht (Blue Light) die Haut schädigt. Avène Intense Protect 50+ schützt die Haut vor diesen Gefahren durch ein exklusives Breitband-Filtersystem und schont die Umwelt.



Exklusiv in Ihrer Apotheke und auf unserer Website
www.eau-thermale-avene.at

30
SPF

Lichtschutzfaktor

- UV-A-Strahlung ist für Hautalterung, Sonnenallergie und DNA-Schäden bis hin zu Hautkrebs verantwortlich. Weil sie auch durch Glas durchdringt, muss man sich beim Autofahren und bei Fensterarbeitsplätzen davor schützen.
- UV-B-Strahlung regt die Melaninproduktion an und ist somit verantwortlich für die Hautbräunung, aber auch für den Sonnenbrand und Pigmentflecken.

Der Lichtschutzfaktor ist eine Einheit für den UV-B-Schutz und gibt an, um welchen Faktor die Eigenschutzzeit bei ordnungsgemäßer Anwendung verlängert wird. Der UV-A-Schutz muss bei Sonnenschutzprodukten nicht angegeben werden, macht aber den großen Unterschied. Sonnenschutzprodukte aus der Apotheke enthalten immer die neuesten und besten Filtersysteme sowohl gegen UV-A als auch UV-B und erfüllen damit die höchsten Standards.



„Ausreichend eincremen, bevor man in die Sonne geht, damit Sie die Sonne optimal geschützt genießen können.“

Mag. pharm. Véronique Wolfram,
Apothekerin in Wels
Foto: Matthias Dorninger



Prävention

Zur Vorbeugung von Sonnenschäden muss man sich ausreichend eincremen, circa 20 Minuten bevor man in die Sonne geht, damit der Schutzfaktor seine volle Wirkung entfalten kann. Am besten cremt man sich unbekleidet ein. Ohren, Füße, Fußsohlen und Hände nicht vergessen! Für alle Körperregionen je einen handlangen Strang Sonnencreme auftragen. Wichtig: Ans Nachcremen denken, besonders nach dem Baden! Auch wasserfeste Sonnencremen müssen erneut aufgetragen werden.

Creme, Spray, Fluid, Gel...?

Je nach Hauttyp und Vorlieben bieten sich eine Vielzahl verschiedener Sonnenpflegeprodukte an. Cremes sind bei trockener Haut sehr angenehm, für Mischhaut bieten sich Fluids oder Gels an, die sind leicht und nicht fettend. Sonnenschutzstifte decken perfekt und schützen die Lippen und besonders exponierte Stellen wie Nase und Ohren. Mittlerweile gibt es auch leichte Sprays für unterwegs, die über dem Make-up aufgetragen werden können. Bei schwer zugänglichen Stellen oder für Männer mit Glatzen eignen sich Sonnenschutzsprays.



Alle Sonnenprodukt für den Körper müssen besonders wasser- und schwitzfest sein.

Für das Gesicht gibt es spezielle Präparate bei Akne, Pigmentstörungen und Sonnenempfindlichkeit oder -allergie.

Hilfe von Mikronährstoffen

Die Haut kann Sonnenschäden besser ausgleichen, wenn sie optimal mit Mikronährstoffen wie Carotinoiden, Vitamin C und E, Selen, Zink sowie Calcium versorgt ist. Diese ersetzen jedoch nicht die Sonnencreme. Die Einnahme von hochdosierten Carotinoiden ist nicht ratsam und sollte, wie bei allen anderen Nahrungsergänzungsmitteln, nur nach Beratung durch Fachleute erfolgen.

Schützende Pflege bei Kindern

Kinderhaut braucht eine spezielle Kindersonenschutzcreme, die besonders abrieb- und wasserfest ist. Gerade in der Kindheit und Jugend entstehen besonders viele sonnenbedingte Hautschäden. Bei Kindern müssen Sonnenbrände unbedingt vermieden werden, weil sie dann im späteren Leben zum Hautkrebs führen können. Säuglingen und Kleinkindern müssen besonders sorgfältig eingecremt werden, sollten im Schatten bleiben und eine Kopfbedeckung tragen.



Sonnenschutz aus der Apotheke

bester Schutz vor UV-A- und UV-B-Strahlung

beste Qualität – optimale Zusammensetzung und Verträglichkeit, extrem wasserfest

beste Beratung durch geschultes Fachpersonal

Proben um den Sonnenschutz zu testen



Die Pflege danach

After Sun-Lotion spendet Feuchtigkeit, kühlt, mildert Rötungen und enthält oft beruhigende Inhaltsstoffe, und verlängern die Bräune“, erklärt Mag. pharm. Wolfram und rät zu leichten erfrischenden Produkten. Je besser die Haut mit Feuchtigkeit versorgt ist, desto langanhaltender ist auch die Bräune.

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,-



LK 012 L
= links

jetzt
€ 2.000,-
sparen!



LK 012 R
= rechts

LiWa
Licht & Wärme
Lindner - Austria

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

IN DER EIGENEN Haut WOHLFÜHLEN

Die Haut als Schutzschild unseres Körpers ist tagtäglich enormen Umweltbelastungen ausgesetzt. Dennoch wird der richtigen Hautpflege oft nicht genug Beachtung geschenkt.

Menschen mit trockener, gereizter und juckender Haut haben sprichwörtlich eine dünnere Haut," informiert Mag.pharm. Dr. Martina Butter, Apothekerin in Weyer. Müde und fahl erscheint oft die Gesichtshaut Schuppen und Rötungen sowie Rollwangen und feine Fältchen kommen hinzu. Ohne passende und ausreichende Pflege wird die Haut zunehmend schuppig und rissig. In weiterer Folge kann sie sich entzünden und Ihren vielfältigen Funktionen nicht mehr gerecht werden. „Trockene Haut ist meist veranlagt," erklärt die Apothekerin, „kann aber auch durch den Lebensstil sowie falsche Pflegeprodukte entstehen. »



„Das, was der Freundin oder Mutter gut hilft, muss noch lange nicht das passende Präparat für einen selbst sein!“

Mag. pharm. Dr. Martina Butter,
Apothekerin in Weyer
Fotocredit: Petra Kragl

Achtung!
Wer Probleme mit seiner Haut hat, sollte hautfreundliches Make-up verwenden und sich am Abend gründlich abschminken.



Die Haut als unser größtes Organ in Zahlen



Was die Haut reizt

Kälte, Hitze, Sonne und Wasser, aber auch Reizstoffe sowie Flüssigkeitsmangel, eine einseitige Ernährung, Hormonschwankungen und die Psyche spielen für betroffene Haut eine wichtige Rolle. Ausgeprägte Hauttrockenheit kann aber auch krankheitsbedingt sein. Der Arzt wird dann die entsprechende Therapie verordnen. Im Allgemeinen braucht trockene Haut mehr Aufmerksamkeit als normale Haut. Die Apothekerin rät zu fetthaltigen Cremes im Winter und feuchtigkeitsspendenden Produkten bei Wärme. Es sollen milde, seifenfreie und hautneutrale Dusch- und Waschgels gewählt werden sowie Hygiene- und Pflegeprodukte die Feuchtigkeit spenden, rückfettend und parfümfrei sind.

Schutzschild und Sinnesorgan

Neben der beeindruckenden Größe der Haut – eineinhalb bis zwei Quadratmeter Haut umhüllen unseren Körper – beeindruckt auch die Vielfältigkeit ihrer Funktion:

- Schutzschild gegen Umwelteinflüsse
- Schutz vor Hitze, Kälte, Druck, Strahlung und Krankheitserregern
- Speicher von Nährstoffen und Wasser
- Ausscheidungsorgan für Abbauprodukte des Stoffwechsels
- Aufnahmeorgan für Medikamente und Hormone
- Beteiligt sich an der Regulierung von Kreislauf und Körperwärme
- Sinnesorgan

Tipps bei trockener Haut:

Gesund ernähren und ausreichend Wasser trinken.

Verwendung von rückfettenden Duschölen und anschließendes sanftes Trockentupfen der Haut

Großen Wert auf Sonnenschutz legen.

Regelmäßig regenerative Pausen reduzieren Stress und unterstützen somit die Haut.



Bei trockener Haut eine möglichst hauttypgerechte Pflege verwenden!

Tip

Für eine optimale Behandlung empfiehlt sich eine individuelle Hautbildanalyse.



Hautpflege aus der Apotheke

Die Hautpflege beginnt im Säuglingsalter (als Kälteschutz im Winter, bei Windeldermatitis, Kopfgneis oder Schorfbildung) und geht über die Pubertät (Akne) bis hin zu den älteren Menschen (Trockenheit, Rosazea, Falten).

„Hautpflege muss individuell sein,“ betont Mag.pharm. Dr. Butter. „Das, was der Freundin oder der Mutter gut hilft, muss noch lange nicht das passende Präparat für einen selbst sein.“ Daher steht am Beginn einer guten Beratung die Analyse des Hauttyps und der Hauptprobleme, des Lebensstils sowie der Ansprüche an die Hautpflege. Kosmetika zahlreicher Firmen sind

außerdem nur in Apotheken erhältlich, um eine kompetente Beratung zu gewährleisten. Sie umgehen also den Massenmarkt, um Enttäuschungen bei den Kunden zu vermeiden, die ohne Beratung eventuell zum umfassenden Produkt greifen. Apotheken führen aber auch ihre selbst hergestellten Pflegeprodukte, welche Qualität und Wirksamkeit sicherstellen und auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt werden können.

„Sie enthalten nur die notwendigen Inhaltsstoffe, verzichten auf Duft-, Konservierungs- und Farbstoffe und sind daher bestens verträglich“, erklärt die Apothekerin. „Sollte es kein passendes Fertigprodukt geben, stellen Apotheken zumeist ein individuelles Produkt her.“

OMNi
BiOTiC®

Endlich... Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:

Auch Vaginal-Gesundheit beginnt im Darm.
Einfach trinken!

Natürlich wirkt's!



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

www.omni-biotic.com



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ (28 Stück) bis 31.07.2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81216

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81216

Zu Risiken UND NEBENWIRKUNGEN



„Vor der Einnahme eines Präparats sollte man den Beipackzettel lesen und bei Fragen mit einem Arzt oder Apotheker sprechen.“

Mag.pharm. Michael Burgert,
Apotheker in Bad Schallerbach
Fotocredit: Burgert

So gut wie jedes Medikament kann auch zusätzliche, unbeabsichtigte Effekte haben. Wir erklären, was es bei diesen möglichen Begleiterscheinungen zu beachten gibt.

Wie entstehen Nebenwirkungen?

Häufig ist eine mangelnde Selektivität eines Wirkstoffs dafür verantwortlich. Das heißt, dass dieser nicht nur mit dem gewünschten Teil des Körpers, sondern auch mit anderen interagiert. Und das lässt sich leider nicht immer vermeiden.

Wie wahrscheinlich ist eine Nebenwirkung?

Nebenwirkungen werden nach ihrer Häufigkeit klassifiziert – also bei wie vielen Patienten sie auftreten. Sehr häufig bedeutet, mindestens jeder 10. Anwender kann mit dieser Nebenwirkung rechnen.

- sehr selten: < 0,01 %
- selten: 0,01-0,1 %
- gelegentlich: 0,1-1 %
- häufig: 1-10 %
- sehr häufig: > 10 %

Was versteht man genau unter Nebenwirkungen?

Wie der Name bereits verrät, handelt es sich dabei um weitere, unbeabsichtigte Effekte eines Medikaments, die zusätzlich zur gewünschten Wirkung eintreten können. Im Grunde kann das bei jedem Arzneimittel passieren, die konkreten Auswirkungen und deren Schweregrad hängen aber vom jeweiligen Medikament und dem jeweiligen Patienten ab.

Was können Nebenwirkungen alles umfassen?

Typische Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen und Schwindel, Müdigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Ausschläge und allergische Reaktionen, im schlimmsten Fall kann es aber ebenso zu Atemstillständen oder Organversagen kommen. Unter Umständen können Medikamente auch genau das auslösen, was sie eigentlich verhindern sollten: Schlaf-tabletten etwa führen nicht selten zu (weitere) Schlafproblemen, Kopfschmerztabletten zu Kopfschmerzen und dergleichen.



Kann man Nebenwirkungen vorbeugen?

Mögliche Nebenwirkungen werden im Beipackzettel von Medikamenten genau aufgeschlüsselt. Deswegen sollte man diesen vor der Einnahme eines Präparats auf jeden Fall lesen und bei Fragen mit einem Arzt oder Apotheker sprechen. Vor allem, wenn mehrere verschiedene Arzneimittel genommen werden, ist darauf zu achten, dass diese Kombination keine Nebenwirkungen auslöst oder sogar Wechselwirkungen hervorruft. Manche andere Nebenwirkungen lassen sich einfach durch eine Dosisanpassung reduzieren oder sogar vermeiden. Auch der richtige Zeitpunkt kann eine große Rolle spielen, ob ein Medikament vor oder nach dem Essen eingenommen werden soll, kann eine entscheidende Rolle spielen. Wenn man – wie etwa bei Allergiemedikamenten, den sogenannten Antihistaminika, – mit Müdigkeit reagiert, dann sollte man diese vor dem Schlafengehen einnehmen, wodurch die Nebenwirkung „einfach verschlafen“ wird. Fragen Sie gerne auch aktiv nach, Apotheker:innen sind Arztspezialist:innen.



ZUM IMPFEN in die Apotheke

So kann die patientenfreundliche Zukunft in Oberösterreich aussehen: Wer eine Impfung benötigt, erledigt das in der öffentlichen Apotheke in der Nähe.



Mehr als ein Dutzend europäische Staaten, darunter Deutschland, Italien, Frankreich, Großbritannien und die Schweiz, zeigen den Weg: Dort kann man sich in bestimmten Apotheken von speziell ausgebildeten Apothekerinnen und Apothekern impfen lassen.

Bis es auch bei uns so weit ist, bedarf es noch einer Änderung der gesetzlichen Rahmenbedingungen. Doch Oberösterreichs Apothekerinnen und Apotheker wollen bereitstehen, wenn der Startschuss fällt. Daher haben viele von ihnen schon die notwendige Impfortbildung absolviert oder sind gerade dabei, dies zu tun. Denn die internationale Entwicklung spricht eine deutliche Sprache – und die Patientinnen und Patienten auch: Impfen in der Apotheke, ja bitte!

Schluss mit dem „Pendeln“

Die Vorteile des Impfens in der Apotheke liegen auf der Hand. Zunächst ließe sich das Pendeln zwischen Arztpraxis und Apotheke stark eindämmen. Mag. pharm. Thomas Veitschegger,

Präsident der Apothekerkammer Oberösterreich, erklärt das näher: „Bei uns in Österreich muss man sich zuerst vom Arzt ein Rezept holen, dann damit in die Apotheke gehen, den Impfstoff holen, wieder zurück zum Arzt gehen und dort warten. Das ginge wesentlich unkomplizierter und schneller – nämlich in der nächstgelegenen Apotheke.“

Ein „Hoch“ auf die Durchimpfungsrate

Veitschegger nennt einen weiteren Vorteil der angepeilten Impferlaubnis für Apothekerinnen und Apotheker: „Der niederschwellige Zugang zur öffentlichen Apotheke ist der einfachste Weg, niedrige Durchimpfungsraten merklich zu erhöhen. Das zeigen zahlreiche Beispiele aus den Ländern, in denen das Impfen in der Apotheke bereits Einzug gehalten hat.“ Rund 500.000 Menschen suchen in Österreich jeden Tag eine Apotheke auf. „Diese hohe Kundenfrequenz wird sich positiv auf die Durchimpfungsrate auswirken. Dazu kommt: Unser dichtes Apothekennetz und die langen Öffnungszeiten machen es den Menschen



„Der niederschwellige Zugang zur öffentlichen Apotheke ist der einfachste Weg, niedrige Durchimpfungsraten merklich zu erhöhen.“

Mag. pharm. Thomas Veitschegger, Präsident der Apothekerkammer Oberösterreich
Fotocredit: Werner Harrer

so leicht wie möglich, ausstehende Auffrischungsimpfungen zu erledigen“, weiß der Apothekerkammer-Landespräsident zu berichten. Das Thema Impfen ist in den heimischen Apotheken immer präsent – leider ist ihnen das aktive Impfen bislang untersagt. „Da ist die Politik gefordert, aber letztlich wird das Impfen in der Apotheke auch in Österreich kommen. Der Weg ist vorgegeben“, zeigt sich Veitschegger überzeugt.



Wo in Apotheken geimpft wird

- Corona Schutzimpfung durch ApothekerInnen
- Impfungen durch ApothekerInnen (u.a. Grippeimpfung, Herpes, Pneumokokken, HPV, Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Masern, Mumps, Hep A, Hep B, Polio, Rotaviren- und HIB-Impfung)



GLEICH DEN PERFEKTEN KURS FINDEN! bfi-ooe.at

Scan mich →

Wohin dein Bildungsweg auch führt.
Wir begleiten dich.

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

FSME-Auffrischung NICHT VERGESSEN



„Wir Apothekerinnen und Apotheker informieren im persönlichen Gespräch gern ausführlich über die Schutzimpfung.“

Mag. pharm. Monika Aichberger, Vizepräsidentin der Apothekerkammer Oberösterreich
Fotocredit: Werner Harrer

Durch die Corona-Pandemie sind in den vergangenen Jahren viele wichtige Impfungen vernachlässigt worden. Dazu zählt auch die FSME-Impfung. Gerade jetzt im Frühling ist diese besonders wichtig. Schließlich handelt es sich bei dieser Impfung um den einzigen effektiven Schutz vor einer Infektion mit dem FSME-Virus. „Wir Apothekerinnen und Apotheker informieren im persönlichen Gespräch gern ausführlich über die Schutzimpfung - von der Grundimmunisierung bis hin zu nötigen Auffrischungsimpfungen“, erklärt Mag. pharm. Monika Aichberger, Vizepräsidentin der Apothekerkammer Oberösterreich.

Damit grundimmunisierte Menschen vor dem FSME-Virus geschützt sind, ist eine regelmäßige Auffrischungsimpfung alle fünf Jahre beziehungsweise ab dem 60. Lebensjahr alle drei Jahre notwendig. „Sorgen Sie daher rechtzeitig für einen ausreichenden Impfschutz! Zecken werden bereits bei niedrigen Plusgraden aktiv. Eine Ansteckung mit dem FSME-Virus durch eine infizierte Zecke ist somit während der gesamten wärmeren Jahreszeit möglich“, warnt Aichberger.

FSME-Impfaktion in Apotheken

Der FSME-Impfstoff wird derzeit im Rahmen einer Impfaktion der österreichischen Apotheken vergünstigt angeboten. Diese läuft noch bis zum 31. August 2023. Wer nicht genau weiß, wann die nächste Auffrischungsimpfung fällig ist, kann einfach mit dem Impfpass in die nächste Apotheke um's Eck kommen und den Impfstatus überprüfen lassen!

Zecken sofort und richtig entfernen



Und wenn eine Zecke „zugeschlagen“ hat: Auch nach einem Zeckenbiss führt der erste Weg viele Menschen in die Apotheke. Zunächst hinterfragen die Apothekerinnen und Apotheker, ob ein ausreichender Impfschutz vorliegt. Darüber hinaus geben sie Tipps, wie eine Zecke entfernt werden sollte. Apothekerkammer-Oberösterreich-Vizepräsidentin Mag. pharm. Monika Aichberger hat alle notwendigen Informationen: „Idealerweise erfolgt die Entfernung der Zecke mit einer feinen, spitzen Pinzette knapp über der Haut durch langsames und gleichmäßiges Herausziehen des Tieres – ohne es zu drehen oder zu quetschen. Wird die Zecke gequetscht, können Krankheitserreger vermehrt in die Wunde gelangen und die Gefahr einer Infektion steigt. Außerdem gilt es, auf Öl, Klebstoff, Alkohol oder andere gut gemeinte Hausmittel zu verzichten. Wichtig ist auch, die Einstichstelle nach der Entfernung der Zecke mit Wunddesinfektionsmittel zu behandeln“, so die Apothekerin.

Borreliose-Gefahr

Auch im Hinblick auf Borreliose – eine bakterielle Infektionskrankheit, die durch Zeckenstiche übertragen wird – ist die sofortige Entfernung wichtig. Je länger die „Blutmahlzeit“ einer Zecke dauert, desto größer ist die Gefahr einer Infektion. Eine flächige und häufig kreisförmige Hautrötung sowie grippeähnliche Symptome können auf eine Borreliose hinweisen. In diesem Fall müssen Betroffene umgehend einen Arzt aufsuchen. Die Erkrankung wird mit einer mehrwöchigen Antibiotikaabgabe behandelt – je früher, desto besser. Oberösterreichs Apotheker empfehle, nach Aktivitäten im Freien die Haut nach Zecken zu untersuchen und im Fall des Falles die Zecke sofort und fachgerecht zu entfernen.

Die Zeckensaison beginnt. Umso wichtiger ist die FSME-Impfung. Seinen Impfpass kann man sich unkompliziert in der Apotheke checken lassen. Dort bekommt man eine ausführliche Beratung zu Grundimmunisierung und Auffrischungen.



Ruhe und Balance im SOMMER

Im Sommer steigt die Anzahl der Stunden, in denen wir im Freien Sonnenlicht tanken können und die Serotonintanks sich füllen.

Das Glückshormon Serotonin steigert unsere Vitalität und das Wohlbefinden, trotzdem kämpfen auch im Sommer viele Menschen mit Schlaflosigkeit, innerer Unruhe und Stress.

Sanfte Hilfe

Viele stressbedingte Beschwerden lassen sich sehr gut mit natürlichen Produkten aus der Apotheke bekämpfen. Pflanzliche Präparate führen im Gegensatz zu gängigen Beruhigungs- und Schlafmitteln nicht zu Abhängigkeiten und haben kaum Nebenwirkungen. Zu bedenken ist jedoch, dass man diese regelmäßig über einen gewissen Zeitraum einnehmen muss, bis man erste Effekte merkt.

Natürliches zur Entspannung

Bei Unruhe, Stress, Schlaflosigkeit und Angstzuständen empfiehlt Frau Mag. Zweimüller-Gruber gerne Lavendelkapseln. Ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl auf den Kopfpolster geträufelt, helfen ebenfalls beim Einschlafen. Für ein beruhigendes Massageöl mischt man einige Tropfen des ätherischen Öls mit Mandelöl, welches sehr gut hautverträglich ist. Wer gerne badet, kann zur Entspannung auch einige Tropfen Lavendelöl mit Sahne mischen und in das Badewasser geben. Passionsblumenextrakt hilft ebenfalls die Nerven zu beruhigen.

Stimmungsaufheller

Bei leichten Depressionen und Stimmungsschwankungen hilft Johanniskraut. Da Johanniskraut die Haut sonnenempfindlich macht, ist bei dessen Anwendung ein zuverlässiger Sonnenschutz besonders wichtig. Es sind auch Wechselwirkungen mit eini-



„Finden Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, um vom stressigen Alltag abzulenken und zur Ruhe zu kommen. Bewegung und sportliche Betätigung an der frischen Luft senken den Stresslevel und Sie fühlen sich gleich besser und fitter!“

Mag. pharm. Johanna Zweimüller-Gruber,
Apothekerin in Feldkirchen an der Donau.
Foto: Apotheke Feldkirchen

gen Medikamenten zu bedenken, wie z. B. der Pille und Blutverdünnern. Die Einnahme sollte daher immer vorher mit einem Arzt/in oder Apotheker/in besprochen werden. Eine nicht pflanzliche Alternative ist die Aminosäure Tryptophan, diese wird im Körper in das Glückshormon Serotonin und in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt. Tryptophan wirkt gut bei Stimmungsschwankungen und fördert einen ruhigen Schlaf, erklärt Frau Mag. Zweimüller-Gruber. Auch hier gibt es Wechselwirkungen, vor allem mit manchen Antidepressiva, deshalb sollte auch hier vorab eine Abklärung stattfinden.

Multitalent Magnesium

Bei Magnesium denken wir zuerst an Sport und Wadenkrämpfe. Der Mineralstoff ist aber auch ein exzellenter Stressmanager und unterstützt einen ruhigen Schlaf. Wichtig ist auch hier eine ausreichende Dosierung. Es gibt noch zahlreiche andere Möglichkeiten, wieder in Balance zu kommen und sich zu regenerieren. In der Apotheke können Sie sich umfassend beraten lassen.

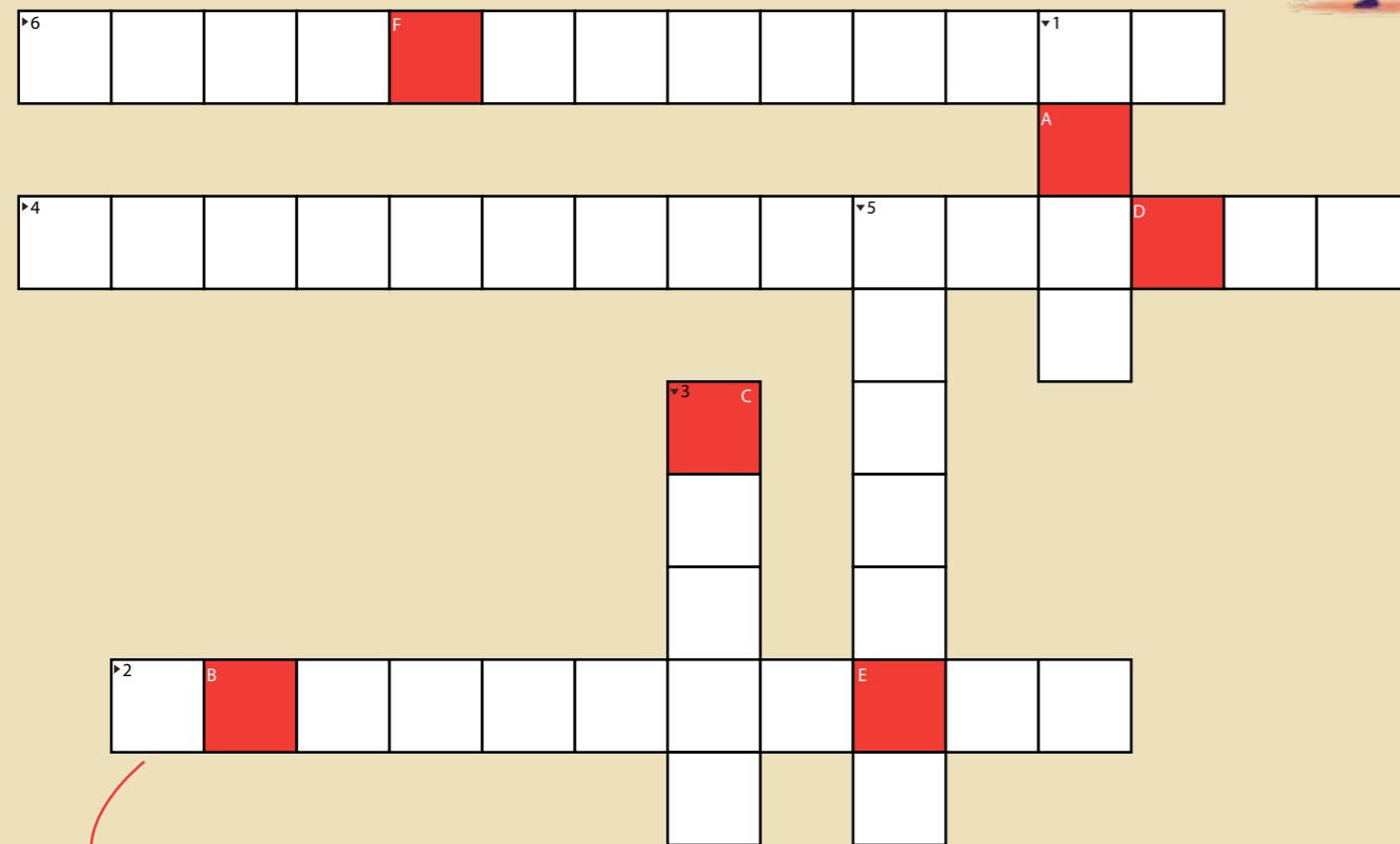
RÄTSEL

1. Zecken können diese lebensgefährliche Erkrankung hervorrufen...
2. Im Sommer sollte man sich damit eincremen...
3. Bei Unverträglichkeit kann sie ein Müdemacher sein...
4. Diese Institution feiert heuer 75. Geburtstag?
5. Das hilft bei Mückenstichen oder Verstauchungen...
6. Magnesium, Kalium, Natrium und Calcium sind im Sommer wichtige...

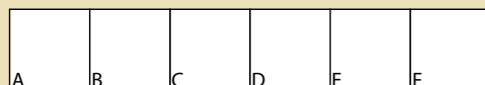


Wussten Sie das?

Der Apotheker-Beruf gehört zu den ältesten Berufen überhaupt.



LÖSUNGSWORT:



ANLASS ZUM FEIERN 75 Jahre Apothekerkammer

Seit vielen Jahrhunderten stellen Apothekerinnen und Apotheker die Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln sicher. Und seit 75 Jahre werden sie durch ihre eigene Kammer standespolitisch unterstützt. Die Österreichische Apothekerkammer, also die offizielle Vertretung der heute rund 6.800 Apothekerinnen und Apotheker, feiert jetzt ihr 75-jähriges Bestehen. Was tut die Kammer? Sie stärkt den Berufsstand im heimischen Gesundheitswesen und setzt sich für faire wirtschaftliche sowie soziale Rahmenbedingungen für ihre Mitglieder ein. Sie kooperiert mit der Politik und anderen Institutionen und vertritt die Anliegen der selbstständigen und angestellten Apothekerinnen und Apotheker in allen Bereichen. Ihre Mitglieder unterstützt die Kammer mit einem breiten Dienstleistungs- und Beratungsangebot. Sie sorgt für eine effiziente und schnelle Abwicklung der vom Staat übertragenen Aufgaben.

Das ist sehr wichtig, denn die Tätigkeit der Apothekerschaft ist überaus verantwortungsvoll. Ihre zentrale Aufgabe ist die flächendeckende Versorgung der Menschen mit Arzneimitteln in ganz Österreich und die damit einhergehende Beratung. „Ein derzeit stark wachsender und verstärkt nachgefragter Leistungsbereich sind neue pharmazeutische Dienstleistungen. Vor allem die ländlichen Gebiete mit vergleichsweise großen Entfernungen zu den Ballungsräumen profitieren davon“, betont Mag. pharm. Monika Aichberger, Vizepräsidentin der Apothekerkammer Oberösterreich. Die COVID-19-Pandemie habe hier für einen zusätzlichen Innovations-schub gesorgt. Denn Tatsache ist: Mit Testungen vor Ort und der Verteilung von Coronatests konnten die Apothekerinnen und Apotheker den Menschen viel an zuvor eingebüßter Lebensqualität zurückgeben. „Auch Abseits von Corona werden individuelle Gesundheits-Screenings in der Apotheke immer populärer. So bieten immer mehr Apotheken mittels Point-of-Care-Geräten Gesund-

heitsanalysen wie z.B. Krankheitserregernachweise oder Gentests an“, so Mag. pharm. Thomas W. Veitschegger, Präsident der Apothekerkammer Oberösterreich.

Festveranstaltung APOtag
Seit exakt 75 Jahren steht die Apothekerkammer den Apothekerinnen und Apothekern zur Seite. Das ist ein Anlass zum Feiern. Am 15. Juni heißt es daher: Bühne frei für eine ganz besondere Veranstaltung: Über mehrere Tage findet in der Messe Wien der APOtag statt. Die Festveranstaltung steht unter dem Motto „Innovation und Verantwortung – sicher in die Zukunft“ und wird mit viel politischer, kultureller und wissenschaftlicher Prominenz über die Bühne gehen.



IMPRESSUM: Herausgeber: Österreichische Apothekerkammer, Landesstelle Oberösterreich Medieninhaber und Verleger: TARGET GROUP Publishing GmbH, Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck. Redaktion: Marlene Müller, MA (Ltg.), Mag. Ulrike Plank, Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner, Dr. Karin Rahman, Mag. pharm. Gudrun Walcher Redaktionsbeirat: Mag. pharm. Thomas Veitschegger, Mag. pharm. Monika Aichberger, Mag. pharm. Silvia Hackenberger, Mag. pharm. Christoph Vigl Grafik & Produktion: Natascha Eder 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

TIPPS FÜR DIE REISEAPOTHEKE?

**JETZT ZUR BERATUNG
IN IHRE APOTHEKE UMS ECK!**



www.auf-nummer-sicher.at

A
MEINE APOTHEKERIN.
MEIN APOTHEKER.