

dr. beindl  
**APOTHEKE HOF**

Ihre Gesundheit in guten Händen



Öffnungszeiten der Apotheke:  
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



Gesund  
und aktiv  
in den  
*Herbst*



**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 geht zu Ende, der Herbst steht vor der Tür!!**

Ein – leider schon wieder - sehr heißer Sommer mit wunderschönen Badetagen in unserem schönen Salzkammergut hat sich dem Ende zugeneigt. Die Tage werden wieder kürzer und zusehends kühler, der Herbst steht unmittelbar vor der Tür. Die Zeit der bunten Farben hat in unsere schöne Landschaft Einzug gehalten. Wanderungen und erholsame Radausflüge stehen jetzt hoch im Kurs, denn die Belastung des Herz-Kreislaufsystems -durch die extreme Hitze als echter Risikofaktor- ist jetzt vorbei. Genießen und Kraft tanken stehen im Vordergrund, wobei natürlich immer ausreichend Regenerationszeit eingeplant werden soll. Fragen Sie uns nach den richtigen Präparaten zur Unterstützung Ihrer Aktivitäten im Freien!

Nach der Ferienzeit beginnt für die Kinder wieder „der Ernst des Lebens“, die Schulzeit fordert unsere Kinder also wieder. Für einen gelungenen Schulstart finden die Eltern auch in der Apotheke Hof einige Produkte zur Unterstützung der Konzentration und Aufmerksamkeit. Verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, speziell zugeschnitten für die Kleinen, können die Schulleistung positiv beeinflussen, wobei generell immer eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit viel Bewegung an der frischen Luft die beste Voraussetzung für ein erfolgreiches und effiziente Lernen sind. Fragen Sie uns einfach nach den aktuellen Neuigkeiten!

Schöne Herbsttage wünscht  
das Team der Apotheke Hof  
**Ihr Wolfgang Beindl**



*Herbstzeit! Freuen wir uns auf  
das farbigste “Lächeln  
des Jahres”.*

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

**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



*Aktuell*

## Ein guter Schulbeginn

**Die Eltern haben wieder alle Hände voll zu tun und brauchen jetzt besonders starke Nerven, damit der Alltag wieder gut abläuft. Der Schulbeginn ist eine Zeit, in der Kinder stark gefordert werden. Nach den ruhigen Sommermonaten müssen Körper und Geist schnell Höchstleistungen erbringen. Ist der Organismus mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, fällt das Lernen leichter. Konzentrationsstärkung oder ein starkes Immunsystem können durch kindergerechte Nährstoffe gut unterstützt werden.**



Mag. pharm.  
Astrid Kraus

### EMPFEHLUNG

#### Homöopathie

##### • Überlastung & Kopfweh

Calcium phosphoricum: überlastet; Kopfweh durch Schulstress

##### • Schulangst & Kummer

Acidum phosphoricum: emotional erschöpft durch Kummer, bei Schwäche, schlechter Konzentration, bei Versagensängsten

#### Nährstoffe

##### • Konzentration und Aufmerksamkeit

SuperMind® - Für kluge Köpfe! Nährstoffe unterstützen die kognitive Leistung, unentbehrlich für eine gute Gehirnleistung.

##### • Ruhe und Gelassenheit

Als Nervennahrung dienen vor allem die Vitamine der B-Gruppe und Magnesium. Übermäßige Nervosität ist häufig in einem Mangel bestimmter Nährstoffe begründet.

*Wir beraten Sie nach dem individuellem Bedarf.*

Mit dem Herbst und der Schulzeit beginnt auch die Zeit, in der Kinder viele Nährstoffe und Energie brauchen. Eine gesunde Ernährung liefert dem Gehirn die notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Soja, Nüsse, Hafer, Müsli, Fisch, Dinkel und Äpfel gelten als ideales »Brainfood«. Frisches Obst und Gemüse als Vitaminspender sollten einen Großteil des Speiseplans ausmachen. Regelmäßiges Essen ist für Schüler wichtig, da ihre Energiereserven schneller verbraucht sind als die von Erwachsenen. Um Kinder für gesundes Essen zu begeistern, kann es helfen, sie bei der Zubereitung mithelfen zu lassen.

Wenn Kinder ständig müde sind, ist das meist ein Zeichen von Überforderung. Abzuraten ist dann vor allem von Energydrinks, die jede Menge Zucker und Koffein enthalten. Damit lässt sich die Müdigkeit nicht nachhaltig vertreiben. Besser ist ein Vitaminschub.

Wichtig ist auch, die Kinder vom Schreibtisch oder Fernseher wegzulocken. Bewegung und Sport an der frischen Luft sorgen für einen wichtigen Ausgleich zum Schulalltag. Kinder, die sich viel bewegen, können neue Situationen schneller erfassen und sich besser konzentrieren.

Lernschwächen und Müdigkeit können Anzeichen eines Vitamin B-Mangels sein. Auch ein Flüssigkeitsdefizit macht sich durch Müdigkeit und Konzentrationsmangel bemerkbar.

In einem entspannten Gehirn fließen die Gehirnströme ungehindert. Wenn Kinder vor Schularbeiten oder Prüfungen besonders nervös sind, ist es wichtig, die Angst ernst zu nehmen und mit sanften Mitteln dagegen anzukämpfen. Bachblüten-Notfallbonbons oder homöopathische Tropfen gegen Prüfungsangst können den akuten Stress lindern und geben dem Kind Sicherheit.

Überforderte Kinder und Jugendliche reagieren auf Druck ganz unterschiedlich. Einige sind antriebslos und stehen morgens schwer auf, andere sind introvertiert und traurig. Auch Konzentrationsstörungen, schwächere Leistungen, Reizbarkeit oder Aggressivität sind bei manchen zu beobachten. Die betroffenen Kinder leiden zum Beispiel unter häufigen Kopf- oder Bauchschmerzen, Übelkeit oder Schlafstörungen, ohne dass körperliche Ursachen feststellbar sind. Wichtig: Übervolle Terminkalender gehören entschlackt. Halten die Probleme an, ist der Besuch eines Kinder- bzw. Jugendpsychologen ratsam.



*Gesundheit*

# Stress? Tun Sie was dagegen!

**Zerreißprobe Herbst: Die Tage werden wieder kürzer, das düstere Wetter drückt auf die Stimmung und der Stresspegel im Job steigt rasant an - plötzlich stehen wir ständig unter Strom, und dieser Stress bleibt oft nicht ohne Folgen!**

Wenn Ihnen beruflicher und privater Stress zu viel geworden sind, dann sollten Sie dringend etwas tun. Denn Dauerstress ist verantwortlich für viele gesundheitliche Probleme: Die Produktion von wichtigen Hormonen funktioniert nicht mehr richtig, was Schlafstörungen und Depressionen begünstigen kann. Ein Mangel an Adrenalin bremst die Energieproduktion, was zu chronischer Müdigkeit führt. Und auch unsere inneren Organe bleiben vom Stress nicht verschont: Bei 85% aller Menschen hat Stress negative Auswirkungen auf die Verdauungsorgane, denn Stress verstärkt Entzündungen im Darm und lässt so lebenswichtige Darmbakterien vermehrt absterben. Zudem wird die empfindliche Darmschleimhaut geschädigt, wodurch sie durchlässig für Giftstoffe und Krankheitserreger wird.

## Darmbakterien – die perfekten Ent-Stresser

Deshalb setzt die moderne Anti-Stress-Therapie direkt im Darm an. Denn ob wir hohe Belastungen gut verarbeiten können oder uns diese krank machen, entscheidet eine direkte Funktionsachse zwischen Darm und Gehirn – und die wird wesentlich von unseren Darmbakterien beeinflusst. Sind ausreichend der guten „Helfer“ im Darm vorhanden, fühlen wir uns entspannt und sind gut gelaunt.

Für „Nachschub“ in stressigen Zeiten sorgt OMNi-BiOTiC® STRESS Repair\*: Dank der speziell ausgewählten, wissenschaftlich erforschten Darmkulturen gelingt es, durch Stress verstärkte Entzündungen im Darm wirksam zu behandeln. In Folge wird die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut gegenüber Allergenen, Giftstoffen und Krankheitserregern behoben und die Produktion des Glückshormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin wieder angekurbelt. Einfach täglich abends eine Portion OMNi-BiOTiC® STRESS Repair einnehmen und am Morgen entspannt und gut gelaunt in den Tag starten.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). [www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



# Stress?

Tun Sie was dagegen!

Stress verstärkt Entzündungen im Darm.

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:  
Damit Sie Ihren Stress besser verkraften.



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

Institut  
**AllergoSan**

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



# Nährstoffe



Gundi Herbst  
Drogistin

## WISSENSWERT

### Was ist ein OTC-Mittel?

Ein nicht verschreibungspflichtiges Arzneimittel (engl. Bezeichnung "Over-The-Counter drug" "OTC-Mittel genannt) kann ohne ärztliche Verschreibung in der Apotheke gekauft werden. (Z.B: Aspirin, Grippostad, Dr. Böhm Johanniskraut Kapseln....)

### Was ist ein Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) dienen zur Ergänzung der normalen Ernährung. Sie enthalten Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe in konzentrierter Form oder in hoher Dosierung. (Z.B. Vitaminpräparate, Ginkgo, Cranberries, Omega-3-Fettsäuren...).

## Nahrungsergänzungen

**Was wir essen und wie viel davon, kann sich auf die Gesundheit auswirken – vor allem auf Stoffwechsel, Herz und Blutgefäße. Manche Inhaltsstoffe der Nahrung können dabei das Risiko für verschiedene Erkrankungen vermindern. So haben u.a. Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe oder bestimmte Fettsäuren einen positiven Effekt auf die Gesundheit.**

**Wir beraten Sie gerne ausführlich.**

**Als anerkannte Einsatzgebiete von Nahrungsergänzungsmitteln gelten vor allem:**

- nicht ausreichende Folsäure-Aufnahme bei Frauen im gebärfähigen Alter, insbesondere bei Kinderwunsch (bereits vor der Schwangerschaft und in den ersten Monaten der Schwangerschaft)
- spezielle Fettsäuren (DHA), wenn kein Fisch gegessen wird
- kalorienreduzierte Kost bei Übergewicht und Adipositas bzw. bei Senioren
- nicht ausreichende Kalzium-Aufnahme bei Personen mit z.B. Laktoseintoleranz oder Milcheiweißallergie
- nicht ausreichende Vitamin-B12-Aufnahme bei vegetarischer und veganer Ernährungsweise, (B-Vitamine bei erhöhtem Stress)
- Vitamin D-Mangel bei Risikogruppen (ältere immobile Personen v.a. in Heimen, Nacht- und Schichtarbeiter, Menschen mit dunkler Hautfarbe) oder niedrigem D-Status besonders in den Wintermonaten
- stark einseitige Kost, insbesondere mit wenig Obst und Gemüse
- spezielle Situationen in der Schwangerschaft oder bei bestimmten Krankheiten wie z.B. Zöliakie

Generell ist zu beachten dass ein anstrengender Lebensstil, Stressbelastungen, zuviel Alkohol, Rauchen, Umweltverschmutzung,

Fertignahrung usw. auch eine ausgewogene Ernährung negativ beeinflussen.

### Wichtig - auch Nahrungsergänzungsmittel können Nebenwirkungen haben!

Bei gesunden Menschen treten Nebenwirkungen durch die regelmäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln eher selten auf. Wer Medikamente einnimmt, operiert wird etc., sollte immer die behandelnden Ärzte über die Einnahme informieren.

- Nahrungsergänzungsmittel können z.B. die Ergebnisse von Laboruntersuchungen beeinflussen.
- Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von rotem Reis oder grünem Tee können zu abnormen Veränderungen der Leberenzyme führen.
- Zubereitungen auf Basis von Grapefruits interagieren mit vielen Arzneistoffen und verstärken oder vermindern deren Wirkungen.
- Ginkgo könnte das Blutungsrisiko erhöhen. Vor Zahnbehandlungen oder Operationen sollte der behandelnde Arzt über die Einnahme von Ginkgo-Präparaten informiert werden.



Silybum marianum -  
in den Mariendistelsamen  
steckt die Wirkung!

# Pflanzenkunde

## Die leberstärkende Mariendistel

Die Mariendistel wird üblicherweise angewendet, um die Leber zu stärken und zu regenerieren. Der Wirkstoff Silymarin regt die Verdauung an, hilft bei Völlegefühl sowie beim Abnehmen und wirkt sich sogar positiv bei Migräne aus. Sie wird unterstützend bei der Therapie von Leberzirrhose und chronisch entzündlicher Lebererkrankung eingesetzt.

Mariendisteln bilden dunkelbraune Früchte, aus denen die Samen der Pflanze geerntet werden. Im Samen sitzen die Wirkstoffe der Pflanze. Dabei handelt es sich u.a. um den Stoff Silymarin, sowie fettreiches Öl und verdauungsanregende Schleimstoffe.

### Die Wirkung der Mariendistel auf die Leber

Das Silymarin kräftigt und regeneriert die Leber: es legt sich an die äußeren Hüllen der Leberzellmembran und stabilisiert sie. So können Giftstoffe nicht in die Leberzellen gelangen. Die Leber wandelt Schadstoffe um und entgiftet den Körper. Ist das Organ geschwächt oder geschädigt, setzen sich Schadstoffe im Körper ab und wirken sich negativ auf den Stoffwechsel, die Verdauung und andere Körperfunktionen aus. Der gesamte Körper wird so geschwächt und reagiert mit Müdigkeit oder Konzentrationsstörungen.

### Die Wirkung auf Verdauung und Stoffwechsel

Mariendistel hilft die Verdauung anzuregen, fördert einen gesunden Stoffwechsel und unterstützt Menschen, die abnehmen möchten. Mariendistel kann deshalb als Zusatzmittel bei Diäten eingenommen werden. Eine Mariendistelkur kann auch bei Völlegefühl, Sodbrennen und Verstopfung Abhilfe schaffen.

Trotzdem vermag die Mariendistel keine Wunder zu bewirken – übermäßiger Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenkonsum kann die Leber trotz Einnahme der Heilpflanze schädigen. Hätte die Leber Schmerznerven, würde niemand einen Tropfen Alkohol trinken, denn auch kleinste Mengen Alkohol richten in der Leber einen messbaren Schaden an.

Bei uns im September -20% Rabatt



**Dr. Böhm®**  
ALLES FÜR MEINE  
**NATÜRLICHE  
ENTGIFTUNG**

**Dr. Böhm®  
Mariendistel**  
140 mg Kapseln

Verbesserung der Leberfunktion  
Unterstützt die Normalisierung der Leberwerte

30 Hartkapseln

### Detox für Ihre Leber.

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein. Die Leber wird oft von vielen Seiten wie z.B. zu viel Fett, Alkohol und Süßigkeiten angegriffen. **Dr. Böhm® Mariendistel schützt und regeneriert die Leber mit den Heilkräften der Mariendistel.**

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

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Arzneimitteltherapie ersetzt nicht die Vermeidung der die Leber schädigenden Ursachen (z.B. Alkohol).



**-20%**  
Rabatt

Rabattgutschein für  
**Dr. Böhm® Mariendistel**  
gültig von **01. bis 30.09.2019**  
nur in teilnehmenden Apotheken.



Mag. pharm.  
Susanne Brunauer

## WISSENSWERT

### Aus der Forschung

- Studien zeigten, dass Vitamin C das Erkrankungsrisiko bei Sportlern und Menschen, die wirklich extremer körperlicher Belastung ausgesetzt sind wie Marathonläufer oder Soldaten (bei Winterübungen im Gebirge), halbieren kann.
- Die regelmäßige Nahrungsergänzung mit Vitamin C konnte die Dauer von Erkältungssymptomen geringfügig reduzieren.
- Eine Mangelversorgung mit Vitamin C könnte als Faktor für das Auftreten von Herz- und Gefäßkrankheiten gesehen werden. Als Antioxidans schützt Vitamin C das ungünstige LDL-Cholesterin vor oxidativer Schädigung durch freie Radikale. Vitamin C kann den Spiegel des günstigen HDLs im Blut anheben.

## Vitamin C: Ein medizinischer Wirkstoff

Vitamin C ist der Beliebtheits-Spitzenreiter unter den Vitaminen. Ohne Vitamin C kann der Mensch nicht leben, wir müssen es täglich zuführen. Welch gravierende Auswirkung ein Mangel hat, zeigte sich früher bei Seefahrern in Form der gefürchteten Seefahrerkrankheit. Skorbut gehörte zu den Haupttodesursachen bei Seeleuten. Ein schottischer Schiffsarzt fand im Jahr 1752 heraus, dass die Verabreichung von Zitronensaft Skorbut verhindern konnte und ebnete so den Weg zur umfassenden Erforschung dieses wertvollen Vitalstoffs.

In den 1920er Jahren gelang es, aus Zitronen die Vitamin C-Komponente Ascorbinsäure zu isolieren. Dadurch konnte Vitamin C künstlich hergestellt werden. Der Mensch kann, wie Affen oder Fledermäuse, diesen Vitalstoff nicht selbst im Körper erzeugen, da uns ein Enzym fehlt, das bei fast allen Säugetieren vorhanden ist. So kann eine Ziege bei körperlichem Stress oder einer schweren Erkrankung ihre körpereigene Vitamin C-Produktion automatisch enorm steigern. Wir müssen Vitamin C also ständig über die Nahrung zuführen, damit der Vorrat im Körper stimmt.

Das wasserlösliche Vitamin C ist das wichtigste entzündungshemmende Antioxidans im Körper. Kein anderes Vitamin verfügt über eine derart große Bandbreite an Wirkungen, die darauf ausgerichtet sind, den Organismus vor Krankheit und vorzeitiger Alterung zu schützen.

Vitamin C hilft nicht nur im Falle viraler Infektionen, auch bei Entzündungen kommt es

zum Einsatz und für den Aufbau von Kollagen im Bindegewebe ist es unerlässlich. Vitamin C kurbelt das Immunsystem an. Die große Rolle des Vitamins wird anhand der Vitamin-C-Konzentration in den Abwehrcellen deutlich: Bei akuten Infektionen kommt es zu einem Abfall des Vitamin-C-Spiegels um bis zu 50%. Zu Beginn einer Virusinfektion sinkt die Konzentration sogar an die Skorbutgrenze.

Die höchste Konzentration des Vitamin C findet sich im Gehirn und in den Nebennieren. Bei Mangel werden ausgleichende Stresshormone blockiert und der Organismus kann nicht mehr angemessen auf stressige Belastungen reagieren - die Folgen sind Erschöpfung, Reizbarkeit, zunehmende Schmerzempfindlichkeit, Depression... Vitamin C kann vor diesen Erschöpfungszuständen bewahren.

Die bekannteste Form des Vitamin C ist Ascorbinsäure. Das Pulver kann in höherer Dosierung aufgrund der sauren Eigenschaft auf



den Magen schlagen. Personen, die z.B. zu Sodbrennen neigen, können zu Natriumascorbat greifen - ein magenschonendes Salz der Ascorbinsäure. Da das Vitamin wieder über die Nieren ausgeschieden wird, ist ständiger Nachschub nötig. Das geht mit Retard-Kapseln, die das Vitamin C verzögert abgeben und so über einen längeren Zeitraum wirken.

Raucher und Menschen unter Dauerstress können einen erhöhten Bedarf an Ascorbinsäure aufweisen. Einen Mangel an diesem Vitamin kann man u.a. durch abnorme Müdigkeit, Immunschwäche und Zahnfleischbluten erkennen.

#### Vorkommen in Obst und Gemüse

Den höchsten Vitamin-C-Gehalt im Gemüse weist der rote Paprika auf, auch Kohl und Brokkoli. Das Vitamin ist hauptsächlich im sehr frischen Obst und Gemüse in Bio-Qualität enthalten. Bei Lagerung oder langem Kochen geht viel verloren.

Einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C hat die tropische Acerola Frucht oder die weniger bekannte Camu-Camu Frucht aus dem Amazonasgebiet. Heimisches Obst, wie Hagebutte, schwarze Johannisbeeren und Sanddornbeeren beinhalten auch viel Vitamin C.

In der Apotheke erhalten Sie Vitamin C in jeglicher Form inklusive individueller Beratung.

#### VITAMIN C

**Eigenschaften:** wasserlöslich, empfindlich gegenüber Hitze, Licht und Sauerstoff

**Vitamin C gepuffert:** Ascorbinsäure ist an basische Mineralstoffe gebunden und wird bei sensibler Verdauung besser vertragen.

**Normaldosierung Erwachsene:** 150 mg/Tag. Bei einer täglichen Einnahme über 6 g kann es zu Durchfall, Blähungen oder Reizung der Nieren oder des Magens kommen.

## Unsere Empfehlung

### Mit Orthomol Immun. Bereit. Fürs Leben.

#### Starke Abwehr in der Erkältungssaison.

Ob in der Bahn, beim Bankomat oder im Büro, wo sich viele Menschen „die Klinke in die Hand geben“, lauern Bakterien und Viren - in der Erkältungszeit ganz besonders. Die Ansteckungsgefahr ist hoch und das Immunsystem gefordert. Mit Hilfe einfacher Hygiene-Regeln kann die Infektionsgefahr verringert werden. Zudem kann eine Supplementierung mit Mikronährstoffen das Immunsystem unterstützen. Besonders Kontaktflächen an öffentlichen Orten weisen aufgrund der vielen Berührungen eine hohe Keimbelastung auf. Häufiges Händewaschen kann die Infektionsgefahr minimieren. Sie steigt hingegen bei denjenigen, die sich häufig mit den Händen ins Gesicht fassen und so die Krankheitserreger mit den Schleimhäuten in Kontakt bringen. Neben einer ausgewogenen Ernährung kann die Supplementierung mit der Mikronährstoff-Kombination von Orthomol Immun® die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen. Die ergänzende bilanzierte Diät enthält die Vitamine C, D, E und A, Spurenelemente wie Zink und Selen sowie Carotinoide und Citrus-Bioflavonoide in einer ausgewogen dosierten Kombination.

#### EMPFEHLUNG



Unterstützung des Immunsystems mit Orthomol Immun

Trinkfläschchen und Tabletten oder als Ganulat

[www.orthomol.at](http://www.orthomol.at)





## Sportlich



Christiane Streitt  
Apothekerin

# Gesundheitliche Aspekte des Radfahrens

Beim Radfahren werden bis zu 600 Kalorien in der Stunde verbraucht. Eine Studie hat gezeigt, dass bereits moderates Radfahren zu einer deutlichen Zunahme der körperlichen Leistungsfähigkeit führt. Radfahren sorgt für eine ideale Fettverbrennung. Schon wenn Sie dreimal wöchentlich zwischen einer und eineinhalb Stunden Radfahren, bleiben Sie gesund und verlieren überflüssige Kilos.

### WISSENSWERT

## Biken gegen Übergewicht und weitere Effekte

Jedes Ausdauertraining optimiert die Stoffwechselfunktionen im Körper. Es bringt die Cholesterin-Werte sowie den Blutzuckerspiegel zum Sinken. Verschiedene Arten des Bikens haben noch weitere positive Auswirkungen.

Touren mit dem **Mountainbike** sind ein gutes Training für die Muskelkraft und Kraftausdauer.

Wenn man mit einem **Rennrad** sehr schnell unterwegs ist, trainiert man intensiv die Sauerstoffaufnahme der Lungen sowie das Herz- und Kreislaufsystem.

Das **Trekkingbike** ist ein gutes Training für Herz und Kreislauf sowie den Bewegungsapparat.

Herz und Kreislauf danken es Ihnen, wenn Sie regelmäßig radeln. Sie trainieren Ihre Muskeln und Ihre Ausdauer, und auch die Bänder und Gelenke profitieren davon. Durch die zyklischen Bewegungsabläufe werden die Gelenknorpel gut mit Sauerstoff versorgt, das kann sogar Arthrose vorbeugen.

Ein weiterer gesundheitlicher Vorteil besteht darin, dass sich Radfahren auch für Menschen mit Rücken- oder Wirbelsäulenbeschwerden eignet. Das liegt daran, dass das Gewicht des Körpers nicht auf den Gelenken lastet, sondern vom Fahrrad getragen wird. Normales Radfahren ist bereits ohne viel Kondition möglich und baut die Fitness gesund auf.

Wer mit dem Mountainbike auf unbefestigten Straßen und Wegen bergauf und bergab unterwegs ist, sollte schon eine gute Grundkondition mitbringen. Regelmäßiges Mountainbiken hat viele positive Auswirkungen auf den Körper: trainiert werden vor allem Ausdauer, Kraft und koordinative Fähigkeiten.

Radfahren kann auch mehr sein, als ein bisschen in die Pedale treten. Straßenrennen, Touren im Gelände oder Bahnradtrainings be-

anspruchen den Körper auf vielfältige Weise. Die Sporternährung **PEEROTON®** unterstützt dabei ganzheitlich und ist der ideale Grundstein für eine erfolgreiche Fahrt.

• **ISO - ACTIVE - SPORTDRINK** - Das Superplus für alle Outdoor Sportarten, wie Biken, Tennis oder am Berg. Hochwertige Kohlenhydrate aus reinstem Maltodextrin und Vitamin-C-B Komplex sind die optimale Unterstützung für den Energiestoffwechsel bei Training und Wettkampf.

• **ISOTONIC ULTRA DRINK**- Der Sportdrink für Extrem-Ausdauer, wie z.B. Triathleten.

sorgt für langanhaltende Topform bei Extrembelastung. Das isotonische Hochleistungsgetränk liefert alle wesentlichen Elektrolyte mit Q10, Mineralstoffen und Vitaminen. Unterstützt das Immunsystem und sorgt für schnelle Regeneration.

• **MVD – MINERAL VITAMIN DRINK** - Der tägliche Drink für Alltag & Sport. Rasche Auffüllung des Elektrolytspeichers und Unterstützung des Immunsystems mit den 5 wesentlichen Elektrolyten plus Zink & Magnesium. Der kalorienarme Durstlöscher ist auch als Warmgetränk verwendbar.



Ein niedriger Gehalt an Ferritin, (erfügbares Eisen im Blut) kann Haar- ausfall verursachen.

## Eisen – lebenswichtig für den Körper

Eisen ist ein wichtiges Spurenelement und lebensnotwendig. Es kann im menschlichen Körper nicht produziert werden und muss daher zugeführt werden. Es spielt eine zentrale Rolle in den Stoffwechselprozessen. Zum größten Teil findet sich Eisen im Hämoglobin – dem roten Blutfarbstoff, der für den Sauerstofftransport im Blut zuständig ist. In weiteren Anteilen ist Eisen in Eisendepots gespeichert und in Muskeln und Enzymen enthalten. Ein kleiner Anteil des Eisens ist im Blut an das Transportprotein Transferrin gebunden.

Die Eisenaufnahme erfolgt vorwiegend im Zwölffingerdarm und im anschließenden Dünndarm. Nach der Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, wird das Spurenelement entweder in der Darmwand gespeichert oder an das Blut abgegeben. Im gesunden Körper sind Eisenzufuhr und -verlust ausgeglichen. Die Ausscheidung von Eisen kann nicht aktiv vom Körper reguliert werden, sondern geschieht passiv zum Beispiel über das Ablösen alter Zellen.

### Einige Gründe für einen zu niedrigen Eisenspiegel

- Erhöhten Bedarf haben Jugendliche in der Wachstumszeit, in Schwangerschaft und Stillzeit.
- Unzureichende Eisen-Zufuhr, z.B. durch Diäten, bei Veganern und Vegetariern
- Beeinträchtigung der normalen Eisen-Aufnahme durch Hemmstoffe wie Phosphate, Gerbstoffe (in Tee, Kaffee) und Phytinsäure (in Getreide)
- Hohe Eisenverluste durch Menstruation, Blutspenden, Leistungssport

Als wünschenswert gilt ein Hämoglobingehalt zwischen 12 – 16 Gramm pro Deziliter Blut bei Frauen und zwischen 13 – 18 g/dl bei Männern.

Es kann unter besonderen Umständen auch zu einem Zuviel an Eisen im Körper kommen - der Arzt spricht dann von behandlungsbedürftiger Eisenüberladung, da die Eisenwerte im Blut und in der Leber ein bestimmtes Maß überschreiten.

## Unsere Empfehlung

### Pflanzliches Eisen: Für Energie und Leistung

Eisen wird vom menschlichen Körper vor allem für die Erzeugung roter Blutzellen benötigt, um den Sauerstoff im Blut transportieren zu können.

Rund 2,5 bis 4 Gramm Eisen befinden sich im menschlichen Organismus. Gespeichert wird Eisen vor allem in der Leber, aber auch in der Milz und im Knochenmark. Darüber hinaus ist Eisen für viele Zellfunktionen von Bedeutung. So trägt es beispielsweise zu normalen kognitiven Funktionen bei, aber auch zur Reduktion von Müdigkeit und Ermüdung und zur normalen Funktion des Immunsystems.

Feroverde® 14 - Das erste Eisen aus rein pflanzlicher Quelle (Curryblatt-Extrakt). Kombiniert mit natürlichem Vitamin C aus Amla-Extrakt für eine verbesserte Eisenaufnahme!

**DER NATÜRLICHE EISENLIEFERANT**

Jetzt erhältlich in der Apotheke Hof!

- Für den täglichen Eisenbedarf
- Natürliche, besonders gut verträgliche Alternative zu „klassischen“ Eisenpräparaten
- Kombiniert mit natürlichem Vitamin C

NICA pur  
VOLLER LEBEN



Rezeptfrei in der Apotheke.  
[www.nicapur.com](http://www.nicapur.com)

## Den Husten behandeln

Im Alter lässt die Reinigungsfunktion der Atemwege immer mehr nach und auch das Immunsystem verliert an Stärke und Effektivität. Deswegen sind gerade Senioren anfälliger für Atemwegsinfekte. Besonders in der kalten Jahreszeit gelangen Erreger wie Viren und Bakterien vermehrt in die Atemwege, siedeln sich dort auf den Schleimhäuten an und können eine Sinusitis oder Bronchitis auslösen. Atemwegserkrankungen wie eine chronische Bronchitis oder hartnäckige Atemwegsinfekte gehören in fachärztliche Behandlung.



Christine Petri  
PKA

### EMPFEHLUNG

#### Verschleimte Atemwege behandeln lassen!

Festsitzender Schleim in den Bronchien ist der ideale Nährboden für Erkältungsviren.

Das Hustensekret ist dabei so zäh, dass es selbst mit einem starken Hustenstoß nicht abtransportiert werden kann. Es besteht das Risiko einer, oftmals lebensgefährlichen Lungenentzündung.

Hilfreich sind Hustensäfte, welche Heilpflanzen wie Efeu, Thymian und Süßholzwurzel miteinander kombinieren. Dadurch wird der Hustenreiz effektiver gehemmt und die Bronchien werden beruhigt.

Ein **akuter Husten** in der Erkältungszeit dauert maximal drei Wochen. Anders verhält es sich bei hartnäckigem, **chronischem Dauer- und Reizhusten** oder einer Bronchitis. Hierbei handelt es sich um dauerhafte Erkrankungen der Atemwege.

Insbesondere Senioren mit Immunschwäche sollten bei den ersten Anzeichen einer Bronchitis wie schmerzhaftem und trockenem Reizhusten immer den Arzt zu Rate ziehen. Mit der rechtzeitigen Behandlung, die aus Maßnahmen zur Symptomlinderung und abschwellenden Medikamenten besteht, lassen sich spätere Komplikationen wie eine Lungenentzündung vermeiden.

Auch die **chronische Bronchitis** tritt häufig im höheren Lebensalter auf. Oft ist sie Folge von jahrelangem Rauchen. Aber auch Umweltgifte (Luftverschmutzung) und Arbeitsplatzbedingungen (Stäube, Reizgase) können im Alter eine chronische Bronchitis nach sich ziehen.

Die Behandlung einer **akuten Bronchitis** besteht vor allem aus der Linderung der Symptome. Dabei kommen unterschiedliche Medikamente zum Einsatz. Die Gabe von schleimlösenden Arzneimitteln erleichtert das

Abhusten von festsitzendem Schleim. Bestehen Fieber und Schmerzen, können Schmerzmittel Linderung verschaffen. Oft kommt es bereits bei kleinsten körperlichen Anstrengungen zu Luftnot. Hier können bronchienerweiternde Mittel die Atmung erleichtern.

Kommt zu einer durch Viren ausgelösten Bronchitis eine bakterielle Infektion (Zweitinfektion) hinzu, wird diese mit einem Antibiotikum behandelt werden. Auch bei einem langanhaltenden und schwerwiegenden Krankheitsverlauf sowie bei einem allgemein schlechten Gesundheitszustand, kann ein Antibiotikum sinnvoll sein. Das Antibiotikum dient nicht der Linderung der Symptome, sondern bekämpft den zusätzlichen Auslöser der Krankheit, die Bakterien.

Werden die Bronchien immer wieder belastet, kann es leicht zu einem trockenen Reizhusten kommen. Wird nichts dagegen unternommen, setzt sich der Husten fest und die Bronchien verschleimen immer mehr mit Hustensekret.

Größtes Risiko für eine chronische Bronchitis ist das Rauchen. Bei jedem zweiten Raucher über 40 Jahre diagnostizieren die Ärzte diese Krankheit.



# Umweltgifte

**Auf verschiedenstem Weg kommen Umweltgifte zum Menschen, insgesamt sind es Tausende, mit denen wir tagtäglich konfrontiert sind.**

Sie reichen von Pestizidrückständen in unserem Essen und im Wasser, über Weichmacher und Farbstoffe in Textilien, Konservierungs- und Duftstoffe in Kosmetika, bis hin zu Produkten, die eine sogenannte "Ausdunstung" haben, wie PVC-Böden, die zum Beispiel mit einem Flammenschutz versehen sind. Und die Abgase und die Luftqualität ist auch ein großes Thema geworden.

Jeder dieser Schadstoffe kommt in kleinen Mengen vor und ist allein für sich noch kein Problem, in Summe wird es aber zur enormen Belastung. In Entwicklungsländern ist der Schaden noch größer als bei uns: Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass ein Fünftel aller Todesfälle in Entwicklungsländern direkt durch Umweltgifte verursacht werden. Zudem sei die Gefahr, an Krebs zu erkranken, sehr hoch.

Die tägliche körperliche Entgiftung und eine gesunde Lebensweise sind heute im Kampf gegen die explodierenden Zivilisationskrankheiten (wie Leistungsabfall, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen sowie erhöhte Infektanfälligkeit) immer wichtiger geworden. Jeder Beitrag den Körper von diesen Belastungen zu befreien zählt!

PANACEO BASIC-DETOX kann im Magen-Darm-Trakt Giftstoffe wie Schwermetalle (Blei, Arsen, Cadmium, Chrom, Nickel) und Ammonium binden, noch bevor diese über die Darmwand in den Organismus gelangen und Ihre Gesundheit gefährden können. Gleichzeitig werden an den Körper wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Natrium und Kalium in Spuren abgegeben.

## Unsere Empfehlung

### Meister der Entgiftung

Der menschliche Organismus wird immer stärker belastet. Nahrungs- und Umweltgifte, ungesunde Ernährung, Hektik und Stress im Alltag sind nur einige Beispiele. Belastungen bestmöglich zu reduzieren, ist das was zählt. Basic-Detox kann Sie bei diesem Prozess unterstützen.

Getreu dem Motto „Gifte müssen raus!“ kann PANACEO Basic-Detox bereits im Magen-Darm-Trakt bestimmte Umwelt-Schadstoffe binden, noch bevor sie Schäden anrichten können.

Dank dieser einfachen Darm-Entgiftung wird die Darmwand als wichtigster Schutz unseres Immunsystems gestärkt. So holen Sie wieder natürlich Schwung für Ihr persönliches Wohlbefinden.

*Bei uns im September 5,00€ Rabatt auf Basic-Detox Produkte\**



Wir befreien unseren Darm täglich von Giftstoffen.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. [www.panaceo.com](http://www.panaceo.com).

Medizinprodukt: Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung (Etikett) genau.

\* 1. bis 30. Sept. Rabatt 5 Euro (ausgenommen 90 Kapsel Packung)



## Aktuell



Mag. pharm.  
Katharina Busch

# Von Läusen und Krätze

**Kopfläuse an sich sind kein großes Problem: Sie können nicht hüpfen, fliegen oder von Mensch zu Mensch springen. Kopfläuse sind auch nicht wirklich wander- und entdeckelustig und wechseln schon gar nicht zum Vergnügen ihren angestammten Kopf. Trotzdem können sie von Kopf zu Kopf klettern, wenn sich die Haarsträhnen berühren und beim Haar-zu-Haar-Kontakt genau nebeneinander zu liegen kommen. Richtig ansteckend ist die Krätze (Skabies), eine durch die Krätzmilbe verursachte, stark juckende Hauterkrankung.**

### EMPFEHLUNG

#### Kopfläuse haben immer Saison

Eltern sind dazu verpflichtet, den Kopflausbefall ihres Kindes an die Leitung des Kindergartens oder der Schule zu melden.

Unabhängig davon, welches Präparat Sie einsetzen - versuchen Sie Anwendungsfehler zu vermeiden:

- Die vom Hersteller angegebene Einwirkzeit einhalten!
- Ausreichende Menge des Wirkstoffs auftragen
- Mittel gleichmäßig auf dem Kopf verteilen
- Einen hochwertigen Nissenkamm verwenden
- Die Behandlung nach 8 bis 10 Tagen wiederholen!

#### Kopfläuse

Wenn sich Kinder ständig am Kopf kratzen, kann dies ein Zeichen für Kopfläuse sein. In heimischen Schulen und Kindergärten heißt es immer wieder: Lausalarm! Läuse sind zwar hartnäckig und unangenehm, allerdings wird man sie mit der richtigen Behandlung auch schnell wieder los.

Eine Kopflaus bleibt selten lange allein. Ein Weibchen lebt höchstens einen Monat, Männchen meist nur halb so lang. Eine ausgewachsene Kopflaus kann bis zu 300 widerstandsfähige Eier, sogenannte Nissen, legen. Das sind etwa zehn Eier am Tag. Diese klebt sie mit fester Hülle an die Haare. Die Eier sind bräunlich und werden dann weiß, wenn die Läuse ausschlüpfen. Zunächst befinden sich die Eier sehr in Kopfhaut-Nähe, mit der Zeit wachsen sie mit dem Haar heraus. Die noch jungen Läuse (Larven) in den ersten zehn Tagen haben noch keine voll entwickelten Gliedmaßen und halten sich immer nahe der Kopfhaut auf. Von ihnen geht keine Übertragung aus, ebenso wenig von den fest verklebten Eiern.

**Behandlung:** Um Kopfläuse erfolgreich zu behandeln, sollte ein Mittel verwendet werden,

das das komplette Trio bekämpft: die Nissen, die noch wenig beweglichen Larven und die erwachsenen Kopfläuse (z.B. Infecto Pedicul, Nyda...): Diese Lausmittel umhüllen die lebenden Tiere mit einem undurchlässigen Silikon-Öl und erstickt sie innerhalb kürzester Zeit. Zusätzlich stört es ihr Wachstum, indem es den Panzer der Tiere angreift.

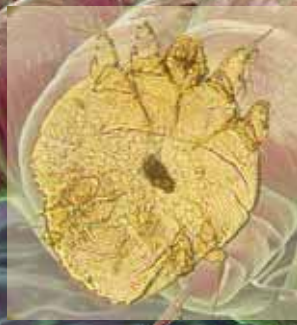
Das richtige Auskämmen ist wichtig. Einerseits können Sie damit nach einer Behandlung Kopfläuse, Larven und sogar die Nissen entfernen. Andererseits kontrollieren Sie damit auch zwischendurch den augenblicklichen Kopflausbefall. Das feuchte Haar kann dazu mit ein bisschen Haarspülung geschmeidiger gemacht werden. Nasses Auskämmen wird immer ergänzend zu der Behandlung durchgeführt. Besorgen Sie sich dazu in der Apotheke einen speziellen Nissenkamm oder Läusekamm mit eng stehenden, langen und stabilen Metallzinken.

Eine sinnvolle Zusatz-Maßnahme ist das Waschen der Bettwäsche sowie des bei der Behandlung getragenen Handtuchs. Alle weiteren Maßnahmen sind unnötig, da die Kopflaus sich praktisch ausschließlich auf dem Kopf ihres Wirtes aufhält und außerhalb des Kopfes nur 48 Stunden überlebt.

Kopflaus-Vergrößerung



Krätzmilbe unter dem Mikroskop



Die Krätze verbreitet sich unter beengten und Verhältnissen schneller und leichter. Die Chance, ein neues "Opfer" zu finden, ist in Massenunterkünften oder in Einrichtungen mit rasch wechselndem Publikum deutlich größer. So kommt es, dass sich z.B. Reisende in stark frequentierten Übernachtungseinrichtungen leichter infizieren.

Kosmetische Shampoos, wie Weidenrindenshampoos, sind keine effektiven Mittel gegen einen Kopflausbefall. Häufiges Haarewaschen ergibt nur saubere Läuse. Der wasserunlösliche Kitt, mit dem die Kopflaus ihre Eier am Haar festklebt, lässt sich durch ein Shampoo nicht ablösen.

### Krätze (Diagnose: Skabies)

Die Diagnose Skabies (Infektion mit der Krätzmilbe *Sarcoptes scabiei*; auch Krätze), wird in Praxen und Ambulanzen immer häufiger gestellt.

Krätze ist eine ansteckende und stark juckende Hauterkrankung. Diese wird durch winzige Spinnentierchen verursacht, die zunächst auf der Hautoberfläche siedeln. Nach der Paarung gräbt das ca. 0,3 mm große Weibchen Gänge in die äußere Schicht der Haut, um darin ihre Eier abzulegen. Schlüpfen die Krätzmilbe-Larven, bewegen sie sich aus ihrem Versteck heraus und leben wie die Elterntiere auf der Hautoberfläche ihres Wirts. Dort wachsen sie heran, paaren sich und der Kreislauf beginnt von Neuem. Die eigentliche Ursache der Krätze ist der Kot, den die Tiere ausscheiden. Er sammelt sich in den Brutgängen und regt das Immunsystem zu Gegenmaßnahmen an. Der Körper versucht den Krätzmilben-Kot abzustoßen, indem er eine Entzündung provoziert. In ihrer Folge kommt es zu Hautrötungen und starkem Juckreiz. Die Entzündung, bildet das Einfallstor für neue Erreger, die das Abklingen verhindern und die Ausscheidungsprodukte der Parasiten noch tiefer eindringen lassen.

Krätzmilben bevorzugen Körperareale mit hoher Temperatur und dünner Hornschicht: wie Fingerzwischenräume, Handgelenke, Armbeugen, die Haut um den Bauchnabel, Genitalbereich und bei Babys und Kleinkindern Handflächen und Fußsohlen oder sogar die behaarte Kopfhaut.

**Erkennung der Skabies:** Die Erkrankten leiden an starkem Juckreiz, vor allem nachts. Ähnliche Beschwerden bei allen Angehörigen desselben Haushalts und Symptome, die sich bei Wärme verstärken, lenken die Aufmerksamkeit des Arztes in die richtige Richtung. Die typischen leicht gewundenen Gänge und rote Bläschen kann man

mit bloßem Auge erkennen. Übertragen werden die Milben über engen längeren Körperkontakt. Die Krätze breitet sich in Windeseile aus, besonders dort, wo Kinder und Jugendliche oder alte, pflegebedürftige Menschen auf engem Raum zusammen sind. Die Inkubationszeit beträgt zwischen 2 und 6 Wochen. Bereits in dieser Zeit ist man Überträger. Desinfektion von Händen oder auch Gegenständen ist nutzlos.

**Behandlung:** Die Krätze heilt von alleine nicht ab und verschlimmert sich mit der Zeit. Die Therapie besteht in einer Ganzkörperbehandlung. Das Mittel der Wahl für alle Altersgruppen zur äußerlichen Behandlung des gesamten Körpers vom Unterkiefer abwärts einschließlich hinter den Ohren ist **Permethrin-Creme 5%**. Die Haut muss **lückenlos** damit eingecremt werden, bei größeren Kindern und Erwachsenen kann der Kopf frei bleiben, bei Kleinkindern nur ein schmaler Saum um Mund, Nase und Augen. Fingernägel sollten zuvor kurzgeschnitten und mitbehandelt werden, da die Region unter dem Nagel häufig vergessen wird. Das Arzneimittel wird einmalig aufgetragen, sollte acht bis zwölf Stunden, am besten über Nacht, einwirken und dann abgewaschen werden. Bei Befall der Handinnenflächen und Fußsohlen sollte nach einer Woche erneut behandelt werden. Da die Erkrankung nur von Mensch zu Mensch übertragen wird, muss zumindest eine weitere Person im Umfeld des Patienten infiziert sein. Eine erfolgreiche Therapie der Skabies ist nur möglich, wenn die Krätzmilbe beim Patienten selbst abgetötet wird sowie bei allen infizierten Kontaktpersonen. Im Anschluss an die Skabiesbehandlung sollte die Haut mit wirkstofffreien Salben oder Cremes gepflegt werden, um Austrocknung und Irritation zu vermeiden. Getragene Kleidung, Bettwäsche etc. ist noch bis zu 2 Tage lang infektiös und muss parallel zur Behandlung dekontaminiert werden: 60° C-Wäsche oder Lagern in verschlossenen Plastiksäcken bei mind 21°C für 3 Tage. Schwer zu reinigende Polstermöbel absaugen und mind. 2 Tage meiden, denn die Krätzmilbe ist fern von menschlicher Haut bei üblicher Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit max. 48 Stunden überlebensfähig.



## 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](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:  
• 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](mailto: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](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)



## 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](mailto:office@benevita.at)  
[www.benevita.at](http://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](http://www.beauty-anita.at)



## BANDAGIST:

Medizinprodukte Tappe  
Mo-Fr. 8.00-18.30 Uhr,  
Sa geschlossen  
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)

## 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](http://www.neuroth.com)