

dr. beindl  
**APOTHEKE HOF**  
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



*Egal wohin Ihre Reise geht, wir sind für Sie da!*

*Neue Kraft tanken*



**HAUS DER GESUNDHEIT**  
ÄRZTEZENTRUM HOF

# Das Team der Apotheke HOF stellt sich vor



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

Klinischer Pharmazeut, Fachgebiet Arzneimitteltherapiesicherheit



**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



**Anna Ziller**  
PKA-Lehrling



**Apotheke HOF**  
Wolfgangseestraße 18  
5322 Hof  
Tel.: 06229-391 00  
Fax: 06229-391 00-10  
apotheke@beindl.com

Das Team der Apotheke wünscht eine schöne Sommerzeit!

Herzlich willkommen in der Apotheke HOF - Ihrem Gesundheitsnahversorger!

## Liebe Kunden, geschätzte Freunde der Apotheke Hof!

### Der Sommer ist da, herzlich willkommen in der Ferienzeit!!

Die längsten Tage des Jahres stehen uns bevor und die erste heftige Hitzewelle hat uns schon vor dem kalendarischen Sommerbeginn erreicht. Der Übergang von der Winterzeit zur Sommerzeit scheint den Frühling übersehen zu haben....

Die **Ferienzeit**, die schönste Zeit für den wohlverdienten gemeinsamen Familienurlaub, steht bevor. Rechtzeitig sollte angepasst an das entsprechende **Urlaubsgebiet** auch die notwendigsten Dinge in eine Reiseapotheke gepackt werden. Hochwertiger Sonnenschutz aus der Apotheke ist in allen Ferienregionen unerlässlich, da durch die Reflexion am Wasser oder in der Höhe die Sonnenstrahlen noch intensiver sind als sonst. Denken Sie auch an **kühlende Aloe vera - Gele** für die Hautpflege nach dem Sonnenbad, dadurch können mögliche Schädigungen der Haut deutlich gelindert werden. Auch sind Medikamente für eine mögliche „**Sommergrippe**“ oder gar einen Sonnenstich (einhergehend mit Übelkeit und Erbrechen verbunden mit starkem Flüssigkeitsverlust) zu bedenken, **Insektenschutz** sowie juckreizstillende und kühlende Gele sind selbstverständlich. Grundsätzlich sollte aber immer versucht werden, dass man sich vor einer direkten Sonneneinstrahlung speziell während der Mittagshitze schützt. Halten sie daher auch entsprechende Ruhezeiten ein und achten Sie auch auf eine ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** mit kalorienarmen und nicht zu kalten Erfrischungsgetränken (Alkohol während des Tages unbedingt meiden!). Speziell dürfen unsere Kleinen nicht vergessen werden, denn durch Spiel und Spaß im Freien wird der Organismus der Kinder sehr gefordert und der Flüssigkeitsbedarf sollte von den Eltern entsprechend kontrolliert werden!

Wie immer stehen wir ihnen gerne mit den richtigen Informationen und der detaillierten Besprechung für die richtige Ausstattung gerne zur Verfügung.

**Einen wunderschönen und aktiven Sommer wünscht**

**Das Team der Apotheke Hof**

Ihr

**Wolfgang Beindl**

[www.beindl.com](http://www.beindl.com) und [www.aerztezentrumhof.at](http://www.aerztezentrumhof.at)



dr. beindl  
**APOTHEKEHOF**  
Ihre Gesundheit in guten Händen

Tel.: 06229-391 00

Fax: 06229-391 00-10

E-Mail: [apotheke@beindl.com](mailto:apotheke@beindl.com)

Wolfgangseestraße 18, 5322 Hof

Durchgehend geöffnet:

Mo-Fr. 8-19 Uhr, Sa 8.30-12.30 Uhr

### 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



Christiane Streitt  
Apothekerin

## Magnesium für die ganze Gesundheit

### WISSENSWERT

#### Die gute Kombination

Viele Menschen nehmen Calciumpräparate, insbesondere um die Knochen zu stärken. Es ist bekannt, dass wir Vitamin D benötigen um Calcium über den Darm aufnehmen zu können. Daher wird vielen Calciumpräparaten Vitamin D hinzugefügt. Wir brauchen jedoch auch genügend Magnesium, da dieses Mineral die Verteilung von Calcium in den Zellen des Körpers regelt. Ohne ausreichend Magnesium hat der Körper keine Kontrolle über die Verteilung von Calcium. Achten Sie bei der Einnahme von Calcium immer darauf, dieses mit Magnesium und Vitamin D zu kombinieren.

Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff, der für viele unterschiedliche Prozesse im Körper gebraucht wird. Da Magnesium für alle Organismen unentbehrlich ist, wird das Mineral auch als „essentieller Stoff“ bezeichnet. In den Knochen sind etwa 60 Prozent Magnesium zu finden, wobei der Rest in den anderen Geweben und Organen zu finden ist. Magnesium ist für alle Muskelbewegungen wichtig, es ist ein wirksames Gegenmittel gegen Stress, das stärkste Entspannungs-Mineral, das es gibt und verbessert außerdem das natürliche Schlafverhalten.

In einigen medizinischen Bereichen wird Magnesium gerne eingesetzt: Bei lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen wird Magnesium intravenös verabreicht. Bei Verstopfungen oder Vorbereitungen zu einer Darmspiegelung wird Magnesiumcitrat zum Leeren des Verdauungstrakts verwendet. Doch der Mineralstoff kann schon vorbeugend viele Krankheiten verhindern. Magnesium ist für unzählige Enzymreaktionen verantwortlich und überall im Gewebe zu finden, hauptsächlich aber in Muskeln, Knochen und Gehirn. Die Körperzellen brauchen es, um Energie zu erzeugen.

#### Nicht nur Wadenkrämpfe zeugen von Mangelerscheinung

Einseitige Ernährung, regelmäßig Alkohol, Extrem-Sport, schwere körperliche Arbeit, Diabetes, Darmprobleme... sind einige Beispiele, die für einen Magnesiummangel sorgen können. Klassische Anzeichen für einen Mehrbedarf an Magnesium sind z.B. der Wadenkrampf nach

Sport / Belastung, Krämpfe und kurzfristige Schmerzen, Zuckungen wie das „nervöse Augenlid“, Verspannung im Nacken, Ameisenlaufen in den Fingern, Herz-Rhythmus-Störungen, Migräne und Kopfschmerzen, steifer Spannungskopfschmerz, Rückenschmerzen, Verspannung, Verdauungsprobleme, sogar Zyklusstörungen, PMS mit Launenhaftigkeit und Wassereinlagerungen können auf das **LEERE Konto** der Magnesiumdepots gehen. Auch die Belastbarkeit und Laune ist davon betroffen: Nervosität, Tagesmüdigkeit, innere Unruhe, schlechter Schlaf, erhöhte Reizbarkeit, Streitlust, Anstzustände, Konzentrationsmangel usw. drohen Kraft und Energie zu entziehen.

Der Faktor **Stress** nimmt einen hohen Stellenwert ein, weil durch Stresshormone zusätzlich Magnesium verloren geht. Auch den Schutz für den **Herzmuskel** und die Verbesserung seiner Leistung sollte man in den Mittelpunkt stellen, wenn es um eine ausreichende Magnesium-Versorgung geht.



Doch auch andere Auswirkungen durch diese Mangelsituation sind zu beobachten wie beispielsweise Depressionen, Angstzustände und sogar Beeinträchtigungen der Nervenfunktion. Ein Mangel an Magnesium kann diese Symptome verursachen und sogar weiter verschlimmern.

Auch die Zuckerkrankheit wie auch Durchfälle können die Magnesium-Reserven im Körper enorm angreifen, einige Medikamente wie auch bestimmte Abführpräparate gehören unter anderem dazu. Wenn diese Kriterien gelten, muss dem Organismus zusätzlich Magnesium zugeführt werden.



### Mineralstoffmangel durch Schweißverlust

Der Hauptmineralstoff im Schweiß ist Natrium, doch auch Kalium, Calcium und Magnesium sowie Zink und Jod gehen über den Schweiß verloren. Dabei sind diese Mikronährstoffe besonders für Sportler und Schwerarbeiter wichtig. Wer viel schwitzt sollte bedenken, dass damit zu rechnen ist, dass durch den hohen Schweißverlust eine Menge Mineralstoffe verloren gehen, die unbedingt ersetzt werden müssen, wenn es nicht zu Mangelerscheinungen kommen soll.

# Empfehlung

UNSER TIPP

## Für volle Leistung beim Sport und die schnelle Regeneration danach

Dr. Böhm® Magnesium Sport + Aminosäuren versorgt Sie als **erfrischende Brause** mit einer ausgewogenen Kombination aus Aminosäuren, Magnesium, Kalium, Vitaminen, Spurenelementen und wertvollen Pflanzenstoffen.

Die Power-Mineralstoffe Magnesium und Kalium ergänzen sich gegenseitig, und gemeinsam können sie besser aufgenommen und verwertet werden. Aminosäuren spielen eine wesentliche Rolle für die sportliche Leistung. Diese gelangen direkt in die Muskeln und stehen dort als rasche Energiequelle zur Verfügung.

Daher Dr. Böhm® Magnesium Sport + Aminosäuren schon vor oder während dem Sport zuführen, um die Ausdauerleistung und die Muskelkraft zu erhöhen.

**Speziell Sportler 50+** brauchen eine ausreichende Zufuhr von Aminosäuren (BCAAs) in Kombination mit ausgewogenem Krafttraining, denn ab dem 40. Lebensjahr verliert der Mensch durchschnittlich 1-2% an Muskelmasse pro Jahr. Bis zum 80. Lebensjahr verringert sich die Muskelmasse um bis zu 40%.

WIR BERATEN SIE GERNE!

Dr. Böhm®  
**Alles für meine  
MUSKEL-  
KRAFT  
UND  
AUSDAUER**

OFFIZIELLER PARTNER  
AUSTRIA SKI TEAM

Dr. Böhm®  
**MAGNESIUM  
SPORT®**  
+ Aminosäuren

- Volle Leistung beim Sport
- Schnelle Regeneration
- Aminosäuren (BCAAs), Elektrolyte und Vitamine

Empfohlen von Therese Feuersinger, Triathletin

**NEU!** + Aminosäuren

- ✓ Volle Leistung beim Sport
- ✓ Schnelle Regeneration der Muskeln nach dem Training

[www.magnesium-sport.at](http://www.magnesium-sport.at)

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke\*

\*Apothekenumsatz lt. IMS Österreich OTC Offtake seit 2012



# Entspannung



Kerstin Grubmüller  
PKA

## Kraft tanken ist auch Einstellungssache

Eigentlich müsste man erholt sein, hat gut geschlafen, war vielleicht erst vor wenigen Wochen im Urlaub - und doch fühlt man sich müde, lustlos, erschöpft. Die Energie, die man mal hatte, scheint aufgebraucht zu sein. Energie hat nicht nur mit objektiven Kraftreserven zu tun - sie ist vor allem eine Frage der Einstellung. Eine der wirksamsten Kraftquellen sind der positive Blick auf Situationen und zuversichtliche Gefühle.

### EMPFEHLUNG

#### Relaxen

Schwierigkeiten abends einzuschlafen? Dann könnte das Extrakt aus der Passionsblume (*Passiflora*) Abhilfe schaffen, denn dieses ist bekannt dafür, dass es beruhigend und angstlindernd wirkt. Die *Passiflora* ist bekannt für ihre krampflösende, beruhigende und blutdrucksenkende Wirkung. Sie wird daher auch als natürliches Mittel gegen Nervosität, Ängste, Probleme beim Einschlafen und ähnliche Beschwerden eingesetzt. **TIPP:** Bei Unruhezuständen, Anspannung sowie bei Prüfungsangst und Flugangst empfehlen wir Passionsblume Dragees von Dr. Böhm.



#### Tagsüber unkonzentriert und abends fix und fertig? Besser entspannen ...

Wer sich mehr Energie wünscht, sollte vor allem den „Druck“ aus dem Leben nehmen. Sie könnten jetzt denken, das geht nie - müssen wir doch lästige Pflichten und viele Wünsche unter einen Hut bringen. Doch es funktioniert mit etwas Achtsamkeit - denn es kommt darauf an, mit welcher **Einstellung** wir an die Arbeiten gehen und wie gut wir im Emotionsmanagement sind.

• **Kritisierende Worte, schlechte Gedanken und negative Erwartungen machen uns kraftlos - sogar wenn wir uns in Urlaub befinden.** Wenn wir uns anstrengen, gehetzt fühlen und unter Druck stehen, empfinden wir Ärger, Ängstlichkeit oder Ungeduld. Diese negativen Gefühle treiben uns normalerweise an, Probleme oder drängende Aufgaben zu meistern. Aber genau sie kosten Kraft und Energie. Noch dazu ist unser Gehirn darauf ausgelegt, den negativen Ereignissen viel mehr Bedeutung beizumessen, denn unser Warnsystem im Gehirn ist evolutionär bedingt auf Kata-

strophen und Gefahren gepolt. Viele besondere Momente verpuffen unbeachtet und spenden uns daher keine Kraft. Fest steht, dass positive Gefühle uns Menschen kreativer, tatkräftiger und offen für Neues machen.

• **Ab in den Wald - die grüne Natur entstresst.** Der stressreduzierende Effekt ist schon nachweisbar, wenn man nur fünf Minuten auf einer Parkbank gesessen hat; die Herzfrequenz sinkt, es werden weniger Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet, die Anzahl der Immunzellen im Blut steigt.

• **Berührungen sind Kraftquellen.** Wenn wir berührt werden oder eine andere Person berühren, spüren wir tatsächlich körperlich, dass wir nicht allein sind. Fassen wir einen anderen Menschen an, zeigen wir ganz unmissverständlich: Ich bin für dich da, und du bist mir wichtig. Und dieses Gefühl ist wesentlich für unser Wohlbefinden. So werden auch Massagen zur Kraftquelle.

• **Regelmäßig Sport und gesünder essen!**



Einnahme auch in der Schwangerschaft möglich.

*Gesundheit*

## Gesunde Scheidenflora - gesunder Darm

Die Vaginalflora ist ein wichtiger Schutzschild vor schädlichen Keimen. Milliarden unterschiedlicher nützlicher Laktobazillen – auch Milchsäurebakterien genannt – sorgen für einen sauren pH-Wert (3,8–4,5) in der Scheide, in dem sich krankmachende Bakterien und Pilze nicht vermehren können. Dieser Schutz ist wichtig, um auch die Fortpflanzungsorgane gesund und funktionsfähig zu erhalten.

Der Aufbau der Scheidenflora erfolgt bereits ab der Geburt durch die orale Aufnahme von nützlichen Bakterien. Diese wichtigen Symbionten kennen exakt ihren Bestimmungsort im menschlichen Körper und finden ihren Platz innerhalb kürzester Zeit.

Das empfindliche Gleichgewicht der Scheidenflora kann jedoch schnell ins Wanken geraten. Grund dafür können zum Beispiel Stress, ein geschwächtes Immunsystem, Medikamente wie Antibiotika, übertriebene Intim-Hygiene oder hormonelle Veränderungen sein (z.B. durch hormonelle Verhütungsmittel, in der Schwangerschaft oder den Wechseljahren).

Dann werden die wichtigen Laktobazillen reduziert und können ihrer Schutzfunktion nicht mehr ausreichend nachkommen. In Folge können sich

unerwünschte Mikroorganismen leicht vermehren – ein Ungleichgewicht, eine Dysbiose entsteht. Dies führt zu unangenehmen Auswirkungen im Intimbereich. Jede zweite Frau kämpft immer wieder mit Juckreiz, Brennen, Rötungen und gräulich-weißem bis gelblichem, riechendem Ausfluss. Bei Beschwerden ist die ärztliche Abklärung wichtig, um die Scheidenflora schnell wieder ins Lot zu bringen und ein Aufsteigen der schädlichen Keime in den Bauchraum zu verhindern.

**TIPP:** Um die Scheidenflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen, unterstützen Sie Ihren Körper mit nützlichen Laktobazillen, wie sie in OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ enthalten sind. Sie stellen das Gleichgewicht der Scheidenflora wieder her und stoppen so die schädlichen Mitbewohner. Es enthält vier speziell ausgewählte, wissenschaftlich erforschte Bakterienstämme mit belegter Wirkung.

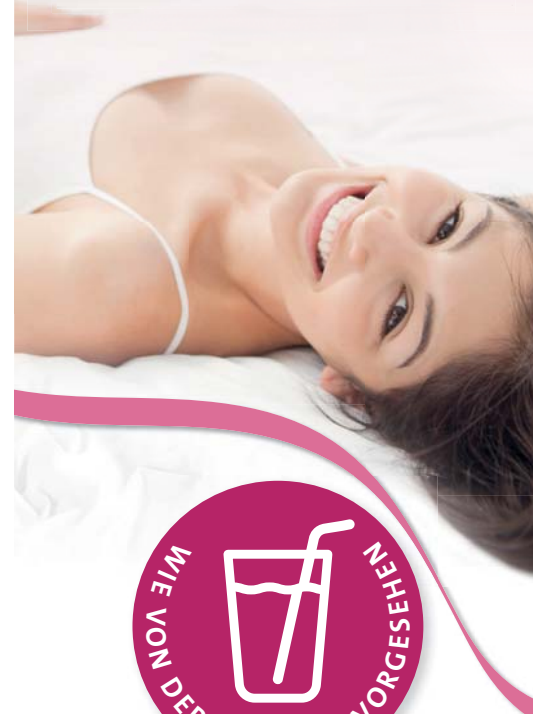
**Das Besondere an OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ ist die orale Einnahme:** Täglich 1 Beutel = 2g in 1/8 l Wasser einrühren, ca. eine Minute Aktivierungszeit abwarten, umrühren und trinken.



# Endlich...

## Die innovative Lösung bei Jucken und Brennen

**OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:** Einfach trinken zur diätetischen Behandlung der gestörten Vaginalflora.



[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

Institut AllergoSan

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



## Aktuell

# Erste Hilfe bei akutem Durchfall



Mag. pharm.  
Susanne Brunauer

### WISSENSWERT

#### Durchfall bei Kindern - wann zum Arzt?

In den meisten Fällen klingt akuter Durchfall wieder problemlos ab. Unter folgenden Umständen sollte ein Arzt/ein Kinderarzt kontaktiert werden, da möglicherweise bedrohliche Komplikationen auftreten können:

- Das Kind weigert sich zu trinken.
- Das Kind leidet unter Brechdurchfall.
- Es zeigen sich blutige Stuhlbeimengungen.
- Das Kind hat hohes Fieber und/oder gleichzeitig Bauchschmerzen.
- Die Bauchdecke des Kindes ist sehr angespannt.
- Der Durchfall besteht bei Säuglingen seit etwa 6 Stunden, beim Kleinkind seit 12 Stunden und beim Schulkind seit 18 Stunden.

**Plötzlich heftiger Durchfall und Erbrechen: Jedes Jahr erwischt die so genannte „Darmgrippe“ tausende Menschen. Die häufigsten Erreger dieser unangenehmen Infektion sind hochgradig ansteckende Noroviren und Rotaviren. Rotaviren sind weltweit für mehr als 70 Prozent aller schweren Durchfallerkrankungen bei Kindern unter 5 Jahren verantwortlich. Oftmals sind - gerade im heißen Süden - verdorbene Lebensmittel schuld am Durchfall.**

Akuter Durchfall ist durch häufigen Stuhldrang gekennzeichnet, flüssigen Stuhl und meist auch durch Bauchkrämpfe. Da an eine Nahrungszufuhr kaum gedacht werden kann, ohne dass Übelkeit auftritt – insbesondere, wenn die Angelegenheit mit Beteiligung des Magens einhergeht (Magen-Darm-Infekt) – kommt es im Laufe der Erkrankung zu einem Schwächegefühl, das zur Ruhe zwingt.

**Starke Brech- und Durchfallattacken** sind für den Organismus extrem belastend, wegen des hohen Flüssigkeits- und Mineralstoffverlustes besteht die Gefahr des Austrocknens, was für kleine Kinder, ältere Menschen und Menschen mit einem geschwächten Immunsystem schnell bedrohliche Ausmaße annehmen kann.

Durchfall – wenn er akut ist – ist meist eine Schutzmaßnahme des Körpers. Er befördert die Nahrung deshalb so schnell wieder hinaus, weil ihm irgendetwas darin suspekt vorkommt, mit der Nahrung also irgendetwas aufgenommen wurde, was dem Körper, würde

es in die Blutbahn geraten, ernsthaften Schaden zufügen könnte.

Dies trifft besonders bei Infektionen mit Viren und Bakterien zu. Sie sind die häufigste Ursache für infektiöse Durchfallerkrankungen.

• **Viren** können die Schleimhaut des Dünndarms schädigen und dadurch die normale Absorption von Wasser und Nährstoffen beeinträchtigen.

• **Bakterien**, wie z. B. E.coli oder Salmonellen, aber auch **Parasiten** werden normalerweise über kontaminiertes Wasser oder entsprechend belastete Nahrungsmittel aufgenommen. Sie sondern Giftstoffe ab, die den Darm dazu veranlassen, Wasser und Salze abzugeben. Dadurch wird der Stuhl wässrig und es kommt zu Durchfall.

• **Bei Lebensmittelvergiftungen** leben die Bakterien oft bereits in den Speisen, vermehren sich dort und reicherten sie mit ihren Stoffwechselprodukten (Bakteriengiften) an. Diese können für den menschlichen Körper - je nach Bakterienart - hochgiftig sein und lassen sich auch durch Erhitzen nicht entfernen.



Die „Erste-Hilfe-Maßnahme“ bei akutem Durchfall (und zwar ganz gleich, durch was ausgelöst):

Dreimal täglich **Natur-Mineral PMA-Zeolith** unterstützt die Darmentgiftung und stärkt die Darmwand-Barriere gegen das Eindringen von Schadstoffen in den Körper.

Oft genügt schon allein diese Maßnahme, um den Durchfall schnell zu beheben. Dieses Medizinprodukt absorbiert Gifte aller Art. Bei Durchfall saugt es nicht nur Bakteriengifte auf, sondern verbessert auch das Milieu im Darm, so dass sich dort bald wieder eine ausgewogene Darmflora ansiedeln kann. **(UNSER TIPP: Basic-Detox Zeolith Pulver von Panaceo)**

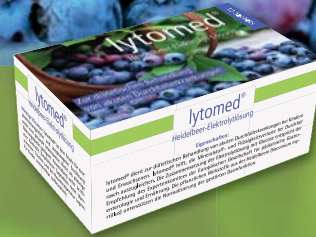
**Ungesüßte Tees** können bei Durchfall Erfolge erzielen. Man verwendet dazu die sogenannten Gerbstoffdrogen. Gerbstoffe wirken sowohl keimhemmend als auch zusammenziehend. Sie dichten die Darmschleimhautoberfläche ab und erschweren dadurch die Resorption toxischer Substanzen. Zu den bei Durchfall ganz besonders geeigneten gerbstoffhaltigen Kräutern gehören: Brombeer- und Himbeerblätter, Johanniskraut, Odermennig sowie die Blutwurz. Parallel dazu kann Kamillentee oder schwarzer Tee getrunken werden.

**TIPP:** In getrockneter Form sind die kleinen blauen Heidelbeere-Früchte ein bewährtes Hausmittel bei Durchfallerkrankungen. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken reizlindernd und stopfend, der zusammenziehende Effekt bewirkt eine Abdichtung der Darmschleimhaut. Eine empfehlenswerte orale Mineralstoff- und Flüssigkeitsergänzung bei akuten Durchfallerkrankungen ist **lytomed®**. Es enthält neben Heidelbeerextrakt eine Mischung aus Traubenzucker, Kochsalz, Kalium- und Natriumcitrat zum raschen Ausgleich von Mineralstoff- und Flüssigkeitsverlusten bei Durchfall. Für Kinder und Erwachsene.

ECA-MEDICAL

Wenn's pressiert . . .  
die schnellste Lösung

bei Durchfall



lytomed®  
Heidelbeer-Elektrolytlösung

Bei Durchfall verliert der Körper viel Flüssigkeit und auch wichtige Salze. Wichtigste Sofortmaßnahme ist der rasche Ausgleich der Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste, um ein Austrocknen und Störungen im Elektrolythaushalt zu verhindern.

Mineralstoff- und Flüssigkeitsergänzung mit Heidelbeerextrakt, zur diätetischen Behandlung von akuten Durchfallerkrankungen.

- Die Trinklösung enthält eine genau definierte Kombination aus Traubenzucker (Glucose), Kochsalz, Kalium und Natrium, für einen schnellen Ausgleich von Salz- und Flüssigkeitsverlusten bei akuten Durchfällen.
- Pflanzliche Nährstoffe aus der Heidelbeere tragen zur Normalisierung der gestörten Darmfunktion bei.
- Für Erwachsene und Kinder.

lytomed® entspricht den Empfehlungen des Expertenkomitees der Europäischen Gesellschaft für pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät). Mit Zucker und Süßungsmittel.

Exklusiv in der Apotheke!



# Gesundheit



Mag. pharm.  
Astrid Kraus

## Morgenmuffel mit Schwindelgefühl

Der Volksmund sagt: „Mit niedrigem Blutdruck lebt sich’s schlecht, mit hohem Blutdruck stirbt sich’s gut.“ Menschen, die unter niedrigem Blutdruck leiden, haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung, weil ihre Blutgefäße weniger gestresst werden. Das “Riechfläschchen” hat heutzutage ausgedient, nun werden Naturheilmittel geboten, die schon vorbeugend ihre Wirkung zeigen. Allerdings kann auch der Aromatherapie eine Hilfe nicht abgesprochen werden: ein paar durch die Nase eingeatmete Tropfen Pfefferminzöl regen die Kreislauffunktion an.

### EMPFEHLUNG

#### VeenVeen stärkt wohltuend Venen, Kreislauf und Durchblutung

VeenVeen ist ein bewährtes Venen- und Kreislauf-tonikum auf pflanzlicher Basis. Die Wirkstoffe stärken den Kreislauf, steigern die Geschwindigkeit des Blutumlaufs sowie den venösen Rückfluss. Menschen, die zu Kreislaufstörungen neigen, werden sich nach der Einnahme von VeenVeen leistungsfähiger und schwungvoller fühlen. Zusätzlich verbessert das Extrakt die Dehnbarkeit und die Wandstärke der Venen und schützt die Gefäße.



#### Hypotonie

Sinkt der Blutdruck unter eine gewisse Schwelle, spricht man von niedrigem Blutdruck: unter 110 mm Hg systolisch [Millimeter Quecksilbersäule – oberer Wert].

Wenn im Blutkreislauf nicht genug Druck aufgebaut wird, werden die Organe nicht optimal mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt. Besonders das Gehirn reagiert darauf sensibel und es zeigen sich die typischen Symptome von niedrigem Blutdruck:

- Energielosigkeit und Erschöpfung
- Morgenmüdigkeit
- Kalte, schlecht durchblutete Hände/Beine
- Häufiges Gähnen, müde Augen
- Schwindel, Ohrensausen
- Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall

Diese Schwächezustände aktivieren den Nervus sympathicus, der daraufhin eine sofortige Gegenregulation einleitet:

Adrenalin wird ausgeschüttet und der Herzschlag beschleunigt sich, um den Blutmangel auszugleichen und das Gefäßsystem wieder ausreichend mit Blut zu versorgen.

#### Flüssigkeitsmangel

Eine der häufigsten Ursachen für niedrigen Blutdruck ist Flüssigkeitsmangel. Dadurch sinkt die Blutmenge und in der Folge auch der Blutdruck. (Kann auch durch Schwitzen und Wassertabletten, die viel Flüssigkeit ausschwemmen, verursacht werden.)

**Was hilft?** Mind. 2 Liter Wasser trinken, z.B. natriumreiches Mineralwasser. Grüner Tee ist koffeinreich, wirkt herzschonend und sogar länger aufputschend als Kaffee.

#### Venenstau

Ebenfalls eine häufige Ursache ist eine Schwäche der Venenmuskulatur in den Beinen. Dadurch sammelt sich das Blut in den Beinen und steht im Rest des Körpers nicht zu Verfügung.

**Was hilft?** Die Beine regelmäßig abwechselnd heiß und kalt ab duschen (mit kaltem Wasser beenden). Bewegung trainiert die Muskeln und das Herz: Schnelles Gehen, Jogging, Radfahren, Schwimmen oder auch Tanzen helfen dabei, Kreislaufbeschwerden langfristig zu lindern und Schwindelgefühlen vorzubeugen.



**Energiekick-Morgenübung:** Tief einatmen – Körper anspannen und Hände zu Fäusten ballen, kräftig anspannen – Atem anhalten – mit dem Ausatmen die Anspannung lösen, Fäuste öffnen und entspannen. Das regt die Durchblutung sofort an.



**WICHTIG:** Bevor Sie zur Selbsthilfe schreiten muss ein Arzt die Ursachen von niedrigem Blutdruck abklären.

Ärzten stehen Medikamente, die geregelte Druck-Fluss-Verhältnisse wiederherstellen sollen zur Verfügung. Etwa Präparate, die den Gefäßwiderstand erhöhen, das Schlagvolumen des Herzens oder die Pulsfrequenz steigern, den Rückfluss aus dem Venensystem anregen oder das Blut- und Flüssigkeitsvolumen erhöhen. Setzt man sie nach einer gewissen Zeit wieder ab, kommen die Symptome des niedrigen Blutdrucks aber meist wieder zurück. Daher sind eine Bewegungs- und Ernährungstherapie sowie Naturheilmittel eine gute Alternative.

#### Unterstützung und Selbsthilfe

- Ein Glas Wasser, gemischt mit dem Saft einer halben Zitrone und ein bisschen Salz, kann am Morgen helfen in die Gänge zu kommen.
- Meiden Sie Alkohol, er weitet die Gefäße.
- In der Phytotherapie werden bittere Pflanzen benutzt, um niedrigen Blutdruck zu behandeln. Bitterstoffe wirken zusammenziehend auf die Gefäße und erhöhen dadurch den Blutdruck. Hierfür bieten sich an: Enzian, Tausendgüldenkraut oder Chinarinde. (Vorsicht mit Bitterstoffen, wenn man unter Sodbrennen leidet.)

**Mistelkraut-Tee** wirkt aufgekocht blutdrucksteigernd bei niedrigem Blutdruck. Kalt angesetzt wirkt Misteltee bei hohem Blutdruck ausgleichend.

**Weißdorn** wirkt bei leichter Herzschwäche ausgleichend auf den Blutdruck und erhöht bei Senioren das Lebensgefühl. **WICHTIG:** Weißdorn als Tee ist keine optimale Zubereitungsform, da die Wirkstoffe nicht löslich sind. Daher sind Weißdornextrakte in Tropfenform und Kapseln eine praktische Arzneiform.

# Empfehlung

UNSER TIPP

## Pflanzliches Multi-Talent für Magen- & Darmbeschwerden

Magenschmerzen, Sodbrennen oder Darmbeschwerden – Iberogast® nutzt die Kraft von neun Pflanzenextrakten, um Verdauungsbeschwerden zu lindern. Iberogast® enthält die Extrakte verschiedener Heilpflanzen (Iberis amara, Angelikawurzel, Kamillenblüten, Kümmelfrüchte, Mariendistel Früchte, Melissenblätter, Pfefferminzblätter, Schöllkraut, Süßholzwurzel), die sich gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen und verstärken.

Viele Betroffene leiden an kombinierten bzw. wechselnden Beschwerden. Die verschiedenen Pflanzeninhaltsstoffe setzen gleichzeitig an mehreren Stellen des Verdauungstraktes an.

- Unterstützt die Magenmuskulatur
- Reguliert die Magenbewegung
- Beruhigt die Magennerven
- Reduziert Entzündungen
- Reduziert Blähungen

WIR BERATEN SIE GERNE!

## Rasche Hilfe für Magen & Darm

PFLANZLICH. SCHNELL. WIRKSAM.





**Iberogast**  
BEI MAGEN-DARM ERKRANKUNGEN

- Magenschmerzen
- Völlegefühl, Blähungen
- Magen-Darm-Krämpfe
- Übelkeit
- Reizmagen- und Reizdarmsyndrom

50 ml

Nr.1

MEISTGEKAUFTES  
MAGENMITTEL\*

- Schmerzlindernd
- Krampflösend
- Entzündungshemmend

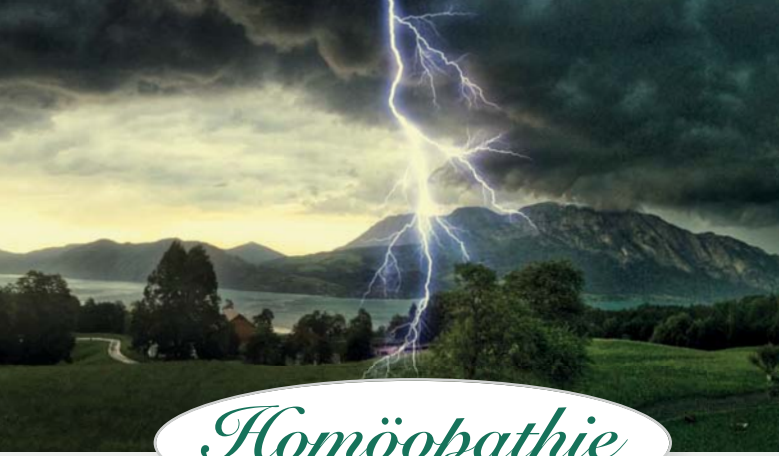
\*IQVIA OTC Offtake MAT01/2018 Magenmittel 03A in Wert und Menge

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

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG L\_AT.MKT.04.2018.7813



entgeltliche Einschaltung



# Homöopathie

## Homöopathie bei Wetterfühligkeit und Wetterwechsel

Wetterfühligkeit deutet auf ein Ungleichgewicht im vegetativen Nervensystem hin. Dieses wird z.B. durch Stress, einen schnellen Lebensrhythmus oder Umweltbelastungen gestört und reagiert dann verstärkt auf Wettereinflüsse. Die Beschwerden, die durch wechselhaftes Wetter oder Klimazonenwechsel auftreten, können mit Homöopathie gebessert werden.

- Similasan Tropfen gegen Wetterfühligkeit lindern die unangenehmen Symptome der Wetterfühligkeit wie Kopfschmerz, Übelkeit, Schwindel, Gereiztheit.
- Kreislaufstörungen mit Kopfschmerz bei Föhn und Sommerwind werden durch Veratrum album und Gelsemium, im Wechsel eingenommen, gelindert.
- Bei Beschwerden durch kalten, stürmischen Wind oder trockene Kälte hilft Aconitum.
- Übersensibilität gegen jeden Wetterwechsel, Furcht und Schwäche bei Gewitterwetter, wird durch Phosphorus gebessert. Fühlt man sich bei feuchtem, regnerischem Wetter besser und bei schönem Wetter schlecht, so hilft oft Causticum. (Phosphorus und Causticum nicht zusammen einnehmen.)
- Benommenheit, Schwäche, Schwindelzustände bei Wetter- oder Klimawechsel und durch Benutzung von Verkehrsmittel sprechen gut auf Cocculus an.
- Beschwerden durch Klimazonenwechsel und Zeitverschiebung sogenannter „Jet-Lag“, können durch Gelsemium und Nux vomica gebessert werden.
- Bei Beschwerden im Zusammenhang mit dem dem Vollmond sollte man das "Stabilisierungsmittel" Schüßler Nr. 11 Silicea versuchen.

WIR BERATEN SIE GERNE!

Auch wenn wir im schönsten Seengebiet Österreichs leben, zieht es viele Urlaubsreife in die Ferne. Vor der Reise informieren wir Sie gerne über den, aus Erfahrung nötigsten, Inhalt einer Reiseapotheke.



### GRUNDAUSSTATTUNG

Fieber- und Schmerzmittel
Medikament gegen Durchfall
Verbandsmaterial



### PRAKTISCH AUF REISEN

Mittel gegen Reiseübelkeit
Sonnenschutzmittel
Mittel gegen Lippenherpes
Insektenschutzmittel
Blasenpflaster
Augen- und Ohrentropfen speziell bei Badereisen
Antiallergika
Kreislaufregulierendes Mittel
Fieberthermometer



### ERKÄLTUNG

Nasenspray
Halschmerztabletten
Hustenmittel



### MAGEN-DARM-PROBLEME

Mittel gegen Verstopfung
Elektrolytmischungen
Mittel gegen Übelkeit oder Magenschmerzen



### HAUTIRRITATIONEN

Gel bei Insektenstichen
Salbe gegen Sonnenbrand
Wundsalbe
Wund und Hautdesinfektion

Cranberry - ihre Antioxidantien machen sie zum medizinischen Allrounder.

## Nährstoffe

# Beerenstark gegen Blasenentzündung

Eigentlich nützliche Darmbakterien können bei Frauen relativ leicht in die Blase gelangen. Gelingt es ihnen, sich dort an die Schleimhautwand zu heften, kommt es zu einer Entzündung. Betroffen sind vor allem junge Frauen und Frauen in den Wechseljahren. In der Cranberry stecken wertvolle Stoffe, die Blasenprobleme am Wiederkehren hindern.

### Auf die schnelle Behandlung kommt es an

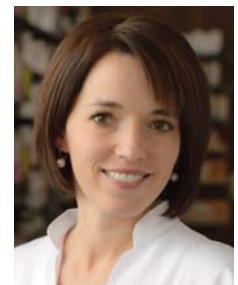
Da sich die Keime extrem schnell vermehren, ist es bei einer Blasenentzündung wichtig, **sofort** zu handeln. Einen Hinweis gibt ein Urinest. Ist der Urin getrübt, deutet das auf eine Blasenentzündung, normalerweise ist Urin klar.

### Häufige Ursachen für Blasenentzündungen sind:

- Unterkühlung
- falsche/zuviel Intimpflege
- häufiger Geschlechtsverkehr
- geschwächtes Immunsystem, z.B. durch Stress
- Hormonveränderungen (Schwangerschaft, Menopause)
- zu geringe Trinkmenge

Bei einer Blasenentzündung ist es wichtig, viel zu trinken. Bei einer unkomplizierten Blasenentzündung sollte man sich ausruhen, den Unterleib warmhalten und viel trinken. Zubereitungen aus Birkenblättern und Riesengoldrute wirken harntreibend (z.B. in Solubitat). Dadurch können Krankheitserreger besser ausgeschieden werden. Daneben helfen auch pflanzliche Mittel: Cranberry sind reich an Vitamin C und Eisen, außerdem liefern sie Proanthocyanidine (PAC). Diese bioaktiven Stoffe hüllen die krankmachenden Bakterien ein. So können sich die Keime nicht mehr in der Schleimhaut einnisten, werden besser ausgeschieden und wiederkehrende Blasenentzündungen werden vermieden.

Treten bei einer Blasenentzündung Fieber, Blut im Urin sowie starke Schmerzen im Bauch und der Nierengegend auf, muss ein Arzt aufgesucht werden.



Christine Petri  
PKA

**Dr. Böhm®**  
**ALLES FÜR GESUNDE HARNWEGE UND BLASE**

**Dr. Böhm® Cranberry akut**  
67 mg PAC  
Plus D-Mannose 3000 mg

Für gesunde Harnwege und Blase  
Hochdosiert  
Cranberry, Birkenblätter, D-Mannose

10 Säckchen Brausegranulat

**NEU!**

**Die schnelle Lösung zum Trinken.**

**Was tun für eine gesunde Blase im Akutfall?**  
Dr. Böhm® Cranberry akut wurde entwickelt, um die Gesundheit der Harnwege, Blase und Schleimhäute im Akutfall zu unterstützen. Es kombiniert auf einzigartige Weise pflanzliche Inhaltsstoffe aus **Cranberry** und **Birkenblätter** mit **D-Mannose** und **Vitaminen**.

**Tipp: Viel trinken!** Das fällt mit Dr. Böhm® Cranberry akut aufgrund der wohlschmeckenden Zusammensetzung besonders leicht.

[www.dr-boehm.at](http://www.dr-boehm.at) Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke



## Aktuell

# Typisch Sommer

Die allermeisten Menschen lieben die Wärme der Sonne. Wind und Wetter, Pool, Salzwasser, Sonnenstrahlen - das alles gehört zum Sommer. Der Wechsel von Hitze zu Kälte fordert den Organismus und die Umwelteinflüsse zeigen sich an Haut und Haar. Extra-Pflege und Nährstoffe sind gute Sommergeleiter.



Gundi Herbst  
Drogistin

### EMPFEHLUNG

#### Schüßler Salz Nr. 3

Die Sonne verbraucht sehr viel von Ferrum phosphoricum, Nr. 3. Das kann sich durch eine leichte Rötung bis hin zum Sonnenbrand zeigen, aber auch die sogenannte „Mallorca-Akne“ deutet auf einen Ferrum-Mangel hin. Täglich 10 Stk. der Nr.3

#### Auch äußerlich!

Wenn man nach einem Sonnenbad schon eine leichte Rötung oder einen Sonnenbrand hat, kann man auch äußerlich mit den Schüßler Mineralstoffen arbeiten. Am besten eignet sich dafür das Cremegel Nr.3, das die Haut kühlt und gut einzieht.

#### So halten Sie Ihr Haar kämmbaar

Die Schönheit der Haare hängt auch von der Funktion der Talgdrüsen ab. Diese produzieren eine fettartige Substanz, die sie in den Follikelhals abgeben. Wenn die Talgdrüsen nur sehr wenig davon produzieren, sind Kopfhaut und Haar weder ausreichend geschützt noch mit genügend Fett versorgt. Die Kopfhaut trocknet aus. Das Haar ist trocken und glanzlos und die Schuppenschicht des Haares wird aufgeraut. Die Spitzen brechen leichter und neigen zu Spliss.

#### Tipps & Tricks für glänzendes Haar

Wenn das Haar an Geschmeidigkeit und Glanz verloren hat, ist es Zeit für eine spezielle Haarpflege:

- Milde Shampoos und Balsampülungen erhalten den natürlichen Säureschutzmantel des Haares.
- Aufbauende Pflege mit Haarkuren (z.B. Weizenkeimöl, Kokosnussöl) machen das Haar geschmeidig und glänzend. Regelmäßige Anwendung (alle 2-4 Wochen) bringt Erfolg.
- Kuren, die im Haar bleiben, lagern sich an den geschädigten Haarpartien ab. Das Haar wird widerstandsfähiger gegen mechanisches Kämmen und chemische Beanspruchung (Färben, Dauerwelle).

- Bei intensiver Sonnenbestrahlung bewahren Hut oder Tuch die Haare vor dem Ausbleichen, besonders gefärbte Haare mit Rotpigmenten verlieren schnell ihre Leuchtkraft durch die Sonnenbestrahlung.
- Massieren Sie z.B. Argan-Öl in die Haarspitzen, um sie zu schützen (lässt sich problemlos auswaschen).

#### Nährstoffe für gesundes Haar

- **Biotin:** wichtig für die Eiweißstruktur (in Sojabohnen, Erdnüssen, Blumenkohl, Haferflocken)
- **Folsäure:** für Zellerneuerung- und Wachstum (z.B. in Blattgemüse, Bohnen, Kopfsalat, Spargel, Spinat, Weißkohl).
- **Zink:** wichtig zur Bildung von Kreatin und Kollagen (z.B. in Fleisch, Geflügel, Ei, Milch, Käse, Vollkorn).



Die beschriebenen Nährstoffe und vieles mehr sind in Präparaten speziell für Haut, Haare und Nägel enthalten. WIR BERATEN SIE GERNE!



## Wenn sich Bewegung in Schmerzen verwandelt

Die Achillessehne ist die stärkste Sehne des Körpers – und sehr anfällig. Meistens entsteht diese Sehnenverletzung durch Überbeanspruchung bei sportlicher Belastung. Reizungen können bereits beim Gehen sehr unangenehme Schmerzen verursachen. Eine chronische Entzündung beginnt meist mit Anlaufschmerzen nach dem Aufstehen oder zu Beginn des Trainings. Während der Bewegung lassen die Beschwerden oft nach und treten im Anschluss wieder auf. In diesem Fall ist ein Arztbesuch ratsam. Bei einem Riss bleibt nur die Operation. Ansonsten sind Schonung und entzündungshemmende Maßnahmen angesagt. Gegen Schwellung und Schmerzen helfen Kälteanwendungen, Topfenwickel, Salbenverbände (Diclofenac, Arnika, Beinwellwurzel) und entzündungshemmende und schmerzstillende Tabletten. Gute Ergänzungen zur Schulmedizin sind Homöopathika wie Arnica, Rhus toxicodendron oder Traumeel sowie Enzympräparate wie Bromelain. Wichtig ist es auch, die Fersen regelmäßig zu dehnen.

WIR BERATEN SIE GERNE!

## Geschwollene Beine

Die Knöchel sind angeschwollen, die Waden spannen. Die sogenannten Ödeme, auch als Wasser in den Beinen bezeichnet, beurteilen viele Betroffene als harmlos. Und tatsächlich sind sie häufig Folge von **Bewegungsarmut**. Die Beschwerden treten verstärkt nach einem langen Tag im Sitzen auf. Auch wenn eine ernsthafte Ursache ausgeschlossen wurde, sollten Ödeme und geschwollene Beine nicht unbeobachtet bleiben. Wenn zur Beinschwellung zusätzliche Symptome wie Fieber, Kurzatmigkeit oder Brustschmerzen auftreten, ist sowieso besondere Eile für den Arztbesuch geboten.

### Erste Selbsthilfe

- Kalte Beinwickel - Der Kältereiz bewirkt, dass die überflüssige Gewebeflüssigkeit wieder in den Kreislauf gelangt und Richtung Nieren transportiert wird. Dem Wasser kann zusätzlich Obstessig oder Franzbranntwein zugefügt werden. Kälteanwendungen sind allerdings nicht für Jeden (z.B. Gefäßkranke) geeignet, daher vorher mit einem Arzt sprechen.
- Um die Entwässerung durch die Nieren zu steigern und somit geschwollenen Beinen Erleichterung zu verschaffen kann ein Arzt Diuretika verschreiben.
- Herzstärkend – und somit auch gegen Wasser in den Beinen, wirkt z.B. Weißdorn in Form von fertigen Arzneimitteln wie Dragees.
- Zur unterstützenden Behandlung bei akuten Schwellungszuständen und zur Durchblutungsförderung der Beinvenen eignet sich z.B. Vetren.

**TUT WEH ...**

**... TUT GUT:**

**TRAUMEEL®** - die erste Wahl bei Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen und Blutergüssen. Ob Sport oder Alltag. Als Salbe, Gel, Tropfen und Tabletten.

**TRAUMEEL® – weil es hilft!**

Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation. Salbe zum Auftragen auf die Haut. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

**DR. PEITHNER KG**  
DAS HAUS DER HOMÖOPATHIE



**AUGENHEILKUNDE:**  
Dr. M. Werner-Stöllinger  
Fachärztin für Augenheilkunde und Optometrie, Kontaktlinseninstitut, Kinderordination, Lasertherapie, Grauer und Grüner Star, Uveitis, Netzhauterkrankungen, Führerscheingutachten  
Wahlärztin. Termin erbeten:  
Telefon: 0664 / 108 66 77  
Mail: [info@augenarzt-hof.at](mailto:info@augenarzt-hof.at)  
[www.augenarzt-hof.at](http://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](mailto:praxis@frauenarzt-hof.at)  
[www.frauenarzt-hof.at](http://www.frauenarzt-hof.at)

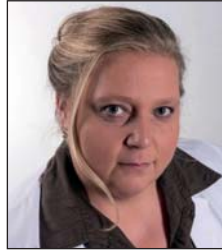


**ALLGEMEINMEDIZIN:**  
Dr. med. univ. Jürgen Hoyer  
Praktischer Arzt  
Facharzt für Chirurgie  
Ernährungsmedizin,  
Palliativmedizin  
Alle Krankenkassen  
Barrierefreie Räume  
Terminvereinbarung:  
Telefon: 06229/3750  
Mail: [ordinationdrhoyer@medway.at](mailto:ordinationdrhoyer@medway.at)

**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:  
• Herzkreislauferkrankungen  
• 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](mailto: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](mailto:praxis@neurologin-hof.at)



**ERNÄHRUNG:**  
Maria Anna Benedikt MSc  
Diätologin, Benevita medizinische Ernährungsberatung und Therapie  
• Gesunde Ernährung  
• Beratungsangebot im diätetischen Bereich:  
Verdauung, Stoffwechsel, Lebensmittelverträglichkeiten, Krebs  
Terminvereinbarung:  
Telefon: 0664 / 32 66 072  
Mail: [office@benevita.at](mailto:office@benevita.at)  
[www.benevita.at](http://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](mailto:hof@tappe.at)  
[www.tappe.at](http://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](mailto:termin@doz-schubert.at)  
[www.doz-schubert.at](http://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](mailto:l.dueckelmann@yahoo.com)



**HALS-NASEN-OHREN:**  
Dr. Paul Windischbauer  
Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten  
• Rhinologie  
• Tumornachsorge  
• Hörtest  
• Allergieaustestung  
Abend- und Samstagsordination  
Wahlarzt aller Kassen  
Telefon: 0664 / 423 80 08  
Mail: [ordination@hno-hof.at](mailto:ordination@hno-hof.at)  
[www.hno-hof.at](http://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](http://www.beauty-anita.at)