



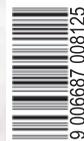
APO
LIFE

AUSGABE 1
JÄNNER/FEBRUAR 2022

*Winter-
freude!*

**Mit vielen Neujahrs-
Aktionen und Tipps!**

**HAUT IM WINTER
MYSTERIUM ELGA
TABU BLÄHUNGEN
UND NOCH VIEL MEHR ...**



9 006687 008125

IHRE HAUTPFLEGE-EXPERTEN AUS DER APOTHEKE

VICHY
LABORATOIRES

CeraVe
MIT DERMATOLOGEN ENTWICKELT

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



**IMMER FÜR SIE DA
WIR BERATEN SIE GERNE
IN IHRER APOTHEKE**

GESUNDHEIT HAUTNAH

10€

**KENNENLERN-RABATT*
AB 35€ EINKAUFSWERT**

5€

**KENNENLERN-RABATT*
AB 20€ EINKAUFSWERT**

* Beim Kauf von Produkten der Marken Vichy, La Roche Posay, CeraVe und / oder Sanoflore** („Aktionsmarken“) im Gesamtwert von mindestens 20€ erhalten Sie 5€ Rabatt sowie bei einem Gesamtwert von 35€ erhalten Sie 10€ Rabatt. Diese Aktion bezieht sich auf das gesamte Sortiment der Aktionsmarken – durch eine Kombination der Aktionsmarken ist möglich. Aktionszeitraum: 27.12.2021 bis 12.02.2022. Nur möglich durch Abgabe eines original Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen. Coupon nicht zur Vervielfältigung autorisiert. Nur in teilnehmenden Apotheken. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barzahlung nicht möglich. Veranstalter: L'Oréal Deutschland GmbH, Geschäftsbereich CAD, Johannastraße 1, 40476 Düsseldorf.

** Die Marke Sanoflore ist nur in Deutschland erhältlich.

Neubeginn 2022!



Ich bin mir sehr sicher, dass wir heuer alle diesen einen Neujahrswunsch teilen: „Wir möchten im neuen Jahr unsere Gesundheit und Lebensfreude zurück!“ Kein Wunder, denn nach den vielen angespannten Monaten sehnen wir uns nach nichts so sehr, wie nach Gesundheit und Entspannung – deshalb machen Sie 2022 doch zu Ihrem persönlichen Gesundheitsjahr!

Dabei können Sie ganz viel für Ihr individuelles Wohlbefinden tun, egal, ob Sie abnehmen wollen, mit dem Rauchen aufhören oder sich einfach nur gesünder ernähren wollen – wir beraten Sie gerne und kompetent, wenn Sie bei der Umsetzung Ihrer

guten Vorsätze Unterstützung brauchen ... Diese Ausgabe unseres Magazins ist darum vielen interessanten Themen rund um den Jahresbeginn gewidmet. Und ein paar „Tabus“ werden wir in dieser und in den kommenden Ausgaben auch brechen ... freuen Sie sich darauf! In diesem Sinne: Viel Freude beim Lesen!

Alles Gute für ein gesundes und sorgenfreies Jahr 2022!

Herzlich, Ihre
Mag. Andrea Hirschmann
ApoLife Apothekerin in Wien

ApoLife Apotheken finden Sie
über 100 Mal in ganz Österreich.
Auch in Ihrer Nähe!



Weitere Informationen: www.apolife.at

ApoLife® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Pharmazeutischen Arbeitsgemeinschaft Rat & Tat GmbH., 1010 Wien.

Inhalt

6	Unsere Haut im Winter
10	ELGA – die Elektronische Gesundheitsakte
14	AAD
18	Aktionen
20	Weidenrinde
23	Selen
	Fachinterview:
26	Blähungen
	ApoMax erklärt:
30	Wärme- und Schmerzpflaster
	Tier-Tipp:
34	Ohrpflege
38	Aroma-Tipp
39	Homöopathie-Tipp
39	Schüßler-Tipp
39	Tee-Tipp

Impressum

Offenlegung gem. §25 MedienG: Blattlinie: *Information der Mitglieder der ApoLife Apothekengruppe für Kunden und Partner.*

Medieninhaber (Verleger) & Herausgeber: *Pharmazeutische Arbeitsgemeinschaft ApoLife GmbH, Gonzagagasse 11/DG, 1010 Wien.*

Verantwortlich für den Inhalt: *Mag. pharm. Andrea Hirschmann, Kirchenplatz 5, 1230 Wien.*

Redaktion, Anzeigen, Kooperation, Grafik: *Mag. Martin R. Geisler, Unternehmensberatung, www.geisler.at, im Auftrag von ApoLife.*

Text: *Thomas Franke.*

Fotos: Shutterstock, Pixabay, Depositphotos, Archiv.

Druck: *Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.*

In unserem Magazin bemühen wir uns, geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden bzw. sowohl die weibliche als auch die männliche Form anzuführen. Hin und wieder kann es jedoch vorkommen, dass aus Gründen der Lesbarkeit darauf verzichtet wird. In diesem Fall sollen selbstverständlich dennoch Menschen jeden Geschlechts angesprochen werden.



**IHRE MEINUNG
IST UND WICHTIG!**

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

Rat & Tat GmbH,
z.Hd. Zeitungsredaktion
Gonzagagasse 11/DG, 1010 Wien
oder per E-Mail:
redaktion@rat-tat.at

NEU: www.shoplife.at

Der Webshop der österreichischen ApoLife Apotheken!

Regional! Digital!



shoplife.at



Nahrungsergänzungen, Kosmetik und Arzneimittel
direkt aus Ihrer nächstgelegenen ApoLife Apotheke
in ganz Österreich.
Gesundes Shopping - direkt in Ihrer Region!





Unsere Haut im Winter

Der Schnee knirscht unter den Füßen, der eisige Wind weht einem beim Skifahren um die Nase und man flüchtet sich am Abend in die wohlig warme Stube – was für viele nach einem perfekten Tag klingt, ist für unsere Haut leider alles andere als ein Vergnügen.

KALT, WARM, WÄRMER ... TROCKEN!

So herrlich der Winter auch ist, so belastend wirkt er auf unsere Haut. Die klirrende Kälte draußen, die extrem trockene Heizungsluft drinnen, somit ergibt sich praktisch ein echter Spießrutenaufmarsch für unsere Körperoberfläche. Je weiter die Temperaturen sinken, desto trockener wird die Luft im Freien. Diese Umgebung entzieht nicht nur der Haut wichtige Feuchtigkeit, sondern vermindert gleichzeitig die Talgproduktion. Schon ab acht Grad Celsius geht diese merklich zurück, das von den Talgdrüsen

ausgeschiedene Fett kann sich nicht mehr verteilen und den wichtigen natürlichen Schutzschild bilden. Die Haut trocknet schneller aus, reagiert sensibler auf Sonnenlicht, und Schad- bzw. Reizstoffe können leichter eindringen. Dazu der oft beißende Wind, der die Haut zusätzlich strapaziert, und drastische Temperaturunterschiede, wenn wir Innenräume betreten. Dort wiederum erwartet uns das nächste Problem: die trockene Heizungsluft. Sie entzieht unserer Haut Feuchtigkeit, diese verliert an Elastizität, wird spröde, schuppig sowie rissig und ihre Schutzfunktion geht verloren.

DER RICHTIGE SCHUTZ

Um die herabgesetzte Talgproduktion und einen übermäßigen Wasserverlust auszugleichen, eignen sich reichhaltige Cremes oder Lotionen. Als perfekte Feuchtigkeitsbinder haben sich dabei etwa Harnstoff, Glycerin und Hyaluronsäure bewährt. Ideal sind hier sogenannte Wasser-in-Öl-Emulsionen (W/O). Bei extremer Kälte hingegen sollten Sie auf Produkte zurückgreifen, die nur wenig bzw. gar kein Wasser enthalten. Leichte Feuchtigkeitsemulsionen mit einem hohen Wasseranteil können sogar auf der Körperoberfläche gefrieren und so zu Kälteschäden führen. Für Temperaturen jenseits des Gefrierpunktes gibt es spezielle Schutzsalben mit einem hohen Anteil an Fetten. Diese bilden eine wasserundurchlässige Schicht, wodurch die Feuchtigkeit der Haut nicht mehr an die trockene Umgebungsluft abgegeben werden kann. Achten Sie im Winter vor allem auf die Haut Ihrer Kleinen! Babyhaut ist besonders empfindlich bei Kälte und braucht einen dementsprechend wirksamen Schutz.

Aber auch in puncto Pflege gilt es, alles zu vermeiden, was unsere Haut in dieser belastenden Zeit zusätzlich austrocknen könnte. Verwenden Sie für die Reinigung vorzugsweise seifenfreie Produkte sowie rückfettende Öle oder Emulsionen zum Waschen. Lange, heiße Bäder sind genauso wenig zu empfehlen wie der Einsatz von Peelings und alkoholhaltigen Gesichtslotionen. Diese strapazieren die Haut und trocknen sie aus.

ROTE LIPPEN SOLL MAN PFLEGEN ...

Sie sind – leider oft im wahrsten Sinn des Wortes – unser wunder Punkt im Winter. Kälte und Trockenheit setzen ihnen extrem zu, sie werden spröde und beginnen zu schmerzen. Die natürliche Reaktion: Wir befeuchten unsere Lippen mit der Zunge. Der verdunstende Speichel jedoch trocknet sie noch schneller aus und wieder leckt man unbewusst drüber. Am besten, Sie reinigen die Lippen mit klarem Wasser, rubbeln sie ab, um Schüppchen zu entfernen, und reiben sie anschließend mit einem guten Fettstift ein. Auch dafür gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke ein hervorragendes Eigenprodukt: **ApoLife Lippenpflege mit Sonnenschutz**, der die Lippen nicht nur pflegt, sondern sie zudem mit Lichtschutzfaktor 20 vor UV-A- und UV-B-Strahlung schützt. Besonders bei Aktivitäten im Freien, wie z. B. beim Skifahren oder Tourengehen, praktisch unverzichtbar, denn der Schnee reflektiert

Winter-Tipp

Ganz wichtig, nicht nur im Winter: viel trinken! Selbst wenn man in der kalten Jahreszeit nicht unbedingt das Bedürfnis danach hat, der Körper braucht Flüssigkeit. Nicht nur unsere Haut, sondern vor allem unsere Schleimhäute trocknen weniger leicht aus, wodurch sich die Gefahr von Erkältungskrankheiten verringert. Wenn möglich, in geheizten Räumen einen Luftbefeuchter verwenden oder regelmäßig ein feuchtes Tuch auf den Heizkörper hängen, auch das hilft!

die Sonnenstrahlen und erhöht so die Belastung. Mit ein Grund, warum man bei Spaß im Schnee nie auf eine hochwertige Sonnencreme und eine Sonnenbrille mit UV-Filter verzichten sollte!

Schon ab acht Grad Celsius verringert sich die Talgproduktion unserer Haut merklich, und das von den Talgdrüsen ausgeschiedene Fett kann sich nicht mehr verteilen, um den wichtigen natürlichen Schutzschild zu bilden.

Die Sonne kann jedoch noch etwas anderes auslösen. Ist das Immunsystem nämlich nicht komplett auf dem Damm, etwa durch Stress oder weil sich eine Erkältung anbahnt, stellt die Sonnenbestrahlung oft einen entscheidenden Faktor für das Entstehen von Fieberblasen dar. Hier hilft dann im Fall des Falles

nur eine Fieberblasencreme bzw. ein entsprechendes medizinisches Pflaster aus der ApoLife Apotheke. Doch zur Vorbeugung und zur akuten Unterstützung des Immunsystems von innen gibt es ein wirksames Eigenprodukt: **ApoLife 37 Lysin plus** mit der Aminosäure Lysin, die einer Vermehrung von Herpesviren entgegenwirkt und gemeinsam mit Vitamin C eine normale Funktion unseres Immunsystems unterstützt.

Übrigens: Auch Ihre Hände freuen sich über den richtigen Schutz, wie z. B. die reichhaltige und schnell einziehende **ApoLife Handcreme**. Als besonders nachhaltig für gute Hautpflege erweist sich stets die innere Unterstützung: **ApoLife 6 Hautgesundheit** mit wichtigen essenziellen Fettsäuren, Vitamin E und pflegenden Ölen.

Fragen Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker doch einfach nach den für Ihren Hauttyp passenden Reinigungs- und Pflegeprodukten. Sie helfen Ihnen jederzeit gerne weiter!



BAYER

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG

L.AT.MKT.11.2020-10421

Rissige Hautstellen durch Kälte?

Heilt und schützt

Bepanthen®

Wund- und Heilsalbe

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

Und für die tägliche Pflege sehr trockener & empfindlicher Haut:

Bepanthen®

SensiDaily Intensivpflege

Kosmetikum

PRÄBIOTIKA FORMEL

ELGA - die Elektronische Gesundheitsakte



Sie stellt eine der größten Neuerungen der letzten Jahre in unserem Gesundheitssystem dar. Ab 2015 schrittweise eingeführt und kontinuierlich weiter ausgerollt, ermöglicht sie den geschützten österreichweiten Zugang zu patientenbezogenen Daten.

WEM NÜTZT ELGA?

Zunächst einmal den Patientinnen und Patienten, die von diesem Informationssystem auf verschiedenste Weise profitieren, sowie natürlich den berechtigten Gesundheitsanbietern wie Apotheken, Spitalern, Ärztinnen und Ärzten. Diese können orts- und zeitunabhängig in ganz Österreich auf die Daten zugreifen. Der Vorteil: Wichtige Dokumente, etwa Entlassungsbriefe von Krankenhäusern

und Pflegeeinrichtungen, Laborergebnisse oder bildgebende Befunde (CT, Röntgenbilder) sind ebenso in ELGA gespeichert wie die e-Medikation. Im Zuge der Coronapandemie wurde dieser Service durch das sogenannte e-Rezept erweitert, das die elektronische Übertragung eines Rezeptes vom Arzt in das System ermöglicht. Die verschriebenen Medikamente kann man bereits nach kurzer Zeit in der Apotheke abholen,



ohne dass ein Vorsprechen in der Ordination nötig ist. Gerade für Patientinnen und Patienten mit Dauermedikation ist das eine enorme Erleichterung in Zeiten, in denen von einem persönlichen Besuch in der Praxis eher abgeraten wird.

Alle verordneten und abgegebenen Arzneimittel bleiben in ELGA 18 Monate lang gespeichert – egal, wer die Rezepte verschrieben hat und in welcher

Apotheke sie bezogen wurden. Darüber hinaus können Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker auch die nicht rezeptpflichtigen Medikamente für Sie abspeichern und dadurch sofort mögliche Wechselwirkungen zwischen den eingenommenen Präparaten erkennen. Und da die regelmäßig verordneten Arzneimittel ebenfalls aufscheinen, können sie im Notfall ohne Rezept, also praktisch „auf Einsatz“, mitgegeben

werden. Wird die Verschreibung nachgeliefert, erhält man die Differenz zur Rezeptgebühr rückerstattet.

SICHERHEIT WIRD GROSSGESCHRIEBEN!

Viele Menschen haben Bedenken, wenn derart sensible Daten zu ihrer Person zentral gespeichert werden. Allerdings wurde bei der Einrichtung von ELGA größter Wert darauf gelegt, dass jede Art von Missbrauch durch Außenstehende praktisch unmöglich wird. So erfolgt die Übertragung der Daten durch eine mehrfache elektronische Verschlüsselung, die kontinuierlich angepasst und modernisiert wird. Zudem haben Gesundheitsanbieter keinen umfassenden Zugang! Sie können nur auf Informationen von

Patientinnen und Patienten zugreifen, die sie tatsächlich betreuen – und auch hier nur auf ausgewählte, für sie relevante Daten. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker etwa können Einsicht in Ihre Medikationslisten nehmen, aber keine Befunde oder andere Dinge abrufen.

Sie selbst haben die Möglichkeit, Ihre ELGA-Informationen online einzusehen. Dazu ist als weitere Sicherheitsstufe jedoch eine Bürgerkarte oder eine Handy-Signatur erforderlich. Übrigens wird jeder Zugriff auf Ihre Daten durch ein spezielles Protokollierungssystem aufgezeichnet. Dadurch haben Sie stets die Kontrolle darüber, welcher Teilnehmer wann auf welchen ELGA-Bereich zugegriffen hat.

HALSSCHMERZEN? HEISERKEIT?



JETZT
Zitrus-Honig
Geschmack

isla® med mit Hydrogel-Komplex und pflanzlichem Isländisch Moos

- Lindern Hals- und Schluckbeschwerden
- Schützen effektiv Mund- und Rachenschleimhaut
- Beruhigen stark beanspruchte Stimmbänder

AKTION
1€ sparen!

isla® med Milde Kirsche/Kräuter/Zitrus-Honig Halbpastillen 20 Stück um € 7,50 (statt € 8,50*)

Aktionszeitraum:
01. bis 31.01.2022

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Aktion nur in Ratatät Apotheken gültig, solange der Vorrat reicht. * Vom Hersteller unverbindlich empfohlener Verkaufspreis in Euro inkl. USt. | Stand November 2021.

www.isla.at

FREIWILLIGE TEILNAHME

Es steht jeder Patientin und jedem Patienten frei, sich von ELGA abzumelden. Die Teilnahme ist freiwillig, und man hat auch die Möglichkeit, festzulegen, dass

Bei der Einrichtung von ELGA wurde von allen Beteiligten größter Wert darauf gelegt, dass jede Art von Missbrauch durch Außenstehende unmöglich wird.

nicht alle Daten gespeichert werden. So können Sie in der Ordination beispielsweise darauf bestehen, dass bestimmte verordnete Arzneimittel oder Befunde

nicht online in ELGA aufscheinen. Ein enormer Vorteil des Systems ist zudem, dass es jederzeit durch wichtige Elemente erweiterbar ist. So geschehen bei der Einführung des aktuell so wichtigen e-Impfpasses, wodurch beispielsweise das europäische Impfbuch als Nachweis für eine erfolgte Coronaimmunisierung für Sie mittlerweile in jeder ApoLife Apotheke ausgestellt werden kann.

Für alle Ihre Fragen zu diesen Zertifikaten sowie allgemein zur Elektronischen Gesundheitsakte ELGA stehen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker jederzeit zur Verfügung!



Prospan®:
Stark gegen Husten
auch bei Erwachsenen.

Prospan® akut Brausetabletten:

- › Lösen den Schleim und beruhigen den Hustenreiz
- › Sorgen für zusätzliche Flüssigkeitszufuhr
- › Können kalt oder heiß getrunken werden

Nur 2x täglich!

*Pflanzliche Expectorantien, IQVIA Global OTC 12/2020
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. | PROSPAN_2021_053

Nummer 1 weltweit¹
www.prospan.at

PROSPAN® 

 **Sanova**
Advancing health



AAD

Hinter diesen drei Buchstaben verbirgt sich ein medizinischer Fachbegriff: die Antibiotika-assoziierte Diarrhö. Darunter versteht man Durchfall, der durch die Einnahme eines Antibiotikums ausgelöst wird – ein Problem, für das es allerdings wirksame Abhilfe gibt!

ANTIBIOTIKA – KEINE 100 JAHRE ALT

Es existieren viele schlimme Krankheiten, gegen die es in früheren Zeiten kein Gegenmittel gab, wie z. B. die Pest oder Lepra, um nur zwei der bekanntesten zu nennen, die mittlerweile ihren Schrecken verloren haben. Es gibt sie zwar nach wie vor, jedoch lassen sie sich mit Antibiotika wirkungsvoll behandeln. Das erste, Penicillin, trat ab 1942 seinen Siegeszug als Lebensretter an. Alexander Fleming hatte zufällig bemerkt, dass ein spezieller Schimmelpilz Bakterien abtöten konnte. Diese Arzneimittel bekamen bald den Namen Antibiotika, vom griechischen „anti“ (= gegen) und „bios“ (= Leben), denn auch wenn man es nicht vermuten würde, sind Bakterien mikroskopisch kleine Lebewesen, die über einen eigenen Stoffwechsel verfügen

und sich damit grundsätzlich von Viren unterscheiden. Deshalb wirken Antibiotika hervorragend gegen bakterielle Infektionen, aber leider nicht bei viralen Erkrankungen.

JENSEITS VON GUT UND BÖSE

Obwohl man bei Bakterien sofort an etwas Gefährliches denkt, sind sie doch extrem nützlich für uns Menschen. Man findet sie in vielen Bereichen unseres Organismus, wo sie zum Erhalt wesentlicher Körperfunktionen beitragen. Jetzt gerade etwa sorgen 10 bis 100 Billionen „gute“ Bakterien in Ihrem Darm für eine optimale Verdauung. Es kommt allerdings auch vor, dass wir Bekanntschaft mit anderen, „bösen“ Bakterien machen, sich dadurch z. B. eine Wunde entzündet oder wir erkranken. In diesem Fall wird möglicherweise von medizinischer

Seit eine Behandlung mit einem entsprechenden Antibiotikum verordnet. Das Problem dabei: Diese Medikamente unterscheiden nicht zwischen „guten“ und „bösen“ Bakterien, sondern machen beiden mehr oder weniger den Garaus. Dadurch kann unsere

Bakterien sind grundsätzlich extrem nützlich. In diesem Moment etwa sorgen 10 bis 100 Billionen „gute“ Bakterien in Ihrem Darm für eine optimale Verdauung!

Darmflora nachhaltig gestört werden. Folgen davon sind Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, die unter Umständen erst mehrere Tage nach der Einnahme des Medikamentes auftreten. Da die Ursache hier ja bekannt ist, können Maßnahmen ergriffen werden, um die Darmflora und die natürliche Darmfunktion bei einer AAD wiederherzustellen – und das geschieht wiederum durch Bakterien, wobei diese verschiedene Voraussetzungen erfüllen müssen.

DIE BAKTERIEN ...

... müssen leben.

Ansonsten können sie sich nicht im Darm ansiedeln und dort auch nicht vermehren.

... müssen im Darm ankommen.

Es muss sichergestellt sein, dass sie die Passage durch die aggressive Magensäure unbeschadet überstehen.

... müssen unterschiedlich sein.

In unserem Darm gibt es verschiedenste Arten von „guten“ Bakterien, nur eine einzelne Art zu verabreichen, ist nicht sinnvoll.

... müssen in ausreichender Menge dosiert sein.

Nur so verdrängen sie die schädlichen („pathogenen“) Keime.

... müssen gut versorgt sein.

Sie dürfen im Darm keinesfalls verhungern, deshalb ist es wichtig, ihnen „Nahrung“ mitzugeben.

PROBIOTIKA & PRÄBIOTIKA

Das alte Hausmittel, der Antibiotika-assoziierten Diarrhö mit handelsüblichen Joghurts beizukommen, ist laut Experten wenig zielführend, da es sich hier um einzelne Bakterienstämme in vergleichsweise niedriger Konzentration handelt. Zudem verlieren sie meist durch die Behandlung und Lagerung des Produktes die Fähigkeit, sich im Darm anzusiedeln oder zu vermehren. Ideal ist eine Kombination von Probiotika und Präbiotika. Unter Probiotika versteht man lebende, nicht krankmachende Bakterien, die – richtig dosiert – gesundheitsförderlich wirken und dabei helfen, eine gestörte Darmflora wiederherzustellen. Präbiotika hingegen sind Ballaststoffe, die den Bakterien als Nahrung dienen sowie deren Wachstum unterstützen. Dazu gehören etwa Inulin und bestimmte Fructooligosaccharide.

Natürlich gibt es auch in diesem Bereich mehrere hochwertige Eigenprodukte

aus der ApoLife Apotheke, die von der Zusammensetzung her exakt auf die Verbesserung und Wiederherstellung unserer Darmflora abgestimmt sind:

ApoLife 7 Darmflora akut enthält pro Kapsel 600 Mio. vermehrungsfähige und mit einer Schutzhülle vor der Magensäure geschützte Keime aus neun verschiedenen Bakterienstämmen sowie Ballaststoffe als Nahrung für die Bakterien.

ApoLife 24 Darmflora forte verfügt über 5 Mrd. vermehrungsfähige, ebenfalls geschützte Keime pro Kapsel, umfasst fünf unterschiedliche Bakterienstämme und ebenso Ballaststoffe als Bakterien-Nahrung.

ApoLife Darmflora löslich umfasst 10 Mrd. vermehrungsfähige Keime aus

neun verschiedenen Bakterienstämmen (pro Tagesdosis) sowie zusätzlich die Ballaststoff-Nahrung für die Bakterien.

ApoLife Fibersol-2 ist das perfekte „Futter“ für Darmbakterien und besteht aus 100 % löslichen Ballaststoffen.

Idealerweise nimmt man prophylaktisch zu jedem Antibiotikum mindestens zwei Stunden zeitversetzt ein Probiotikum, um den Darm zu stärken und einer AAD bestmöglich vorzubeugen. In Ihrer ApoLife Apotheke berät man Sie kompetent und ausführlich zu allen Produkten für Ihre Darmgesundheit sowie zu allen weiteren Problemlösern bei Durchfallerkrankungen.



GOJISAN[®]
IMMUN PROTECT

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

Jetzt auch als Kapsel erhältlich

Unser verlässlicher Immunbonus.

Super Foods. Super Vitamine. Super Abwehrkräfte.

Mit der Power von **Gojibeere**, **Sanddorn** und 10 Vitaminen.

Mehr Infos unter gojisan.at!

Kwizda Pharma

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

GOJ-0047_2108

Wir denken an Ihre Gesundheit!

1. bis 31. Jänner 2022

bis zu 10,- Euro

SPAREN

Entdecken Sie die Wirksamkeit der Hautpflege-Experten von Vichy, La Roche oder CeraVe – jetzt **bis zu 10,-** Kennenlern-Rabatt!

IHRE HAUTPFLEGE-EXPERTEN
AUS DER APOTHEKE

VICHY CeraVe LA ROCHE POSAY



Gutschein gültig von 1. bis 31. Jänner 2022 solange der Vorrat reicht.

Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 31. Jänner 2022

2,- Euro

SPAREN

Prospan, der Hustenexperte – Hustentropfen 50 ml jetzt **um 2,- billiger!**



Gutschein gültig von 1. bis 31. Jänner 2022 solange der Vorrat reicht.

Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im neuen Jahr – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. Jänner 2022

4,– Euro

SPAREN

Bei Bronchitis und Erkältung:
Kaloba wirkt antiviral, anti-
bakteriell und schleimlösend
– jetzt **um 4,– billiger!**



Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Gutschein gültig von 1. bis 31. Jänner 2022 solange der Vorrat reicht.

Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

KAL_DP80_2004_L

1. bis 31. Jänner 2022

praktisches Mini

GRATIS

Ideal bei wunder, geschädigter
Haut und rauen, rissigen Haut-
stellen – jetzt zu jeder Bepanthen
Salbe 100 g ein praktisches Mini
für unterwegs **GRATIS!**



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

Gutschein gültig von 1. bis 31. Jänner 2022 solange der Vorrat reicht.

Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

CH-20211202-53



Weiden- rinde

Unsere Natur hält ein ganzes Arsenal an wirksamen Pflanzen bereit, die den Menschen seit Jahrtausenden hilfreiche Dienste bei der Behandlung von unterschiedlichsten Krankheiten und Beschwerden leisten. Darunter auch so manches Gewächs, von dem man es eigentlich gar nicht vermuten würde.

Weidenrinde - kurz & bündig

- Schon in der Antike medizinisch genutzt
- Natürliches Fieber-, Schmerz- und Rheumamittel
- Erhältlich z. B. als Tee
- Wirkstoff 1828 erstmals isoliert
- Bekannte Präparate: Aspirin, Aspro, ASS, Alka-Seltzer
- Als Bestandteil von Haarpflege-Produkten bewährt

MEHR ALS EINE AUGENWEIDE

Wer hätte gedacht, dass Palmkätzchen nicht nur schön anzusehen sind, sondern die Sträucher und Bäume, an denen sie zu finden sind, darüber hinaus eine überaus heilsame Wirkung besitzen! Genauer gesagt ist es die Rinde, die ausgekocht bereits bei den Germanen und Kelten sowie in der Antike zur Behandlung eingesetzt und von Hippokrates beschrieben wurde. Im Gegensatz zu anderen Pflanzen blieben die wichtigsten Anwendungsbereiche der Weidenrinde danach jedoch lange unentdeckt. Erst im 18. Jahrhundert erkannte man die Wirksamkeit gegen Fieber und rheumatische Erkrankungen. Der dafür verantwortliche Stoff konnte 1828 vom deutschen Pharmakologen Johann Andreas Buchner erstmals isoliert werden. Er nannte ihn – nach dem lateinischen Namen für Weide „*salix*“ – „Salicin“. Im Laufe der nächsten Jahrzehnte gelang es Forschern, die eigentliche Wirksubstanz, die Salicylsäure, zu gewinnen und schließlich zu synthetisieren. Der Siegeszug eines neuen Medikamentes nahm seinen Anfang! Als

Namen wählte man eine Kombination aus dem Hauptbestandteil, der Acetylsalicylsäure, sowie der Spierstaude (Mädesüß), aus der man früher den Wirkstoff gewonnen hatte: A-SPIR-IN.

AUCH NATÜRLICH WIRKSAM

Die weltweit eingesetzten Arzneimittel mit Acetylsalicylsäure, die beispielsweise unter Namen wie Aspro, ASS oder Alka-Seltzer bekannt sind, enthalten den synthetisch hergestellten Wirkstoff in konzentrierter Form. Nichtsdestotrotz hat die „echte“ Weidenrinde nach wie vor ihren fixen Platz im vielfältigen Apothekenschrank unserer Natur. Sie gilt als wichtiges pflanzliches Fieber-, Schmerz- und Rheumamittel und wird in erster Linie als Tee verabreicht. Zum Einsatz kommt dabei die Rinde verschiedener Weidenarten, die alle Salicin enthalten, das unser Körper dann zu Salicylsäure umbauen kann. Im Gegensatz zu synthetischen Antirheumatika verfügt die Rinde überdies noch über andere wertvolle Inhaltsstoffe, wie z. B. Flavonoide, welche die Verträglichkeit erhöhen. Der Tee sollte in kaltem Wasser angesetzt,

langsam bis zum Sieden erhitzt, dann vom Herd genommen und nach fünf Minuten abgeseiht werden. Sein Geschmack ist allerdings doch etwas gewöhnungsbedürftig und wird als bitter beschrieben. Deshalb wird die Weidenrinde trotz ihrer hervorragenden schweißtreibenden, entwässernden sowie schmerzlindernden Wirkung nur noch in wenigen Teemischungen – vor allem in Rheuma-, Grippe- und Erkältungstees – verwendet. Weidenrindentee kann bei leichten fieberhaften Erkältungs- oder Infektionskrankheiten, akuten wie chronischen rheumatischen Beschwerden und bei leichten Kopfschmerzen sanfte Linderung bringen. Allerdings ist zu beachten, dass er zudem eine blutverdünnende Wirkung besitzt, also von Personen, die gleichzeitig dementsprechende Medikamente einnehmen, nicht getrunken werden sollte!

Ein weiteres Anwendungsgebiet dieses speziellen pflanzlichen Mittels umfasst die Körperpflege. Hier findet man unter-

schiedliche Produkte, wie Shampoos, Spülungen oder Haartinkturen mit Weidenrinde, die sich gegen Rötung der Kopfhaut, Schuppenbildung und Juckreiz bestens bewährt haben.

Haben Sie weitere Fragen zur Weidenrinde oder suchen Tee sowie andere Präparate? Dann wenden Sie sich einfach an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker, diese wissen alles zur Weide ebenso wie zu vielen weiteren in der Rheumatologie verwendeten Pflanzen, etwa Arnika (als kühlender Umschlag), Cayennepfeffer (in Form von wärmenden Salben), Weihrauch, Hagebutten, Brennnessel, Teufelskralle oder Mädesüß, das ebenfalls Salicylsäure enthält. Sie sehen, es gibt viele Wege, um ganz natürlich zu einer Linderung zu gelangen.



Lasea® gibt
ZUVERSICHT
bei Sorgen & Ängsten

wirksam | gut verträglich | rezeptfrei
mit der Kraft des Arzneilavendels

Angstlöser
aus der Natur

Lasea®
80 mg Weichkapseln

28 Weichkapseln

Wirksstoff: Lavendula angustifolia Mill.,
entfernter Lavendelblüten
Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung
von temporärer ängstlicher Verstimmung

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

SWABE

LAS_2105_L



Selen

Um vorweg zunächst die nüchternen Daten abzuarbeiten: Selen ist ein chemisches Element mit der Ordnungszahl 34 und hat das Symbol „Se“. Als essenzieller Mineralstoff kann es unser Körper nicht selbst bilden, es muss daher mit der Nahrung zugeführt werden. Viel spannender jedoch sind seine Funktionen in unserem Organismus, die wir uns einmal genauer ansehen wollen.

SELEN-FÄNGER

Das wichtige Spurenelement findet sich von Natur aus im Boden. Dort wird es in anorganischer Form von Pflanzen aufgenommen und gelangt so in die Nahrungskette. Der jeweilige Selengehalt hängt dabei jedoch nicht nur von der Konzentration des Minerals im Boden ab, sondern zugleich auch vom Vorhandensein anderer Elemente, die einen negativen Einfluss darauf haben können. Beispiele hierfür sind etwa Schwefel, Aluminium und Eisen. Ein weiterer Grund sind saure, überdüngte Böden, die nur wenig Selen an die Pflanzen abgeben können. Reich an Selen sind etwa Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse – speziell die Paranuss –, Pilze, Milchprodukte, Eier, Meeresfrüchte, Fisch und Fleisch, insbesondere Innereien.

FÜR VIELES UNVERZICHTBAR

Selen übt in unserem Körper eine Vielzahl von Funktionen in unterschiedlichsten Bereichen aus. So ist es ein wirkungsvolles Antioxidans und Fänger von gefährlichen freien Radikalen. Zudem stimuliert es die zelluläre Abwehr, hilft unserem Organismus bei der DNA-Reparatur sowie bei der Entgiftung und fungiert als biologischer Gegenspieler von mehreren schädlichen Schwermetallen wie Quecksilber, Cadmium oder Blei. Es unterstützt die Bildung wichtiger Hormone, und ein Mangel an Selen bewirkt eine Beeinträchtigung der Schilddrüsenfunktion bis hin zur Entstehung verschiedener

Selen - kurz & bündig

- Wichtiges Spurenelement
- Chemisches Symbol „Se“
- Antioxidans, Fänger von freien Radikalen
- Unverzichtbar bei Hormonproduktion
- Erhöhter Bedarf bei einer einseitigen Ernährung und verschiedenen Erkrankungen
- Empfohlenes Produkt: **ApoLife 44 Selen plus**

Erkrankungen auch anderer Organe. Im Rahmen einer ausgewogenen, gesunden Ernährung wird unser Körper eigentlich mit ausreichend Selen versorgt, allerdings kann es durch verschiedene Erkrankungen zu einem erhöhten Bedarf bzw. zu einem Mangel an diesem wichtigen Spurenelement kommen, der eine zusätzliche Gabe in Form von Selenpräparaten nötig macht. Das betrifft etwa Personen, die beispielsweise an Krebs, Alzheimer, Parkinson, AIDS, Hepatitis und Rheuma leiden, vor Kurzem Verbrennungen erlitten haben oder regelmäßig zu viel Alkohol konsumieren. Eine Unterversorgung kann jedoch ebenso die Folge von einseitiger Ernährung (etwa vegane Kost) oder einer verminderten Aufnahme im Darm sein. Auch bestimmte Medikamente, wie entwässernde Mittel, abführende Präparate und Chemotherapeutika, oder eine Belastung mit Schadstoffen sowie Schwermetallen (Dioxin, Quecksilber, Blei, Cadmium) begünstigen einen Selenmangel.

AUF DIE MENGE KOMMT ES AN

Für Jugendliche und Erwachsene hat sich eine Versorgung mit 30 bis 70 µg Selen pro Tag als optimal erwiesen. Mangelerscheinungen treten erst bei einer langfristigen Einnahme von weniger als 10 µg täglich auf, zu Anzeichen einer Vergiftung – einer sogenannten Selenose – hingegen kommt es bei einer Aufnahme von mehr als 350 µg pro Tag über einen längeren Zeitraum. Zur allgemeinen Prophylaxe werden 70 bis 200 µg täglich empfohlen, liegen allerdings die zuvor genannten Erkrankungen vor, muss eine variable Dosierung von ärztlicher Seite festgelegt werden. Doch Vorsicht bei der eigenständigen Ergänzung: Im Falle einer kontinuierlichen Überdosierung kann es zum Auftreten von Haarausfall, brüchigen Nägeln oder Neuropathien kommen, ab einer Einnahme von 850 µg ist sogar eine akute Vergiftung (Anzeichen: Übelkeit, Bauchschmerzen und Knoblauch- bzw. rettichartiger Mundgeruch) möglich.

Am besten sprechen Sie hinsichtlich einer optimalen Versorgung mit Selen und allen anderen Nähr- oder Mineralstoffen mit Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern. Sie können Ihnen weiterführende Informationen zu einer optimalen Versorgung geben und haben zudem eine Vielzahl von hochwertigen Eigenpräparaten, wie z. B. **ApoLife 44 Selen plus**, für Sie!



GERTI

Blähungen

Bauchschmerzen

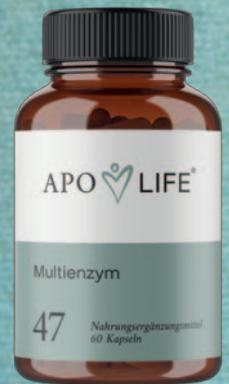
Völlegefühl

Spürbar wirksam.
Mit hochdosiertem Kümmelöl und Pfefferminzöl.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Gaspan®
2x täglich
... damit die Gerti wieder entspannt ausgehen kann!

Gaspan® NEU
20 mg 500 mg
Pfefferminzöl
Kümmelöl
Schwabe

GAS_2011_L



FACHINTERVIEW:

Mag. Verena
Reitbauer
ApoLife
Apothekerin in
Gänsersdorf

Blähungen

Sie betreffen praktisch alle Menschen, die einen seltener, die anderen regelmäßig: Verdauungsbeschwerden, welche mit einer unangenehmen Gasentwicklung einhergehen und zu Bauchschmerzen oder Flatulenzen führen. Wie es überhaupt dazu kommt und was man dagegen unternehmen kann, das haben wir für diese Ausgabe Frau Mag. Reitbauer, ApoLife Apothekerin aus Gänsersdorf, gefragt.

Frau Mag. Reitbauer, was sind eigentlich Blähungen?

In der Medizin werden darunter Gasansammlungen im Körper verstanden, die im Rahmen von Verdauungsvorgängen in unserem Verdauungstrakt entstehen und dabei den Darm aufblähen. Entweichen diese Gase durch die Speiseröhre, spricht man von Aufstoßen, geht die Luft durch den Anus ab, von Flatulenzen – ein Begriff, der sich vom lateinischen Wort „*Flatus*“, was übersetzt so viel wie „Wind“ bedeutet, ableitet. Kann das Gas nicht entweichen, führt dies zum Teil zu schmerzhaften Bauchkrämpfen. Hier spricht man von Meteorismus. Beide Beschwerdebilder werden umgangssprachlich als Blähungen zusammengefasst.

Wie entstehen diese Gase?

Es gibt mehrere Ursachen, jedoch liegt den Beschwerden fast immer ein Verdauungsproblem zugrunde. Bei der sogenannten Maldigestion beispielsweise können aufgrund eines Mangels an Verdauungsenzymen oder Gallensäuren die Nahrungsbestandteile nicht mehr ausreichend aufgespalten und somit auch nicht vom Darm aufgenommen werden. Im Gegensatz dazu kommt es bei der Malabsorption zu einer mangelhaften Aufnahme von Substraten aus dem vorverdauten Speisebrei. Dadurch gelangen Nahrungsbestandteile, die normalerweise vom Dünndarm aufgenommen werden, weiter in den mit Bakterien besiedelten Dickdarm, wo diese das Ganze weiter zersetzen – allerdings

mit einer vermehrten Gasbildung, da sie eigentlich für die Bearbeitung anderer Stoffe zuständig sind.

Treten solche Beschwerden willkürlich auf?

Nein, unsere Verdauung ist ein ausgeklügeltes, eingespieltes System, wobei jeder Abschnitt eine wichtige Funktion erfüllt. Das fängt bereits – wie wir ja alle vor allem als Kinder sicherlich viele Male gehört haben – im Mund an. In unserem Speichel finden sich Enzyme, die damit

Die Natur bietet bei Blähungs-Beschwerden, denen keine Krankheit zu Grunde liegt, ein wahres Arsenal an Pflanzen und Stoffen, die von jeher erfolgreich in der Volksmedizin eingesetzt werden.

beginnen, den Nahrungsbrei in seine Bestandteile zu zerlegen. Jeden Bissen am besten hundertmal zu kauen, ist also keine leere Floskel, sondern rein biochemisch ein Optimum, um das zu sich genommene Essen bestens für den weiteren Weg vorzubereiten. Im Magen wird die Nahrung einige Zeit gelagert, von Magensäften sowie Enzymen verflüssigt und weitergeleitet. Im Darm kommen dann weitere Enzyme hinzu, der Speisebrei wird fermentiert, eingedickt und anschließend ausgeschieden. Dazu ist es wichtig, dass in jedem der

genannten Abschnitte ausreichend Verdauungssubstanzen zur Verfügung stehen. Durch körperliche Ursachen, wie z.B. Pankreasinsuffizienz, eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse, kann die Produktion von wichtigen Enzymen zurückgehen, was wiederum zu ausgeprägten Verdauungsstörungen führt.

Steckt also zumeist eine Erkrankung dahinter?

Nicht unbedingt. Blähungen können auch durch Nahrungsmittel ausgelöst werden. So kommt der Spruch „Jedes Böhnchen ein Tönchen“ nicht von ungefähr. Hülsenfrüchte, wie eben Bohnen, enthalten spezielle Oligosaccharide, die unser Körper in den oberen Darmabschnitten nicht verdauen kann, weil ihm das entsprechende Enzym dazu fehlt. Es treten also wieder die Bakterien auf den Plan, welche bei der Zerlegung der Nahrung eben jede Menge Gas produzieren. Dieselbe Problematik besteht übrigens ebenso bei gewissen Medikamenten mit Acarbose oder beim Konsumieren von Zuckerersatzstoffen wie Sorbit. Wobei die Neigung zu Blähungen hier von Mensch zu Mensch verschieden ist.

Warum leiden eigentlich Neugeborene unter Blähungen?

Die ersten drei Lebensmonate bedeuten für die Kleinen natürlich eine enorme Umstellung. Im Mutterleib hat man alles Wichtige über die Nabelschnur erhalten, nun geht es darum, die Nahrung plötzlich selbst aufzunehmen und vor allem, zu verdauen. Der Darm

muss sich langsam an seine Arbeit gewöhnen bzw. lernen, wie er zu funktionieren hat. Zudem legen sich die Darmschlingen erst neu, was für die Babys mit zum Teil enormen Anlaufschwierigkeiten verbunden ist. Hier helfen Tropfen mit dem Wirkstoff Simecon, welcher Luftbläschen im Verdauungstrakt auflöst, sanfte Bauchmassagen und später dann Fencheltee.

Kommen wir zurück zu den Erwachsenen. Was kann man gegen Blähungen tun?

Der genannte Wirkstoff ist nicht nur für Babys hervorragend geeignet, sondern hilft auch Erwachsenen bei Gasansammlungen mit Schmerzen im Bauchraum. Daneben bietet bei Beschwerden, denen keine Krankheit zu Grunde liegt, die Natur ein wahres Arsenal an Pflanzen und Stoffen, die von jeher erfolgreich in der Volksmedizin eingesetzt werden. Dazu gehören etwa Fenchel und Kümmel, die als natürliche Karminativa, wie Mittel gegen Blähungen wissenschaftlich heißen, fungieren. Der genaue Wirkmechanismus ist zwar noch nicht ganz geklärt, jedoch nimmt man an, dass ihre ätherischen Öle eine Entspannung der Muskulatur im Darm sowie eine erhöhte Durchblutung der dort befindlichen Schleimhaut zur Folge haben. Als Tee verabreicht sind Fenchel bzw. Kümmel beruhigend, entspannend und entkrampfend. Allerdings sollte man sie nicht über längere Zeit und nicht in hohen Dosen einnehmen. Sind fehlende Enzyme der Grund für die

Beschwerden, können Pankreatin oder Amylase, Protease und Lipase aus pflanzlichen Quellen die Lösung sein. Übrigens gibt es hier ein spezielles Eigenprodukt unserer ApoLife Apotheken – **ApoLife 47 Multienzym**. Die Kapseln verbinden fünf natürliche Verdauungsenzyme mit Fenchel und Kamille, eine wirksame Kombination gegen Blähungen.

Haben Sie noch weitere gute Tipps für uns, um Blähungen vorzubeugen?

In erster Linie sollte man selbstverständlich als blähend bekannte Lebensmittel meiden bzw. seine diesbezüglichen Erfahrungswerte nutzen. Manche Menschen reagieren z. B. empfindlich auf Süßstoffe oder Konservierungsmittel, aber auch zu viel Zucker, Fertigprodukte

und Weichmacher in Verpackungen können zu Beschwerden führen. Leidet man häufig und regelmäßig unter Blähungen, empfiehlt es sich vielleicht, den Selbstreinigungsprozess der Zellen durch Fasten oder Dinner Cancelling anzuregen. Darüber hinaus gibt es in jeder ApoLife Apotheke selbstverständlich noch viele weitere klassische Arzneien, alternative Mittel sowie wirksame pflanzliche Präparate, die einem als Betroffenen Linderung verschaffen können.

Einige dieser wertvollen pflanzlichen Helfer haben wir noch in einem separaten Infokasten zusammengefasst. Frau Mag. Reitbauer, wir danken Ihnen für das Gespräch!



Präparat	Wirkung	Wichtige Informationen
Heilerde	entzündungshemmend	2 Stunden Abstand zur Einnahme von Medikamenten halten
Trinkmoor	entzündungshemmend, schleimhautschützend	natürlicher Wirkstoff: Huminsäure
Kümmelöl	reduziert Gasbildung und Völlegefühl	natürlicher Wirkstoff: Carvon, vor den Mahlzeiten einnehmen
Pfefferminzöl	entkrampfend, schmerzlindernd	fettlöslich (wird erst im Darm gelöst), für Diabetiker geeignet
Kapuzinerkresse	desinfizierend, entkrampfend	natürliche Wirkstoffe: Senföle
Kaffee (aber nur schwarzer Kaffee!)	verdauungsanregend, beugt Blähungen vor	natürliche Wirkstoffe: Bitterstoffe, Polyphenole
Chili, Ingwer, Pfeffer & Co.	unterstützen die Verdauung und den Stoffwechsel	Schärfe steigert Produktion von Verdauungsfermenten
Bertram, Galgant & Quendel	regen den Stoffwechsel und die Verdauung an	die weniger scharfen, aber ebenso würzigen Alternativen
Anis & Fenchel	hemmen die Gasbildung, wirken entkrampfend	altbewährte Wirkstoffe, die Magen und Darm beruhigen
Artischocke	regt den Leberstoffwechsel und die Gallenproduktion an	Hauptinhaltsstoff Cynarin



APOMAX ERKLÄRT:

Wärme- und Schmerzpflaster

Wer kennt sie nicht? Wohlige Wärme, die bei unterschiedlichsten Beschwerden ihre heilende Wirkung entfaltet. Neben der guten alten Wärmflasche bieten Pflaster – mit oder ohne Wirkstoff – eine ebenso praktische wie hervorragende Alternative, um Schmerzen im Rücken, Regelschmerzen und vieles mehr zu lindern.

EIN HEISSES PFLASTER ...

Man unterscheidet hier mehrere Arten von Produkten:

Zum einen rein **physikalische Pflaster**, die ausschließlich Wärme abgeben. Sie werden zumeist am Körper angeklebt und entfalten ihre Wirkung ca. acht bis zwölf Stunden lang. Die Wärme dringt in die Muskulatur ein und kann dort Verspannungen oder Probleme aufgrund von Überbeanspruchungen effektiv verringern. Doch wie entsteht diese Hitze in den Pflastern? Dazu bedient man sich eines chemischen Prozesses, bei dem ganz natürlich Wärme entsteht: der Oxidation. Im luftdicht verschlossenen Pflaster sind Eisenpulver oder -späne, Salz, Aktivkohle sowie Wasser enthalten. Öffnet man die Ver-

packung, beginnt durch den Sauerstoff ein sofortiger Oxidationsprozess, das Eisen rostet und dabei wird Wärme freigesetzt.

Zum anderen gibt es Pflaster, die auf **natürliche Art** Wärme in unserem Körper produzieren, wie z. B. solche mit Capsaicin. Dieser Stoff ist etwa in Chilis für die Schärfe verantwortlich und aktiviert verschiedene Rezeptoren, wodurch die Durchblutung gefördert bzw. ebenso Schmerzen gelindert werden. Kommt das Pflaster mit der Haut in Berührung, wird sie an der betreffenden Stelle zunächst einmal gereizt. Es folgt eine bessere Durchblutung, und die dortigen Nerven werden nach und nach nicht nur gegen das scharfe Capsaicin unempfindlich, sondern ebenso gegen

andere Schmerzreize in derselben Region. Somit können im besten Fall die Schmerzen gelindert sowie Verspannungen und Entzündungen beseitigt werden. Diese „reizenden“ Pflaster nur auf trockener, unverletzter Haut, nicht in der Nähe von Schleimhäuten und erst ab einem Alter von 12 Jahren anwenden sowie dabei Einweghandschuhe tragen. Neben diesen beiden Arten gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke auch Pflaster, die den Beschwerden mit speziellen Wirkstoffen entgegenwirken. Dazu gehört beispielsweise Diclofenac-Epolamin (Produkt: Flector® EP Pflaster), das von der Haut gut aufgenommen wird und dort direkt im betroffenen Gewebe seine schmerzstillende, entzündungshemmende sowie abschwellende Wirkung entfaltet. Ebenfalls erhältlich sind Pflaster mit Ibuprofen, die gleichermaßen eine effektive und gezielte Linderung an der schmerzenden Stelle ermöglichen.

SCHMERZPFLASTER IM ÜBERBLICK

Die Einsatzbereiche von Wärme- oder Schmerzplaster sind breit gefächert und umfassen im Prinzip alle Arten von Beschwerden des Bewegungsapparates, Rücken- bzw. Nackenschmerzen, Muskelzerrungen, Verstauchungen, Regelschmerzen und vieles mehr. Die größten Vorteile ergeben sich neben der punktgenauen Wirkung vor allem durch die einfache, praktische Anwendung, welche durch die Pflasterform auch im Alltag, z. B. im Büro, diskret gegeben ist.

Art: Reines Wärmepflaster

Wirkstoffe: Keine. Wirkung ausschließlich durch Wärme (z. B. aus Oxidation)

Zu beachten: Für alle Personen geeignet, z. B. auch für Schwangere

Art: Capsaicin-Pflaster

Wirkstoffe: Durchblutungsfördernde Extrakte (Chili, Cayennepfeffer etc.)

Zu beachten: Ab 12 Jahren, nicht in der Nähe von Schleimhäuten anwenden

Art: Arzneimittel-Pflaster

Wirkstoffe: Medizinisch wirksame Substanzen (Diclofenac, Ibuprofen etc.)

Zu beachten: Ab 16 Jahren, mögliche Wechselwirkungen mit anderen Präparaten

Vor der Anwendung der genannten oder anderer medizinischer Produkte sollten Sie in jedem Fall Rücksprache mit Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern halten. Diese bieten Ihnen eine umfassende Beratung zu den für Sie am besten geeigneten Pflastern, um Ihren Beschwerden zu Leibe zu rücken, und wissen selbstverständlich auch alles zu möglichen Gegenanzeigen.





Xylometazolin Rat & Tat 1mg/ml
Nasenspray

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
1mg/ml

e 10 ml
Lösung

**ab 12
Jahren**



Xylometazolin Rat & Tat 0.5mg/ml
Nasenspray junior

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
0.5mg/ml

e 10 ml
Lösung

**ab 2
Jahren**

- ✓ **abschwellend**
- ✓ **reinigend**
- ✓ **befeuchtend**

Xylometazolin Rat & Tat Nasenspray

Xylometazolin, Hyaluronsäure und gereinigtes Meerwasser zur Abschwellung, Reinigung und Befeuchtung bei Schnupfen. Ohne Konservierungsmittel, wirkt bis zu 10 Stunden.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Ihre Apothekerinnen und Apotheker, Gebrauchsinformation oder Arzt.





TIER-TIPP:

Ohrpflege



In unserer Reihe mit hilfreichen Informationen für ihr Haustier widmen wir uns dieses Mal einem überaus empfindlichen Sinnesorgan – dem Ohr. Übrigens ein weiterer Bereich, in dem uns Tiere bei Weitem überlegen sind, denn manche hören Frequenzen, von denen wir nur träumen können.

HÖRT, HÖRT ...

Ein für den Menschen nicht wahrnehmbarer Pfiff mit der Hundepfeife und der beste Freund macht sich sofort auf den Weg. Katzen wiederum haben ein enormes räumliches Hörvermögen und können ihre Lauscher nach Belieben ausrichten, um Geräusche noch besser zu lokalisieren. Glücklicherweise benötigen die Ohren unserer vierbeinigen Freunde normalerweise keine besondere Aufmerksamkeit oder Pflege, da diese Sinnesorgane von Natur aus gut geschützt sind.

Vereinzelt kann es jedoch vorkommen, dass Hunde und Katzen zu unangenehmen Ohrentzündungen neigen. Gerade für Hunde mit Schlappohren oder solche, die viel im Wasser herumtollen und schwimmen, besteht ein erhöhtes Risiko für diesbezügliche Beschwerden. Typische Zeichen einer Entzündung sind häufiges Kopfschütteln und Kratzen. Die Ohren selbst zeigen sich zumeist schmutzig, geschwollen, rot und riechen zum Teil sehr unangenehm. Probleme, die in vielen Fällen von Bakterien oder Pilzen verursacht werden, durch die es zu Rötungen sowie der Absonderung von Flüssigkeit, Eiter oder Blut kommen kann. Hier empfiehlt es sich, zeitnah veterinärmedizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, da eine solche Erkrankung unter Umständen mit dem Verlust des Gehöres endet. Deshalb kein unnötiges Risiko eingehen, vor allem, weil die Behandlung relativ einfach ist. Vielfach reichen für einige Zeit verabreichte Tropfen oder Salben bereits aus, um Ihrem Liebling Linderung zu verschaffen.

ACHTBEINER GEGEN VIERBEINER

Sie sind zwar winzig, aber können große Probleme verursachen: die Ohrmilben. Die kleinen Plagegeister siedeln sich gerne im Gehörgang an, ernähren sich von Ohrschmalz und verursachen einen starken Juckreiz, der den Tieren extrem zu schaffen macht. Anzeichen für einen Milbenbefall sind – wie bei Entzündungen – das häufige Kopfschütteln und Kratzen am Ohr. Auch hier kann der Tierarzt nach der Diagnosestellung mit wirksamen Präparaten schnell eine Besserung bewirken. Achtung: Wenn sich mehrere Tiere in einem Haushalt befinden, sollten diese gleich mit behandelt werden, um eine gegenseitige Übertragung zu verhindern.

WAS ZU VIEL IST, IST ZU VIEL

Genauso wie bei uns Menschen produziert jedes Säugetier Ohrschmalz – und dieses erfüllt wichtige Funktionen in unserem Gehörgang. Es befeuchtet die Haut, hilft dabei, Staub, Schmutz, abgestorbene Hautzellen oder kleine

Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:



Infekt bekämpfen
Symptome lindern



Kaloba® kann beides!

Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Fremdkörper zu entfernen, bekämpft durch das enthaltene Lysozym und andere Stoffe Bakterien bzw. hält Insekten davon ab, ins Innere vorzudringen. Allerdings kann es gerade bei Hunden passieren, dass mehr Ohrschmalz als notwendig produziert wird und es dadurch zu Problemen kommt. Zwar verspürt das Tier keine Schmerzen, aber Juckreiz sowie übler Geruch können für den Vierbeiner und den Besitzer gleichermaßen sehr unangenehm sein. Wie bei uns Menschen gilt: keinesfalls Wattestäbchen zur Entfernung des Ohrschmalzes oder zur Reinigung des Gehörganges verwenden! Es besteht nicht nur eine enorme Verletzungsgefahr, sondern es kann sein, dass das Schmalz nicht entfernt, sondern nur nach hinten geschoben wird, mit der Watte verklumpt und das Ohr noch mehr verstopft. Geeignete Mittel zur Reinigung der Ohren, die Sie wöchentlich oder zumindest monatlich durchführen sollten, erhalten Sie – wie auch weitere Informationen zu allen Fragen der Tiergesundheit – in Ihrer ApoLife Apotheke! Auf alle Fälle sollten Sie beim Auftreten von Ohrproblemen nicht zögern, eine Tierärztin oder einen Tierarzt zu konsultieren, denn die Beschwerden können unterschiedliche Ursachen haben, und es ist wichtig, schwerwiegende Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen und fachgerecht zu behandeln.



Gehirnjogging



1 Scherzrätsel Wissen Sie's?

Welcher Mann hat kein Gehör?

2

		1					4
9	2			3		8	
					5		9
			6				
	9				3	6	
					8	4	3
	5	2		8			1
			9				
4	3		7				5

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

CARRAVIR® PROTECT, DER VIRENFÄNGER!

SCHÜTZT UND
BEUGT VOR!



Dient zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von virusbedingten Infektionen der oberen Atemwege wie Schnupfen und Erkältungskrankheiten sowie SARS-CoV-2.*

SCHÜTZT VOR
RHINO- UND
CORONAVIREN**

* Gebrauchsanweisung CARRAVIR® PROTECT

** Koenighofer M. et al. 2014. Carrageenan nasal spray in virus confirmed common cold: individual patient data analysis of two randomized controlled trials. Multidiscip Respir Med. Nov 12;9(1):57. doi:10.1186/2049-6958-9-57

** Bansal S. et al. 2020. Iota-carrageenan and Xylitol inhibit SARS-CoV-2 in cell culture. bioRxiv doi:10.1101/2020.08.19.225854 Carravir_2021_021

EMS - Endlich durchatmen bei Sinusitis

Wenn sich aus einem normalen Schnupfen eine Nasennebenhöhlenentzündung – auch Sinusitis genannt – entwickelt, treten typische Beschwerden auf:

- Die Schleimhäute in den Nasennebenhöhlen schwellen stark an,
- der dort produzierte Schleim kann nicht mehr abfließen,
- ein Sekretstau führt zu einem unangenehmen Druckgefühl im Kopf und Schmerzen im Gesichtsbereich.

Das Abschwellen der Schleimhäute bei gleichzeitiger Lösung des festsitzenden Schleimes ist für den

Heilungsprozess einer Sinusitis förderlich. EMS Sinusitis Spray und EMS Sinusitis Spray forte erfüllen beide Anforderungen:

- mit dem innovativen Wirkprinzip einer filmbildenden Glycerol-Lösung und
- den wertvollen Inhaltsstoffen wie Extrakten von Grüntee, Heidelbeere, Cranberry und schwarzem Holunder

EMS Sinusitis Spray forte / Sinusitis Spray: Medizinprodukte zum Einsprühen in die Nase zur Abschwellung und Reinigung der Nasenschleimhaut von Viren und Bakterien bei Rhinitis (Schnupfen) sowie bei akuter und chronischer Sinusitis (Entzündungen der Nasennebenhöhlen).

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie die Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



AROMATIPP

Winterbad

Haben Sie schon einmal probiert, mit „Wellness total“ einen anstrengenden Arbeitstag ausklingen zu lassen? Hochwertige Öle aus der ApoLife Apotheke aus kontrolliert biologischem Anbau helfen in Kombination mit Salz aus dem Toten Meer oder Bio-Schlagobers, Körper und Geist zu regenerieren. Wohltuende entspannende Baderlebnisse lassen schnell alle Sorgen und Anspannungen vergessen!

Winterbad-Mischung:

- 8 Tr. Orange
- 3 Tr. Grapefruit
- 2 Tr. Edeltanne
- 2 Tr. Tolu
- 2 EL Salz aus dem Toten Meer
- oder** 2 EL Bio-Schlagobers

Viel Spaß und Entspannung!



L Ö S U N G Gehirnjogging

1 Der Schneemann

3	7	1	8	6	9	5	2	4
9	2	5	4	3	1	8	7	6
6	8	4	2	7	5	3	1	9
8	4	3	6	2	7	1	9	5
5	9	7	1	4	3	6	8	2
2	1	6	5	9	8	4	3	7
7	5	2	3	8	4	9	6	1
1	6	8	9	5	2	7	4	3
4	3	9	7	1	6	2	5	8

2

DEN DURCHBLICK BEHALTEN – HILFE FÜR ÜBERANSTRENGTE AUGEN



Der ständige Blick auf Computerbildschirme, Tablets oder Smartphones sowie stundenlanges Lesen können unsere Augen ganz schön beanspruchen. Die Augen fixieren bei diesen Tätigkeiten eine bestimmte Entfernung und verharren in dieser Position. Dadurch verdunstet der Tränenfilm stärker und verliert seine schützende Funktion. Überbeanspruchte Augen sind müde, trocken und gereizt, können brennen und tränen.

Hier bieten **SIMILASAN Augentropfen für überanstrengte Augen** mit ihrer speziellen Kombination von *Senecio cineraria*, *Natrium chloratum* und *Ruta graveolens* eine ebenso natürliche wie bewährte Lösung bei strapazierten Augen.

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

SIMI_2021_082

SCHÜSSLER-TIPP: BLÄHUNGEN

Nr. 7 Magnesium phosphoricum – als „heiße Sieben“ getrunken, hilft bei kolikartigen und stechenden Schmerzen

Nr. 10 Natrium phosphoricum – bei unangenehm riechenden Winden

Gegen Blähkoliken bei Säuglingen:

Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum,

Nr. 10 Natrium phosphoricum

HUSTEN- UND BRONCHIALTEE



Erkrankungen der Atemwege treten vor allem in der kalten Jahreszeit auf. Erwachsene haben im Durchschnitt 2- bis 3-mal pro Jahr eine Erkältung.

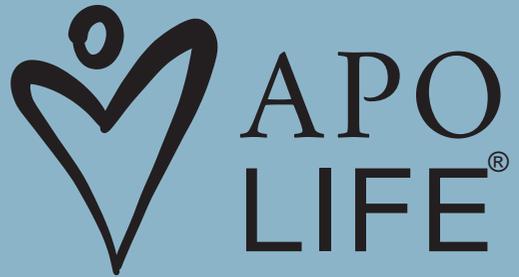
Schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung können verschiedene Heilpflanzen eingesetzt werden. Sie haben sich seit Jahren bei der Behandlung einer Erkältung bewährt. Sie sind

gut wirksam, gut verträglich und haben ein breites Wirkspektrum.

Besonders wohltuend ist in solchen Situationen ein Heiltee wie zum Beispiel der **Sidroga® Husten- und Bronchialtee**.

Seine Mischung aus Thymian, Eibischwurzel, Spitzwegerichblättern, Süßholzwurzel und Isländisch Moos ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Erleichterung des Abhustens und zur Reizlinderung bei Husten in Zusammenhang mit einer Erkältung, geeignet ab 12 Jahren.

Sidroga® Husten- und Bronchialtee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Erleichterung des Abhustens und zur Reizlinderung bei Husten in Zusammenhang mit einer Erkältung. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Neues Kleid für
bewährte
Qualität.



www.apolife.at

Produkte mit Herz.
Jetzt bald in Ihrer ApoLife Apotheke.



Unsere ApoLife Produkte werden mit Sorgfalt hergestellt sowie umweltschonend und nach Möglichkeit unter Nutzung von Recycling-Materialien verpackt.