

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

Kommen Sie  
gut durch den Winter!



**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



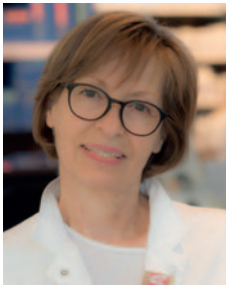
**Mag. pharm.  
Susanne Brunauer  
Apothekerin**

Umfangreiche Erfahrungen in der individuellen Betreuung bei Gesundheitsfragen



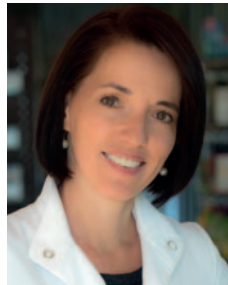
**Mag. pharm.  
Katharina Busch  
Apothekerin**

Medikationsmanagment, Magistrale Rezeptur  
Impf- und Reiseberatung



**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 Trötzmüller  
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



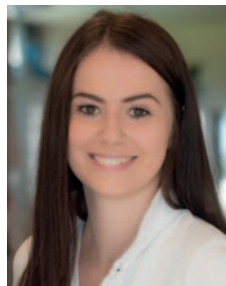
**Isabella Sattler  
PKA**

Warenwirtschaft  
Bandagisten-Service



**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!**

Interessante Neuerungen im Haus der Gesundheit!

Mit 1. Oktober konnte unser geschätzter **HNO-Arzt Dr. Paul Windischbauer** seine neuen Ordinationsräumlichkeiten im Haus der Gesundheit beziehen. Die Übersiedelung vom Nachbargebäude in unser Ärztezentrum konnte dank professioneller Unterstützung rasch und unkompliziert in den letzten Septembertagen erfolgen. Damit konnte die neue **HNO-Praxis** in noch größere Räume wechseln und wird ab sofort ein noch breiteres Spektrum an Untersuchungen und Diagnoseverfahren anbieten können. Hervorgehoben sei auch die präzise **Allergie-austestung** und der noch umfassendere Hörtest in eigens dafür adaptierten **Hörakustikraum**.



Für die Räume der freien Ordination in der **Strohbichlstraße 12** konnten wir die **Fa. Neuroth**, den österreichischen Marktführer in Sachen **Hörakustik & Gehörschutz**, gewinnen. Fa. Neuroth ist Vertragspartner aller Krankenkassen und führt als Spezialist jederzeit das Service aller Hörgeräte durch. Ein umfassender **Hörtest, Reinigung und Batteriewechsel Ihrer Geräte** sind selbstverständliche Serviceleistungen!

Unser **Plastischer Chirurg Doz. Dr. Heinrich Schubert** musste nach fast 6 Jahren in unserem Haus, notwendigerweise in größere Räumlichkeiten in die Stadt **Salzburg, in die Aigner Straße 48** übersiedeln. Wir pflegen natürlich weiterhin einen sehr intensiven Kontakt und freuen uns, dass er so viele Jahre bei uns in Hof in den Aufbau seiner Praxis investieren konnte.

Stichwort homepage: Seit dem Sommer haben wir an der Neugestaltung unserer homepage gearbeitet. Die Übersichtlichkeit und der Informationsgehalt konnten hiermit deutlich verbessert werden und die Präsentation unseres Ärztezentrums mit all seinen Dienstleistern wurde ebenfalls verbessert.

Informieren Sie sich unter [www.beindl.com](http://www.beindl.com) oder [www.aerztezentrumhof.at](http://www.aerztezentrumhof.at) über die Neuerungen!

Allen Kunden unseres Hauses wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest  
und ein gesundes & glückliches Jahr 2019

Das Team der Apotheke Hof  
Ihr Wolfgang Beindl

[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. Brigitte Johanna Mayr-Pirker, Neurologie
- Dr. Lothar Dückelmann, Orthopädie
- Dr. Paul Windischbauer, HNO
- Beauty Studio Anita Ebner



# Gehörsinn

## Nachhilfe fürs Ohr

Schon im Mutterleib fängt unser Ohr an zu arbeiten. Es ist 24 Stunden am Tag im Einsatz, ständig auf Empfang. Wir brauchen unsere Ohren, um das Gehirn mit lebenswichtigen Informationen aus der Umwelt zu versorgen. Auf Töne reagieren wir emotional - denken Sie an tränenrührende Musik oder eine beruhigende Stimme. Was das Ohr aufnimmt, ist eigentlich nichts anderes als ein schwankender Luftdruck. Schallwellen sammeln sich in der Ohrmuschel, gelangen in den Gehörgang und zum Trommelfell. Es gerät in Schwingung.



Mag. pharm.  
Katharina Busch

### EMPFEHLUNG

#### Aus der Natur: Ginkgo hat durchblutungsfördernde Eigenschaften

Die Inhaltsstoffe der Ginkgopflanze fördern grundsätzlich die Durchblutung, so dass das Blut auch in die kleinsten Blutgefäße strömen und die Organe versorgen kann, wie zum Beispiel im Innenohr.

Ginkgo-Pflanzenextrakte können lt. Studien Hörschäden vorbeugen. Es lässt sich die positive Wirkung des Ginkgo auch bei Tinnitus feststellen.



Das Gehör hilft uns bei der Orientierung. Nicht umsonst haben wir zwei Ohren. Wir spüren sofort, ob ein Ton von links oder von rechts naht. Wie komplex der Vorgang des Hörens ist, wissen vor allem die Blinden. Sie tasten sich nicht nur mit ihrem Stock voran, sondern lauschen auch seinem Klang. So wissen sie in einem Tunnel stets, wo sie sich befinden – der hallende Klang des Stockschlags gibt Auskunft.

Unser Hörsinn ist von allen fünf Sinnen der differenzierteste. Das Ohr ist sensibler, genauer und auch leistungsfähiger als unser Auge. Es kann zwischen zehn Oktaven unterscheiden und reagiert auf Schallwellen, also Luftdruckveränderungen im Frequenzbereich zwischen 16 bis 20.000 Herz.

Gleichzeitig ist unser Ohr auch sehr sensibel. Jeder Teil des Ohres kann geschädigt sein oder geschädigt werden.

Der Hörverlust schleicht sich auf leisen Sohlen an. Mit 30, wenn es erste Lücken bei den hohen Tönen gibt, merkt man kaum etwas davon. Mit 60 sind die Einbußen für viele spürbarer, weil man nun oft Stimmen weniger

gut versteht. Mit über 70 plagt sich mehr als jeder Zweite mit schlechtem Hören.

Es ist besser, offen mit Schwerhörigkeit umzugehen, als sie zu vertuschen. Lautes Reden nützt übrigens niemandem: Wer schreit, müht sich ab und hat eine höhere Stimme – gerade damit haben hörbehinderte Menschen Probleme. Wenn Sie die Welt nur noch gedämpft wahrnehmen, sollten Sie zum HNO-Arzt gehen: Er prüft, ob nur ein Pfropf aus Schmalz Ihre Ohren verschließt, und wird das Problem schnell beseitigen. Auch Entzündungen oder Verknöcherungen im Mittelohr kann er entdecken und behandeln. Oft deutet eine Schwerhörigkeit jedoch darauf hin, dass der Schall zwar noch das Innenohr erreicht, dort aber nicht mehr richtig aufgenommen und weitergeleitet wird. Schuld sind kleine Haarzellen, die nach und nach zugrunde gehen, und zwar unwiederbringlich. Meist gehen dabei die hohen Töne als Erstes verloren.

Viele Menschen warten unnötig lange, bis sie sich ein Hörgerät zulegen, haben diese Hilfsmittel doch viele Vorteile. **An dieser Stelle möchten wir Fa. Neuroth in Hof empfehlen.**

# Ihr Spezialist für besseres Hören & Verstehen

---

## Ab sofort auch in Hof bei Salzburg!

- > Gratis Hörtest & Hörberatung
- > Service & Überprüfung Ihrer Hörgeräte,  
egal wo Sie diese gekauft haben
- > **Eröffnungs-Aktion:**
- > 2+2 Batterienaktion (1 Packung = 6 Hörgeräte-Batterien)

### Neuroth-Beratungsstelle Hof bei Salzburg

Strohbachlstraße 12  
Tel. 0664 / 886 871 85  
Mo – Fr 9.00 – 13.00 Uhr

Vertragspartner aller Krankenkassen  
[www.neuroth.com](http://www.neuroth.com)

**Jetzt**  
*vorbeikommen  
& beraten lassen!*

HÖRKOMPETENZ SEIT 1907

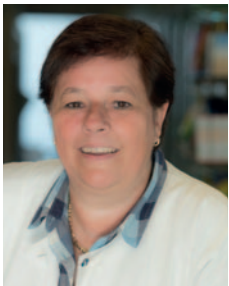
 **NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



## Gesundheit

# Darum jährlich wieder zur Grippeimpfung

Die Influzaviren verändern sich sehr häufig, weshalb Influenza-Impfstoffe in ihrer Zusammensetzung der Impfstämme jährlich aktualisiert werden müssen. Die Grippeimpfung wird besonders älteren und geschwächten Personen empfohlen!



Mag. pharm.  
Susanne Brunauer

Gesamt gesehen sind Geimpfte gegenüber den Nicht-Geimpften jedenfalls im Vorteil. Sollten Geimpfte trotz Impfung erkranken

- verläuft die Erkrankung zumeist milder und kürzer,
- erleiden sie deutlich weniger Influenza-bedingte Komplikationen,
- und benötigen seltener einen Krankenhausaufenthalt.

**Die beste Zeit für die Influenzaimpfung beginnt im Oktober.** Sie kann aber zu jedem späteren Zeitpunkt, auch während bereits Influenza-Fälle auftreten, durchgeführt werden. Impfungen sind das wirksamste Mittel, um sich gegen schwere Krankheiten zu schützen und so gefährliche Auswirkungen verschiedener Infektionskrankheiten zu verhindern. Mit den Impfaktionen wollen wir erreichen, dass sich so viele Personen wie möglich impfen lassen. Die Impfung ist eines der effizientesten Mittel, wenn es um die Bekämpfung von Infektionskrankheiten geht oder darum, für eine Grippepandemie gewappnet zu sein. Eine wesentli-

che Schutzmaßnahme vor einer Infektion ist das weitgehende Vermeiden von Kontakt mit den verursachenden Erregern. Dazu gehört sowohl das Abstandhalten zu möglicherweise erkrankten Personen (Menschenansammlungen zur kalten Jahreszeit) als auch die Einhaltung allgemeiner Hygieneregeln. Die Influzaviren können durch Husten und Niesen in der Luft verteilt werden und an Gegenständen haften bleiben. Von dort können sie durch Berührung auf die nächsten Personen übertragen werden.

### Zu den allgemeinen Hygieneregeln zählen unter anderem:

- Vermeiden von Händeschütteln, Anhusten, Anniesen;

- Vermeiden von Berührungen der Augen, Nase oder Mund;
- gründliches Händewaschen nach Personenkontakten, Benutzung von Sanitäreinrichtungen und Essen,
- Nutzung und sichere Entsorgung von Einmaltaschentüchern;
- regelmäßiges Lüften von Räumen
- im eigenen Interesse sollten Erkrankte mit Fieber zu Hause zu bleiben, um weitere Ansteckungen zu verhindern;
- Vermeiden von direkten Kontakten (weniger als zwei Meter Abstand) zu erkälteten Personen. Kranke sollten in getrennten Zimmer schlafen.

### Wir informieren über die neuen Impfstoffe und die aktuellen Impfkationen!

Die jährliche Influenzaimpfung wird für alle, die sich schützen wollen empfohlen, ganz besonders aber für die im Österreichischen Impfplan angeführten Personengruppen mit Risikofaktoren

- Personen mit häufigen Kontakten zu kranken Menschen
- Personen über 50 Jahre
- Patienten mit bestimmten chronischen Grunderkrankungen zum Beispiel des Herzens, der Lunge, der Niere oder des Nervensystems, Diabetiker oder Immungeschwächte)
- Schwangere (insbesondere ab dem vierten Monat) sowie
- Kinder unter zwei Jahren, vor allem Säuglinge



## Weil überaktiv ungesund ist: Mehr Power bei Belastung

Mehrmaliges Sporttraining pro Woche stärkt die Immunabwehr – ständige, übermäßige Leistungsanforderung, egal ob privat oder im Job, kann jedoch einen gegenteiligen Effekt haben. Das Ergebnis ist eine deutlich erhöhte Anfälligkeit von Sportlern und Leistungsträgern im Beruf, und zwar für alle Arten von Erkältungen sowie Verdauungsbeschwerden.

Durch körperliche oder psychische Belastung kann die Barriere der Darmschleimhaut durchlässig werden, dieses Symptom heißt „Leaky Gut“. Schädliche Keime, giftige Substanzen (wie Emulgatoren und Farbstoffe aus der Nahrung) aber auch Allergene können ungehindert ins Blut oder in die Lymphbahnen eindringen, lösen Entzündungen an der Schleimhaut aus und öffnen so Tür und Tor für gesundheitliche Schäden.

Eine der Hauptursachen für ein „Leaky Gut“ bei sportlich Aktiven ist, dass das Blut während körperlicher Belastung vermehrt in die Arme und Beine und zum Herz strömt, und der Verdauungsapparat minderdurchblutet bleibt.

Dies führt zur Dehydration („Austrocknung“) des Darms, und in Folge kommt es zu einer mangelhaften Nährstoffversorgung, zu Entzündungen und zur Reduktion unserer Darmflora.

Dies kann sich nicht nur auf die Verdauung, sondern auch auf die Lei-

stungsfähigkeit auswirken:

Ein gesunder Darm ist ein wahrer „Turbo-Booster“, denn rund 25 % unserer Energie wird im Darm erzeugt. Diese Power stammt von „Butyrat“, einer kurzkettigen Fettsäure, die aber nur produziert werden kann, wenn ganz spezielle Darmbakterien in ausreichender Menge vorhanden sind.

### Stark aus der Mitte – mit probiotischer Power Zünden Sie Ihren Leistungs-Turbo!

Mit OMNi-BiOTiC® POWER versorgen Sie Ihren Darm in Zeiten hoher Belastung optimal mit **6 ausgesuchten Bakterienstämmen**, die die natürliche Darmflora, die in Folge der Belastung reduziert wurde, wieder aufbaut.

Ergänzt um organisches, leicht vom Körper resorbierbares **Magnesium**, das vor allem wegen seinem Beitrag zu einer normalen Muskelfunktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung geschätzt wird, ist **OMNi-BiOTiC® POWER** der ideale Begleiter für einen energiegeladenen Tag!



## Starke Belastung?

Unsere Antwort –  
OMNi-BiOTiC® POWER:

6 wissenschaftlich geprüfte  
Darmbakterien-Stämme  
+ Magnesium



Institut  
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte  
Forschungs- und Vertriebs GmbH

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



Mag. pharm.  
Astrid Kraus

## Blähbauch - Wann zum Arzt?

Neben harmlosen Ursachen können auch Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts hinter dem Völlegefühl stecken.

Es gibt verschiedene Auslöser, die Störungen der Darmfunktion verursachen können, z. B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Antibiotika, Pilzinfektionen, Gastritis oder psychische Belastungen wie Stress oder Depressionen.

Wenn sich keine Erklärung finden lässt, die Überblähung ungewöhnlich stark und unangenehm ist, gilt es, nach der Ursache zu forschen. Umso mehr, wenn weitere Beschwerden dazukommen, z.B. Bauchschmerzen, wiederholte oder anhaltende Brustschmerzen, Stuhlunregelmäßigkeiten, Blut auf dem Stuhl.

# Völlegefühl: Der Bauch zum Platzen gespannt

Das Völlegefühl ist ein subjektives Gefühl des Vollseins. Meistens hat man einfach zu viel und zu schnell gegessen. Magen und Darm werden dadurch stark belastet und zeitweise überfordert. Dadurch entsteht ein Spannungsgefühl im Bauch. Bei der Verdauung kohlenhydratreicher, fettiger Speisen oder blähender Lebensmitteln, entstehen Gase im Darm. Manche Menschen schlucken auch zu viel Luft, wenn sie essen. Schmerzt der Oberbauch, ist besonders der Magen belastet. Haben Sie Schmerzen im Unterbauch, so betrifft es den Darm.

## Woher kommt die Luft im Bauch?

Dass nach Verzehr blähender Nahrungsmittel vermehrt Luft im Darm entsteht, ist ganz natürlich. Oft sind die Verdauungsprobleme aber auch Kopfsache: Bei Zeitnot, Stress und Nervosität oder aus Gewohnheit isst man viel zu hastig und schluckt dabei auch eine Menge Luft. Diese kann sich als Völlgefühl im Magen bemerkbar machen oder verlässt ihn durch Aufstoßen. Nur ein kleiner Teil gelangt in tiefere Etagen des Verdauungstraktes.

Der überwiegende Teil der **Darmgase** fällt bei der Verdauung selbst an, etwa Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) aus der Neutralisierung von Magensäure und Fettsäuren im Darm. Fettsäuren stammen aus den Nahrungsfetten. Außerdem entstehen sie zusammen mit CO<sub>2</sub>, wenn Zuckerverbindungen (Kohlenhydrate) unverdaut in den Dickdarm gelangen und dort von Bakterien vergoren werden. Das passiert zum Beispiel bei Milchzuckerunverträglichkeit, kann aber auch mit ballaststoffreicher Ernährung zusammenhängen.

Ein Teil des anfallenden CO<sub>2</sub>, das übrigens

geruchlos ist, gelangt über das Blut in die Lungen und wird abgeatmet. Die übrige Darmluft (ein Mix aus CO<sub>2</sub>, Wasserstoff, Stickstoff, Methan, dazu Ammoniak, Schwefel und andere Gärungsprodukte = Geruchskomponente) – verlässt den Körper durch den Darm.

Das Völlegefühl verschwindet in der Regel, wenn der Magen-Darm-Inhalt verdaut ist. Dabei können Sie dem Körper zu helfen.

- Tragen Sie bequeme Kleidung, die den Bauch nicht einengt.
- Ein Verdauungsspaziergang kann die Verdauung anregen und Linderung bewirken.
- Heilpflanzen, Fenchel als Tee, Pfefferminz, Anis, Kümmel haben eine krampflösende und entblähende Wirkung. Das Öl der Fenchelsamen ist auch verdauungsfördernd.
- Das Gefühl von Völle durch zu viel Nahrung kann vorübergehend mit verdauungsfördernden Kräutermischungen gemildert werden (Cynarix oder Iberogast).
- Kurzfristig leisten auch „entschäumende“ Präparate gute Dienste. Wir beraten Sie gern.



## SICH LEICHTER FÜHLEN - STOFFWECHSEL ANREGEN

### 1 x die Woche ein Fastentag

Um Schlemmerkilos loszuwerden, regelmäßig einen Fastentag einlegen, an denen nur Basisches, wie Gemüse, warm gegart oder Gemüsesuppe auf den Tisch kommt.

### Stoffwechsel und Ernährung

Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte beschleunigen Verdauungsvorgänge. Vollkornprodukte enthalten wichtige Vitalstoffe.

Meiden Sie zuckersüße Getränke!

### Stoffwechsel lässt sich mit Wasser anregen

Morgens vor dem Essen 1/2 Liter gewärmtes Wasser trinken steigert den Energieumsatz um 30%. Ob frisches Wasser oder heißer zuckerfreier Tee, trinken Sie tagsüber etwa zwei Liter. Auch für eine träge Verdauung ist Flüssigkeitsmangel der Übeltäter Nr.1.

### Blähbauch durch trägen Stoffwechsel

Mögliche Ursachen können bestimmte Lebensmittel, eine Laktoseintoleranz oder Zöliakie sein.

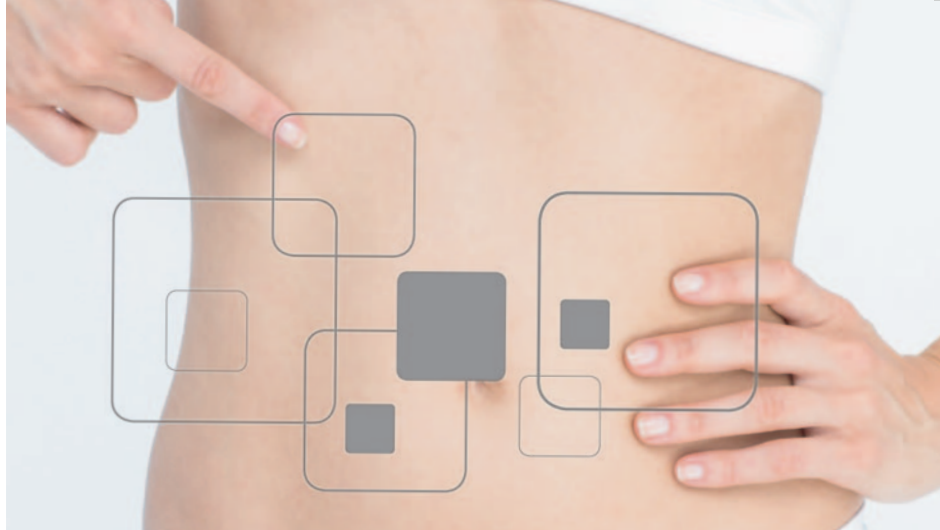
Erste Maßnahmen: 1 großes Glas heißes Wasser mit Ingwerstücken trinken, auch Tees mit Pfefferminze, Fenchel, Anis, Kümmel. Eine Wärmeflasche lindert durch Entspannung ebenso wie eine leichte Bauchmassage.

### Probiotika einnehmen

Die darin enthaltenen gesunden Bakterien sorgen für ein förderliches Darmmilieu und beugen einer langen Verdauungszeit vor.

### Runter vom Sofa und bewegen!

Schon kleine Spaziergänge unterstützen den Darm und Stoffwechsel.



# Panaceo Med

## Magen-Darm-Beschwerden?

## Lust, etwas Neues zu probieren?

**Wussten Sie? 70 % aller Immunzellen befinden sich in der Darmwand. 80 % aller Abwehr-Maßnahmen finden im Darmbereich statt.**

Eine gesunde Darmwand ist ein wichtiger Schutz vor Allergenen und Schadstoffen. Durch unterschiedliche Belastungen mit Schadstoffen (aus z.B. Nahrung) sowie Stress und häufige Medikamenteneinnahme kann die Darmwand durchlässig werden (=Leaky-Gut). So gelangen Schadstoffe in den Körper und belasten Immunsystem und Organe.

Das Leaky-Gut steht oft im Zusammenhang mit entzündlichen Krankheiten <sup>(1)</sup> :

- Reizdarm (mit Durchfall)
- Entzündliche Darmerkrankungen
- Nicht-alkoholischer Fettleber
- Nahrungsmittel-unverträglichkeiten
- Häufige Infekte oder Immunschwäche



**PANACEO MED - Für einen gesunden und starken Darm!**

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Medizinprodukt – Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

(1) (Sturegon C, et al. 2017)



# Medizin

## Wann Antibiotika ?

Bei der Behandlung von Infektionen, die durch Bakterien verursacht werden, kommen Antibiotika zum Einsatz. Bei der Wahl des Antibiotikums sind verschiedene Aspekte zu berücksichtigen, weswegen immer der Arzt beurteilen sollte, ob ein Antibiotikum erforderlich ist. So wirken Antibiotika z.B. bei einem grippalen Infekt, der durch Viren verursacht ist, nicht.



Christine Petri  
PKA

### Antibiotika - Resistenz

Weltweit steigt die Resistenz von Krankheitserregern. Die größte Gefahr sind Antibiotikaresistenzen: Wenn Bakterien durch Antibiotika nicht abgetötet werden können, verliert die Medizin eine ihrer stärksten Waffen gegen eine Vielzahl von weit verbreiteten und potenziell tödlichen Infektionserkrankungen. Grundsätzlich gilt für die Behandlung mit Antibiotika: So oft wie notwendig und so selten wie möglich. Denn, je häufiger Antibiotika verordnet und eingenommen werden, desto höher ist das Risiko, dass sich Antibiotikaresistenzen entwickeln und ausbreiten.

Viele Antibiotika werden aus Naturstoffen, vor allem Pilzen und Bakterien, gewonnen. Mit weiteren Herstellungsverfahren werden chemische oder gentechnische antimikrobielle Chemotherapeutika produziert. Das bekannteste natürliche Antibiotikum ist das Penicillin G. Die antibakterielle Wirkung von bestimmten Schimmelpilzarten, wie dem Penicillium, wurde 1928 von Alexander Fleming entdeckt. Nicht jedes Antibiotikum wirkt gegen jedes Bakterium.

So gibt es unterschiedliche Substanzen, die je nach Art des Erregers zum Einsatz kommen. Breitspektrum- oder Breitband-Antibiotika wirken gegen viele verschiedene Bakterien. Antibiotika mit schmalen Spektrum zielen dagegen auf bestimmte Erregergruppen. Sogenannte Reserveantibiotika werden nur eingesetzt, wenn die Erreger gegen die Standard-Antibiotika resistent sind und schwere oder seltene Infektionen vorliegen.

### Wie wirken Antibiotika?

Antibiotika wirken nur gegen Bakterien, nicht aber gegen Viren. Krankmachende Bakterien können in den Körper eindringen und eine Entzündung auslösen. Antibiotika töten die Bakterien ab, oder verhindern ihre Ausbreitung. Antibiotika wirken aber nicht nur gegen krankmachende Erreger, sondern auch gegen

andere nützliche Bakterien im Körper, z.B. Darmbakterien. Dies kann Nebenwirkungen verursachen. Im Allgemeinen werden Antibiotika jedoch gut vertragen.

### Wann sind Antibiotika notwendig?

Zu Beginn ist es für den Arzt nicht leicht zu unterscheiden, ob es sich um eine virale oder bakterielle Infektion handelt, da die Krankheitszeichen ähnlich sein können. Einfache Laboruntersuchungen und mikrobiologische Diagnostik ermöglichen festzustellen, ob es sich um eine bakterielle oder virale Infektion handelt und welches Antibiotikum im Falle von Bakterien wirksam ist.

Bei schweren bakteriellen Infektionen sind Antibiotika angezeigt. Sie können wirksam die Heilung beschleunigen und sogar Leben retten, z.B. bei einer Lungenentzündung.

Antibiotika werden in der Regel mit Wasser eingenommen, da Säfte, Milchprodukte oder Alkohol die Wirksamkeit beeinflussen können. Auch nach der Einnahme der Tablette kann es notwendig sein, bis zu drei Stunden kein Milchprodukt zu verzehren. Antibiotika sollten in der Regel immer zur gleichen Tageszeit eingenommen werden, damit sie gleichmäßig wirken.



# Erkältung

## Rinnende Nase

Es sind die Schleimhäute von Nase, Mund und Rachen, durch die Erkältungsviren in den Körper gelangen. Halsschmerzen sind also eines der ersten Anzeichen dafür, dass sich Ihr Körper zur Wehr setzt, indem er mit einer Entzündung reagiert. Jetzt hilft Wärme, Schleimhäute befeuchten, Stimme schonen und Ihre Apotheke!

### In den Rachen rinnender Schleim

In den meisten Fällen ist die Ursache für einen akuten Schnupfen eine Infektion mit Rhino- oder Koronaviren. Die Erreger können von einer Person auf die andere durch eine Tröpfcheninfektion übertragen werden. Dabei erfolgt die Übertragung über die Luft durch Husten, Niesen oder Sprechen. Eine Unterkühlung kann die Infektionsanfälligkeit erhöhen. Die Inkubationszeit, das heißt die Zeit zwischen Infektion und Ausbruch der ersten Symptome, beträgt beim Schnupfen meist drei bis sieben Tage.

Folgeerkrankungen, wie beispielsweise eine Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) sollen möglichst verhindert werden.

Der rinnende Schleim verursacht nicht nur Reizhusten, sondern erhöht auch die Gefahr bakterieller Infekte. Insbesondere nachts, wenn die Betroffenen sich in die Horizontale begeben, entleert sich der Inhalt der Nebenhöhlen nach hinten. Schleimlösende Medikamente sind empfohlen.

Hilfreich können hNasentropfen oder Nasensprays mit einem abschwellenden Wirkstoff sein.

Eine antientzündliche Therapie (Nasenspray) sowie schleimhautabschwellende oder antiallergische Präparate sind hilfreich.

Vorbeugend können Sie Salz-Nasensprays einsetzen, indem Sie Ihre Nasenschleimhaut regelmäßig damit befeuchten. Wir beraten Sie gerne.

## Die bewährten Helfer in der Erkältungszeit

Um jeder Schnupfennase gerecht zu werden, bietet Otrivin gegen Schnupfen individuelle Behandlungsmöglichkeiten und wirkt bis zu 12 Stunden.

Wir beraten Sie gerne!



**Otrivin  
Rabattaktion**  
November bis Dezember 2018

auf alle Formen  
-1,50 €  
auf alle Formen

Für jede Schnupfennase die passende Lösung. Otrivin

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoffe: Xylometazolin (Otrivin); Xylometazolin, Ipratropiumbromid (Otrivin Duo). Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. Stand: Oktober 2018



# Gesundheit

## Was ist COPD?

Die häufigsten Zeichen und Symptome von COPD sind Atemnot, das heißt vermehrte Anstrengung beim Atmen, Schweregefühl oder ein vermehrter Bedarf an Atemluft, übermäßige Schleimproduktion, und chronischer Husten. Manche Menschen, die an COPD leiden, haben das Gefühl, ständig nach Luft schnappen zu müssen. Bei körperlicher Betätigung können sich diese Symptome noch weiter verschlechtern, aber auch wenn Sie eine Atemwegsinfektion haben oder während einer Exazerbation – einer bestimmten Zeitspanne, während der sich die Symptome plötzlich verstärken und die Krankheit stärker spürbar ist.



Christiane Streitt  
Apothekerin

### Eine frühe Behandlung ist wichtig!

Umgangssprachlich wird die Lungenkrankheit COPD auch als „Raucherlunge“ bezeichnet. Rauchen ist tatsächlich die Hauptursache für COPD. COPD ist bisher nicht heilbar.

Unbehandelt schreitet sie schnell fort, mit der richtigen Behandlung kann das Fortschreiten verlangsamt oder sogar aufgehalten werden.

Durch eine COPD wird Ihre Atemfunktion beeinträchtigt. COPD ist eine fortschreitende Krankheit, das heißt, dass COPD im Laufe der Zeit stärker wird und sogar zum Tod führen kann. Das bedeutet, dass sich Ihre Atemfähigkeit allmählich verschlechtern kann und sich mit fortschreitender Krankheit auch ihre normalen Alltagsaktivitäten schwieriger gestalten könnten. COPD kann verschiedene Teile der Atmungsorgane beeinträchtigen, dazu gehören die Atemwege und die Lungen.

#### Rauchen & Rauchstopp

Einer der bedeutendsten Risikofaktoren ist Rauchen. Viele Patientinnen/Patienten mit COPD rauchen oder haben geraucht – teils viele Zigaretten und jahrelang. Auch Passivrauch kann die Lunge schädigen. Deshalb sollte man am besten nicht rauchen und sich auch nicht dem blauen Dunst aussetzen. Sollte gerade jetzt der Wunsch zum Aufhören des Rauchens gekommen sein, dann informieren wir gerne über Nicotinersatzprodukte zur Raucherentwöhnung!

#### Staub & andere Schadstoffe

Das Einatmen von Staub, gefährlichen Gasen

und Dämpfen kann auf Dauer die Atemwege schädigen und eine COPD begünstigen. Dies ist beispielsweise bei Menschen der Fall, die aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit regelmäßig und über längere Zeit mit Staub etc. konfrontiert sind – etwa bei Straßenarbeiten, im Tunnelbau, am Bau oder in der Landwirtschaft.

Auch die allgemeine Luftverschmutzung (z.B. Feinstaub, Ruß, Abgase etc.) wirkt sich auf die Lunge negativ aus. Schließlich gibt es auch einige Menschen mit einer seltenen, vererbaren Störung, die die Anfälligkeit für COPD erhöht. Diese Menschen produzieren kein a-1 Antitrypsin – ein Enzym, das beim Abbau von Schleim in den Atemwegen hilft.

#### Vorbeugende Maßnahmen

Die Entstehung bzw. Verschlimmerung von COPD kann durch verschiedenste Maßnahmen verhindert werden

- Nicht Rauchen
- Möglichst wenig Kontakt mit Schadstoffen am Arbeitsplatz, im Wohnraum und in der Freizeit
- Regelmäßige Impfungen gegen Influenza und Pneumokokken

Die Lebensdauer von Rauchern ist um 7-8 Jahre verkürzt, jede gerauchte Zigarette verkürzt das Leben um 8-10 Minuten. Viele Raucher wissen auch nicht, dass sie neben Giften sogar Zucker mitrauchen, was das Suchtpotenzial erhöht...



## Rauchen

# Inhaltsstoffe einer Zigarette

In einer Zigarette sind mehr als **3800** chemischen Verbindungen, die meisten sind lungengängige Feinstaubpartikel. Über 200 davon sind aber giftig. Von diesen giftigen Stoffen sind mindestens 40 krebserregend. Die giftigen Substanzen lenken manche Entgiftungsmechanismen ab, während die reizenden Stoffe die Selbstreinigung der Lunge verschlechtern. Die krebserregenden Stoffe können dadurch fast ungehindert in die Lunge eindringen und auch dort bleiben. Einige Inhaltsstoffe sind im Folgenden beschrieben.

**Nikotin** ist ein in der Tabakpflanze und auch in anderen Nachtschattengewächsen enthaltenes Alkaloid, was auch synthetisch hergestellt werden kann. Was der Pflanze nützlich ist, ist für den Menschen Gift.

Nikotin wirkt auf die vegetativen Ganglien zuerst anregend, später lähmend. Die inneren Organe werden durch Nikotin immer mehr zerstört. Es ist ein Reizmittel, das das Herz schneller schlagen lässt. Als Folge davon steigt der Blutdruck. Nikotin gilt als eines der stärksten Gifte. Eine Überdosis löst Krämpfe aus und lähmt das Atemzentrum im Gehirn. Bei 20 Zigaretten mit je 10 Zügen pro Tag wird das Gehirn 73000 mal im Jahr mit Nikotin überflutet. Dieser ständige Wechsel der Nikotinkonzentration im Gehirn macht abhängig.

**Kohlenmonoxid (CO)** ist ein sehr giftiges, geruchloses Gas. Es entsteht beim Abbrennen der Zigarette und ist zu 4% im Zigarettenrauch enthalten. Kohlenmonoxid ist u.a. auch Bestandteil des Motorsauspuffgases. Kein Filter kann es zurückhalten. Im menschlichen Körper verhindert es, dass genug Sauerstoff zu den inneren Organen transportiert wird. Aber ohne Sauerstoff sterben alle menschlichen Organe ab. Die Anzeichen einer Vergif-

tung mit Kohlenstoffmonoxid sind die einer inneren Erstickung: Unregelmäßiges und erschwertes Atmen, bohrende Kopfschmerzen, Zusammenziehen der Kopfhaut, geistige Verwirrung, allgemeine Schwäche und Bewegungsstörungen (besonders in den Beinen), gerötetes Gesicht, Bewußtlosigkeit und Tod.

Hersteller von Tabakwaren fügen dem Tabak **Zucker** zu, um den Geschmack, die Struktur und den Feuchtigkeitsgehalt des Tabaks zu verbessern. Beim Verbrennen von Zucker entsteht **Acetaldehyd**, eine farblose, betäubende Flüssigkeit. Die Mischung von Nikotin und Acetaldehyd erhöht die Suchtwirkung der Zigarette um das Doppelte. Das Enzym MAO-B wird so reduziert, mehr Dopamin kann im Gehirn produziert werden, wodurch das **Suchtpotential** steigt.

**Teer** ist ein flüssiges, schwarzbraunes Kohlenwasserstoffgemisch. Wenn man täglich eine Schachtel Zigaretten raucht, nimmt die Lunge im **Jahr etwa eine Tasse Teer** auf.

Teer verklebt die Flimmerhärchen in den Atemwegen und der Lunge. Wenn sie verklebt sind, kann Staub nicht mehr nach draußen gehustet werden.

**Nikotin kann genau so abhängig machen wie Morphinum oder Kokain.** Für alle drei Stoffe gilt: ob jemand abhängig wird, hängt nicht nur von der Dosis ab, sondern auch davon, wie schnell sie dem Körper zugeführt werden. Beim Kauen von Koka-Blättern kann der Körper nur wenig mit dem Kokain anfangen. Ganz anders aber ist es, wenn Kokain inhaliert wird und dadurch schnell ins Blut gelangt. Dann hat es eine geradezu explosive Wirkung. Das gleiche gilt für Nikotin.

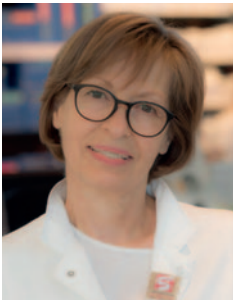


**NICORETTE  
AKTION  
ZUM JAHRES-  
WECHSEL**

Die Nicorette Produkte wirken und mindern die Entzugserscheinungen. Nützen Sie unsere Aktion! Wir beraten Sie und begleiten Sie hin zum Nichtraucher!



## Gesundheit



Gundi Herbst  
Drogistin

# Gelenke schmerzen im Winter besonders

Besonders die Gelenke von Patienten mit entzündlichen Gelenkerkrankungen wie Arthrose und Rheuma schmerzen in der kalten und nassen Jahreszeit sehr häufig. Auch Knie-, Wirbelsäulen- und Halluxschmerzen werden bei Kälte oft schlimmer. Doch wer sich in der kalten Jahreszeit schont, tut sich keinen Gefallen. Erfahren Sie, was die Durchblutung fördert, Entzündungen lindert und die Beweglichkeit der Gelenke unterstützt.

### Halten Sie bei eisiger Witterung Ihre Muskeln und Gelenke stets warm

Die einen schwören bei Muskelkater auf eine wärmende Salbe. Die anderen legen beim verspannten Nacken ein wärmendes Pflaster auf. Die Wärme, die man auf der Haut spürt, dringt in die Muskelschichten ein. Die Blutbahnen erweitern sich, womit mehr Blut durch die betroffene Stelle fließt. Man spürt den Wärmereiz so stark, dass der Schmerz überdeckt wird und sich die Verspannung auflöst. Wärme ist für chronische Rücken- oder Gelenkschmerzen geeignet. Nicht aber für akute Verletzungen und Entzündungen (z.B. Brüche).

### Verspannte Muskulatur oft Auslöser

Ein Hauptgrund für verstärkte Gelenkschmerzen in der kalten Jahreszeit ist die Tatsache, dass man sich bei Kälte nicht so entspannt bewegt. Dadurch ist die Muskulatur angespannter als sonst. Die Durchblutung wird ebenfalls vermindert, der Druck auf die Gelenke verstärkt sich und das führt zu dumpfen Schmerzen. Spannungsschmerzen im Rücken entstehen bei Kälte vor allem durch eine falsche Körperhaltung. Wer friert, zieht die Schultern zusammen und der Rücken wird leicht bucklig. Passiert das häufiger, reagieren die Muskeln mit Verhärtung.

### Abgenützte Gelenke

Schon beim Aufstehen ist alles wie eingestert, die Knie schmerzen, die Finger fühlen sich steif an und das Hüftgelenk benötigt einige Zeit um sich warmzulaufen. Der typische Anlaufschmerz bessert sich nach einiger Zeit. Das sind Zeichen für eine abnutzungsbedingte Gelenkerkrankung. Bei Arthrose reduziert sich die Knorpelmasse

im Gelenk, bis schlussendlich der Knochen auf Knochen reibt und die Gelenkschmerzen bringt.

### BEWEGEN

- Regelmäßige Bewegung sorgt für eine bessere Durchblutung der Gelenke und reduziert so den Reibungsschmerz. Bei degenerativen Erkrankungen wie Arthrose ist eine gut trainierte Muskulatur besonders wichtig.
- Wenn Gelenke nicht bewegt werden, produzieren sie weniger Gelenkflüssigkeit und der Schmerz verschlimmert sich.
- Da der Gelenkknorpel keine Blutgefäße besitzt, wird er nur bei regelmäßiger Bewegung dank der Gelenkflüssigkeit mit wichtigen Nährstoffen versorgt und somit am Leben erhalten.
- Im Hallenbad regelmäßig schwimmen gehen. Das schont die Gelenke, hält sie fit.

### HILFE AUS DER NATUR

- Der Extrakt der afrikanischen Teufelskrallen-



Wurzel kann bei Schmerzen günstig wirken. Verspannungen am Morgen und Schmerzen in Rücken und Nacken nehmen ab. Teufelskrallen-Tabletten haben eine nachweisbar entzündungshemmende Wirkung.

- Neben den schmerzstillenden und entzündungshemmenden Antirheumatika und Schmerzmitteln, gibt es auch pflanzliche Medikamente, die besonders im frühen Stadium der Arthrose helfen.

#### MIKRONÄHRSTOFFE

#### Welche Gelenknährstoffe sind zur Unterstützung der Beweglichkeit besonders geeignet?

Bewährt hat sich eine Kombination aus den fünf wichtigsten Gelenkaufbaustoffen, die sich gegenseitig ergänzen. Enthalten sind diese Nährstoffe in hochwertigen Präparaten aus der Apotheke.

- Glucosamin ist ein wichtiger Strukturbaustein des Gelenkknorpels und sorgt für einen knorpelschützenden Effekt.
- Chondroitin schützt den Knorpel vor dem Austrocknen. Dadurch wird dessen Elastizität begünstigt und er kann Druck besser abfedern.
- Natürliches Kollagen kann man sich wie reine „Kittsubstanz“ vorstellen. Knorpel, Bänder, Knochen und Bandscheiben behalten dadurch ihre Festigkeit, Druckfähigkeit und Elastizität.
- Hyaluronsäure ist der Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit. Diese reduziert als Gelenkschmiere die Reibung zwischen den Knorpeln.
- Biologisch aktiver Schwefel (MSM) ist ein wichtiger Bestandteil von Knorpeln und Bändern.

#### Wann ist Kälte nützlich?

Kühle Umschläge dämpfen Entzündungsprozesse. Kälte kann also auch Schmerzen lindern, sie wirkt betäubend und dämpft Entzündungsprozesse, indem sie den Stoffwechsel im entzündeten Bereich verlangsamt. So ist Kälte bei akut entzündeten und geschwollenen Gelenken ein Mittel der Wahl. In diesem Fall würde Wärme die Entzündungsprozesse zusätzlich ankurbeln und die Schmerzen verschlimmern. Wärme ist für Arthrose-Gelenke nur dann empfehlenswert, wenn sie den umliegenden Sehnen und der Muskulatur zugute kommt. Dann kann sie die angespannten und strapazierten Partien lockern und die Durchblutung fördern.

**Dr. Böhm®**  
**ALLES FÜR MEINE GELENKE**

**Dr. Böhm®**  
**Gelenkscomplex**  
 Gelenke, Knorpel und Bänder  
 Mit 5 hochwertigen Gelenkaufbaustoffen  
 60 Filmtabletten

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

Probleme bei jeder Bewegung und steife Gelenke machen jeden Handgriff zur Überwindung und schränken die Lebensqualität ein. Hier unterstützt Dr. Böhm® Gelenks complex mit der **einzigartigen Kombination aus fünf elementaren Gelenkaufbaustoffen.**

Die Nr. 1\* bei der diätetischen Behandlung von:

- ✓ Gelenksbeschwerden wie Arthrose
- ✓ Abnützerserscheinungen der Gelenke, Knorpel und Bänder

www.dr-boehm.at Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke  
 \*Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion lt. IQVIA Österreich OTC Offtake CaYr/12/2017



## 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:

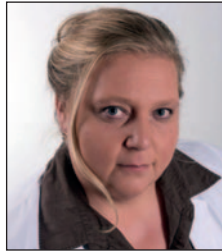
Dr. med. univ. Jürgen Hoyer  
Praktischer Arzt  
Facharzt für Chirurgie  
Ernährungsmedizin,  
Palliativmedizin  
Alle Krankenkassen  
Barrierefreie Räume  
Terminvereinbarung:  
Telefon: 06229/3750  
Mail: [ordinationdrhoyer@medway.at](mailto:ordinationdrhoyer@medway.at)

## 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:  
• Herzkreislaufkrankungen  
• Schlaganfallvorsorge  
• Sportmedizinische Abklärung  
Vertragsarzt der KFA und Wahlarzt  
für alle Kassen. Mo–Do: 14–16 Uhr  
Telefon: 0699 / 12 26 28 97  
(Zusätzliche Praxisadresse Mondsee:  
Walter Simmerstraße 1 A)  
Mail: [g.frauscher@yahoo.com](mailto:g.frauscher@yahoo.com)



## NEUROLOGIE:

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



## ERNÄHRUNG:

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



## BANDAGIST:

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



## ORTHOPÄDIE:

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



## HALS-NASEN-OHREN:

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



## MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE:

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



## HÖRKOMPETENZ:

Ihr Spezialist für besseres  
Hören & Verstehen

Ab sofort auch in Hof!  
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)