



APO  
LIFE

AUSGABE 1  
JÄNNER/FEBRUAR 2024

*Immun-  
system  
stärken!*

HAUTPFLEGE

FASTEN & ENTSCHLACKEN

HAUSMITTEL ZWIEBELWICKEL

UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit feurigen  
Neujahrs-Aktionen!





5€

AKTIONSZEITRAUM BIS  
29.02.2024

KENNENLERN-RABATT\*  
AB 20€ EINKAUFSWERT

JETZT IN  
IHRER  
APOTHEKE  
EINLÖSEN!



\* Beim Kauf von Produkten der Marken Vichy, La Roche Posay und CeraVe („Aktionsmarken“) im Gesamtwert von mindestens 20€ erhalten Sie 5€ Rabatt. Diese Aktion bezieht sich auf das gesamte Sortiment der Aktionsmarken, außer Sonnenprodukte – auch eine Kombination der Aktionsmarken ist möglich. Nur möglich durch Abgabe eines original Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen. Coupon nicht zur Vervielfältigung autorisiert. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gültig ab Erhalt bis 29.02.2024; nur in der ausgebenden Apotheke.

# Entspannt und zuversichtlich ...



Natürlich ist es schwer, in diesen Zeiten entspannt zu bleiben und sich echte Zuversicht zu bewahren. Trotz der Krisen, die uns umgeben, ist es für unsere Gesundheit (und das umfasst auch in besonderem Maße unsere seelische Gesundheit!) aber umso wichtiger, zur Ruhe zu kommen und sich bewusst Zeit für sich und seine Lieben zu nehmen. Vor allem durch unsere sozialen Kontakte entstehen Geborgenheit und Optimismus! Und was eignet sich besser als der Jahresanfang, um seinem Leben bewusst eine neue Richtung zu geben und seine Gesundheit mehr in den Mittelpunkt zu stellen. In dieser Ausgabe widmen wir uns unserem Immunsystem und natürlich auch vielen

anderen Themen! Und selbstverständlich haben wir auch in dieser Ausgabe wieder viele Tipps und Hinweise für Sie. Viel Freude beim Lesen!  
Wir wünschen Ihnen von Herzen „Prosit Neujahr!“ und vor allem einen guten Start in ein gesundes, zufriedenes 2024!

Herzlich, Ihre  
Mag. Verena Reitbauer  
ApoLife Apothekerin in Gänserndorf

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



**Weitere Informationen: [www.apolife.at](http://www.apolife.at)!**

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

# Inhalt

6	Hautpflege im Winter
10	Fasten
14	Nächtlicher Harndrang
17	Zistrose
20	Aktionen
22	Zink
	Fachinterview:
26	Grippezeit
	Hausmittel:
30	Zwiebelwickel
	ApoMax erklärt:
32	Stärkung des Immunsystems
	„Hinter den Kulissen“:
35	Handgefertigte Teemischungen
	Warum sagt man...
37	Redewendungen und deren Ursprung
38	Aroma-Tipp
39	Homöopathie-Tipp
39	Schüßler-Tipp
39	Neu bei ApoLife

## Impressum

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

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

Verantwortlich für den Inhalt: *Mag. pharm. Verena Reitbauer, Bahnstraße 45, 2230 Gänserndorf.*

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 UNS 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



- ✓ 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.





A  
P  
U



# Haut- pflege im Winter

Die kalte Jahreszeit stellt für das größte Organ unseres Körpers eine enorme Belastung dar. In diesen Monaten gilt es daher, die Haut besonders fürsorglich zu behandeln und sie bestmöglich vor unterschiedlichsten Einflüssen zu schützen.

## TROCKEN & KALT

Das größte Problem für unsere Körperoberfläche ist die geringere Luftfeuchtigkeit im Winter – und das draußen wie drinnen. Im Freien schaffen die niedrigen Temperaturen eine sehr trockene Umgebung, in Innenräumen sorgt die Heizungsluft für extreme Trockenheit. Umso wichtiger wird in dieser Zeit die Versorgung der Haut mit Feuchtigkeit. Spezielle Cremes aus der ApoLife Apotheke gewährleisten hier die optimale Pflege. Ein weiterer negativer Aspekt ist die Kälte, und das nicht nur, weil wir sie als unangenehm empfinden. Fällt die Temperatur unter 8 Grad, geht die Haut in eine Art Sparmodus und reduziert die Produktion von wichtigem Fett, das nicht nur einen natürlichen Kälteschutz bietet, sondern zudem Feuchtigkeit bindet – ein weiterer Mosaikstein zur winterlichen „Austrocknung“, die unsere Haut rissig und spröde werden lässt. Ganz wesentlich bei der Auswahl von Schutz- und Pflegeprodukten ist ein geringer Feuchtigkeitsanteil. Lotionen, die zu viel enthalten, kühlen durch die Verdunstung weiter ab und trocknen so zusätzlich aus. In diesem Fall sind eher Cremes die erste Wahl.

## SPORTLICH, SPORTLICH, ...

Ob auf einem Brett, zwei Bretteln, Schneeschuhen oder in dicken Winterstiefeln – was gibt es Schöneres, als in der verschneiten Natur unterwegs zu sein. Dazu noch herrlicher Sonnenschein, und schon vergisst man alles um sich herum, vor allem den wichtigen UV-Schutz. Im Sommer ein ständiger Begleiter, ist die Sonnencreme (LSF 30 bzw. höher) auf Piste, Loipe und Wanderwegen genauso unverzichtbar. Pro 1.000 Höhenmeter nimmt die UV-Belastung um 20 % zu und der Schnee reflektiert die Strahlen zusätzlich. Hier unbedingt auch an einen Schutz für die Augen denken – eine hochwertige Sonnenbrille ist ein Muss. Und Achtung: Die Sonnencreme für den Pool lieber zu Hause lassen. Sie enthält in vielen Fällen einen hohen Wasseranteil und trocknet so die Haut wiederum zu sehr aus.

Ein eigenes Thema stellen die Lippen dar. Sie sind Wind und Kälte praktisch schutzlos ausgesetzt und brauchen besondere Zuwendung. Während nämlich die Gesichtshaut aus bis zu 16 verschiedenen Schichten aufgebaut ist, verfügen unsere Lippen nur über drei bis fünf Hautschichten. Zudem haben sie keine Talgdrüsen, um sich selbst geschmeidig zu halten. So sind spröde Lippen oder rissige Mundwinkel ein häufiges Problem, dem man entsprechend vorbeugen sollte. In jeder ApoLife Apotheke gibt es hier spezielle Kombiangebote, mit denen Sie eine passende Wintersonnencreme und einen entsprechenden Lippenschutz gleich zusammen

bekommen. Ebenfalls empfehlenswert: der **ApoLife Lippenpflege-Stift**, ein Eigenprodukt ohne mineralisches Öl und mit einem zusätzlichen UV-Schutz für den Winter.

## HAND UND FUSS

Unser Körper besitzt eine spezielle Schutzfunktion, die es ihm ermöglicht, bei Kälte zu überleben. Sinken die Temperaturen, werden die Extremitäten weniger stark durchblutet und der

**Fällt die Temperatur unter 8 Grad, geht die Haut in eine Art Sparmodus und reduziert die Produktion von wichtigem Fett, das nicht nur einen natürlichen Kälteschutz bietet, sondern zudem Feuchtigkeit bindet.**

Organismus konzentriert die Durchblutung auf die zentralen Bereiche. Die Gefäße der Hände ziehen sich bei Kälte somit zusammen und weniger warmes Blut strömt zu den Fingern. Das hat ein schnelleres Auskühlen sowie eine Unterversorgung mit Nährstoffen zur Folge, die es bestmöglich auszugleichen gilt. Hier empfiehlt sich die Pflege mit Shea Butter, Mandel- und Jojobaöl sowie Urea. In der **ApoLife Handcreme** sind neben diesen wertvollen Substanzen noch Sanddorn-Fruchtfleischöl, Provitamin B5 und Glycerin enthalten, wodurch dieses ApoLife Eigenprodukt eine

besondere antioxidative, schützende und regenerative Wirkung hat. Dasselbe Problem der Minderdurchblutung zeigt sich bei unseren Füßen. Dafür gibt es die **ApoLife Fußcremen**, und bei kalten Füßen wirkt ein durchblutungsförderndes Fußbad mit Rosmarin, Wacholder, Grapefruit und Orange wahre Wunder.

## UNTERSTÜTZUNG VON INNEN

Es besteht allerdings nicht nur die Möglichkeit, unsere Haut äußerlich zu schützen bzw. zu pflegen. Eine optimale Zufuhr von spezifischen Nährstoffen ist enorm hilfreich, um die Struktur von Haut, Nägeln und Haaren zu verbessern und so auf lange Sicht brüchigen Nägeln sowie Haarausfall entgegenzuwirken. **ApoLife 2 Haare, Haut und Nägel** enthält Vitamin C aus der Acerolakirsche für die Kollagenbildung und Zink, beides zugleich noch richtige Booster fürs Immunsystem. Des Weiteren empfiehlt sich die Versorgung mit dem Sonnenvitamin D3, das durch UV-Strahlen in der Haut gebildet wird und jetzt, wenn man komplett eingepackt ist bzw. die Sonne nur wenig Kraft hat, unbedingt ergänzt werden sollte. Hierfür finden Sie in Ihrer ApoLife Apotheke **ApoLife Vitamin D3 Tropfen** oder **Kapseln**. Ebenfalls wesentlich für ein gesundes und vitales Hautbild im Winter sind ungesättigte Fettsäuren. Diese können vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen somit über die Nahrung zugeführt werden. Sie dienen nicht nur als wichtige Bausteine unserer Zellwände, sondern **verhindern** als Binde- substanz in

der Hornschicht das Austrocknen und frühzeitiges Abschuppen. Auch hier hat Ihre ApoLife Apotheke das passende Produkt: **ApoLife 6 Nachtkerzenöl aktiv** mit zusätzlich Borretsch- und Arganöl zum Schutz der Haut von innen. Wussten Sie übrigens, dass unsere Darmflora ebenso einen Effekt auf unsere Hautgesundheit hat? Stress, ungesunde Ernährung und Medikamente schaden den „guten“ Darmbakterien und beeinflussen die Nährstoffaufnahme negativ. Dadurch kann die Haut empfindlicher werden und das Risiko von dermatologischen Erkrankungen steigt, weil das Immunsystem nicht mehr bei 100 Prozent ist.

Ob drinnen oder draußen, in der Arbeit oder beim Sport – achten Sie auch im Winter auf Ihre Haut und denken Sie daran, viel zu trinken, um die schneller verdunstende Feuchtigkeit auf diesem Wege auszugleichen. Für alle weiteren Fragen zu Pflege und Schutz unseres größten Organs können Sie sich jederzeit an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden.





*Fasten*

**Die Festtage sind vorüber und viele möchten die Nachwirkungen der kleinen kulinarischen Sünden beseitigen. Eine hervorragende Möglichkeit, um seinem Körper in mehrfacher Hinsicht zu neuer Leichtigkeit zu verhelfen, stellt das altbewährte Fasten dar.**

### **FRÜHER VERPFLICHTEND, HEUTE FREIWILLIG**

Der Verzicht auf Nahrung für eine gewisse Zeit ist historisch in zahlreichen Kulturen und Religionen belegt. Bei uns jeweils 40 Tage vor den hohen kirchlichen Festen Ostern und Weihnachten, im muslimischen Ramadan etwa ein Monat zum Gedenken an die Erleuchtung des Propheten Mohammed. Hier darf z. B. von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang nichts gegessen und getrunken werden. In der katholischen Kirche war das früher ähnlich streng, man musste mit drei Bissen Brot und drei Schluck Wasser oder Bier auskommen. Heutzutage gibt es keine Verbote mehr, jedoch sollte auf Fleisch und Genussmittel verzichtet sowie auch der allgemeine Konsum eingeschränkt werden.

### **THERAPEUTISCHES FASTEN**

Wir wollen hier nicht näher auf die kulturellen und religiösen Vorgaben des Nahrungsverzichts eingehen, sondern den Fokus auf den Nutzen für unsere Gesundheit legen. Also zurück zu den vergangenen Tagen des Feierns und

des Genusses – hier findet sich das wohl häufigste Motiv für das Fasten: die Gewichtsreduktion. Daneben zählen die Entschlackung und Entgiftung (Detox) des Körpers sowie der Ausgleich einer möglichen Übersäuerung zu den „neuen“ Gründen für das freiwillige Hungern. Sie sind zwar wissenschaftlich durchaus umstritten, das subjektive Wohlbefinden ist in diesem Fall allerdings wohl über den medizinischen Nutzen zu stellen.

Was genau passiert nun beim Fasten? Es versetzt unseren Körper in eine physische Ausnahmesituation. Der Organismus ist gezwungen, aufgrund der unzureichenden Nährstoffzufuhr seine Energiereserven „anzuzapfen“. Unsere Kohlenhydratspeicher in der Leber und in der Muskulatur reichen nach einer Nahrungsaufnahme rund 12 Stunden, danach kommt es zu einer Umstellung des Stoffwechsels. Wir bauen körpereigenes Eiweiß, besonders Muskelgewebe, ab, um dieses in der Leber zu Zucker umzuwandeln. Warum gerade Zucker? Weil das zentrale Nervensystem, unsere roten Blutkörperchen, das Gehirn und das Nierenmark für ihre Funktionen speziell Glucose benötigen. Zugleich werden in dieser Unterversorgungssituation aus den beim Körperfettabbau entstehenden freien Fettsäuren sogenannte Ketone gebildet, die unser Gehirn und das Nervensystem wiederum als Energiequelle nutzen können.

Das Fasten führt auch zu hormonellen Veränderungen, so ist beispielsweise ein

Abfall der Schilddrüsenhormone zu beobachten. Gemeinsam mit dem vermehrten Muskelabbau führt dies zu einer Senkung des Grundumsatzes. Aber lassen Sie sich durch einen schnellen Erfolg, sprich eine rasche deutliche Gewichtsabnahme, nicht täuschen. Gerade zu Beginn des Fastens purzeln die Kilos vor allem durch den Flüssigkeitsverlust und die Reduzierung der Muskelmasse.

### LIEBER SICHER ABNEHMEN!

Eine richtige Fastenkur jenseits von FdH, 16/8 oder Low Carb sollte man nur unter ärztlicher Aufsicht in Angriff nehmen. Hier kann es nämlich zu gesundheitlichen Problemen, wie Kreislaufbeschwerden, erhöhter Harnsäurekonzentration (Gicht), Sehstörungen, verminderter Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zu Herzrhythmusstörungen, kommen. Jugendliche, Schwangere, Stillende, ältere Menschen sowie Personen mit chronischen Erkrankungen (Diabetes, COPD, Herzproblemen etc.) sollten besondere Vorsicht walten lassen. Stimmen die körperliche Konstitution sowie die Vorbereitung, kann Fasten extrem positive Auswirkungen haben und der Einstieg in eine langfristig bewusste Ernährung sein. Man nimmt Geschmäcker, Süßes, Salziges oder Gewürze viel intensiver wahr und entwickelt eine „Antenne“ für die inneren Signale bei Hunger, Appetit und Sättigung. Zudem wird das Entgiftungssystem unseres Organismus unterstützt, welches fortwährend

Stoffwechselprodukte und überdies schädliche Substanzen, wie Medikamente oder Schadstoffe, über Leber, Niere, Darm, Haut und Lunge entsorgt.

### ENTSCHLACKUNG & DETOX

Diese beiden Begriffe sind neben der Gewichtsabnahme eng mit dem Fasten verbunden. Allerdings können die für viele unbestreitbaren positiven Effekte in diesem Bereich nicht wissenschaftlich belegt werden. Trotzdem sollte man sie kurz erläutern: „Entschlackung“ bezeichnet

**Neben der Gewichtsreduktion zählen die Entschlackung und Entgiftung (Detox) des Körpers sowie der Ausgleich einer möglichen Übersäuerung zu den wichtigsten Gründen für eine Fastenkur.**

die Reinigung des Körpers von „Schlacke“, also bei wichtigen Stoffwechselprozessen anfallenden Rückständen, die nutzlos sind und dem Organismus zum Teil sogar schaden können. „Detox“ wiederum steht für „Entgiftung“ und dafür, angesammelte gesundheitsgefährdende Stoffe aus dem Körper zu entfernen.

Im Prinzip haben wir in unserem Inneren viele Mechanismen, die genau für diesen Abtransport bzw. die Selbstreinigung zuständig sind. Mit dem richtigen Lebensstil und einer gesunden,

abwechslungsreichen Ernährung können wir diese Prozesse maßgeblich unterstützen. Nach Zeiten spezieller Belastung, wie bei einer längeren Medikamenteneinnahme oder den kalorienreichen Tagen der Weihnachtszeit, kann es hilfreich sein, eine mehrwöchige Entschlackungskur einzulegen. Dazu gehören das Genussmittelfasten, besser gesagt auf Alkohol, Zigaretten, Süßes, aber ebenso Fertiggerichte verzichten und viel trinken, am besten stilles Wasser oder entschlackende Tees aus der ApoLife Apotheke. Ergänzend vielleicht noch Saunabesuche und moderate sportliche Aktivitäten.

Sie sehen, man kann seinem Körper zum Jahresbeginn auch etwas Gutes tun,

indem man fastet. Das Wichtigste ist jedoch, die eigenen guten Vorsätze fürs neue Jahr wirklich zu befolgen und sie nicht gleich am Dreikönigstag wieder bis 2025 einzumotten! Für weitere Tipps, Ratschläge oder die passenden Präparate fürs Fasten, Entschlacken und Entgiften stehen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker jederzeit gerne zur Verfügung.



**... UND TSCHAU MIT AU!**

**JETZT!**

**ADOLORIN**  
Ibu-Lyte **EXPRESS**

**ADOLORIN**  
Ibu-Lyte **DIREKT**

**ADOLORIN**  
Ibu-Lyte **DIREKT**

**ADOLORIN**  
**EXPRESS + DIREKT**

**Gegen Schmerzen und Fieber.**

*Jetzt exklusiv in Ihrer Apotheke.*

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



# Nächtlicher Harndrang

**Manche Menschen können von einer erholsamen Nachtruhe im wahrsten Sinn des Wortes nur träumen, sie werden zweimal oder mehrmals wach, weil sie „klein“ zur Toilette müssen. Ein leider weit verbreitetes Problem, dem wir hier nun einmal auf den Grund gehen wollen.**

## NYKTURIE

Wie so oft stammt auch hier die medizinische Bezeichnung aus dem Griechischen und steht eins zu eins für das Symptom: „nyx“ (= Nacht) und „uron“ (= Harn), also das vermehrte nächtliche Harnlassen – und das, obwohl abends keine übermäßige Flüssigkeitszufuhr erfolgt ist. Beträgt das nachts abgegebene Harnvolumen mehr als zwei Drittel der Tagesharnmenge, spricht man von Nykturie. Diese Problematik ist für den Körper auf Dauer sehr belastend und trübt zudem die Lebensqualität empfindlich. Das wiederholte Aufstehen in der Nacht macht einen erholsamen Schlaf praktisch unmöglich und kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und sogar Depressionen führen. Nachdem vermehrt ältere Personen betroffen sind, wird nächtlicher Harndrang vielfach als harmlose Alterserscheinung abgetan, allerdings ist es möglich, dass Erkrankungen dahinterstecken. Deshalb sollte in jedem Fall eine ärztliche Abklärung erfolgen, um diese Faktoren auszuschließen.

## MÖGLICHE URSACHEN

Einer Nykturie liegen die unterschiedlichsten Auslöser zugrunde. So können zum einen Diabetes mellitus, eine eingeschränkte Nierenfunktion oder sogar

eine Herzschwäche zu einem vermehrten Wasserlassen in den Nachtstunden führen. Zum anderen wird dieses Problem oft durch bestimmte Medikamente verursacht: Darunter fallen logischerweise Mittel zur Entwässerung, aber auch Antidepressiva oder Antibiotika spielen manchmal eine Rolle.

Nun jedoch zu den geschlechtsspezifischen Ursachen. Während man bei Frauen vor allem Harnwegsinfekte sowie eine hyperaktive Blase anführen muss, liegt bei Männern teilweise ein größeres Problem vor, das von der Prostata ausgeht. Die Vorsteherdrüse sitzt unter der Blase, umschließt die Harnröhre und hat eine wichtige Funktion im Rahmen der Fortpflanzung. Im fortgeschrittenen Alter oder ebenso zum Teil bei jüngeren Männern kann es zu einer gutartigen Vergrößerung des Organs kommen, die dann zu vermehrten nächtlichen Toilettengängen führt. Der Grund liegt in der Verengung der Harnröhre durch die Prostata-Volumenzunahme. Diese verhindert, dass die Blase vollständig entleert wird und so verbleiben mehrere Milliliter Restharn in ihr. Auf diese Weise wird die für das Auslösen des Harndranges nötige Flüssigkeitsmenge schneller erreicht und man „muss“ erneut.

## UNBEDINGT ABKLÄREN!

In den meisten Fällen sind die Ursachen einer Nykturie harmlos. Es sollte trotzdem unbedingt geprüft werden, ob nicht doch vielleicht eine schwerwiegende Erkrankung vorliegt. Gerade bei Prostatakrebs sind die Heilungschancen bei einer Früherkennung gut, also den regelmäßigen Besuch in der urologischen Praxis nicht aufschieben oder ganz ausfallen lassen.

Ist dieser Grund ausgeschlossen, gilt es, geschlechtsunabhängig andere Auslöser zu finden. Dies erfolgt anhand einer genauen Anamnese und einer anschließenden gründlichen körperlichen Untersuchung mit EKG, Blutbild und einer Harnanalyse auf vorhandene Keime. Die

**In den meisten Fällen sind die Ursachen eines nächtlichen Harndrangs harmlos. Es sollte trotzdem unbedingt abgeklärt werden, ob nicht doch vielleicht eine schwerere Erkrankung vorliegt.**

Patientinnen und Patienten sollten zudem ein Tagebuch über die getrunkenen und ausgeschiedenen Flüssigkeitsvolumina führen, das im Zusammenspiel mit den Untersuchungsergebnissen Aufschluss über weitere Ursachen gibt. Hat man den Auslöser gefunden, kann eine entsprechende Therapie festgelegt werden, die dann zumeist ganz unter-

schiedlich aussehen wird. Liegt eine Herzschwäche vor, wird diese mit entsprechenden Präparaten behandelt bzw. in schweren Fällen ein Herzschrittmacher eingesetzt. Bei Diabetes mellitus hingegen werden blutzuckersenkende Präparate oder Insulin verschrieben, bei einem Harnwegsinfekt Antibiotika, um den Bakterien den Garaus zu machen. Und ergibt die Diagnose bei Männern eine gutartige Vergrößerung der Prostata, reicht ebenfalls in vielen Fällen eine medikamentöse Therapie zur Entspannung der Blasenmuskulatur aus.

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten, einer Nykturie wirkungsvoll zu begegnen – und Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker können Ihnen dabei nicht nur mit einer diskreten Beratung zur Seite stehen, sondern haben viele klassische, natürliche und alternative Präparate für Sie, die sich bei nächtlichem Harndrang bestens bewährt haben.





## Zistrose - kurz & bündig

- Wissenschaftlicher Name:  
*Cistus incanus*
- Ursprünglich aus dem Mittelmeerraum
- Besitzt antioxidative und entzündungshemmenden Eigenschaften
- Verhindert die unkontrollierte Virenvermehrung
- Bewährt bei Magen-Darm-Problemen und Hauterkrankungen
- Enthalten in **ApoLife Immunsirup**, **ApoLife 15 Abwehrkraft**

# Zistrose

**Passend zur Winterzeit wird in dieser Ausgabe eine Pflanze vorgestellt, die sich sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung von Erkältungskrankheiten hervorragend bewährt hat: die Zistrose oder mit lateinischem Namen *Cistus incanus*.**

### **AUFFÄLLIG, NICHT NUR VON DER WIRKUNG**

Die Zistrose ist eine strauchartige, grün-gräuliche Pflanze, die eine stattliche Höhe von einem Meter erreichen kann und komplett mit kleinen Härchen überzogen ist. Ins Auge stechen aber vor allem die attraktiven rosa Blüten. *Cistus incanus* bevorzugt karge, trockene sowie heiße Umgebungen und hat dementsprechend seine Heimat ursprünglich im Mittelmeerraum. Werden dort die Temperaturen im Sommer zu extrem, zieht die Blume ihre Blätter zusammen und wartet auf Regen – oft monatelang. Fallen im Herbst die ersten Tropfen, öffnet sie ihre Blätter und blüht im darauffolgenden Frühling wieder. Sie gehört trotz ihres Namens übrigens nicht zu den Rosengewächsen, sondern bildet eine eigene Familie mit zwanzig verschiedenen Arten. Die Zistrose wird bei uns vorwiegend als Zierpflanze geschätzt, obwohl sie im mediterranen Raum schon seit der Antike als wirksame Heilpflanze zur Anwendung kommt.

### **AUF DEN INHALT KOMMT ES AN**

Bereits im alten Ägypten war die Pflanze unverzichtbar. Einige Arten sondern im Sommer nämlich ein duftendes, öliges Harz ab, so als würden sie schwitzen. Diese Substanz wird Ladanum genannt und galt damals als ein wichtiger

Bestandteil von Räuchermischungen. Und selbst heute findet es in der Parfümindustrie nach wie vor Verwendung. Medizinisch wirksam sind allerdings andere Inhaltsstoffe der Zistrose, die sogenannten Polyphenole – chemische Verbindungen mit antioxidativen sowie entzündungshemmenden Eigenschaften, die bei inneren wie äußeren Krankheiten positive Effekte zeigen.

### **REICHLICH EINSATZBEREICHE**

Mit ihren Inhaltsstoffen soll die Zistrose beispielsweise die unkontrollierte Vermehrung von Viren im Körper im Falle einer Infektion verhindern, so z. B. auf den Schleimhäuten von Nase, Mund und Rachen, wodurch eine Verminderung der Symptome erreicht werden kann. Bei Magen-Darm-Beschwerden, wie etwa Durchfall, kann *Cistus incanus* aufgrund seiner adstringierenden, also zusammenziehenden Wirkung zu einer schnelleren Gesundung beitragen. Dieser Effekt wird ebenso äußerlich bei Hauterkrankungen (Neurodermitis, Ekzemen, Akne oder Juckreiz) genutzt. Die Inhaltsstoffe der Zistrose führen nämlich zu einer Straffung der Haut, wodurch sie überdies als Anti-Aging-Mittel Verwendung finden. Ein weiteres Einsatzgebiet sind Zahnfleischbeschwerden oder schmerzhaftes Aphten in der Mundschleimhaut, wo sich Zistrosentee als

Spülung anbietet. Man schreibt der Pflanze auch noch die Fähigkeit zu, Schwermetalle zu binden, und erste Studien beschreiben positive Effekte bei Diabetes und Alzheimer. Eine diesbezügliche wissenschaftliche Verifizierung steht jedoch noch aus.

Ob Sie *Cistus incanus* zur Behandlung der beschriebenen Erkrankungen oder zur Prophylaxe und Stärkung Ihrer Abwehrkräfte benötigen – in Ihrer ApoLife Apotheke steht Ihnen eine breite Palette vom für Sie individuell gemischten, aromatisch herben Tee bis hin zu Kapseln zur Verfügung. Extrakte der wertvollen Pflanze finden sich beispielsweise im **ApoLife Immunsirup** mit Zistrose und Zink, in dem zusätzlich Granatapfel und Acerola (Vitamin C) für eine Stimulation des Immunsystems sorgen. Selbstverständlich darf dieser Bestandteil ebenso in einem weiteren Eigenprodukt nicht fehlen: **ApoLife 15 Abwehrkraft** Kapseln sind perfekt zur Vorbeugung von Erkältungen sowie zur Unterstützung bei

bereits bestehenden viralen Infekten geeignet. Ihre ApoLife ApothekerInnen und Apotheker geben Ihnen gerne Auskunft zu diesen und vielen weiteren gesundheitsfördernden ApoLife Produkten.



## Gehirnjogging

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

Lasea® gibt

# ZUVERSICHT

bei Sorgen & Ängsten

wirksam | gut verträglich | rezeptfrei  
mit der Kraft des Arzneilavendels

Wirkstoff: *Levonicotyl angustifolia* MIL, artemisinin Silymarin  
Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von temporärer ängstlicher Verstimmung

28 Weichkapseln

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. LAS\_2105\_L

*Wir denken an Ihre  
Gesundheit!*

1. bis 31. Jänner 2024

1+1

**GRATIS**

Effektiver Virenschutz  
im Winter –  
jetzt **Carravir®** im  
Doppelpack **1+1** gratis!



Gutschein gültig von 1. bis 31. Jänner 2024 solange der Vorrat reicht.

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

1. bis 31. Jänner 2024

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 2024 solange der Vorrat reicht.

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



CH-20231108-71

# Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im Jänner und Februar – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 29. Februar 2024

1+1

**GRATIS**

Schnelle Hilfe und schützende Pflege bei Hämorrhoiden – jetzt zu jedem **Posterisan® akut** ein **Posterisan protect** gratis!



Gutschein gültig von 1. bis 29. Februar 2024 solange der Vorrat reicht.

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

1. bis 29. Februar 2024

bis zu 2,50 Euro

**SPAREN**

Bei Bronchitis und Erkältungen für die ganze Familie – **Kaloba® Sirup** 100 ml 1,50 billiger, oder **Tropfen** 50 ml jetzt bis zu 2,50 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 29. Februar 2024 solange der Vorrat reicht.

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

KAL\_DP80\_2004\_L



# Zink

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit, wenn unser Immunsystem auf Hochtouren arbeitet, um Krankheitserreger abzuwehren, ist dieses Spurenelement für uns besonders wichtig.

## ALLES IN ORDNUNG: 30

Im Periodensystem findet man Zink unter der Ordnungszahl 30 und dem Elementzeichen Zn bei den Übergangsmetallen. Es handelt sich um ein bläulich-weißes, sprödes Metall und einen essenziellen Mineralstoff, der in unserem Körper für zahlreiche Funktionen unverzichtbar ist. So fungiert Zink als Cofaktor von rund 300 Enzymsystemen und hat eine bedeutende Rolle im Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Ganz wesentlich ist es für das Zellwachstum und den Erbsubstanz-Aufbau, ebenso wie im Zusammenspiel mit vielen Hormonen (Insulin, Glucagon, Schilddrüsen-, Wachstums- und Sexualhormone) sowie für unser Immunsystem. Es besitzt nämlich eine antioxidative Wirkung und ist am Vitamin-A-Stoffwechsel beteiligt.

## ACHTUNG, AUFNAHME!

Als essenzielles Spurenelement kann unser Körper Zink nicht selbst produzieren. So müssen wir es über die Nahrung aufnehmen. Die empfohlene Menge liegt bei Jugendlichen und Erwachsenen zwischen 7 und 10 mg sowie bei Schwangeren und Stillenden bei 10 bis 11 mg täglich, damit kein Mangel entsteht. Dieser Bedarf wird im Normalfall durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung gedeckt, wobei rote Fleischsorten, wie Rind oder Lamm, Leber von Rind, Schwein und Kalb, Austern sowie verschiedene Käsesorten (Emmentaler, Gouda, Tilsiter) gute Zink-Lieferanten sind. Für Veganer eignen sich Sojamehl,

Haferflocken, Mais, Linsen und Paranüsse. Nur wenig Zink ist hingegen in Obst, Gemüse, Milch, Kartoffeln, Huhn oder Fisch enthalten.

## VOM MEHRBEDARF ZUM MANGEL

Ein erhöhter Bedarf an Zink besteht bei Schwangeren, Stillenden, Heranwachsenden und bei im Spitzensport Aktiven. Überdies können eine vegane Ernährung, Diäten oder phytatreiche Nahrungsmittel (Phytat hemmt die Zinkaufnahme), wie Weizenkleie und -keime, Roggen, Vollkornbrot und Erdnüsse, zu einer Unterversorgung führen. Auch Medikamente und Krankheiten beeinflussen die Zinkresorption negativ. Antazida, Glucocorticoide, entwässernde Mittel, Eisenpräparate, Lipidsenker, Kontrazeptiva oder ACE-Hemmer sind hier genauso zu nennen wie Allergien, Akne, Diabetes, Neurodermitis, Psoriasis, Infektionen, Haarausfall und Verbrennungen. Chronischer Alkoholkonsum bedingt ebenso einen Mangel, weil die Zinkaufnahme gestört ist und es vermehrt ausgeschieden wird.

Die Symptome einer Unterversorgung können vielfältig sein, da das Spurenelement ja bei unzähligen Körperfunktionen beteiligt ist. So sind Antriebschwäche, Probleme beim Dämmerungssehen, Nachtblindheit, Appetitlosigkeit, Geschmacksstörungen, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten oder sogar Wachstumsstörungen und Depressionen möglich. Typische Mangelerscheinungen zeigen sich auf der Haut, wie z.B. durch Hautrötungen,

schlechtere Wundheilung, vermehrte Pustelbildung, ein erhöhtes Risiko von Pilzinfektionen, brüchigen sowie weißfleckigen Nägeln und Haarausfall. Um diesen Problemen entgegenzuwirken und das Immunsystem bestmöglich bei der Bekämpfung von Keimen zu unterstützen, empfiehlt sich eine zusätzliche Gabe des wichtigen Spurenelementes (siehe unten stehende Tabelle).

Die Einnahme sollte am besten nüchtern bzw. zwei Stunden nach einer Mahlzeit oder vor dem Schlafengehen erfolgen. Eine mögliche Überdosierung geht mit einem typischen Metallgeschmack im Mund einher, zudem können Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Übelkeit auftreten. Das gleichzeitige Einnehmen von Eisen-, Kupfer- und Kaliumsalzen behindert die Aufnahme im Organismus, und eine parallele Antibiotika-Therapie bitte unbedingt ärztlich bzgl. Wechselwirkungen abklären. Achtung: Bei beeinträchtigter Nierenfunktion darf Zink überhaupt NICHT eingenommen werden!

Wenn Sie Zinkpräparate und eine ausführliche Beratung zu diesem Thema suchen, werden Sie in Ihrer ApoLife Apotheke sicherlich fündig. Hier hat man eine breite Palette von Eigenprodukten zur Ergänzung für Sie, wie z. B. **ApoLife 2 Haare, Haut und Nägel**, **ApoLife 27 Zink plus**, **ApoLife 11 Lutein plus** (für die Augen), **ApoLife 15 Abwehrkraft**, **ApoLife Immun Brause**, **ApoLife Zink Lutschtabletten mit Vitamin C** oder auch die hochwertigen **ApoLife Mineralstoffgetränke** für Sportlerinnen und Sportler.



Einsatzbereich	Empfohlene Menge	Behandlungsdauer
Allgemeine Prophylaxe	10–15 mg/Tag	Nach Bedarf
Erkältungsprophylaxe	15–25 mg/Tag	Nach Bedarf
Therapie allgemein	50–60 mg/Tag	5 bis 7 Tage
Haarausfall	15–25 mg/Tag	Mindestens 6 Monate
Akne, Psoriasis, Neurodermitis	15–60 mg/Tag	1 Woche 50–60 mg, dann 15–25 mg
Wundheilungsstörungen	15–50 mg/Tag	4 Wochen 25–50 mg, dann 15–25 mg
Ergänzung für Schwangere, Stillende, Leistungssport	15–30 mg/Tag	Kontinuierlich bzw. nach Bedarf

# Reizhusten oder Schleimhusten?



**Stilaxx**  
Bei Reizhusten

Stillt den Reiz –  
entspannt den Rachen!



**Mucolaxx**  
Bei Schleimhusten

Löst den Schleim –  
erleichtert das Abhusten!



Mag. Johannes  
Lämmerhofer,  
ApoLife  
Apotheker in  
Bischofshofen



## FACHINTERVIEW:

# Grippezeit

In den letzten Jahren wurden sie durch die Coronamaßnahmen in ihrer Verbreitung gehindert, diesen Winter feiern sie ihr Comeback – unterschiedlichste Viren, die von einem einfachen Schnupfen bis zu einer Covid-19-Infektion verschiedenste Erkrankungen auslösen können. Um die wichtigsten Fragen dazu zu beantworten, haben wir Herrn Mag. Lämmerhofer, ApoLife Apotheker aus Bischofshofen, zum Gespräch gebeten.

### Herr Mag. Lämmerhofer, was sind Viren überhaupt?

Viren sind relativ einfach aufgebaute, von Eiweißhüllen umgebene Moleküle, haben keinen eigenen Stoffwechsel und keine Möglichkeit zur eigenen Energiegewinnung. Streng genommen handelt

es sich dabei gar nicht um Lebewesen, sondern um reine DNA- oder RNA-Vervielfältigungsmaschinen. Unglaublich ist deren Größe, denn Bakterien sind im Durchschnitt hundertmal größer als ihre viralen Kollegen. Mit ihren zwischen 20 und 300 Nanometern oder maximal



und das sogar für einige Zeit. Erreichen sie nun eine weitere Person, dringen sie über die Schleimhaut in Mund, Rachen und Nase ein und versuchen, sich dort auszubreiten. Unsere körpereigene Abwehr erkennt die Eindringlinge und startet die Verteidigung.

### Wie sieht diese aus?

Sobald Alarm geschlagen wurde, setzt sich der Organismus mit unterschiedlichen Maßnahmen zur Wehr. So wird die Schleimhaut besser durchblutet, damit spezielle Zellen des Immunsystems schneller an den Infektionsort kommen können, und sie schwillt an. Zugleich verstärkt sich die Sekretproduktion, um Krankheitserreger zu eliminieren. Da Viren empfindlich auf Wärme reagieren, lässt unser Körper die Temperatur oft bis hin zum Fieber, also auf über 38 °C, steigen. Typische weitere Symptome bei Erkältungskrankheiten sind dann eine verstopfte oder laufende Nase, gerötete bzw. tränende Augen, Kopfweh, Husten – zuerst trocken, später schleimig, am Ende wieder trocken –, Heiserkeit, Kratzen im Hals, Schmerzen beim Schlucken sowie ein allgemeines Gefühl der Abgeschlagenheit. Man fühlt sich einfach krank.

### Gibt es hier Unterschiede bei den verschiedenen Krankheiten?

Selbstverständlich, das beginnt schon bei den auslösenden Viren. Grippale Infekte werden durch Rhino-, Adeno-, Coxsackie-, Parainfluenza- und normale Coronaviren ausgelöst. Die beiden Letztgenannten haben übrigens nur den

0,0003 Millimetern fällt es ihnen leicht, in unseren Körper zu gelangen.

### Wie schaffen sie das?

In den meisten Fällen geschieht eine Ansteckung auf zwei Wegen, über die Schmier- und über die Tröpfcheninfektion. Flüssigkeitspartikel mit Viren werden entweder über Oberflächen weitergegeben oder man verbreitet sie beim Husten, Niesen oder Sprechen als sogenannte Aerosole in der Luft. Viren sind nämlich so leicht, dass sie – wie z. B. bei Raumsprays – schweben können,

Namen mit den gefährlicheren Influenzaviren und SARS-CoV-2, das COVID-19 auslöst, gemeinsam. Man muss auch hinsichtlich Krankheitsverlauf und Gefährlichkeit unterscheiden. Während eine Erkältung zwar lästig, aber relativ harmlos ist, können eine echte Grippe und Corona für einige lebensbedrohlich werden. Dabei sind vor allem Personen im fortgeschrittenen Alter, mit geschwächtem oder unterdrücktem Immunsystem, Diabetes, Übergewicht und Kleinkinder besonders gefährdet.

### Wie lassen sich Influenza, Corona und einfache Infekte sonst noch unterscheiden?

Ich könnte jetzt alle Merkmale aufzählen, doch ich glaube, in diesem Fall sollten wir es in Form einer Tabelle darstellen, anhand derer man einen viel besseren Überblick bekommt:

Symptome im Vergleich	Influenza	COVID-19	Grippaler Infekt
Fieber	häufig, rasch hoch	häufig, rasch hoch	selten, leicht erhöht
Husten	häufig	häufig	manchmal
Halsschmerzen	manchmal	häufig	häufig, oft am Anfang
Kopfschmerzen	häufig, stark	häufig	selten, mäßig
Gliederschmerzen	häufig, stark	häufig	selten, mäßig
Schnupfen	selten	manchmal	häufig (typisches Symptom)
Müdigkeit	häufig	häufig	manchmal
Kein Riechen/ Schmecken	sehr selten	manchmal (über Wochen)	manchmal (kurzfristig)
Kurzatmigkeit	sehr selten	manchmal	sehr selten
Verlauf/ Symptomaufbau	plötzlich	langsam	schleichend
Abgeschlagenheit	ausgeprägt	ausgeprägt	leicht
Dauer	7–14 Tage	bis zu 14 Tagen	bis zu 7 Tagen

Wobei man dazusagen muss, dass die Dauer und Schwere bei einer Corona-Infektion vom Virusstamm, dem individuellen Verlauf und dem Immunstatus abhängen, also ob man geimpft ist, bereits erkrankt war etc. Manche Menschen leiden noch Monate danach unter den Auswirkungen, man spricht hier von „Long COVID“.

### Gibt es gegen alle diese Erkrankungen eine Impfung?

Nein, grippalen Infekten oder einer Erkältung kann man nicht mit einer Immunisierung vorbeugen, einer Influenza- oder COVID-19-Infektion hingegen schon. Beiden Erkrankungen gemeinsam ist die relativ schnelle Mutation der Erreger, wie uns die Varianten von „Alpha“ bis „Pirola“ leider vor Augen geführt haben. Genauso sieht es bei den Influenzaviren aus, diese verändern sich

im Laufe eines Jahres dermaßen stark, dass eine jährliche Grippeimpfung mit einem an die zirkulierenden Virusstämme angepassten Serum unumgänglich ist, um optimal geschützt zu sein.

### **Bekommt man dann ganz sicher keine Influenza?**

Leider gibt es für die echte Grippe und Corona aktuell noch keine Impfung, die zu 100 Prozent vor einer Infektion schützt. Bei einer Erkrankung fallen bei immunisierten Personen die Symptome jedoch meist deutlich milder aus, das Risiko von Komplikationen, schweren Verläufen sowie bleibenden Folgen wird auf ein Minimum reduziert und der Körper kann die Erkrankung schneller besiegen. Ganz wesentlich zu betonen ist jedoch, dass eine Grippeimpfung nicht vor der Ansteckung mit grippalen Infekten – also banalen Erkältungen – schützt. Und mit einem Mythos sollte man ebenso aufräumen: Aus grippalen Infekten kann sich keine Influenza entwickeln, da die Erreger unterschiedlich sind.

### **Was hilft, wenn man erkrankt?**

Zunächst sollte man bei starken Erkältungssymptomen feststellen, welche Viren dafür verantwortlich sind. Neben den bekannten Coronatests gibt es in jeder ApoLife Apotheke ebenso Antigentests zur Detektion einer Infektion mit Influenza- oder RS-Viren. Möglicherweise werden den Betroffenen auch antivirale Medikamente verschrieben, die allerdings rasch nach Auftreten der

ersten Symptome eingenommen werden müssen. Aber egal, welcher Keim einen niederstreckt, die Therapie wird oft rein symptomatisch sein. Gegen Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen helfen entzündungshemmende Schmerz- und Fiebertmittel, wie zum Beispiel **Ibuprofen Rat & Tat 400 mg**, eine trockene Nasenschleimhaut kann mit dem **ApoLife Pflegenden Nasen- und Rachenspray** beruhigt und befeuchtet werden. Ist die Nase verstopft, gibt es den **Rat & Tat Xylometazolin Nasenspray**. Aber für alle diese abschwellenden Sprays gilt: Nicht öfter als dreimal täglich und keinesfalls länger als eine Woche anwenden, da sonst ein Gewöhnungseffekt eintritt. Um Halsschmerzen zu lindern, können Pastillen gelutscht werden, die zum Teil betäubende und desinfizierende Wirkstoffe enthalten. Zur pflanzlichen Unterstützung gegen einen lästigen Husten haben wir zudem weitere Eigenprodukte wie **ApoLife 34 Thymian plus** oder den **ApoLife Kräutersirup mit Thymian**.

Auf alle Fälle sollten Sie viel trinken, mindestens zwei bis drei Liter pro Tag, das Immunsystem mit Vitamin C, Vitamin D3 und Zink pushen sowie natürlich darauf achten, Ihre Mitmenschen nicht anzustecken. Die Hände zu desinfizieren und in Öffis oder beim Einkaufen die Maske aufzusetzen, sollte bei jeder dieser Erkrankungen selbstverständlich sein.

**Herr Mag. Lämmerhofer, vielen Dank für das ausführliche Gespräch!**





TIPP

HAUSMITTEL:

# Zwiebelwickel

Schaut man zurück in die Geschichte der Heilkunde, dann gibt es doch einige Arzneimittel und seltsame Therapien, die man heute eher nicht mehr anwenden sollte. Viele jedoch, vor allem jene aus der Volksmedizin, haben sich schon seit Jahrhunderten bewährt und werden immer noch erfolgreich eingesetzt. In der neuen Rubrik „Hausmittel“ möchten wir Ihnen solche natürlichen Alternativen vorstellen, die bei unterschiedlichsten Beschwerden Linderung bringen können.

## ALLIUM CEPA ...

... oder einfach nur die „Küchenzwiebel“ ist eine Lauchart, die bei vielen Menschen als wahres Wundermittel gilt. Einige der schmackhaften Gemüseart zugeschriebenen Eigenschaften konnten zwar bislang wissenschaftlich noch nicht bestätigt werden, aber ihre entzündungshemmende, schmerzstillende und antiseptische Wirkung ist unumstritten. Die Zwiebel kommt in Form von Saftkuren, als Sirup bei Halsschmerzen oder äußerlich zur Behandlung von Insektenstichen zum Einsatz, jedoch ist speziell der Zwiebelwickel als besonders wirksam bekannt. Die hier entstehenden Dämpfe besitzen einen schleimhautabschwellenden Effekt, der beispielsweise bei Erkältungskrankheiten hilfreich ist. So kann der Wickel sowohl bei Husten auf der Brust als auch bei Halsschmerzen am Hals angewendet werden.

## ZWIEBELWICKEL, LEICHT GEMACHT

Es gibt unterschiedliche Wege, einen solchen Wickel herzustellen, häufig

kommt jedoch die „warme“ Version zum Einsatz. Bei dieser werden die Zwiebeln zunächst in Ringe oder Stücke geschnitten und erwärmt – entweder im kochenden Wasser, im Wasserbad oder in einer Pfanne. Die warmen Zwiebelteile danach auf einem Leinen- oder Baumwolltuch verteilen, dieses einschlagen, das Tuch auf die Zwiebeln drücken ... fertig! Vor dem Auflegen am besten kurz am Unterarm testen, ob die Temperatur nicht zu hoch ist, und dann auf die gewünschte Stelle auflegen. Die Dauer der Anwendung sollte mindestens 20 Minuten betragen. Idealerweise mehrmals täglich mit einem frischen, warmen Wickel wiederholen.

Sie suchen eine fachkundige Beratung im Bereich Hausmittel? Dann ist Ihre ApoLife Apotheke mit Sicherheit eine der besten Adressen. Hier erhalten Sie neben guten Ratschlägen für die Erkältungszeit ebenso viele natürliche, alternative und klassische Präparate, um im Erkrankungsfall die unterschiedlichsten Beschwerden zu lindern.

**JETZT**

**Sanfte Heilung für wunde Schnupfen-nasen**

**Bepanthen** AUGEN- UND NASENSALBE

**Bepanthen** SOMMIGLE AUGEN- UND NASENSALBE

1 x 5g

Bei wunder Nase oder oberflächlichen Schädigungen am Auge

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

CH-2022/1103-31

**BAYER**



APOMAX ERKLÄRT:

# Stärkung des Immun- systems

Husten, Schnupfen, Grippe, Corona – die Wahrscheinlichkeit, dass Krankheitserreger aktuell unseren Weg kreuzen, ist hoch. Umso wichtiger ist ein optimal vorbereitetes Immunsystem, das uns hilft, die Keime zu besiegen. Zudem gibt es Impfungen (Grippe, Corona), die speziell für ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen zu empfehlen sind. Aber auch zur Stärkung der körpereigenen Abwehr kann man einfach umzusetzende Maßnahmen treffen.

## **STRESSFREI LEBEN**

Stress ist ein Immunkiller. Bei psychischer und physischer Überforderung produziert der Körper zu viel Kortisol (Stresshormon). Das fördert Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektanfälligkeit.

### **TIPPS:**

- Anhaltenden Stress vermeiden
- Auf den eigenen Körper hören
- Gezielt entspannen

## **AUSREICHEND SCHLAFEN**

Eine erholsame Nachtruhe (6 bis 9 Stunden) trägt zur Stärkung des Immunsystems bei. Im Schlaf regeneriert sich unser Organismus am besten. Also unbedingt auf eine gute Schlafhygiene achten!

### **TIPPS:**

- Feste Abendrituale (Musik, Tasse Tee)
- Kein TV/Handy/Tablet im Zimmer
- Für frische Luft im Raum sorgen

## **SICH BEWEGEN UND SPORT TREIBEN**

Regelmäßige Aktivität stärkt unser Immunsystem. Menschen, die sich fit halten, sind seltener erkältet, haben weniger starke Symptome im Fall einer Erkrankung und werden schneller wieder gesund.

### **TIPPS :**

- Vorzugsweise in freier Natur bewegen
- Am besten mehrmals pro Woche
- Ideal: Joggen, Walking, Langlaufen

## **LUFT & SONNE TANKEN**

Beide fördern unsere Abwehrkräfte. Eine gute Sauerstoffsättigung unterstützt das Immunsystem und der Körper braucht UV-B-Strahlen, um Vitamin D zu produzieren (möglicher Mangel im Winter).

### **TIPPS :**

- Daheim/im Büro regelmäßig stoßlüften
- Möglichen Vitaminmangel ausgleichen
- ApoLife Vitamin D3 Produkte

## **DEM KÖRPER KALT-WARM GEBEN**

So hält man Kreislauf sowie Immunsystem in Schwung. Kälte-Wärme-Reize sorgen für eine gesteigerte Durchblutung und Versorgung des Organismus. Der Körper lernt zudem, mit Kälte besser umzugehen.

### **TIPPS :**

- Tägliche Wechselduschen
- Wöchentlich in die Sauna oder ins Dampfbad
- Den Körper an die Kälte gewöhnen

## AUSREICHEND TRINKEN

Die geringe Luftfeuchtigkeit im Winter (Heizung drinnen, Kälte draußen) kann unsere Schleimhäute austrocknen und so deren Schutzfunktion gegen Krankheitserreger negativ beeinflussen.

### TIPPS :

- Viel trinken (mindestens 2 Liter/Tag)
- Menge prüfen (weniger Durst im Alter)
- An einen Luftbefeuchter denken

## RICHTIG ERNÄHREN

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung (Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte, Nüsse) unterstützt unser Immunsystem. Zink kräftigt die Abwehr und Vitamin C ist als Radikalfänger unverzichtbar.

### TIPPS :

- Speiseplan saisonal abstimmen
- Eher warme Speisen zu sich nehmen
- ApoLife Zink & Vitamin C Produkte

## AUF DEN DARM ACHTEN

Der Darm ist ein wichtiger Teil des Immunsystems. Milliarden von „guten“ Bakterien hindern „böse“ Keime an der Vermehrung. Sie sollte man in der kalten Jahreszeit sorgsam unterstützen.

### TIPPS :

- Vielseitig, ballaststoffreich ernähren
- Die Darmflora optimieren
- ApoLife Darmflora Produkte

Sollten Sie weitere Informationen zur bestmöglichen Stärkung des Immunsystems benötigen, fragen Sie einfach Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker. Sie haben neben einer kompetenten Beratung auch sämtliche in den Tipps erwähnten Eigenprodukte für Sie: **ApoLife 36 Vitamin D3 Kapseln**, **ApoLife Vitamin D Tropfen**, **ApoLife 27 Zink plus**, **ApoLife Zink Lutschtabletten mit Vitamin C**, **ApoLife 22 Vitamin C plus**, **ApoLife 24 Darmflora forte**, **ApoLife Darmflora löslich** sowie auch **ApoLife 15 Abwehrkraft**, das verschiedene wertvolle Stoffe in sich vereint.



Viele Produkte, ein Ziel – bleiben Sie gesund!

„Hinter den Kulissen“

# Handgefertigte Teemischungen aus Ihrer ApoLife Apotheke

**Neues Jahr, neue Einblicke – und zwar in die interessante Arbeit Ihrer ApoLife**

**Apothekerinnen und Apotheker in ganz Österreich, die täglich mit vollem Einsatz für Ihre Gesundheit da sind.**

Bei Ihrem Besuch in der Apotheke sehen Sie zumeist nicht mehr als den Ablauf im Verkaufsbereich oder möglicherweise im Rahmen von zusätzlichen Dienstleistungen den einen oder anderen Beratungsraum. Grund genug, Ihnen ein paar Einblicke hinter die Kulissen zu geben, denn was Sie vor Ort wahrnehmen, ist nur ein kleiner Teil der

vielfältigen Tätigkeiten. Die meisten Dinge laufen nämlich im Hintergrund ab, während – gerade jetzt in der kalten Jahreszeit – an der Tara ein reges Treiben herrscht. So müssen zum einen die unzähligen Medikamente und Präparate, die Kundinnen und Kunden täglich kaufen, von fleißigen Händen nachbestellt, in Empfang genommen und

wieder einsortiert werden. Zum anderen stellen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker vieles auch selbst her wie etwa Salben, Zäpfchen, Tinkturen, Aromatherapieprodukte sowie ebenso bekömmliche, wirksame Teemischungen für unterschiedlichste Anwendungsbereiche. Und gerade diese haben mit den normalen kleinen fertigen Beuteln aus dem Supermarkt wenig bis gar nichts zu tun ...

### **AUF DIE RICHTIGE MISCHUNG KOMMT ES AN**

Die Zubereitung von Tees – sei es die Abfüllung von Einzeltees oder die Herstellung von speziellen Teemischungen – ist ein wichtiges Element der pharmazeutischen Arbeit. Bereits in ihrer Ausbildung dürfen Lehrlinge hier bei der Zubereitung mithelfen und lernen die lateinischen Namen vieler Teedrogen, die für eine eindeutige Zuordnung unverzichtbar sind. Ebenso erfahren sie alles zu den Inhaltsstoffen, Wirkungen und Anwendungsgebieten, die als wesentliche Bestandteile in der Lehre oder im Laufe des Pharmaziestudiums verinnerlicht werden. Die Zusammenstellung der einzelnen Tees erfolgt dann entweder nach ärztlichen Vorgaben, nach Kundenwunsch oder abgestimmt auf die unterschiedlichen Einsatzgebiete.

### **HÖCHSTE QUALITÄT UND ZUFRIEDENHEIT**

Wenn Sie in Ihrer ApoLife Apotheke einen Tee kaufen, können Sie sicher sein, nur allerbeste Produktgüte zu er-

halten, denn die dafür verwendeten Blätter und Pflanzen haben stets Arzneibuchqualität. Das bedeutet, sie wurden nach strengen Kriterien geerntet, getrocknet und verarbeitet, sind selbstverständlich frei von Schadstoffen und müssen spezielle Standards erfüllen. So etwa beim garantierten Gehalt an ätherischen Ölen, der bei im normalen Handel erhältlichen Tees weit weniger sein muss – etwas, das in der Erkältungszeit natürlich eine wesentliche Rolle spielt. Für Beschwerden der Atemwege empfehlen sich Thymian- und Spitzwegetee, als Mischungen auch Eibisch- oder Brusttee, der sogar im Arzneibuch zu finden ist. Letztgenannter enthält seit Jahrhunderten in der Volksmedizin bewährte Pflanzen, wie Käsepappel, Königskerze, Thymian, Eibischwurzel, Süßholzwurzel und Anis, und wird für Sie in der Apotheke gemischt.

### **NICHT ABWARTEN – GLEICH TEE TRINKEN!**

Man muss nicht unbedingt erkältet oder erkrankt sein, um einen Tee aus der ApoLife Apotheke zu genießen. Hier finden Sie eine Vielzahl von wohltuenden und köstlichen Sorten – egal, ob Früchte-, Kräuter-, Schwarz- und Grüntees oder Mischungen, natürlich inklusive einer fachkundigen Beratung von Expertinnen und Experten in Sachen Tees, Kräuter und Heilpflanzen!



## Warum sagt man...



*„Jemandem ist eine Laus über die Leber gelaufen.“*

In unserer Alltagssprache finden sich unzählige Sprichwörter und Redewendungen wieder, die automatisch im Gespräch verwendet werden, obwohl man zum Teil gar nicht genau weiß, wo deren Ursprünge eigentlich liegen. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Laus, die jemandem über die Leber gelaufen ist. In früheren Zeiten nahm man an, dass die Leber der Sitz der Gefühle von uns

Menschen ist, also auch von Leidenschaft oder Zorn. Wurde jemand böse, ist dieses Organ vom Gegenüber sprichwörtlich mit Füßen getreten worden. Und wenn eine Person besonders leicht zu verärgern war, nicht umsonst spricht man von der beleidigten Leberwurst, reichte bereits der kleinste Anlass bzw. eben eine winzige Laus, um hier die negative Reaktion auszulösen.

Übrigens scheint die Traditionelle Chinesische Medizin diese Ansicht bereits einige Tausend Jahre vor uns Europäern gehabt zu haben. Die Leber ist dort nicht nur der Motor des Lebens, sondern zudem der Sitz vom Geist Hun, der sogenannten Wanderseele. Dieser bewahrt die ewige Erinnerung jedes Menschen, mit ein Grund, warum Lebertypen in der TCM oft nachtragend sein können. Und eine „gestaute“ Leber zeigt sich laut dieser alten Lehre typischerweise durch Frustration, Zorn oder Wutgefühle, also alles das, was wir damit verbinden, wenn jemandem eine Laus über die Leber gelaufen ist.

Zurück zu den

# WURZELN

Zurück zur Gesundheit

**Bei Erkältung & Bronchitis**

wirkt Kaloba®

- antiviral • antibakteriell • schleimlösend



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. KAL\_SF\_2309\_L

## AROMA-TIPP

### Aroma- und Erkältungsbad

Nach einem nasskalten Wintertag, wenn die Feuchtigkeit in den Gliedern steckt und die Nase schon verstopft ist, hilft nur eines: ein entspannendes Bad, das uns so richtig tief durchatmen lässt. Reine ätherische Öle, Edeltanne, Eucalyptus und Cajeput, vermischt mit Totem-Meer-Salz, lösen Verschleimungen und normalisieren die natürliche Sauerstoffaufnahme durch die Haut. Nicht traurig sein, wenn Sie keine Badewanne zu Hause haben. Geben Sie einfach 8 Tropfen dieser ätherischen Ölkombination in Ihr Duschgel, reiben es auf die feuchte Haut, zwei Minuten einwirken lassen und möglichst warm abduschen.

Wer sich anschließend Bettruhe gönnt, hat gute Chancen, einem grippalen Infekt leichter zu entgehen.

#### ERKÄLTUNGSBAD:

- 1,6 ml Edeltanne
- 1,6 ml Eucalyptus
- 1,6 ml Cajeput



## KURIOSSES

### Unglaublich, aber wahr



Jeder Mensch ist Goldbesitzer! In unserem Blut befindet sich neben Eisen, Kupfer, Zink und anderen Stoffen auch das wertvolle Gold. Das Edelmetall gelangt unter anderem über die Nahrung in unseren Körper. Ihr Blut anzupapfen, um Gold zu gewinnen, zahlt sich aber nicht aus. So befinden sich insgesamt nur durchschnittlich ca. 0,2 mg Gold in unserem Organismus ...



### LÖSUNG Gehirnjogging

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

## OHNE TROCKENE AUGEN DEN WINTERZAUBER GENIESSEN!



Kalte Winterluft in Kombination mit trockener Heizungsluft kann zu unangenehm brennenden und gereizten Augen führen. Doch keine Sorge – **Similasan Trockene Augen Augentropfen** bieten die optimale Pflege.

Mit ihrer natürlichen Formel sorgen **Similasan Augentropfen** für intensive Befeuchtung und wohltuende Linderung auch bei Reizungen, Sandkorngefühl und Lichtempfindlichkeit. Sie sind der ideale Begleiter gegen trockene Augen, egal ob Sie im Freien aktiv sind oder zu Hause gemütlich entspannen. Erhältlich in Ihrer Apotheke als Fläschchen und praktische Monodosen.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
Stand der Information: November 2023

SIML\_2023\_038

## IMMUNSYSTEM STÄRKEN

**Nr. 3 Ferrum phosphoricum** gilt als das Stärkungsmittel der Abwehrkraft und Fiebermittel, es sollte zu Beginn einer Erkrankung verabreicht werden.

**Nr. 4 Kalium chloratum** ist ein Schleimhautmittel und hat sich bei beginnendem Husten bewährt.

**Nr. 8 Natrium chloratum** reguliert den Wasserhaushalt und wird zur Behandlung als auch vorbeugend bei Schnupfen eingesetzt.

**Nr. 9 Natrium phosphoricum** stärkt die Lymphe, Übersäuerungstendenzen werden abgefangen. Die Infektanfälligkeit wird dadurch herabgesetzt.

## NEU BEI APOLIFE – SCHLAF GUT KINDERSAFT



Oft leiden vor allem unsere Kleinsten an Einschlafproblemen, die durch ganz verschiedene Ursachen ausgelöst werden können. Die bewährte Mischung aus Melissenblättern, Hagebuttenschalen, Holunderblüten, Himbeerblättern, Orangenschalen, Kamillenblüten, Pfefferminzblättern, Lindenblüten, Lavendel, Rooibos und Apfelstücken ist eine Zubereitung aus 100% natürlichen Kräutern und Früchten in österreichischer Apothekenqualität. Der Saft beruhigt und hilft unseren Kleinen beim Einschlafen.

Fragen Sie jetzt in Ihrer ApoLife Apotheke danach!



## ApoLife Vitamin D3 Tropfen

Tanken Sie Sonne von innen und unterstützen Sie Ihr Immunsystem im Winter!

Produkte mit Herz.  
Aus Ihrer ApoLife Apotheke.



[www.apolife.at](http://www.apolife.at)

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