

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



Wege zur Gesundheit



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



Christine Petri
PKA

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



Alexandra Trötzmüller
PKA

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



Katharina Schöpp
PKA

Kosmetik, Phytotherapie, Bachblüten Therapie, 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

Warenwirtschaft, Bandagisten-Service, Magistrale Zubereitungen, Kosmetik



Anna Ziller
PKA

Warenwirtschaft, Bandagisten-Service, Magistrale Zubereitungen, Kosmetik



**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!



Wir gehen gemeinsam in die Herbstzeit!

Die Sommermonate sind wie in Fluge vergangen und die Gedanken sind auf die bevorstehenden Herbst- & Wintertage gerichtet. Was wird auf uns zukommen? Aktuell leben wir alle in sehr unsicheren Zeiten in Bezug auf Corona/Covid-19. Die Tourismuswirtschaft im Salzkammergut war und ist sehr gut gebucht, das ist vorerst sicher ein Trost und Segen in dieser wirtschaftlich extremen Zeit. Leider kann für die anstehende Wintersaison keine entsprechende Planung gemacht werden, denn die Corona-Infektionszahlen sind - trotz des sommerlichen Aufenthalts im Freien – wieder im Steigen. Somit ist die Pandemie noch lange nicht zu Ende, dessen müssen wir uns bewusst sein!

In der Apotheke Hof kehrt vorerst ein gewisser Alltag zurück, die Kunden fühlen sich sicher und gut aufgehoben bei uns. Die Maskenpflicht im Gesundheitsbereich gibt Schutz und Sicherheit, leider sind die Beratungsgespräche damit nicht sehr einfach für uns.

Impfstoffe für die aktuelle Grippezeit werden in den nächsten Wochen bei uns rechtzeitig eintreffen, da haben wir uns zum Glück ausreichend bevorraten können. Bitte denken Sie rechtzeitig an diesen wichtigen zusätzlichen Impfschutz, denn die Sars-Covid-19 Impfung wird noch etwas dauern....

Bleiben Sie gesund, wir helfen Ihnen wie immer bei all Ihren Gesundheitsfragen!

Trotz aller aktuellen Widrigkeiten wünschen wir allen Kunden erholsame Herbsttage und etwas Ruhe & Zufriedenheit im Alltag!

Das Team der Apotheke Hof
Ihr Wolfgang Beindl



www.beindl.com und 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. Brigitte Johanna Mayr-Pirker, Neurologie
- Dr. Lothar Dückelmann, Orthopädie
- Dr. Paul Windischbauer, HNO
- Beauty Studio Anita Ebner



Immunsystem

Kraft tanken für die kalte Jahreszeit



Mag. pharm.
Astrid Kraus

Beginnen Sie heute noch mit einem Immun-Power-Programm: Regelmäßige Bewegung, guter Schlaf, Stressreduktion und eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung sind die Grundlage unserer Gesundheit. Wir beraten Sie sehr gerne, um für Sie zusätzlich eine optimale Vitalstoffversorgung zusammenzustellen.

WISSENSWERT

Darm-Immunsystem
Man vermutet, dass auch Stoffe, die der menschliche Körper nicht selbst bilden kann, unser Immunsystem beeinflussen. Das sind z.B. kurzkettige Fettsäuren, die die Darmbakterien aus der Nahrung bereitstellen. Um das Abwehrsystem im Kampf gegen Bakterien, Viren, Pilze und andere schädliche Fremdstoffe zu unterstützen, empfehlen Ernährungsmediziner einen abwechslungsreichen Speiseplan mit vielen Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen.
Unser Tipp: Die Gesunderhaltung der Darmflora ist nicht nur für eine gute Verdauung wesentlich, auch das Immunsystem profitiert davon. Nehmen Sie täglich aktive Darmbakterien mit Präbiotica zu sich!

Gesunde Darmflora mit der richtigen Ernährung
Innerhalb des Immunsystems übernimmt der Darm wichtige Funktionen, denn das körpereigene Abwehrsystem und die Darmflora stehen ständig im Austausch miteinander. So schädigt beispielsweise eine einseitige Ernährung die gesunde Darmflora, es fehlt an guten Bakterien und Krankheitserreger haben leichteres Spiel.
Für ein starkes Immunsystem sind Nährstoffe wichtig. Die meisten kann der Körper selbst produzieren, aber einige andere nicht. Kommt es zu einem Mangel an essenziellen Nährstoffen, leiden der Stoffwechsel und damit auch das Immunsystem. Um eine Mangelerkrankung gar nicht erst entstehen zu lassen, sollte man sich abwechslungsreich und mit viel frischem Gemüse und Obst ernähren. Denn eine ausgewogene Ernährung prägt die Zusammensetzung der Darmflora. Dies ist für das Immunsystem ganz entscheidend. Man vermutet, dass auch Stoffe, die der menschliche Körper nicht selbst bilden kann, unser Immunsystem beeinflussen. Das sind zum Beispiel kurzkettige Fettsäuren, die die Darm-

bakterien aus der Nahrung bereitstellen. Um das Abwehrsystem im Kampf gegen Bakterien, Viren, Pilze und andere schädliche Fremdstoffe zu unterstützen, empfehlen Ernährungsmediziner einen abwechslungsreichen Speiseplan mit vielen Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Der Verzehr von Zucker und Fleisch sollte möglichst reduziert werden. Fisch hingegen gehört auf jeden Speiseplan, denn er liefert unserem Körper lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren. Weitere Lieferanten sind auch pflanzliche Lebensmittel wie Leinöl, Leinsamen, Walnüsse, Raps- und Sojaöl.

Besonders gut für die Immunabwehr sind zum Beispiel Brokkoli, Kohl, Karotten, Tomaten, Knoblauch, Spinat, Dunkle Beeren und Trauben, Zitrusfrüchte, Nüsse.

- Die wichtigsten Vitamine und Spurenelemente für das Immunsystem**
Vitamin A: Es ist für den Schutz von Haut und Schleimhäuten wichtig, die die Aufgabe haben, Erreger abzuhalten.
Vitamin B2: Es trägt zum normalen Energie-



stoffwechsel bei und dient der Erhaltung der Haut und Schleimhäute sowie der Funktion des Nervensystems.

Vitamin B6: Es beeinflusst Stoffwechsel, Hormone und Nerven, ist wichtig für Nervensystem und das Immunsystem.

Vitamin B12: Es spielt eine wichtige Rolle für Stoffwechsel, Blutbildung, Energiestoffwechsel und Nervensystem.

Vitamin C (Ascorbinsäure): Es leistet einen wichtigen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems, fängt freie Radikale und hat somit antioxidative Wirkungen. Vitamin C hat eine zentrale Bedeutung beim Aufbau von Kollagen (Bindegewebe, Knorpel und Knochen), Carnitin und von Hormonen. Außerdem fördert es die Aufnahme von Eisen und hemmt die krebserregende Nitrosaminbildung.

Vitamin D: Es spielt eine wichtige Rolle für die Aktivität des Immunsystems, ein Vitamin D-Mangel schwächt nachweislich die Abwehr. Knochen, Zähne, Muskeln und Nerven benötigen es. Besonders in der dunklen Jahreszeit wird die Einnahme von Vitamin E-Tropfen empfohlen!

Vitamin E: Es schützt die Gefäße und ist entscheidend für die Funktion unseres Immunsystems.

Zink: Es ist essenziell für das körpereigene Abwehrsystem und schützt vor verschiedenen Krankheiten. Zink kann Viren am Andocken im Körper hindern.

Selen: Die Körperzellen brauchen Selen, um sie vor Angriffen von freien Radikalen zu schützen. Das Spurenelement wird für die Produktion von Schilddrüsenhormonen und für die Bildung von Spermien benötigt. Ein Mangel an Selen führt z.B. zu Störungen des Immunsystems sowie zu Einschränkungen der Muskelfunktion.

Kupfer: Das Spurenelement ist relevant für wesentliche Stoffwechselfunktionen und für die Lebensdauer der Körperzellen. Kupfer stärkt das Immunsystem.

Eisen: Das Spurenelement ist wichtig für den Sauerstofftransport, die Speicherung von Sauerstoff in den Muskeln und die Übertragung von Elektronen im Energiestoffwechsel. Zudem ist es wichtig für die normale Funktion des Immunsystems.

Haben Sie Fragen zu Nahrungsergänzungen? Wir beraten Sie gerne ganz individuell!

Training für das Immunsystem

Fußbad: Gönnen Sie sich zu Hause eine kleine Entspannung. Halten Sie Ihre Füße für drei Minuten in warmes Wasser, danach für ein paar Sekunden in kaltes. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis zu dreimal, mit kaltem Wasser beenden. Es entspannt Sie nicht nur, Sie regen damit auch Ihren Kreislauf an und trainieren mit diesem Hausmittel Ihr Immunsystem.

EMPFEHLUNG: Einige Tropfen ätherisches Lavendelöl ins Wasser entspannt die Nerven.

Zistrose zeigt Wirkung gegen Grippe-Viren

Antiviral wirkende Substanzen gegen Grippe-Viren bekämpfen die Erreger meist direkt. Oft kommt es zu Resistenzen. Effektiver könnte ein Pflanzenextrakt aus der Zistrose sein. Dieser ist breit wirksam und wirkt auch gegen neu auftretende Erreger, und zwar indem der Zistrose-Extrakt den Eintritt der Viren in die Körperzellen verhindern hilft. Bei Infektionen der oberen Atemwege bestätigte sich in einer Studie, dass die Anwendung von Zistrose-Extrakt die Symptome deutlich verbesserte.

EMPFEHLUNG: 1 Liter Zistrose-Tee am Tag trinken. 1 gehäuften Esslöffel Zitrose-Tee (Cistus Incanus) mit 1 Liter siedenden Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Warm halten & Zugluft meiden: An kalten, trockenen Tagen schweben Viren länger in der Luft, als bei Wärme und hoher Luftfeuchtigkeit. Zusätzlich trocknet kalte Luft die Schleimhaut aus. Diese schützt uns dann nicht mehr, sodass Viren und Bakterien leichter dringen können.

EMPFEHLUNG: Wasserschale oder feuchte Handtücher auf Heizkörper befeuchten die Raumluft.





Gesundheit



Mag. pharm.
Susanne Brunauer

Wie richtige Atmung entspannt



WISSENSWERT

Atemschutz

Seit wir im Alltag Schutzmasken tragen müssen, denken wir bewusster an unsere Atemluft. Bei der einfachen Alltagsmaske gibt es für einen gesunden Träger keine Gefährdung, weder bei der Sauerstoffversorgung oder durch Kohlendioxid, noch durch Keime. Wichtig ist es, wiederverwendbare Masken regelmäßig zu reinigen. Durch die Atemluft wird der Stoff der Maske feucht. Bleibt die Maske zusammengedrückt liegen und kann nicht richtig trocknen, ist sie ein idealer Nährboden für Pilze und Bakterien aus der Luft. Wenn Sie selbst Masken herstellen, keine Staubsaugerbeutel verwenden!! Sie können Stoffe enthalten, die beim Einatmen gefährlich sind.

Kleine Kinder atmen noch völlig natürlich. Ihr Atem fließt tief in den Bauch. Der Atem der meisten Erwachsenen aber fließt nicht mehr, er stockt. Einatmen bedeutet Anspannung, Ausatmen bewirkt Entspannung. Je flacher die Atmung, desto schneller ist sie und desto höher ist auch die Herzfrequenz.

Die Atemlehre galt bei vielen alten Kulturen als Geheimwissenschaft, eine Kunst, die dem Menschen Harmonie, Zufriedenheit, Kreativität, aber auch Widerstandskraft und Energie schenkt. Der Atem war keine Nebensache, sondern der Königsweg zur Heilung. Am rhythmischen Heben und Senken des Brustkorbes sieht man, dass der Mensch atmet. Die „Pumpe“, die diese Bewegung erzwingt, ist das Zwerchfell, das sich innerhalb des Brustkorbes auf- und abbewegt.

Was passiert mit der eingeatmeten Luft?

Bei der Einatmung gelangt die Luft durch die Luftröhre zur Lunge. Im Brustkorb teilt sich die Luftröhre in die Bronchien, um beide Lungenflügel versorgen zu können. Diese verzweigen sich in der Lunge in immer feinere Verästelungen (Bronchiolen). Durch diese gelangt die Luft in die Lungenbläschen (Alveolen), die extrem dünn und von feinsten Blutgefäßen durchzogen sind. Hier erfolgt der Gasaustausch: Aufnahme von Sauerstoff aus der Luft und Abgabe von Kohlendioxid aus dem Blut.

Richtig Ausatmen!

Das Atmungszentrum im Hirnstamm koordiniert die Atmung. Erwachsene machen 15-20 Atemzüge pro Minute, bei gezielter Entspannung können sich diese auf 6-10 senken. Indirekt lässt sich dadurch auch der Herzschlag steuern (verlangsamen). Unzureichendes Ausatmen vor dem Einatmen, wie dies oft bei Angst, Aufregung und Stress der Fall ist, führt dazu, dass sich Kohlendioxid und Schlacken als Abfallprodukte des Atmens in der Lunge stauen und ins Blut abgedrängt werden, was sich in Unruhe, Müdigkeit, Erschöpfung äußern kann. Eine gewisse Restluft bleibt immer in der Lunge, aber ein möglichst vollständiges Ausatmen ermöglicht erst intensives Einatmen. **Atmen Sie doppelt so lang aus als ein.**

Atemtechnik

Das Einatmen in Ruhe sollte über die Nase erfolgen, und zwar möglichst lautlos. Das Blut wird bei der langsamen, tiefen und längeren Atmung mit mehr Sauerstoff gesättigt und gleichzeitig vermehrt vom Abfallprodukt Koh-



In der Nasenhöhle, zu Beginn des Atemweges, haben wir ein Organ, das die in der Atemluft enthaltenen Geruchsstoffe analysiert. Durch diese Sinneswahrnehmungen wird man z.B. vor verdorbenem Essen oder Feuer gewarnt.

lendioxid befreit. Auch Ausatmen über die Nase - oder (bei Angst und innerem Druck) über die „Lippenbremse“: bei leicht geschlossenen oder durch einen kleinen Spalt geöffneten Lippen lässt man den Atemstrom ganz langsam und lange ausströmen, bis das Einatmen durch die Nase ganz von alleine reflexhaft erfolgt.

ATEMTRAINING

- **ATMUNG BEOBACHTEN:** Legen Sie Ihre rechte Hand nacheinander auf verschiedene Körperpartien, um die Atembewegung zu spüren: Schlüsselbein - Achselhöhle - Brustbein - seitlicher Brustkorb - Bauchdecke - Leistenbeuge. Wo ist viel, wo ist wenig Bewegung? Wenn sich Ihr Brustkorb mehr hebt als Ihre Bauchdecke, benötigen Sie ein Atemtraining.
- **KERZE AUSBLASEN:** Stellen Sie eine Kerze einen Meter entfernt vor Ihnen auf und versuchen Sie, die Flamme auszublasen. Gelingt dies nicht gleich, sollten Sie ein Atemtraining durchführen.
- **NUR DURCH EIN NASENLOCH ATMEN:** Halten Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch zu und atmen Sie langsam durch das linke aus. Beim Einatmen halten Sie dann mit dem rechten Zeigefinger das linke Nasenloch zu und atmen durch das rechte ein. Wiederholen Sie dies 3-4-mal. Wiederholen Sie die Übung gegengleich. Die Nasenenge öffnet Ihre Bronchien und regt das Zwerchfell zu kräftigerer Arbeit an.
- **BAUCHATMUNG:** Legen Sie beide Hände auf den Unterbauch und beobachten Sie, wie sich diese beim Einatmen heben und beim Ausatmen senken (Einschnüffeln eines angenehmen Dufts erleichtert die Bauchatmung). Die Hände auf der Bauchdecke fördern die Konzentration auf die Bauchatmung und bewirken ein Wärmegefühl (zusätzlich warm in den Bauch hineinatmen).
- **SEUFZEN UND STÖHNEN:** Lernen Sie entspannendes Stöhnen. Stellen Sie sich locker in leichter Grätsche hin und lassen Sie Ihre Arme entspannt seitlich am Körper hängen. Atmen Sie durch die Nase ein und stöhnen Sie beim Ausatmen, indem Sie Ihren Oberkörper locker vornüber hängen lassen. Stöhnen Sie alles weg, was Sie hemmt, belastet und blockiert.

Es gibt über 200 verschiedene Schnupfenviren. Erwachsene haben im Schnitt zwei- bis fünfmal pro Jahr einen Schnupfen bzw. eine „Erkältung“, Kinder sogar vier- bis achtmal! Der eigentlich harmlose Schnupfen ist unangenehm, denn er kommt meist in Gesellschaft von Halsweh und Husten. Und er kann sich schnell zu einer schmerzhaften Nasennebenhöhlenentzündung entwickeln, die unbedingt behandelt werden muss.

Nase zu? Kopf drückt? Mit Sinupret® intens den Schnupfen an der Wurzel packen.

Was mit einem harmlosen Schnupfen anfängt, kann sich zu einer unangenehmen Nebenhöhlenentzündung mit schmerzhaften Symptomen entwickeln: die verstopfte Nase erschwert das Atmen und ein unangenehmer Druck auf den Kopf und den Gesichtsbereich stellt sich ein.

Sinupret® Intens ist ein gut verträgliches pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Schnupfen und akuter Nasennebenhöhlenentzündung.

- löst festsitzenden Schleim
- öffnet die verstopfte Nase und
- befreit vom Druckgefühl im Kopf

Je nach Produktwunsch und Ausprägung gibt es verschiedene Darreichungsformen und Stärken z.B den Sinupret® Saft für Kinder ab 2 Jahren.



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



Aktuell

Zuviel oder zu wenig zu tun....?

Behalten Sie den Überblick über Ihre Energie indem Sie produktiv, aber nicht zu perfekt sein wollen. Ebenso wie zuviel, hat zuwenig Forderung an Geist und Körper schlechte Folgen für den Menschen. Der Grad zwischen Unter- und Überforderung ist ein schmaler. Ob Schüler oder im Beruf - nach vielen Stunden am Schreibtisch lässt die Konzentration unweigerlich nach. Viele greifen dann zu Aufputzmitteln wie Kaffee oder Energydrinks. Kurze Ruhephasen bringen neue Power und diese kann auch mit Pflanzenkraft gefördert werden.



Mag. pharm.
Katharina Busch

WISSENSWERT

Doping-Missbrauch

Schüler und Studenten greifen in stressigen Zeiten durchaus zu Ecstasy, Koffein-Tabletten, Energydrinks oder es werden ADHS-Medikamente missbräuchlich angewendet. Eine unsachgemäße Einnahme ist mit vielen Risiken verbunden!

Bereits „harmlose“ Koffein-Tabletten haben Nebenwirkungen wie Herzrasen, Herzstolpern, Bluthochdruck, Schweißausbrüche, Händezittern...

Ein Missbrauch kann zu schwerwiegenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zum plötzlichen Tod führen. Bei chronischem Missbrauch kann sich eine psychische Abhängigkeit mit anormalem Verhalten entwickeln.

Der Klassiker unter den Wachmachern ist das **Koffein**, dessen Wirkung wissenschaftlich belegt ist. Als Psychostimulans wirkt es auf das zentrale Nervensystem. Bei seinem Konsum lässt die Müdigkeit nach, und die Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft nehmen zu. Bei Ermüdeten ist dieser Effekt stärker ausgeprägt als bei Ausgeruhten. In höheren Dosen regt es die Atmung an und stimuliert die Skelettmuskulatur. Auch Magen und Niere werden durch Koffein beeinflusst. Es steigert die Magensäuresekretion und kann entwässernd wirken.

Mehr als vier Tassen Kaffee können zu gesteigerter Nervosität und Erregbarkeit sowie zu Schlaflosigkeit, Schweißausbrüchen bis hin zu Herzrasen führen. Wird dauerhaft zu viel Koffein konsumiert, kann es zu Herz-Kreislauf-Problemen kommen.

Für manche Personen ist der Konsum außerdem weniger geeignet, z.B. Patienten mit

- Angststörungen
- Schlaflosigkeit
- Herzrhythmusstörung, Arrhythmien
- Ulkus, Magengeschwür

sollten Koffein nur vorsichtig zu sich nehmen.

Auch eine körperliche Abhängigkeit von Koffein ist im Bereich des Möglichen. Beim Entzug treten dann häufig Symptome wie Kopfschmerzen und Müdigkeit auf. Die Entzugssymptome erreichen nach etwa 24 Stunden einen Gipfel und klingen dann über einige Tage ab.

Koffein hat aber auch Eigenschaften, die sich, in Maßen genossen, gut auf den Körper auswirken.

Koffein ist nicht nur in Kaffee oder manchen Tees enthalten, sondern wird auch vielen **Energydrinks** künstlich zugesetzt. Diese enthalten neben einem recht hohen Anteil an Zucker- oder Süßungsmitteln außerdem noch häufig Taurin, dessen leistungssteigernde Wirkung umstritten ist.

Beim Verzehr größerer Mengen kann die als unbedenklich geltende Menge Koffein allerdings schnell überschritten werden. Gleichzeitiger Konsum größerer Mengen Alkohol oder ausgiebige körperliche Belastung können sich zusätzlich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Kindern, Schwangeren, Stillenden und koffein-



Unsere Empfehlung

Nervosität, Unruhe und Einschlafstörungen?

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit sind in der modernen Zeit selten geworden. Durch die ständige Überlastung und Anspannung fühlen wir uns überfordert und können schwer abschalten. Zu den Herausforderungen zählen zum Beispiel Zeitdruck, Leistungsanforderungen oder auch das Meistern neuer unvorhergesehener Aufgaben, die unseren Alltag verändern.

Mit der Passionsblume für Ruhe und Entspannung sorgen Die Natur hat an alles gedacht. Mit **Passedan®** steht ein seit über 50 Jahren bewährtes Arzneimittel aus der Passionsblume zur Verfügung:

- für innere Ruhe und Ausgeglichenheit untertags
 - für besseres Einschlafen während der Nacht
- Rein pflanzlich und gut verträglich.



Passedan®-Tropfen zum Einnehmen. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels mit Passionsblumenkraut-Extrakt bei nervöser Unruhe und bei Einschlafstörungen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
* Insight Health, Hypnotika & Sedativa No5B, MAT 5/2020



empfindlichen Personen wird vom Konsum von Energydrinks abgeraten.

Müde ? Unterstützung aus der Natur

Zahlreiche pflanzliche Mittel versprechen bei Einnahme eine Steigerung der Konzentration. Einige haben vom Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel der Europäischen Arzneimittelagentur den Status „Gegen vorübergehende Müdigkeit und Schwäche“ erhalten. Dazu gehören Mateblätter, Guarana, Grüner Tee und Kolasamen sowie Taigawurzel, Ginsengwurzel und Rosenwurzstock.

Ginseng gegen Ermüdung

Untersuchungen zeigen, dass durch eine kontinuierliche Einnahme von Ginseng-Präparaten die geistige Ermüdungskurve abgeflacht werden kann. Auch eine Besserung der psychischen Leistungsfähigkeit ist nachzuweisen.

HINWEIS: Ein Zuviel kann zu Überempfindlichkeitsreaktionen wie Urtikaria oder Juckreiz und zu Schlaflosigkeit führen.

Stimulierende Taigawurzel und Rosenwurz

Eine stimulierende Wirkung scheint auch die Taigawurzel zu haben. Für den Rosenwurz-Extrakt ist ein signifikanter Rückgang stressbedingter Müdigkeit sowie eine bessere Leistungsfähigkeit dokumentiert.

HINWEIS: Zubereitungen aus Taigawurzel oder Rosenwurzwurzel können bei Überdosierung Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Tachykardie und Kopfschmerzen verursachen.



Gesundheit



Christine Petri
PKA

Unser Gedächtnis ist im Schlaf aktiv

Im Gedächtnis verlagern sich Informationen aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. Wichtiges wird dabei von weniger Wichtigem getrennt - das geschieht auch im Schlaf. So hilft es dem Gedächtnis z.B. gleich nach dem Lernen ins Bett zu gehen und das Erlernte im Schlaf aufzubereiten. Dieses Prinzip der Gedächtnisbildung liegt wohl auch unseren Körperfunktionen zugrunde. Viele haben die Erfahrung gemacht: Bei Krankheiten hilft Schlaf - bei einer Grippe etwa steigt das natürliche Schlafbedürfnis extrem.

EMPFEHLUNG

Schlafen Sie gut mit reiner Pflanzenkraft Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf Dragees Natürliche 3-fach-Kombination aus Baldrian, Passionsblume und Melisse sorgt sanft und schonend dafür, dass Sie besser einschlafen, gut durchschlafen und erholt aufwachen.

- Fördert das Einschlafen
- Verbessert die Schlafqualität bei nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen
- Keine Übermüdung am nächsten Tag, keine Abhängigkeit



Viel Schlaf nach einer Impfung erhöht ihre Wirksamkeit

Einen Zusammenhang zwischen der Schlafdauer und dem Immunsystem erkannten 2012 Psychologen der University of Pittsburgh. Sie hatten festgestellt: Von den 125 Teilnehmern einer Hepatitis-B-Impfung ließ sich bei 18 keine Wirkung feststellen. Aber woran könnte das liegen? Die Forscher untersuchten eine Reihe möglicher Faktoren wie Alter, Geschlecht und Body-Mass-Index. Doch hier konnten sie keinen Zusammenhang entdecken. Auffällig dagegen: Wer im Durchschnitt auf weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht kam, hatte im Vergleich zu Teilnehmern der Impfreihe, die regelmäßig mehr als sieben Stunden schliefen, ein höheres Risiko, dass der Impfstoff keine Wirkung zeigte. Bei weiteren Studien fand man Anhaltspunkte dafür, dass sich während des Tiefschlafs in unserem Immunsystem Ähnliches vollzieht wie zur selben Zeit im Gedächtnis. Im Schlaf trainieren wir anscheinend unser Immungedächtnis. Wenn ein Krankheitserre-

ger, auch "Antigen" genannt, in den Körper gelangt, dann versuchen körpereigene Abwehrzellen, den Erreger zu verschlingen. Diese Abwehrzellen zeigen das Antigen anderen Zellen des Immunsystems. Manche bilden dann spezielle Antikörper gegen den Eindringling. Sogenannte "Gedächtniszellen" merken sich dabei, wie sich der Erreger am besten bekämpfen lässt.

Schlafstörungen können die Gedächtnisaktivität stören

Interessant ist die Frage, ob Schlaf gezielt eingesetzt werden kann, um Gedächtnisbildung und neuronale Plastizität zu fördern. Das einfachste Vorgehen ist eine zusätzliche Schlafphase in Form eines Mittagsschlafens. Tatsächlich zeigen Studien, dass bereits kurze Schlafphasen von 30 Minuten Dauer und kürzer ausreichen, um zuvor gelernte Gedächtnisspuren zu stärken. Eine faszinierende Idee ist, dass speziell REM Schlaf, eine Schlafphase die durch rasche Augenbewegungen (rapid eye movements) und



eine besonders hohe Gehirn- und Traumaktivität gekennzeichnet ist, ein Zustand des Gehirns, der eine Quervernetzung und Reorganisation, die als Voraussetzung für neue Einsichten und Kreativität gelten kann. Wir wissen erst in Ansätzen, warum wir ein Drittel unseres Lebens schlafend verbringen. Möglicherweise ist die Schlafenszeit ein Preis, den wir für den grundlegenden Prozess neuronaler Plastizität zahlen, der im Wachzustand nicht vollständig ablaufen kann.

Deltawellen-Schwingung im Tiefschlaf

Das Gehirn sortiert und festigt im Tiefschlaf also das, was wir tagsüber gelernt haben, es ermöglicht uns sogar ganz neue Erkenntnisse. Nur das Wesentliche bleibt hängen, zum Beispiel emotional Bedeutsames. Von Bedeutung sind dabei die langsamen Deltawellen. Unter 2 Hz treten sie hauptsächlich im Tiefschlaf auf und werden im Wachzustand nur äußerst selten erlebt. Sie werden von traumlosem Schlaf oder tiefer Trance begleitet. Während dieser langsamen Deltawellen-Schwingungen erhöht sich die Erinnerungsleistung enorm. Von Bedeutung sind die Deltawellen auch für Heilungsvorgänge sowie für die Funktion des Immunsystems, werden doch im Deltawellen-Zustand Wachstumshormone ausgeschüttet. Alles, was den Tiefschlaf stört, stört auch diesen Prozess. Etwa zu viel Alkohol am Abend, gewalt-same Filme, Depressionen oder die meisten Schlafmittel.

Schlafhygienische Maßnahmen

- Gestaltung der Schlafumgebung
- das Einüben von Schlafritualen
- Entspannungstechniken
- regelmäßige Aufsteh- und Ins-Bettgeh-Zeiten
- Nicht süchtig machende Schlafhilfen sind Baldrian, Hopfen, Melisse, Passiflora... und Melatonin in Kapsel- oder Sprayform

Kurkuma hilft das Gedächtnis zu schützen




Der Nutzen von Kurkuma bzw. seinem aktiven Inhaltsstoff Curcumin, ist durch Forschung und jahrhundertelange Anwendung in Indien und China belegt. Curcumin wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Verdauung. Es ist ein kräftiges Antioxidans, das gesund ist für das Herz, das Gedächtnis stützt und das Immunsystem stärkt. Potenziell liefert es mehr Antioxidantien als die Vitamine E und C. In Experimenten unterband der Pflanzenstoff die Ablagerung von bestimmten Eiweißkomplexen im Gehirn. Diese Komplexe sind möglicherweise an der Entstehung von Alzheimer beteiligt.

Wichtig zu wissen: Der Wirkstoff Curcumin ist kaum wasserlöslich, daher ist Pulver oder Tee kaum von Wirkung. Hochwertige Curcuminkapseln sind magensaftresistent, sie gelangen also sicher in den Dünndarm, wo ihr Inhalt aufgenommen werden kann.

Dr. Böhm®
ALLES FÜR MEIN GEDÄCHTNIS
Gedächtnis aktiv
Curcuma-Extrakt mit Lecithin
Merkfähigkeit und Erinnerung
Fähigkeit Curcuma-Extrakt (Longvida®)
Plus Zink, Biotin, Lecithin-Komplex
30 Kapseln
Kaugelb
Nahrungsergänzungsmittel

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 einen positiven Effekt auf die:

- ✓ **Gedächtnisleistung,**
- ✓ **Merkfähigkeit und**
- ✓ **gesunde Gehirnalterung.**

Qualität aus Österreich. 

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



Aktuell



Christiane Streitt
Apothekerin

Von Desinfektion bis zur Keimtötung

Die wichtigste Hygienemaßnahme im Haushalt ist das Händewaschen mit Seife. Doch manchmal reicht das nicht. Wenn Magen-Darm-Infekte kursieren, immungeschwächte Personen oder infizierte Pflegebedürftige im Haushalt leben, ist Desinfektion angezeigt. Auch in der Wundversorgung und auf Reisen sind Desinfektionsmittel nützlich.

WISSENSWERT

Desinfektionsmittel die am Menschen angewendet werden, müssen als Arzneimittel zugelassen sein. Für andere Anwendungsarten gilt die Biozid- und die Medizinprodukteverordnung. Wünschenswert ist ein breites Wirkungsspektrum, schneller Wirkeintritt und geringe Umweltbelastung.

Händedesinfektion beugt zuhause und unterwegs Infektionen vor.

Ein allergisierendes Potenzial geht von allen Desinfektionsmitteln aus, indem sie über längere Zeit angewendet werden. Dem kann man entgegenwirken, indem man in größeren Zeitabständen Präparate mit unterschiedlichen Wirkstoffen anwendet.

Mikroorganismen haben sich als unsichtbare Welt in allen Bereichen unserer Umgebung (Geosphäre, Hydrosphäre, Atmosphäre) und unseres Lebens als physiologische mikrobielle Flora etabliert. Ihre Zahl kann nur geschätzt werden und nur ein Bruchteil, vermutlich etwa 1-2%, ist im Labor kultivierbar. Obwohl Mikroorganismen oft mit Krankheitserregern assoziiert werden, hat der größte Teil für den Menschen vielfältige positive Funktionen. Der positive Effekt der physiologischen Keimflora auf zahlreiche Körperfunktionen (Verdauung, Hautgesundheit und Immunabwehr) kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Das krankheitserregende Potenzial von Mikroorganismen ergibt sich nicht allein aus der Art des Erregers. Hinzu kommen zum Beispiel die Fähigkeit, Giftstoffe zu synthetisieren oder die körpereigene Immunabwehr zu unterlaufen und dadurch das Wachstum im menschlichen Organismus zu ermöglichen. Dann spricht man von „obligat pathogenen“ Erregern.

Auch eine gewisse Empfänglichkeit eines immungeschwächten Körpers kann Voraussetzung für eine Infektionserkrankung durch einen bestimmten Erreger sein.

Desinfektion

Die ursprüngliche Bedeutung des vom Lateinischen »inficere« abstammenden Wortes Infektion ist das Anstecken, Färben, Vermischen oder auch Vergiften. Im Wortsinn ist es Ziel einer Desinfektion, einen Gegenstand in einen Zustand zu versetzen, in dem er nicht mehr infektiös, also nicht mehr ansteckend ist. Definitionsgemäß ist dafür eine Keimreduktion nötig. Das bedeutet, dass nach der Desinfektion von einer Million Keimen nur noch **10** lebensfähig sein sollten.

Sterilisation

Die Sterilisation (lat.: sterilis; unfruchtbar, ertraglos) zielt auf vollständige Keimfreiheit ab. Beispielsweise nötig bei der Aufbereitung von medizinischen Instrumenten. Die angestrebte Keimreduktion liegt um eine Zehnerpotenz höher als bei der Desinfektion. Im Idealfall bleibt also nur **1 einziger Keim** aus einer Million Einheiten übrig. Auch Mikroorganismen im Sporenzustand werden inaktiviert.

Sanitisierung

Im Zusammenhang mit industriellen Rohrleitungen und Containern, fällt häufig der Begriff Sanitisierung (lat.: sanitas, Gesundheit, ge-



sunder Zustand). Er steht für eine Anwendung von Methoden, die über gewöhnliche Reinigungsmaßnahmen hinausgehen und die Keimbelastung möglichst weitgehend vermindern, ohne zwangsläufig auf vollständige Keimfreiheit abzielen.

Antiseptik

Unter dem Begriff **Antiseptik** versteht man in der Medizin die Abtötung von Mikroorganismen auf Schleimhäuten oder Wunden mit Desinfektionsmitteln. Dagegen steht der Begriff **Aseptik** für das Ziel, keimfrei zu arbeiten und Mikroorganismen von lebendem Gewebe fernzuhalten. Hierfür können verschiedene Maßnahmen eingesetzt werden, zum Beispiel Verwendung steriler Instrumente, Desinfektion der Luft und Tragen steriler Handschuhe und eines Mundschutzes.

Zu Hause genügt es in den meisten Fällen, sich gründlich die Hände zu waschen, um sich vor einer Infektion zu schützen. Wenn im Umfeld besonders infektionsanfällige Menschen leben, kann anstelle von Händewaschen die Händedesinfektion sinnvoll sein. Die am häufigsten eingesetzten Desinfektionsmittel basieren auf verdünnten Alkoholen mit hoher Verträglichkeit und Wirksamkeit.

WISSENSWERT

SARS-CoV-2 gehört, wie viele andere humanpathogene Viren (z.B. Influenza, Ebola, Mumps und Masern) zu den Viren mit Virushülle. Sie sind durch Desinfektionsmittel einfacher zu inaktivieren als unbehüllte Viren. Daher sind zur Händedesinfektion Ethanol-basierte Mittel mit einem Gehalt ab 62% Ethanol wirksam. Auch Alkohol-basierte Händedesinfektionsmittel auf Propanol-Basis mit der Deklaration „begrenzt viruzid“ funktionieren. Zur Gewährleistung einer sicheren Wirkung muss die gesamte Oberfläche der Hand ausreichend benetzt werden. Hierfür werden mindestens 3 ml benötigt. Danach müssen die Hände an der Luft trocknen.

Trockene Raumluft fördert die Viren-Verbreitung

Eine aktuelle Studie belegt: Die Ausbreitung des Coronavirus wird nach Angaben eines Forscherteams aus Leipzig und Indien auch von der Luftfeuchtigkeit beeinflusst.

Eine relative Feuchte von 40 bis 60 Prozent könne die Ausbreitung der Viren und deren Aufnahme über die Nasenschleimhaut reduzieren. Bei höherer Luftfeuchtigkeit würden die Tröpfchen schneller zu Boden fallen und könnten weniger von Gesunden eingeatmet werden. Eine Luftfeuchtigkeit von mindestens 40-60% gilt demzufolge als gesund und würde die Auswirkungen von COVID-19 und auch die von anderen Viruserkrankungen wie beispielsweise der saisonalen Grippe reduzieren.

Diese Erkenntnisse sind besonders für die kommende Wintersaison von Bedeutung, wenn sich die Menschen mehr in aufgeheizten Räumen aufhalten. Das Erwärmen der Frischluft sorgt nämlich dafür, dass diese austrocknet. In unserer Klimazone herrscht daher in Innenräumen während der Heizsaison meist ein sehr trockenes Raumklima.

Allgemein wird eine relative Luftfeuchtigkeit von 50% und eine Raumtemperatur von 20° C als das optimale Raumklima betrachtet, dies kann man mit einem einfachen Hygrometer messen.



Raumpflanzen als Schadstoff-Killer

Efeu macht sich nicht nur an der Hauswand gut sondern auch im Wohnraum. Aber noch besser: Die Pflanze filtert bis zu 94 % der Schadstoffe aus der Luft, wie eine NASA-Studie festgestellt hat. Sogar Schimmelsporen zieht Efeu zu 80 % aus der Luft.

Besonders gut für das Raumklima sind auch das **Einblatt (Spathiphyllum)** und der **Schwertfarn (Nephrolepis exaltata)**: Sie absorbieren z.B. Benzol, Formaldehyd, Trichlorethen, Xylole, Tuloul und Ammoniak... und sind damit eine der fleißigsten Luftverbesserer.



Wissenswert

Aluminiumsalze: Neubewertung

Aluminiumhaltige Antitranspirantien können unbedenklich verwendet werden und dürfen wie Deos täglich zum Einsatz kommen. Das bestätigt eine neue Studie. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat am 20. Juni 2020 Entwarnung für die Verwendung derartiger Antitranspirantien gegeben. In der Stellungnahme heißt es: Durch die Haut wird signifikant weniger Aluminium aufgenommen als auf bislang vorliegender Datenbasis berechnet.



Anna Ziller
PKA

EMPFEHLUNG

Ist Gesichtsreinigung so wichtig? Ja! Unsere Haut ist ein Ausscheidungsorgan. REINIGUNGSMILCH UND GESICHTSWASSER lösen schonend Talg, Schmutz und Staubpartikel, wodurch die Gesichtshaut für die anschließende Pflege vorbereitet ist. Ein PEELING mit feinen Mikrokügelchen löst die abgestorbenen Hautzellen, verstopfte Poren sind befreit und verfeinert, Talg kann besser abfließen, Pflege dringt besser ein und die Haut gewinnt an Ausstrahlung. Produkte mit den Wirkstoffen Glycerin, Urea oder Ceramiden schützen den Teint vor dem Austrocknen.

In den vergangenen Jahren wurde immer wieder über die Sicherheit von Aluminium und Aluminiumverbindungen in kosmetischen Produkten, vor allem in Antitranspirantien, spekuliert. Die darin geäußerten Vermutungen, nach denen Aluminiumverbindungen an der Entstehung bestimmter Erkrankungen beteiligt seien, wurden in Fachkreisen immer wieder diskutiert. Es gab keine einzige wissenschaftlich belegte Studie, die die Sicherheit in Frage stellte.

Im Gegenteil: eine neue Studie des Scientific Committee on Consumer Safety SCCS, eines unabhängigen wissenschaftlichen Beratergremiums der EU-Kommission, bestätigt, dass der Gebrauch von aluminiumhaltigen Antitranspirantien, Zahnpasten und Lippenstiften sicher ist. Bereits 2014 wurde eine krebserregende Wirkung von eben diesem Gremium als unwahrscheinlich bewertet. Das bestätigte auch die US-amerikanische Krebsgesellschaft (American Cancer Society). Ähnlich äußerte sich das deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg, wonach es keinen wissenschaftlich belegbaren Zusammenhang zwischen der

Verwendung von Antitranspirantien und einem erhöhten Brustkrebsrisiko gibt. Und auch das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sagt, dass der Beitrag von aluminiumhaltigen Antitranspirantien zur Gesamtbelastung mit Aluminium deutlich geringer ist als bisher angenommen. Nach Einschätzung der SCCS ist auch die Annahme, dass Aluminium in Kosmetika mit der Alzheimer'schen, der Parkinson'schen oder anderen neurodegenerativen Erkrankungen in Verbindung stehen könnte, wissenschaftlich nicht haltbar. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat aufgrund zahlreicher Untersuchungen in ihrem Report Nr. 194 des Internationalen Programms zur Sicherheit von chemischen Inhaltsstoffen (IPCS) ebenfalls dargelegt, dass es nach dem Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse keine Beziehung zwischen der Aufnahme von Aluminium und der Alzheimer'schen Krankheit gibt.

Gesundheitliche Beeinträchtigungen durch den regelmäßigen Gebrauch von aluminiumhaltigen Antitranspirantien sind nach aktuel-



lem wissenschaftlichen Kenntnisstand somit unwahrscheinlich! Verbraucher können die im Handel angebotenen kosmetischen Mittel weiterhin sicher verwenden.

Nach aktueller wissenschaftlicher Bewertung der Daten bleibt die Aufnahme von Aluminium bei normalem täglichen Gebrauch von Antitranspirantien innerhalb der wöchentlich tolerierbaren Menge. Dies gilt auch für die Anwendung auf rasierter Haut. Beim typischen Rasieren der Achseln wird nur ein geringer Anteil der obersten Hautschicht abgetragen. Dies entspricht der Menge an Hautpartikeln, die normalerweise im Verlauf des Tages von der Haut abgerieben wird. Antitranspirantien können daher ohne Bedenken auch auf rasierter Haut angewendet werden.

Kennzeichnungspflicht

Aluminium und aluminiumhaltige Verbindungen werden in verschiedenen kosmetischen Mitteln verwendet.

In Antitranspirantien werden beispielsweise Aluminiumsalze als Inhaltsstoffe eingesetzt, um die Poren zu verengen und dadurch den Schweißfluss vorübergehend zu verringern. Zudem wirken sie antibakteriell, sodass die normalerweise den Schweiß zersetzenden Bakterien nicht zum Zug kommen und so der Schweißgeruch vermindert wird.

Aber auch Lippenstifte und Zahncremes sowie Gesichtscremen, Körperlotionen, Haarpflegeprodukte oder Make-up können Aluminiumverbindungen in meist geringer Dosierung beinhalten. Ob ein kosmetisches Produkt Aluminium enthält, muss durch die Kennzeichnung der Inhaltsstoffe von Kosmetika (gemäß der so genannten International Nomenclature of Cosmetic Ingredients, INCI) ersichtlich sein, die auf jedem Produkt angegeben sind.

Unsere Empfehlung

Excilor® Warzenbehandlung 2in1

Warzen sind nicht nur äußerlich nicht schön und unhygienisch, sondern können auch schmerzhaft sein. Gewöhnliche Warzen entstehen in der Regel an den Händen, vor allem um die Fingernägel. Sie sind grau oder hautfarben, leicht erhaben und haben eine raue, hornhautähnliche Struktur. Fußwarzen entstehen hauptsächlich an den Fußsohlen und Fersen und sind etwas flacher, härter und können beim Laufen oder Stehen häufig Schmerzen verursachen.

Excilor® Warzenbehandlung 2-in-1 gehen die Warzenbehandlung in Kombination mit Kryotherapie (Vereisung) und Gelbehandlung an. Hochwirksame und schnelle Therapie in nur 5 Tagen. Sowohl die verdickte Haut der Warze als auch das Erregervirus werden entfernt und neue, gesunde Haut kann nachwachsen.

excILOR®
WARZENBEHANDLUNG 2in1

- / Vereint Kryotherapie und Säurebehandlung
- / Schnelle und effektive Behandlung
- / Wirksam bei gewöhnlichen Warzen und Dornwarzen

**DIE NÄCHSTE
GENERATION IN DER
WARZENBEHANDLUNG**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn. Stand: Februar 2020. BG-MEXC 200203

Vermeda



AUGENHEILKUNDE:

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



GYNÄKOLOGIE:

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



ALLGEMEINMEDIZIN:

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

Öffnungszeiten

Ordination Dr. Hoyer

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



INTERNIST: Dr. Georg M. Frauscher
Facharzt für Innere Medizin
und Kardiologie, ÖAK-Diplom für
Sportmedizin, Schwerpunkte:
• 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, Lebens-
mittelunverträglichkeiten, 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



HAUS DER GESUNDHEIT

bei der Apotheke Hof
Wolfgangsestraße 18
5322 Hof bei Salzburg

Parkplätze direkt vor
dem Haus.

Tel. 06229/39100-0
Fax 06229/39100-10
apotheke@beindl.com



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
www.tappe.at



HÖRKOMPETENZ:

Ihr Spezialist für besseres
Hören & Verstehen

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