

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



Wir wünschen Ihnen viele entspannte
Sommertage!



HAUS DER GESUNDHEIT
ÄRZTEZENTRUM HOF

Das Team der Apotheke HOF stellt sich vor



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

Klinischer Pharmazeut, Fachgebiet Arzneimitteltherapie-sicherheit



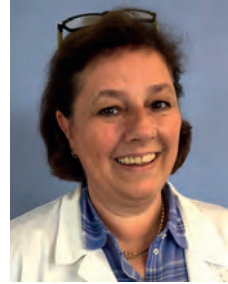
**Mag. pharm.
Astrid Kraus**
Apothekerin

Arzneimittel-wechselwirkungen, Impfberatung, Homöopathie, Darm-gesundheitsberaterin



Christiane Streitt
Apothekerin

Impf- und Reise-information, Kindererkrankungen, Phytotherapie



**Mag. pharm.
Susanne Brunauer**
Apothekerin

Umfangreiche Erfahrungen in der individuellen Betreuung bei Gesundheitsfragen



**Mag. pharm.
Katharina Busch**
Apothekerin

Medikationsmanagment, Magistrale Rezeptur
Impf- und Reiseberatung
Aromatherapie



Gundi Herbst
Drogistin

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



Christine Petri
PKA

Alternativheilkunde, Pflanzenheilkunde, Ausgebildete Darm-gesundheitsberaterin, Kosmetik, Baby- und Kinderpflege, Bandagisten Service



Alexandra Trötzlmüller
PKA

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



Katharina Schöpp
PKA

Kosmetik, Phytotherapie, Warenwirtschaft und Arzneianfertigungen, Bandagisten-Service



Kerstin Grubmüller
PKA

Kosmetik, Warenwirtschaft, Arzneianfertigungen, Nahrungsergänzung, Mikronährstoffe, Darm-gesundheitsberaterin, Nährstoffexpertin mit Ernährungsmedizin, Bandagisten Service



Melanie Kletzl
PKA

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



Isabella Sattler
PKA

Warenwirtschaft
Bandagisten-Service
Magistrale Zubereitungen
Kosmetik



Lisa Höll
PKA-Lehrling

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



Anna Ziller
PKA-Lehrling



**Mag. pharm.
Lena Märki**
Apothekerin

IN KARENZ

Arzneianfertigungen, Nahrungsergänzung, Kosmetik



Martina Röhleitner
PKA

IN KARENZ

Kosmetik, Warenwirtschaft und Arzneianfertigungen; Bandagisten-Service



Herzlich willkommen in der Apotheke HOF - Ihrem Gesundheitsnahversorger!
Liebe Kunden, geschätzte Freunde der Apotheke Hof!



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

Rechtzeitig zum kalendarischen Sommerbeginn ist der Sommer und die Hitze zu uns gekommen. Die Ferienzeit ist die schönste Zeit für den wohlverdienten gemeinsamen Urlaub. 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 die Sonnenstrahlen noch intensiver sind als sonst. Denken Sie auch an kühlenden 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.

Ein wunderschönen und aktiven Sommer wünscht

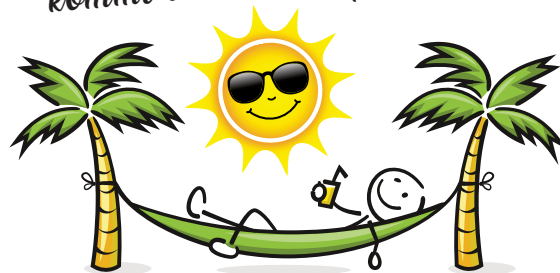
Das Team der Apotheke Hof

Ihr

Wolfgang Beindl

www.beindl.com und www.aerztezentrumhof.at

*Der beste **Sonnenschutz**
kommt aus der Apotheke!*



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. Lothar Dückelmann, Orthopädie
- Dr. Paul Windischbauer, HNO
- Beauty Studio Anita Ebner



Gesundheit



Christiane Streitt
Apothekerin

WISSENSWERT

Sport ist ein Schmerzkiller

Glückshormone werden vor allem in Hirnregionen ausgeschüttet, die Emotionen und Schmerz steuern. Offenbar beeinflussen sie vorbeugend die Schmerzverarbeitung positiv, die Kopfschmerzhäufigkeit lässt nach. Außerdem stabilisiert Sport das vegetative Nervensystem, das, wenn wir gestresst sind, überaktiv ist und das Kopfschmerzrisiko erhöhen kann. Regelmäßiger Kraft- und auch Ausdauersport wie walken, laufen... bei moderater Belastung ist zu empfehlen.

“Moderat” lässt sich über den Puls kontrollieren: bei untrainierten Menschen im mittleren Alter sollte der Trainingspuls zu Beginn zwischen 100 - 120 Schlägen pro Minute liegen.

Bewegung ist gut für unser Herz

Freizeitsport erlebt einen enormen Aufschwung und gehört zu unserer Gesellschaft. Für jede Altersgruppe finden sich trendige und gut geeignete Freizeitaktivitäten. Ob allein oder in der Gruppe dominieren Nordic Walken, Wandern, Schwimmen, Rad fahren und Mountainbiken seit Jahren das Freizeitsportgeschehen. Das gleicht psychischen Stress aus und entspannt die Muskulatur. Am deutlichsten profitieren Herz und Kreislauf von sportlicher Betätigung.

Sport wirkt auf Körper und Psyche

Die Verbesserung der Lebensqualität und damit auch der Gesundheit ist bei vielen die treibende Motivation um regelmäßig Bewegung zu machen. Training für Herz und Kreislauf (Cardiotraining), Gewichtsreduktion, Verbesserung der Muskelfunktionen, Bodystyling, Regeneration, Ausgleich und auch Schmerzreduktion sind die positiven Auswirkungen von Sport.

Ein regelmäßiges Training bewirkt eine Umstellung des Stoffwechsels, der nicht nur das Leben verlängert, sondern auch das momentane Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigert. Das sympathische Nervensystem, das Herz und Blutgefäße steuert, entspannt sich, wodurch der Blutdruck absinkt. Gutes HDL-Cholesterin beginnt zu steigen, gleichzeitig fällt das belastende LDL-Cholesterin ab. Die Fließeigenschaften des Blutes verändern sich, das infolge weniger zu Verklumpungen neigt und flüssiger wird - die Durchblutung des Herzmuskels wird verbessert. Das Herz eines trainierten Menschen hat übrigens deutlich weniger Arbeit zu verrichten. Das Herz eines Untrainierten schlägt pro Jahr durchschnittlich über 10 Millionen Mal häufiger!

Bewegung wirkt vielseitiger als jedes Medikament. Durch gezielte Bewegung kann das gesamte Wohlbefinden verbessert werden. Sie erhöht die Leistungs- und Erholungsfähigkeit des Körpers und verzögert Alterungsprozesse.

- Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt und durchblutet.
- Laufen Sie Diabetes davon! Die Wirkung von Insulin kann durch körperliche Bewegung verbessert werden (die Zellen werden empfänglicher für Insulin) und Muskeln und Organe „verbrennen“ wieder mehr. Ein hoher Blutdruck wird gesenkt.
- Schmerzen, die durch Verspannungen ausgelöst werden (z.B. im Rücken oder Menstruationsschmerzen), verringern sich.
- Nicht zuletzt spendet körperliche Aktivität Energie und macht zufriedener, sie vermindert Spannungen und steigert das Selbstwertgefühl. Neue Freundschaften zu anderen “bewegten Menschen” können entstehen.

WICHTIG: Am Anfang eines “Lebens mit Sport” steht der Besuch beim Arzt. Es werden Gewicht, Größe, Bauchumfang und Körperfettgehalt bestimmt. Die individuelle Leistungsfähigkeit wird ermittelt (Ergometrie), was eine adäquate Trainingsdosierung möglich macht.



**Bleiben Sie fit -
für alles was Sie noch vorhaben...**

Kurkuma

Ein natürlicher Jungbrunnen

Die Kurkuma-Wurzel aus der Familie der Ingwergewächse ist weit mehr als ein Gewürz. In der traditionellen asiatischen und indischen Medizin spielt die auch als Gelbwurz bekannte Pflanze seit Jahrhunderten eine wichtige Rolle.

In der **Ayurveda-Medizin** wird sie dementsprechend häufig angewendet. Curcuma senkt alle drei Doshas, sie hilft bei Entzündungen von Augen und Ohren. Im Verdauungstrakt schätzt man ihre keimbekämpfenden, blähungsmindernden, abführenden und appetitanregenden Wirkungen - sie zählt zu den gut wirksamen verdauungsfördernden Mitteln.

Ein anderer Einsatzbereich liegt im Bereich von Hautproblemen wie z.B. bei Juckreiz, Nesselsucht, Ekzemen, Gürtelrose, Allergien, Prellungen und bei verschiedenen Entzündungen im Körper.

In der Therapie des Diabetes spielt Curcuma auch eine wesentliche unterstützende Rolle.

Kurkuma enthält Curcuminoiden und ein ätherisches Öl. Der herausragende Nutzen dieses sekundären Pflanzenstoffes scheiterte bisher oftmals an der Bioverfügbarkeit. Herkömmliche Kurkuma-Extrakte sind kaum wasserlöslich und können somit nur sehr schlecht vom Körper aufgenommen werden. Daher müsste man sehr große Mengen Curcumin zu sich nehmen, um einen relevanten Spiegel der Curcuminoiden im Blut zu erreichen.

APO-TIPP: curcumin-Loges® wird mit einer einzigartigen Technologie hergestellt: So genannte Mizellen, wie sie auch in unseren natürlichen Verdauungsprozessen vorkommen, werden um die Curcumin-Moleküle gelagert, so dass diese vom Körper besser aufgenommen werden können.

Dieser Vorgang nach dem Vorbild der Natur führt zu einer 185-fach verbesserten Bioverfügbarkeit. Daher reichen bereits 2 Kapseln curcumin-Loges® aus, um das Potenzial der Kurkuma-Wurzel voll ausschöpfen zu können.

Empfehlung

curcuminLoges® plus Boswellia: innovative Kombination aus Curcumin plus Weihrauch

Curcumin und Weihrauch (Boswellia) spielen seit Jahrhunderten in der Tradition orientalischer Länder eine wichtige Rolle.

curcumin-Loges® plus Boswellia trägt mit Vitamin D zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützt eine gesunde Immunantwort bei Entzündungen.

- ✓ Einzigartige Kombination:
Curcumin und Weihrauch
- ✓ Überlegen: Optimale Aufnahme der Wirkstoffe durch patentierte Mizellentechnologie
- ✓ Vielfältige Einsatzmöglichkeiten:
z. B. für gesunde und flexible Gelenke



**UNSER
TIPP:
CURCUMA
WEIHRAUCH
VITAMIN D
IN 1 KAPSEL**



Nahrungsergänzungsmittel. Exklusiv und rezeptfrei in Ihrer Apotheke. www.loges.at



Nährstoffe

Gehirnfreundliche Stoffe

Die Übertragung von Botschaften zwischen den Neuronen im Gehirn geschieht durch die Freisetzung von Neurotransmittern. Dies sind biochemische Botenstoffe, die durch einen elektrischen Impuls freigesetzt und übertragen werden und so die Kommunikation der Nervenzellen untereinander ermöglichen. Man kann die (elektrische) Aktivität des Gehirns mit Hilfe eines Electroencephalogramms (EEG) messen. Die Unterschiede zwischen der Gehirnaktivität einer jungen und einer alten Person können beträchtlich sein. Die tägliche Versorgung mit Nährstoffen hilft dabei, die kognitiven Fähigkeiten lange zu erhalten.



Mag. pharm.
Katharina Busch

EMPFEHLUNG

Unterstützen Sie Ihr Gehirn durch gehirnfreundliche Nahrungsergänzungsmittel

Bei den Vitaminen stehen an erster Stelle die Gruppe der **B-Vitamine**. Alle Vitamine des B-Complexes sind für die einwandfreie Funktion der Nervenzellen, zu denen die Gehirnzellen gehören, unabdingbar. Auch für die bessere Energie, Konzentration und Stimmung sind sie wichtig.

Zu den unentbehrlichen Nahrungsergänzungsmitteln für das Gehirn gehören an vorderster Stelle auch die **Omega-3-Fettsäuren** mit den im Fischöl enthaltenen Hauptbestandteilen DHA und EPA. Wir beraten Sie gerne!

Obwohl das Gehirn nur 2% der Körpermasse ausmacht, verbraucht es etwa ein Viertel der Brennstoffe, die wir dem Körper zuführen. Um einwandfrei arbeiten zu können, benötigt unser Gehirn die ständige Zufuhr von energieliefernden Brennstoffen, vor allem Glukose (in der richtigen Menge, nicht zuviel und nicht zuwenig).

Glukose ist die Hauptenergiequelle für das Gehirn und die Muskeln. Hauptenergielieferanten sind Kohlenhydrate, die aus der Nahrung aufgenommen werden. Der menschliche Organismus verbraucht 24 Stunden am Tag Energie, sei es für die Atmung, den Herzschlag oder die Verdauung. Ein Teil der im Blut befindlichen Glykose wird in sämtliche Körperzellen transportiert, wo diese in Energie umgewandelt wird. Nicht benötigte Glykose wird in der Leber und den Muskelzellen als Glykogen gespeichert. Sind die Speicher gefüllt, wird überschüssige Glykose in Fett umgewandelt und in den Fettdepots im Körper gespeichert. Einfachzucker (z.B. Fruktose, Traubenzucker) werden sehr schnell resorbiert und lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen. Mehrfachzucker (z.B. aus Gemüse) werden

langsamer aufgespalten und starke Blutzuckerschwankungen bleiben aus.

Lebenswichtig ist natürlich auch die ungehinderte Versorgung mit Blut und Sauerstoff. Das Gehirn verbraucht mehr als 20% des Sauerstoffs im Blut. Ist ausreichend **Eisen** im Blut vorhanden, wird der gesamte Organismus optimal mit Sauerstoff versorgt. Tipp: Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme.

Eine schlechte Hirndurchblutung verursacht den langsamen, stetigen Verlust der Gehirnfunktionen. Die Folgen sind Gedächtnisverlust, Verwirrung, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Depression, Nervosität und Reizbarkeit.

Zu den gehirnfreundlichen Nahrungsergänzungsmitteln gehören Antioxidantien (**Vitamin C, E, Beta-Carotin, Coenzym Q10, Alpha-Liponsäure**) und auch Pflanzenextrakte. Hier ist an erster Stelle **Ginkgo biloba** zu nennen, hauptsächlich wegen seiner nachgewiesenen durchblutungsfördernden Wirkung. Auch **Ginseng- und Curcuma-Extrakte** stärken und beleben den Organismus und fördern die Gehirnleistung.

Vergesslichkeit ist keine Altersfrage! Zur Vorbeugung von Gedächtnisstörungen eignet sich vor allem ein Lebensstil mit gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung. Entspannungsübungen wie Yoga helfen beim Stressabbau. Wichtig ist auch geistige Anregung, zum Beispiel in Form eines anspruchsvollen Hobbys oder viel Kontakt mit anderen Menschen.

Nährstoffe

Schluss mit dem Vergessen

Haben Sie Schwierigkeiten, bestimmte gespeicherte Erinnerungen aus dem Gedächtnis hervorzuholen? Es muss dabei nicht gleich an Demenz gedacht werden. Ein gewisses Maß an Vergesslichkeit ist von Natur aus vorgesehen. Es ist ein Schutzmechanismus des Gehirns gegen die ständige Reizüberflutung, mit der wir im Alltag konfrontiert sind. Nehmen die Gedächtnisprobleme aber zu und sind normale Alltagsabläufe plötzlich ein Problem, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Dauer-Stress verändert das Gedächtnis-Zentrum, beeinträchtigt die geistige Flexibilität, die Aufmerksamkeit und das kurzzeitige Erinnerungsvermögen. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass das wiederholte Bombardement mit Stresshormonen die Anzahl wichtiger Andockstellen im sogenannten präfrontalen Kortex verringert. Dieses Zentrum des Kurzzeitgedächtnisses wird dadurch unempfindlicher für einen anregenden Hirnbotsstoff. Diese Veränderung führt dazu, dass diese Gehirnregion wichtige Funktionen wie das Kurzzeitgedächtnis nur noch eingeschränkt ausführen kann.

Als natürliche Alterserscheinung speichert das Gehirn Informationen langsamer und kann sie weniger schnell abrufen. Nervenzellen gehen verloren und die Durchblutung des Gehirns lässt nach. Gerade bei Senioren kann auch ein Flüssigkeitsmangel die Vergesslichkeit fördern.

Geistige Fitness ist genauso wie körperliche Leistungsfähigkeit eine Frage des Trainings und der optimalen Versorgung des Körpers mit den richtigen Nährstoffen. Wer geistig aktiv bleiben sowie Gedächtnis und Konzentration aufrecht erhalten möchte, sollte das Gehirn nicht nur regelmäßig mit Denkaufgaben „füttern“, sondern auch auf eine optimale Nährstoffzufuhr achten.

Viele Jahre bevor kognitive Defizite wie z.B. häufige Vergesslichkeit auftreten, können Ablagerungen (Beta-Amyloid-Plaques) im Gehirn auftreten. Diese Plaques können die gesunde Gehirnfunktion beeinträchtigen. Daher ist es wichtig, den Beta-Amyloid-Spiegel im Blut so früh wie möglich niedrig zu halten, um eine gesunde Gehirnalterung zu erreichen. Dieser Effekt konnte in Studien mit dem patentierten Curcuma-Extrakt Longvida® (Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv) nachgewiesen werden.

Wir beraten Sie sehr gerne ausführlich!



Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv wurde speziell für Personen mit nachlassendem Gedächtnis und **Vergesslichkeit** entwickelt. Der exklusiv in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltene Curcuma-Extrakt **Longvida®** zeigte in mehreren Studien an gesunden Personen:

- ✓ Akut- und Aufbaueffekt auf die Gedächtnisleistung
- ✓ Gesunde Gehirnalterung

Qualität aus Österreich. 

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



Gesundheit



Mag. pharm.
Susanne Brunauer

EMPFEHLUNG

**Intimpflegeschaum
Linderung von Hautrei-
zungen und Vorbeugung
von Intimbeschwerden
mit Lactamousse**

Die Milchsäure in Lactamousse reinigt, schützt und pflegt den äußeren Intimbereich, erhält das saure pH-Milieu der Scheidenumgebung und bewahrt Ihre gesunde Scheidenflora.

Zusätzlich zur Milchsäure enthält Lactamousse Aloe und Hamamelis. Zwei Heilpflanzen, die für ihre pflegenden und reizmildernden Eigenschaften bekannt sind.

Lactamousse unter der Dusche zur Reinigung verwenden und einfach abtrocknen. Täglich perfekt gepflegt.



Einige Tipps für die Intimpflege

Im Intimbereich wird entweder zu oft, zu intensiv, mit den falschen Pflegeprodukten oder gar nicht gereinigt. Experten gehen davon aus, dass die Verwendung von Intimpflege-Mittel zu vermehrten Infektionen mit Bakterien und Pilzen führt. Denn sie stören die natürliche Scheidenflora. Eine Studie aus Kanada weist auf diesen Zusammenhang hin: Frauen, die herkömmliche Intimwasch-Lotionen oder -Gels benutzten, hatten eine 3,5-mal höhere Wahrscheinlichkeit für eine bakterielle Infektion und 2,5-mal häufiger Harnwegsinfekte. Daher "weniger ist mehr".

Um sich rundum wohl zu fühlen, waschen sich Frauen gerne ausgiebig auch „unten“. Doch den Scheidenbereich einmal am Tag nur mit warmem Wasser zu waschen, würde schon reichen. Eine gesunde Scheide ist nicht keimfrei, die Scheidenflora reguliert sich von selbst und hat ein intaktes Immunsystem.

Meiden Sie aggressive Pflegeprodukte im Intimbereich

Duschgele, Intimwaschlotionen und Seifen greifen den Säureschutzmantel der Haut und des Genitalbereichs an und öffnen somit Keimen und Bakterien Tür und Tor.

Durch falsche Hygienemaßnahmen wird das saure Scheidenmilieu gestört und andere unerwünschte Keime siedeln sich an. Auch Produkte, die dem pH-Wert der Scheide entsprechen und als schonend gelten, beeinflussen die Flora.

Vor allem innerlich sollte keine Frau ihre Scheide waschen. Es handelt sich um eine Schleimhaut wie im Mund. Um den äußeren Bereich zu säubern, reicht lauwarmes Wasser

aus. Am besten unter der Dusche mitwaschen. In den empfindlichen vaginalbereich sollte kein Duschgel gelangen. Für Frauen ist es wichtig, keine Darmbakterien in die Scheide zu bringen. Die Keime führen oft zu Blasenentzündungen oder bakteriellen Entzündungen.

Während der Menstruation sollten Sie sich aus hygienischen Gründen mehrmals täglich waschen und die Tampons und Binden alle 3 bis 6 Stunden wechseln. Aber auch in dieser Zeit reicht lauwarmes Wasser für den Intimbereich. Wenn Sie aber auf einen dezenten Duft nicht verzichten wollen, dann greifen Sie zu sanften Intimpflegeprodukten wie Lactamousse, das während der Menstruation, nach dem Geschlechtsverkehr, in der Schwangerschaft und bei Intimbeschwerden ratsam ist.

Komplizierter wird es, wenn die Scheide bereits Probleme macht, sich zum Beispiel unangenehm trocken anfühlt. Dann ist eine Feuchtcreme als Sofortmaßnahme hilfreich.



Gesundheit

Sommer: Stress im Intimbereich?

Der Sommer ist da – doch dieser Gedanke löst bei vielen nicht nur Freude aus: Zahlreiche Frauen kämpfen nach einem Besuch im Freibad oder wegen Urlaubsstress mit Jucken und Brennen in der Scheide. Ein klarer Fall: Die Scheidenflora ist aus dem Gleichgewicht geraten!

Eine gesunde Vaginalflora ist ein wichtiger Schutzschild vor schädlichen Keimen. Milliarden unterschiedlicher nützlicher Laktobazillen – auch Milchsäurebakterien genannt – sorgen nämlich für einen sauren pH-Wert in der Scheide, der es krankmachenden Bakterien und Pilzen schwer macht, sich dort anzusiedeln und zu vermehren.

Das empfindliche Gleichgewicht der Scheidenflora kann jedoch schnell ins Wanken geraten. Grund dafür können Stress (z.B. vor dem Urlaub), erhöhte bakterielle Belastung (z.B. im Freibad), ein geschwächtes Immunsystem (z.B. durch Klimaanlage), Medikamente wie Antibiotika oder übertriebene Intim-Hygiene sein. Ist die Vaginalflora aus der Balance geraten, werden die wichtigen Laktobazillen reduziert und können ihrer Schutzfunktion nicht mehr ausreichend nachkommen. In weiterer Folge können sich unerwünschte Keime leicht vermehren – ein Ungleichgewicht, eine Dysbiose entsteht. Das Resultat: Ein Brennen und Jucken in der Scheide, häufig begleitet von unangenehm riechendem Ausfluss.

Endlich... Scheidenflora wieder OK!

Bringen Sie Ihre Scheidenflora jetzt ins Lot mit OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ Die speziell ausgewählten Laktobazillen-Stämme regulieren den Schutzschild der Vaginalflora nachhaltig und stoppen schädliche, unerwünschte Eindringlinge aus Ihrem Intimbereich.

Das Besondere an OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ ist die orale Einnahme: Endlich Schluss mit schmierigen Zäpfchen – einfach trinken! Der Intimbereich wird auf ganz natürliche Art und Weise mit jenen Laktobazillen besiedelt, die Bestandteil einer intakten Vaginalflora sind – so können Sie den Sommer unbeschwert genießen!

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei einer gestörten Vaginalflora (Dysbiose), wie sie u. a. bei bakterieller Vaginose auftritt. www.omni-biotic.com



Endlich...

Die innovative Lösung bei Jucken und Brennen

OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:
Einfach trinken zum Diätmanagement bei einer gestörten Vaginalflora.



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



Gesundheit



Mag. pharm.
Astrid Kraus

Die Auswirkungen von Schwitzen

Da der Körper durch starkes Schwitzen viel Flüssigkeit verliert, bedarf es einer angemessenen und ausgleichenden Aufnahme von Wasser, um eine Dehydration vorzubeugen. Pures Wasser alleine hilft der Regeneration des Flüssigkeitshaushaltes jedoch nur wenig. Wichtig ist die Aufnahme von Elektrolyten (Natriumchlorid, Kalium, Calcium, Magnesium), welche der Körper ebenfalls mit dem Schwitzen ausscheidet.

EMPFEHLUNG

Peeroton Mineral Vitamin Drink

Dieses Produkt liefert essentielle Mineralstoffe und Vitamine, die bei Sport, unausgewogener Ernährung oder Stressbelastungen des Alltags verstärkt zugeführt werden sollten. Ebenso verbessert es die Regeneration.

Peeroton zeichnet sich durch sofortige Umsetzung der Wirkstoffe im Körper und optimale Magen-Darmverträglichkeit aus und wird von Spitzensportlern erfolgreich verwendet.

1 Messlöffel Mineral Vitamin Drinkpulver mit 1/2 l Wasser aufgießen.



Entgegen anderslautender Behauptungen werden über die Schweißdrüsen keine Giftstoffe (nur in Ausnahmefällen bei Versagen der Niere oder der Leber) ausgeschieden. Das Schwitzen dient weder der Entgiftung noch der Entschlackung. Auch der Glaube, man könne durch Schwitzen Kalorien "verlieren", ist falsch, obwohl man dies aufgrund der im Schweiß enthaltenen Fettsäuren und Cholesterine vielleicht annehmen könnte. Tatsächlich reduziert sich das Körpergewicht messbar durch den Wasserverlust, dieser Verlust wird jedoch durch die Aufnahme von Flüssigkeit (z.B. Trinken während des Sports) relativiert. Die Fettverbrennung des Körpers steht in keinem Zusammenhang mit dem Schwitzen, sondern nur mit der körperlichen Beanspruchung des Körpers. Um den Verlust von wichtigen isotonischen Elektrolyten einzuschränken, wird der Salzgehalt des Schweißes mit zunehmendem starkem Schwitzen automatisch reduziert.

Elektrolytausgleich bei starkem Schwitzen

Um die Elektrolytspeicher bei starker Hitze oder nach einem anstrengenden Training wie-

der aufzufüllen, sollte man am besten zu isotonischen Getränken greifen (isotonische Sportgetränke). Sie enthalten die gleiche Konzentration an Elektrolyten, wie sie auch im Körper vorhanden sind. Auch ein Apfelsaft gespritzt oder andere verdünnte Fruchtsäfte eignen sich. Softdrinks sowie unverdünnte Fruchtsäfte sind keine guten Elektrolytquellen.

Elektrolytausgleich bei Einnahme von Entwässerungsmitteln nötig

Diuretika kurbeln die Harnproduktion der Nieren an. Dadurch werden die Wasseransammlungen im Körper leichter ausgeschwemmt. Durch das Ausschwemmen von Flüssigkeit werden auch Mineralstoffe ausgeschieden. Vor allem Kalium, Magnesium, Calcium spielen hier eine wichtige Rolle. Diuretische Mittel haben auch blutdrucksenkende Eigenschaften. Bei der Einnahme können sich Nebenwirkungen zeigen wie beispielsweise Müdigkeit, Schwäche oder Schwindel.

Diuretika werden üblicherweise morgens eingenommen, damit in der Nacht kein Gang zur Toilette notwendig wird.



Reiseapotheke

Eine Reiseapotheke ist sinnvoll, damit Sie sich bei leichten gesundheitlichen Beschwerden schnell selbst helfen können. Im Ausland kann es etwa schwierig sein, das Präparat zu finden, das Ihnen gut geholfen hat. Wir beraten Sie gerne, welche Mittel für Sie am besten geeignet sind! Gerne überprüfen wir auch die Vorräte aus Ihrer Hausapotheke und schauen, ob diese als Mittel für die Reiseapotheke geeignet sind.

Die wichtigste Grundausrüstung

Zu jeder Reiseapotheke gehört ein kleiner Bestand an Verbandsmaterial wie z. B. Pflaster und ein Mittel zum Desinfizieren von kleinen Wunden. Ein Arzneimittel gegen Fieber und Schmerzen sowie ein Fieberthermometer können gute Dienste bei fiebrigen Infekten leisten. Vergessen Sie nicht, ausreichend Sonnenschutzmittel und bei Bedarf ein Mittel zur Insektenabwehr einzupacken. Hilfreich kann auch eine Salbe sein, die Sie bei Insektenstichen oder einem leichten Sonnenbrand einsetzen können. Mithilfe einer Pinzette können Sie schnell Splitter und Zecken entfernen.

Von Reisekrankheit bis Magenschmerzen

Wenn Sie oder Ihre Angehörigen erfahrungsgemäß unter Reisekrankheit leiden, beraten wir Sie gerne zu Mitteln, die die Beschwerden lindern können. Klimaanlage in Flugzeugen oder Hotels führen oft zu Erkältungen. Hier können abschwellende Nasensprays und Hustenmittel helfen. Befeuchtende Augentropfen helfen vor allem Kontaktlinsenträgern, die unter der trockenen Luft in klimatisierten Räumen leiden.

Wenn Sie z.B. unter einem empfindlichen Magen leiden, sollten Sie ein Mittel gegen Magen- und Darmbeschwerden bei sich haben.

Empfehlung

Iberogast bei Magen-Darm-Erkrankungen

Iberogast® enthält die Extrakte 9 verschiedener Heilpflanzen, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen und verstärken. Dank dieser speziellen Kombination sorgt Iberogast® für eine rasche Linderung bei verschiedenen Magen-Darm-Beschwerden:

- Magenschmerzen & Magenkrämpfe
- Völlegefühl & Blähungen
- Bauchschmerzen & Bauchkrämpfe
- Übelkeit
- Reizmagen- und Reizdarmsyndrom
- Sodbrennen

Effektiv und gut verträglich

Iberogast® ist ein zugelassenes pflanzliches Arzneimittel, dessen Wirksamkeit und Verträglichkeit in zahlreichen klinischen Studien bestätigt wurde.

EMPFEHLUNG

Auf Reisen für Magen & Darm
PFLANZLICH. SCHNELL. WIRKSAM.

Nr.1
MEISTGEKAUFTES
MAGENMITTEL*

Jetzt für Ihre Reise-Apotheke

Hilft rasch bei:

- Übelkeit
- Völlegefühl
- Blähungen
- Magenschmerzen
- Magen-Darm-Krämpfen
- Sodbrennen

*IQVIA OTC Offtake MAT 12/2018 Magenmittel 03A in Wert und Menge
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Hautgesundheit

Sonne & Medikamente



Christine Petri
PKA

EMPFEHLUNG

Gut wählen beim Sonnenschutz!

Einige chemische Lichtschutzfilter der älteren Generation stehen im Verdacht allergische Reaktionen auszulösen. Wer auf solche Sonnenschutzprodukte allergisch reagiert, ist mit einem mineralischen UV-Filter (z.B. Creme auf der Grundlage von Zinkoxid) gut beraten.

APOTHEKEN-QUALITÄT: Wir führen ausschließlich Sonnenschutzpräparate, die keine Allergien auslösen und für Allergiker und Kinder besonders geeignet sind!

Gerne helfen wir Ihnen bei der individuellen Wahl des geeigneten Sonnenschutzmittels.

Sonne verträgt sich nicht mit manchen Medikamenten. Wenn das Wetter schöner wird, suchen häufiger Patienten mit lichtgeschädigter Haut die Apotheke auf. Nicht immer liegen die Ursachen in einem unvernünftig intensiven Sonnenbad. Selbst kurzer Sonnenkontakt sowie der Besuch von Solarien kann ausgeprägte Hautreaktionen zur Folge haben, wenn innerlich oder äußerlich angewendete Arzneimittel oder Kosmetika und Parfums die hautschädigende Kraft des UV-Lichts, hauptsächlich UVA-, aber auch UVB-Licht, verstärken.

Die Lichtempfindlichkeit der Haut hält unter Umständen Monate nach Absetzen des auslösenden Mittels an. Oft wird zwischen **phototoxischen und photoallergischen** Reaktionen unterschieden, die sich jedoch in der Verfärbung betroffener Hautareale nicht immer abgrenzen lassen. Zahlreiche Medikamente, aber sogar Bestandteile von Sonnenschutzmitteln (manche der chemischen Filter) können beide Formen auslösen.

Die Hautreaktionen ähneln mitunter einem Sonnenbrand und dessen Folgen oder zeigen sich mit vermehrter Pigmentierung, juckenden Pusteln uvm.

- **Hormone** (Ethinylestradiol, Progesteron) können fleckige Pigmentierung verursachen.
- Manche **Antibiotika** (Tetracycline und Gyrasehemmer) bewirken nach UV-Bestrahlung Hautreaktionen.
- Manche Menschen reagieren unter der Einnahme von **Blutdrucksenkern** (ACE-Hemmern) verstärkt mit Lichtempfindlichkeit.
- Auch **Johanniskraut**-Präparate oder Diuretika (Entwässerungsmittel) gehören zu den photosensibilisierenden Substanzen.

TIPPS: Medikamente mit kurzer Halbwertszeit abends einnehmen. Während der Therapie mit phototoxischen Medikamente ist für aus-

reichenden Sonnenschutz zu sorgen. Sonnenschutzmittel mit hohem UV-A-Schutz bevorzugen. Es sind in der Apotheke eine Reihe von hervorragenden Sonnenschutz-Präparaten mit gut verträglichen chemischen und physikalischen UV-Filtern erhältlich. Mittlerweile enthalten Sonnenschutzmittel schon Lichtschutzfaktoren bis 60 (dank einer Vielzahl an chemischen Filtern plus mineralische Filter wie Zinkoxid).

In Australien hat sich wegen der englisch-irischen Einwanderer mit besonders hoher Lichtempfindlichkeit bei extremer UV-Belastung folgender Slogan bewährt:

"SLIP, SLOP, SLAP" ("Schlüpf in ein Hemd, klecks dir Sonnenschutz auf und trag einen Hut"). Auch eine Plakataktion mit dem Spruch **"Me no fry"** ("Ich brate nicht") oder die Aufforderung **"Be sunwise"** ("Sei sonnenklug") waren enorm medienwirksam und haben das Verhalten vieler Menschen beeinflusst und zu einem vernünftigen Umgang mit der Sonne geführt.

In Österreich setzt die Krebshilfe die bereits 1997 prämierte Aktion **„Sonne ohne Reue“** fort. Unter www.sonneohneue.at gibt es einen Hauttypentest, wertvolle Tipps und Vorsorge-Informationen.



Insektenstich

Nicht nur der Mensch freut sich über die gestiegenen Temperaturen, auch Gelsen und andere Blutsauger schätzen sie. Zum Glück ist niemand den Blutsaugern schutzlos ausgeliefert. Fragen Sie in der Apotheke nach dem geeigneten Schutz vor den Blutsaugern.

So machen Sie sich für Gelsen unsichtbar

Wenn Sie sich im Freien aufhalten, sollten Sie sich mit Gelsenschutzmittel einsprühen. Das "verwirrt" die Sinne der Mücken und sie können Sie auf kurze Distanz nicht mehr richtig orten. Am effektivsten ist der Wirkstoff DEET. Alternativ gibt es auch einen Stoff namens Icaridin.

Rauchfahnen gegen Gelsen

Kerzen mit ätherischen Ölen zeigen praktisch keine Wirkung gegen Gelsen. Räucherspiralen, sogenannte Coils, dagegen schon. Sie sollten allerdings nur im Freien abgebrannt werden.

Eincremen nach dem Stich

Mit dem Stich gelangt Speichel der Mücke in die Haut - dieser enthält Gerinnungsfaktoren, die später den Juckreiz auslösen. In der Apotheke gibt es verschiedene Mittel zum Eincremen, die den körpereigenen Botenstoff Histamin hemmen. Das bewirkt, dass das Immunsystem nicht so aktiv wird. Die Schwellung soll so schneller zurück gehen und der Juckreiz abnehmen.

Nach dem Stich kühlen

Ein bewährtes Hausmittel gegen Insektenstiche ist das Kühlen. Es lindert die Entzündungsreaktion. Um die Schwellung und eventuelle Spannungsschmerzen zu verringern, hilft es, den Stich zu kühlen. Dazu eignen sich kalte Umschläge, Kühlpads oder Eiswürfel. Kratzen Sie nicht am Stich!

Empfehlung

Fenistil Gel - zur schnellen Linderung von Juckreiz

Das Fenistil Gel wird zur Behandlung von Juckreiz bei Insektenstichen, Nesselausschlag, Dermatosen, Sonnenbrand und leichten oberflächlichen Verbrennungen angewendet.

Das Gel kühlt die Haut angenehm und spendet Feuchtigkeit. Der speziell entwickelte antiallergische Wirkstoff lindert Juckreiz und Brennen der Haut. Fenistil Gel hat zudem eine lokal betäubende Wirkung.

Fenistil Gel zieht leicht und schnell in die Haut ein, ist frei von Alkohol, Parfüm und Farbstoffen. Das Gel ist für Kinder und Erwachsene geeignet.

Vergessen Sie nicht, Fenistil Gel einzupacken, wenn Sie Aktivitäten im Freien geplant haben wie beispielsweise am Strand, beim Campen oder beim Wandern.

EMPFEHLUNG

Stopp das Jucken, nicht das Abenteuer!

lindert Juckreiz und Hautirritationen  **Fenistil**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Wirkstoff: Dimetindenmaleat. Stand: 03-2019. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH. BG-JV.FEN190304



Schönheit



Gundi Herbst
Drogistin

Hautpflege: Aloe Vera

Aloe Vera, die Wüstenlilie, wird seit dem Altertum in vielen Kulturen zur Schönheitspflege und als Heilpflanze geschätzt. Sagenumwobene Schönheiten, wie die ägyptischen Königinnen Nofretete und Kleopatra, pflegten Haut und Haar regelmäßig mit Salben und Ölen aus frischer Aloe Vera. Im alten Rom galt Aloe Vera als wahrer Heilmittel-Allrounder, in China als Symbolpflanze für Unsterblichkeit, bei den Mayas als „Quelle der Jugend“ und die Indianer bezeichneten sie als „Zauberstab des Himmels“. Zum Zweck der Wundversorgung begleitete die Wunderpflanze Christof Columbus auf seinen Reisen, der sie als „Arzt im Blumentopf“ bezeichnete, ebenso wie Alexander den Großen bei seinen Feldzügen.

EMPFEHLUNG

Aloe Vera - natürliches Gesundheits- und Schönheitselixier

Mit bis zu 98% besteht die Aloe Vera-Pflanze aus Wasser. Weil die Blätter in ihrem gelartigen Gewebe so viel davon speichern können, kann sich die Wüstenlilie in Dürrezeiten vor dem Austrocknen schützen. Das durchsichtige Fleisch aus dem Blattinneren lässt sich äußerlich zur Wundheilung anwenden.

Die Aloe zeigt auch bei innerlicher Anwendung (z.B. als Trinkkur) viele positive Wirkungen und ist dank der Vitamine und Mineralstoffe u.a. für einen gesunden Stoffwechsel empfohlen.

Die ursprüngliche Heimat der Aloe Vera ist unbekannt, als möglicher Ursprungsort erscheinen die Kapstadt Region, der Sudan oder die arabische Halbinsel. Durch Kriegsherrn, Entdecker, Abenteurer oder Seefahrer wurde die Pflanze in die ganze Welt verbreitet.

Die Aloe Vera ist eine Überlebenskünstlerin. Feuchtigkeit zu erhalten, zählt zum persönlichen täglichen Überlebenstraining der Wüstenpflanze. Sie übersteht extrem lange Trockenzeiten völlig ohne Wasser, denn sie zehrt vom riesigen Wasser-Reservoir in ihren fleischigen Blättern. Noch ein faszinierendes Phänomen: Wird ein Blatt der Aloe Vera verletzt, setzt die Selbstheilung der Pflanze spontan ein – ihre Wunde heilt fast augenblicklich und schützt sich selbst somit vor Verdunstung.

Der große Feuchtigkeitsspeicher in den Blättern der Aloe Vera entwickelt sich in Laufe von drei bis fünf Jahren zu einem natürlichen Pflanzengel mit über 220 wertvollen Inhaltsstoffen. Darunter Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, Mucopolysaccharide, Lignine, Antrachinone, ätherische Öle und Saponine, um die wichtig-

sten zu nennen, wurden inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen. Ihre wichtigsten Enzyme sind Amylase und Lipase, damit hilft sie bei der Verdauung, Fette und Zucker zu zerlegen.

Für die vielfältigen medizinischen und kosmetischen Wirkungen ist die Gesamtheit der Inhaltsstoffe des Pflanzengels verantwortlich. Das kostbare Gel wird aus den frischen Blättern der Aloe Barbadensis, einst auf Barbados entdeckt, gewonnen und besitzt antibakterielle, antimykotische, entzündungshemmende, wundheilende, feuchtigkeitserhaltende, reizmildernde und kühlende Effekte.

Ihre entzündungshemmende Eigenschaft verdankt sie u.a. ihrem Gehalt an Salizylsäure, die Bakterien und Entzündungen bekämpft. Bei der Heilung kleiner Wunden wie Schnitte oder Abschürfungen ist das direkte Auftragen des Gels deshalb sehr hilfreich.

Wegen ihrem wohltuenden Effekt wurde Aloe Barbadensis einst unter ca. 300 verschiedenen Arten als die „Wahrhaftigste“ genannt. So kam es zum Namen Aloe Vera. Wegen dieser besonderen Eigenschaften findet Aloe



Besonders nach dem Sonnenbad ist unser Körper mit der Regeneration der Haut oft überfordert und braucht Unterstützung. Aloe Vera spendet mit einer Vielfalt an Nähr- und Vitalstoffen Feuchtigkeit, unterstützt die natürliche Regeneration der Haut, brennt nicht und wirkt angenehm kühlend und beruhigend bei Sonnenbrand.

Vera in der traditionellen Heilkunde ein breites Anwendungsspektrum, z.B. bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren, Akne, Prellungen, Muskelverspannungen, Insektenstichen, Sonnenbrand oder Brandwunden.

Das Aloe Vera Gel wurde speziell zur Pflege besonders sensibler Haut entwickelt. Die wertvollen Wirkstoffe dringen tief in die Haut ein und entfalten dort ihre pflegende und schützende Wirkung. Damit werden Hautschäden nicht nur optisch verbessert, sondern Gewebe wird tatsächlich zur Neubildung angeregt.

Folgende erfahrungsmedizinische bzw. kosmetische Wirkungen sind bekannt:

- beruhigend bei gereizter und juckender Haut
- macht die Haut geschmeidig und weich
- wirkt adstringierend (gegen große Poren, Akne)
- verbessert den Hautstoffwechsel
- aktiviert die natürliche Zellerneuerung
- pflegt bei Rötungen, Unreinheiten
- spendet viel Feuchtigkeit, besonders bei trockener, schuppender Haut
- strafft und glättet die Haut
- kühlt nach Sonnenbrand

UNSERE EMPFEHLUNG:

“Aloe Vera Gel 98%” von ECA-Medical enthält das reine Gel der Aloe barbadensis aus kontrolliertem Anbau in Mischkulturen. Die Blätter werden unter idealen Bedingungen von Hand geerntet und dann in einem standardisierten Prozess schonend verarbeitet, um den natürlichen Wirkstoffkomplex mit maximaler Wirksamkeit zu erhalten.

Das leichte Pflegegel enthält 98 % reinen Saft aus den frischen Blättern der Aloe Vera, die Wirkstoffe der Kamille, Dexpanthenol und ist frei von Parfüm.

Besonders sensible Haut braucht sanfte Pflege mit viel Feuchtigkeit, denn trockene Haut reagiert auf Reizungen besonders schnell mit Rötungen, Brennen oder Juckreiz.

Das vitalstoffreiche Aloe Vera Gel pflegt sanft, spendet wohltuende Feuchtigkeit für jeden Hauttyp, unterstützt die natürliche Regeneration der Haut und brennt nicht.

Aloe Vera Gel ist ideal zur Pflege für

- extrem trockene Haut
- stark schuppende Haut
- irritierte, gerötete und juckende Haut z.B. bei Sonnenbrand (kühlend), nach Insektenstichen, bei Neurodermitis
- gereizte Haut z.B. durch feucht-kalte Witterung, Wind, trockene Heizungsluft ...





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
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:
• Herz-Kreislaufkrankungen
• 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



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 Samstagsordination
Wahlarzt aller Kassen
Telefon: 0664 / 423 80 08
Mail: ordination@hno-hof.at
www.hno-hof.at



ERNÄHRUNG:

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



MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE:

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

HAUS DER GESUNDHEIT

bei der Apotheke Hof
Wolfgangseestraße 18
5322 Hof bei Salzburg



HÖR-KOMPETENZ:

Ihr Spezialist für besseres Hören & Verstehen

Neuroth-Beratungsstelle
Hof bei Salzburg
Strohbachstraße 12
Mo – Fr 9.00 – 13.00 Uhr
Vertragspartner aller Krankenkassen
Tel. 0664 / 886 871 85
www.neuroth.com