

dr. beindl
APOTHEKEHOF

Ihre Gesundheit in guten Händen



Öffnungszeiten der Apotheke inklusive Bandagist:
von Mo-Fr 8.00 – 19.00 Uhr und Sa 8.30 – 12.30 Uhr
sind wir durchgehend für unsere Kunden da

Wir freuen uns auf Ihren
Besuch!
Dr. Wolfgang Beindl
und das Team der
Apotheke HOF



Hallo Frühlingsgefühle!



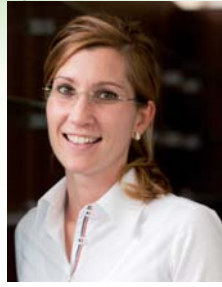
HAUS DER GESUNDHEIT
ÄRZTEZENTRUM HOF

Das **Team** der Apotheke HOF stellt sich vor



**Mag. pharm.
Dr. Wolfgang Beindl**
Apothekenleitung

Klinischer Pharmazeut, Fachgebiet Arzneimitteltherapie-sicherheit



**Mag. pharm.
Astrid Kraus**
Apothekerin

Arzneimittelwechselwirkungen, Impfberatung, Homöopathie, Ausgebildete Darmgesundheitsberaterin



Christiane Streitt
Apothekerin

Impf- und Reiseinformation, Kindererkrankungen, Phytotherapie



**Mag. pharm.
Susanne Brunauer**
Apothekerin

Umfangreiche Erfahrungen in der individuellen Betreuung bei Gesundheitsfragen



**Mag. pharm.
Lena Märki**
Apothekerin

IN KARENZ

Arzneianfertigungen, Nahrungsergänzung, Kosmetik



**Mag. pharm.
Katharina Busch**
Apothekerin

Medikationsmanagement, Magistrale Rezeptur



Gundi Herbst
Drogistin

Drogistin, Phytotherapie, Pflanzenheilkunde, Alternativheilkunde, Schüßler Salze, Ätherische Öle



Christine Petri
PKA

Alternativheilkunde, Pflanzenheilkunde, Ausgebildete Darmgesundheitsberaterin, Kosmetik, Baby- und Kinderpflege, Bandagisten Service



Martina Röhleitner
PKA

Kosmetik, Warenwirtschaft und Arzneianfertigungen; Bandagisten-Service



Katharina Schöpp
PKA

Kosmetik, Phytotherapie, Warenwirtschaft und Arzneianfertigungen, Bandagisten-Service



Kerstin Grubmüller
PKA

Kosmetik, Warenwirtschaft, Arzneianfertigungen, Nahrungsergänzung, Mikronährstoffe, ausgebildete Darmgesundheitsberaterin, Nährstoffexpertin mit Ernährungsmedizin, Bandagisten Service



Alexandra Trötzlmüller
PKA

TEH-Kräuterpädagogin, Warenwirtschaft und Arzneianfertigungen, Kosmetik, Aromatherapie, Phytotherapie Bandagisten-Service



Melanie Kletzl
PKA

Aromatherapie, Kosmetik, Warenwirtschaft, magistrale Rezepturen, Bandagisten-Service



Isabella Sattler
PKA-Lehrling



Lisa Höll
PKA-Lehrling



Wir wünschen einen gesunden Frühling!

Wolfgangseestr. 18
5322 Hof
Tel.: 06229-391 00, Fax: -10
Email: apotheke@beindl.com
Durchgehend geöffnet:
Mo-Fr. 8-19 Uhr, Sa 8.30-12.30 Uhr

Herzlich willkommen in der Apotheke HOF - Ihrem Gesundheitsnahversorger!

Liebe Kunden, geschätzte Freunde der Apotheke Hof! Gehen wir gemeinsam fit durch den Frühling....

Mit Eiseskälte verabschiedet sich der Winter, viele Menschen leiden durch diese extrem trockene und kalte Luft. Durch die letzten unüblich kalten Tage Ende Februar/Anfang März hat sich auch die **Grippewelle** weiter ausbreiten können. Leider mussten wir sehr viele und schwer kranke Patienten in dieser Zeit betreuen. Auch durch die aktuelle 3-fach Grippeimpfung konnten leider nicht alle **Virenstämme** als Auslöser der saisonalen Virusgrippe erfasst werden. Dadurch sind auch Menschen erkrankt, die eigentlich geglaubt haben geschützt zu sein. Aber auch Personen, die noch die 4-fach Impfung bekommen konnten, sind nach Berichten der Klinik erkrankt. Man sieht daher, wie schwierig und unberechenbar diese Erkrankung verlaufen kann.



Ende Februar konnten wir unseren **Landesrat für Gesundheit, Herrn Dr. Christian Stöckl**, in unserem Haus begrüßen. LR Stöckl war von **unserem Haus der Gesundheit** und der Vielfalt der Angebote (8 Ärzte, Apotheke, Bandagist, Ernährungsberatung) sichtlich begeistert. Die Politik wünscht sich ja eine Entlastung der Spitalsambulanzen mit dezentralen Einrichtungen zur **Gesundheitsversorgung**. Dies können wir hiermit schon seit fast 7 Jahren unseren geschätzten Kunden in bester Qualität bieten. Die Zukunft hat bei uns somit schon vor langer Zeit begonnen und erfüllt optimal die Bedürfnisse der Bevölkerung im ländlichen Raum!

Erinnern möchten wir an die Möglichkeit zur **Bestellung von Apotheken-Produkten** über unsere bekannte **Apotheken-APP „apomobile“**, mit der Sie jederzeit Bestellungen und Anfragen unkompliziert an Ihre Apotheke Hof senden können. Anwendungsdetails und den QR-Code finden Sie auf Seite 15 dieser Ausgabe! Einen schönen Start in den Frühling und kommenden Frühsommer

wünscht
das Team der Apotheke Hof

Ihr
Wolfgang Beindl

www.beindl.com und www.aerztezentrumhof.at

dr. beindl
APOTHEKE HOF
Ihre Gesundheit in guten Händen

UNSERE LEISTUNGEN

MEDIZIN

Beratung in allen Arzneimittelfragen ist unsere Stärke

- Wechselwirkungen
- Reisemedizin
- Impfungen / travelsafe
- Bandagist TAPPE
- Sanitätsbedarf

Med. Ernährungsberatung Maria Anna Benedikt Msc
jeden Mittwoch mit Voranmeldung

ALTERNATIVE MEDIZIN

- Homöopathie
- Schüßler Salze
- Phytotherapie
- Aromapflege

WOHLBEFINDEN

- Apotheken-Kosmetik führender Marken
- Naturkosmetik
- L'Occitane Sortiment

ÄRZTEZENTRUM

Haus der Gesundheit, im Haus der Apotheke

- Dr. Jürgen Hoyer, Praktischer Arzt
- Dr. Nora Bachofner, Gynäkologin
- Dr. Margarete Werner-Stöllinger, Augenärztin
- Dr. Georg M. Frauscher, Internist
- Dr. Heinrich Schubert, Plastischer Chirurg
- Dr. Brigitte Johanna Mayr-Pirker, Neurologie
- Dr. Lothar Dückelmann, Orthopädie
- Dr. Paul Windischbauer, HNO



Gesundheit

Die Verdauung mag Bitterstoffe

Auch wenn die Abneigung groß sein sollte, die Verdauungsorgane brauchen für ihre Arbeit seit jeher Bitterstoffe. Wenn es Ihnen gelingt, die Bitterstoffe vor jeder Mahlzeit einzunehmen, werden Sie eine deutliche Verbesserung Ihrer Verdauung spüren. Die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit und die erhöhte Vitalität sind es wert, die etwas bitteren Tropfen zu tolerieren.



Mag. pharm.
Astrid Kraus

WISSENSWERT

Die häufigsten Symptome einer überlasteten Leber

- Verdauungsprobleme (Völlegefühl, Blähungen - besonders nach fettreichen Mahlzeiten)
- Hohe Blutfettwerte (Cholesterin)
- Müdigkeit und Antriebsschwäche
- Unerklärliche Rückenschmerzen
- Juckreiz
- Unreine Haut
- Kopfschmerzen

Die Leber wird durch eine naturbelassene basenüberschüssige Ernährung einerseits entlastet und andererseits optimal mit Nährstoffen versorgt.

Wir empfehlen gerne spezielle Leberkräutermischungen.

Bitterstoffe stimulieren die Verdauungsorgane

Bitterstoffe entfalten ihre Wirkung schon, wenn sie unsere Zunge berühren. Ihr bitterer Geschmack stimuliert Magen, Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse, die sofort mit der Sekretion lebensnotwendiger Komponenten des Verdauungssystems beginnen.

Gallenflüssigkeit, Magensäfte und Insulin werden freigesetzt. Diese Substanzen werden dringend für die Aufnahme von Nährstoffen im Körper benötigt. Zusätzlich wird die Funktion der Leber angeregt, die den Abbau und das Ausscheiden von Giftstoffen zur lebenslangen Aufgabe hat.

Das Gute an Bitterstoffen

Sie wirken gegen Ermüdungserscheinungen und stärken das Immunsystem. Sie wirken im gesamten Verdauungssystem, indem sie die Produktion der Verdauungssäfte unterstützen.

Bitterstoffe sind z.B. in Artischockenblättern, Engelwurz, Löwenzahn, Enzianwurzel, Schafgarbe und Wermut enthalten. Ein hochwertiges Bitterstofftonikum enthält im Idealfall verschiedene Arten bitterstoffhaltiger Kräuter.

Unsere Geschmacksknospen sind durch die heutige Ernährungsweise nicht mehr an die Aufnahme von Bitterstoffen gewöhnt. Stattdessen kennen wir Lebensmittel, die stark zuckerhaltig und häufig voller Konservierungsstoffe sind. Demzufolge bevorzugen wir schmackhafte, süße und salzige Aromen. Dem Körper fehlen somit häufig die wichtigen Bitterstoffe.

Bitterstoffe als natürliche Essbremsen

Sie bewirken, dass der Appetit (vor allem auf Süßes) auf natürliche Weise auf ein gesundes Maß gezügelt wird. Das Extrahieren der Bitterstoffe aus fast allen Lebensmitteln hat aber dazu geführt, dass wir weit über unseren Hunger hinaus essen und viel zu viele Süßigkeiten zu uns nehmen. Das schadet nicht nur unserer Figur, sondern der Gesundheit.

TIPP:

Löwenzahn für die Leberreinigung
Inhaltsstoffe regen den Gallefluss an und helfen der Leber Fette aufzuspalten. Forscher sprechen dem Löwenzahn eine positive, schützende Wirkung auf Leber und Galle zu. Z.B. als Tinktur oder Tee erhältlich.



Unsere Empfehlung:

Jetzt eine Frühjahrskur

Sie fühlen sich müde, schlapp und schlecht gelaunt, Ihre Haut zeigt Pickel – Sie wollen sich „rundum erneuern“? Optimale Möglichkeiten, Schlackenstoffe loszuwerden sind die körpereigenen Entgiftungssysteme zu aktivieren, das Bindegewebe zu entsäuern und die Darmflora gesund aufzubauen. Wir begleiten Sie mit perfekt aufeinander abgestimmten Produkten.

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen erwacht in jedem von uns der Wunsch, sich rundum zu erneuern. Jetzt ist es an der Zeit, dem Körper ganz gezielt dabei zu helfen, Stoffwechselrückstände abzubauen und voller Energie und Vitalität in den Frühling zu starten!

Über den Winter haben sich durch wenig Bewegung und ungesündere Nahrung häufig „Abfallprodukte“ im Darm aber auch im Gewebe angesammelt, weswegen man sich müde und schlapp fühlt und die Haut farblos und unrein erscheint. Starten Sie jetzt mit Ihrem persönlichen „Frühjahrsputz“ und aktivieren Sie Ihre körpereigene Reinigungs- und Entgiftungskraft!

Beginnen Sie am besten mit einer **Darmreinigung**, um liegengebliebene Verdauungsreste aus dem überlasteten Darm zu entfernen. Optimal dafür geeignet ist MikroSan, das Elixier zur Darmreinigung aus wertvollen Kräuterextrakten und effektiven Mikroorganismen. Fühlen Sie sich wieder rundum erneuert und aktiv!

Entscheidend ist auch das „**Entsäuern**“: Ernährungsgewohnheiten mit zu viel Fleisch, Zucker und Kaffee sowie ein hoher Stresspegel führen zu einer Übersäuerung des Bindegewebes. Dies zeigt sich u.a. in Form von Cellulite an den Oberschenkeln. Wenn Sie also ein „Fleischtiger“ oder eine „Naschkatze“ sind, nützen Sie metacare® BASIC 3 mit einer besonders effektiven Mineralstoffmischung zum nachhaltigen Entsäuern. Die oft seit Jahren gelagerten Schlacken, die wie Mülldeponien im Bindegewebe liegen, werden so gelöst und ausgeschieden.

Zum Abschluss Ihrer Frühjahrskur sollten dann **aktive Darmbakterien** folgen, die unser gesamtes Verdauungsorgan von oben bis unten besiedeln und so dazu beitragen, dass der Stoffwechsel reibungslos klappt. Ergänzen Sie daher nach dem Entgiften und Entsäuern Ihre Darmbakterien mit sechs wichtigen Leitkeimstämmen, so wie sie in OMNI-BIOTIC® 6 enthalten sind.

Für Ihren optimalen Start in den Frühling lassen Sie sich in unserer Apotheke beraten!

Frühling auch für Ihren Darm!

Darmreinigung mit
MikroSan

Entsäuern mit
metacare® BASIC 3

Darmflora aufbauen mit
OMNI-BIOTIC® 6



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte
Forschungs- und Vertriebs GmbH

Pflanzlich



Christiane Streitt
Apothekerin

WISSENSWERT

Magnesiummangel erschwert das Abnehmen und Halten des Gewichts

Zusammen mit den Vitaminen des B-Komplexes steuert Magnesium über die Verdauung die richtige Aufnahme von Proteinen, Kohlehydraten und Fetten.

Magnesium hilft dem Körper Fett abzubauen und den Stoffwechsel anzukurbeln. Der Grund dafür sind die fettabbauenden Enzyme, die durch die Einnahme von Magnesium vermehrt produziert werden.

Magnesiummangel kann weitere ungute Symptome auslösen:

- depressive Verstimmung
- Heißhunger/Fressattacken
- Wassereinlagerungen
- gestörte Fettverdauung

Bewährte Kräuter für eine Frühjahrskur

Damit wir frisch in den Frühling starten können, gilt es „Altlasten“ in Form von kleinen Speckröllchen und winterlicher Bequemlichkeit loszuwerden. Das geht am besten mit einer sanften Kur, die den Stoffwechsel auf Touren bringt und die körpereigene Entgiftung unterstützt. Ein aktiver Stoffwechsel hält die Figur in Form und steigert das Wohlbefinden. Auch wenn der Körper Flüssigkeit einlagert, kann das zu einer Gewichtszunahme führen. Mit harntreibenden Tees aus entschlackenden Kräutern unterstützen Sie Ihren Körper beim Abnehmen und beim Entwässern.

Natürlich entwässern

Die Ernährung spielt hier eine Rolle

Wenn Sie zu viele **Kohlenhydrate**, also zu viel Stärke essen (Brot, Semmeln, Weizenprodukte) benötigt der Körper viel Wasser, um diese Nahrungsmittel auszuwerten.

Es kommt auch dann zur vermehrten Wassereinlagerung, wenn man zu viel **Salz** (z.B. auch würzig Geräuchertes) zu sich nimmt.

Das Wasser lagert sich in den Zwischenräumen der Fettzellen ab, was dazu führt, dass Beine, Füße, Finger und Augenlider anschwellen. Frauen klagen dann oft auch über Spannungsgefühl in den Brüsten. Umso weniger Fettzellen man hat, umso weniger Wasser kann sich einlagern.

Im Frühling hat man wieder Lust auf **frische Salate, viel knackiges Gemüse und andere leichte Mahlzeiten**. Diese haben nur wenige Kalorien. Die enthaltenen Vitalstoffe, vor allem Kalium, unterstützen die Entwässerung. Mit überschüssigen Wassereinlagerungen

werden auch darin gelöste „Stoffwechselbauprodukte“ ausgeleitet. Sind wir diese los, läuft der Stoffwechsel rund und kann seine vielfältigen Aufgaben im Organismus ungehindert erledigen.

Viel trinken beim Entwässern

Sie sollten bei der Anwendung von Entwässerungstees darauf achten, dass Sie etwa drei Liter Flüssigkeit **zusätzlich** zu den Tees trinken. Denn bei der Behandlung mit Entwässerungstees scheidet der Körper auf eine Tasse Tee etwa 3 mal so viel Flüssigkeit aus. Viel Flüssigkeit regt außerdem den Stoffwechsel und den Harndrang an.

Wichtig! Heilpflanzen haben ihre Wirkung: Zuviel Entwässerungstee kann zu schmerzhafter Verstopfung führen.

Welche Teesorten sind am besten geeignet?

Verschiedene Teemischungen haben eine entwässernde Wirkung (z.B. Kottas, Sidroga). Birkenblätter, Löwenzahn und Brennnessel



Pflanzlich

Die natürliche Hilfe bei Allergie

fördern den Entwässerungsprozess, da sie durchspülend wirken. Pfefferminzblätter regen die Verdauung an. Auch Wacholderbeeren haben eine harntreibende Wirkung.

Brennesseltee

Für die entwässernde Wirkung der Brennessel ist der hohe Kaliumanteil verantwortlich. Brennessel wirkt entschlackend und regt den Stoffwechsel an. Das kann beim Abnehmen helfen. Weil der Tee harntreibend ist, können Sie mit seiner Hilfe den Körper so richtig "durchputzen".

Birkenblättertee

Verantwortlich für die wassertreibende Wirkung sind die Flavonoide in den Birkenblättern. Es wird mehr Harn gebildet und die ableitenden Harnwege dadurch „durchspült“. Zubereitungen aus Birkenblättern können bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung oder anderen Harnwegsinfekten helfen.

Wichtig: Wer aufgrund einer Herz- oder Nierenfunktionsstörung an Wassereinlagerungen (Ödeme) im Gewebe leidet, darf Birkenblätter nicht anwenden. Dies gilt ebenso bei einer Allergie gegen Birkenpollen.

Hildegard von Bingen Wermut-Maitrank

FRÜHJAHRSKUR

Mit dem Maitrank nach Hildegard von Bingen gesund und aktiv leben, den Organismus entlasten und mit mehr Schwung und Ausdauer in die schönste Jahreszeit starten. Die Bitterstoffe des Wermuts regen den Leberstoffwechsel an. Diese Kur hat eineregenerierende Wirkung, sie entgiftet den Körper, stärkt die Organe. Neben Wermutwein, wirken Artischocke, Brennessel, Birke, Löwenzahn und Zinnkraut positiv auf den Stoffwechsel.

Seit Jahrtausenden wird die Traganthwurzel (*Astragalus membranaceus*) in der chinesischen Heilkunde hoch geschätzt. Sie wirkt immunmodulierend und neutralisiert die Allergene. Der Spezialextrakt der Traganthwurzel mildert so die Überreaktion der Körperabwehr und senkt die Allergieempfindlichkeit.

Pollenallergie, Heuschnupfen, Hausstaubmilbenallergie und Tierhaarallergie beeinträchtigen unser Wohlbefinden und unseren Alltag. Lectranal® wirkt auf natürliche Weise mit dem Spezialextrakt der Traganthwurzel gegen Allergien und lässt unangenehme Allergiesymptome (rote, tränende Augen, Juckreiz und Rötung der Nase, trockenen Reizhusten, erschwerte Atmung) erst gar nicht entstehen. Es sind keine Nebenwirkungen wie Müdigkeit und Mundtrockenheit bekannt. Die Einnahme von Lectranal® beeinflusst nicht die Fahrtüchtigkeit.

- Die Einnahme sollte regelmäßig zwei Mal täglich während der gesamten Allergiezeit erfolgen.
- Für Kinder ab 3 Jahren ist der Lectranal® Allergiesaft junior im fruchtigen Kirschgeschmack erhältlich.
- Für die stärkeren Belastungsmonate gibt es Lectranal® intens, doppelt konzentriert.





Gesundheit

Gelenke im Ruhestand?

Von wegen Ruhestand: 60 ist das neue 40. Aktiv, beweglich, jung geblieben – doch was, wenn die Gelenke nicht mitmachen? Egal in welchem Alter, wenn Gelenkprobleme das aktive Leben beeinträchtigen, ist das ziemlich unangenehm.



Christine Petri
PKA

WISSENSWERT

Nahrungsergänzungen für Ihre Gelenke

Hochwertige Gelenknahrungen liefern für das Gelenk, den Kollagenaufbau und das Immunsystem die nötigen Stoffe.

GLUCOSAMIN ist ein Hauptbestandteil der Gelenkknorpel und Gelenksflüssigkeit. Besonders die Knorpelsubstanz in Gelenken und Wirbelsäule benötigt den Knorpelbestandteil für eine Erneuerung.

CHONDROITIN kann die Widerstandsfähigkeit des Knorpels stärken.

Tipp: Diese gut verträglichen Substanzen sind in Gelenkscapseln enthalten und schon vorbeugend zu empfehlen.

Laut Österreichischer Schmerzgesellschaft leidet die Hälfte der Bevölkerung über 50 Jahren zumindest fallweise unter Gelenkschmerzen. Irrtümlich wird angenommen, dass Gelenkschmerzen im Alter zwangsläufig auftreten, weil sich die Gelenke im Laufe der Jahre abnutzen würden.

Ist ein Gelenk mechanisch in Ordnung (gibt es keine Fehlstellungen etc.) und wird es ausreichend bewegt, so ist es durchaus möglich, beschwerdefrei bis in hohe Alter zu bleiben. Richtig ist zwar, dass sich die Gelenke mit der Zeit abnutzen, ein üblicher Verschleiß führt aber nicht zu Schmerzen.

Schmerzhaft wird es erst dann, wenn das Gleichgewicht im Gelenk gestört ist. Das kann zum Beispiel durch eine entzündliche Erkrankung oder nach Verletzungen der Fall sein.

Um diesen positiven Zustand möglichst lange aufrecht zu erhalten, sollte man sich auch im Alter viel bewegen, um die Muskulatur, die Sehnen, Bänder und Knorpel gut in Schuss zu halten. Bewegungsmangel führt auch zu Übergewicht und damit zu Überlastung der Gelenke.

WICHTIG: Der Knorpel braucht Bewegung, um seine Gelenkfunktion überhaupt erfüllen zu können. Denn nur durch regelmäßige Belastung kann er Nährstoffe aufnehmen.

Hab ich Arthrose?

Ein stechender Schmerz im Knie beim Treppen steigen, die Finger tun beim Tippen weh oder die Hüfte meldet sich beim Spazieren gehen: Das sind Anzeichen, die auf Gelenkverschleiß (Arthrose) hindeuten können. Charakteristisch sind auch Anlaufschmerzen im Gelenk nach längeren Ruhepausen oder nach dem Aufwachen. Anfangs hilft das „Einlaufen“ des Gelenkes noch, um sich wieder relativ schmerzfrei bewegen zu können. Im weiteren Verlauf jedoch wird dieser Schmerz durch den Belastungsschmerz abgelöst, so dass sich in der Folge die schmerzfreien Wegstrecken immer weiter verringern.

Beim Älterwerden ist unter anderem wichtig, seine Gelenkgesundheit zu unterstützen. Und dafür ist es nie zu spät. Die Schlüsselworte heißen hier **Bewegung und Ernährung**. Besonders, wenn das Gelenk bereits Probleme bereitet, sollte man unbedingt in angemessener Art und Weise in Bewegung bleiben. Moderate Sportarten wie Fahrradfahren, Schwimmen oder Walking oder auch gezieltes Muskeltraining unter Anleitung eines geschulten Trainers können in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung helfen. Auf dem Speiseplan sollten vor allem Lebensmittel mit viel Vitamin C und E, Zink, Kupfer, Selen und Mangan stehen.

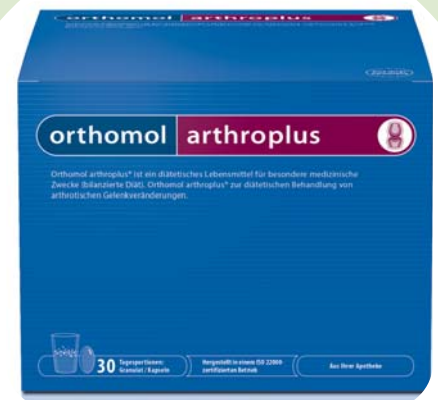


Unsere Empfehlung

Gelenkaktive Nährstoffe

Beim Älterwerden ist unter anderem wichtig, seine Gelenkgesundheit zu unterstützen.

Es kann sinnvoll sein, den belasteten Gelenken mit einer speziellen Nährstoff-Kombination, wie ORTHOMOL ARTHROPLUS, zu unterstützen, da es meist schwer ist, den erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen alleine über die Ernährung abzudecken.



TIPP

Möchten Sie Bewegung wieder aktiv erleben? Mit Orthomol arthroplus können Sie Gelenkknorpel und Knochen nutritiv unterstützen.

Orthomol arthroplus zur diätetischen Behandlung von arthrotischen Gelenkveränderungen.

www.orthomol.at

Wo es überall weh tun kann...

ARTHROSE - Die mechanische Degenerationserkrankung

Infolge der Schädigung des Gelenkknorpels kommt es zu einem veränderten Abrieb im Gelenk. Dies führt letztlich zum Verlust des gesamten Gelenkknorpels, zu schwersten Entzündungen und Schmerzen sowie zur Gelenksteife. Sehr häufig betroffen sind Knie- und Hüftgelenke und ebenso die Handwurzelgelenke. Häufig ist langzeitiger Bewegungsmangel, eine Fehlstellung der Gelenke oder Übergewicht ein Thema für die Ursache. Die Erwartung, dass eine Operation (z.B. am Knie) die Beschwerden völlig beseitigt, wird mitunter enttäuscht. Mit einer Knieprothese ist z.B. das Niederknien häufig unangenehm etc.

ARTHRITIS - Die entzündliche Gelenkszerstörung

Die *bakterielle oder infektionsbedingte Arthritis* entsteht, wenn Bakterien in das Gelenk gelangen und dort eitrige Abszesse auslösen.

Viel häufiger kommt die *chronische Polyarthritis (Rheumatoïdarthritis)* vor. Sie wird im Volksmund als „Rheuma“ bezeichnet. In 80% der Fälle sind davon Frauen zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr betroffen. Als Ursache gilt ein Autoimmungeschehen, d. h., dass der Körper Antikörper gegen Strukturen im Gelenk bildet und das Gelenk dadurch langsam entzündlich zerstört wird. Anders als bei der Arthrose, die eine mechanische Degenerationserkrankung ist, fühlen sich arthritische Patienten anfangs matt und müde. Die Symptome der Arthritis sind Morgensteifigkeit der Gelenke sowie eine Schwellung der Fingergelenke. Anders als bei der Arthrose befällt die Arthritis immer symmetrisch beide Gelenke, d. h. dass ein arthritisches Kniegelenk allein nicht vorkommt. Es sind dann beide Knie betroffen. Die Behandlung der Entzündung hat oberste Priorität.



Bewegung



Kerstin Grubmüller
PKA

Entzündung tut weh

Jede Bewegung wird zur Qual, wenn ein Gelenk oder eine Sehne entzündet ist. Beste Beispiele dafür sind Sehnenscheidenentzündung, Tennisarm oder Schleimbeutelentzündung. Dabei ist die Entzündung eine Reaktion des Körpers auf bestimmte Reize. Das können im Bereich des Bewegungsapparates bei den äußeren Auslösern beispielsweise Zugluft, Unterkühlung, Überlastung oder Fehlbelastung sein. Die Symptome einer Entzündung sind meist eindeutig, weil der Körper sein Immunsystem aktiviert hat: Rötung, Schmerz, Überwärmung, eingeschränkte Funktion.

WISSENSWERT

Ernährung bei Entzündungen

Inhaltsstoffe in tierischen Produkten wie Fleisch, Eiern und Milcherzeugnissen können **Entzündungen** auslösen und damit Gelenkschmerzen verschlimmern. Auslöser ist die Arachidonsäure, die entzündliche Prozesse im ganzen Körper fördert.

Zur Gesunderhaltung körperlicher Prozesse und zur Vermeidung chronischer Entzündungskrankheiten ist eine überwiegend **basische Ernährung** und eine Zufuhr **antioxidativer Vitalstoffe** wie Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E, Kupfer, Selen, Zink und Omega-3-Fettsäuren empfohlen.

VERSTAUCHUNGEN / ENTZÜNDUNGEN Prostaglandin hemmende Wirkstoffe in Schmerzsalben

Die körpereigenen Stoffe **Prostaglandine** sind in fast allen Organen vorkommende Geweshormone und an vielen körperlichen Vorgängen beteiligt, beispielsweise an Schmerzzuständen und Entzündungen.

Diese körpereigenen Stoffe werden als Reaktion auf Reize vom Körpergewebe hergestellt. So befinden sich diese **Prostaglandine** im Gewebe, welches gezerrt oder entzündet ist. Die Folge sind Nervenreizungen und die Nerven senden zum Gehirn Schmerzsignale.

Durch das Auftragen einer Prostaglandin hemmenden Schmerzsalbe kommen weniger Schmerzsignale beim Gehirn an, sodass die Schmerzen reduziert werden.

Schmerzsalben mit Wirkstoffen wie Diclofenac, Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen hemmen Prostaglandine und werden in erster Linie bei Muskelschmerzen eingesetzt. Dabei werden die schmerzenden Muskelbereiche mehrmals am Tag eingerieben. Diese

Schmerzsalben sind für akute, leichte oder mittelstarke Schmerzen in den Muskeln geeignet.

VERSPANNUNGEN: Durchblutungsfördernde Schmerzsalben für Muskelschmerzen

Bei Schmerzen, die durch eine schlechte Durchblutung der Muskeln oder durch Verspannungen verursacht werden, sind „Wärmesalben“ hilfreich. Meistens sind Wirkstoffe wie Capsaicin, Nicoboxil oder Benzylnicotinat enthalten. Diese Inhaltsstoffe erweitern die Hautgefäße, sodass die Durchblutung gesteigert werden kann. Verspannungen werden durch die Wärme gelockert und daraufhin lassen die Muskelschmerzen nach. Sie dürfen aber nicht mit den Schleimhäuten in Berührung kommen. Ebenso nicht auf Wunden oder Hautverletzungen aufgetragen.

BLÜTERGÜSSE: Durchblutungsfördernde Schmerzsalben für Muskelschmerzen

Prellungen oder Quetschungen, die Ursache



des Hämatoms sind, verursachen häufig massive Schmerzen. Blutergüsse sind Alltagsverletzungen. Blaue Flecken entstehen, wenn Blutgefäße verletzt werden, Blut austritt und sich im umliegenden Gewebe verteilt. Normalerweise wird **Heparin** als Wirkstoff injiziert, um Blutgerinnsel zu verhindern. Als Salbe fördert Heparin die oberflächliche Durchblutung, leitet angesammeltes Wasser rascher aus dem Gewebe ab und wirkt gegen Schwellungen. Der Abbau der verfärbten Blutergüssen wird durch den Gebrauch von Heparinsalbe in vielen Fällen beschleunigt.

Natur aus der Apotheke

- **Menthol**, das ätherische Öl hat kühlende, juckreiz- und schmerzlindernde Wirkungen.
- **Arnika** wirkt abschwellend, gegen Schmerzen und Entzündungsprozesse.
- **Kampfer** und **Rosmarin** kurbeln die Hautdurchblutung an und erwärmen das Gewebe.
- **Roskastanien-** oder **Latschenkiefer-**Extrakte lassen Gewebe abschwellen.
- **Beinwell** hilft bei Gelenkserkrankungen, bei Prellungen oder Zerrungen. Die Gewebedurchblutung kann gefördert und die Flüssigkeits-einlagerungen verhindert werden. Beinwell ist dafür bekannt, die Heilungsprozesse in beschädigtem Gewebe voranzutreiben. Beinwellwurzel-Extrakte werden äußerlich in Form von Salben und Umschlägen eingesetzt.
- **Teufelskralle** wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend. Das Heilmittel wird in Kapselform bei Rheuma und degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt.
- **Weihrauch** (*Boswellia serrata*) wirkt gegen Gelenkentzündungen. Der Extrakt wird als Kapsel oder Weihrauchsalbe bei Schwellungen, Gelenkschmerzen und Gelenksteifigkeit eingesetzt.

Unsere Empfehlung

Voltadol Forte Schmerzgel

Die Produkte von Voltadol wirken genau dort, wo der Schmerz sitzt. Voltadol Forte Schmerzgel eignet sich für eine langanhaltende Schmerzlinderung z.B. bei Rückenschmerzen, Hexenschuss, Sportverletzungen etc.

Auch bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke ist das Schmerzgel eine lindernde Anwendung. Der Wirkstoff Diclofenac ist schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Voltadol Forte Schmerzgel ist stark konzentriert, so dass es länger wirken kann. Durch diese Stärke muss es nur alle 12 Stunden angewendet werden und wirkt den ganzen Tag.

Pack Rücken-schmerzen an der Wurzel

Voltadol Forte Schmerzgel bekämpft gezielt die Entzündung und damit die „Wurzel“ des Problems.

Voltadol 
Forte Schmerzgel

STÄRKER, UM LÄNGER ZU WIRKEN



Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac. Stand: Jänner 2018. BG-JV.VOL 180108



Gesundheit



Mag. pharm.
Katharina Busch

Gelenkschmerzen durch Östrogenmangel

Sie sind über vierzig und schon machen sich die Gelenke bemerkbar? Jede zweite Frau in den Wechseljahren leidet unter Muskel- und Gelenkschmerzen. Doch kaum eine denkt dabei an klassische Wechseljahresbeschwerden. Gelenkschmerzen äußern sich auf vielfältige Weise: Ganz oben auf der Beschwerdeliste stehen Probleme mit den Knien und mit den kleinen Wirbelgelenken des Rückens. Auch die Feinmotorik kann eingeschränkt sein. Manchmal schmerzen auch Gelenkknorpel, Bänder oder Muskeln, die die Gelenke stützen. Die Lösung: Bewegung, eine gesunde Ernährung und unter Umständen eine Hormontherapie.

WISSENSWERT

Pflanzliches für die Wechseljahre Mönchspfeffer

Die Heilpflanze reguliert den Hormonhaushalt, beeinflusst den Östrogenspiegel im Wechsel, hilft bei unregelmäßiger Menstruation, schmerzenden Brüsten und PMS. (Z.B. Dr. Böhm Mönchspfeffer)

Traubensilberkerze für Körper und Psyche

Die Traubensilberkerze schafft Linderung bei Hitzewallungen, Migräne und Schweißausbrüchen. Wirkt auch Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit entgegen.

Als Arzneimittel werden Auszüge aus dem Wurzelstock (Rhizom) der Pflanze verwendet, die in Form von Tabletten, Kapseln, Tropfen und Globuli angeboten werden.

Gelenkschmerzen galten bislang nicht als typisches Symptom der Wechseljahre. Es klagt jedoch über die Hälfte der Frauen in den Wechseljahren über Symptome wie Gelenk- und Muskelschmerzen oder Gelenksteifigkeit.

Nimmt die Konzentration der Östrogene im Rahmen der Wechseljahre ab, können Schmerzen zunehmen, so die Vermutung von Wissenschaftlern. Östrogene beeinflussen das Immunsystem, die Schmerzverarbeitung und den Stoffwechsel in Knorpel und Knochen.

Morgensteifigkeit trifft auch Jüngere

Viele Frauen kennen die typische Morgensteifigkeit, die sich erst legt, wenn sie buchstäblich „in die Gänge“ kommen. Bei diesen Gelenkschmerzen kann der in den Wechseljahren auftretende Östrogenmangel eine Rolle spielen. (Die medizinische Therapie wird beispielsweise in Tablettenform, als Pflaster oder Gel angeboten.)

Gelenkschmerzen durch Östrogenmangel

Östrogene sind an der Immunabwehr in den Gelenken beteiligt. Ein Östrogenmangel in den Wechseljahren kann die Entstehung von Entzündungen begünstigen und so zu Gelenkschmerzen führen.

Östrogene sorgen dafür, dass Bindegewebe und Knorpel der Gelenke ausreichend mit Gelenkflüssigkeit versorgt werden. Fehlen Östrogene, wird beides härter und weniger elastisch. Die spürbaren Folgen sind steife Gelenke und Schmerzen. Je niedriger der Östrogenspiegel, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Gelenkhäute mit Flüssigkeit unterversorgt sind.

Östrogene scheinen auch die Schmerzverarbeitung im Nervensystem zu beeinflussen. Wissenschaftler vermuten, dass bei Östrogenmangel in den Wechseljahren Schmerzen stärker wahrgenommen werden.

in Bewegung bleiben



Mehr Durchblutung durch Wärme

Wohltuende Wärme bringt auf natürliche Weise Linderung bei Gelenkschmerzen in den Wechseljahren. Gönnen Sie sich öfters Saunabesuche, Fangopackungen oder Moorbäder. Auch Massagen, wärmende Öle und Salben, beispielsweise mit Rosmarinextrakt, helfen die Durchblutung anzukurbeln und verbessern das Wohlfühlgefühl.

Wichtig: Um Gelenkschmerzen in den Wechseljahren gezielt zu behandeln, müssen die Ursachen bekannt sein. Neben Östrogenmangel können auch altersbedingte Verschleißerscheinungen, aber auch Entzündungen oder Erkrankungen wie Gicht und Rheuma dahinterstecken.

Lebensstil-Veränderung

- **Gewichtskontrolle** ist in den Wechseljahren besonders wichtig. Überflüssige Kilos belasten die Gelenke. Flottes Walken regt z.B. die Durchblutung wunderbar an und ist ein gutes Ausdauertraining, bei dem Sie viel Sauerstoff tanken.

- **Stellen Sie Ihre Ernährung um**

Wer langfristig auf eine **basenreiche** Ernährung setzt, hat mit hoher Wahrscheinlichkeit eine höhere Knochendichte und

weniger Muskelverspannungen. Diese Symptome werden oft von einer Übersäuerung durch zu wenig Basen ausgelöst.

Gesunder Richtwert: 80 Prozent der Speisen sollten Basen bildend, die restlichen 20 Prozent dürfen Säure bildend sein.

Basisch & sauer wirkende Lebensmittel

z.B: basisch:

- Obst (auch saures wie Zitronen)
- Gemüse, Kräuter, Kartoffeln, Salate
- Essig, Tofu

z.B: sauer:

- Brot, Backwaren, Getreideprodukte
- Fleisch, Wurst, Eier
- Zucker, Softdrinks
- Alkohol
- Käse

Zur Unterstützung

BASENPULVER

Tipp: Es kann auch die Einnahme eines Basenproduktes vorhandene Beschwerden durch Übersäuerung an Gelenken positiv beeinflussen. Basenpräparate sind Pulvermischungen aus basischen Mineralien wie etwa Magnesium, Kalzium und Zink.

Auch eine ausgewogene und **kalziumreiche Ernährung** kann sich positiv auf auf Knochen und Gelenke auswirken. Kalziumreich sind zum Beispiel: frisches grünes Gemüse, Obst, Beeren, Brokkoli, Kohl, Spinat, Kresse, Getreideprodukte.

Tipp: Die im Calcium Complex von Pure Encapsulations enthaltenen Vitalstoffe fördern die Knochengesundheit.

WISSENSWERT

Östrogenähnliche Pflanzenstoffe: Phytoöstrogene

Phytoöstrogene sind sekundäre Pflanzenstoffe, zu denen unter anderem **Isoflavone und Lignane** gehören. Sie besitzen strukturelle Ähnlichkeit mit Östrogenen. Phytoöstrogene können damit die Funktion des Östrogens im Körper nachahmen.

Tipp: Dr. Böhm Isoflavon Dragees helfen auf natürliche Art die Begleiterscheinungen der Wechseljahre positiv zu beeinflussen. Rotklee-Extrakt, Vitamin B6 und das zusätzlich enthaltene Nachtkerzenöl wirken sich auch positiv auf die trockener werdende Haut aus.

Essen Sie so oft wie möglich Hülsenfrüchte und besonders Leinsamen:

Durch seinen großen Anteil an Lignanen ist Leinsamen ein heilsames Nahrungsmittel bei Wechseljahrsbeschwerden. Bei Männern schützen Lignane vor einer Vergrößerung der Prostata.



Gesundheit



Mag. pharm.
Susanne Brunauer

Jede Veränderung beginnt mit Umdenken

Unser Gehirn ist an Gewohnheiten gewöhnt. Jede Veränderung beginnt im Gehirn. So ist auch das Essverhalten in uns programmiert. Herkömmliche Diäten funktionieren nicht, solange sie nicht auf die höchst persönlichen Gewohnheiten, Bedürfnisse, die Vorlieben und Abneigungen und den Tagesablauf abgestimmt sind. Die gute Nachricht - wir können uns „umprogrammieren“ und mit innerer Belohnung an Neues gewöhnen.

WISSENSWERT

Es kann vorkommen, dass jemand, der sich angewohnt hat, regelmäßig Sport zu treiben, unbewusst zusätzlich noch damit anfängt, sich gesünder zu ernähren oder das Rauchen aufgibt. Durch den Sport hat sich die innere Einstellung verändert und eine Kettenreaktion ausgelöst.

Einige Gewohnheiten werden von starken (meist unterdrückten) Emotionen ausgelöst. Der tägliche „entspannende“ Rotwein am Abend soll dann die Verspannungen lösen, die durch aufgestaute Emotionen und den überforderten Gemütszustand entstanden sind. Es lohnt sich, ungesunde Gewohnheiten zu analysieren.

Vernunftthirn und Belohnungssystem

Unser Gehirn besteht aus verschiedenen Regionen, die unterschiedliche Aufgaben erledigen. Der präfrontale Cortex, das Vernunftthirn mit Sitz in der Stirn, ist z.B. für die Planung von Handlungen und zur Entscheidungsfindung hauptverantwortlich. Diäten funktionieren wenige Tage, solange der präfrontale Cortex sagt, dass man die Diät machen muss, weil die Bikini-Saison vor der Tür steht.

Längerfristig setzt sich aber der Gegenspieler des präfrontalen Cortex durch, Nucleus Accumbens, das Belohnungssystem, das Genuss und Freude verlangt. Keine Diät kann das Belohnungssystem zufriedenstellen.

Das Belohnungssystem ist auf Glück, Genuss und Vergnügen ausgerichtet. Es schüttet z.B. beim Essen von Süßem oder Fettem das Glückshormon Dopamin aus, ebenso wenn wir die Natur genießen oder unsere Lieblingsmusik hören. Wir benötigen das Belohnungssystem, um an neuen Gewohnheiten Freude zu haben.

Diäten, die nicht klappen führen zu Heißhungerattacken. Ist der Blutzuckerspiegel zu

niedrig, wird der Hypothalamus im Gehirn sämtliche Systeme aktivieren, damit wir etwas essen und das Gehirn sicher mit Glukose versorgt wird. Meiden Sie Nahrungsmittel, die kurz einen hohen Anstieg des Blutzuckerspiegels, danach aber ein extremes Absinken bewirken (z.B. Nutella-Semmel). Bei Lebensmittel wie z.B. Eierspeise, Nüsse, Linsen bleibt der Blutzuckerspiegel konstant, das Gehirn meldet keine Hungerattacken.

Alle Gewohnheiten, auch unser Essverhalten sind in den Basalganglien abgespeichert. Genau wie Herzschlag, Atmung oder Erlerntes (Radfahren) laufen sie unbewusst und automatisch ab. Wer Gewohnheiten loswerden möchte, muss die Routine durch neue Routine ersetzen und sich belohnen. Als Belohnung kommt alles in Frage, was zu einer Ausschüttung von Dopamin führt (z.B. ein schöner Gedanke, ein positiver Tagtraum...). Gewohnheiten und Menschen sind unterschiedlich, so braucht Veränderung seine Zeit (man sagt 30 Tage) für neue Gewohnheiten. **Man muss es wollen, hinter der Entscheidung zur Veränderung stehen und die neue Gewohnheit „gesund Essen“ ist automatisiert.**

Glückshormone durch Körperübungen und begleitende, positive Gedanken

Um Spannungen loszuwerden und Emotionen zu ordnen, kann dieser Bewegungsablauf auch auf kleinstem Raum (Büro oder Küche:-) und ziemlich jederzeit in beinahe jeder Bekleidung ausgeführt werden, schon eine Übungsreihe 1-10 macht froh. Die Freude siegt.

Alle Übungen aktivieren die Meridiane, einige Atemzüge lang halten und die jeweiligen Motivationssätze im Kreis dazu beachten.



Die App der APOTHEKEHOF

dr. beindl
APOTHEKEHOF
Ihre Gesundheit in guten Händen

Tolle **VORTEILE** mit der **KOSTENLOSEN** Apotheken-App genießen:

IHRE APOTHEKE in der Hosentasche!



Apotheken Code:
530109

1. App downloaden (scannen Sie den QR-Code oder geben Sie „apomobile“ in der Suchmaske des App Stores ein)
2. Apotheken-Code eingeben **FERTIG!**

1. Rezeptvorbestellung
2. Angebote
3. Notrufnummern
4. direkter Draht zu Ihrer Apotheke
5. ... und viele mehr!



apomobile

ANDROID APP BEI
Google play

Laden im
App Store

powered by
doppel pack
apothekenmarketing



AUGENHEILKUNDE:

Dr. M. Werner-Stöllinger
Fachärztin für Augenheilkunde
und Optometrie, Kontaktlinsen-
institut, Kinderordination,
Lasertherapie, Grauer und
Grüner Star, Uveitis,
Netzhauterkrankungen,
Führerscheingutachten
Wahlärztin. Termin erbeten:
Telefon: 0664 / 108 66 77
Mail: info@augenarzt-hof.at
www.augenarzt-hof.at



GYNÄKOLOGIE:

Dr. Nora Bachofner
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe, Wahlärztin
Mo: 09:30 – 11:30
Di: 09:30 – 13:30
Do: 09:30 – 13:30
Fr: 15:00 – 19:00
Sa: nach Vereinbarung
Termine nur nach Vereinbarung
Telefon: 06229 39721 10
Mail: praxis@frauenarzt-hof.at
www.frauenarzt-hof.at



ALLGEMEINMEDIZIN:

Dr. med. univ. Jürgen Hoyer
Praktischer Arzt
Facharzt für Chirurgie
Ernährungsmedizin,
Palliativmedizin
Alle Krankenkassen
Barrierefreie Räume
Terminvereinbarung:
Telefon: 06229/3750
Mail: ordinationdrhoyer@medway.at

Öffnungszeiten

Ordination Dr. Hoyer

MO 07.30 – 11.00 Uhr
16.00 – 19.00 Uhr
Di 17.00 – 19.00 Uhr
Mi 07.00 – 11.00 Uhr
Do 09.00 – 13.00 Uhr
Fr 07.30 – 11.00 Uhr



INTERNIST: Dr. Georg M. Frauscher
Facharzt für Innere Medizin
und Kardiologie, ÖAK-Diplom für
Sportmedizin, Schwerpunkte:
• Herzkreislaufkrankungen
• Schlaganfallvorsorge
• Sportmedizinische Abklärung
Vertragsarzt der KFA und Wahlarzt
für alle Kassen. Mo–Do: 14–16 Uhr
Telefon: 0699 / 12 26 28 97
(Zusätzliche Praxisadresse Mondsee:
Walter Simmerstraße 1 A)
Mail: g.frauscher@yahoo.com



NEUROLOGIE:

Dr. Brigitte Johanna Mayr-Pirker
Fachärztin für Neurologie
Diplome der ÖAK für
Palliativmedizin und
spezielle Schmerztherapie,
Diagnose und Behandlung aller
neurologischen Krankheitsbilder,
Schlaganfall/Vorsorge, Rehabilitation,
Multiple Sklerose, Schmerztherapie
Wahlärztin aller Kassen
Tel.: 0664 / 96 14 677
Mail: praxis@neurologin-hof.at



ERNÄHRUNG:

Maria Anna Benedikt MSC
Diätologin, Benevita medizinische
Ernährungsberatung und Therapie
• Gesunde Ernährung
• Beratungsangebot im
diätetischen Bereich:
Verdauung, Stoffwechsel, Lebens-
mittelunverträglichkeiten, Krebs
Terminvereinbarung:
Telefon: 0664 / 32 66 072
Mail: office@benevita.at
www.benevita.at



BANDAGIST:

Medizinprodukte Tappe
Öffnungszeiten decken
sich mit der Apotheke.
Für Termine mit dem
Orthopädietechniker
wird um Vereinbarung
gebeten.
Telefon: 06229 / 39063
Mail: hof@tappe.at
www.tappe.at



PLASTISCHE CHIRURGIE:

Doz. Dr. Heinrich Schubert
Facharzt für Plastische,
Ästhetische und Rekonstruktive
Chirurgie, Wahlarzt aller Kassen
• Schönheitschirurgie
• Fettabsaugung
• Hand- und Nerven Chirurgie
Telefon: 0676 / 3241700
Mail: termin@doz-schubert.at
www.doz-schubert.at



ORTHOPÄDIE:

Dr. Lothar Dückelmann
Facharzt für Orthopädie und
orthopädische Chirurgie
• Endoprothetischer Gelenkersatz
• Hand- und Fußchirurgie
• Gelenkspiegelung
Wahlarzt aller Kassen
Telefon: 0650 / 3126308
Mail: l.dueckelmann@yahoo.com



HALS-NASEN-OHREN:

Dr. Paul Windischbauer
Facharzt für Hals-, Nasen-
und Ohrenkrankheiten
• Rhinologie
• Tumornachsorge
• Hörtest
• Allergieaustestung
Abend- und Samstagordination
Wahlarzt aller Kassen
Telefon: 0664 / 423 80 08
Mail: ordination@hno-hof.at
www.hno-hof.at



MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE:

Beauty Studio Anita Ebner
• Nagelkorrekturen mit
Hilfe von Nagelspannen
Nagelprothetik
• Ultraschallbehandlungen
für Gesicht und Körper
• Behandlungen
Cellulite - Hautunreinheiten
Haarentfernung
Problemzonen
Telefon: 0660 / 3020200
www.beauty-anita.at