

Nr: 54/2024

# team santé

Aktuelles aus der Team Santé Adler Apotheke



Gesund  
durch den  
Herbst





## Gemeinsam schaffen wir das

*Liebe Kundinnen und Kunden!*

Der Sommer ist vorbei und damit für viele auch die Urlaubszeit. Und so finden wir uns im Alltag wieder: in der Schule, in der Lehre, auf der Uni oder in der Arbeit. Die Tage werden kürzer, wir werden antriebsloser, müde und leider auch anfälliger für

Krankheiten. Aber Kopf hoch, auch der goldene Herbst kann sehr schön sein. Getreu unserem Leitspruch „Gemeinsam schaffen wir das“ sind wir natürlich auch in der Herbstsaison wieder gerne Ihr Ansprechpartner für Ihre Gesundheitsanliegenheiten. In der aktuellen Ausgabe

der Kundenzeitschrift finden Sie viele hilfreiche Tipps und spannende Themen rund um den Herbst.

**In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen gesunden Herbst!**

*Herzlichst*

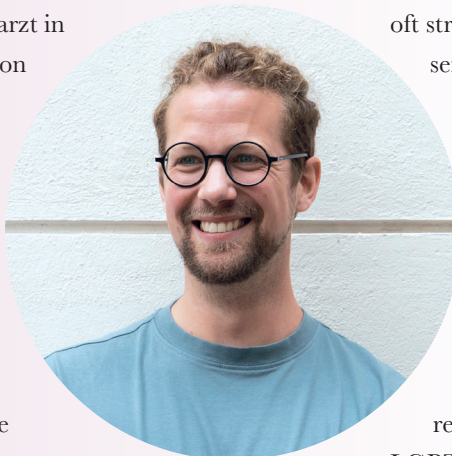
*Ihre Mag. pharm. Gabriele Denk*



## Dr. Franz Schmid – neuer Gynäkologe

Seit Juni 2024 gibt es einen neuen Frauenarzt in den Räumlichkeiten der Wahlärztordination „Die Frauenärztinnen Krems“: Dr. Franz Schmid, Oberarzt am Universitätsklinikum Krems. Voller Elan und dennoch gelassen und empathisch betreut der junge Arzt Frauen jeglichen Alters. Dr. Schmid, ein gebürtiger Tullnerfelder, ist seit seiner Ausbildung im Krankenhaus Krems ein wichtiger Teil des operativen Teams. Diese Expertise nutzt er auch gerne für seine Patient:innen in der Ordination.

Der Familienvater hat vor wenigen Jahren nach seinem Studium in Wien in der Gemeinde Michelhausen im Bezirk Tulln gemeinsam mit seiner Frau ein etwa hundert Jahre altes Gebäude kernsaniert und genießt mittlerweile die Ruhe und Natur in direkter Waldnähe. Als Ausgleich zum



*Dr. Franz Schmid*

oft stressigen Klinikalltag nutzt Dr. Schmid seine freie Zeit zum Töpfern und Gitarre spielen. Im Sommer steht allerdings meist der Garten im Vordergrund. Wichtig ist dem Gynäkologen, genug Zeit für seine Patient:innen zu haben. Neben einer Betreuung auf dem neuesten Stand der Medizin findet man bei ihm ein offenes Ohr für wirklich „jedes“ Thema. Weiters ist ihm ein respektvoller und sensibler Zugang zur LGBTQIA+ Community bedeutend.

*Als jüngster Neuzugang der Fach- und WahlärztInnen in Krems freut sich Dr. Franz Schmid schon sehr darauf, Sie bald in seiner Ordination begrüßen und behandeln zu dürfen!*

**Dr. Franz Schmid**  
FACHARZT FÜR  
GYNÄKOLOGIE & GEBURTSHILFE  
OBERARZT IM UK KREMS

Obere Landstr. 9,  
3500 Krems a. d. Donau  
0440 / 340 43 03  
ordination@franzschmid.at  
WAHL- & PRIVATARZT



ONLINE TERMINVERGABE





# Medikamente richtig einnehmen

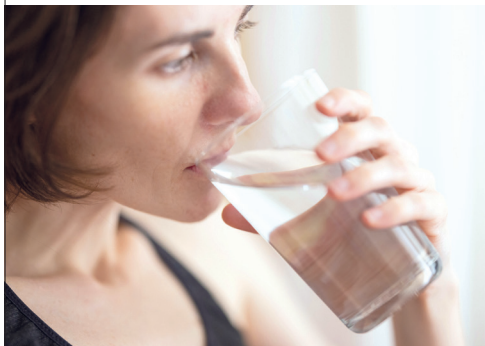
*Wahrscheinlich hat jeder von uns schon mehrmals in seinem Leben Medikamente eingenommen. Wie viel man bei der Einnahme falsch machen kann, wird dabei selten bedacht. Schon beim simplen Schlucken einer Tablette kann einiges schiefgehen!*

Untersuchungen haben gezeigt, dass es gar nicht so selten vorkommt, dass Tabletten oder Kapseln in der Speiseröhre hängen- bzw. klebenbleiben und den Magen gar nicht erreichen. Der Grund dafür ist, dass die dazu getrunkene Wassermenge häufig viel zu gering ist. Liegend und ganz ohne Wasser eingenommen bleiben 91 % der Medikamente in der Speiseröhre kleben! Weiters findet etwa ein Drittel der festen Arzneiformen den Weg zum Magen nicht, wenn lediglich ein Schluck Wasser dazu getrunken wird, auch wenn das im Sitzen oder Stehen passiert!

## Schleimhautreizende Substanzen

Das Problem dabei ist, dass man es in der Regel gar nicht merkt, dass eine Tablette an der Speiseröhrenwand klebt. Im besten Fall wirkt sie dadurch einfach gar nicht oder stark zeitverzögert. Es gibt aber unter den Arzneimitteln sehr viele schleimhautreizende Substanzen, die an der Speiseröhre Schaden anrichten können, wenn sie immer wieder dort und nicht im Magen oder

Darm freigesetzt werden. Wünschenswert wären daher mindestens 4 ordentliche Schlucke Wasser pro eingenommene Tablette, besser noch mehr – und das in aufrechter Position!



*Mindestens 4 ordentliche Schlucke Wasser pro eingenommene Tablette und das in aufrechter Position*

## Noch längst nicht geschafft!

Wenn unsere geschluckte Tablette schließlich doch den Magen erreicht hat, ist noch längst nicht alles geschafft! Unser Magen nimmt in der Regel – bis auf wenige Ausnahmen – keine Wirkstoffe in den Körper auf, er hat nur eine vorverdauende, zerkleinernde Wirkung und befördert dann den Inhalt portionsweise in den Dünndarm, wo üblicherweise die Aufnahme in den Körper erfolgt. Wie lange so eine Tablette aber im Magen verweilt und liegenbleibt (die Spanne liegt etwa zwischen 5 Minuten und 8 Stunden!), hängt wieder von mehreren Faktoren ab – nicht zuletzt vom Füllzu-

stand des Magens.

Ich denke, hier ist einleuchtend, dass es bei gewissen Wirkstoffen ganz wesentlich ist, sie nüchtern einzunehmen – das heißt, mindestens eine halbe Stunde vor dem Essen, weil sie sonst durch die lange Verweildauer im sauren Magensaft zerstört würden. Andere Wirkstoffe wiederum werden gemeinsam mit dem in der Nahrung enthaltenen Fett viel besser aufgenommen und sollten daher direkt mit einer Mahlzeit geschluckt werden. Es macht also Sinn, sich an Dosierungshinweise und Empfehlungen zur richtigen Einnahme von Medikamenten zu halten.

Bei Unklarheiten sind wir gerne für Sie da und beantworten Ihre Fragen!

*Ihre*

*Mag. pharm. Marion Kuchar*





**Liebe StammkundInnen und jene, die es noch werden möchten: Für Sie gibt es immer und zu jeder Jahreszeit etwas Besonderes!**

### Monatliche Geschenk-Gutscheine

Wir verteilen Wandkalender an unsere StammkundInnen. Freuen Sie sich monatlich auf nützliche und interessante Geschenke, die Freude bereiten.



### Treue zahlt sich aus

Als KundenkartenbesitzerIn genießen Sie viele Vorteile wie Preisaktionen durch Rabattsticker, Treuepässe oder monatliche Aktionsprodukte. Außerdem die Zusendung eines 10 %-Geburtstagsgutscheines und persönliche Informationen und Einladungen zu diversen Neuigkeiten und Kundenevents, wie zum Beispiel Beratungs- oder Thementagen.



## Sinnvolle Nahrungsmittelergänzungen

Solange die Ernährung abwechslungsreich und ausgewogen ist, sind in unserer Nahrung ausreichend Nährstoffe enthalten, um den täglichen Bedarf zu decken. Eine ausgewogene Ernährung zeichnet aus, dass alle Nahrungsmittelgruppen einschließlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Proteinquellen, Milchprodukte und gesunde Fette gegessen werden. Wer sich rein vegetarisch bzw. sogar vegan ernährt, sollte daher bedenken, dass damit häufig ein Mangel an Vitamin B12 und Eisen einhergeht. Bei Veganismus kommt es zusätzlich zu einem Mangel an Calcium aufgrund des Verzichts von Milchprodukten. In folgenden Fällen sollten Sie Nährstoffe unbedingt ersetzen:

- \* Einseitige Ernährung bzw. viel Sport oder körperlich anstrengende Berufe: Magnesium



- \* Schwangerschaft: Folsäure und Eisen (wichtig für Mutter und Kind)
- \* Ältere Menschen: Vitamin D, Calcium, Vitamin B12, Folsäure, Spurenelemente und Mineralstoffe
- \* Wachstum: Calcium, Eisen, Omega-3-Fettsäuren, Folsäure, Zink, Vitamin D3

- \* Rekonvaleszenz: Vitamin C, Zink, Omega-3-Fettsäuren
- \* Chronische Erkrankungen, Hauterkrankungen, Allergien, Wundheilungsstörungen: Zink
- \* Medikamenteneinnahme: Vitamin B12, Eisen, Magnesium, Calcium und Zink
- \* Antibiotika: Vitamin K und B-Vitamine
- \* Cholesterinsenkende Medikamente: Coenzym Q10
- \* Rauchen: Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure, Magnesium
- \* Diabetes: Omega-3-Fettsäuren, Chrom, Magnesium und Vitamin D3
- \* Zu wenig Aufenthalt im Freien: Vitamin D
- \* Verwendung von unjodiertem Speisesalz (z. B. Himalayasalz): Jod

### Team Santé Adler Apotheke

3500 Krems, Obere Landstraße 3, Tel +43 (0) 2732 820 01  
office@adlerapotheke-krems.at, www.adlerapotheke-krems.at

IMPRESSUM: Medieninhaber & Herausgeber: Team Santé Adler Apotheke, Obere Landstraße 3, 3500 Krems, AUSTRIA, Redaktion: Helena Denk, Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, A-2540 Bad Vöslau. Agentur: DIETER LEBISCH DESIGN, dl@d-regulation.com Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder. Diese muss nicht mit der offiziellen Position von Team Santé übereinstimmen. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Mag. pharm. Gabriele Denk. Grundlegende Richtung (Blattlinie): die 4- bis 6-mal jährlich erscheinende Zeitung der Team Santé Adler Apotheke versteht sich als unterhaltsames, informelles Medium für alle an der Gesundheit Interessierten.