

PetrusBlatt



Frauenherzen

Wechseljahre

Medikationsanalyse

Reiseimpfungen

Balance in der Menopause

mit Fokus auf Zellgesundheit

Die Menopause ist eine Phase vielfältiger Veränderungen - körperlich, hormonell und emotional. Müdigkeit, Gereiztheit, Energieschwankungen und ein Gefühl des „Aus-dem-Gleichgewicht-Seins“ gehören für viele Frauen zum Alltag.

Gleichzeitig bietet diese Lebensphase die Chance, bewusst neue Wege zu gehen: mit mehr Selbstfürsorge, Balance und einem stärkeren Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse.

Ein wichtiger Ansatz dabei ist die Zellerneuerung: Sie hilft dem Körper, alte oder beschädigte Zellbestandteile abzubauen und zu recyceln. Dieser natürliche Reinigungsprozess trägt dazu bei, die Funktion der Zellen aufrechtzuerhalten – eine wichtige Grundlage für Energie, Regeneration und innere Stabilität, gerade in Zeiten hormoneller Umstellung.

spermidineLIFE® Original 365+ begleitet diesen Weg und unterstützt die körpereigenen Prozesse der Zellerneuerung – als tägliche Basis für mehr Energie und Wohlbefinden.^{1,2}

VERTRAUEN SIE AUF DAS ORIGINAL SPERMIDIN

Basierend auf der Forschung der Karl-Franzens-Universität in Graz wurde im Jahr 2019 **spermidineLIFE® Original 365+** auf den Markt gebracht, das erste spermidinreiche Nahrungsergänzungsmittel der Welt.

Die Geheimzutat bildet dabei der **CelVio Complex®** – ein patentierter Weizenkeimextrakt mit **100 % natürlichem Spermidin**, entwickelt in Österreich und klinisch getestet.³

Es unterstützt die Zellerneuerung – eine zentrale Grundlage für **Energie, Regeneration und innere Balance**.^{1,2} Gerade in Phasen wie der Menopause, bei Müdigkeit oder erhöhter Belastung gewinnt dieser Prozess an Bedeutung.

¹ Zink trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese und dem Schutz der Zelle vor oxidativem Stress bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung. | ² Thiamin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen psychischen Funktion und einer normalen Funktion des Nervensystems bei. | ³ Aging (Albany NY). 2018;10(1):19-33. doi: 10.18632/aging/101354.

Longevity Labs⁺
spermidineLIFE®



Jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich!

„Ich merke, wie gut es mir tut, mich gerade jetzt bewusst um mich selbst zu kümmern. **spermidineLIFE® Original 365+** mit **2 mg natürlichem Spermidin** ist dabei ein wichtiger Bestandteil meiner Routine. Ich fühle mich ausgeglichener und habe mehr Energie für meinen Alltag.“

Sabine, 50 Jahre



Editorial



Liebe Kundin, lieber Kunde,

dieses Petrus-Blatt widmet sich den Frauen – den Familienmanagerinnen, die oft zu selten an sich selbst denken. Sie organisieren Arzttermine für ihre

Kinder, Partner und Eltern, stellen dabei jedoch ihre eigene Gesundheit häufig hinten an.

Dabei gibt es viele Möglichkeiten, mit wenig Zeitaufwand etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Nutzen Sie beispielsweise unsere Vitamin-D3-, HbA1c- oder Cholesterinmessungen – ganz ohne Terminvereinbarung.

Vergessen Sie auch nicht die Kraft der Pflanzen: Sie kann bei Stress, Stimmungsschwankungen und Erschöpfung unterstützen. Machen Sie einen Hormonselbsttest und erfahren Sie, wie Sie gut durch die Wechseljahre kommen.

Unseren Mamis (und Papis) bieten wir in Kooperation mit Kinderärzten eine telemedizinische Akutversorgung – zu Zeiten, in denen kein Kinderarzt erreichbar ist.

Speziell für Kundinnen und Kunden, die viele verschiedene Medikamente einnehmen müssen, gibt es die Möglichkeit einer qualifizierten Medikationsanalyse. Mag.^a Eigner-Rothe verfügt über eine entsprechende Spezialausbildung.

Auch die Schnäppchenjäger werden sich freuen: Zusammen mit Herba-Chemosan bieten wir Ihnen über Apodeals tolle Angebote.

Wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch!

Herzlichst,
Mag.^a pharm. Dr. Birgit Gallien-Lintschinger

Inhalt



Editorial	3
Frausein Hormonelle Höhen und Tiefen	4
Frausein Frauenherzen schlagen anders	6
Arzneimittel Medikationsanalyse	8
Gesundheit Venengesundheit	10
Telemedizin für Kinder in der Apotheke	11
Gesundheit Reiseimpfungen	12
gesund in St. Peter Burnout	14
Das Team	15



Die aktuellsten
Infos finden Sie auch
auf Instagram
[@petrus-apotheke](https://www.instagram.com/petrus-apotheke)

Impressum

Medieninhaber: Apotheke zum Heiligen Petrus,
8042 Graz, St. Peter Hauptstraße 45, Tel.: 0316/47 14 42

Layout und Satz/Druck: Medienfabrik Graz

Titelfoto: © iStock.com/Maya23K

Schlussfoto: © René Gallien

Icons: © flaticon.com

Hormonelle Höhen und Tiefen – die Wechseljahre



Mag.^a pharm. Dr. Birgit Gallien-Lintschinger

Hormonelle Veränderungen gehören zum Leben einer Frau: Vom Einsetzen der ersten Monatsblutung in der Pubertät über die fruchtbaren Jahre bis hin zu den Wechseljahren.

Die Wechseljahre beginnen lange vor dem Ausbleiben der Monatsblutung. Wann und mit welchen Symptomen diese Phase in das Leben einer Frau tritt, ist sehr unterschiedlich. Die meisten Frauen erleben diese Umstellung zwischen Mitte 40 und Mitte 50.

Medizinisch wird diese Lebensphase in mehrere Abschnitte unterteilt, da nicht alle Hormone gleichzeitig abnehmen. Einen Hormonstatus bestimmen zu lassen, ist daher nicht immer sinnvoll. Gerade zu Beginn der Wechseljahre schwanken die Hormone zyklusabhängig besonders stark, wodurch die

Aussagekraft einzelner Werte begrenzt ist.

Neben den klassischen Sexualhormonen Progesteron und Östrogen spielen auch Cortisol und Dihydroepiandrosteron (DHEA) wichtige physiologische Rollen.

Zu Beginn dieses Lebensabschnitts sinkt der Progesteronspiegel – man spricht von der **Perimenopause**. Östrogen ist zu diesem Zeitpunkt meist noch ausreichend vorhanden, seine Wirkung kann sogar dominant sein.

Viele Frauen verspüren ein verstärktes **prämenstruelles Syndrom** (PMS) mit Beschwerden wie Brustspannen, Wassereinsparungen und Stimmungsschwankungen. Der Progesteronmangel kann zudem Gelenksbeschwerden begünstigen. Mit zunehmendem Alter ver-

ändert sich der Hormonspiegel weiter, denn nun sinkt auch der Östrogenspiegel. Man spricht von der **Menopause**. Östrogen wirkt im Körper über spezielle Rezeptoren, die sich in nahezu allen Organen befinden. Neben den Eierstöcken und dem Brustgewebe weist auch das Gehirn eine hohe Dichte an Östrogenrezeptoren auf.

Das erklärt, warum ein sinkender Östrogenspiegel zu Hitzeattacken, Schlafstörungen, Libidoverlust und depressiven Verstimmungen führen kann. Auch trockene Schleimhäute sind ein häufiges Symptom. Diese Beschwerden können in der **Postmenopause** – also in der Zeit ab etwa einem Jahr nach der letzten Regelblutung – weiterhin bestehen bleiben.

Die Therapie unterscheidet sich je nach Phase der Wech-

JETZT NEU

Die Innovation bei Haarausfall*



Qualität aus
Österreich.

*Nicht krankheitsbedingter oder erblicher Haarausfall. Zink zum Erhalt normaler Haare, Ceramide für kräftig aussehendes und strapazierfähiges Haar.

seljahre, also Perimenopause, Menopause und Postmenopause. Neben einer ärztlich verordneten Hormonersatztherapie bei starken Beschwerden kommen auch pflanzliche Wirkstoffe infrage.

Pflanzliche Präparate lassen sich in phytohormonhaltige Pflanzen und solche ohne Phytohormone einteilen:

Phytohormone sind pflanzliche Inhaltsstoffe, die an dieselben Rezeptoren binden wie körpereigene Östrogene. Zu diesen Pflanzen zählen unter anderem Rotklee, Soja, Sibirischer Rhabarber und Hopfen.

Pflanzen mit anderen Wirkprinzipien sind beispielsweise Mönchspfeffer, Traubensilberkerze, Pollenextrakte, Yamswur-

zel sowie Gemmomazerate aus Himbeere, Preiselbeere und Apfelbaum. Sie wirken regulierend auf die Steuerungsachse zwischen Gehirn und Eierstöcken.

Auch die Darmflora beeinflusst über Neurotransmitter die Beschwerden in den Wechseljahren. Der gezielte Einsatz von Probiotika kann daher sinnvoll sein. Über Anpassungen in der Ernährung und bei den sportlichen Aktivitäten lassen sich Beschwerden reduzieren und Abbauprozesse im Knochen verhindern. Eine eiweißreiche Ernährung und gezielter Muskelaufbau durch Krafttraining können Beschwerden lindern und gleichzeitig dem Knochenchwund (Osteoporose) entgegenwirken. Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen – also Vitaminen und

Mineralstoffen – ist dabei besonders wichtig.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Auswahl der passenden Präparate und geben Ihnen Tipps, um gut durch diesen Lebensabschnitt zu kommen. Fragen Sie uns auch nach dem Hormon-Selbsttest, der mithilfe gezielter Fragen Hinweise darauf geben kann, welche Hormone aus dem Gleichgewicht geraten sind.



Frauenherzen schlagen anders



Mag.^a pharm. Dr. Birgit Gallien-Lintschinger

Dieser Satz aus der #GoRed-Kampagne für Herzgesundheit bei Frauen hat uns inspiriert.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind noch vor Krebs die häufigste Todesursache bei Frauen. Dennoch können viele Frauen Symptome, die auf einen Herzinfarkt hindeuten, oft nicht richtig zuordnen. Denn die Anzeichen äußern sich bei Frauen häufig anders als bei Männern.

Typische Symptome bei Frauen sind unter anderem ungewöhnliche Müdigkeit, Atemnot, Übelkeit oder Erbrechen, Druck im Rücken, Nacken oder Oberbauch, Schwindel sowie kalter Schweiß. Diese Beschwerden werden oft nicht als Warnsignale erkannt, sondern als etwas anderes abgetan – mitunter mit fatalen Folgen.

Daher unser Appell: Gehen Sie neben der gynäkologischen auch regelmäßig zur internisti-

schen Vorsorgeuntersuchung – idealerweise einmal jährlich!

Wenn Sie von Ihrem Arzt die Rückmeldung erhalten, dass alles in Ordnung ist, können Sie selbst zusätzlich viel dafür tun, dass das auch so bleibt und sie sich sogar besser fühlen. Achten Sie auf ausreichend Bewegung, zumindest dreimal pro Woche Sport sind empfehlenswert. Trinken sie 1,5 l Wasser täglich. Der Schlafbedarf ist individuell unterschiedlich, sie sollten aber jedenfalls erholt erwachen.

Ihr Körper hat in fordernden Lebensphasen einen erhöhten Bedarf an wichtigen Nährstoffen:

- Der Komplex der B-Vitamine spielt eine wichtige Rolle in unserem Energiehaushalt.
- Magnesium hilft nicht nur gegen Muskelkrämpfe, sondern ist auch der Mine-

ralstoff um Stress besser zu bewältigen.

- Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Gefäß- und Herzgesundheit.

Aus unserem reichen Schatz an pflanzlichen Tinkturen haben wir zwei spezielle Frauenmischungen kreiert:

Herzpower-Mischung

Für Frauen mit erhöhtem Blutdruck, erhöhten Blutfettwerten und Herzklopfen, oft begleitet von Leistungseinbußen und Müdigkeit.

- **Weißdorn:** Stärkt und stabilisiert die Herzfunktion, fördert die Durchblutung und damit die Herzleistung
- **Mistel (Apfel):** Reguliert den Blutdruck
- **Olive:** Schützt die Gefäße und wirkt positiv auf erhöhte Blutfettwerte
- **Damiana:** Gibt Antriebskraft und steigert die Libido

Innere Stärke und Harmonie-Mischung

Für alle, die sich nervös und ausgelaugt fühlen, schlecht schlafen oder niedergeschlagen sind.

- **Frauenmantel:** Vermittelt Schutz und Geborgenheit, unterstützt die Annahme der eigenen Weiblichkeit
- **Hundsrose:** Wirkt harmonisierend und stabilisierend, hilft bei emotio-

nalen Verletzungen und seelischer Verhärtung

- **Haferstroh:** Wirkt stärkend und aufbauend, verbessert die Schlafqualität und fördert die Regeneration; hilfreich bei Menschen mit Neigung zu Ängsten
- **Silberlinde:** Wirkt angstlösend, besonders nach belastenden Situationen, und verbessert den Schlaf
- **Rhodonit:** Ergänzt die Mischung als Mineralstoff

und kann bei Niedergeschlagenheit unterstützend wirken

Gerne stellen wir auch individuelle Mischungen für Sie zusammen. Dabei greifen wir auf unsere breite Palette an pflanzlichen Muttertinkturen, Gemmo-mazeraten und spagyrischen Essenzen zurück. Mag.^a Eva Eigner-Rothe, Mag.^a Katharina Weis und ich verfügen über entsprechende spezialisierte Ausbildungen.

Ich kümmere mich. Auch um mich.

Herzenssache Frau -
Frauengesundheit im Fokus

Die steirischen
Apotheken sind
für Sie da



A APOTHEKERKAMMER
STEIERMARK

Mehr Sicherheit im Alltag: Warum sich eine Medikationsanalyse für Sie lohnt



Mag.^a pharm. Eva Eigner-Rothe

Nehmen Sie täglich mehr als drei verschiedene Medikamente ein? Dann kennen Sie das sicher: Im Dschungel aus Tabletten, Kapseln und Tropfen verliert man leicht den Überblick. Was war noch wofür? Vertragen sich die Schmerztabletten mit dem Blutdrucksenker? Und warum fühle ich mich morgens eigentlich so müde?

Genau hier setzt die Medikationsanalyse in der Apotheke an. Wir nehmen uns Zeit für einen intensiven „Check-up“ Ihrer gesamten Arzneimitteltherapie.

Doch was ist eine Medikationsanalyse eigentlich?

Stellen Sie sich das Vorgehen wie eine Inventur Ihres Medizinschranks vor. Dafür verein-

baren wir einen Termin, zu dem Sie am besten alle Ihre Arzneimittel mitbringen. Dabei geht es nicht nur um verschreibungspflichtige Medikamente: Auch freiverkäufliche Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel, pflanzliche Arzneimittel oder selbst gekaufte Schmerzmittel spielen bei der Analyse eine wichtige Rolle.

Denn oft schleichen sich Wechselwirkungen ein, die als Laie kaum zu erkennen sind. Ein klassisches Beispiel ist ein pflanzliches Johanniskraut-Präparat, das die Wirkung anderer wichtiger Medikamente abschwächen kann. Oder zwei Präparate von verschiedenen Ärzt:innen enthalten ähnliche Wirkstoffe – was im schlimmsten Fall zu einer Überdosierung führen kann.

Durch die Medikationsanalyse können wir unter anderem:

- **Wechselwirkungen erkennen:** Wir prüfen, ob sich Ihre Medikamente untereinander vertragen.
- **Einnahmefehler vermeiden:** Wir klären, ob ein Medikament vor, zu oder nach dem Essen eingenommen werden sollte, damit es optimal wirkt.
- **Nebenwirkungen minimieren:** Beschwerden wie Schwindel oder Magenprobleme sind manchmal keine neuen Symptome, sondern Folge der Medikamentenkombination.
- **Ihren Alltag erleichtern:** Wir erstellen für Sie einen übersichtlichen und aktuellen Medikationsplan.

Unser Ziel ist es, dass Sie sich mit Ihrer Therapie sicher fühlen

Monatliche Apothekenangebote direkt auf WhatsApp

**Kostenlos &
bequem aufs
Smartphone**

**Monat für Monat:
exklusive Gewinnspiele**



und Ihre Lebensqualität bestmöglich erhalten bleibt. Die Medikationsanalyse ist eine professionelle pharmazeutische Dienstleistung, die direkt Ihrer Gesundheit zugutekommt.

Kommen Sie vorbei – wir beraten Sie gerne!

**Einfach
QR-Code
scannen und
kostenlos
anmelden!**



**KOSTENLOSE
UND EINFACHE
ANMELDUNG**

**EINFACH UND
BEQUEM AUF IHR
SMARTPHONE**

**RECHTZEITIG
MONATLICH
ZUGESCHICKT**

Die Medikationsanalyse um insgesamt € 120 umfasst:

- **Erstgespräch:** Erfassung aller Medikamente, Befunde, Laborbefunde, Erhebung des Status Quo
- **Zweitgespräch nach ca. einer Woche:** Beratung inklusive Ergebnis der Rücksprache mit Ihren Ärzten (falls gewünscht)

Jeder gewünschte Folgetermin: € 30

Venengesundheit im Fokus



Mag.^a pharm. Katharina Weis

Die Temperaturen steigen und wir dürfen wieder ein bisschen mehr Bein zeigen. Doch was tun, wenn uns die Beine schmerzen? Hier finden Sie ein paar Tipps für den Alltag, um mit leichten Beinen beschwingt durch die Sommermonate zu kommen.

Unsere Venen leisten Schwerstarbeit: Sie müssen das Blut entgegen der Schwerkraft zurück zum Herzen transportieren. Das gelingt durch das Zusammenspiel von Venenklappen und der umliegenden Muskulatur. Langes Sitzen im Büro, mangelnde Bewegung sowie eine genetische Veranlagung können dieses System belasten und zu schmerzenden Beinen führen. Auch nächtliche Wadenkrämpfe können mit Venenproblemen in Zusammenhang stehen.

Wie kann man hier Abhilfe schaffen? Bereits einfaches Hochlagern der Beine kann Lin-

derung bringen. Auch Bewegung unterstützt die Venengesundheit, da sie den Muskeltonus erhöht. Im Büroalltag oder auf langen Flugreisen sollte man zumindest einfache Fußgymnastikübungen durchführen, um die Venenaktivität zu unterstützen. Zu Hause angekommen, kann man sich mit Wechsel duschen etwas Gutes tun: Der rasche Wechsel zwischen warm und kalt wirkt aktivierend auf die Venen. Insbesondere die Kälte führt dazu, dass sich die Venen zusammenziehen, und fördert so den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Aus der Pflanzenheilkunde stehen in der Apotheke geeignete Präparate zur Verfügung, die meist Flavonoide enthalten. Diese sind gut verträglich und können in der Regel langfristig eingenommen werden. Pflanzliche Wirkstoffe wie Extrakte aus **Roskastanie, Mäusedorn, Hamamelis, Bitterorange, Ginkgo** und **Rotem Weinlaub** kommen zum Einsatz. Es gibt sowohl Filmtablet-

ten (z. B. Daflon[®], Venoruton[®], Venosin[®], Antistax[®]), als auch Tinkturen und Gemmomazerate, die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden können. Idealerweise werden diese mit Produkten zur lokalen Anwendung kombiniert. In der Apotheke steht eine große Auswahl an Salben und Gelen zur äußerlichen Anwendung zur Verfügung. Erwähnenswert ist hier das Heparin (z. B. Lioton[®]), welches sich im Bereich der Venengesundheit bewährt hat. Neben Heparin, welches tierischen Ursprungs ist, gibt es als Alternative das synthetisch hergestellte Mucopolysaccharidpolysulfat (z. B. Hirudoid forte[®]).

Fühlen sich Ihre Beine schwer an, sind sie geschwollen oder treten die Venen deutlich sichtbar hervor? Dann schauen Sie gerne bei uns in der Apotheke vorbei. Wir beraten Sie individuell, damit auch Sie die warmen Temperaturen leichtfüßig genießen können!

NEU: *Telemedizin für Kinder in der Apotheke*

Mag.^a pharm. Dr. Birgit Gallien-Lintschinger

Wer kennt es nicht: Es ist Freitagnachmittag, und plötzlich klagt das Kind über Ohrenschmerzen, das Fieberthermometer zeigt 39 °C. Der Weg in die Ambulanz der Kinderklinik scheint vorprogrammiert – trotz der Mitgabe von Nasentropfen und einem fiebersenkenden Saft durch die Apotheke.



Mit **Medfinity** startet eine neue Form der medizinischen Versorgung, die digitale und persönliche Betreuung sinnvoll verbindet. Als **Telemedizinplattform** ermöglicht Medfinity bereits heute eine kinderärztliche Beratung rund um die Uhr (24/7) durch erfahrene Fachärztinnen und Fachärzte für Kinder- und Jugendheilkunde – schnell, sicher und unkompliziert. Der Sitz von Medfinity ist in Wien, angegliedert an die Kinderarztordination NEST.

Im Rahmen eines Pilotprojekts („Medfinity Kids“) dienen Apotheken als niederschwellige Anlaufstellen für die telemedizinische Versorgung. Patient:innen können direkt vor Ort eine ärztliche Einschätzung mittels moderner Telemedizin erhalten. Der telemedizinische Kontakt zur Ärztin bzw. zum Arzt wird in der Regel innerhalb von rund 20 Minuten hergestellt. Das Apothekenteam unterstützt dabei, wenn z. B. ein COVID- oder Streptokokkenabstrich erforderlich ist.

Ziel ist es, die medizinische Versorgung gezielt zu steuern, unnötige Ambulanzbesuche zu vermeiden und Familien rasch die passende Entscheidung zu ermöglichen – ob Beratung, Behandlung oder Weiterleitung. Werden Medikamente verordnet, speichert die Ärztin bzw. der Arzt diese als E-Rezept auf der e-card des Kindes. Aktuell handelt es sich beim ärztlichen Honorar von 120 € um eine

Wahlarztleistung. Zahlreiche Zusatzversicherungen übernehmen einen Großteil der Kosten. Ob telemedizinische Leistungen von Ihrer Versicherung abgedeckt werden, empfiehlt es sich vorab zu klären.

Medfinity versteht sich dabei nicht als Ersatz, sondern als sinnvolle Ergänzung bestehender Strukturen – mit dem Anspruch, die Versorgung einfacher, schneller und besser vernetzt zu gestalten.

Nähere Informationen

finden Sie unter: <https://medfinity.at/akuttermin/> sowie bei uns in der Apotheke.

Jetzt anmelden:



Reiseimpfungen - Schutz für einen sicheren Urlaub



Mag. pharm. Valentin Höfer

Wer eine Reise plant, denkt meist zuerst an Flugtickets, Hotels oder Sehenswürdigkeiten. Doch denken Sie auch an Ihre Gesundheit? In vielen Teilen der Welt stellen Infektionskrankheiten ein ernstzunehmendes Risiko dar. Reiseimpfungen helfen dabei, sich davor zu schützen, und sollten daher ein fixer Bestandteil der Vorbereitung jeder Fernreise sein. Der ideale Zeitpunkt für Reiseimpfungen liegt etwa **4 bis 8 Wochen vor Reisebeginn**.

Zunächst sollte überprüft werden, ob alle in Österreich empfohlenen Standardimpfungen vorhanden sind. Dazu zählt die Kombinationsimpfung gegen **Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten)** und **Polio-myelitis**, die alle 5 Jahre aufgefrischt werden sollte. Auch ein vollständiger Impfschutz gegen

Masern, FSME, COVID-19 und **Influenza** ist wichtig.

Neben diesen Basisimpfungen werden für Fernreisen zusätzliche Impfungen empfohlen. Eine der wichtigsten ist die Impfung gegen **Hepatitis A**. Diese Virusinfektion befällt vor allem die Leber und wird hauptsächlich über verunreinigtes Wasser oder Lebensmittel übertragen. In vielen Ländern Afrikas, Asiens und Lateinamerikas besteht ein erhöhtes Ansteckungsrisiko.

Hepatitis B ist ebenfalls eine virale Erkrankung, die über Körperflüssigkeiten übertragen wird. Auch sie kann die Leber nachhaltig schädigen und in manchen Fällen chronisch verlaufen. Besonders bei längeren Aufenthalten, medizinischen Tätigkeiten oder engem Kontakt mit der lokalen Bevölke-

rung wird eine Impfung empfohlen.

Für bestimmte Reiseziele sind spezielle Impfungen erforderlich, etwa gegen Gelbfieber. Diese Viruskrankheit wird durch Stechmücken übertragen. Einige Länder in Afrika und Südamerika verlangen bei der Einreise einen gültigen Impfnachweis einer autorisierten Gelbfieberimpfstelle. Die einmalige Impfung bietet in der Regel einen langanhaltenden Schutz.

Auch die **Chikungunya**-Impfung gewinnt zunehmend an Bedeutung. Sie schützt vor einer Virusinfektion, die hauptsächlich durch die Asiatische Tigermücke übertragen wird. Ursprünglich in den Tropen Afrikas und Asiens verbreitet, breitet sich diese Mückenart aufgrund des Klimawandels zu-

nehmend auch in Europa aus (z. B. in Spanien, Südfrankreich, Italien und Griechenland). Die Impfung wird vor allem für Reisende und Risikogruppen empfohlen. Dennoch ersetzt sie nicht konsequente Mückenschutzmaßnahmen wie Moskitonetze, Insektenschutz und lange Kleidung.

Dengue-Fieber ist eine weitere durch Mücken (vor allem Asiatische Tigermücke und Gelbfiebermücke) übertragene Viruserkrankung. Vereinzelt wurden bereits Fälle in Südeuropa registriert. Typische Symptome sind hohes Fieber, starke Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Hautausschläge. In schweren Fällen kann es zu Komplikationen kommen. Für bestimmte Personengruppen (z. B. Langzeitreisende oder Menschen in Endemiegebieten) steht ein Impfstoff zur Verfügung, jedoch besteht keine allgemeine Impfempfehlung. Der wichtigste Schutz liegt daher weiterhin in konsequentem Mückenschutz.

Auch eine Impfung gegen **Typhus** kann in Regionen mit mangelhafter hygienischer Infrastruktur sinnvoll sein, etwa in Teilen Mittel- und Südameri-

kas, Afrikas oder Südasien. Typhus ist eine bakterielle Infektionskrankheit, die über verunreinigte Lebensmittel und Wasser übertragen wird.

Tollwut wird durch den Biss oder Speichel infizierter Tiere (z. B. Hunde, Affen oder Fledermäuse) übertragen. Die Erkrankung verläuft unbehandelt nahezu immer tödlich. Reisenden, die sich viel in der Natur aufhalten, mit Tieren arbeiten oder abgelegene Regionen besuchen, wird eine vorbeugende Impfung empfohlen.

Eine weitere wichtige Reiseimpfung ist jene gegen **Japanische Enzephalitis**. Diese Virusinfektion wird durch Culex-Mücken übertragen und kommt vor allem in Süd- und Südostasien vor. Sie kann schwere neurologische Schäden verursachen. Die Impfung wird insbesondere bei längeren Aufenthalten oder Reisen in ländliche Gebiete empfohlen.

Darüber hinaus gibt es Impfungen gegen **Meningokokken-Meningitis**, eine bakterielle, durch Tröpfcheninfektion übertragene Erkrankung.

Sie kann sich rasch entwickeln und lebensbedrohlich verlaufen. Besonders für Reisen in den sogenannten „Meningitisgürtel“ Afrikas oder für Pilgerreisen nach Mekka ist diese Impfung relevant. Aber auch bei Reisen nach Großbritannien und Unterbringung in Studentenheimen etc. ist ein Schutz gegen Meningitis unbedingt anzuraten.

Welche Impfungen tatsächlich notwendig sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab: dem Reiseziel, der Reisedauer, den geplanten Aktivitäten sowie dem individuellen Gesundheitszustand. Auch die Jahreszeit kann eine Rolle spielen, da manche Krankheiten saisonal gehäuft auftreten. Denken Sie außerdem daran, Ihre Reiseapotheke an das jeweilige Reiseziel anzupassen.

Wer sich rechtzeitig informiert und gut vorbereitet ist, kann seine Reise entspannter genießen und sich ganz auf neue Eindrücke und Erfahrungen konzentrieren.



Burnout - Erschöpfungsdepression

Mag.^a Christine Rothwangl-Zink

Ein Burnout oder eine Erschöpfungsdepression, ist ein emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfungszustand, nach einer vorangegangenen Zeit hoher Arbeitsbelastung, Stress und oder Selbstüberforderung. Auch die Pflege eines Angehörigen kann sehr belastend sein und das Burnout Risiko erhöhen.

Die 3 Burnout Hauptsymptome sind:

- emotionale Erschöpfung
- Zynismus und Depersonalisation
- reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit.

Die psychischen Symptome einer Erschöpfungsdepression können sein:

- Freudlosigkeit
- Antriebslosigkeit
- Innere Unruhe
- Reizbarkeit
- Schlafstörungen
- Gefühl der Leere
- Angst- und Panikattacken

Die körperlichen Symptome einer Erschöpfungsdepression können sein:

- Kopfschmerzen
- Magen-Darmbeschwerden
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Schwindel
- Herzklopfen

Die geistigen Symptome einer Erschöpfungsdepression können sein:

- negative Gedanken
- eingeschränkte Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit
- eingeschränkte Merkfähigkeit

Die Behandlung eines Burnouts/Erschöpfungsdepression erfolgt mithilfe klinisch-psy-

chologischer Behandlung in Kombination mit medikamentöser Therapie. Bei ersten Symptomen oder Anzeichen von emotionaler Erschöpfung und persönlicher reduzierter Leistungsfähigkeit ist es sinnvoll, sich frühzeitig klinisch-psychologisch beraten und behandeln zu lassen.

Kennen Sie ihr Burnout Risiko? Ich biete Burnout Screening und Risikoeinschätzung durch klinisch-psychologisches Beratungsgespräch, Diagnostik und Ergebnisgespräch in 3 Einheiten.

Für Informationen und Terminvereinbarung kontaktieren Sie mich gerne.




Psychologin

Mag. Christine Rothwangl-Zink

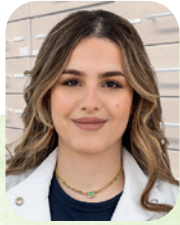
**Praxis für Klinische- & Gesundheitspsychologie
Arbeitspsychologie & Energetische Psychologie,**
Weiherweg 34, 8042 Graz, +43 664 3890740,
praxis@rothwangl-zink.at, www.rothwangl-zink.at
Termine nach Vereinbarung! Auch Online-Beratung möglich!

Das Team



Mag.ª pharm. Dr.
**BIRGIT
GALLIEN-
LINTSCHINGER**
Konzessionärin

Arzneimittel, Reisemedizin,
Tiermedizin, Homöopathie,
Spagyrik



PKA
**ISRAA
ALELAYAWI**

Kosmetik, Visagistik,
Warenwirtschaft



Mag.ª pharm.
**EVA EIGNER-
ROTHE**

Medikationsmanagement,
Kinder, Phytotherapie



PKA
**SARAH
HEIDENBAUER**

Kosmetik, magistrale Rezeptur,
Marketing



Mag. pharm.
**VALENTIN
HÖFER**

Arzneimittel, orthomolekulare
Medizin, Impfberatung,
Darmgesundheit



PKA
**BETTINA
KRONHEIM**

Warenwirtschaft, Magistrale,
Homöopathie



PKA-Lehrling
**SANDRA
MANDL**

Warenübernahme, magistrale
Rezeptur, Kosmetik



Mag.ª pharm.
**LENA
PFLEGER**

Krankenstands- und
Urlaubsvertretung



**REGINA
THUMFORT**

Reinigung



Mag.ª pharm.
**KATHARINA
WEIS**

Medikationsanalyse, Phyto-
therapie, orthomolekulare
Medizin, Darmgesundheit

*derzeit in
Karenz*

