

DIE *neue* APOTHEKE



DAS MAGAZIN DER OBERÖSTERREICHISCHEN APOTHEKEN

AUSGABE 4
HERBST 2022

Über Stock und Stein

Die richtige
Rucksack-Apotheke
für Herbstwanderungen

Vitamin B-Familie

Allroundtalent für den
ganzen Körper

Brain Food

Tipps für Schule und Büro

Hören Sie auf Ihre Geldbörse: Und kümmern Sie sich jetzt um Ihr Geld.



Nähere Details unter:
oberbank.at/oberbank-ag

Jetzt
EUR 100,-
Startdepot-
Gutschein
holen¹

#jetztvermögen
DAS OBERBANK
VERMÖGENSMAGAZIN

Oberbank
Nicht wie jede Bank

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 2022 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: 02.01.2022–30.12.2022
Stand 03/2022

Mag. pharm. Thomas W. Veitschegger

Mag. pharm. Monika Aichberger



© ÖÖ Apothekerkammer, Monika Aigner

Liebe Leserinnen und Leser,

Mit dieser vierten Ausgabe der DNA schließt sich der Jahreskreis und wir hoffen, unser oberösterreichisches Kundenmagazin macht Lust aufs Durchblättern.

Wie immer kommen Experten und Expertinnen aus dem gesamten Bundesland zu Wort, um aus der Erfahrung ihrer täglichen Arbeit an der Tara Themen zu beleuchten – in dieser Ausgabe zum Beispiel Heilkräuter für Männer oder die Hautpflege nach dem Sommer. Ein Bericht über die Vitamine der B-Familie bringt einen Ausblick auf die Herausforderung des herbstlichen Schulalltags, der durch das richtige Brain Food noch besser zu bewältigen ist.

Bei unserem Blick hinter die Kulissen, stellen wir dieses Mal den Herstellungsprozess von Zäpfchen vor und bringen Ihnen aktuelle Informationen zum e-Rezept.

Leider sind viele Apothekenbetriebe im Moment mit großen Personalschwierigkeiten konfrontiert, was es schwierig oder manchmal sogar unmöglich macht, den gewohnten Service im gesamten Umfang anbieten zu können. Die Situation ist bei den pharmazeutisch-kaufmännischen Assistenten wirklich dramatisch. Vielleicht gibt es in Ihrem Umfeld ja gerade jemanden, bei dem die Berufsentscheidung oder eine berufliche Neuorientierung ansteht? Apotheken bieten jedenfalls vielseitige und sehr familienfreundliche Bedingungen an einem sicheren Arbeitsplatz.

Mag. pharm.

Thomas W. Veitschegger

Präsident der Apothekerkammer
Oberösterreich

Mag. pharm.

Monika Aichberger

Vizepräsidentin der Apothekerkammer
Oberösterreich

Herbst/22

INHALTSVERZEICHNIS



- 10** **SERIE**
Heilpflanzen:
Heilkräuter für Männer
- 14** **Aus dem Labor:**
Das Zäpfchen
- 16** **SERIE**
Vitamine und Mineralstoffe:
Die Vitamin B-Familie
- 36** **SERIE**
Vom Arzt erklärt:
Urologe ist nicht nur Männerarzt
- 38** **Gesunde Schulzeit**
Tipps für den Schüleralltag
- 40** **Das neue e-Rezept**
Modern, einfach, sicher
- 42** **Gefährlicher Bluthochdruck**
Schädlich für Herz-Kreislauf-System
- 46** **Ausblick**

22-26

Brain Food für Schule und Arbeit
Energie durch richtiges Essen



Seite 7

Meerrettich ist reich an den Vitaminen B1, B2 und B6. Die Wurzel der Meerrettichpflanze wird nicht nur als Gemüse, sondern auch in der Pflanzenheilkunde verwendet.



30-31

Wanderrucksack
Apotheke für die Tour



8-9

**Die Psyche und das
Immunsystem**
Zusammenspiel mit
unseren Gefühlen



32-35

Die Haut nach dem Sommer
Jetzt braucht es viel Pflege

Aus dem Apothekerschrank



GESUNDHEIT!

Herbst und Winter sind **Schnupfenzeit**. Wichtig: die **richtige Nies-Etikette**. Bitte nie in die Hände niesen, sondern sich den Ellbogen vorhalten. So wird das **Risiko gemindert**, dass über Oberflächen in Bus, Geschäft, Büro oder Wohnung Bakterien und Viren weitergegeben werden. Nach dem Schnäuzen das **Taschentuch entsorgen** und **Hände desinfizieren**.

ALLES GUT?

Die **Hausapotheke** sollte regelmäßig – am besten einmal pro Jahr – **überprüft** werden: Ist noch ausreichend Verbandsmaterial vorhanden? Welche **Medikamente** sind womöglich schon **abgelaufen** und sollten entsorgt werden? Apothekerinnen und Apotheker beraten, welche Produkte in keiner Hausapotheke fehlen dürfen, und helfen auch bei der **richtigen Entsorgung** von Altmedikamenten. Diese sollten nämlich **nicht im Haushaltsmüll** landen, sondern fachgerecht vernichtet werden.



Die Hausapotheke sollte mindestens einmal im Jahr überprüft werden.

?

SCHON GEWUSST?

3 Tipps für die Hautpflege nach dem Sommer



Sanft reinigen

Stark parfümierte Duschgels aus der Drogerie können die Haut unnötig austrocknen. Stattdessen lieber zu pH-neutralen Produkten greifen, die sonnengebräunte Haut pflegen.



Schmierige Sache

Nach Dusche oder Bad hilft eine leichte Körperlotion, die Feuchtigkeitsdepots in der Haut aufzufüllen, besonders nach der vielen Sommer-sonne.



Weniger ist mehr

Peelings können besonders sensible Haut reizen, daher lieber sparsam verwenden – ein- bis zweimal wöchentlich reicht aus.

SÜSSE SUPERHELDIN

Ab September sind **heimische Birnen** reif. Das Kernobst ist nicht nur schmackhaft, sondern auch **gesund**: Es hat **antioxidative Eigenschaften** und wirkt neuesten Studien zufolge antidiabetisch und blutdrucksenkend. Wie bei vielen Obstsorten gilt aber auch hier: **mit Maß und Ziel**, denn Birnen enthalten **viel Fruchtzucker**.



ALLESKÖNNER ASHWAGANDHA

Die **Heilpflanze** mit dem unaussprechlichen Namen wird oft „**indischer Ginseng**“ oder einfach Schlafbeere genannt und ist in der **Ayurveda-Tradition** besonders bedeutsam. Die Wurzel wirkt **schlaffördernd, beruhigend**, angstlösend und **senkt den Stresshormonspiegel**. Meist wird die Pflanze als Pulver oder Kapsel eingenommen.



! Wichtig ist, dabei auf ein hochwertiges Produkt und die richtige Dosierung zu achten.

SCHARFE WURZEL



Meerrettich – hierzulande auch Kren genannt – kennt man bisweilen eher in der Küche als in der Pflanzenheilkunde. Die Wurzel wurde jedoch zur Heilpflanze 2021 gekürt. Bekannt ist sie vor allem für ihre entzündungshemmende und antivirale Wirkung sowie antibakteriellen Eigenschaften. Gerade in den kälteren Herbst- und Wintermonaten sollte Kren daher auf dem Speiseplan stehen.

Die Psyche und das Immunsystem



3 Tipps

für Psyche und Abwehr:

1. Selbstwert stärken
2. Achtsamkeit leben
3. Negative Gefühle vermeiden & positiv denken

Unser Immunsystem steht in ständiger Wechselwirkung mit unseren Gefühlen, Gedanken und unserem Verhalten. Seelische und körperliche Gesundheit spielen zusammen.

Unser Abwehrsystem ist eng verzahnt mit dem Nervensystem, was sich darin ausdrückt, dass Transmitter des Nervensystems auf das Immunsystem wirken und umgekehrt“, erklärt Dr. Walter Neubauer, Leiter Department für Psychosomatik für Erwachsene, Klinikum-Standort Grieskirchen.

Emotionen fungieren als „Botenstoffe“ der menschlichen Psyche an unser Bewusstsein, um unsere seelische Befindlichkeit mitzuteilen. Positive Gefühle sagen, dass die Bedürfnisse der Seele gestillt sind, negative Gefühle weisen auf einen seelischen Mangelzustand hin.

Bei zunehmendem Mangel wird im Körper die sogenannte Stressreaktion über die Ausschüttung von Stresshormonen in Gang gesetzt. Bei längerfristiger Stressaktivierung wird die Arbeit des Immunsystems beeinträchtigt, was zu entsprechend erhöhtem Krankheitsrisiko führt.

Optimismus und Selbstwert fördern die Gesundheit

Zwischen Psyche, Nerven- und Immunsystem findet also ein ständiger Informationsaustausch statt, welcher im Fachgebiet der Psycho-Neuro-Immunologie seit den siebziger Jahren zunehmend intensiv beforscht wird.

„Förderlich auf das Immunsystem wirkt sich aus, wenn wir in einer positiven seelischen Verfassung sind, wenn wir also zum Beispiel eine optimistische

Lebenshaltung einnehmen und ein gutes Selbstwertgefühl und auch Selbstvertrauen haben“, sagt Neubauer.

Emotionen senden Signale an das Immunsystem und können es dadurch stärken oder schwächen. „Wenn wir erleben, dass wir in guten Beziehungen zu unseren Mitmenschen eingebettet sind und Gefühle wie Dankbarkeit, Fröhlichkeit und Begeisterung erleben, kann das Studien zufolge zu einer verminderten Infektanfälligkeit gegen Rhinoviren führen.“ Umgekehrt wirkt sich negative Emotionalität bei unangenehmem Stress oder Depressivität je nach Ausprägung und Dauer immunologisch ungünstig aus. Wissenschaftliche Untersuchungen zu „Diabetes und Depression“ haben gezeigt, dass Ärger, Anspannung oder schlechte Stimmung oft zu Unterzuckerung oder starker Überzuckerung führen, während positive Stimmung und Glücksgefühle mit einer guten Blutzuckereinstellung einhergehen.

Achtsamkeit stärkt das Immunsystem

Therapeutisch hervorragend untersucht als Methode zur Regulation negativer Gefühle ist die sogenannte Achtsamkeitsmeditation, die Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Anhaltspunkte einer positiven Wirkung auf das Immunsystem sind der Rückgang von Entzündungen, die Verbesserung der zellgebundenen Immunität sowie eine Linderung der Beschwerden bei chronischen Schmerzzuständen.

Eine optimistische Lebenshaltung, ein gutes Selbstwertgefühl und auch Selbstvertrauen wirken sich förderlich auf das Immunsystem aus. Körperwahrnehmung, Achtsamkeits- und Genusstraining helfen, sich seiner seelischen Bedürfnisse bewusstzuwerden.

Für jeden Mann **ist ein Kraut gewachsen**

Männer haben oft den Ruf, sich wenig um ihre Gesundheit zu sorgen. Apotheker Peter Maier und TEM-Expertin Gabriele Kerber-Baumgartner geben Tipps, wie sich Männer mit Heilkräutern das Leben leichter machen und gleichzeitig vorsorgen.

Text: Marlene Mülleder, Peter Maier, Gabriele Baumgartner-Kerber





„Ein einfacher Umstieg in der täglichen Routine von einer Tasse Kaffee auf eine Tasse Tee, bringt mehr als viele glauben.“

Peter Maier, Apotheker aus Weißkirchen

Man(n) sollte nicht glauben, dass alleine Tabletten dabei helfen, der Gesundheit auf die Sprünge zu helfen. Ein einfacher Umstieg in der täglichen Routine von einer Tasse Kaffee auf eine Tasse Tee, bringt mehr als viele glauben,“ rät Apotheker Peter Maier aus Weißkirchen. Anders als Drogerietees haben Arzneitees aus der Apotheke standardisierte und kontrollierte Inhaltsstoffe. Der dadurch auftretende bessere und intensivere Geschmack ohne jegliche Zusatzstoffe beweist den Unterschied. Und diese enthaltenen Bestandteile sind für die Wirkung im Körper verantwortlich und beeinflussen die Gesundheit positiv.

Ungefähr im Alter von 45 bis 60 Jahren erleben Männer eine körperliche Veränderung. Der Hormonhaushalt stellt sich um und an den ersten Ecken und Enden fängt es an zu zwicken.

„Besonders drei Symptome sind für Männer typisch und sorgen für wiederkehrende Beratungsgespräche in der Apotheke: Sodbrennen, Prostata und Stimmungstief“, so Maier. Doch dagegen ist nicht nur ein Kraut gewachsen. »



Die Kamille:

Zubereitungen aus den Blüten der echten Kamille haben entzündungshemmende, krampflösende, antimikrobielle und wundheilungsfördernde Eigenschaften. Die Kamille wird schon seit Jahrtausenden für medizinische Zwecke verwendet.

Typische Anwendungsgebiete sind zum Beispiel Entzündungen der Mund- und Magenschleimhaut und auch bei Völlegefühl und Blähungen hat sie eine beruhigende Wirkung.



Die Brennnessel:

Das Brennnesselkraut ist ein pflanzliches Arzneimittel, das als harntreibendes Mittel zur Durchspülungstherapie bei Harnwegsleiden verwendet wird. Des Weiteren helfen die Inhaltsstoffe der Brennnesselwurzeln bei einer gutartig vergrößerten Prostata beim Mann besonders gut.



Das Johanniskraut:

Johanniskraut hat eine antidepressive und beruhigende Eigenschaft und wird deshalb bei innerer Unruhe, gedrückter Stimmung und auch bei Ein- und Durchschlafstörungen verwendet.

Geht die Mars-Kraft verloren und kommt es zu Potenzstörungen, dann helfen unter anderem Krenwurzel und Brennessel.

Heilkräuter für Männer nach der TEM

„Männer kommen vom Mars, heißt es. Darin steckt die Betrachtung unserer traditionellen Medizin, die in der männlichen Kraft jene des Feuelements sieht. Typische Erkrankungen des Mannes führen demnach durch überschießende Hitze etwa zu Bluthochdruck, Arteriosklerose, anderen Herz-Kreislaufkrankungen ferner Beschwerden wie Migräne oder Schlafstörungen“, sagt Gabriele Kerber-Baumgartner vom TEM-Fachverein.

Zur Ausleitung der Schärfe werden in der TEM Kräuter zur Unterstützung der Leber gegeben. Geeignete Heilpflanzen sind Leberpflanzen wie Artischocke

und Mariendistel sowie Bitterkräuter wie Eberraute, Kalmus oder Wegwarte. „Letztere unterstützt zusätzlich die Milzfunktion. Auch der Hopfen (ab und zu als Bier erlaubt) enthält Bitterstoffe und wirkt außerdem auf die Nerven,“ so die Expertin. Unterstützende Knospen wie Weißdorn, Olivenbaum und Ginkgo sind empfehlenswert. Geht den Männern im Laufe des Lebens ihre Mars-Kraft verloren, komme es zu Potenzstörungen, Prostatabeschwerden und Haarausfall. Hier helfen Krenwurzel und Galgant, Brennessel und Sägepalme. „Knospen von Eiche, Walnuss und Mammutbaum können förderlich sein, die nun veränderte Kraft der ehrwürdigen Männer zu stabilisieren.“

Teetime für Männer:

- Kamillenblüte 30g
- Brennesselkraut 20g
- Brennesselwurzel 25g
- Johanniskraut 25g

Täglich einen Esslöffel in eine Tasse und mit heißem Wasser übergießen und für 10 Minuten ziehen lassen.





Was ist Ihr Herzenswunsch?

Wenn Sie tief in sich hinein hören, was würde Ihrem Körper jetzt guttun? Unsere Bedürfnisse sind so individuell wie unsere Persönlichkeit – in den Vivea Gesundheitshotels finden wir die beste Behandlung für Ihre Gesundheit.



Gesundheitswoche CLASSIC

- ◆ 7 Nächte (So-So) inkl. Vollpension
- ◆ Ärztliches Beratungsgespräch inkl. Basis-**Blutuntersuchung**
- ◆ 14 auf Ihre Gesundheit abgestimmte Therapien
- ◆ Sauna- und Badelandschaft
mit ganzjährig beheiztem Außenschwimmbaden uvm.

ab € 980,-

Preis pro Person, zzgl. Ortstaxe; er variiert je nach Hotel, Zimmerkategorie und Saison

Genießen Sie den Herbst mit allen Sinnen und tauchen Sie in die bunte Welt der Entspannung ein.

Ihr Gesundheitsurlaub – 9x in Österreich

- Bad Bleiberg 04244 90500 ◆ Bad Eisenkappel 04238 90500
- Bad Goisern 06135 20400 ◆ Bad Häring 05332 90500
- Bad Schönau Zur Quelle 02646 90500-2501 ◆ Bad Schönau Zum Landsknecht 02646 90500-1501
- ◆ Bad Traunstein 02878 25050
- Bad Vöslau 02252 90600 ◆ Umhausen im Ötztal 05255 50160



Alles auf einen Blick

vivea-hotels.com



Das Zäpfchen

Häufig verwendet, wenn eine Aufnahme über den Mund nicht möglich ist, unterscheiden sich Zäpfchen in einigen Punkten von der klassischen Tablette. Besonderheiten und Vorteile zu kennen lohnt sich, um ihre volle Wirkung sicherzustellen.





„Eingesetzt werden Zäpfchen vor allem bei Kindern oder wenn eine orale Anwendung nicht möglich ist.“

Fritz Strand, Apotheker aus Wels



Die Herstellung:

1. Das Hartfett als Grundmasse wird geschmolzen und in ihm der Wirkstoff eingearbeitet.
2. Unter ständigem Rühren wird das geschmolzene Gemisch in eine Form gegossen.
3. Ungefähr 10 Minuten muss gewartet werden, bis die Masse verhärtet ist.
4. Die überschüssige erhärtete Masse wird mit einem Messer weggeschnitten.
5. Zum Schluss kann die Form geöffnet und gefertigten Zäpfchen herausgenommen werden.

Fotos: Strand

Suppositorien, in der Regel als Zäpfchen bekannt, sind feste Arzneiformen, welche die darin enthaltenen Wirkstoffe durch Schmelzen oder Auflösen freisetzen.

„Im Gegensatz zu klassischen Tabletten werden Zäpfchen nicht oral, also über den Mund, verabreicht, sondern rektal beziehungsweise vaginal eingeführt“, erklärt Fritz Strand, Apotheker in Wels. Ihr Aussehen kann ganz unterschiedlich sein und reicht von konisch, torpedoförmig bis zu eiförmig und zylindrisch.

Bei der Anwendung ist unter anderem wichtig, dass die Zäpfchen tief eingeführt werden (außer bei Hämorrhoiden), dabei sollten keine Cremes oder ähnliches verwendet werden. Im Idealfall sollte man vorab auch noch einmal auf die Toilette gehen, um den Darm zu entleeren.

Eingesetzt werden Zäpfchen vor allem bei Kindern oder wenn eine orale Anwendung nicht möglich ist. Das kann sein, weil der Patient Schluckbeschwerden hat oder die Arzneistoffe vom Magen schlecht vertragen werden.

Mehr Wirkstoff für den Körper

Verwendet werden Zäpfchen häufig als Abführmittel oder um Hämorrhoiden zu behandeln, aber auch bei Migräne-Attacken können Zäpfchen die Darreichungsform der Wahl sein, weil hier das Aufnahmevermögen des Magens eingeschränkt ist und dadurch bei Tabletten eventuell zu wenig Wirkstoff den Körper. Der große Vorteil von Zäpfchen gegenüber Tabletten liegt in der Tatsache, dass bei ihrer Anwendung Magen und Leber umgangen werden. Der sogenannte First-Pass-Effekt wird ausgehebelt. Strand führt aus: „Nimmt man Medikamente über den Mund auf, wird ein Teil des Wirkstoffes bereits in der Leberpassage abgebaut. Mittels Zäpfchen aufgenommene Arzneistoffe werden nur zu einem Teil der Leber zugeführt und bleiben so in größerem Ausmaß erhalten.“

Lagerung beachten

„Bei der Lagerung sollte besonders auf die Temperatur geachtet werden“, so der Apotheker. Am besten lagert man Zäpfchen je nach Stoff bei Raumtemperatur oder kühl. Bei zu viel Wärme können die Zäpfchen schmelzen und dürfen dann nicht mehr verwendet werden. In der Reiseapotheke sollte deshalb auf Zäpfchen verzichtet werden.

Viele Zäpfchen werden in Apotheken selbst hergestellt

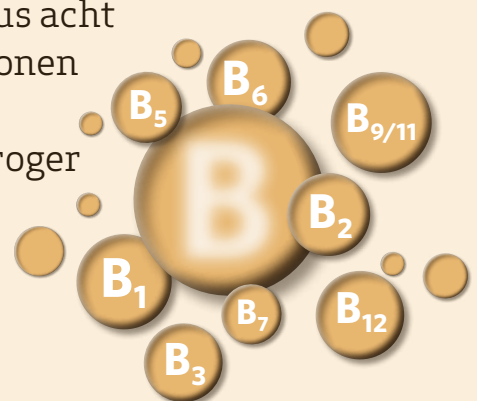


SERIE:
Vitamine und
Mineralstoffe



VITAMIN **B-Familie**

Die Familie der B-Vitamine besteht aus acht Mitgliedern, die alle wichtige Funktionen in unserem gesamten Stoffwechsel erfüllen. Pharmazeutin Florentina Troger verrät mehr über die Alleskönner.



➤ **Vitamin B1 (Thiamin):** Thiamin trägt zu einer normalen Funktion von Energiestoffwechsel, Schilddrüse und Nervensystem bei. Da es wasserlöslich und hitzeempfindlich ist, wird es durch Kochen zerstört. Es wird bei der Herstellung von weißem Mehl oder weißem Reis entfernt, bleibt aber in Vollkornmehl oder braunem Reis enthalten. Die empfohlene Tages-zufuhr liegt bei 1 bis 1,3 Milligramm .

➤ **Vitamin B2 (Riboflavin):** Der Aufgabenbereich von Riboflavin liegt im Energiestoffwechsel, beim Nervensystem und bei der Blutbildung. Es ist außerdem ein Antioxidans und schützt so den Körper vor oxidativem Stress. Riboflavin ist zwar lichtempfindlich, allerdings hitzestabil und wird durch Kochen nicht zerstört. Eine tägliche Zufuhr von 1 bis 1,4 Milligramm wird empfohlen.

➤ **Vitamin B3 (Niacin):** Niacin spielt vor allem im Energiestoffwechsel, im Nervensystem und auch bei der DNA-Synthese eine Rolle. Ein Mangel, welcher beispielsweise durch eiweißarme Ernährung oder verminderte Aufnahme zustande kommen kann, kann zu Störungen der Konzentrationsfähigkeit, Appetitlosigkeit und Schlafproblemen führen. Täglich sollten etwa 11 bis 16 Milligramm aufgenommen werden.

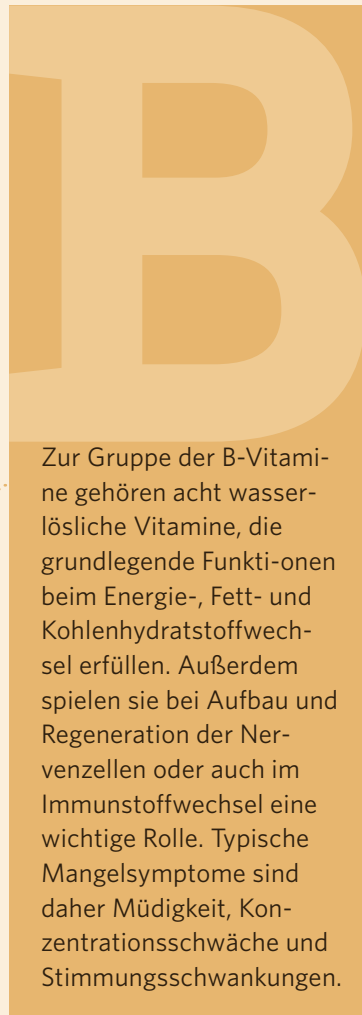
➤ **Vitamin B5 (Pantothensäure):** Pantothensäure erfüllt Funktionen im Energiestoffwechsel, bei der Cholesterinsynthese und ist wichtig für Schleimhäute, Haare und Nägel. Wie aus dem Namen hervorgeht (griechisch „pantos“ = alles) kommt sie quasi in jedem Lebensmittel vor. Da sie für den Aufbau des Coenzym CoA, welches im gesamten Energiestoffwechsel (Fett-, Zucker- sowie Proteinstoffwechsel) beteiligt ist, relevant ist, wird sie auch „überall“ benötigt. Bekannt ist auch ihre wundheilende Wirkung in Form von Dexpant-henol, welches häufig in Heilsalben für Hautverletzungen eingesetzt wird. Die empfohlene Tageszufuhr liegt bei 6 Milligramm.

➤ **Vitamin B6 (Pyridoxin):** Vitamin B6 ist die Bezeichnung für mehrere Substanzen, die im Stoffwechsel ineinander übergeführt werden können. Die Aufgaben von Pyridoxin liegen im Protein- und Homocystein-stoffwechsel, sowie beim Immunsystem. Weiters wird es für die geistige Leistungsfähigkeit benötigt. Medikamente, die Wechselwirkungen mit Vitamin B6 aufweisen sind z.B. Theophyllin, D-Penicillamin, Isoniazid und L-DOPA. Von Pyridoxin werden 1,2 bis 1,6 mg pro Tag benötigt.

➤ **Vitamin B7 (Biotin):** Biotin ist auch als „Haut-, Haare- und Nägel-Vitamin H“ bekannt, weil es aufgrund seiner Eiweißaufbauenden Eigenschaften zur Erhaltung einer gesunden Hautbarriere und Haarstruktur beiträgt. Zusätzlich spielt es auch für Blutzuckerspiegel, Energie und Cholesterinstoffwechsel sowie bei der DNA- und Proteinsynthese eine Rolle. Das in rohem Hühnereiklar enthaltene Protein Avidin kann Biotin binden, sodass es bei hohem Verzehr sogar zu einem Biotin-Mangel führen kann. Die empfohlene Tages-zufuhr liegt bei 30 bis 60 mcg.

➤ **Vitamin B9/11 (Folsäure):** Folsäure ist die Vorstufe der Tetrahydrofolsäure (THF) welche bei Zellwachstum, Zellteilung, Blutbildung und Homocysteinstoffwechsel eine große Rolle spielt. Vor allem zu Beginn einer Schwangerschaft ist sie essenziell, weshalb für alle Frauen im gebärfähigen Alter eine ausreichende Versorgung mit 400 mcg täglich empfohlen wird. Durch einen Folsäure-Mangel kann es auch zu einer gestörten Bildung der roten Blutkörperchen kommen. Die empfohlene Tageszufuhr von Folsäure beträgt 300 mcg.

➤ **Vitamin B12 (Cobalamin):** Cobalamin ist für die Zellteilung, Blutbildung, den Homocysteinstoffwechsel sowie die Funktion des Nervensystems äußerst wichtig. Die ersten Anzeichen eines Mangels sind bei Erwachsenen Kribbeln und Kältegefühl in den Extremitäten, Erschöpfung und Schwächegefühl sowie Konzentrationsstörungen. Cobalamin hat eine empfohlene Tages-zufuhr von 4 mcg. »





„In Lebensphasen mit erhöhtem Energiebedarf wie Schwangerschaft und Stillzeit, bei bestimmten Lebensstilen, wie Vegetarismus, Stress, Sport oder erhöhtem Alkoholkonsum herrscht auch ein erhöhter Bedarf an den B-Vitaminen.“

Florentina Troger, Pharmazeutin

Die richtige Einnahme

Warum kann Vitamin B12 auch gefährlich sein?

Wie es bei allem so ist – die Dosis macht das Gift. Da Vitamin B12 bei der DNA-Synthese eine wichtige Rolle spielt, kann es bei Menschen mit Krebserkrankungen bei einer erhöhten Zufuhr über einen längeren Zeitraum zu einem Anstieg des Tumorstadiums kommen. Hier empfiehlt es sich immer den Spiegel im Blut messen zu lassen und mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt zu sprechen, bevor hochdosierte Vitamin B12-Präparate angewendet werden.

In welchen Lebensmitteln sind sie vorhanden?

Ob ein Mangel an einem der B-Vitamine über die Ernährung zu beheben ist, kommt immer darauf an wie ausge-

prägt der Mangel ist und inwieweit es möglich ist Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Alle B-Vitamine sind in Fleischprodukten vorhanden; Vitamin B1 zusätzlich noch vor allem in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten; Vitamin B2 in Milchprodukten, Eiern, Spinat und Pilzen; Vitamin B3 in Fisch, Spargel, Pilzen und Hülsenfrüchten; Vitamin B5 findet sich außerdem noch in Milchprodukten, Eiern, Hülsenfrüchten und Pilzen; Vitamin B6 in Fisch, Hülsenfrüchten, Erdäpfeln und Karotten; Vitamin B7 in Vollmilch, Eiern, Sojabohnen, Erbsen und Austern. Vitamin B9 in Milchprodukten, Eiern und grünem Gemüse wie Salat und Kohl. Im Gegensatz zum Rest der Vitamin B-Familie, kommt Vitamin B12 fast ausschließlich in tierischen Produkten (Leber, Fleisch, Ei, Milch) vor, weshalb Vegetarier und vor allem Veganer ohne ausreichende Substitution oft einen Mangel haben. »



Der Vitamin-12 Spiegel sollte vor Einnahme gemessen werden.

AKTIONSTAG GESUNDHEIT

Präsenzveranstaltung in Linz

21. September 2022

10.00 bis 16.00 Uhr

Linz, ORF Landesstudio Oberösterreich

**EINTRITT
FREI!**

**Ihr
persönlicher
Gesundheits-
check!**

**SEHTEST – HÖRTEST
VENENMESSUNG
BLUTDRUCKMESSUNG
GEFÄSSALTERMESSUNG
BLUTZUCKERMESSUNG**

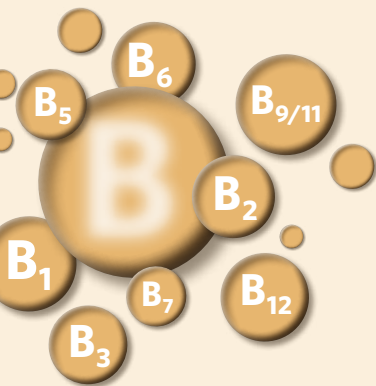
TIPPS ZU DIESEN GESUNDHEITSTHEMEN:

- Gesunde Gefäße – Gesundes Herz-Kreislaufsystem
- Psychische Gesundheit – Erholsamer Schlaf
- Alles rund um die Blase
- Starke Knochen
- Gewitter im Kopf – Bewährtes und Neues
und vieles mehr

Verlosung toller Gesundheitskörbe

Wir danken unseren
Kooperationspartnern:

Die Antibaby-Pille
ist ein klassischer
B2- und B6-Räuber



Ist es sinnvoll Vitamin B Präparate vorbeugend zu nehmen?

In Lebensphasen mit erhöhtem Energiebedarf wie Schwangerschaft und Stillzeit, bei bestimmten Lebensstilen (z.B. unausgewogene Ernährung, Vegetarismus und Veganismus), Stress, Sport oder erhöhtem Alkoholkonsum herrscht auch ein erhöhter Bedarf an B-Vitaminen. Das Gleiche gilt auch bei Erkrankungen wie Diabetes mellitus bzw. bei der Einnahme von einigen Medikamenten. Ein klassischer B2- und B6-Räuber ist etwa die Antibaby-Pille. Protonenpumpenhemmer (umgangssprachlich auch als „Magenschutz“ bezeichnet) hemmen hingegen die Aufnahme von Vitamin B12. Hier macht es durchaus Sinn Vitamin B-Präparate

zu nehmen, wobei bei Unsicherheiten immer eine Spiegelmessung empfohlen werden, kann.

Wird Vitamin B im Körper abgespeichert?

Bis auf Vitamin B3 und Vitamin B12 können die B-Vitamine nicht, oder nur wenige Tage, im Körper gespeichert werden, weshalb eine tägliche Zufuhr essenziell ist. Vitamin B3 entsteht zum Teil (1/3 des täglichen Bedarfs) auch beim körpereigenen Abbau von Aminosäuren und kann zwei bis sechs Wochen in der Leber gespeichert werden, Vitamin B12 sogar drei bis fünf Jahre. Auf Grund der langen Speicherzeit von Vitamin B12 macht sich ein Mangel oft erst nach Jahren bemerkbar.



Jetzt Neu

Unser Magazin „HautNah“
für Gesundheit, Soziales
und Pädagogik.

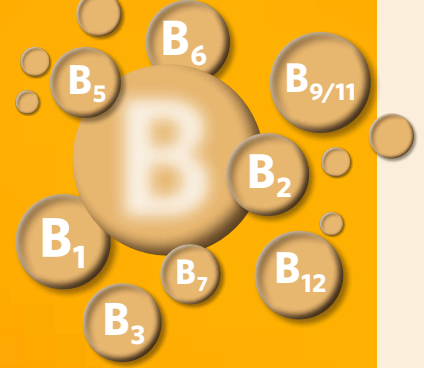
Gleich kostenlos bestellen auf
www.bfi-ooe.at/hautnah



Wohin dein Bildungsweg auch führt.
Wir begleiten dich.

www.bfi-ooe.at | service@bfi-ooe.at | [f](#) [@](#) [v](#)
BFI-Serviceline: 0810 / 004 005





Die tägliche Zufuhr von B-Vitaminen ist essenziell.



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

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



Brain Food

FÜR SCHULE UND ARBEIT

Text: Katharina Berger-Holzer, Ernährungsberaterin

Leistungsfähig, energiegeladen und vor allem konzentriert – so würden die meisten von uns gerne den Arbeits- oder Schultag verbringen. Die Realität schaut leider allerdings oft anders aus. Die richtige Ernährung sorgt für die nötige Energie.





Welches Brainfood macht nun wirklich den Unterschied?

Viele von uns – Kinder wie Erwachsene – fühlen sich im Arbeitsleben müde, tun sich schwer Aufgaben fokussiert und konzentriert zu lösen und pushen sich kurzfristig mit Energydrinks, Kaffee und Süßigkeiten. 20 bis 25 Prozent der täglich für den Körper benötigten Energie, braucht alleine schon unser Gehirn. Damit dieses optimal funktioniert, muss es mit Sauerstoff und Energie versorgt werden. Diese Sauerstoff- und Energieversorgung kann besonders gut bewerkstelligt werden, wenn der Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Niveau gehalten wird und nicht Achterbahn fährt.

Gute Fette sorgen für Hirnschmalz

Damit die Gehirnzellen effizient arbeiten können, sollte man seinem Körper also genügend Energie, ausreichend Proteine, komplexe Kohlenhydrate und gute Fette zuführen. Das richtige „Brain Food“ – also das Essen fürs Gehirn – beeinflusst nicht nur unsere Denkleistung und unser Konzentrationsvermögen, sondern auch unsere Leistungsfähigkeit.

Komplexe Kohlenhydrate

Durch komplexe, langkettige Kohlenhydrate, die nach und nach vom Körper zerlegt werden, wird kontinuierlich Energie zur Verfügung gestellt.

Gute Quellen sind beispielsweise Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Hier lohnt es sich Getreidesorten auszuprobieren, die nicht so sehr in unserer Ernährung verankert sind: Hirse, Buchweizen, Quinoa und Amaranth zum Beispiel.

Hülsenfrüchte sind wahre Alleskönner: Sie liefern nicht nur komplexe Kohlenhydrate, sondern auch pflanzliches Protein. Um Blähungen und Verdauungsprobleme zu vermeiden, sollten Hülsenfrüchte über Nacht in Wasser eingeweicht und gut gewaschen werden – beim Kochen Bohnenkraut hinzufügen.

Gesunde Fette

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie beispielsweise Omega-3-Fettsäuren sind erstklassige Kraft- und Baustoffe für Nervenzellen. Enthalten sind sie zum Beispiel in Nüssen, Leinöl, Walnussöl, Avocado und fettreichem Meeresfisch (Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele). Bei Meeresfischen kleinere Fische bevorzugen, da sie nicht so sehr mit Schwermetall belastet sind, wie die großen. Omega-3-Fettsäuren machen u.a. gute Laune, fördern die Konzentra-

tion, beugen Demenz vor und wirken anti-entzündlich. Erwachsene sollten circa zwei Gramm pro Tag zu sich nehmen – auf hochwertigen Produkten werden häufig die beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA extra angegeben. Es gibt sie als Kapseln oder Öl.

Eiweiß fürs Gehirn

Proteine sind vor allem für den Informationsfluss von Zelle zu Zelle wichtig. Proteinreich sind vor allem Fisch (gerne heimische Fische bevorzugen), Eier, Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen.

Grünes Gemüse











Grünes Gemüse steckt nicht nur voller Vitamine, die freie Radikale bekämpfen und das Gehirn aktivieren, es besitzt auch jede Menge Eisen und Chlorophyll. Vor allem Brokkoli ist ein wahres Wundergemüse fürs Gehirn. Im Sommer eignen sich Salate besonders gut, im Winter kann man gerne mit Spinat, Mangold und Co experimentieren.

Wasser

Damit Lebensmittel entsprechend verarbeitet und Energie bereitgestellt werden kann, benötigt der Körper Flüssigkeit. Darüber hinaus sind ausreichend Sauerstoff und die gesunde Durchblutung des gesamten Körpers nur mit ausreichend Flüssigkeit gewährleistet. Als allgemeine Faustregel gilt, dass man mindestens zwei Liter Flüssigkeit trinken sollte, bei Hitze oder Sport noch mehr. »

Top 10 Nahrungsmittel

FÜR DIE KONZENTRATION UND DENKFÄHIGKEIT:

 <p>Vollkornprodukte (Reis, Hirse, Buchweizen, Dinkel, Haferflocken,...)</p>	<p>Eier</p> 
<p>Kartoffeln</p> 	<p>Grünes Gemüse</p> 
 <p>Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Belugalinsen, Kidneybohnen,...)</p>	<p>Nüsse und Samen</p> 
<p>Avocado</p> 	<p>Beeren</p> 
<p>Heimischer Fisch</p> 	<p>Milchprodukte in Bioqualität</p> 



Vitamin B für die Konzentration

Vitamine aus der B-Familie sind eine weitere, oft sehr wirksame Nahrungsergänzung, um Konzentrationsprobleme oder eine Lernschwäche zu Überwinden. Am besten wirken diese Vitamine als Komplex. Sie sind in Kapselform oder auch als Trinklösung in unterschiedlichen Geschmäckern erhältlich.

Kochen für die Denkleistung

Durch unsere Ernährung haben wir die Möglichkeit unsere Denkleistung und unseren Fokus positiv zu beeinflussen, indem wir Nahrungsmittel wählen, die uns gut tun und nähren. Es führt dabei wahrscheinlich kein Weg am Kochen vorbei. Kochen bedeutet Aufwand und Planung, aber es lohnt sich: Denn Fokus, Energie und ein allgemeines Wohlbefinden die Mühe allemal wert. »

About me:

Katharina Berger-Holzer ist Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Linz. Sie hat sich auf integrative Ernährung in Kombination mit der Traditionell Chinesischen Medizin spezialisiert. Ihr Fokus liegt auf der typgerechten, individuell abgestimmten Ernährung, denn was den einen nährt, kann dem anderen durchaus nicht so gut tun. Ihre Ernährungskonzepte sind alltagstauglich, familienfreundlich und umsetzbar. Sie liebt es in der Küche zu experimentieren und neue Rezepte zu kreieren. Ihre Ernährungsberatungen macht sie nicht nur in Deutsch, sondern auch in Portugiesisch und Englisch.



Wussten Sie?

Anthropologen glauben, dass der fischessende Urzeitmensch aufgrund des hohen Omega-Fettsäure-Gehalts eine höhere Intelligenzstufe erreichte, als der Neandertaler, der nur Fleisch konsumierte. Es gibt verschiedene Omega Fettsäuren mit unterschiedlichen Funktionen. Omega-3-Fettsäuren sind für das Gehirn besonders wichtig und die grauen Zellen bestehen zu mehr als 50 % aus ihnen. Wir brauchen auch Omega-6-Fettsäuren, diese sind in unserer westlichen, fleischbetonten Nahrung aber mehr als ausreichen enthalten.

Fit für Kindergarten, Schule & Co?



Hauptsache:
GESUND!



Vanillegeschmack

Mit Calcium und
Vitamin D3

Ab 4 Jahren



Orangengeschmack

Mit Zink und
Vitamin C

Ab 4 Jahren

Toffees für kräftige und gesunde Knochen und Zähne

Kinder im Wachstum – hier ist tatkräftige Unterstützung gefragt. Für Stützapparat und Zähne kommen die Calcium D3-Toffees mit Kalzium und Vitamin D3 ins Spiel. Gekaut oder gelutscht, schmecken sie herrlich nach Vanille. Und das Beste: einzeln verpackt.

Toffees für ein kräftiges und gesundes Immunsystem

Kids & Teens schwören auf die Unterstützung von Zink-C Toffees für ein starkes Immunsystem – speziell zum Schulstart. Leckere Toffees mit Vitamin C, Zink und herrlichem Orangengeschmack – in einer praktischen „to-go“-Verpackung. Rascher Effekt über Mund- und Rachenschleimhaut.

Tipps für den Alltag

Zeit nehmen und angenehme Atmosphäre schaffen - Essen ist was Genussvolles und sollte nicht nur der Kalorienaufnahme dienen.

Gemeinsam statt einsam - Genießen Sie Ihre Mahlzeiten gemeinsam und bewusst und nutzen Sie die Momente, um mit Ihrer Familie aktiv Zeit zu verbringen.

Vorbildwirkung - Kinder lernen am Vorbild - das gilt auch beim Essen und beim Ausprobieren neuer Lebensmittel. Gehen Sie daher mit gutem Beispiel voran.

Frühstücksverweigerer - Energie für den Tag. Das Frühstück hat eine besondere Bedeutung. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind am Morgen ausreichend Zeit zum Frühstück hat und stehen Sie gegebenenfalls etwas früher auf.



Dieser ApoVital-Ausgabe
liegt Ihre
Gratis-Kinderbroschüre bei.

Falls Sie diese gerne nachbestellen möchten
(gerne unter: service@burgerstein.at) oder
ONLINE auf dem neuesten Stand bleiben
wollen finden Sie die Informationen auf:
www.burgerstein.at

Schweizer Qualität.
Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. www.burgerstein.at

 **Burgerstein Vitamine**



TEE aus der Apotheke

von Monika Aichberger, Vizepräsidentin ÖÖ Apothekerkammer

Heilkräuter sind jahrtausendealte, traditionelle Heilmittel, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Bei richtiger Auswahl und Anwendung der Kräuter können gute Erfolge in der Behandlung bestimmter Erkrankungen erzielt und/oder eine ärztlich verordnete Therapie auch wirkungsvoll unterstützt werden. Der optimale Erntezeitpunkt und die fachgerechte Trocknung und Lagerung sind weitere, wichtige Gesichtspunkte bei der Verwendung von Heilkräutern.

Beschriftung

Da Heilkräuter auch Arzneimittel sind, finden Sie auf Tees in Apothekenqualität immer einen Hinweis, dass es sich um ein traditionelles, pflanzliches Arzneimittel handelt. Sie finden auch genaue Mengenangaben der enthaltenen Bestandteile – auch bei Filterbeuteln – und Angaben, bei welchen Beschwerden dieser Tee verwendet wird.

Zubereitung

Ganz generell: Heilkräuter mit kochendem Wasser übergießen – 1 TL pro Tasse – und zugedeckt 10 min. ziehen lassen, abseihen und trinken. Gerade bei Kräutern, die ätherische Öle enthalten, ist das Kondensat am Deckel besonders wertvoll und sollte keinesfalls verschwendet werden. Bei Wurzeln – z.B. der Eibischwurzel – empfiehlt es sich, einen Kaltauszug zu machen. Dazu werden die getrockneten, geschnittenen Wurzelstücke in kaltem Wasser $\frac{1}{2}$ bis 1 Stunde angesetzt – dann abgeseiht und anschließend leicht erwärmt getrunken.

ÖAB-geprüft

bedeutet auf Schadstoffe und Pestizide in engen Grenzen geprüft und vor allem mit einem bestimmten Wirkstoffgehalt – z.B. muss laut den Vorschriften des Europäischen Arzneibuches Lavendelblüte mindestens 1,3 % ätherisches Öl enthalten und nicht mehr als 3 % Stängel. Diese strengen Richtlinien garantieren somit die bestmögliche Wirksamkeit der Heilkräuter.

Anwendung

Schon Paracelsus sagte, dass für jedes Leiden ein Kraut gewachsen ist. Für die unterschiedlichsten Beschwerden gibt es auch die unterschiedlichsten Teemischungen, die aus mehreren Heilkräutern zusammengesetzt sind. Einige dieser Mischungen, z.B. der bekannte Brusttee oder auch Leber-Gallentee, finden sich im Österreichischen Arzneibuch, das eine Sammlung geprüfter Teemischungen beinhaltet.

Zusammensetzung

Eine genaue Angabe der verwendeten Pflanze und auch der verwendeten Pflanzenteile darf nicht fehlen, z.B. Löwenzahnwurzel, Kamillenblüte, Weißdornkraut oder Thymianblätter. Wenn es sich um eine Teemischung handelt, sind natürlich alle Bestandteile in der exakten Menge angegeben.

Hinweis

Heilkräuter sind Heilmittel und sollen deshalb auch so eingesetzt werden. Anders als bei Lebensmitteln ist ein dauerhafter Gebrauch nicht empfehlenswert, da dadurch Niere oder Leber auch überanstrengt werden können.



Sicherheit IM GEPÄCK

Wer einen Rucksack für eine Wanderung packt, sollte neben der passenden Ausrüstung auch auf die Notfallapotheke nicht vergessen.

Hier eine Checkliste für alle, die gerne in den Bergen unterwegs sind und dabei auf Nummer sicher gehen wollen.

Text: Oliver Riese, Apotheker in Linz

Vorsichtsmaßnahmen für Reisende

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

Was unbedingt mit muss – die kleine Wanderapotheke

- Pflaster in verschiedenen Größen und Blasenpflaster
- Sterile Mullbinden und Kompressen für größere Verletzungen
- Desinfektionsspray

Noch besser ausgerüstet ist man mit

- Verbandtapes
- Elastischen selbsthaftenden Pflasterbinden mit acht bis zehn Zentimetern oder fünf Meter Länge (letzter z.B.: zur Gelenkstabilisierung)
- Dreiecktuch
- Kleiner Pinzette
- Kleiner Schere
- Einweghandschuhe
- Sportgel oder Coolspray für stumpfe Verletzungen
- Wundsalbe
- Rettungsdecke

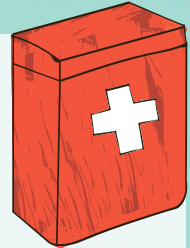
Sinnvolle Basis- medikamente

- Schmerztabletten
- Wasser-Entkeimungstabletten



Und wenn's länger dauert?

Für mehrtägige Touren und Hochtouren



- Zusätzliche Verbandspäckchen mit Pflastern, Kompressen, Binden und elastischen Binden- je nach Tourenlänge bzw. Gruppengröße
- Augentropfen
- Nasensprays oder Nasensalben
- Lutschtabletten gegen Halsschmerzen
- Schleimlösende Mittel gegen Husten
- Mittel gegen Übelkeit, Erbrechen und Magen-Darm-Probleme
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Krämpfe bzw. Koliken
- Elektrolytlösungen, vor allem Magnesium

Außerdem nicht vergessen

- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille
- Kopfbedeckung
- Ausreichend Wasser und eine Jause
- Wechselkleidung und Regenschutz
- Geräuschschutz für Hüttenübernachtungen





„Ab 20 Jahren
beginnt
die Haut
zu altern!“

Susanne Fürst, Apothekerin in Bad Zell



DIE HAUT nach dem Sommer

Viel Sonne und Baden strapazieren die Haut im Sommer. Jetzt ist es an der Zeit unserem größten Organ besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Sonnenbäder, Urlaub am Meer, Wanderungen am Berg, Swimming-Pools mit Chlor- und Salzwasser, Wind und Klimaanlagen – das alles bedeutet für unsere Haut Stress pur. Nach dem Sommer hat sie meist mit abgestorbenen Hornschüppchen zu kämpfen. Apothekerin Susanne Fürst aus Bad Zell rät unter anderem zu Ölen und Peelings: „Ein- bis zweimal pro Woche peelen, entfernt Hautschüppchen. Die Bräune ist in der Haut und das ‚Stumpfe‘ somit weg.“ Dabei sei es egal, ob man daheim ein mechanisch-körniges Peeling oder ein Fruchtsäure-Peeling im Kosmetikstudio anwendet. Nach dem Peeling ist die Haut besonders aufnahmefähig für wertvolle Inhaltsstoffe. Öle eignen sich generell perfekt als Booster für die Haut, mit Ausnahme von Johanniskrautöl, das bei Sonne Flecken hervorrufen kann. Bei Kokosöl sollte man darauf achten, dass es natürlichen Ursprungs ist, damit es die klassischen Fettsäuren und Vitamin E enthält. Letzteres ist nämlich in laborerzeugten Kokosölen nicht enthalten.

Hautschädigung: Vorbeugen ist besser

Bei Hautschädigungen sollte man auf jeden Fall einen Hautarzt aufsuchen. Stichwort: Weißer Hautkrebs. Vorbeugend könnte man Selen, Vitamin C und E sowie Karotin einnehmen. Wenn braune Flecken auftreten, bleiben diese oft sichtbar und sind irreversibel. „Bräunungsflecken kommen aber nicht erst im Alter. Sie können auch durch die Pille, gewisse Medikamente, Antibiotika und Johanniskrautöl entstehen“, so die Apothekerin.

Haut auf Winter vorbereiten

In weiterer Folge empfiehlt die Expertin, die Haut auf den Winter vorzubereiten: „Die Schutzschicht muss gefettet werden. Dazu eignen sich besonders gut Macadamiaöl, Shea-Butter oder Mandelöl.“

Eine intensive Wirkung erhält man durch spezielle Masken mit Inhaltsstoffen wie Hyalauron, Mandelöl, Vitaminen und Fruchtsäuren. Generell gilt: Seren und Masken haben bessere Wirkstoffe als Cremes. Besondere



Vor dem Winter die Schutzschicht ordentlich einfetten – etwa mit Macadamiaöl oder Shea-Butter.

Feuchtigkeitsspender sind Urea und Aloe Vera: „Da merkt man am nächsten Tag noch, dass man sich eingecremt hat.“

Richtige Ernährung für die Haut

„Ab 20 Jahren beginnt die Haut zu altern“, weiß Fürst. Doch auch mit der richtigen Ernährung kann man etwas dagegen tun. „Sommerfrüchte, Äpfel, Trauben mit Kern – diese darf man ruhig zerbeißen –, Brokkoli, Kohl, Grapefruit und Granatäpfel enthalten viele Nährstoffe, die der Haut guttun.“ >>

10 Tipps

FÜR DIE RICHTIGE HAUTPFLEGE IM HERBST



Müder Teint: Den Grauschleier im Gesicht kann man mit milden Peelings und Pflegemasken entfernen. Seren mit kreisenden Bewegungen aufgetragen, beleben die Haut wieder und sorgen für Frische.

1

Trockene Füße: Ein warmes Fußbad mit einem Schuss Pflegeöl regt die Durchblutung an und weicht die Hornhaut auf. Ein Fußpeeling wirkt sanfter als Bimsstein und Hornhauthobel.

2

Raue Hände: Die Haut an den Händen hat kaum Fettgewebe und verfügt über wenig Talgdrüsen. Aufgesprungener Haut kann durch pH-neutrale Waschlotionen und rückfettende Cremes vorgebeugt werden. Tipp: Vor dem Schlafengehen reichhaltige Handlotion auftragen, Baumwollhandschuhe anziehen und über Nacht einwirken lassen.



3

Schuppene Schienbeine: Die Hautbarriere ist aus der Balance geraten. Die strapazierte Haut braucht nun lipidhaltige Cremes oder Lotionen – wie etwa Sheabutter. Besser wirken noch: feuchtigkeitsbindende Wirkstoffe wie Hyalauron und Panthenol

4

Sensible Lippen: Die Lippen sind leicht angreifbar, wenn es draußen kälter wird, da sie über keine Talgdrüsen verfügen. Hier helfen reichhaltige Lippenpflegeprodukte mit einem hohen Fettanteil.

5



Vor UV-Strahlung schützen: Auch im Herbst und im Winter darf die UV-Strahlung nicht unterschätzt werden. Beim Skifahren, Tourengehen und bei langen Spaziergängen heißt es deshalb: Sonnencreme verwenden!

6



Wind- und Kälteschutz: Die Haut sollte vor der Wind und Kälte in Schutz genommen werden. Spezielle Kälteschutzcremes haben einen hohen Öl- und Fettanteil, die exakt auf die Bedürfnisse der Haut an kalten Tagen zugeschnitten sind.

7

Pflege von innen: Ab Herbst ist es noch wichtiger sich ausgewogen zu ernähren. Viele Vitamine und ausreichend Flüssigkeit (am besten ungesüßte Tees oder Wasser) sorgen für Hautpflege von innen.

8



Mund-Nasen-Schutz-Hygiene:

9

Es ist anzunehmen, dass das Tragen von Schutzmasken im Winter wieder vermehrt nötig sein wird. Das ist für die Haut eine Herausforderung, Rötungen sind keine Seltenheit. Um Hautirritationen vorzubeugen, sollten die Masken regelmäßig gewechselt beziehungsweise gewaschen werden.

10

Trockene Haare: Heizungsluft und das Tragen von Mütze strapazieren die Haare. Für Glanz in den Haaren sorgt etwa Zink, das in Nüssen oder Haferflocken enthalten ist. Außerdem 2,5 Liter täglich trinken – Wasser oder ungesüßte Tees.



Tipp:

Ein- bis zweimal
wöchentlich
ein Peeling.



Individuelle

BETREUUNG MIT HERZ UND QUALITÄT



Die Berufsgruppe der 24h-Personenbetreuung macht dies möglich!

Wie es um die zentrale Bedeutung der 24h-Personenbetreuung bestellt ist, lässt sich nicht nur im geregelten Alltag erkennen, sondern auch in Krisenzeiten, wie wir sie jüngst in ihrer vollen Intensität erlebt haben. Jetzt zeigt sich mehr denn je, dass PersonenbetreuerInnen für betreuungsbedürftige Personen nicht nur die einzigen Bezugspersonen sind, sondern die Arbeitsleistung dieser Berufsgruppe für unsere Gesellschaft von höchster Wichtigkeit ist und in Zukunft noch mehr an Stellenwert gewinnen wird.

Zukunftsträchtiges Modell

In Oberösterreich sorgen gegenwärtig mehr als 11.500 Personenbetreuerinnen und -betreuer da-

für, dass betreuungsbedürftigen Menschen rund um die Uhr eine individuell angepasste Betreuung sichergestellt wird. Das Tätigkeitsfeld der 24-h Betreuungskräfte reicht dabei von diversen hausnahen Dienstleistungen wie z.B. Kochen, oder Wäsche waschen bis hin zur Gesellschafterfunktion und der Unterstützung bei behördlichen Angelegenheiten. Die Wichtigkeit dieser Berufsgruppe für unsere Gesellschaft ist erst seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie ins Blickfeld der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit gerückt. Diese „Ausnahme“-Zeit hat mehr als deutlich bewiesen, dass dieses Modell krisensicher ist und den betroffenen Personengruppen sowie deren Angehörigen weiterhin Halt und Sicherheit verspricht.

„24-h PersonenbetreuerInnen sorgen für eine bedürfnisorientierte Betreuung im eigenen Zuhause.“



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



www.daheimbetreut.at

**SELBSTSTÄNDIGE
PERSONENBETREUUNG | OÖ**

Urologe IST NICHT NUR MÄNNERARZT

Viele Frauen haben Scheu den Urologen aufzusuchen, dennoch sind Frauen nicht vor Nierensteinen und Co gefeit.



Oberarzt Georg Stienl

Produkte für die Blase aus der Apotheke:

Heidelbeer- und Preiselbeer-Saft

Blasen- und Nierentees

Cranberry-Dragees mit Bitterblüten-Extrakt

Heilbäder aus Kamille oder Eichenrinde

Der Urologe wird häufig als reiner Männerarzt gesehen, wo Prostata, Samenblasen und -leiter und die äußeren männlichen Genitalien untersucht werden. Dass die harnbildenden und -ableitenden Organe – also Niere, Harnblase, -leiter und -röhre – dazugehört ist weniger bekannt. Und diese haben Frauen schließlich auch. Dennoch hat das weibliche Geschlecht eine gewisse Scheu davor, den Urologen aufzusuchen. Manche urologische Probleme, gerade wiederholte Harnwegsinfekte, oder auch Störungen der Blasenentleerung, wie Inkontinenz oder störender Harndrang werden zudem beim weiblichen Geschlecht deutlich häufiger diagnostiziert als bei Männern.

Vorsorgen und vorbeugen

„Steinleiden, Blasenkrebs sowie Tumoren der Niere oder des Harnleiters betreffen Männer zwar häufiger, dennoch sind Frauen nicht davor gefeit. Gerade Blasenkrebs wird häufig bei Frauen später und damit in einem fortgeschrittenen

Stadium diagnostiziert. Auch diese Krankheitsbilder lassen sich nur urologisch ausreichend abklären“, sagt Oberarzt Dr. Georg Stienl, der als Urologe am Ordensklinikum Linz Elisabethinen arbeitet und eine Ordination in Wilhering betreibt. Deshalb sollten ein therapieresistenter Harnwegsinfekt, Mikrohämaturie (im Teststreifen sichtbar), Makrohämaturie (mit freiem Auge sichtbar) oder quälender Harndrang urologisch abgeklärt werden. Insbesondere die Gewinnung von Harn mittels Katheter ist essenziell und erfolgt meist nur beim Urologen. Darüber hinaus erfolgt beim Urologen üblicherweise ein Ultraschall beider Nieren sowie der Harnblase. Mit einer gesunden Lebensweise und reichlich Flüssigkeitszufuhr kann man Steinleiden vorbeugen, mit ausreichendem Trinken ergänzt durch pflanzliche Heilmitteln wie, z. B. Cranberry, kann man das Risiko für Harnwegsinfekte reduzieren. Allen voran das Rauchen aber auch Übergewicht bringen ein erhöhtes Risiko für das Blasenkarzinom oder Nierenzellkarzinome. Einer Belastungsinkontinenz lässt sich beispielsweise durch ein gezieltes Beckenbodentraining entgegenwirken.





Tipp:

Wiederkehrende Harnwegsinfekte, Blut im Harn und häufiger Harndrang sollten urologisch abgeklärt werden!



Richtig vorsorgen

Stress, Erkältungen oder gar
Läusen lässt sich zum Start
des Schuljahres gut vorbeugen,
wenn man einige Tipps beachtet.

Gesunde **SCHULZEIT**

Der Schulstart ist für Kinder und Eltern oft stressig.
Vizepräsidentin Monika Aichberger gibt Tipps, um den Start
in das Schuljahr entspannter und gesünder zu gestalten.

1.

Gute Nacht, guter Tag

Leistungsfähig ist nur, wer ausreichend und gut schläft. Besonders bei Kindern ist auf regelmäßigen und erholsamen Schlaf zu achten. Im Volksschulalter sollen es mindestens neun Stunden jede Nacht sein, zwischen zehn und 14 Jahren sind rund acht Stunden Schlaf empfehlenswert: Fällt es abends schwer, zur Ruhe zu kommen, können Gute-Nacht-Tees, ätherische Öle, wie Lavendel oder Mandarine, aber auch Homöopathika gut unterstützen.



2.

Saubere Sache

Die Ansteckungsgefahr mit unliebsamen Krankheitserregern ist nicht erst seit der Covid-Pandemie ein leidiges Thema in der Schule: "Richtiges Händewaschen und Stoßlüften bleiben weiterhin wichtige Hygienemaßnahmen", betont die Apothekerin. Besonders mit jüngeren Kindern sollte zuhause das Reinigen der Hände mit Seife (mindestens 30 Sekunden lang) oder die Anwendung von Desinfektionsmittel (mindestens einen Teelöffel voll) geübt werden.

3.

Fröhliches Krabbeln

Schulzeit ist bei vielen Kindern leider auch oft Läusezeit. "Die unliebsamen Quälgeister sind jedoch keine Frage der mangelnden Hygiene", beruhigt die Pharmazeutin: „Läuse verbreiten sich einfach schnell, wenn viele Kinder buchstäblich die Köpfe zusammenstecken.“ Die beste Prävention ist, die Haare zusammen zu binden, Mützen und Käpfe auch in der Familie nicht zu teilen und die regelmäßige Kontrolle der Kopfhaut auf Nissen und Läuse.



To-Do-Liste bei Läusen:

- Lausmittel aus der Apotheke korrekt anwenden
- Lausbehandlung nach acht Tagen wiederholen
- Täglich kontrollieren, vor allem hinter den Ohren und im Nacken
- Wäsche mit mindestens 60 Grad waschen
- Familienmitglieder mitbehandeln

4.

Stark sein

Das Immunsystem der Kinder macht in der Schulzeit viel mit und muss zahlreiche Erreger abwehren. Präparate mit Selen, Zink, Vitamin C und Vitamin D stärken die Abwehrkräfte und können die Infektanfälligkeit reduzieren. Bei Schulkindern ist außerdem eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B wichtig, das die Nerven stärkt und Müdigkeit sowie Konzentrationsmangel entgegenwirkt. Vor allem Omega-Fettsäuren sind besonders wichtig für eine gute Gehirnentwicklung und -funktion. Hier bestehen häufig Mangelzustände, die mit kindgerechten Formulierungen einfach und wirkungsvoll ausgeglichen werden können.



Modern, einfach, sicher: **Das neue e-Rezept**

Text: Präsident Thomas Veitschegger, Vizepräsidentin Monika Aichberger



Etwa 60 Millionen Rezepte werden jedes Jahr von Ärztinnen und Ärzten in Österreich ausgestellt. Doch das Papierrezept hat zunehmend ausgedient. Denn es geht auch wesentlich einfacher und effizienter. Jetzt gibt es das elektronische Rezept, genannt e-Rezept. Das zukunftsweisende System wird gerade in ganz Oberösterreich ausgerollt. Und es funktioniert so: Der Arzt speichert die verordneten Medikamente der Patientin bzw. des Patienten auf ihrer/seiner e-Card. In der Apotheke wird dann dieses e-Rezept über das Stecken der e-Card abgerufen. Die Medikamente

werden abgegeben und im e-Card-System gespeichert.

Natürlich können Rezepte weiterhin in Papierform ausgestellt werden. Das ist wichtig für Personen, deren Bezug zur digitalen Welt nicht so eng ist. Außerdem kann man sich das elektronische Rezept auch aufs Smartphone schicken lassen. Die Apothekerin bzw. der Apotheker scannt dann den Code und ruft das e-Rezept aus dem e-Card-System ab.

Eine weitere Möglichkeit des e-Rezepts ist die Abholung von Medikamenten durch Dritte: Der QR-Code bzw. die e-Rezept-ID kann via Smartphone oder

als Ausdruck weitergegeben werden. Das Abrufen des e-Rezepts auf dem Smartphone funktioniert per App (BVAEB, ÖGK, SVSGo oder MeineSV). Der Login erfolgt mit Handy-Signatur oder ID-Austria. Über den Menüpunkt „e-Rezept“ ist das Rezept abrufbar.

Allerdings: „Wie bei allen neuen Hightech-Lösungen können auch beim e-Rezept noch kleinere Probleme in der Abwicklung auftreten. In der Folge kann es zu Wartezeiten in der Apotheke kommen, dafür ersuchen wir um Verständnis“, sagt Mag. Thomas

Veitschegger, Präsident der Apothekerkammer Oberösterreich.

Die Vorteile des neuen e-Rezepts für die Patientinnen und Patienten fasst Vizepräsidentin der Apothekerkammer OÖ, Mag. Monika Aichberger, wie folgt zusammen: „Der Papierverbrauch reduziert sich drastisch und dadurch wird die Umwelt geschont. Wenn technische und bürokratische Anfangsschwierigkeiten behoben sind und alle Beteiligten eingearbeitet wurden, ist das digitale, neue e-Rezept einfach, klar und sicher.“



Präsident Thomas Veitschegger und Vizepräsidentin Monika Aichberger

REICHLUNDPARTNER



Weil Corona nervt
und gefährlich ist:
**Jetzt
Impfung
auffrischen!**

Vorbeugen ist besser als schwer erkranken. Die Corona-Impfung hilft gegen einen schweren Verlauf und gegen Long COVID. Gehen Sie JETZT impfen und kommen Sie besser geschützt durch den Herbst!

Alle Fakten. Alle Termine: corona.ooe.gv.at



Entgeltliche Einschaltung.



Gefährlicher Bluthochdruck

Durch gesünderen Lebensstil ließe sich Bluthochdruck in vielen Fällen vermeiden. Seine Auswirkungen auf des Herz-Kreislauf-System sollten nicht unterschätzt werden.



Der Blutdruck wird mit zwei Werten gemessen, die angeben, mit welchem Druck das Blut durch den Körper und wieder zurück zum Herzen gepumpt wird. Der Druck, der in den Blutgefäßen herrscht, unterliegt ständigen Schwankungen, wie die Greiner Apothekerin Katharina Moser informiert. „Der Körper gleicht diese Schwankungen selbst aus. Optimalerweise liegt der Blutdruck bei 120 zu 80. Von Bluthochdruck spricht man erst, wenn der Wert über einen längeren Zeitraum dauerhaft bei 140 zu 90 oder höher liegt.“

Richtig Blutdruck messen
Und so misst man richtig: „Vor dem Messen für fünf bis zehn Minuten hin-

setzen und zur Ruhe kommen. Vorher keinen Kaffee trinken, die Beine nicht übereinanderschlagen und nicht fernsehen“, rät Moser. Wichtig sei auch die richtige Manschettengröße des Messgeräts. Dazu kann man sich in der Apotheke oder beim Bandagisten beraten lassen. Wer kein Messgerät zur Hand hat, kann seinen Blutdruck auch in der Apotheke messen lassen.

Unbehandelter Bluthochdruck ist gefährlich

Auch wenn Bluthochdruck keine unmittelbaren Beschwerden verursacht: Unterschätzt darf er nicht werden, denn ernste Folgeerkrankungen drohen. Verkalkung der Arterien und daraus



„Schlaganfall wird am ehesten von Bluthochdruck verursacht.“

Katharina Moser, Apothekerin aus Grein

folgendes Herz-Kreislauf-Versagen sind oft auf zu hohen Blutdruck zurückzuführen. „Schlaganfall wird am ehesten von Bluthochdruck verursacht“, sagt die Apothekerin. Sie warnt: Wegen dieser Risiken dürfen Patienten ihre Medikamente nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt absetzen.

Gesunder Lebensstil beugt vor

In vielen Fällen treibt ein ungesunder Lebensstil den Bluthochdruck in die Höhe. Übergewicht, falsche Ernährung, Rauchen und Stress stehen ganz oben auf der Liste der Risikofaktoren. Dadurch haben Patienten vieles selbst in der Hand. „Gesunde Ernährung mit wenig Fleisch, dafür Fisch, Obst und Gemüse sowie regelmäßige Bewegung“, empfiehlt Moser als natürliche „Medizin“. Mindestens dreimal pro Woche sollte man spazieren gehen, Rad fahren oder anderen Sport betreiben. Diese Empfehlung gilt selbstverständlich auch zur Vorbeugung für Gesunde.

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

WUNDERWURZEL INGWER

Ingwer hilft bei Erkältung und Schmerzen. Als Tee wärmt er nicht nur wunderbar von innen, sondern ist auch schleimlösend. Bei Schnupfen kann die Knolle helfen, Rhinoviren, die oft Auslöser sind, zu bekämpfen. Dazu den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden, mit heißem Wasser aufgießen. Etwas abkühlen lassen, Honig und Zitrone (beides hitzeempfindlich!) nach Belieben hinzugeben. Trinken Sie ein bis zwei Liter des leckeren Getränks für die optimale Ingwertee-Wirkung.



Lieber Tod,

wann ich gehe, bestimmst du.
Was dann passiert, aber ich.





IM SCHAUFENSTER

ANULIND® Vergiss Hämorrhoiden!

Das 3-Phasen-Konzept für rasche Linderung bei Hämorrhoiden-Leiden:

- Creme mit hautberuhigenden und regenerierenden Wirkstoffen
- Waschschaum für die tägliche sanfte, hautberuhigende Reinigung unter der Dusche
- Sanfte Reinigungs- und Pflgetücher für unterwegs



Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.

Alle Produkte mit natürlichen, pflanzlichen Inhaltsstoffen und kortisonfrei aus der Apotheke. Fragen Sie auch nach dem preisgünstigen Starterset! www.anulind.at

Sonnenvitamin für Vitamin D-Mangel

- Schweizer Qualität für die Zielgruppe: **1-99 Jahre**
- Praktischer Vitamin D3-Spray für die ganze Familie
- ideal für unterwegs – kein Schlucken notwendig
- nur 1 Sprühstoß täglich unterstützt das Immunsystem & Ihren Vitamin D-Bedarf



Alle Produkte rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Allgemeine Informationen und Gratis-Infolder und zu dem o.g. Produkt jederzeit online unter www.burgerstein.at, zu bestellen unter service@burgerstein.at.

**AUS
LIEBE ZUR
REGION.**

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

**Bezirks
Rund
Schau**
MeinBezirk.at

Wieder umständehalber! 880 Stück Infrarot-Heizungen zum 1/2 Preis

Alle Paneele - 230 Volt Schuko Stecker, benutzerfreundlich und völlig wartungsfrei!

Lungenschutz beginnt beim Heizen - Infrarotwärme **reduziert die Staubbelastung!**

- 99% Energieeffizienz
- dadurch der optimale Klimaschutz
- in 2 Minuten volle Heizleistung

zB: 70 m² Whg. ca. € **1,50 Stromkosten / Tag**

DER EXPERTEN-TIPP: Infrarotheizungen sind die neueste Art elektrisch zu Heizen und ideal zum Kombinieren / Ergänzen!



QR-Code fotografieren um weitere Infos zu erhalten oder

0660 312 60 50
anrufen bzw. ein Email an office@liwa.at senden

Sie möchten ebenfalls Ihr Produkt präsentieren?

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

DIE *neue* APOTHEKE

DAS MAGAZIN DER
OBERÖSTERREICHISCHEN
APOTHEKEN



Das offizielle Kundenmagazin der oberösterreichischen Apotheken

Aktuelles Wissen für Ihre
Gesundheit.
Neues aus der Medizin.
Und die besten Tipps aus der
täglichen Apotheken-Praxis.

**Kostenlos in Ihrer
Apotheke erhältlich!**



**Präsentieren auch Sie Ihre
Produkte & Dienstleistungen
unseren LeserInnen!**

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

VORSCHAU

DIE VIERTE AUSGABE VON
„DIE NEUE APOTHEKE“ IST
AB DEZEMBER 2022 IN ALLEN APOTHEKEN
IN OBERÖSTERREICH KOSTENLOS
ZUR FREIEN ENTNAHME ERHÄLTlich.

Darin beschäftigen wir uns mit
Aromaölen und wie sie in der
kalten Jahreszeit zu Gesundheit
und Wohlfühlen beitragen.
Wie können Sie zur Pflege
eingesetzt werden und worauf
sollte man beim Kauf achten?



Außerdem: Der **Erkältung
trotzen!** Was man vorbeugend
gegen Schnupfen und Co tun kann.

Wir geben einen Blick
hinter die Kulissen:
„Herstellung von Tinkturen“



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

Impressum

Herausgeber: Österreichische Apothekerkammer, Landesstelle Oberösterreich **Medieninhaber und Verleger:** TARGET GROUP Publishing GmbH, Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck. **Redaktion:** Marlene Müllleder (Ltg.), Christina Hartmann, Gabriele Kerber-Baumgartner, Peter Maier, Oliver Riese, Friedrich Strand, Katharina Berger-Holzer **Redaktionsbeirat:** Thomas Veitschegger, Monika Aichberger, Silvia Hackenberger, Christoph Vigil **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



OMNi-BiOTiC® *iMMUND* stärkt die Mundflora mit dem ausgewählten Bakterienstamm *Streptococcus salivarius* K12.

Die innovative Lutschtablette ist zuckerfrei und zahnfreundlich – für Erwachsene und Kinder geeignet.

Immun gesund beginnt im Mund.

Jede Familie kennt die Zeit, wenn unsere Jüngsten aus dem Kindergarten und der Schule jeden Monat einen Infekt mit nach Hause bringen. Auch Erwachsene sind davor nicht gefeit, wenn Klimaanlage, Stress und Co das Immunsystem belasten.



Dosierung und Anwendung:

Erwachsene: 2 x täglich 1 Lutschtablette OMNi-BiOTiC® *iMMUND*.

Kinder: ab 3 Jahren 1 x täglich 1 Lutschtablette.

OMNi-BiOTiC® *iMMUND* langsam im Mund zergehen lassen.

Wussten Sie, dass neben dem Darm, die Mundhöhle die wichtigste Rolle in der Immunabwehr spielt? Im Mund tummeln sich nützliche Bakterien zahlreicher Arten – bis zu 1.000 verschiedene! Diese Artenvielfalt ist bei jedem Menschen einzigartig und kann je nach Alter, Lebensweise und Gesundheitszustand variieren. Für uns alle gilt jedoch: Je höher die Diversität des sogenannten oralen Mikrobioms, desto größer und stärker der Zusammenhalt der Bakterien gegen Eindringlinge.

Denn Mund-, Nasen- und Rachenraum sind die bevorzugten Eintrittspforten für Keime, die sich von dort aus in den gesamten Körper – sogar bis ins Mittelohr – ausbreiten

können. Deshalb ist es sinnvoll, das orale Mikrobiom zu stärken und die Abwehrkraft durch die gezielte Zufuhr von Immun-Nährstoffen zu unterstützen.

Für eine „dinostarke“ Abwehrkraft wurde OMNi-BiOTiC® *iMMUND* entwickelt: Der speziell ausgewählte Bakterienstamm *Streptococcus salivarius* K12 besiedelt von Geburt an den Mund- und Rachenraum und besitzt wichtige Eigenschaften, die das orale Mikrobiom stärken. Die zuckerfreie Lutschtablette mit fruchtigem Erdbeergeschmack unterstützt mit Vitamin D die normale Funktion des Immunsystems von Erwachsenen und Kindern – denn immun gesund beginnt im Mund!

****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 Ganzkörperkältherapie 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.

LÄNGER FRISCH TAGE

3 Urlaubstage / 2 Nächte

inkl. Lebensquell-Genusspaket mit Halbpension und Entspannen in der Wasser- und Saunaoase; Als besonderen *Frische-Kick* gibt es einen Schnuppereintritt in die Ganzkörperkältekammer

zum Preis von € 269,- p.P. im DZ buchbar 2022

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.

Tipp: Melden Sie sich zum Thementag „Was uns Bäume erzählen“ in Leopoldschlag am So, 11.09.22, 14-17h an. Preis pro Person € 20,- oder Sie erleben mit Freunden eine Kraftortreise „Vom Kopf ins Herz“ in mehrere Orte in unserer Urlaubsregion, Dauer 3 – 5 Std. ab € 28,- mind. 6 Pers.

Mehr Infos unter www.waldluftbaden.at oder www.muehlviertel-urlaub.at



MEINE WALDLUFTBADE-ZEIT IM MÜHLVIERTEL

3 Urlaubstage / 2 Nächte

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

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

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

