

# VERSTOPFUNG?

DIE 100%  
NATÜRLICHE  
LÖSUNG.

www.optifibre.at

AKUT



DAUERHAFT

OptiXpress

HILFT RASCH UND SANFT  
BEI VERSTOPFUNG UND  
VÖLLEGEFÜHL



NEUE  
VERPACKUNG,  
GLEICHER  
INHALT

Optifibre

UNTERSTÜTZT DIE  
DARMTÄTIGKEIT UND DEN  
AUFBAU DER DARMFLORE



In Deutschland dürfen Apotheker seit 2020 unter bestimmten Voraussetzungen Impfungen durchführen.

Foto: Dusan Petkovic/Shutterstock

## Kammer will Impfungen in Apotheken anbieten

In Österreich sollen Apotheken künftig unter bestimmten Voraussetzungen Impfungen anbieten können. Dafür setzt sich die Österreichische Apothekerkammer ein. Unterstützung bekommt sie von den Krankenkassen, Senioren, Patientenverbänden und auch von Gesundheitsminister Johannes Rauch (Grüne). Sie versprechen sich davon höhere Impfquoten. Die Ärzteschaft

lehnt diese Forderungen jedoch entschieden ab. Die Österreichische Apothekerkammer fordert von der Regierung rechtliche Grundlagen, um das Impfen in Apotheken zu ermöglichen. 2.000 Apotheker hätten die Impffortbildung erfolgreich absolviert, teilte die Kammer in einer Presseausendung mit. Sie stünden bereit, um etwa gegen FSME und COVID-19 zu impfen. (mak)

# Mehr Vorteile aus der Apotheke

**Entspannung im Bereich der Grundversorgung: Viele Apotheken werden ihr Leistungsspektrum erweitern.**

Immer derselbe K(r)ampf: überfüllte Spitäler, Ärztemangel, erschöpfte Pflegekräfte, monatelange Wartezeiten, stetig steigende Kosten. Unser Gesundheitssystem ist in vielen Bereichen selbst krank. Die Frage ist: Wie kann den Menschen auch in Zukunft Zugang zu hochwertiger Gesundheitsversorgung gewährt werden?

### Apothekengesetznovelle

Die neue Apothekengesetznovelle ist die Antwort. Das Gesetz wertet den Apothekerberuf weiter auf. Gesundheitstests in Apotheken können eine zentrale Rolle bei Früherkennung und Prävention spielen. Gerade

im Bereich der Vorsorge könnte die Apothekerschaft wichtige Leistungen anbieten. Wird etwa bei einem Gesundheitstest in einer Apotheke ein Risiko für Diabetes erkannt, kann gezielt gegengesteuert und womöglich eine jahrzehntelange, teure Behandlung mit vielen Krankenhausaufenthalten vermieden werden. Oder, wenn ein Apotheken-Test einen zu niedrigen Impftiter ermittelt, kann rasch nachgeimpft werden, um die Gefahr einer Hirnhautentzündung durch FSME zu bannen. Das Verabreichen der Impfung direkt in der Apotheke wäre ein weiterer logischer Schritt.

### Weitreichende Fortbildungen

Über 2.000 Apothekerinnen und Apotheker haben hierzulande bereits eine Impffortbildung absolviert. Sie stehen bereit. In Österreich kümmern sich Tag für Tag mehr als 7.000 Apothe-



Spürbare Verbesserungen im Bereich der Grundversorgung sind nur mit der Apothekerschaft möglich.

©Hörmandinger

kerinnen und Apotheker in über 1.450 Apotheken persönlich um die sichere Versorgung der Menschen mit Arzneimitteln und vielfältigen Gesundheitsdienstleistungen. Sie zählen zu den am besten ausgebildeten Spezialisten im Gesundheitsbereich und genießen höchste Vertrauenswerte in der Bevölkerung. Das sind beste Voraussetzun-

gen, um Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu ermutigen und sie auf diesem Weg zu begleiten. Die Vorteile der Apotheken sind vielfältig: Sie haben keine urlaubsbedingten Schließzeiten wie etwa ärztliche Ordinationen und versehen zudem nachts sowie an Sonn- und Feiertagen Bereitschaftsdienste für die Bevölkerung. WERBUNG

# Strategien gegen das Burn-out bei MeinMed

Unter Burn-out versteht man eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung. Auch immer mehr Österreicher können den Stress, den sie am Arbeitsplatz erleben, nicht erfolgreich verarbeiten. Etwa zehn Prozent der Erwerbsbevölkerung gelten als von Burn-out betroffen. MeinMed veranstaltete deshalb in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse einen Online-Vortrag mit der Psychotherapeutin und Psychologin Claudia Krumpel-Holzer. Burn-out ist eine sich aufbauende Reaktion auf längere Zeit andauernde oder sich immer wiederholende Belastungssituationen. „Burn-out entsteht nur im beruflichen Kontext, eine gesunde Work-Life-Balance schützt jedoch davor“, so die Referentin. Betroffene fühlen sich häufig müde, sind leicht gereizt, können selbst am Wo-



**Auf Warnsignale achten, bevor es zu spät ist.**

Foto: Shutterstock

chenende oder im Urlaub nicht richtig entspannen und haben oft Schlafprobleme. „Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers wahr, um frühzeitig Anzeichen von Überlastung zu bemerken“, rät Claudia Krumpel-Holzer. Weiters gab sie konkrete Tipps, wie sich dem Burn-out vorbeugen lässt. So empfiehlt sie beispielsweise Ausdauersport als eines der besten Mittel, um Stress abzubauen. (mak)

## BUCHTIPP



Ampuls Verlag

### Geschichten aus dem Pflegealltag

Der Druck auf die Beschäftigten im Gesundheits- und Altenpflegebereich wächst stetig, genauso wie jener auf pflegende Angehörige, meist Frauen. Ihnen gebührt – nicht nur anlässlich des Tages der Pflege am 12. Mai – mehr Anerkennung. Das meint Katrin Grabner. Für ihr Buch „Und trotzdem“ hat sie 23 ehrliche Geschichten von Pflegekräften aus ganz Österreich über die täglichen Herausforderungen und schöne Erlebnisse gesammelt. 176 Seiten, Ampuls-Verlag, ISBN 978-3-9519818-6-4.

## JUBILÄUMSAKTION

# 90 JAHRE

### VERTRAUEN UND WIRKSAMKEIT!

AT-BUER-2400013\_03/24

**€ 4,- Endkundenrabatt jetzt sichern. Exklusiv in Ihrer Apotheke.**

4 Euro Rabatt auf  
Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml  
0008711 Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml  
Aktionszeitraum: 1. April bis 30. Juni 2024



in Kooperation mit APOVERLAG

Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

## Thema: Harter Stuhl

# Wenn einfach nichts mehr geht...



**Mag. Dirk Meier**  
Nährstoffexperte

*„So bringen Sie Ihren Darm wieder in Schwung – rein pflanzlich und ohne Abführmittel.“*

Obwohl rund 15 % der Bevölkerung daran leiden<sup>1</sup>, spricht niemand gerne darüber: Verstopfung. Die Begleiterscheinungen reichen von einem Blähbauch bis hin zu Schmerzen beim Stuhlgang. Zu den häufigsten Ursachen zählen Stress im Alltag, die Einnahme bestimmter Medikamente oder auch ein mehrmaliges Unterdrücken des Toilettengangs – zum Beispiel, um nicht am Arbeitsplatz das stille Örtchen aufsuchen zu müssen. All diese Faktoren können dazu führen, dass der Stuhl länger als gewohnt im Darm verbleibt. Durch diese längere Verweildauer wird ihm sämtliche Flüssigkeit entzogen und er wird hart – mit all den unliebsamen Nebeneffekten wie etwa Hämorrhoiden aufgrund von zu starkem Pressen.

### Was kann man tun?

Die gute Nachricht: Um gegenzusteuern braucht es meistens keine chemischen Abführmittel. Neben der Aufnahme von genügend Flüssigkeit lautet eine

der wichtigsten Empfehlungen, auf eine erhöhte Ballaststoffzufuhr zu achten. Diese nützlichen Pflanzenstoffe können durch ihre hervorragenden Quelleneigenschaften einerseits die Stuhlkonsistenz verbessern, andererseits aber auch die Darmtätigkeit anregen und so ganz generell für einen schnelleren Abtransport des Stuhls sorgen. Im Gegensatz zu dem, was ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe also keineswegs eine „Last“ für unseren Darm – ganz im Gegenteil!

### Meine Empfehlung

Sieht man sich den österreichischen Ernährungsbericht an, fällt die Zufuhr von Ballaststoffen leider oft zu gering aus. Sinnvoll sind dann spezielle Ballaststoff-Präparate aus der Apotheke. Besonders zu empfehlen ist hier Dr. Böhm® Darm aktiv. Das pflanzliche Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach-Kombination ausgewählter Ballaststoffe. Es sorgt insbesondere dank dem enthaltenen Flohsamen für einen angenehm weichen Stuhl sowie eine leichte und regelmäßige Darmentleerung. So wie es eigentlich sein sollte. Mein Tipp: Besonders gut schmeckt Dr. Böhm® Darm aktiv, wenn Sie es in Orangensaft einrühren.

<sup>1</sup>Andresen V et al. S2k-Leitlinie Chronische Obstipation: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. Z Gastroenterol 2013; 51 (7): 651–72



## EXPERTEN-TIPP

Für Ihren Apotheker: PZN 5787795

**Dr. Böhm® Darm aktiv**  
Die Lösung bei hartem Stuhl

Nahrungsergänzungsmittel