

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



Mit Schwung
in die kalte Jahreszeit.



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**

Arzneimittelwechselwirkungen, Impfberatung, Homöopathie, Darmgesundheitsberaterin



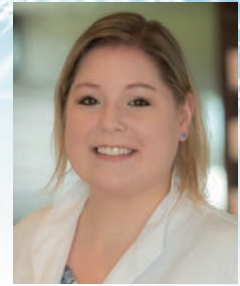
**Christiane Streitt
Apothekerin**

Impf- und Reiseinformation, Kindererkrankungen, Phytotherapie



**Mag. pharm.
Susanne Brunauer
Apothekerin**

Umfangreiche Erfahrungen in der individuellen Betreuung bei Gesundheitsfragen



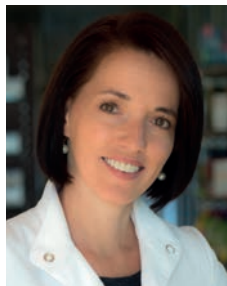
**Mag. pharm.
Katharina Busch
Apothekerin**

Medikationsmanagement, Magistrale Rezeptur
Impf- und Reiseberatung
Aromatherapie



**Gundi Herbst
Drogistin**

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



**Christine Petri
PKA**

Alternativheilkunde, Pflanzenheilkunde, Ausgebildete Darmgesundheitsberaterin, 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, Darmgesundheitsberaterin, Nährstoffexpertin mit Ernährungsmedizin, Bandagisten Service



**Melanie Kletzl
PKA**

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



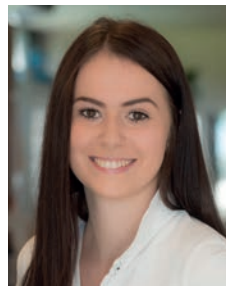
**Isabella Sattler
PKA**

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!



Mit Schwung in die kalte Jahreszeit!

Der Winter hat uns zu Beginn der „ruhigsten Zeit“ seine ersten kalten Tage beschert, damit war endgültig Schluss „mit Ruhe“ in der Apotheke Hof. Die ersten **Erkältungs- & Schnupfensymptome** mussten rasch einer Linderung zugeführt werden und die körpereigenen **Abwehrkräfte** sollten tunlichst in Schwung gebracht werden.

Dazu passend wird die Frage nach der diesjährigen **Grippeimpfung** immer wichtiger. Dieses Jahr enthält die Impfung wieder alle 4 verdächtigen Virenstämme und wird allen Personen angeraten, die zu den klassischen Risikogruppen zählen. Das sind jedenfalls chronisch Kranke, Personen über 60 Jahre und (Schul)-Kinder bzw. Erwachsene, die sich in Betreuungseinrichtungen (Kindergarten, Schule, Pflegebereich) aufhalten. Trotz der ständigen Aufklärung ist die Impfquote in Österreich immer noch eher bescheiden. Je höher die Durchimpfungsrate, desto geringer ist die Übertragung der Erkrankung und damit sinkt das allgemeine Erkrankungsrisiko. Denken auch Sie daran, geschätzte Kunden, dass jeder Einzelne hier eine gewisse Verantwortung hat.

Der **Aktionspreis** beträgt € 12,90 (für SGKK/SVA-Versicherte) und sollte unbedingt genutzt werden. Unsere Mitarbeiter beraten Sie daher gerne Wann&Wo eine Impfung notwendig erscheint. Fragen Sie uns, jetzt ist die richtige Zeit dazu!!

Einen schönen und „gesunden“ Winter sowie ein gutes Neues Jahr wünscht

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



Aktuell



Mag. pharm.
Katharina Busch

Fieber trainiert die Abwehrkräfte

Bei Krankheiten läuft das Immunsystem auf Hochtouren. Eine wichtige Aufgabe haben dabei die Lymphozyten. Diese Abwehrcellen spüren Eindringlinge wie Bakterien oder Viren im Blut auf und bekämpfen sie. Dazu wandern sie zum Ort der Infektion und wehren die Erreger dort ab. Fieber kann den Lymphozytenfluss zum Ort der Infektion beschleunigen, so dass dort mehr Immunzellen den Erreger bekämpfen können.

WISSENSWERT

Wann zum Arzt?

Ein Arzt sollte zu Rate gezogen werden...

- Wenn das Fieber sehr stark ist und auch nach mehreren Tagen nicht sinkt.
- Wenn andere Symptome wie Durchfall, starke Schmerzen, Hautausschläge, Teilnahmslosigkeit, steifer Nacken, Erbrechen oder Zittern auftreten.
- Wenn Kinder oder Senioren betroffen sind oder eine Schwangerschaft vorliegt.
- Wenn der Patient in einem schlechten Allgemeinzustand ist.
- Wenn Fieber bei Neugeborenen in den ersten 3 Lebensmonaten auftritt.

Ein gesunder Organismus kann fiebern und somit Erreger unschädlich machen, um das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen. Chronisch Kranke können meist nicht mehr so leicht fiebern. Und auch Kindern fehlt oft diese natürliche Abwehrreaktion, vor allem wenn sie übermäßig mit Antibiotika und Fiebersenkern behandelt werden.

Die biologische Funktion von Fieber sollte zur Abwehrkraftstärkung genutzt werden. Wenn es eine klare Fieber-Ursache gibt - etwa ein grippaler Infekt - und die Person nicht unter schweren Grunderkrankungen leidet, kann man Fieber unter Beobachtung zulassen.

Normalerweise beträgt unsere Körpertemperatur etwa 37 Grad Celsius. Wenn ein Virus den Körper befällt und die Immunzellen die Botenstoffe aussenden, dann erhält das Gehirn durch sie das Signal, dass es den Körper erhitzen muss. Das Gehirn setzt es die sogenannte Soll-Temperatur nach oben - zum Beispiel auf 39 Grad. Sofort sorgt es dafür, dass der Körper erhitzt wird - und zwar so lange, bis er die 39 Grad erreicht hat. Um die Kör-

perntemperatur zu erhöhen, sendet das Gehirn Signale an die Muskeln. Es kommt zu Muskelkontraktionen, die so schnell sind, dass wir sie als Zittern wahrnehmen. Wir zittern und erzeugen Wärme. Gleichzeitig frieren wir, weil unser Gehirn denkt, unsere Körpertemperatur ist zu niedrig. Das nennen wir „Schüttelfrost“. Die Temperatur erhöht sich so weit, wie es der Soll-Wert vorgibt. Wir haben Fieber.

Wie Forscher aus Shanghai im Fachblatt „Immunity“ berichten, wird bei Fieber ein bestimmtes „Heat Shock Protein“ (Hsp 90) ausgeschüttet, das sich an Proteine bindet und den Transport zur infektiösen Stelle beschleunigt. Das geschah ab einer Temperatur von 38,5 Grad. Daraus leiten die Forscher ab, dass Therapien, die die Spiegel von Heat-Shock-Proteinen anheben, helfen könnten, Infektionen zu bekämpfen.

Dass Fieber es Viren und Bakterien schwerer macht, sich zu vermehren, ist bekannt: Krankheitsauslösende Bakterien haben ein Temperaturoptimum, in dem sie am besten wachsen. Das liegt in der Regel unter 37°C.



Fieber ist somit schlecht für Bakterien und Viren und gut für die Immunzellen. Bei 38 oder 39 Grad hat es für die Abwehrkraft einen positiven Effekt. Bei über 40 Grad wird Fieber für den Körper belastend, ein schneller Temperaturanstieg kann z.B. zu Fieberkrämpfen führen. Schwere Schäden wie Kreislaufkollaps und Zellveränderungen drohen ab 42 Grad.

Der Körper hat auch ein Temperaturregulationssystem und schüttet ab einem bestimmten Punkt selbst fiebersenkende Stoffe aus.

Was tun bei Fieber?

Anfangs ist Warmhalten und Schwitzen sinnvoll. Die Einnahme von Vitamin C und Zink-Kapseln kann den Verlauf lindern.

Schonen: Die Abwehrreaktion kann durch Schonung und Bettruhe ungestört ablaufen. Gut ist es zu schwitzen und einen Wärmestau zu verhindern. Die Temperatur im Krankenzimmer sollte frisch und eher kühl (19°C) sein.

Mehr als üblich trinken: Fieber belastet den Wasserhaushalt. Dunkel verfärbter Urin ist ein Zeichen für einen Flüssigkeitsmangel.

Wir empfehlen Kräutertees. Heiße Lindenblüten- und Holunderblütentees senken das Fieber leicht, indem sie den Körper zum Schwitzen anregen.

Intensive Fieberträume sind normal: Botenstoffe, die das Fieber auslösen, wirken auch auf die Schlafzentren im Gehirn. Sie sorgen dafür, dass der Anteil der REM-Phasen steigt, also der Anteil der Phasen, in denen unser Gehirn aktiv ist. Und das wiederum bedeutet, dass wir besonders intensiv und realitätsnah träumen, wenn wir Fieber haben.

Schmerzen lindern bei Erkältung

Wenn Sie schnell wieder fit sein möchten, haben wir eine Lösung für Sie: Aspirin Complex Granulat lindert wirksam Schmerzen und hilft auch dabei, Fieber zu senken. Sie bekommen damit unangenehme Erkältungsbeschwerden wie Schnupfen, Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen schneller in den Griff.



Trotz Erkältung voll im Leben!

Schnelle Wirkung bei Schnupfen, Fieber und Halsschmerzen.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren GebrauchsInformation, Arzt oder Apotheker. L.AT.MKT.09.2019.9682



Christine Petri
PKA

Antibiotika wirken nicht bei Virusinfekten. Sie werden zur Behandlung von bakteriellen Infektionen eingesetzt.

Antibiotika können krankmachende Bakterien im Körper an ihrer Verbreitung hindern und abtöten. Dafür greifen sie in den Stoffwechsel der Bakterien ein und hemmen das Wachstum der Krankheitserreger oder töten die Bakterien ab.

Wichtige Gründe für die Einnahme sind Lungenentzündung oder schwere Harnwegsinfektionen.

Ansteckende Viren

Wissenschaftler vermuten, dass ein Mensch, der Erkältungsviren aufgeschnappt hat, bereits ein bis zwei Tage vor Ausbruch der ersten Symptome ansteckend sein kann. Am meisten infektiös ist er wohl in den ersten zwei bis drei Tagen, nachdem die Beschwerden angefangen haben.

Bei einer Grippe treten die Symptome ganz plötzlich auf. Eine echte Grippe wird vom Influenzavirus ausgelöst. Grippeviren sind aggressiver als Erkältungsviren und bewirken ein plötzliches und zeitgleiches Auftreten von Symptomen wie starken Kopf-, Muskel-, Gelenkschmerzen und trockenem Husten. Starkes Fieber (bis 40°C) ist charakteristisch für eine Grippe und kann über mehrere Tage bestehen, oft begleitet durch Schüttelfrost und ein starkes Erschöpfungsgefühl. Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind bei einer echten Grippe ausgeprägter, die 2-3 Wochen andauern kann.

Kommt es zu anhaltend hohem Fieber und starkem Krankheitsgefühl, ist eine bakterielle Infektion nicht auszuschließen (Arztbesuch). Eine Grippe-Schutzimpfung ist besonders Risikogruppen angeraten. **Wir beraten Sie gerne über die Impfkation.**

Eine Erkältung schleicht sich langsam ein und ist eine Infektion der oberen Atemwege. Sie entsteht trotz der Bezeichnung nicht durch Kälte, sondern durch Viren. Man erkältet sich, wenn das Immunsystem des Körpers geschwächt ist, z.B. durch Stress oder Kälteeinwirkung. Über 200 verschiedene Virustypen können Auslöser sein, am häufigsten sind Rhinoviren. Eine Erkältung klingt ca. nach 8-10 Tagen wieder ab. Wer einen grippalen Infekt ignoriert und sich nicht schont (z. B. trotz Krankheit Sport betreibt), erhöht das Risiko für Komplikationen. Ein geschwächtes Immunsystem macht es Erregern leicht, den Körper zu infizieren. Durch eine zusätzliche bakterielle Infektion (Superinfektion) verschlimmert sich ein grippaler Infekt. Typisches Zeichen für eine solche Infektion ist ein eitriges, gelb-grünes Sekret, das die entzündete Schleimhaut absondert und auch Fieber.



Erkältungsviren werden durch die Luft und auf Gegenständen übertragen. Der am häufigsten verbreitete Erkältungsvirus kann bis zu 24 Stunden auf Gegenständen wie z.B. Telefonen und Türklinken eigenständig überleben. Regelmäßiges Händewaschen mit Seife kann die Ansteckungsgefahr erheblich verringern.



Funktionen der Nase

- Schnupfen ist eine Abwehrreaktion des Körpers, um Erkältungsviren loszuwerden. Wird der mit Viren angereicherte Schleim nicht in Richtung Rachen abtransportiert, da die Flimmerhärchen aufgrund der Anschwellung nicht arbeiten können, besteht die Gefahr, dass sich die Infektion auf die Nasennebenhöhlen ausbreitet. Nasensprays stellen die Reinigungsfunktion schneller wieder her.
 - Das Nasensekret sorgt nicht nur für die Reinigung der Nase, sondern gibt auch ein wenig von seiner Feuchtigkeit an die vorbeiströmende Luft ab. Die zahlreichen sehr feinen Blutgefäße in der Nasenschleimhaut erwärmen die vorbeiströmende Luft, bevor sie in die Lunge eintritt.
 - Neben der gewöhnlichen Nasenschleimhaut befindet sich sehr weit hinten in der Nase auch noch die Riechschleimhaut. Mit jedem Atemzug gelangen unzählige Duftmoleküle in unsere Nase, die an Rezeptoren auf unserer Riechschleimhaut andocken. Dort werden die Duftstoffe in elektrische Signale übersetzt und mithilfe von Nervenfasern an das Gehirn weitergeleitet. Sobald das Hirn weiß, welchen Geruch wir gerade wahrnehmen, reagiert es entsprechend. Manche Gerüche rufen beispielsweise Emotionen hervor. Es gibt jedoch auch Gerüche, die uns warnen: Wenn es im Raum plötzlich verbrannt riecht oder bestimmte Lebensmittel unangenehm säuerlich riechen, werden wir wachsam und halten sicherheitshalber Abstand.
- Interessant:** Wenn im Alter der Geruchssinn nachlässt oder Gerüche wahrgenommen werden, die nicht existieren, kann das ein Anzeichen für Alzheimer sein.
- Sogar fürs Sprechen brauchen wir die Nase. Klänge werden in erster Linie von den Stimmbändern gebildet, allerdings sind diese extrem leise. Wenn das Gesprochene also auch verstanden werden soll, sind mehrere Resonanzräume nötig. Dazu zählt auch die Nase mit ihren Nasennebenhöhlen, die dafür sorgt, dass die Stimme voller und kräftiger wird. Manche Laute entstehen in der Nase, wie „m“, „n“ und „ng“.

Unsere Empfehlung

Die bewährten Helfer in der Erkältungszeit

Otrivin Menthol 0,1% Nasenspray

- Befreit die Nase in 2 Min. und bis zu 12 Stunden
- Mit dem Frische-Kick aus Menthol
- Ab 12 Jahren

Otrivin Menthol Nasenspray enthält den Wirkstoff Xylometazolin, der Ihre Nase schnell und für bis zu 12 Stunden befreit. Er enthält aber auch die Aromastoffe Menthol und Eucalyptol für den extra Kick an Frische. Er wirkt dadurch angenehm kühlend und erleichtert so die Nasenatmung, damit Sie ideal durch den Tag begleitet werden.

Otrivin Duo Nasenspray

- Befreit die verstopfte, stoppt die rinnende Nase
- Einzigartige Wirkstoffkombination
- Ab 18 Jahren

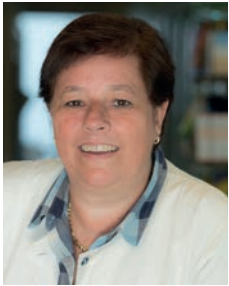
Dieser Duo-Nasenspray für Erwachsene, mit der einzigartigen Wirkstoffkombination, macht es möglich, die zwei Schnupfensymptome zu behandeln: Die Beschwerden der verstopften Nase können durch die abschwellende Wirkung des Xylometazolins behoben werden und die Beschwerden der rinnenden Nase lindert der Wirkstoff Ipratropium, welcher die Bildung des Nasensekrets mindert. Otrivin Duo wirkt rasch und bis zu acht Stunden.



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



Wickel



Mag. pharm.
Susanne Brunauer

Traditionelle Hausmittel in der modernen Medizin

Wickel helfen beim Gesundbleiben und Gesundwerden kräftig mit. Die traditionellen Anwendungen lindern auf natürliche Weise Beschwerden und aktivieren die Selbstheilungskräfte. So können sanfte thermische Reize sowohl zur Behandlungsbegleitung als auch vorbeugend eingesetzt werden.

Wickel, Auflagen oder Kompressen werden in der Naturheilkunde schon seit Jahrhunderten bei verschiedenen Beschwerden effektiv eingesetzt. So verwendete etwa der Naturheiler Vincenz Prißnitz im 19. Jahrhundert kalte Kompressen für seine therapeutischen Wasserkuren. Sebastian Kneipp erweiterte diese Hydrotherapie mit Kräutern, Lehm und Heublumen. Auch in der anthroposophischen Medizin haben Wickel bis heute einen hohen Stellenwert als therapeutische Anwendung.

Kalt oder warm?

Man unterscheidet grundsätzlich kalte und warme Wickel. Beide Arten verbessern die lokale Durchblutung. Wärme kann zudem verspannte Muskeln lösen, eine kühlende Auflage wie Topfen kann dem Körper Hitze entziehen. Warme Wickel werden häufig bei ersten Anzeichen von Erkältung eingesetzt. Auch für durchblutungs-

fördernde Maßnahmen oder zur Beschleunigung des Stoffwechsels im umwickelten Gebiet sind sie geeignet. Feucht-heiße Wickel können bei nicht fachgerechter Anwendung zu Verbrühungen und Kreislaufproblemen führen! Kalte Wickel entziehen dem Körper überschüssige Wärme und wirken fiebersenkend. Die berühmt-berüchtigten "Essigpatscherln" dienen der Fiebersenkung, bei Hals- und Mandelentzündungen entziehen Halswickel, die auch mit Topfen aufgelegt werden können, das Fieber. Beim Anlegen von kalten Wickeln bei Kindern sollte darauf geachtet werden, dass Hände und Füße warm sind.

Benötigte Wickel-Utensilien:

Auf das feuchte Innentuch aus Leinen oder Baumwolle können wirksame Zusätze (ätherische Öle, Tee, Kräuter etc.) aufgebracht werden. Das Zwischentuch aus Naturfasern schützt das Außentuch vor Verschmutzung und kann bei warmen Wickeln mit Heilwolle, im Fall von Allergie-Neigung auch mit Watte ergänzt werden. Ein Wolltuch, das die Haut nicht direkt berühren soll, dient als Außenschicht.

Zusätzlich können Wärmflasche oder bei Kindern Kirschkernkissen hilfreich sein.

Kalte Wickel regen den Körper dazu an, den unterkühlten Bereich zur Erwärmung schnell mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Das verbessert die Kreislaufsituation, senkt das Fieber und lindert Schmerzen und Entzündungen.

Warme Wickel lösen Signale aus, die zur Entspannung des behandelten Körperbereichs führen. Es gelangen vermehrt Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen, weil die Durchblutung an der Körperoberfläche zunimmt. So entspannen sich Ihre verkrampften Körperregionen besser. Außerdem unterstützt es die Selbstheilungskräfte Ihres Organismus auf sanfte Weise und erleichtert den Abtransport von Abbauprodukten des Körpers. Bei beiden Wickelformen spüren Sie eine entsprechende Rückwirkung auf Ihren gesamten Organismus.



Unsere Empfehlung

Hustensaft Weleda Lindert den Husten- reiz und löst den Husten

Das Zusammenspiel dieser hochwertigen Pflanzenextrakte trägt dazu bei, den Schleim zu lösen, zu verflüssigen und das Abhusten zu erleichtern.



Thymian und Quendelkraut wirken durchwärmend und hemmen entzündliche Prozesse. Anis wirkt antibakteriell, verflüssigt den Schleim und erleichtert damit das Abhusten. Kuhschelle und Sonnentau wirken krampflösend und lindern Reizhusten. Weißer Andorn und Brechwurzel fördern das Abhusten von zähem Schleim. Bittersüßer Nachtschatten wirkt einer Erkältungsneigung durch feuchtes und kaltes Wetter entgegen. Die enthaltenen Auszüge aus Eibischwurzel enthalten Schleimstoffe, die die entzündeten Schleimhäute der oberen Luftwege schützen.

Häufige Anwendungen:

Kalter Bauchwickel / Magen, Darm

Ein kalter Bauchwickel, unter dem Rippenbogen aufgelegt, regt die Darmtätigkeit an. In warmer Ausführung als Breiaufgabe aus Lein- oder Bockshornkleesamen ist der Bauchwickel bei Krämpfen oder Magen-Darmstörungen hilfreich.

Warmer Brustwickel / Husten

Warm wirkt ein Brustwickel als Kartoffel- oder Senfwickel schleimlösend und hustenreizlindernd. Auch ätherisches Thymian- oder Eucalyptusöl bewährt sich als Zusatz für einen warmen Brustwickel.

Warmer Leberwickel / Durchblutung, Ausleitung

Der warme Leberwickel, angereichert mit Pfefferminz-Öl, steigert die Durchblutung im Stoffwechselorgan Leber und wirkt dadurch ausleitend und entgiftend.

Warmer Ohrwickel / Schmerz

Für den schmerzstillenden Zwiebelwickel am Ohr wird eine zerkleinerte Zwiebel in einem Baumwolltuch gewärmt, mit einer Lage Watte aufgelegt und mit einem Stirnband befestigt. Eventuell können noch 1-2 Tropfen Lavendelöl auf das Säckchen getropft werden.

Bienenwachswickel / Husten, Verspannung

Ein sehr beliebter Wickel ist der Bienenwachswickel. Die Auflage vertieft die eigene Körperwärme und trägt so zur Entspannung bei. Bei Husten und Verspannungen trägt die wohlige Wärme natürlich und sanft zur Linderung bei. Die Bienenwachsplatte, mit dem Fön angewärmt, wird direkt auf die Haut gelegt, deshalb ist die Auswahl des Wachses ein wichtiger Punkt. (Bienenwachswickel der Bahnhofapotheke Allgäu)



Rein
pflanzlich!

8-fach Wirkstoff-
Kombination

Beruhigt den
Hustenreiz

Löst zähen Schleim

Für Kinder ab
1 Jahr geeignet

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung registriert ist. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker. Weleda Ges.m.b.H. & Co KG, Wien



Beratung

Medikamenteneinnahme



Christiane Streitt
Apothekerin

HILFREICH

„Ich bekomme das nicht auf!“

Bei eingeschränkter manueller Kraft oder Geschicklichkeit kann der Patient das Medikament oft nicht öffnen. In diesen Fällen kann die Apotheke z.B. die Entfernung einer Erstöffnungssicherung, das Durchstechen der Folie im Hals von Tuben oder das Öffnen von Folienbeuteln anbieten. Um Tabletten aus der Originalverpackung bzw. den Blistereinsätzen zu entnehmen, hilft ein Entblisterungsgerät. Auch Spezialscheren oder Tablettenstanzer können helfen. Fragen Sie uns bei Bedarf!

Wer auf Arzneimittel angewiesen ist, sollte beachten, wie sie eingenommen werden. Schließlich können schon bestimmte Lebensmittel zu Wechselwirkungen führen oder das Teilen einer Tablette ihren Effekt beeinflussen. Weiterhin zu beachten sind außer den möglichen Nebenwirkungen, die richtige Aufbewahrung, aber auch Entsorgung alter Medikamente.

- Nehmen Sie Tabletten, Kapseln und Draees immer in aufrechter Haltung am besten mit einem Glas Leitungswasser ein. So werden Schädigungen der Speiseröhre vermieden und der Wirkstoff kann sich gut lösen. Ausnahme: Eisentabletten mit einem Glas Orangensaft einnehmen.
- Halten Sie mindestens 2 Stunden Abstand zu Milch- und Calciumprodukten (auch Orangensaft). Meiden Sie Alkohol - die Wirkung könnte sonst verstärkt oder bis zur Wirkungslosigkeit verringert werden.

Einnahmezeitpunkt und Regelmäßigkeit

- morgens nüchtern = 30-60 Minuten vor dem Frühstück
- vor dem Essen = mindestens 30 Minuten vor einer Mahlzeit
- zwischen dem Essen = Abstand von 2 Stunden zwischen den Mahlzeiten
- zweimal täglich = alle 12 Stunden
- dreimal täglich = alle 8 Stunden

Beachten Sie, dass die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und auch rezeptfreier Präparate zu Wechselwirkungen führen kann.

Werden Tabletten oder Kapseln in Tages- oder Wochendispensern vorportioniert, so ist auf Licht- und Feuchtigkeitsschutz ebenso zu achten wie auf eine kindersichere Verwahrung.

Da sich manche Tabletten außerhalb ihrer Originalverpackung empfindlich verändern können, sollte stets nur der Bedarf einer Woche in diese Dispenser abgefüllt werden. Brausetabletten, Trinkgranulate und Tabs müssen gut vor Feuchtigkeit geschützt aufbewahrt werden.

Es gibt viele Gründe eine Tablette zu teilen. Es gibt noch mehr Gründe, warum dies nicht gemacht werden soll. So wird z. B. der magensaftschützende Überzug zerstört und die Freisetzung des Arzneimittels verändert, was oft eine Veränderung der Dosis und Wirkdauer zur Folge hat. Die meisten Medikamente sollen den Magen, geschützt vor der Magensäure, passieren und erst im Dünndarm freigesetzt werden. »Zerkleinern« bedeutet das Zerreiben von Tabletten. Dies ist bei einer Sondengabe notwendig. Vorsicht! Nicht alle Tabletten dürfen zerkleinert werden.

Tabletten nur dann teilen, wenn dies in der Packungsbeilage ausdrücklich erlaubt ist! Wichtig! Magensaftresistente Tabletten, Retardformen und Manteltabletten, aber auch sehr kleine Tabletten und Tabletten mit sehr niedrig dosiertem Wirkstoff eignen sich generell NICHT zum Teilen oder Zerkleinern. Wir beraten Sie gerne!



Unterstützung für Ihr Darm-Immunsystem

Grippezeit ist Antibiotikazeit. Gerade in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, dass Sie Ihr Immunsystem auf Vordermann bringen: Durch moderate Bewegung an der frischen Luft und vitaminreiche Ernährung stärken Sie Ihre Abwehrkräfte. Ganz besondere Unterstützung braucht aber Ihr Darm, der Sitz Ihres Immunsystems, wenn Beschwerden wie Bronchitis, Angina oder Blasenentzündung mit Antibiotika behandelt werden müssen.

Antibiotika sind bei Erkrankungen, die durch schädliche Bakterien ausgelöst werden, wahre „Wunderwaffen“, allerdings ist vielen nicht bewusst, dass der Darm durch diesen Medikamentenhammer schwer in Mitleidenschaft gezogen wird. Durch die Antibiotika-Therapie werden nämlich nicht nur die schädlichen Bakterien angegriffen, sondern auch die „guten“ Darmbewohner.

Die Folge: ein regelrechter „Kahlschlag“ im Darm! Das hat nicht nur Einfluss auf Ihr Immunsystem und die Verdauung – auch gefährliche Keime (z.B. Clostridium difficile) und deren Giftstoffe vermehren sich dann mit Hochgeschwindigkeit und führen zu schweren, manchmal sogar lebensbedrohlichen Durchfällen, die oft noch Wochen nach einer Antibiotikaeinnahme auftreten. Sie fühlen sich dann müde und elend!

Das Probiotikum zum Antibiotikum - Nummer 1 Probiotikum aus der Apotheke

Exakt gegen diese Probleme wurde **OMNi-BiOTiC® 10 AAD*** entwickelt. Die Wirksamkeit der 10 wissenschaftlich ausgewählten Bakterienstämme wurde in zahlreichen Studien gezeigt: Sie regulieren wirksam die durch Antibiotika oder durch Clostridium difficile ausgelösten Durchfälle und siedeln sich nachweislich in Ihrem Darm an. Daher bei jeder Antibiotika-Therapie den Darm mit speziellen ausgewählten Darmbakterien unterstützen, um das Gleichgewicht der Darmflora zu regulieren!

Holen Sie sich OMNi-BiOTiC® 10 AAD in Ihrer Apotheke – das Originalprodukt aus der Forschung. Das richtige Probiotikum zu jedem Antibiotikum – Ihrem Darm und Ihrer Gesundheit zuliebe!

* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)
www.omni-biotic.com



DAS Probiotikum zum Antibiotikum

10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:
Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.



Institut AllergoSan

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



Gesundheit



Mag. pharm.
Astrid Kraus

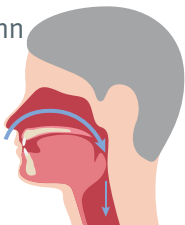
Schlaf gut

USA, 1964. Der 17-jährige Randy Gardner ist schlecht drauf, hat Halluzinationen. Seine körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit ist stark eingeschränkt. Der junge Mann ist seit fast 264 Stunden ununterbrochen wach – das sind rund elf Tage und Nächte. Dann passiert es doch: Ihm fallen die Augen zu, er nickt ein. Der Versuch, der damals unter ärztlicher Aufsicht stattgefunden hat, gilt laut Guinness-Buch der Rekorde bis heute als offizieller Wachhalte-rekord.

Starkes Schnarchen

kann (nicht nur) den eigenen Schlaf stören, es ist gefährlich, da es durch Verschließen des Atemwegs zu Atemaussetzern und Sauerstoffmangel kommt. Die häufigste Ursache für Schlafapnoe sind Fettablagerungen im Rachen aufgrund von starkem Übergewicht. Auch Infektionen der Atemwege oder Allergien können Apnoe verursachen.

Schlafmediziner empfehlen bei Atemaussetzern generell, in Seitenlage zu schlafen. Helfen kann z.B. eine Schnarch-schiene.



Die Forschung hat aus derartigen Experimenten viel gelernt. Man weiß zum Beispiel, dass der Organismus verlorenen Schlaf nur in sehr geringen Mengen nachholt. Denn bei Rekordhalter Gardner zeigte sich: Nach elf Tagen ohne Schlaf brauchte er nur eine einzige, 15-stündige Erholungsnacht. Danach waren alle Defizite wieder aufgeholt und seine Schlafdauer verkürzte sich auf sieben bis acht Stunden pro Nacht.

Die Wissenschaft ist sich einig, dass Schlaf wichtig für zahlreiche Regenerationsprozesse im Körper ist. Unter anderem für die Verdauung, das Immunsystem und die Lernfähigkeit. Wenn uns die nächtliche Erholungsphase derart stark beeinflusst, was passiert, wenn wir gar nicht mehr schlafen? Kann Schlaflosigkeit gar zum Tode führen? Die gute Nachricht: An Schlaflosigkeit kann man nicht sterben. Einzige Ausnahme ist eine extrem seltene neurodegenerative Erkrankung, bei der Schlaf unmöglich wird. Der Versuch hat gezeigt: Der eigene Körper zwingt einen irgendwann dazu, sich dem Schlaf hinzugeben.

Der Schlaf ist ein Erholungszustand, der normalerweise nachts erlebt wird und der verschiedenen Phasen umfasst. Dabei verändert

sich der Bewusstseinszustand des Schlafenden. Im Gegensatz zum Zustand in der Nar-kose reagiert der Schlafende auf äußere Reize und kann dadurch aufgeweckt werden. Das Schlafbedürfnis ist in der Natur alltäglich zu beobachten.

Entspannungs-Fußbad

Mitte des 19. Jahrhunderts empfahl Pfarrer Kneipp Menschen mit Einschlafproblemen ansteigende Fußbäder – also Bäder, die langsam wärmer werden. Die schlaffördernden Fußbäder werden vor dem Schlafengehen angewandt und sind recht einfach umzusetzen: Befüllen Sie eine Fußwanne oder einen großen Eimer mit etwa 33 °C warmen Wasser. Dort werden nun die Füße eingetaucht und, Schritt für Schritt, heißes Wasser nachgegossen. Langsam die Temperatur steigern, bis sie, nach etwa einer halben Stunde, den Hö-hepunkt erreicht hat. Dann die Füße aus dem Bad nehmen. Im Anschluss werden die warmen Füße kurz mit kaltem Wasser abge-braut, bevor man sie abtrocknet, warme Kuschelsocken überzieht – und sich schnell schlafen legt. Nun spürt man eine angenehme Wärme an den Füßen, die sich im ganzen Körper breit macht und entspannend wirkt.

Das blaugrüne Farblicht von Smartphones, Tablets und Laptops steht im Verdacht Schlafprobleme zu fördern. Wer abends lange vor einem LED-Bildschirm sitzt, verzögert seinen Schlaf-Wach-Rhythmus und bringt die natürliche Regulation durcheinander.

Eine Antwort auf Schlafstörungen

Die MedUni Wien berichtet, dass Österreicher häufiger an Schlafproblemen als früher leiden. Die Hektik des Alltags hat Auswirkungen auf die Gesundheit: 39 Prozent der Österreicher verspüren Stress im Beruf, 25 Prozent empfinden auch ihre Freizeit als stressig. Fast jeder Vierte empfindet diese Situation als extrem überfordernd und steht lt. einer Allianz-Stressstudie von 2017 kurz vor einem Burnout. Die Folgen der ständigen Belastung werden nicht nur tagsüber deutlich, sie zeigen sich auch nachts in Form von Schlafproblemen oder Schlaflosigkeit. Fast jeder 3. Erwachsene leidet daran.

Schwierigkeiten beim Einschlafen? Obwohl man körperlich völlig erschöpft ist, kommt der Geist nicht zur Ruhe. Der erholsame Schlaf will sich nicht einstellen. Mitten in der Nacht treten dann häufig die belastenden Durchschlafstörungen auf. Man wacht auf, die Gedanken beginnen zu kreisen, an ein Weiterschlafen ist nicht zu denken. Speziell in besonders hektischen Zeiten oder Phasen großer psychischer Belastung können natürliche Mittel zur Schlafförderung Unterstützung bieten.

Unsere Empfehlung: Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut. Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut ist das erste Produkt mit einem gleichbleibenden Gehalt an Xanthohumol.

- Xanthohumol ist ein natürlicher, aktiver Inhaltsstoff aus dem Hopfen, der entspannende Eigenschaften aufweist und wesentlich zum gesunden Schlaf beiträgt.
- Melatonin trägt dazu bei die Einschlafzeit zu verkürzen und dient auch zur Linderung der Begleitsymptome einer Zeitumstellung (Jetlag), wie z. B. bei Schicht- oder Nachtdiensten. Melatonin ist eine natürlicherweise vom Körper gebildete Substanz, die der Körper ab Einbruch der Dunkelheit selbst bildet.
- Baldrian sorgt für eine gute Schlafqualität und unterstützt so das Durchschlafen. Extrakte der Baldrianwurzel werden schon seit dem 18. Jahrhundert bei Schlafproblemen eingesetzt.

Die natürliche Unterstützung bei akuten Schlafproblemen

Xanthohumol beruhigt und entspannt
 Melatonin verkürzt die Einschlafzeit
 Baldrian sorgt für eine gute Schlafqualität und unterstützt das Durchschlafen
Keine Abhängigkeits- oder Gewöhnungseffekte



Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINEN GUTEN SCHLAF

Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut
 Xanthohumol aus Hopfen

Verkürzt die Einschlafzeit (Melatonin) und sorgt für einen erholsamen Schlaf (Baldrian, Xanthohumol)

NEU!

30 Dragees

Nahrungsergänzungsmittel

Die innovative 3-fach Kombination.

Können Sie am Abend nicht einschlafen?
 Wachen Sie in der Nacht auf?

Wenn Druck im Job, private Sorgen und Herausforderungen des Alltags den Schlaf stören, unterstützt Sie Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut rasch und effektiv.

- ✓ Rasch einschlafen dank Melatonin
- ✓ Wieder durchschlafen durch Baldrian und Xanthohumol

Qualität aus Österreich:  Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke

Seele

Licht bei depressiver Stimmung



Gundi Herbst
Drogistin

Ginkgo Lecithin plus

Fühlen Sie sich kraftlos, erschöpft? Können Sie sich nicht konzentrieren? Da kann Ginkgo Lecithin plus helfen. Es unterstützt mit wertvollen Vitalstoffen die Funktion des Nervensystems sowie die Psyche. Das Tonikum trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Der Energiestoffwechsel wird ange-regt, Müdigkeit und Erschöpfung verwandeln sich in Wohlgefühl.

Dieses nussig-wohl-schmeckende Tonikum enthält B-Vitamine, Vitamin E, Folsäure, Biotin und Ginkgofluid-extrakt.



Bei immer mehr Menschen wird heute eine psychische Erkrankung festgestellt. Psychische Erkrankungen haben viele Gesichter und ebenso viele Ursachen für ihr Entstehen. Persönliche Verluste und andere traumatische Erlebnisse, berufliche, familiäre oder finanzielle Überbelastung, zwischenmenschliche Fehleinschätzungen uvm. können ebenso zur Entstehung der Krankheit beitragen wie genetische Veranlagungen und neurobiologische Ursachen.

Allen psychischen Erkrankungen gemein ist, dass die vertraute Realität der Betroffenen mehr und mehr außer Kraft gesetzt wird. Ein innerer Rückzug beginnt, der sich schließlich auch nach Außen zeigt. Der Antrieb, Dinge zu unternehmen lässt zunehmend nach. Und immer neue körperliche Symptome begleiten den Tag, so dass auch die positive Wahrnehmung und Fürsorge für den eigenen Körper verloren gehen kann.

Um das Leben der Betroffenen in solchen Situationen wieder in Fluss zu bringen, sind eine professionelle ärztliche Behandlung und ein unterstützendes Umfeld von zentraler Bedeutung. Gemeinsam gilt es einen Weg zu finden, der das Dunkel lichtet, die Lebensfreude zurückbringt und die Gesundheit wieder ins Gleichgewicht bringt.

Bewegung

Die nachweisliche, antidepressive Wirkung von Bewegung ist ein nützlicher und alltäglicher Therapiebegleiter, um Emotionen loszulassen, Grenzen zu entdecken und zu über-

winden, um Selbstbewusstsein zu finden und aufzubauen. „Raus aus dem Kopf, rein in die Bewegung“, weg von negativen Gedanken, hin zum Wieder-Erleben der eigenen körperlichen Fähigkeiten. Ziel ist es, Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu stärken und besonders Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Gut geeignet ist Gruppensport, ebenso wie Laufen und Yoga.

Licht

Inzwischen gilt sie als wirksame Methode zur Unterstützung der medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung bei saisonal bedingten Depressionen. Dem Patienten wird empfohlen, sich täglich für 30 bis 40 Minuten einer starken speziellen Lichtquelle auszusetzen (2.500 bis 10.000 Lux Beleuchtungsstärke). Die Behandlung dauert mehrere Tage bis zu einer Woche. Nach einer Woche erleben 60 % der Patienten mit jahreszeitlich bedingter Depression eine Verbesserung ihres Befindens. Studien weisen darauf hin, dass Lichttherapie über das Auge wirkt. Durch das

Sanfter Trost bei Traurigkeit für die Duftlampe

20 Tropfen Orange
5 Tropfen Neroli 10%
10 Tropfen Sandelholz

2 Tropfen Mandarine rot oder Orange
2 Tropfen Bergamotte
1 Tropfen Vanille-Extrakt



Neroli

Ätherische Öle

können bei Symptomen wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Gereiztheit und Traurigkeit unterstützend wirken.

Über unsere Nase sind wir direkt mit unserer Gefühlswelt verbunden. Idealerweise verwendet man naturreise Ätherische Öle zur Beduftung der vier Wände.

Sie haben nachweislich einen positiven Effekt auf Gefühle und Stimmungen. Durch das Einatmen der duftenden Pflanzenessenzen werden verschiedene Gehirnregionen stimuliert, darunter jene, die das Hormonsystem, Immunsystem und das limbische System (Gefühle) kontrollieren.

Studien haben gezeigt, dass verschiedene ätherische Öle die Hirnwellen in EEGs beeinflussen können. Ätherische Öle können unter anderem beim Entspannen und gegen Stress helfen, sie können aufbauen und heiter stimmen.

Stimulierende ätherische Öle sind ideal bei Lethargie, Antriebslosigkeit und Müdigkeit:

* Zitrone * Limette * Grapefruit * Rosmarin
* Eucalyptus * Jasmin * Schwarzer Pfeffer * Lemongras

Stimmungsaufhellende, antidepressive ätherische Öle

* Bergamotte * Orange * Grapefruit * Neroli * Petit Grain * Ylang Ylang * Muskatellersalbei * Rosengeranie

Beruhigende ätherische Öle bei Gereiztheit, Ruhelosigkeit und Stress

* Orange * Mandarine rot * Lavendel fein * Rose
* Römische Kamille * Melisse * Rosengeranie
* Sandelholz * Vanille Extrakt * Benzoe Siam

Tröstende ätherische Öle

* Mandarine rot * Rosengeranie * Vanille-Extrakt
* Benzoe Siam

speziell helle, weiße Licht wird über die Netzhaut des Auges und über den Sehnerv die Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn verursacht, was zu einer Aufhellung der Stimmung führt.

Von saisonal bedingter Depression (auch Winterdepression genannt) wird gesprochen, wenn sich Symptome einer depressiven Episode ausschließlich und wiederholt zu einer bestimmten Jahreszeit, typischerweise im Herbst und Winter zeigen.

Neben den klassischen Symptomen einer Depression treten atypische Symptome wie Heißhunger statt Appetitverlust und vermehrter Schlaf statt Ein- und Durchschlafstörungen auf. Viele Studien weisen darauf hin, dass die Lichttherapie besonders bei saisonal bedingten Depressionen wirkt.

Therapeutischer Schlafentzug (Wachtherapie)

Viele Patienten mit Depression haben Schlafstörungen. Ein Großteil bemerkt Veränderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten eindeutig belegen, dass therapeutischer Schlafentzug einen stimmungsaufhellenden Effekt hat. Der therapeutische Schlafentzug stellt eine Unterstützung der medikamentösen und psychotherapeutischen Therapie dar und wird in der Regel im Rahmen einer stationären Behandlung durchgeführt. Er eignet sich vor allem für Patienten, die unter einem ausgeprägten Morgentief oder starken Schlafstörungen leiden. Zwei- bis dreimal pro Woche bleiben die Patienten eine Nacht oder die zweite Nachthälfte wach und sollen auch den nächsten Tag über nicht schlafen. Bei 60 % kommt es meist in den frühen Morgenstunden, zur Überraschung der Erkrankten, zu einer abrupten Besserung der Stimmung und des Antriebs.

Pflanzliche Stimmungsaufheller

Besonders für Menschen mit einer depressiven Phase ist Johanniskraut bekannt. Es sollte kontrolliert und länger eingenommen werden. Ähnliche Positiv-Wirkungen zeigen Baldrian und Passionsblume sowie Sandelholz und Lavendel.



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



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



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

**Öffnungszeiten
Ordination Dr. Hoyer**
MO 07.30 – 11.00 Uhr
16.00 – 19.00 Uhr
Di 17.00 – 19.00 Uhr
Mi 07.00 – 11.00 Uhr
Do 09.00 – 13.00 Uhr
Fr 07.30 – 11.00 Uhr



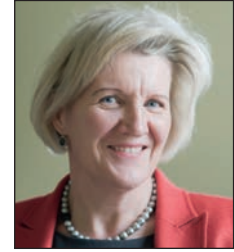
INTERNIST: Dr. Georg M. Frauscher
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, ÖAK-Diplom für Sportmedizin, Schwerpunkte:
• Herzkreislauferkrankungen
• Schlaganfallvorsorge
• Sportmedizinische Abklärung
Vertragsarzt der KFA und Wahlarzt für alle Kassen. Mo–Do: 14–16 Uhr
Telefon: 0699 / 12 26 28 97
(Zusätzliche Praxisadresse Mondsee: Walter Simmerstraße 1 A)
Mail: g.frauscher@yahoo.com



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



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



MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE:
Beauty Studio Anita Ebner
• Nagelkorrekturen mit Hilfe von Nagelspannen
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
Wolfgangseestraße 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
Strohbachstraße 12
Mo – Fr 9.00 – 13.00 Uhr
Vertragspartner aller Krankenkassen
Tel. 0664 / 886 871 85
www.neuroth.com