

DIE *neue* APOTHEKE



DAS MAGAZIN DER OBERÖSTERREICHISCHEN APOTHEKEN

AUSGABE 5
WINTER 2022

Winterfit

Wie man Schnupfenviren bekämpft und das Immunsystem am besten stärkt

Spannender Einblick

Woher die Medikamente im Krankenhaus kommen

Rauchstopp

So klappt es garantiert mit dem Neujahrsvorsatz



Hören Sie auf Ihre Geldbörse: Und kümmern Sie sich jetzt um Ihr Geld.



Nähere Details unter:
[oberbank.at/oberbank-ag](https://www.oberbank.at/oberbank-ag)

Jetzt
EUR 100,-
Startdepot-
Gutschein
holen¹

#jetztvermögen
DAS OBERBANK
VERMÖGENSMAGAZIN

Oberbank
Nicht wie jede Bank

Hierbei handelt es sich um eine Marketingmitteilung.

¹ Als Vergütung auf die Ihnen verrechneten Depotübertragungsspesen und/oder Kaufspesen beim Kauf von Fonds der 3 Banken-Generali Investment-Gesellschaft m.b.H.

Für Depots ab EUR 15.000,- die zur Oberbank übertragen oder neu eröffnet werden. Gilt nur für Wertpapier-Neukunden. Achtung: limitiertes Volumen!

Sie bezahlen bis Jahresende 2022 keine Depotgebühr. Keine Barablöse möglich. Pro Person/Depot nur ein Gutschein gültig.

Veranlagung in Finanzinstrumente bergen neben Chancen auch Risiken und können mit erheblichen Verlusten verbunden sein.

Aktionszeitraum: 02.01.2022–30.12.2022

Stand 03/2022



Mag.pharm. Monika Aichberger und
Mag. pharm. Thomas W. Veitschegger

Foto: Werner Harrer

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Wenn Sie diese fünfte Ausgabe unserer exklusiv oberösterreichischen Kundenzeitung in Ihren Händen halten, hat der Advent schon begonnen.

Wer hätte im Dezember 2021 gedacht, mit welchen Herausforderungen wir dieses Jahr konfrontiert sind – Krieg in der Ukraine, eine hohe Inflationsrate und Energieknappheit sind nur drei von vielen Themen. Auch Lieferengpässe treten gehäuft auf – hierbei sind Sie es aber gewohnt, dass wir Apothekerinnen und Apotheker Sie mit dringend benötigten Arzneimitteln nicht im Stich lassen und zumindest diese Probleme lösen.

Bei all den Sorgen fällt es immer öfter schwer, gute Laune und Optimismus an den Tag zu legen. Doch lassen wir uns nicht unterkriegen – noch ist es so, dass wir in einer solidarischen Gesellschaft leben, die neben vergleichbar hohem Wohlstand auch soziale Sicherheit gewährleistet. Es sollte uns aber bewusst sein, dass gerade das Gesundheitssystem keine Vollkasko-Versicherung ist und wir vieles selbst dazu beitragen können, um körperlich und psychisch gesund zu werden und im besten Fall zu bleiben.

Wir haben uns in der letzten Ausgabe dieses Jahres wieder sehr darum bemüht, Themen zu wählen, die zur Jahreszeit passen und mit Expertinnen und Experten aus unserem Bundesland gesprochen. Wir wünschen Ihnen, unseren treuen Leserinnen und Lesern, auch in Zeiten wie diesen eine möglichst angenehme Adventzeit, fröhliche Weihnachtsfeiertage und viel Spaß beim Durchblättern.

Mag. pharm.

Thomas W. Veitschegger

Präsident der Apothekerkammer
Oberösterreich

Mag.pharm.

Monika Aichberger

Vizepräsidentin der Apothekerkammer
Oberösterreich

Winter/22

INHALTSVERZEICHNIS



- 12** **SERIE Vitamine und Mineralstoffe:**
Unbesiegbares Trio
- 16** **Aromaöle im Winter:**
Qualitätsmerkmale und Anwendung
- 24** **Nasenspray:**
Wieder durchatmen bei verstopfter Nase
- 28** **Was macht eine Hebamme**
Begleitung vor und nach der Geburt
- 30** **Auf Nummer sicher:**
Kinder in der Apotheke optimal versorgen
- 32** **Wenn's einen erwischt:**
Erkältungen den Kampf ansagen
- 36** **SERIE Berufsbilder:**
Krankenhausapotheker
- 44** **Kreuzworträtsel und Gewinnspiel**
- 46** **Vorschau**

20-23

Hustensaison: Wie man Husten
natürlich lindert und heilt



Seite 42

Aufhören mit dem Rauchen – das ist bei vielen ein großer Neujahrsvorsatz. Doch oft fällt es schwer, den Rauchverzicht langfristig durchzuhalten.



40-41

Rezeptgebühr erklärt:
Wer bekommt das Geld?



8-11

SERIE

Heilkräuter:

Für Schnupfen ist mehr als ein Kraut gewachsen



26-27

SERIE

Vom Arzt erklärt:

Schlafstörungen bei Kindern

Aus dem Apothekerschränk



SCHNUPFENFREI

Gerade jetzt im Winter macht es Sinn, sein Immunsystem zu stärken. **Zink** in Kombination mit **Vitamin C** ist besonders wichtig für unsere Abwehrkräfte. Die oberösterreichischen Apotheken geben gerne Auskunft.



SCHON GEWUSST?

Es gibt mehr als 200 verschiedene Erreger, die eine Erkältung auslösen können.



Starke Holunderbeere

Die schwarze Holunderbeere unterstützt durch die im Fruchtextrakt enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und die roten Farbstoffe (z.B. OPC), die Immunabwehr.



Desinfektions- mittel

... vermindern das Übertragungsrisiko von Bakterien und Keimen. Es gibt sie in verschiedenen Varianten in jeder Apotheke. Auch Tücher – zum Beispiel für den Schreibtisch im Büro oder den Einkaufswagen – sind in der Schnupfenzeit praktisch.

HÄNDE
WASCHEN,
ABER
RICHTIG!



Wie?

30 Sekunden die Hände mit Wasser und Seife waschen. Das löst den Fettfilm und spült so auch die meisten Keime weg.

Wann?

Besonders konsequent sollte man die Hände nach jedem Toilettengang, vor dem Kochen bzw. Essen, vor und nach dem Kontakt mit Kranken, nach jedem Husten und Niesen sowie beim „Heimkommen“ waschen.

ROTER SONNENHUT...



... ist auch als Echinacea purpurea bekannt. Als natürliches Mittel wird die purpurrosa-farbige Pflanze gegen Schnupfen und Husten eingesetzt – etwa als Tee. Als Extrakt in flüssiger Form wird der rote Sonnenhut in der Erkältungszeit gerne zur Stärkung des Immunsystems eingenommen.

219

Apotheken gibt es in Oberösterreich: 208 öffentliche, zwei Filialapotheken und neun Krankenhausapotheken. Die oberösterreichischen Apotheken garantieren beste medizinische Versorgung auch außerhalb ihrer herkömmlichen Öffnungszeiten. Der Apothekenruf 1455 wurde in die **telefonische Gesundheitsberatung 1450** integriert. **Bitte wählen Sie darum ab sofort die 1450**, um **rasch und unbürokratisch** Informationen zur nächstgelegenen **dienstbereiten Apotheke** zu erhalten.

TEE IST NICHT GLEICH TEE



Viele leichtere Beschwerden lassen sich mit Tee beheben oder lindern. Dabei ist Tee aber nicht gleich Tee – und nur in den Apotheken werden ausschließlich Tees verkauft, die dem österreichischen Arzneibuch entsprechen. Damit ist auch gesichert, dass diese Arzenitees die gewünschte Wirkung erzielen.

Besonderes Augenmerk bei der Qualitätsprüfung wird auf die Konzentration der Inhaltsstoffe und die Schadstofffreiheit gelegt.

DER KÜRBIS

... ist nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund. In der Pharmazie werden zum Beispiel die geschälten Kerne oder das Öl in Kapseln, Säften und anderen Arzneien verarbeitet und können so etwa bei einer vergrößerten Prostata hilfreich sein. Die in den Kernen enthaltenen Sterole verringern die Häufigkeit des nächtlichen Harndrangs.



Für die meisten Präparate wird steirischer Kürbis verwendet!



Für **Schnupfen**
ist mehr als
ein Kraut gewachsen

Hustensäfte, Arzneitees, ätherische Öle oder Tinkturen.

Die Anwendungsmöglichkeiten von Pflanzen bei Erkältungen sind vielfältig und wirksam.

Text: Mag. pharm. Sandra Holzknacht



Mag. pharm. Sandra Holzknacht,
Apothekerin in Mauthausen
Foto: Holzknacht

Der Winter hält Einzug und man ist wieder einmal mit einer unliebsamen Erkältung beschäftigt. Es plagt einen eine verstopfte Nase, ein kratziger Hals, Reizhusten und vieles mehr. Aber hiergegen sind sprichwörtlich sogar „mehrere Kräuter gewachsen“. Ob in Form von Hustensäften, Arzneitees, ätherischen Ölen oder Tinkturen: Die Anwendungsmöglichkeiten von Pflanzen bei Erkältungskrankheiten sind vielseitig. Dabei kann man auf Altbewährtes, aber auch auf neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zurückgreifen.



Thymian ist nicht nur ein beliebtes mediterranes Gewürz, man kann mit ihm auch wunderbar Husten behandeln. Zubereitungen mit Thymian wirken sowohl entkrampfend auf unsere Atemmuskulatur als auch entzündungshemmend, antimikrobiell und schleimlösend. Dabei kann man auf einen Tee, Tropfen, Sirup oder auch das ätherische Öl zurückgreifen, letzteres in verdünnter Form zur Inhalation. Vorsicht ist bei kleinen Kindern geboten, hier sollte Thymian frühestens ab zwei Jahren eingesetzt werden.



Zu **Salbei** greift man gerne bei Halsbeschwerden, er wirkt entzündungshemmend, antimikrobiell und verhindert das Eindringen von Keimen in die Schleimhäute. Einige Nachteile bringt er jedoch auch mit sich: Schwangere und stillende Frauen sollten keine salbeihaltigen Produkte einnehmen. Außerdem wirkt Salbei auch austrocknend, weshalb ein Halskratzen verstärkt werden kann. Kombiniert man jedoch eine Salbeitinktur mit einem Eibischtee, so nutzt man geschickt die antibakteriellen Eigenschaften des Salbeis und die schleimhautschützenden Stoffe des Eibischs.



Auch die **Schlüsselblume** ist uns seit jeher als Arzneipflanze bekannt. Bei der Schlüsselblume, auch Primel genannt, kann man sowohl die gelben Blüten als

auch die Wurzel zum Lösen von fest-sitzendem Schleim in den Bronchien und den Nasennebenhöhlen verwenden. In Fertigpräparaten wird sie gerne mit anderen Pflanzen kombiniert und ist in Form von Lutschpastillen, Tee, Tabletten und Tropfen in der Apotheke erhältlich.



Die **Kapland-Pelargonie** ist für uns in Europa eine eher neue Arzneipflanze, in ihrem Heimatland Südafrika wird sie jedoch schon lange bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Die nachgewiesene Wirkung der Kapland-Pelargonie betrifft virale und bakterielle Erkrankungen der Atemwege und des Hals-Nasen-Ohren-Bereiches. Dabei kann die Kapland-Pelargonie bei akuten als auch anhaltenden Infektionen eingesetzt werden. Zudem wird die körpereigene Abwehr optimal unterstützt, damit die Erkältung schneller überstanden ist. Zur Anwendung kommt diese Heilpflanze in Tabletten, Tropfen oder Sirup (bereits für Kinder ab einem Jahr zugelassen).

»

TEM-Heilpflanze: **Angelikawurzel**

Angelikawurzel, auch Engelwurz oder Brustwurz, ist DIE Heilpflanze nach traditioneller, europäischer Medizin (TEM) für die Atemwege.

Text: Dr. Karin Rahman, Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner



Zwar war die Angelika den Griechen und Römern nicht bekannt, als nordische Pflanze galt sie jedoch in den skandinavischen Ländern als sehr geschätzt. Etwa in Island und Grönland werden Teile der Pflanze heute noch für verschiedene Speisen eingesetzt. Ärzte der Renaissance rühmten die Wurzel als hilfreiches Mittel während der Pestseuchen.

Höchste Arznei gegen innere Infektionen

Schon Paracelsus wusste um die besondere Heilkraft der Brustwurzel, Lonicerus schätzte ihre wärmenden und zerteilenden Eigenschaften. Ihre

wohltuende Wirkung auf Brust, ferner Nerven, Magen und Gebärmutter, macht die Wurzel zu einem beliebten Mittel bei Erkältungen, Katharren sowie Fieber, Harninfektionen, Menstruationsbeschwerden und Magenverstimmungen. Das zweijährige Kraut gilt als hilfreiches Expektorans bei Lungenleiden und Bronchialbeschwerden. Die traditionelle Medizin nimmt Zubereitungen der Angelika zum Wärmen und somit zur Bewegung des Schleims. Da die Wärme traditionell betrachtet über die Funktion des Magens vermittelt wird, ist verständlich, dass die Wurzel des Weiteren bei Magenschwäche gut ist. Ähnliches gilt für andere in der TEM genutzte Heilpflanzen wie Alant, Fenchel, Eibisch oder Isländisch Moos,

die alle sowohl bei Lungenleiden als auch Magenthemen verordnet werden. Empfehlenswert ist der Gebrauch der Wurzel oder der Samen. Das Kraut an sich ist nicht so kräftig wie die Wurzel. Für die innere Anwendung eignen sich hergestelltes Pulver, Tropfen oder Tabletten. Der Angelikabalsam aus der Apotheke ist eine wirksame Einreibung für Brust und Atemwege.



Angelica

Abbildung aus dem Buch "Flora Germanica"

Titel: "Flora Germanica Tom. XXI"

Jahr: 1867

Personen: Reichenbach, Heinrich Gustav; Reichenbach, Ludwig

Ort/Verlag: Leipzig: sumptibus Ambrosii Abel

Tafel: MCMXL

SERIE:
Vitamine und
Mineralstoffe

Um das Immunsystem zu stärken, bilden **Vitamin C, Zink** und **Selen** ein Trio, das optimal vor Viren schützt. In der Apotheke gibt es hochdosierte Kombi-Präparate.

Text: Marlene Mülleder, MA



Unbesiegbares **Trio**

Zeit für ein starkes Immunsystem.



Hauptsache: GESUND!

Vitamin C 1000mg time-release

- Einzigartige Freisetzung der Inhaltsstoffe über mehrere Stunden
- Unterstützt das Immun- und Nervensystem
- Täglich 1 x „Hohes C“ (1000 mg Vitamin C)
- Reines, natürliches Vitamin C aus Acerola- und Hagebutten-Fruchtpulver
- Trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Schweizer Qualität.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

www.burgerstein.at

 **Burgerstein Vitamine**





**Gemeinsam sind sie stark:
Vitamin C, Zink und Selen.
Doch wie wirken sie auf
unser Immunsystem und
wie schaffen sie es gegen
die Viren anzukämpfen?**

Vitamin C

Vitamin C ist wohl der bekannteste Booster für das Immunsystem. Es schützt die Membranen der Abwehrzellen vor oxidativem Stress durch freie Radikale. Sind Viren eingedrungen und haben es bis zu den Schleimhäuten geschafft, wird das Vitamin C aktiv. Es löst die Bildung von Leukozyten, den weißen Blutkörperchen, aus. Diese machen den Krankheitserreger unschädlich und schützen uns vor Infektionen. Vitamin C ist nicht nur in Zitrusfrüchten enthalten, sondern auch in heimischen Lebensmitteln wie Brokkoli, Sauerkraut und Grünkohl. Vitamin C ist außerdem für den Aufbau von Bindegewebe, Zahnfleisch und Knochen wichtig. Bei gesunden Erwachsenen beträgt die täglich empfohlene Menge 95 bis 110 Milligramm. Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf von 105 bis 125 Milligramm.



Zink

Zink ist in vielen, wichtigen Stoffwechselprozessen involviert – wie etwa Herstellung und Abbau von Zucker, Fetten und Eiweißen. Es nimmt auch Einfluss auf unsere Hormone, wie zum Beispiel auf das Schilddrüsenhormon. Am bekanntesten ist das Spurenelement aber in Zusammenhang mit den Abwehrkräften und als Entzündungshemmer. Zink unterstützt die Funktion unseres Immunsystems und hilft, unsere Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Das Spurenelement ist in Fleisch, Innereien, Milch, Getreideprodukten, Sonnenblumenkernen oder Nüssen enthalten. Empfohlen wird eine tägliche Einnahme von etwa 10 Milligramm. Vegetarier, Veganer, Schwangere, stillende Mütter oder Senioren können einen erhöhten Zinkbedarf haben.



Selen

Selen ist besonders wichtig für den Zellschutz und für das Immunsystem, hat eine antioxidative Wirkung und leistet einen Beitrag zur Regulierung der Schilddrüsenhormone. Selen ist in allen Körperzellen enthalten und schützt diese vor freien Radikalen. Selen ist in Lebensmitteln an Protein gebunden. Das heißt es ist in besonders eiweißreichen Lebensmitteln wie Schweine- und Geflügelfleisch, Fisch oder Eiern enthalten. Auch Gemüse, Pilze und Nüsse enthalten das Spurenelement. Weizenmehlprodukte enthalten meist wenig Selen, da die nährstoffreichen Außenschichten des Korns fehlen. Empfohlen wird eine tägliche Einnahme von 60 bis 70 Mikrogramm täglich. Bei einem Selenmangel haben Erkältungsviren ein leichteres Spiel.



Wussten Sie? Zink und Selen unterstützen sich gegenseitig bei der Aufnahme!

Achtung: Vitamin C, Zink und Selen sollte man nicht selbst willkürlich kombinieren. In der Apotheke gibt es spezielle Kombi-Präparate für das Immunsystem. Die oberösterreichischen Apotheker finden für jeden Bedarf das passende Produkt, das die Abwehrkräfte am besten unterstützt.



„Ich empfehle eine Einnahme, wenn man spürt, dass sich eine Erkältung anbahnt – dafür aber in dreifacher Dosierung für fünf Tage. Alternativ möglich ist auch eine monatliche Immun-Booster-Kur!“

Mag. pharm. Annelies Matzenauer,
Apothekerin in Ottngang

Fotocredit: Matzenauer

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK



WEIL ES UM MENSCHEN GEHT!

Das OÖ Hilfswerk bietet Hilfe, Unterstützung und Beratung:

im Haushalt, mobile Betreuung und Hilfe für ältere Menschen, mobiler Mittagstisch, mobile Therapie, 24-Stunden-Betreuung, Notruftelefon, mobile Frühförderung, Krabbelstube, Kindergarten, Hort,

Schülernachmittagsbetreuung für Kinder, Lernbegleitung, Projekt UPGRADE -Eingliederung von Jugendlichen in den Arbeitsmarkt. Möglichkeiten ehrenamtlicher Mitarbeit.

Rufen Sie an, wir informieren Sie gerne!

Hilfswerk Servicehotline

0732 – 775111

Aromaöle *im Winter*

**Aromaöle stärken Körper,
Geist und Seele.**

Mag. Sonja Peterbauer, Apothekerin
in Altenberg, verrät im **Interview**,
worauf man beim Kauf und bei der
Anwendung besonders achten muss.



Mag. pharm. Sonja Peterbauer,
Apothekerin in Altenberg

Interview: Marlene Mülleder, MA



Worauf muss man beim Kauf ätherischer Öle achten?

Wichtig ist, dass man auf die Qualität achtet. Ätherische Öle sollten naturident, also zu 100 Prozent rein, sein. Weitere Qualitätskriterien sind ein biologischer Anbau, keine synthetischen Zusatzstoffe und diverse Prüfsiegel. Grundsätzlich kann man sagen: Je günstiger ein ätherisches Öl ist, desto künstlicher ist es. Man muss sich vorstellen, dass zum Beispiel eine Tonne Rosenblätter für einen Liter Rosenöl verwendet werden. Da kostet ein Milliliter dieses Öls dann 20 bis 30 Euro. Deshalb kommen Verdünnungen mit neutralen Ölen oder Alkohol zum Einsatz..

Wie werden Aromaöle richtig angewendet?

Weniger ist mehr. Für einen Raum mit 20 Quadratmetern benötigt man 5 bis 6 Tropfen. Verwendet man zu viel Aromaöl kann das zu Kopfschmerzen oder einer permanenten, olfaktorischen Reizung führen. Es empfiehlt sich ein bis zwei Stunden Akzente zu setzen und nicht durchgehend den ganzen Tag.

Gibt es einen Unterschied zwischen Ölen, die für den Körper, die Badewanne oder in der Duftlampe verwendet werden?

Naturreine Öle können grundsätzlich überall angewendet werden, auch zum Inhalieren, als Saunazusatz oder sogar zum Kochen, wie etwa Oreganoöl, wenn es tatsächlich 100-prozentig naturrein ist. Gibt man Öle ins Badewasser braucht man einen natürlichen Emulgator, damit das Öl nicht aufschwimmt. Dafür eignet sich Milch oder Sahne. Bei Zimt- und Zitrusölen sollte man wegen allergischer Reaktionen vorsichtig sein und diese nicht pur auf die Haut auftragen. Am besten man verdünnt sie mit geruchsneutralem Mandelöl. Besondere Vorsicht ist bei Kleinkindern geboten, vor allem bei Eukalyptus und Menthol, hier greift man zu milderer Alternativen, wie zum Beispiel Cajeputöl. Auch Schwangere sollten aufpassen und sich am besten in der Apotheke informieren.

Welche Öle empfehlen Sie in den Wintermonaten zu Stärkung des Immunsystems?

Man unterscheidet Kopfnoten, Herznoten und Basisnoten. Zitrusöle sind Kopfnoten, die erfrischend und antiviral wirken. Basisnoten sind holzig und haben eine stabilisierende und reinigende Wirkung. »



Herznoten beruhigen und entspannen. Ich empfehle eine Mischung aller Noten aus Zitronenöl, Eukalyptus- oder Cajeputöl, Wacholder- oder Kieferöl. Individuelle Sprays auf Basis eines Alkohol-Wasser-Gemisches kann man sich in der Apotheke mischen lassen. Wir bieten in unserer Apotheke selbst hergestellte Sprays an, wie „Waldspaziergang“ oder „Atme frei“. Es gibt aber auch Anbieter fertiger Mischungen.

Welche Möglichkeiten zur Verdampfung gibt es?

Duftlampen mit Teelicht sind äußerst beliebt, allerdings sollte man darauf achten, dass sie immer mit genügend Wasser befüllt sind, damit kein verbrannter Geruch entsteht. Es gibt auch Thermoduftsteine, die elektrisch aufgeheizt werden und die ohne Wasser oder Flamme funktionieren. Diese eignen sich gut im Kinderzimmer. Manche Duftsteine müssen auch nicht erwärmt werden. Diese empfehle ich fürs Büro. Sehr gut funktionieren sogenannte Aroma-Streams, da diese die Düfte optimal verteilen und mit Licht für eine angenehme Atmosphäre sorgen. Eine weitere Möglichkeit ist ein Duftbrunnen. Bei diesem muss man aber besonderen Wert auf die gründliche Reinigung legen, weil sonst Keime entstehen. Aus diesem Grund sind sie auch nicht für Schlafräume geeignet. Fürs Auto gibt es Aroma-Dufttücher. Ein sehr simpler Tipp: Man kann auch selbst einen Aromaspray auf ein Taschentuch geben und dann einatmen – auch so funktioniert die Aromatherapie.



Dufte durch die kalte Jahreszeit. So wirken Aromaöle

Zitronenöl: antiviral, stärkt das Immunsystem

Eukalyptusöl: desinfizierend, antibakteriell, keimtötend

Cajeputöl: schleimlösend, steigert die Abwehrkräfte

Lavendelöl: entspannend, schlaffördernd

Rosenöl: antidepressiv, entspannend, ausgleichend

Zimtöl: entzündungshemmend, antibakteriell

Thymianöl: antiviral, schleimlösend

Bergamotteöl: beruhigend, stimmungsaufhellend, vitalisierend

Rosmarinöl: gegen Stress & Anspannung, steigert die Konzentration, antibakteriell

Mandarinenöl: entkrampfend, stimmungsaufhellend

Sandelholzöl: löst Blockaden, entspannend, aphrodisierend

Kiefernöl: lindert Erkältungssymptome, antibakteriell, schleimlösend



Dinostarke Immun- Abwehrkraft



...für Hals,
Nase und
Ohren!

**Auch für
Erwachsene!**



Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 84970



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® iMMUND (30 Stk. oder 60 Stk.) bis 28. Februar 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84970

Husten ***natürlich lindern***

Wie man mit Hausmitteln
und Selbstmedikation
Husten effektiv behandelt.

Mag. pharm. Anna Ratt, Apothekerin in Mauerkirchen



Husten „hilft“ dabei die Atemwege zu reinigen und sie von Lungenreizstoffen, wie zum Beispiel Viren oder Schleim, zu befreien. Dieser Hustenreiz mit einer Geschwindigkeit von bis zu 480 km/h ist lebensnotwendig.

Husten ist ein häufiges Symptom bei einem Atemwegsinfekt, meist zurückzuführen auf Viren, seltener auf Bakterien. Aber nicht jeder Husten ist Ausdruck einer Erkältung. Auch unzählige chronische Erkrankungen, wie etwa Herzerkrankungen, Asthma, COPD oder Allergien, können Hustenreiz auslösen und das Atmen erschweren.

Pflanzenkraft gegen Hustenreiz

Ob Saft, Tropfen, Tabletten oder Lutschpastillen – wichtig ist, sie ab den ersten Erkältungszeichen anzuwenden. Warum? Weil sie dann am effektivsten wirken.

Ein Geheimtipp ist die Kapland-Pelargonie, besser bekannt als Umckaloabo. Die in Südafrika beheimatete Pflanze wirkt stark antiviral, löst zähen Schleim und verkürzt somit die Krankheitsdauer.

Thymian und Isländisch Moos helfen den Hustenreiz zu mildern.

Die ätherischen Öle des Thymians haben eine entkrampfende Wirkung auf die Bronchien und wirken entzündungshemmend. Die in Isländisch Moos enthaltenen Schleimstoffe legen sich bei Heiserkeit und Reizhusten an die irritierten Schleimhäute und lindern dadurch die Beschwerden. Zusätzlich wirken die im Isländisch Moos enthaltenen Flechtensäuren antibakteriell und immunstimulierend. »

DAS Hausmittel: Der Bienenwachswickel

Da hartnäckiger Husten oft den Einschlafprozess stört, sind Bienenwachswickel kurz vorm Zu-Bett-Gehen empfehlenswert. Perfekt für jede Altersgruppe. Der Wickel besteht aus einer einseitig mit Bienenwachs präparierten Papierauflage und einem dazugehörigen Baumwolltuch zum Fixieren.

1. Den Wickel mit einem Fön auf Körperwärme erhitzen. Achtung: Nicht zu heiß, Blasengefahr!
2. Den Wickel auf die Brust legen und mit einem Tuch fixieren, Shirt überziehen
3. Etwa eine halbe Stunde einwirken lassen
Mit einem Thymian-Myrthe-Balsam kann die Wirkung des Wickels noch verstärkt werden.

Wie inhaliere ich richtig?

Egal ob akuter oder chronischer Husten, egal ob jung oder alt: Inhalieren geht immer. Inhalieren befeuchtet die Schleimhäute und unterstützt die natürliche Reinigungsfunktion der Schleimhaut. Inhalieren lindert den Husten und löst festsitzenden Schleim.

1. Kochtopf mit 1l Wasser füllen, kurz aufkochen lassen
2. 1 TL Kochsalz beifügen
3. 2 EL Kamillenblüten hinzugeben und 10 Minuten ziehen lassen
4. Je nach Intensität einige Tropfen ätherische Öle (z.B.: Eukalyptus) hinzugeben.
5. Den Kopf darüber (aber bitte nicht hinein!) beugen und mit einem Handtuch ein „Zelt“ über sich und den Kochtopf bilden.
6. Circa 10 Minuten tief ein- und ausatmen

Selbstgemachter Spitzwegerich Hustensaft

Sie brauchen: Spitzwegerich-Blätter (getrocknet und geschnitten von der Apotheke), Kristallzucker, Wasser, ein Baumwolltuch, einen Topf.

1. Die Spitzwegerich-Blätter mit so viel heißem Wasser in einem Topf übergießen, dass sie bedeckt sind.
2. 4 Stunden stehen lassen, mehrmals umrühren. Anschließend durch ein Baumwolltuch abseihen und das Filtrat in einem Topf erhitzen.
3. Eineinhalb mal so viel Zucker zusetzen wie Menge an Filtrat und mehrmals umrühren.
4. In geschlossene Gefäße abfüllen, kühl lagern.
5. Kinder ab 4 Jahren: 3-mal täglich einen Teelöffel, Erwachsene: 3-mal täglich einen Esslöffel.



Ätherische Ölmischung zur Einreibung

1. Als Basis für eine wohltuende Massage eignet sich Jojobaöl oder Mandelöl.
2. In 2 EL Basisöl geben Sie 5 bis 10 Tropfen Eukalyptusöl oder/und Latschenkiefernöl oder/und Thymianöl hinzu.
3. Mit dieser Ölmischung nun Brust und Rücken einige Minuten lang einreiben, anschließend ruhen.

(Achtung: Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren!)



Meiden Sie körperliche Anstrengungen!
(wie z.B. Sport, Wanderungen etc.)

Rauchen Sie nicht!

Tipps

im (Husten-)Alltag

Trinken Sie ausreichend!

Achten Sie besonders darauf, ausreichend Flüssigkeit von ein bis zwei Liter zuzuführen (z.B.: Brust- und Hustentee). Ein Bronchialtee mit Malvenblüte, Königskerzenblüte, Eibischblatt, Eibischwurzel, Thymianblatt, Süßholzwurzel und Anis verflüssigt den zähen Schleim und erleichtert das Abhusten. Den Tee warm (nicht zu heiß) schluckweise trinken.

Erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit in Räumen!

Alle Räume sollten oft und kurz durchgelüftet werden.

Um die Luftfeuchtigkeit in Räumen zu erhöhen, können Sie nasse Tücher aufhängen oder einen Diffuser mit ätherischen Ölen (z.B.: Eukalyptus, Latschenkiefer, Thymian) aufstellen.

Stärken Sie Ihr Immunsystem!

Mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, viel Bewegung, ausreichenden Entspannungsphasen und einer guten Versorgung mit Mikronährstoffen (v.a.: Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen) können Sie Ihr Immunsystem natürlich stärken.



1



2



3

1 | Apothekerin Mag. pharm. Anna Ratt aus Mauerkirchen bei der Herstellung des Spitzwegerich-Hustensaftes.

2 | In einigen Apotheken wird Hustensaft noch selbst produziert.

3 | In Anna Ratts „Apotheke zum schwarzen Adler“ werden die Heilmittel traditionell hergestellt.

Wann sollten Sie zum Arzt?

- Wenn der Husten länger als zwei Wochen dauert
- Bei erschwerter Atmung, Atemnot, Schmerzen beim Atmen, Schmerzen beim Husten
- Bei gelblich/grünlich, blutig oder eitrig auftretendem Schleim
- Bei Fieber höher als 39 Grad
- Bei anfallsartigen, nächtlichen Beschwerden



DAS NEUE BFI OÖ KURSPROGRAMM

2023

IST DA!

Jetzt kostenlos bestellen unter:

bfi-ooe.at/KP23



Wohin dein Bildungsweg auch führt.
Wir begleiten dich.

www.bfi-ooe.at | service@bfi-ooe.at | [f](#) [i](#) [t](#) [v](#)
BFI-Serviceline: 0810 / 004 005



Wirkt ein NASENSPRAY?

Wenn ein **hartnäckiger Schnupfen** die Luft zum Atmen nimmt, verschaffen **Nasensprays** Linderung. Wie sie wirken und welche Unterschiede es gibt, wird hier erklärt.

Text: Mag. pharm. Monika Aichberger

ABSCHWELLENDEN NASENSPRAYS

Am häufigsten werden Nasensprays mit **abschwellenden Wirkstoffen** verwendet. Sie wirken auf die Blutgefäße und verengen sie. So schwillt die Nasenschleimhaut ab und man kann wieder durchatmen. Manchmal sind zusätzlich ätherische Öle zum leichteren Durchatmen enthalten.

Achtung Gewöhnungseffekt

Länger als sieben Tage sollten Nasensprays nicht verwendet werden, da sonst ein unerwünschter Effekt (Rhinitis medicamentosa) eintreten kann. Hat sich die Nasenschleimhaut nach zu langer Anwendung an den Nasenspray gewöhnt, schwillt sie dauerhaft an, obwohl der Infekt schon abgeklungen ist. Die abschwellenden Wirkstoffe wirken fünf bis acht Stunden. Mehr als drei Anwendungen täglich sind nicht notwendig.



SCHWANGERE, BABYS UND KLEINKINDER

Bei Schwangeren, Babys und Kleinkindern ist eine Nutzen-Risiko-Einschätzung von abschwellenden Nasensprays wichtig. Gut geeignet und ungefährlich – auch bei längerer Anwendung – sind physiologische und hypertone Salzlösungen. In der Apotheke wird außerdem zum Thema ätherische Öle beraten, da manche nicht für diese Personengruppe geeignet sind.

Die richtige Anwendung:

Vor der Anwendung des Nasensprays die Nase reinigen, den Kopf leicht nach vorne beugen und danach den Sprühkopf abwischen.

Eine Prise Meer

Nasensprays aus Koch- und Meersalz können bedenkenlos angewendet werden. Lösungen mit höherem Salzgehalt wirken zudem abschwellend.

Ohne Konservierungsmittel:

Viele Nasensprays haben einen **Mechanismus** eingebaut, der sie vor Verunreinigungen schützt. So können Konservierungsmittel vermieden werden, da diese die Schleimhaut zusätzlich belasten.

Bitte nicht weitergeben!

Der Nasenspray sollte nur **von einer Person verwendet werden**. Ansonsten läuft man Gefahr, Erreger weiterzugeben.

Nasensalben heilen rissige & verkrustete Nasenschleimhaut und pflegen trockene Schleimhaut.

Nasengel für Erwachsene haftet gut auf der Schleimhaut. Es gibt sie abschwellend oder befeuchtend.

Nasentropfen werden fast immer falsch angewendet. Der Kopf sollte nicht nach hinten, sondern nach vorne gebeugt werden. So wirken die Tropfen in der Nase und laufen nicht in den Rachen.

VORTEIL!

Ein großer Vorteil von Nasenspray ist, dass er sich am besten auf der Nasenschleimhaut verteilt!



Dauern Schlafstörungen oder Alpträume über Wochen oder Monate an, könnten sie Vorboten einer psychischen Erkrankung sein.



Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Laut einer Umfrage leidet jedes dritte Kind im Alter zwischen sechs und 14 Jahren und fast jeder zweite Jugendliche an Ein- und Durchschlafstörungen. Oberärztin Klara Humer-Golmayer, Standortleiterin der Kinder- und Jugendpsychosomatik am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck, kennt die Ursachen und wie man dagegen ankämpft.



„Eltern sollten Schlafstörungen als Warnsignale betrachten und sich nicht vor der Inanspruchnahme professioneller Hilfe scheuen“, warnt Dr. Klara Humer-Golmayer vom Salzkammergut Klinikum.

Oberärztin Dr. Klara Humer-Golmayer
Fotocredit: OÖG

Bestehen Schlafstörungen über Wochen oder Monate hinweg, können sie zu körperlichen und psychischen Erkrankungen führen.

Neben einem regelmäßigen Schlafrhythmus ist auch die Schlafdauer wichtig, die je nach Alter variiert. Ein sechs Jahre altes Kind hat ein Schlafbedürfnis von rund neun bis elf Stunden und fällt bei einem Defizit durch zunehmende Lustlosigkeit, Quengeln, motorische Unruhe, Gereiztheit oder Konzentrationsprobleme auf.

Pubertät verändert Schlafpensum

Bei Jugendlichen pendelt sich das Schlafpensum zwischen acht und elf Stunden ein, wobei die Ausschüttung von Pubertätshormonen die Schlafphasen verändert. Zusätzlich kommt es im Teenageralter zu einer Umstellung bei der Produktion von Melatonin, jenem Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus steuert. „Chronischer Schlafmangel ist gerade bei Jugendlichen sehr verbreitet“, weiß Oberärztin Klara Humer-Golmayer, Standortleiterin der Kinder- und

Jugendpsychosomatik am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck. Eltern bemerken das daran, dass ihr Kind angespannt ist und sich ein allgemeines Desinteresse und eine verstärkte Schlappeheit einstellt bzw. dann irgendwann das Schlafbedürfnis am Tag nachgeholt wird. Oft existiert bei zeitgleich ausgeprägtem Handy- und PC-Konsum bereits eine Tag-Nacht-Umkehr.

Warnsignale ernst nehmen

Zu wenig Schlaf kann krank machen, oder auf eine Krankheit hinweisen. Dauern Schlafstörungen oder Alpträume über Wochen oder Monate an, könnten sie Vorboten einer ernsthaften psychischen Erkrankung wie einer Depression oder einer Angst-, manchmal auch einer Zwangsstörung sein. Wenn ein Kind nicht ein- oder durchschläft, kann sich dahinter aber auch eine somatische Erkrankung verstecken.

„Eltern sollten Schlafstörungen daher als Warnsignale betrachten und sich nicht vor der Inanspruchnahme professioneller Hilfe scheuen“, warnt Klara Humer-Golmayer vor einem Ignorieren der Symptome.

Weniger Smartphone, mehr Aktivität

Oft kann ein gesunder und ruhiger Schlaf durch Sport und Bewegung und einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus sowie durch eine entspannende Schlafumgebung gefördert werden.

Das Smartphone sollte im Bett genauso tabu sein wie Essen. Darüber hinaus sollte der Schlafbereich, wenn möglich, vom Lernbereich räumlich abgetrennt sein“, so die Expertin, die auch auf die Wichtigkeit eines harmonischen Umfeldes verweist.

Natürlich kommt es gerade während der Pubertät auch mal zu Streit. Hier ist es dennoch wichtig, keine Konflikte und

Sorgen mit ins Bett zu nehmen. Zusätzlich können Atementspannungstechniken, progressive Muskelrelaxation oder verschiedene Hypnose-Selbstinduktionstechniken beim Einschlafen unterstützen. Die Übungen sind meist leicht erlernbar und finden sich im Internet oder einschlägigen Fachbüchern.

Schlafrituale zum Fixpunkt machen

Bei jüngeren Kindern empfiehlt die Kinder- und Jugendpsychiaterin feste Zeiten für das Schlafengehen und Aufstehen sowie regelmäßige Schlafrituale: Nach dem Zähneputzen folgt zum Beispiel ein gemeinsames Kuscheln im Bett und das Vorlesen einer Gutenacht-Geschichte.

„Für ein besonders positives Gefühl sorgt die Erinnerung an drei schöne Momente des vergangenen Tages. Auch Fantasiereisen und wohltuende Massagen unterstützen das Ein- und Durchschlafen“, so die Expertin. In einem Schlafraum, der idealerweise gemeinsam mit dem Kind als Wohlfühlraum gestaltet wurde, tragen solche Rituale wesentlich zu einem guten und gesunden Schlaf bei.

Tipp

Einschlaf-Helfer aus der Apotheke

Kamille, Lavendel, Zitronenmelisse und Baldrian beruhigen die Nerven und haben eine schlaffördernde Wirkung.

Diese Einschlafhelfer gibt es als Tropfen oder Dragees. Hilfreich können auch "Notfalltropfen" sein, die es speziell fürs Einschlafen und für Kinder alkoholfrei gibt. Die österreichischen Apotheker beraten gerne, bei der Suche nach dem richtigen Präparat.

Was macht eine **Hebamme?**



Tipp

Suchen Sie sich
möglichst bald
Ihre Hebamme
in Ihrer Nähe, mit
ein paar Klicks auf
www.hebammen.at.



Hebammen begleiten Frauen während der Schwangerschaft, der Geburt und in den Tagen, Wochen und Monaten danach. Sie kennen Tipps und Tricks für typische Schwangerschaftsbeschwerden und bieten Orientierung in der Vielzahl der Angebote und Informationen, mit denen man in dieser Zeit konfrontiert ist. Hebammen-Arbeit beginnt schon sehr früh in der Schwangerschaft im Rahmen von Beratung und Schwangerenvorsorge.

Vertrauen durch Vorbereitung

In der Geburtsvorbereitung geht es der Hebamme darum, die Frau in ihrem vertrauensvollen Verhältnis zum Ereignis Geburt zu stärken. Hebammen unterstützen die Frauen und deren Partner dabei, ihren eigenen Zugang zur Geburt und zum Eltern-Werden bzw. Eltern-Sein zu finden. Ziel ist es, der Frau ein aktives, selbstbestimmtes Geburtserlebnis zu ermöglichen und ihr Vertrauen in ihre eigenen Ressourcen zu festigen. Auch für werdende Mütter, bei denen ein Kaiserschnitt notwendig ist, bietet Geburtsvorbereitung viele Chancen.

Der wahrscheinlich bekannteste Teil der Arbeit einer Hebamme ist, dass sie die werdende Mutter bei der Geburt begleitet.

Nachbetreuung daheim

Nach einer Geburt im Krankenhaus und natürlich bei Hausgeburten übernimmt die Hebamme die Nachbetreuung. Sie besucht die Familie zu Hause, oder empfängt Frauen mit ihren Kindern zu einem späteren Zeitpunkt in ihrer Hebammenordination. Diese Besuche sind eine Leistung der Krankenkassen und können mit Vertragshebammen direkt abgerechnet werden. Für die erste Zeit mit dem Baby - im Wochenbett gehören zum Aufgabenbereich: Stillberatung, Beckenbodentraining, Rückbildungsgymnastik, Empfehlungen zu Säuglingsernährung und Ernährung im ersten Lebensjahr u.v.m. Ob gesunde Schwangerschaft oder auch im Falle einer Risikoschwangerschaft sind Hebammen wertvolle Begleiter - in enger Zusammenarbeit mit den betreuenden Fachärzten.



Nicole Humer, MSc, Leiterin des Hebammengremiums, Landesgeschäftsstelle OÖ
Fotocredit: ÖHG OÖ

Rückbildungstee nach Ingeborg Stadelmann

Der Rückbildungstee fördert den Wochenfluss, hilft das Bindegewebe zu straffen, die Gebärmutter zu kräftigen und die Rückbildung anzuregen.

Sie brauchen:
Frauenmantel 50g, Hirtentäschelkraut 50g, Melisse 50g.

Zubereitung:
3 - 4 Esslöffel mit 1 Liter heißem Wasser übergießen und 5 - 10 Minuten ziehen lassen. Den Tee am besten in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken.

Ihre Hebamme finden Sie auf www.hebammen.at

Auf Nummer sicher – ***Kinder in der Apotheke optimal versorgen***

Ein krankes Kind gehört grundsätzlich zum Arzt, für kleinere Wehwechen kann Kindern in der Apotheke fachkundig und schnell geholfen werden.



Fotocredit: nunofoto.com

Welche Mutter oder welcher Vater kennt das nicht: Ein Kind braucht dringend Medikamente, um zum Beispiel Husten zu lindern oder Fieber zu senken, und das natürlich am Wochenende oder vielleicht sogar in der Nacht. Häufig sind diese Situationen auch Stresssituationen für die Eltern – denn welches Medikament ist jetzt das richtige und vor allem wie viel davon soll verabreicht werden?

In der Apotheke gibt es immer kompetente Ansprechpartner und so können Mütter und Väter stets auf Nummer sicher gehen und sich fachkundige Beratung und die passenden Arzneimittel holen.

Vorsicht bei der Dosierung

Vor allem wenn es um die Dosierung geht, ist große Vorsicht geboten: Je nach Körpergewicht und Alter ändert sich diese sehr rasch. Auch hier sind die Apotheker die ersten Ansprechpartner und beraten auch zum idealen Einnahmezeitpunkt sowie mit so manchen Tricks, wie man den Kleinen die notwendige Medizin geschickt verabreichen kann.

Keine kleinen Erwachsenen

Kinder sind aber keine kleinen Erwachsenen – und deshalb können Wirkung und auch Nebenwirkung nicht einfach von Erwachsenen auf Kinder übertragen werden. Die inneren Organsysteme reifen anders und erst nach und nach heran. Das beeinflusst Aufnahme, Verstoffwechslung und auch die Ausscheidung von Arzneimitteln. Das Alter des Kindes spielt für die Auswahl der medikamentösen Therapie dabei eine große Rolle. Grundsätzlich sollte man mit einem kranken Kind einen Arzt

aufsuchen, um die notwendige Behandlung und Dosierung zu besprechen – vor allem wenn es sich um Babys und kleine Kinder handelt und die Beschwerden schon länger bestehen. Bei kleineren Wehwehchen, wie zum Beispiel Schnupfen, Husten oder Blähungen kann Kindern aber auch in der Apotheke ums Eck oft rasch und fachkundig geholfen werden. Am besten ist es natürlich, im Notfall für die häufigsten Probleme eine gut abgestimmte Familienapotheke zur Hand zu haben – gerne sind die oberösterreichischen Apotheken bei der individuellen Zusammenstellung behilflich.

So wenig wie möglich, so viel wie nötig

Nicht immer gibt es geeignete Fertigpräparate für Kinder. In diesem Fall stellen Apotheker fehlende Arzneimittel in Handarbeit her. Salben, Zäpfchen, Sirup, Kapseln, Nasen – oder auch Augentropfen werden individuell dosiert und an Alter oder Gewicht angepasst. Diese so genannten „magistralen Zubereitungen“ stellen sicher, dass auch Kinder und Jugendliche stets den richtigen Arzneistoff in der passenden Dosierung erhalten. Denn besonders bei Kindern gilt der wichtige pharmazeutische Leitsatz: „So wenig wie möglich, so viel wie nötig!“

Die wichtigsten Medikamente für die Kinderapotheke:

- Wundversorgung
- Fiebersenkendes Schmerzmittel
- Hustensaft
- Schnupfenspray
- Juckreizstillende Tropfen, Salbe oder Gel
- Darmbakterien und Elektrolytersatz zur Durchfallbehandlung
- Mittel gegen Blähungskoliken



Wenn's einem
erwischt...



Viel Ruhe und ausreichend Schlaf sind bei Erkältungen besonders wichtig, damit sich der Körper gut erholen kann.



„Wer sich gleich am Anfang eines grippalen Infekts ins Bett legt, tut sich selbst und auch den Menschen in der Umgebung etwas Gutes.“

Mag. pharm. Reinhard Schiemer,
Apotheker aus Laakirchen

Ohne Erkältung durch den Winter zu kommen, ist nicht leicht.

Vorbeugend kann man einiges tun. Hat man sich bereits angesteckt, hilft vor allem eins: Ruhe!

Es fängt mit einer laufenden Nase oder dem Kratzen im Hals an: Winterzeit ist Erkältungszeit. Haben sich Rhinovirus & Co einmal eingenistet, kann man auch nichts mehr gegen sie unternehmen, sondern nur noch die Symptome behandeln. Fällt das Atmen durch die verschnupfte Nase schwer, hilft die punktuelle Anwendung von Nasenspray (siehe Magazin-Mitte). Bei Halsweh schaffen Lutschtabletten Erleichterung. Schmerzmittel mit Inhaltsstoffen wie Ibuprofen und Acetylsalicylsäure wirken zusätzlich entzündungshemmend und fiebersenkend. »

Altbewährte Hausmittel helfen

Neben bewährten Hausmitteln wie kalten Wickeln, Tee mit Honig oder Gurgeln mit Salbei ist ein Faktor nicht zu unterschätzen: Ruhe! „Wer sich gleich am Anfang eines grippalen Infekts ins Bett legt, tut sich selbst und auch den Menschen in der Umgebung etwas Gutes“, sagt Reinhard Schiemer, Apotheker aus Laakirchen. Verschlechtert sich der Zustand trotz Bettruhe weiter, sollte man einen Arzt aufsuchen. Auch eine „normale Erkältung“ braucht eine gewisse Zeit, um abzuklingen – bei Ruhe und Schonung geht es etwas schneller.

Vorbeugen und ernst nehmen

Um einen grippalen Infekt vorzubeugen, sollte man im Winter häufig und

gründlich die Hände waschen beziehungsweise desinfizieren. Das Immunsystem kann durch die Einnahme von Zink und Vitamin C gestärkt werden, auch Tropfen aus dem Extrakt der Kapland-Pelargonie unterstützen die Abwehrkraft gegen Erkältungskrankheiten.

Ernst wird es, wenn ein grippaler Infekt verschleppt wird – so kann aus einer harmlosen Erkältung eine gefährliche Herzmuskelentzündung werden. Daher lautet die Empfehlung: Jeden Infekt auskurieren und nicht ohne Beratung zu starken Mitteln greifen. Diese wirken unter Umständen schmerzstillend und abschwellend. So geben sie schnell den Eindruck „eh wieder gesund zu sein“. Daher sollten diese nur sehr gezielt und kontrolliert eingesetzt werden.

Der wichtige Unterschied

Eine Erkältung mit Schnupfen, Halsweh, Unwohlsein, dgl. ist ein grippaler Infekt – auch wenn man umgangssprachlich oft von einer „Grippe“ spricht.

Die tatsächliche Grippe ist eine Infektion durch Influenzaviren, die im Winter auftritt und hohes Fieber sowie schweres Krankheitsgefühl auslöst. Die echte Grippe beginnt meist ohne Schnupfen.

Eine Influenza kann potenziell lebensbedrohend sein, daher ist eine Grippeimpfung allgemein, aber vor allem für Risikogruppen empfohlen.

Individuelle

BETREUUNG MIT HERZ UND QUALITÄT

Unbeschwert altern im eigenen Zuhause. Dafür steht das Modell der 24h-Personenbetreuung.

Die eigenen vier Wände spielen im Leben eines jeden Menschen eine große Rolle. Denn sie sind nicht nur zentraler Rückzugs-, sondern zugleich Erinnerungsort und tragen maßgeblich zum seelischen Wohlbefinden alter Menschen bei. Die 24h-Personenbetreuung erweist sich als individuelles und zuverlässiges Betreuungsmodell für einen würdevollen Lebensabend im eigenen Zuhause. Der große Vorteil dieses Betreuungsmodells der Zukunft ist die uneingeschränkte Anwesenheit einer Bezugsperson, die eine bedarfsorientierte und herzliche Betreuung, auch auf haushaltstechnischer und gesellschaftlicher Ebene garantiert und damit die Angehörigen auf wertvolle Weise entlastet. Die Betreuungskräfte unterstützen nicht nur

bei alltäglichen Verrichtungen wie dem An- und Umkleiden oder der Haushaltsführung, sie bereiten auch Ortswechsel vor und übernehmen die überaus wichtige Funktion des täglichen Gesellschaft leistens.

Die wichtigsten Infos

Der offizielle Guide 2022 ist kostenlos unter pb@wkoee.at oder +43 (0)5-90909-4145 erhältlich. Er bietet wertvolle Informationen zu diesem Thema und klärt umfassend über das 24h-Personenbetreuungs-Modell auf. Auf der Website www.daheimbetreut.at findet man weitere wichtige Hilfestellungen wie z.B. Musterverträge oder das Tätigkeitsfeld.

„Die Gewissheit, den Lebensabend in den eigenen vier Wänden verbringen zu dürfen, ist für alte Menschen ein bedeutender Wohlfühlfaktor.“



KomMR Mag. Dr. Viktoria TISCHLER
Fachgruppenobfrau Personenberatung und Personenbetreuung;
Berufsgruppensprecherin OÖ Personenbetreuung



www.daheimbetreut.at

**SELBSTSTÄNDIGE
PERSONENBETREUUNG | ÖÖ**



Tee mit Zitrone liefert Vitamin C, Honig beruhigt den Hals.

Gesund durch den Winter mit der richtigen Pflege und Schnupfenbehandlung!

hysan®

- Konservierungsmittelfrei
- Auch für Kinder*, Schwangere und Stillende



Auch nach Covid-19-Testung: zur Pflege der gereizten Nase.



Die Kombi für Tag und Nacht



● Natürlich abschwellend mit Meersalz bei Schnupfen

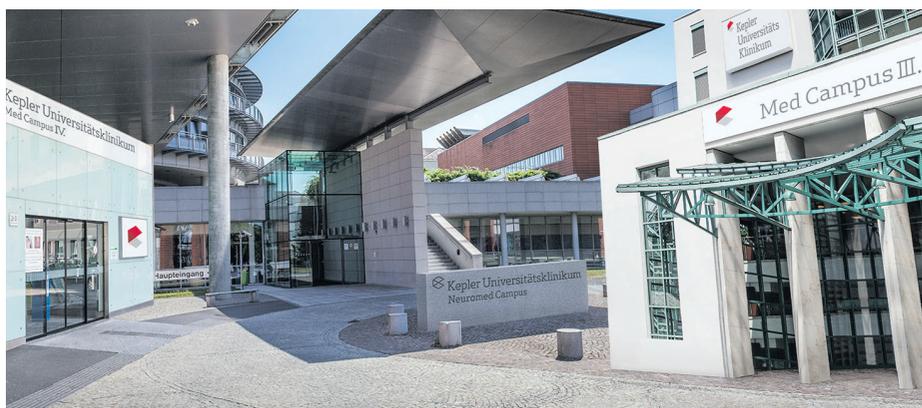
● Befeuchtend, pflegend und fördert die Regeneration wunder Nasenschleimhaut

● Pflegt intensiv – auch nachts

Krankenhausapotheker

EINE SCHLÜSSELROLLE IM SPITAL

Text: Marlene Mülleder, MA



„Wir stellen direkt im Spital maßgeschneiderte Medikamente in der passenden Dosierung her!“

Dr. Alexander Weigl, Krankenhausapotheker am Kepler Universitätsklinikum in Linz.

Die Logistik ist eine der wichtigsten Versorgungsleistungen in der Krankenhauspharmazie.

Krankenhausapotheker bringen ihre Expertise zum Wohl der Patienten ein.

So viele Medikamente wie notwendig und so wenig Medikamente wie möglich erhalten.

Die medikamentöse Therapie in den Spitälern wird immer komplexer und vielfältiger. Klinische Pharmazie gewährleistet eine wirksame und sichere Arzneimitteltherapie für die Patienten.

Krankenhausapotheker arbeiten direkt mit Patienten, beraten Ärzte bei Therapievorschlägen und führen Medikationsanalysen durch. Das Hauptaugenmerk liegt dabei darauf, die Therapie zu optimieren und arzneimittelbezogene Probleme wie Wechselwirkungen, Überverschreibungen oder Dosierungsfehler zu vermeiden.

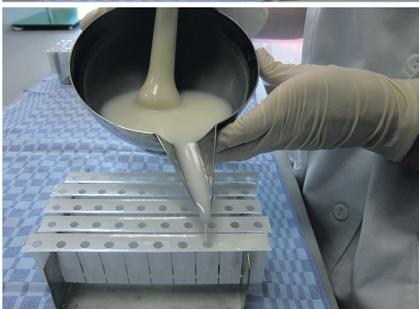
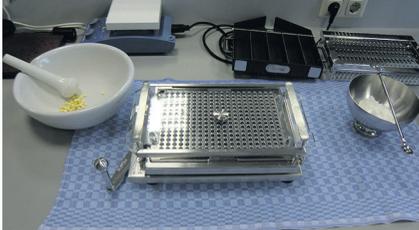
Achtung Nebenwirkungen!

Zwischen 2,4 und 6,7 Prozent aller Krankenhauseinweisungen sind auf unerwünschte Arzneimittelwirkungen zurückzuführen. Das Risiko unerwünschter Nebenwirkungen steigt ab der gleichzeitigen Einnahme von fünf Präparaten deutlich an.

„Medikamentöse Therapien sind im Spital aufgrund der Vielfalt an unterschiedlichen Wirkstoffen mit Unterstützung der Krankenhausapotheker gut durchführbar. Die Patienten sollen schließlich nur so viele Medikamente wie notwendig und so wenig Medikamente wie möglich erhalten“, erklärt Dr. Alexander Weigl, Leiter der Krankenhausapotheke am Kepler Universitätsklinikum in Linz.

Jedes Arzneimittel überprüft

Krankenhausapotheker unterstützen entlang des gesamten Medikationsprozesses im Spital – von der Aufnahme bis zur Entlassung. Jedes Arzneimittel wird dabei auf seine Notwendigkeit, die korrekte Dosierung und die Verträglichkeit überprüft. Das Medikationsmanagement hilft, etwaige Probleme in der Arzneimitteltherapie zu erkennen und in weiterer Folge in Absprache mit den behandelnden Ärzten zu korrigieren. Darüber hinaus sind Klinische



Die Apotheke des Kepler Universitätsklinikums stellt die Versorgung mit Arzneimitteln, Reagenzien, Blutderivaten und Ernährungslösungen für das größte Krankenhaus in Oberösterreich sicher.

Die Etablierung einer patientenorientierten Pharmazie durch Beratung auf der Station ist ein zusätzlicher Schwerpunkt der Tätigkeit der Apothekerinnen und Apotheker im KUK.

Fotocredits: KUK

vieler Nichtverfügbarkeiten eine große Aufgabe. „Die Herausforderung ist nicht nur die Nichtverfügbarkeit von Wirkstoffen, sondern auch die Nichtverfügbarkeit von Kartons und Flaschen“, berichtet Weigl. Letztere wurden in der letzten Vergangenheit vorrangig für Covid-Impfstoffe verwendet. Die Herstellung von Glas ist teuer, energieintensiv und die Wartezeiten aufgrund der Umstände dementsprechend lang. In der Krankenhausapotheke wird jedoch rechtzeitig dafür gesorgt, dass die Versorgung der Patienten durch Medikamente nicht gefährdet wird.

Arzneimittelproduktion

Trotz des großen Lagerbestandes gibt es Situationen, in denen kein passendes Medikament am Markt verfügbar ist – sehr oft sind hier Kinder betroffen, darunter auch Frühchen. „Wir stellen dann direkt im Spital maßgeschneiderte Medikamente in der passenden Dosierung her,“ erklärt Weigl. Ebenso erhalten Krebspatienten speziell auf ihre Erkrankung abgestimmte Therapien, die von den Krankenhausapothekern unter Einhaltung höchster Qualitäts- und Sicherheitsstandards zubereitet werden. »

Pharmazeuten Teil von interdisziplinären Beratungsteams, nehmen im Idealfall an Stationsvisiten teil und bringen ihre Expertise zum Wohl der Patienten ein. „Klinische Pharmazeuten beraten und informieren Ärzte und Pflegepersonal zu allen arzneimittelrelevanten Fragen und weisen auf Probleme hin, die sich bei der Arzneimitteltherapie ergeben können“, so Weigl.

Logistik ist wichtig

Die Logistik ist eine der wichtigsten Versorgungsleistungen in der Krankenhauspharmazie. Mehrere Tausend unterschiedliche Arzneimittel und Wirkstoffe lagern in der Krankenhausapotheke. Die Krankenhaus-

apotheker stellen sicher, dass das richtige Medikament in der richtigen Dosierung, der richtigen Qualität und zum richtigen Zeitpunkt bei den richtigen Patienten ankommt. Die Logistik und die Lagerung werden immer digitaler und sind zum Teil voll automatisiert. So wissen die Krankenhausapotheker stets, welche Medikamente in welchem Umfang wo lagern und können rechtzeitig für Nachschub sorgen. Denn immer wieder werden Präparate dringend benötigt – vor allem in Notfällen.

„Unsere Kernaufgabe ist es die Versorgungssicherheit zu gewährleisten!“ Dies sei – wie in so vielen anderen Lebensbereichen – derzeit aufgrund

SERIE:
Berufsbilder

Krebspatienten erhalten speziell auf ihre Erkrankung abgestimmte Therapien, die von den Krankenhausapothekern unter Einhaltung höchster Qualitäts- und Sicherheitsstandards zubereitet werden.

Jedes Arzneimittel wird auf Notwendigkeit, die korrekte Dosierung und Verträglichkeit überprüft.

Fotos: Martin Hörmandinger

Hier geht es zu einem spannenden Video, das einen Einblick in die Krankenhausapotheke gibt:



Die vier Säulen der Krankenhauspharmazie:

KLINISCHE PHARMAZIE 1

Die zunehmende Vielfalt der medikamentösen Therapie ist nur mit der Unterstützung der Krankenhausapotheker beherrschbar.

Ziel ist es, dass die Patienten so viele Medikamente wie notwendig und so wenige Medikamente wie möglich erhalten.

LOGISTIK 3

Die Krankenhausapotheke sorgt dafür, dass das richtige Medikament, in der richtigen Dosierung, in der richtigen Qualität, rechtzeitig beim richtigen Patienten ankommt.

Kombination von Geschwindigkeit und Flexibilität – auch bei Notfällen!

PRODUKTION 2

Für Frühgeborene, geriatrische Patienten und Risikopatienten stellt die Krankenhausapotheke zeitnah maßgeschneiderte Arzneimittel her, die nicht am Markt verfügbar sind.

Die Krankenhausapotheke bietet personalisierte Arzneimittelversorgung mit entsprechenden Produktionsmöglichkeiten im Krankenhaus.

STRATEGISCHER EINKAUF 4

Expertise und Kompetenz des Krankenhausapothekers garantieren einen bedarfsorientierten, hochwertigen und ökonomischen Arzneimitteleinkauf im Sinne der Versorgungs- und Patientensicherheit.

Arzneimitteleinkauf braucht somit die umfassende Fachexpertise des Pharmazeuten.



Lieber Schicksalsschlag,

du kommst aus dem Nichts,
aber ich habe vorgesorgt.



Meine Anwältin. Meine Vorsorgevollmacht.
Besser jetzt vorsorgen: www.ooerak.at



**DIE OBERÖSTERREICHISCHEN
RECHTSANWÄLTE**
Wir sprechen für Ihr Recht



Nicht alle
Medikamente
werden von
der Kasse
übernommen.

REZEPTGEBÜHR *erklärt*

Rezeptgebührenobergrenze

Seit 1. Jänner 2008 müssen Versicherte nur so oft Rezeptgebühr zahlen, bis sie im laufenden Jahr mit diesen Zahlungen einen Beitrag von zwei Prozent ihres Jahresnettoeinkommens erreicht haben. Danach erfolgt automatisch die Befreiung von der Rezeptgebühr, jedoch nur bis zum Ende des Jahres. Mit Beginn des folgenden Jahres ist dann wieder die Rezeptgebühr zu bezahlen – bis man allenfalls wieder in diese Regelung fällt.

Wie setzt sich die Rezeptgebühr zusammen?

Wer bekommt welche Anteile?
Und was muss man als Patient wissen?

Wer schon einmal in einer Apotheke ein Arzneimittel auf Rezept geholt hat, kennt das Procedere.

Pro Packung fällt eine Rezeptgebühr von 6,65 Euro an.

Es handelt sich dabei um den Selbstbehalt, den die Apotheke im Auftrag des Versicherungsträgers, also der je-

weiligen Krankenkasse, für das Arzneimittel einhebt und diesen dann auch direkt weiterleitet.

Rezeptgebühr ist bei jeder Krankenkasse gleich

Die Apotheken wiederum erhalten von den Krankenkassen eine Vergütung für



„Die Apotheke hebt die Rezeptgebühr im Auftrag der Krankenkasse ein.“

Mag. Elisabeth Frech, Apothekerin in Perg

das jeweilige Arzneimittel. Die Rezeptgebühr ist bei jeder Kasse gleich. Was, wenn ein Medikament weniger als 6,65 Euro kostet? „Dann bezahlt der Patient auch weniger. Die Rezeptgebühr ist der maximale Betrag, den man für das Medikament bezahlt“, erklärt Apothekerin Mag. Elisabeth Frech aus Perg. Wenn also zum Beispiel der Arzt ein

Schmerzmittel auf ein Rezept schreibt, das zwei Euro kostet, bezahlt der Patient auch nur zwei Euro, vorausgesetzt die Krankenkasse übernimmt die Kosten für das Arzneimittel. Ist dies nicht der Fall, stellt der Arzt ein sogenanntes Privatrezept aus. Das betrifft zum Beispiel Medikamente wie etwa die Antibabypille.

Wer kann sich von der Rezeptgebühr befreien lassen?

Befreiung ohne Antrag

Automatisch befreit sind:

- Pensionisten mit Anspruch auf Ausgleichszulage oder Bezieher einer Ergänzungszulage
- Patienten mit anzeigepflichtigen, übertragbaren Krankheiten. Die Befreiung gilt allerdings nur für Medikamente in Bezug auf diese Erkrankung.
- Zivildienstler und deren Angehörige
- Asylwerber in Bundesbetreuung

Befreiung auf Antrag

- Ein Antrag kann gestellt werden, wenn das Nettoeinkommen einen bestimmten Richtwert unterschreitet
- Das Nettoeinkommen von Personen, die pro Jahr zwölf Zahlungen erhalten, wird bei einem Antrag auf Rezeptgebühren-Befreiung auf 14 Zahlungen umgerechnet
- Ein hoher Medikamentenbedarf, etwa bei chronisch kranken Menschen, wird berücksichtigt.



Weil Corona schon alle nervt:
**Rechtzeitig
impfen
gehen.**



Besser
geschützt
durch den
Winter

Vorbeugen ist besser als schwer erkranken. Die Corona-Impfung hilft gegen einen schweren Verlauf und gegen Long COVID. Den besten Schutz bieten die 3-teilige Grundimmunisierung und die Auffrischungsimpfung.

Alle Fakten. Alle Termine: corona.ooe.gv.at





Schluss mit RAUCHEN

Aufhören mit dem Rauchen – das ist bei vielen ein großer Neujahrsvorsatz. Doch oft fällt es schwer, den Rauchverzicht langfristig durchzuhalten. Aber mit ein wenig Hilfe und einer klaren Entscheidung ist es machbar.

Text: Mag. pharm. Michael Wagner

Meistens sind für den Rauchstopp mehrere Aufhörversuche nötig. Wichtig sind dabei die richtige Motivation und geeignete Mittel und Methoden während der Entwöhnungsphase sowie Strategien zur Vorbeugung gegen Rückfälle.

Gesundheitliche Folgen des Rauchens

Rauchen ist der mit Abstand wichtigste Risikofaktor für einige ernsthafte

Krankheiten und verkürzt das Leben um durchschnittlich zehn Jahre. Rauchen schädigt fast jedes Organ, besonders die Atemwege und das Herz-Kreislauf-System. Bis zu 90 Prozent aller Lungenkrebsfälle werden durch Rauchen verursacht, zudem haben Raucher ein mindestens doppelt so hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle. Eine häufige Raucherkrankheit ist die chronisch-obstruktive Bronchitis. Sie äußert sich zunächst oft durch eine anhaltende Entzündung der Atemwege – die verharmlosend als "Raucherhusten" bezeichnet wird – und hat im Laufe der Jahre in einigen Fällen eine ernsthafte Behinderung zur Folge. Sogar Psyche und Gehirn kann der Qualm schädigen. Studien haben belegt, dass Raucher ein signifikant höheres Risiko für Depression, Angststörungen und Demenzerkrankungen haben.

Doch egal wie lange und wie viel Sie geraucht haben: Aufhören lohnt sich immer! Schon nach 24 rauchfreien Stunden beginnt das akute Herzinfarkttrisiko zu sinken. Nach 48 Stunden regenerieren sich bereits allmählich die Geruchs- und Geschmacksnerven, und

nach zehn Jahren Rauchverzicht hat sich das Risiko, an Lungenkrebs zu versterben, fast um die Hälfte verringert.

Die richtige innere Einstellung

Die eigene Gesundheit, die Belastung von Freunden und Familie durch Passivrauchen, die Kosten für die Zigaretten und nicht zuletzt das unangenehme Gefühl, von einer – wenn auch legalen – Droge abhängig zu sein: Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören gibt es viele. Suchtverhalten ist aber nicht rational. Das Wissen um die Risiken, die Kosten, das alles zählt für Raucher nicht, wenn sie innerlich nicht bereit zum Aufhören sind. Überredungsversuche, Druck von außen – das alles bringt wenig oder führt unter Umständen sogar zur Verfestigung des Suchtverhaltens.

Nikotinersatz und Medikamente aus der Apotheke

Viele Raucher würden zwar gerne aufhören, scheuen jedoch die vermeintlich schwer erträgliche Zeit der Entwöhnung. In Wirklichkeit hält der

körperliche Entzug aber nur vier bis sechs Wochen an, die schlimmsten Entzugserscheinungen reduzieren sich sogar schon nach wenigen Tagen. Entzugssymptome wie Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen lassen sich durch Nikotinersatzpräparate in Form von Pflastern, Kaugummis, Sprays oder Inhalatoren lindern. Außerdem gibt es weitere Medikamente, die die Entzugssymptome wirksam mildern und den Abstinenzserfolg erhöhen können.

Rückfall ist keine Schande

Versuchen Sie es einfach konsequent weiter. Anfänglich rückfällig werden ist keine Schande, sondern die Regel. Und irgendwann schaffen Sie es für immer. Jeder kann vom Rauchen loskommen –



„Viele Raucher würden zwar gerne aufhören, scheuen jedoch die vermeintlich schwer erträgliche Zeit der Entwöhnung.“

Mag. pharm. Michael Wagner, Apotheker in Asten
Fotocredit: Wagner

wenn man es wirklich will und verstanden hat, wie man die Sucht überwindet. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, wir begleiten Sie gerne durch diese herausfordernde Zeit!

Wussten Sie?

Rauchen und Tabakkonsum weisen neben den bekannten Schäden auch einen **stark negativen Effekt bei Operationen im Gelenks-, Knochen- und Sehnenbereich** auf. Dies trifft sowohl für geplante, orthopädische Operationen aber auch für die Unfallversorgung zu. Ein sechswöchiger Rauchstopp vor einem geplanten Eingriff und sechs Wochen danach bewirken eine **Reduzierung der Komplikationen** um 50 Prozent bei Planeingriffen; ein Rauchstopp für sechs Wochen unmittelbar nach dem Unfall verringert die Komplikationsrate um 40 Prozent. So könnten etwa bei der Hüft- und Knie-Endoprothetik in Österreich bis zu 13,5 Millionen Euro eingespart werden.

Strahlend schön zur Weihnachtszeit mit Anti-Age-Geschenkbboxen von Eucerin

Seit mehr als 100 Jahren arbeitet die Eucerin Hautforschung eng mit hochkarätigen Ärzten zusammen, um verlässliche und effektive Lösungen im Kampf gegen die Hautalterung zu garantieren. Eucerin Anti-Age-Produkte wirken den Zeichen des Alterungsprozesses aktiv entgegen. Die Haut sieht glatt, strahlend und jünger aus. Die exklusiven Pflegeprodukte mit dezentem Duft sind nicht nur hochwirksam, sie verwöhnen die Haut bei jeder Anwendung.

Eucerin schnürt zum Fest hochwirksame Anti-Age-Sets in festlichen Geschenk-Boxen.

Finden Sie heraus, welches Eucerin Anti-Age-Produkt optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist – Ihre Apotheke berät Sie gerne.

www.eucerin.at

*Solange der Vorrat reicht

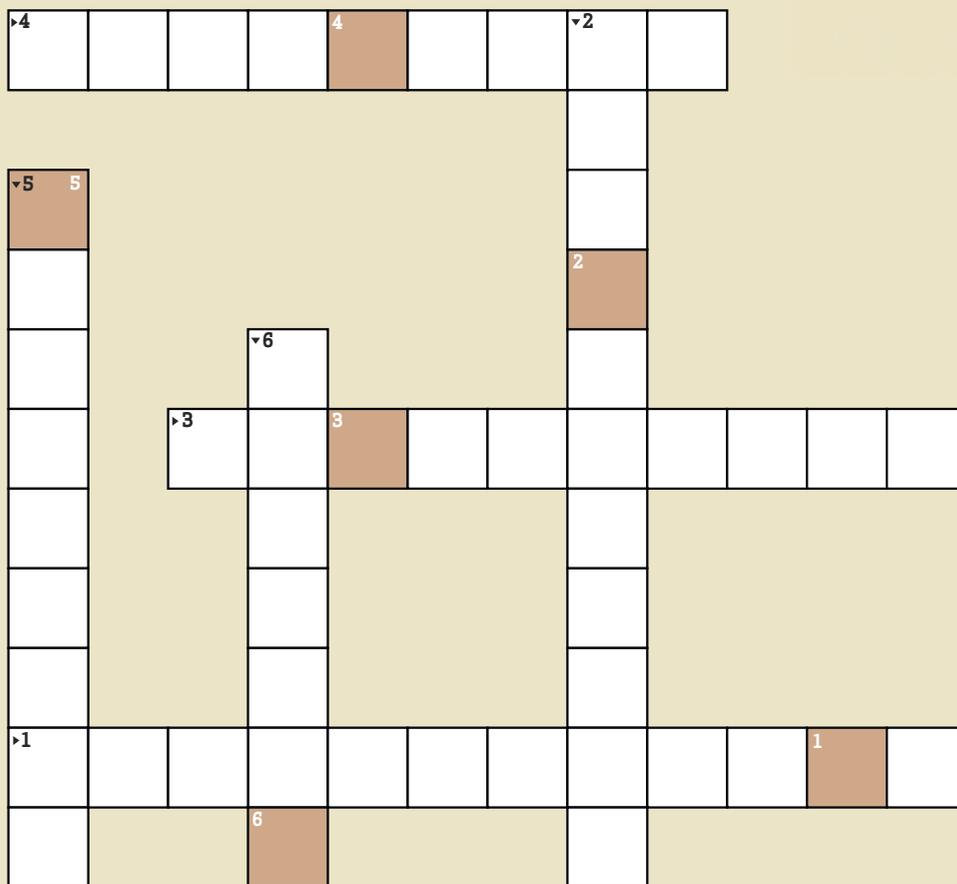


ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

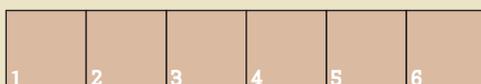
Eucerin®

RÄTSEL

1. In der Apotheke bezahlt man für verschriebene Medikamente eine...
2. Vitamin C, Zink und Selen stärken das...
3. Was verwendet man gegen eine verstopfte Nase?
4. Welches Hormon steuert den Tag-Nacht-Rhythmus?
5. Ein TEM-Heilkraut gegen Schnupfen, Husten und Heiserkeit ist...
6. Als Neujahrsvorsatz möchten viele das aufgeben.



LÖSUNGSWORT:



GEWINNSPIEL

Wir verlosen:

**1 x BOSO MEDICUS X
OBERARM-BLUTDRUCKMESSGERÄT**

Einfach das Lösungswort und Kennwort
Oberösterreich an
gewinnspiel@target-group.at
schicken und mit ein bisschen Glück gewinnen.

Einsendeschluss: 30. Dezember 2022
Rechtsweg ausgeschlossen, keine Barablässe.



IM SCHAUFENSTER

ANULIND® Vergiss Hämorrhoiden!

Das 3-Phasen-Konzept für rasche Linderung bei Hämorrhoiden-Leiden:

- Creme mit hautberuhigenden und regenerierenden Wirkstoffen
- Waschschaum für die tägliche sanfte, hautberuhigende Reinigung unter der Dusche
- Sanfte Reinigungs- und Pflgetücher für unterwegs



Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.

Alle Produkte mit natürlichen, pflanzlichen Inhaltsstoffen und kortisonfrei aus der Apotheke. Fragen Sie auch nach dem preisgünstigen Starterset! www.anulind.at

Sonnenvitamin für Vitamin D-Mangel

- Schweizer Qualität für die Zielgruppe: **1-99 Jahre**
- Praktischer Vitamin D3-Spray für die ganze Familie
- ideal für unterwegs - kein Schlucken notwendig
- nur 1 Sprühstoß täglich unterstützt das Immunsystem & Ihren Vitamin D-Bedarf



Alle Produkte rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Allgemeine Informationen und Gratis-Infolder und zu dem o.g. Produkt jederzeit online unter www.burgerstein.at, zu bestellen unter service@burgerstein.at.

NEU NEU NEU:

9 Relax-Infrarotkabinen zum Einführungspreis!!!

über 18.000 zufriedene Kunden - seit 1998 **INFRAROT** - Tiefenwärme wirkt Wunder bei:

- Übergewicht
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Erkältung und grippalem Infekt
- Stoffwechselproblemen

mit Orig. GW-Tiefenwärmestrahlern
schnelle Aufheizzeit
5 Jahre Garantie
doppelwandig aus Zedernholz

für 2 Personen
statt € 4.590,-
nur € 2.590,-



LK 012 L = links

jetzt € 2.000,- sparen!



LK 012 R = rechts



jetzt unverbindlich Prospekt anfordern!

LiWa GmbH ▪ Wolfgang Lindner ▪ 0660 312 60 50

AUS LIEBE ZUR REGION.

Alle News aus der Region auf einen Klick. Einfach online lesen auf MeinBezirk.at

Bezirks Rund Schau
MeinBezirk.at

Sie möchten ebenfalls Ihr Produkt präsentieren?

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Frau Manuela Peer, **E-Mail:** manuela.peer@target-group.at, **Tel.:** +43 (0)512/586020-2121

DIE *neue* APOTHEKE

DAS MAGAZIN DER
OBERÖSTERREICHISCHEN
APOTHEKEN



Das offizielle Kundenmagazin der oberösterreichischen Apotheken

Aktuelles Wissen für Ihre
Gesundheit.
Neues aus der Medizin.
Und die besten Tipps aus der
täglichen Apotheken-Praxis.

**Kostenlos in Ihrer
Apotheke erhältlich!**



**Präsentieren auch Sie Ihre
Produkte & Dienstleistungen
unseren LeserInnen!**

Für weitere Informationen wenden
Sie sich bitte an Frau Manuela Peer
Mail: manuela.peer@target-group.at
Tel. 0512-586020-2121

VORSCHAU

DIE NÄCHSTE AUSGABE VON „DIE NEUE APOTHEKE“
ERSCHEINT IM FRÜHLING 2023.

„DIE NEUE APOTHEKE“ IST IN ALLEN APOTHEKEN
IN OBERÖSTERREICH **KOSTENLOS**
ZUR FREIEN ENTNAHME ERHÄLTlich.

In der fünften Ausgabe beschäftigen wir
uns mit dem Thema **Allergie**.
Was können Allergiker tun, um den Pollen
zu trotzen und gut durch den Frühling
zu kommen? Was hilft wirklich?
Welche Hausmittel und homöo-
pathischen Mittel empfehlen
Oberösterreichs Apotheker?



Wir geben einen Einblick in
das **Apothekenmuseum**.
Rund 1.600 Exponate lassen die
Geschichte der Arzneimittelentwicklung
im Schloss Pragstein in Mauthausen
(Bezirk Perg) lebendig werden.

Außerdem:
„**Leicht durch den Frühling!**“
Wie starten wir fit und gesund
in die warme Jahreszeit.



Diese und weitere spannende
Geschichten und interessante
Einblicke rund um Apotheken
und die Gesundheit warten in der
nächsten Ausgabe des Magazins.

Impressum

Herausgeber: Österreichische Apothekerkammer, Landesstelle Oberösterreich Medieninhaber und Verleger: TARGET GROUP Publishing GmbH, Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck. Redaktion: Marlene Mülleder, MA (Ltg.), Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner, Mag. pharm. Sandra Holzknicht, Dr. Karin Rahman, Mag. pharm. Anna Ratt, Mag. pharm. Michael Wagner Redaktionsbeirat: Mag. pharm. Thomas Veitschegger, Mag. pharm. Monika Aichberger, Mag. pharm. Silvia Hackenberger, Mag. pharm. Christoph Vigil
Grafik & Produktion: Natascha Eder Fotos: falls nicht anders gekennzeichnet: Archiv/TARGET GROUP Publishing GmbH, Axel Springer, Franz Oss, Shutterstock.com. Druck: Intergraphik GmbH, Innsbruck. Geschäftsführung: Andreas Eisendle, Michael Steinlechner, Matthias Krapf.
Telefon: +43(0)512/586020-0, Fax: +43(0)512/586020-20, E-Mail: redaktion@target-group.at, Anzeigenverkauf@target-group.at



RICHTIGES MEDIKAMENT. RICHTIGE DOSIERUNG.

#aufnummersicher

WIR KRANKENHAUSAPOTHEKER:INNEN
SORGEN FÜR ARZNEIMITTEL-THERAPIE-
SICHERHEIT.

www.auf-nummer-sicher.at

A MEINE KRANKENHAUSAPOTHEKERIN.
MEIN KRANKENHAUSAPOTHEKER.

****s HOTEL LEBENSQUELL BAD ZELL

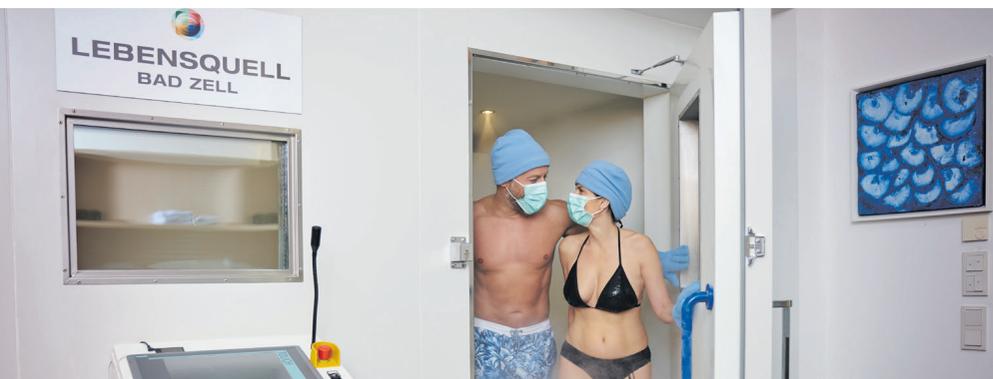
Ihr Gesundheitsresort im Mühlviertel



TIPP:
Weihnachten &
Jahresausklang
im Lebensquell!

Das Bad Zeller Radonheilwasser hilft bei chronisch entzündlichen, rheumatischen Erkrankungen, Abnützungen der Gelenke und bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Das Edelgas Radon stärkt das Immunsystem, wirkt leistungssteigernd und führt zu einem erhöhten Wohlbefinden. Diese Wirkung konnte auch bei einer durchgeführten internationalen, multizentrischen Studie bestätigt werden.

Neben den Radonanwendungen haben in Bad Zell innovative Behandlungen wie z.B. die Ganzkörperkälteerapie bei minus 110° Celsius ihren Platz gefunden. Das drei Minuten lange Kälteerlebnis bewirkt systemische Veränderungen im Körper, die zu Schmerzlinderung bzw. -freiheit bei chronisch entzündlichen und degenerativen Gelenkerkrankungen führen. Die wichtigsten Sozialversicherungsträger weisen dem Kur- und Gesundheitsresort Gäste zu.



MÜHLVIERTEL

Mein grüner
Diamant.

MEINE WINTER Naturpark-ZEIT im Mühlviertel

Frische, klare Winterluft tut dem Körper gut. Also, raus in die Natur und etwas für sich selbst tun. Am besten gelingt das in der Hügellwelt des Naturparks Mühlviertel bei einem idyllischem Winterspaziergang, einer begleiteten Lama-Wanderung oder einer Tour mit den Schneeschuhen. Versüßt wird der Aufenthalt durch frisch gebackene Bauernkräpfen und regionale Biere. Für das passende Wellnessangebot sorgt das Gesundheitsresort Lebensquell Bad Zell.

Infos unter: www.muehlviertel-urlaub.at/winter



LÄNGER FRISCH TAGE IM LEBENSQUELL BAD ZELL

3 Urlaubstage / 2 Nächte

inkl. Lebensquell-Genusspaket mit Halbpension und Entspannen in der Wasser- und Saunaanlage;
Als besonderen *Frische-Kick* gibt es einen Schnuppereintritt in die Ganzkörperkältekammer

**zum Preis von € 269,- p.P. im DZ
buchbar 2022**

Buchung und Info:

office.hotel@lebensquell-badzell.at
www.lebensquell-badzell.at
Tel.: +43 (0) 7263/7515

MEINE WINTER NATURPARK- ZEIT IM MÜHLVIERTEL

3 Urlaubstage / 2 Nächte

inkl. Frühstück oder HP, exkl. Ortstaxe

Ihr Naturpark-Extra zur Wahl:

- geführte Lama Wanderung
- 2 Tage Leih-Schneeschuhe od. Langlaufskier
- Naturpark-Packerl mit Spezialitäten

Info und Buchung bei den Naturpark-Partnerbetrieben:

****s Hotel Lebensquell Bad Zell, ab € 299,-
www.lebensquell-badzell.at, 07263/7515

Gasthof „Der Dorfwirt“, ab € 179,-
www.dorfwirt-raab.at, 07264/4694

Gasthof „Zum Goscherten Wirt“, ab € 111,-
www.gasthof-haunschmid.at, 07264/4613

4-Blumen-Bauernhof Salomon, ab € 117,-
www.bauernhof.at/salomon
0664/885 835 03

