



APO
LIFE

AUSGABE 1
JÄNNER/FEBRUAR 2026

Stark durchstarten!

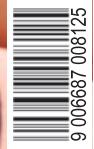
CHRONISCHES FATIGUE SYNDROM

ROSENWURZ

DARMGESUNDHEIT

UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit einem Feuerwerk an Neujahrs-Aktionen!





CeraVe

MIT DERMATOLOGEN ENTWICKELT

NEU

SPENDET INTENSIV
FEUCHTIGKEIT BEI
SEHR TROCKENER
HAUT UND REPARIERT
DIE HAUTBARRIERE



3 ESSENZIELLE CERAMIDE
STÄRKEN DIE HAUTSCHUTZBARRIERE



+



5% HYDRO-UREA™
PH-NEUTRAL

Verbreiten Sie Zuversicht!



Ja natürlich, es ist für viele von uns schwer, in diesen Zeiten positiv und zuversichtlich zu bleiben. Wirtschaftliche und gesundheitliche Probleme belasten viele von uns, und von der Situation auf der Welt wollen wir gar nicht reden.

Dennoch, oder vielleicht sogar „eben deshalb“: Verbreiten Sie in Ihrem Umfeld Zuversicht und gute Laune, es gibt jeden Tag so viele Kleinigkeiten, über die man sich freuen kann. Und das Beste ist: Gute Laune ist ansteckend! ;)

Vielleicht wäre das ja auch der ideale Neujahrsvorsatz? Wir sind fest überzeugt: Mit Besonnenheit, Optimismus und Rücksicht aufeinander meistern wir jede Herausforderung!

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Start ins neue Jahr und natürlich ebenso vielen anderen Themen! Und selbstverständlich haben wir auch in dieser Ausgabe wieder viele Tipps und Hinweise für Sie. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und nochmals von Herzen „Prosit Neujahr!“ und vor allem einen guten Start in ein gesundes 2026!

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

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

6	Psoriasis
	Interview:
11	Von Long Covid zu ME/CFS
16	Morbus Alzheimer
20	Aktionen
	Arzneipflanze:
22	Rosenwurz
	NEM:
25	ApoLife 17 Mentale Balance
28	Darmgesundheit
	ApoMax erklärt:
32	CRP – der Entzündungsparameter
35	Kurioses & Wissenswertes
38	Aroma-Tipp
39	Homöopathie-Tipp
39	Kräuter-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, Unsplash/Anup Ghag, Wikipedia.

Druck: *Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.*

In unserem Magazin bemühen wir uns, geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden bzw. sowohl die weibliche als auch die männliche Form anzu führen. 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!**

We 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

ab 12
Jahren

Xylometazolin Rat & Tat 1 mg/ml
Nasenspray

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
1mg/ml
10 ml
Lösung

ab 2
Jahren

Xylometazolin Rat & Tat 0,5 mg/ml
Nasenspray junior

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
0,5mg/ml
10 ml
Lösung

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.



Psoriasis





WIS



Die als Schuppenflechte bekannte Hautkrankheit trübt die Lebensqualität von Betroffenen leider oftmals über Jahre. Doch was versteht man darunter genau und welche Behandlung bringt Linderung?

NICHT NUR SCHUPPEN

Obwohl es der Name vermuten lässt, kommt es bei Psoriasis nicht nur zur Schüppchenbildung. Es handelt sich vielmehr um eine, dem rheumatischen Formenkreis zuzuordnende, chronisch-entzündliche Erkrankung. Sie betrifft rund zwei Prozent der Bevölkerung, wobei es hier bezüglich des Geschlechtes keine Unterschiede gibt. Psoriasis ist nicht ansteckend, allerdings wurde festgestellt, dass eine deutliche genetische Vererbarkeit vorliegt. Ist ein Elternteil betroffen, steigt demnach das Risiko für das Kind, im Laufe des Lebens selbst daran zu erkranken.

Der Auslöser der Krankheit liegt wie so oft in uns selbst: Eine Dysbalance unseres Immunsystems führt zu einer chronischen Entzündung der Haut, die wiederum eine Überstimulation der Zellen in der obersten Hautschicht, der sogenannten Epidermis, zur Folge hat. Diese auch als Keratinozyten bezeichneten Zellen sind unter anderem für das Entstehen von Hornhaut verantwortlich. Leidet man an Psoriasis, werden diese 10-mal schneller gebildet als bei gesunden Personen. Sie sammeln sich an der Hautoberfläche an und können gar nicht so schnell abgestoßen werden, wie eigentlich üblich. So kommt es zur Bildung der

typischen Psoriasis-Plaques, wie man die Ansammlung der großen, dicken Schuppen von verhornter Haut nennt, die von entzündlich geröteter, erhabener Haut umgeben sind. Diese Stellen jucken stark und haben zum medizinischen Namen der Erkrankung geführt, denn das griechische „*psora*“ bedeutet nichts anderes als „jucken“.

Ellenbogen, dem Knie, im unteren Wirbelsäulenbereich und rund um den Anus zu beobachten. Der quälende Juckreiz führt unweigerlich dazu, sich zu kratzen, entfernt man die Schuppen jedoch, kommt es meist zu kleinen Blutungen – mit der Gefahr, weitere entzündliche Prozesse auszulösen. Gerade auf dem Kopf besteht das Risiko,



Bei Psoriasis handelt es sich um eine, dem rheumatischen Formenkreis zuzuordnende, chronisch-entzündliche Erkrankung, die rund zwei Prozent der Bevölkerung betrifft.

VERLAUF & FORMEN

Ganz charakteristisch für Schuppenflechte ist der Verlauf mit Schüben. Liegt eine genetische Disposition vor, können Rauchen, Stress, bakterielle oder virale Infektionen oder Medikamente, wie beispielsweise Malaria-Mittel, einen Schub auslösen. Wie lange dieser bzw. die beschwerdefreien Phasen dauern, hängt von unterschiedlichen individuellen Faktoren ab. Dazu zählen neben der eigenen Immunsystemreaktion der aktuelle Stresslevel, das äußere Umfeld und die Behandlung sowie die Pflege der betroffenen Hautpartien.

Am häufigsten zu beobachten ist die sogenannte Plaque-Psoriasis oder *Psoriasis vulgaris*. Allerdings gibt es noch weitere, seltene Formen, die sich durch die Art der Hautprobleme und deren Lokalisation unterscheiden. Bei der Plaque-Psoriasis sind vor allem Herde an der Kopfhaut, den

durch das Kratzen die Haut zu schädigen und so seine Haare zu verlieren.

BEHANDLUNG & PERSÖNLICHE PROPHYLAXE

In vielen Fällen ist eine Therapie mit Kortison-Cremen oder -Salben indiziert, die zweimal täglich aufgetragen werden müssen. Bewährt hat sich eine okklusive Anwendung über Nacht, bei der die Stelle mit einer Pflasterfolie abgedeckt wird. Eine Wirkung sollte nach maximal zwei bis drei Wochen erfolgen, ist die Läsion dann noch nicht abgeheilt, wird auf ein Präparat ohne Kortison (z. B. Calcitriol/Calcipotriol, Tacrolimus, Pimecrolmus) gewechselt. Es ist dabei wesentlich, die Haut zwischen den Schüben bestmöglich zu pflegen und so das Wiederaufflammen nach Möglichkeit hinauszögern. Unter Umständen kann in hartnäckigen Fällen eine ambulante Therapie mit UV-Licht empfehlenswert sein.



Leidet man an einer schweren Form von Schuppenflechte, gibt es zusätzlich Medikamente (Immunsuppressiva), welche die beschwerdefreien Phasen verlängern können, indem sie die Entzündungsreaktion unterdrücken. Sie reduzieren jedoch die Fähigkeit unserer körperlichen Abwehr, sich gegen Krankheitserreger zur Wehr zu setzen. Deshalb ist diese Option der Behandlung ausschließlich bei besonders schweren Fällen angezeigt.

Ist man von Schuppenflechte betroffen, gilt es, alles zu unternehmen, um die Haut bestmöglich zu unterstützen.

An erster Stelle ist hier die optimale Hautpflege zu nennen, die mindestens einmal täglich mit geeigneten Produkten erfolgen sollte.

HIER EINIGE WESENTLICHE TIPPS:

- Verzichten Sie unbedingt auf parfümierte Präparate.
 - Vorsicht bei Naturpräparaten – sie können Allergene enthalten.
 - Verwenden Sie Lotionen und Cremen mit sogenannten Ceramiden, die den Kitt zwischen den einzelnen Hautzellen bilden.
 - Der Wasserspeicher Urea/Carbamid schützt die Haut vor Austrocknung.
 - Pflegende Öle (Olive, Nachtkerze) haben dieselbe Funktion.
 - Wichtig: Nicht nur die betroffenen Stellen, sondern immer die gesamte Haut pflegen!
 - Versorgen Sie Ihre Haut von innen mit geeigneten Nahrungsergänzungsmitteln.

The advertisement features a woman with dark hair wearing white headphones, smiling and looking down. The background is purple with circular patterns. The main text '... UND TSCHAU MIT AUF!' is displayed in large, bold, white letters. To the right, there's a blue circle with the text 'STICKS TO GO' and a red circle with 'MIT ERDBEER GESCHMACK'. Below the woman are two boxes of Adolorin Direct: one for children aged 12+ and another for children aged 6+. Both boxes show a person icon and the word 'DIREKT'. At the bottom, the text 'Gegen Schmerzen und Fieber' is written in a blue box, followed by 'Jetzt exklusiv in Ihrer Apotheke.' The bottom left corner includes the text 'Wirkstoff: Ibuprofen' and 'Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.'



Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker können Ihnen für alle genannten Punkte die passenden Präparate empfehlen und haben eine breite Palette an Eigenprodukten vorrätig, die perfekt auf die Unterstützung der Hautfunktionen ausgerichtet sind. Dazu gehört etwa **ApoLife 6 Nachtkerzenöl aktiv**. Es sorgt mit der wichtigen Omega-6-Fettsäure Gamma-Linolensäure für eine gesunde Hautbarriere und enthält entzündungshemmendes Borretschöl sowie Arganöl und Astaxanthin, die beide antioxidativ wirken. Also ein idealer Begleiter für alle Psoriasis-Betroffenen.

Zusätzlich angezeigt ist eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken ebenfalls entzündungshemmend und sind wichtige Bestandteile der Zellmembranen. Hier haben Ihre ApoLife Apotheken die perfekte Auswahl, sowohl aus Fischöl (**ApoLife 12 Omega 3 Komplex**) oder winzigen antarktischen Krebsen (**ApoLife 30 Krill-Öl**) als auch mit der veganen Alternative aus Algenöl (**ApoLife 50 Omega 3 Vegan**).

Am besten fragen Sie nach der für Sie optimalen Kombination von Nahrungsergänzungsmitteln und pflegenden Produkten – hier warten nicht nur Präparate zur Unterstützung und Linderung bei Schuppenflechte auf Sie, sondern ebenso alles zur Pflege von gesunder Haut.



Das neue Wirkstoffpflaster der Nr. 1 Schmerzmarke Voltadol*

NEU
EFFEKTIVE SCHMERZLINDERUNG BEI SPORTVERLETZUNGEN BIS ZU 24 STUNDEN

FEBRUAR
-2€
VOLTADOL 24 STUNDEN SCHMERZPFLASTER 2 STK.**

FEBRUAR
-5€
VOLTADOL 24 STUNDEN SCHMERZPFLASTER 5 STK.**



*IQVIA, Sell-Out, MAT/10/2025, AVP, 02 SCHMERZ- U. RHEUMAMITTEL. **Aktion gültig auf Voltadol 24 Stunden Schmerzpflaster im Februar 2026. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Wirkstoff Diclofenac. Stand: 11 2025. Haleon - Gebro Consumer Health GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. BG-JV.VOL 250702





INTERVIEW

Von Long Covid zu ME/CFS



Bereits seit 1969 ist die Myalgische Enzephalomyelitis von der WHO als neurologische Erkrankung anerkannt. Die schwere Krankheit, heute als ME/CFS (Anm.: Chronisches Fatigue Syndrom) bezeichnet, führt oft zu einem hohen Grad an körperlicher Behinderung mit physischer Schwäche, vermindertem Aktivitätsniveau und einigen weiteren Symptomen. Ein besonderes Merkmal von ME/CFS ist, dass sogar geringe körperliche oder auch geistige Anstrengungen zu einer deutlichen Verschlechterung des Zustandes mit Muskelschmerzen und gripalen Symptomen führen. Bereits kleinste Dinge, wie Duschen, Zähneputzen oder Kochen, können hier der Auslöser sein, und man muss Tage im Bett verbringen. In schweren Fällen reicht bereits das Umlagern oder die Anwesenheit einer anderen Person dafür aus. Und selbst bei leichteren Verläufen kann es zu Herzrasen, Schwindel, Benommenheit, Blutdruckschwankungen, Muskelzucken, Krämpfen, Kopf- und Gelenkschmerzen, massiven Schlafstörungen und Problemen beim Konzentrieren, Merken und Wortfinden (Brain Fog) kommen.

Als prinzipielle Ursache wurden verschiedene Viruserkrankungen identifiziert, darunter z. B. das Epstein-Barr-Virus, Influenza- und SARS-Viren oder in den letzten Jahren das Coronavirus. Wie es dadurch zum Ausbruch kommt, ist bislang noch ungeklärt, Studien weisen in Richtung Autoimmunerkrankungen und einer schweren Störung im Energiestoffwechsel. Eine Behandlung und Heilung sind leider aktuell noch nicht in Sicht.

Um zu erfahren, wie es einer ME/CFS-Betroffenen ergangen ist bzw. nach wie vor ergeht, haben wir das Gespräch mit einer Apothekerin gesucht, deren Leben sich durch die Erkrankung nachhaltig verändert hat. Um ihre Privatsphäre zu wahren, wird sie im folgenden Interview einfach „Lisa“ genannt.

Liebe Lisa, erzählen Sie uns bitte kurz vom Beginn Ihrer Leidensgeschichte!

Ich arbeite in einer öffentlichen Apotheke und habe mich durch den Kontakt mit Kunden im März 2021 mit Covid-19 infiziert. Meine größte Befürchtung, als ich das erste Mal von den möglichen Langzeitfolgen gehört habe, war, dass ich meinen Geschmackssinn verlieren könnte. Als Genussmensch, leidenschaftliche Hobbyköchin und Bäckerin war das eine grauenhafte Vorstellung für mich. Heute würde ich mit Freuden tauschen und den Rest meines Lebens auf Geruch und Geschmack verzichten, denn mir blieb eine andere Langzeitfolge erhalten ...

Die Infektion an sich verlief also mild?

Ja, die Symptome waren lange leicht, die Erkrankung fühlte sich wie ein grippler Infekt an, hielt mich jedoch über drei Wochen Covid-positiv zu Hause. Nach der Genesung und negativen Tests ging ich wieder arbeiten und lebte mein Leben wie gewohnt weiter. In den folgenden Wochen traten aber immer mehr Beschwerden auf, die ich mir nicht erklären konnte: Konzentrationsschwäche, ungewöhnliche



Müdigkeit trotz ausreichender Erholung, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen mit Sehstörungen. Alles war allerdings nur anstrengend, selbst die Erholung im Urlaub war nicht wie sonst. Die Beschwerden und Symptome vergingen nicht, sie wurden sogar noch schlimmer. Mir unterliefen Fehler in routinierten Abläufen, ich verlor mein Arbeitstempo und mir fehlten immer öfter die Worte.

Mein Konzentrationsvermögen verschwand erneut, die migräneartigen Kopfschmerzen traten wieder auf und die Fatigue, diese unermessliche Erschöpfung, ließ mich zusammenklappen. Glücklicherweise war ich zu dieser Zeit bei einem Wahlarzt für eine Ozon-Therapie in Behandlung. Es ist der erste und bisher einzige Arzt gewesen, der mich verstanden, mir geglaubt und mir eine Diagnose gegeben hat – CFS,

Mir hilft vor allem der Austausch mit Gleichgesinnten. Es gibt mehrere Facebook-Gruppen österreichweit, aber ebenso deutschsprachige und internationale.

Was ergaben die ärztlichen Untersuchungen?

Aus schulmedizinischer Sicht waren all meine Werte normal, jede Untersuchung war ohne Befund, so wurde bei mir Long Covid diagnostiziert. Meine Lungenfunktion lag bei 126 %, ich hatte einen perfekten Blutdruck und sehr gute Leistungen im Belastungs-EKG. In den folgenden Jahren konsultierte ich verschiedenste Ärztinnen und Ärzte, doch niemand konnte mir helfen, sie rieten mir nur weiterhin zu körperlichem Training und tatsächlich stellten sich kleine Erfolge ein. Diese brachten mich zu der fatalen Entscheidung, endlich wieder einen ganzen Arbeitstag zu probieren. Ich liebe meine Arbeit und es hat wirklich Spaß gemacht, aber nur 24 Stunden später kamen die Folgen in Form einer Post-Exertionellen Malaise (Anm.: PEM).

Chronisches Fatigue Syndrom. Ich steckte jede Zeit und Energie, die ich konnte, in die Recherche zu CFS und ME/CFS. Damals weinte ich sehr viel ob der offensichtlichen Fehler, die mit mir gemacht wurden und die ich mir daraus resultierend selbst angetan hatte. Da ich nun endlich Antworten hatte, konnte ich mich damit auseinandersetzen. Ich musste mein altes Leben verabschieden, mich mit dem neuen anfreunden und dieses akzeptieren. Ich habe mehrere Ärzte konsultiert, verschiedene Medikamente ausprobiert und mich sogar vor Gericht von Gutachtern verspotten lassen müssen.

Wie geht es Ihnen heute?

Bis zum heutigen Tag habe ich keine zweite Bestätigung der Diagnose und bin gerichtlich als „voll erwerbsfähig“



anerkannt, obwohl ich mit 12 Wochenstunden große Probleme und schon gar kein Leben außerhalb der Arbeit habe. Eine Woche lang musste ich einen „Ausflug“ in die Symptome einer sehr schweren ME/CFS erleben. Ein Zustand, bei dem ich ans Bett gefesselt war, mit Gehörschutz sämtliche Geräusche unterdrücken musste und trotz Vorhängen mit einer Augenbinde das Licht ausgesperrt habe. Jeder einzelne Reiz war schmerhaft, und von Leben konnte gar nicht mehr die Rede sein.

Wo finden Sie aktuell Hilfe?

Vor allem im Austausch mit Gleichgesinnten. Es gibt mehrere Facebook-Gruppen österreichweit, aber ebenso deutschsprachige und internationale. Man hat festgestellt, dass sogar mehr Menschen von ME/CFS als von Multipler Sklerose betroffen sind. Und obwohl die Krankheit bereits seit über 50 Jahren von der WHO anerkannt ist, ist die Forschung mindestens 40 Jahre im Rückstand und wird kaum finanziell unterstützt. Ich hoffe, dass ich mit diesem Gespräch einen Teil dazu beitragen kann,

mehr Aufmerksamkeit für ME/CFS zu schaffen. Ich will verhindern, dass anderen Ähnliches wie mir passiert. Hätte ich früher von PEM erfahren, wäre ich vielleicht von Long Covid genesen und nie in den großen Crash gerutscht, der ME/CFS entwickelt hat. Ich wünsche mir, jemand anderen vielleicht früh genug warnen zu können, um Schlimmeres zu verhindern.

Liebe Lisa, vielen Dank, dass Sie Ihre Erfahrungen mit uns geteilt haben, und weiterhin viel Kraft für Ihren Kampf gegen die Erkrankung!



The advertisement features a large, shiny gold number '3' standing upright. A pink ribbon banner wraps around the top of the '3', containing the text 'JETZT 3€ SPAREN'. To the left of the '3' is a circular logo with the letters 'B' and 'BAUER' inside. To the right of the '3' are two boxes of ASPIRIN products: 'ASPIRIN + C' (40 tablets) and 'ASPIRIN COMPLEX' (20 tablets). Below these boxes is a pink circular badge with the text '-3€ auf ASPIRIN +C 40 Stk. und ASPIRIN Complex 20 Stk.'. The background is a teal color. The overall theme is a promotional offer for ASPIRIN products.

*Aktion gültig von 01.01. bis 28.02.2026 in teilnehmenden Apotheken, solange der Vorrat reicht, keine Barabköse möglich. 3 Euro Rabatt auf ASPIRIN® +C 40 Stk. und ASPIRIN® Complex 20 Stk. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Entgeltliche Anzeige. CH-20251024-05



DIE HÄUFIGSTEN ME/CFS-SYMPOTOME IM ÜBERBLICK (Vorkommen, Art und Intensität können bei Betroffenen stark variieren):

- Post-Exertionelle Malaise
- Fatigue
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- veränderter Tag-Nacht-Rhythmus
- nicht erholsamer Schlaf
- Gelenk-, Muskel-, Nerven- und Kopfschmerzen
- Schwindel bei aufrechter Haltung oder Lagewechsel
- Herzrasen
- extreme Blässe
- Atemnot bei leichter Belastung
- Verdauungs- und Blasenstörungen
- Brain Fog
- Konzentrations-, Gedächtnis- und Wortfindungsprobleme

- Reizsensibilität gegen Geräusche und Licht
- Bewegungskoordinationsstörungen
- Muskelzuckungen und -schwäche
- gestörte Anpassung der Körpertemperatur
- Schwitzen, fiebriges Gefühl
- schlechte Verträglichkeit von Hitze und Kälte
- kalte Hände oder Füße
- Stress wird schlechter verarbeitet
- grippeähnliche Symptome
- wiederkehrende Halsenschmerzen
- schmerzhafte Lymphknoten
- Auftreten von neuen Allergien und Unverträglichkeiten

Zurück zu den **WURZELN** Zurück zur Gesundheit

Bei Erkältung & Bronchitis

wirkt Kaloba®

- antiviral
- antibakteriell
- schleimlösend



Tropfen, Sirup, Filmtabletten und Direkt Granulat 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.



Morbus Alzheimer

In diesem Jahr richten wir in jeder Ausgabe den Blick auf eine Erkrankung, die den Namen ihres Entdeckers trägt. Den Beginn macht Morbus Alzheimer.





Das Wort „Morbus“ kommt in vielen Bezeichnungen von Erkrankungen vor – und das aus gutem Grund. Es bedeutet „Krankheit“ und wird mit dem Namen der jeweiligen Person verknüpft, die diese entdeckt hat.

DER NAMENSGEBER

Diese Art von Demenz geht auf Alois Alzheimer, einen deutschen Psychiater und Neuropathologen, zurück. Der Arzt, der von 1864 bis 1915 lebte, wirkte in Frankfurt am Main, wo er 1901 in Kontakt mit einer Patientin kam, die ihm schließlich zu weltweiter Berühmtheit verhalf: Auguste

Deter. Sie wurde von ihrem Mann in die Heilanstalt gebracht, da er bei ihr im Laufe eines Jahres extrem starke Veränderungen bemerkte. Es war ihr nicht mehr möglich, einfache Aufgaben im Haushalt zu erledigen, sie versteckte Gegenstände und belästigte in aufdringlicher Weise ihre Nachbarn. Ein Verhalten, das man von einer 51-Jährigen so nicht erwartete, denn die meisten Patientinnen und Patienten von Dr. Alzheimer mit einem ähnlichen klinischen Bild waren 70 Jahre oder älter. Die dokumentierten Befragungen, welche man später in Archiven fand, geben Aufschluss über den geistigen Zustand der Frau. Sie hatte keine Orientierung über Zeit oder Aufenthaltsort, konnte sich nur an wenige Einzelheiten aus ihrem Leben erinnern und gab Antworten, die überhaupt nicht zur Frage passten. Auf die Bitte, eine „Fünf“ zu schreiben, schrieb sie „Eine Frau“, bzw. war bei „Acht“ das Ergebnis „Auguste“. Sie war sich dabei ihrer Hilflosigkeit ziemlich sicher bewusst, denn man protokollierte des Öfteren ihre Aussage: „Ich habe mich sozusagen verloren.“

DAS GEHIRN GAB AUFSCHLUSS

Kurz danach zog Dr. Alzheimer nach München, allerdings ersuchte er darum, im Falle des Ablebens von Frau Deter informiert zu werden. Zudem bat er um Zusendung der Krankenakte sowie des Gehirnes der im Jahr 1906 in einem sehr schlechten Geisteszustand Verstorbenen. Als Neuropathologe bemerkte er im Rahmen der mikroskopischen Untersuchung des Gehirnes Flächen von zugrunde gegangenen Nervenzellen und seltsame



Eiweißablagerungen, sogenannte „Plaques“, in der Hirnrinde. Zwar stellte Alzheimer seine Forschungsergebnisse noch im selben Jahr auf der „Versammlung der Südwestdeutschen Irrenärzte“ vor, seine Erkenntnisse wurden jedoch nicht ernst genommen.

Die allgemein gültige Meinung war, dass der „Altersblödsinn“ nicht biologisch, sondern ausschließlich in einem „unzüchtigen Lebenswandel“ begründet sei. Darüber war Alzheimer dementsprechend enttäuscht, aber Dr. Emil Kraepelin, sein Vorgesetzter in München, nahm die dokumentierte

Plaques handelt, die sich um die Gehirnzellen herum ablagern. Dies führt zu einer nachhaltigen Schädigung der Zellen sowie schließlich zu deren Absterben mit der Folge des charakteristischen Gehirnabbaues.

ALZHEIMER ...

... ist eine neurodegenerative Erkrankung.
... führt zu einem langsamem Verlust der kognitiven Fähigkeiten.
... stellt mit 60 bis 80 Prozent den Großteil aller Demenz-Formen.



Spezielle Medikamente zur Therapie existieren zurzeit leider noch nicht, jedoch gibt es vielversprechende Ansätze bei der Behandlung mit Antikörpern, die in der Frühphase der Erkrankung gebildete Plaques beseitigen und somit das Fortschreiten des Verfalles verlangsamen können.

Krankengeschichte von Auguste Deter in sein Lehrbuch auf – als „Alzheimersche Krankheit“. Danach sollte sie rund 50 Jahre in Vergessenheit geraten, erst im Laufe der 1960er-Jahre begann die eigentliche Erforschung der Alzheimer-Demenz von Neuem.

DER AKTUELLE STAND

Heutzutage ist selbstverständlich mehr über die Erkrankung bekannt, allerdings sind noch viele Fragen offen und spezielle Therapiemöglichkeiten zu erforschen. Klar ist mittlerweile, dass es sich bei den Eiweißablagerungen um Beta-Amyloid-

... betrifft am häufigsten Menschen über 80 Jahre, nur wenige vor dem 65. Lebensjahr.
... wird nur äußerst selten vererbt, aber auch dies ist möglich.
... beginnt bereits viele Jahre vor den ersten Symptomen.

SYMPTOME & VERLAUF

Die Erkrankung macht sich anfangs oftmals mit Wortfindungsstörungen und zeitweiser Orientierungslosigkeit bemerkbar. Betroffene haben Schwierigkeiten, sich neue Informationen einzuprägen, oder verlegen Gegenstände, da vor allem das



Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt wird. Weil die Erkrankten zumeist bewusst mitbekommen, dass sie Dinge vergessen, führt dies oft zu Verunsicherung, Verwirrung und Angst, aber ebenso zu Aggression. Viele deuten das jedoch als normale Altersvergesslichkeit, wodurch sich eine frühzeitige Behandlung verzögert. In der nächsten Phase treten vermehrt Einschränkungen von Merkfähigkeit, Gedächtnis und Orientierung auf. Die Patientinnen und Patienten benötigen immer mehr Hilfe im Alltag, etwa beim Einkaufen, Anziehen oder bei der Körperpflege. Nach und nach geht die Wahrnehmung der eigenen Krankheit verloren, während weitere Wesensveränderungen hinzukommen. Im Spätstadium wird man komplett hilflos, es kommt zu einem hochgradigen geistigen Verfall und die Sprache reduziert sich auf wenige Worte, bevor sie ganz verschwindet.

DIAGNOSE & THERAPIE

Zum einen kommen im Rahmen der Alzheimer-Diagnostik standardisierte Tests zum Einsatz, um die geistige Leistungsfähigkeit zu analysieren, zum anderen kann auch eine Nervenwasser-Untersuchung Aufschluss über charakteristische Eiweißveränderungen bringen. Als zusätzliche Möglichkeiten stehen bildgebende Verfahren, wie die Magnetresonanztomographie (MRT) zum Nachweis der typischen Veränderung von bestimmten Hirnarealen oder PET-Scans (Positronen-Emissions-Tomographie-Scans) zur Früherkennung von Beta-Amyloid-Ablagerungen, zur Verfügung.

Spezielle Medikamente zur Therapie existieren zurzeit noch nicht, jedoch gibt es vielversprechende Ansätze bei der Behandlung mit Antikörpern, die in der Frühphase der Erkrankung gebildete Plaques beseitigen und somit das Fortschreiten des Verfalles verlangsamen können. Ganz wesentlich ist stets die Aktivierung der Betroffenen – sowohl geistig wie körperlich. Und das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, kann ebenfalls reduziert werden. Hier gelten eine gesunde Ernährung, besonders mediterrane Speisen, der Verzicht auf Alkohol, regelmäßige Bewegung, geistige Aktivität und das Pflegen sozialer Kontakte als richtungsweisend. Zudem sollte man auf sein Gewicht, den Blutdruck und die Blutzuckerwerte achten. Bis endlich eine wirksame Therapie für die von Alois Alzheimer vor mehr als 100 Jahren entdeckte Krankheit gefunden wird, kann es leider noch dauern, selbst wenn es mittlerweile hoffnungsvolle Entwicklungen in diesem Bereich gibt. Die Fallzahlen dieser Demenz-Art steigen allerdings aufgrund der immer höher werdenden Lebenserwartung weiter an.

Wenn Sie Fragen zur Alzheimer-Demenz haben oder Sie Ihre grauen Zellen von innen bestmöglich versorgen wollen, haben Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker nicht nur fachlich kompetente Antworten für Sie, sondern auch viele wertvolle Produkte, um Ihre geistige Leistungsfähigkeit optimal zu fördern.



Wir denken an Ihre Gesundheit

1. bis 31. Jänner 2026
Praktisches Mini
GRATIS

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



Gutschein gültig von 1. bis 31. Jänner 2026 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 31. Jänner 2026
45 ml
GRATIS

Bronchostop Reizhusten
lindert Husten mit der Kraft der Kräuter – jetzt zu jedem Bronchostop Reizhusten ein Mini **gratis!**



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 2026 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



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

1. bis 28. Februar 2026

230 ml

GRATIS

Sanostol Vitamine für die ganze Familie –

jetzt zu jedem „großen“
Sanostol 460 ml ein
zusätzliches „kleines“
230 ml **gratis!**



Gutschein gültig von 1. bis 28. Februar 2026 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 28. Februar 2026

2,- oder 5,- Euro

BILLIGER

Effektive Schmerzbehandlung und Linderung von Entzündungen – **Voltadol Schmerzpflaster** in 2 Größen **jetzt billiger!**



Gutschein gültig von 1. bis 28. Februar 2026 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.





Rosenwurz

In unserer Serie mit wirksamen, zum Teil schon seit Jahrhunderten bekannten Heilpflanzen nehmen wir uns heute der lateinisch *Rhodiola rosea* genannten Rosenwurz an.

GLÜCK GEHABT

Eigentlich gehört die Pflanze gar nicht zu den Rosen, sondern zu den Dickblattgewächsen. Mit etwas Pech hätte sie also leicht auch „Dickblattwurz“ heißen können, doch ihr Duft hat bei der Benennung eine entscheidende Rolle gespielt, denn schneidet oder reibt man ihre Wurzel, verströmt diese einen intensiven – an Rosen erinnernden – Geruch.

Rhodiola rosea kann bis zu 30 Zentimeter hoch werden und gedeiht in extremen Klimazonen. So findet man sie in unseren Breiten meist oberhalb der Baumgrenze in gebirgigen Lagen bis in 2.500 Meter Höhe. Sonst ist die Rosenwurz eher in kalten, ja sogar arktischen und subarktischen Gegenden in Skandinavien, Asien und Nordamerika zu Hause. Dort besiedelt sie Felsspalten, im Gebirge sandige Böden, aber ebenso die Ränder von Hochmooren. Ihre Blätter sind deutlich verdickt und dadurch perfekte Flüssigkeitsspeicher, um sich an die kargen, wasserarmen Umgebungen anzupassen. Ein interessantes Detail: Die Blütenfarbe ist vom Geschlecht abhängig. Weibliche Blüten sind eher gelblich-rötlich, die männlichen zumeist dunkelrot.

WICKIE UND DIE STARKEN

PFLANZEN

Die Geschichte der Rosenwurz als Heilpflanze reicht weit zurück. Bereits die Wikinger schätzten die stärkende Wirkung der Wurzeln, die ihnen dabei half, lange und anstrengende Wanderungen besser zu bewältigen. Derzeit hat man die chemischen Bestandteile weitestgehend erforscht. In erster Linie sind hier die Glykoside zu nennen, die in Form von Extrakten aus der Wurzel gewonnen werden. Sie haben einen positiven Effekt auf die Anpassungsfähigkeit des Organismus bei Stress sowie damit verbundener Erschöpfung und Müdigkeit. Somit ergibt sich auch das Hauptanwendungsgebiet: die Linderung der Symptome bei länger anhaltendem, chronischem Stress.

Die Rosenwurz reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen und trägt zur Normalisierung des stressbedingten Cortisolspiegels bei. Dies beeinflusst wiederum den Energiestoffwechsel positiv, kann stressbedingter Erschöpfung sowie Müdigkeit entgegenwirken und steigert so die Konzentrations- und Gedächtnisleistung.



Stilaxx®

Bei Reizhusten

Stillt den Hustenreiz – entspannt den Rachen.

Nr. 1* bei Reizhusten

* IOVA MAT 08/2005, 01/03 Produkte bei Reizhusten Husten.
Über Wirkung und mögliche Nebenwirkungen der Wirkstoffe dieses Medizinproduktes informieren Sie Ihre Apothekerin, Arzt oder Apotheker.

Gehirn-jogging

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 27.

HOCHWERTIGES EIGENPRODUKT

Selbstverständlich müssen Sie keine Rosenwurz-Wurzeln verarbeiten, um in den Genuss der Wirkung dieser Pflanze zu kommen. In Ihrer ApoLife Apotheke wartet mit ApoLife 45 Rosenwurz plus ein optimal abgestimmtes Eigenprodukt auf Sie, das den Rhodiola-Extrakt mit den wertvollen Vitaminen des B-Komplexes kombiniert. Es unterstützt Sie in Phasen erhöhter körperlicher Belastung und den damit verbundenen Auswirkungen wie Reizbarkeit, Nervosität oder Anspannung. Zudem hilft es bei Erschöpfung, Konzentrationsschwäche und andauernder Müdigkeit.

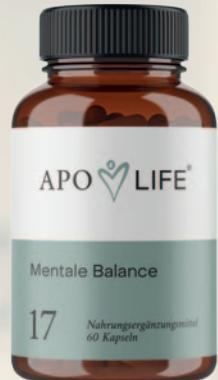
Wie bei vielen Heilpflanzen kommt es auch bei der Rosenwurz auf die richtige Dosierung an. Zwei Kapseln ApoLife 45 Rosenwurz plus täglich, eine vor dem Frühstück und eine vor dem Mittagessen, tragen zu einer optimalen Versorgung bei und können in stressigen Zeiten helfen, die Ruhe zu bewahren und alle Aufgaben mit neuer Energie zu meistern. Vorsicht ist jedoch bei Personen geboten, die Psychopharmaka einnehmen. Hier sollte in jedem Fall ein Okay von ärztlicher Seite eingeholt werden. Für alle weiteren Fragen zu diesem und vielen weiteren Produkten stehen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker jederzeit zur Verfügung.



NEM

APO LIFE 17

Mentale Balance



Mit dem Eigenprodukt ApoLife 17 Mentale Balance aus Ihrer ApoLife Apotheke erhalten Sie ein optimiertes Nahrungsergänzungsmittel, das Ihnen dabei hilft, Ihr mentales Gleichgewicht zu finden bzw. auch auf lange Sicht zu erhalten.

2026 IST DA!

Für viele Menschen hat das neue Jahr nicht nur Gutes im Gepäck. Die Vorsätze, sich nicht wieder von Arbeit, Stress oder Hektik überwältigen zu lassen, verpuffen vielfach nach wenigen Wochen und die Mühle des Alltages fängt uns wieder ein. Umso wichtiger, dem Körper eine Unterstützung von innen zu bieten, um diese Herausforderungen zu meistern.

Der Begriff „Mentale Balance“ steht keineswegs für die Abwesenheit von Stress, sondern beschreibt einen Zustand, in dem der Körper mit dem Geist im Einklang ist und so das innere Gleichgewicht gefunden werden kann. Dies ermöglicht es uns, Belastungen im Arbeits- wie im Privatleben leichter zu bewältigen. Dazu braucht es neben einem gewissen mentalen Training ebenso wichtige Nährstoffe, welche die wenigsten mit unserem modernen Essverhalten in ausreichender Menge zu sich nehmen. So können wir verhindern, dass Alltagsstress und psychische Belastungen zu Langzeit-Begleitern werden und zu Schlafstörungen, Burn-out oder gar zu Depressionen führen.

DA IST VIEL GUTES DRIN ...

Die Mikronährstoff- und Phytotherapie hat in den letzten Jahren eine rasante Entwicklung durchgemacht. Neueste Erkenntnisse, innovative natürliche Wirkstoffe sowie das bessere Verstehen von psychischen

Vorgängen haben es ermöglicht, moderne wertvolle Präparate zu entwickeln, um besser aus der anhaltend gedrückten Stimmung herauszufinden und dem Körper eine Portion Glück zu geben. Eines dieser Produkte wurde eigens für dieses Einsatzgebiet entwickelt: **ApoLife 17 Mentale Balance**.

In diesem Nahrungsergänzungsmittel aus Ihrer ApoLife Apotheke sind unterschiedliche, zum überwiegenden Teil pflanzliche Stoffe enthalten, die sich seit Jahrhunderten zur Stärkung der Nerven sowie gegen Stimmungsschwankungen bewährt haben.

- **Griffonia simplicifolia** – die afrikanische Schwarzbohne wird von jeher in der traditionellen Medizin Westafrikas zur Behandlung von verschiedensten Beschwerden verwendet. Das enthaltene 5-HTP (5-Hydroxytryptophan) hat als Vorstufe des Glückshormons Serotonin eine beruhigende Wirkung, kann das Wohlbefinden steigern und einen erholsamen Schlaf fördern. Des Weiteren verfügt *Griffonia simplicifolia* über einen hohen Anteil an Antioxidantien, die unsere Zellen vor oxidativem Stress durch freie Radikale oder Umwelteinflüsse schützen.

- **Phosphatidylcholin** – ein Inhaltsstoff der Sojabohne, der mit seinen nierenstärkenden Eigenschaften Gemütsveränderungen entgegenwirken kann.



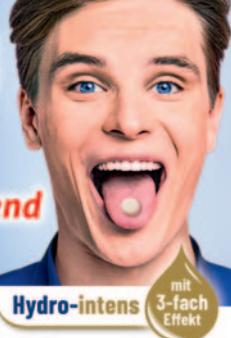
- Vitamin B6 – es trägt zu einer normalen Funktion von Psyche und Nervensystem bei. Zudem hilft es dabei, Müdigkeit bzw. Ermüdungserscheinungen zu verringern.

So eignet sich ApoLife 17 Mentale Balance speziell dazu, die Stressverarbeitung positiv zu beeinflussen, die Schlafqualität zu verbessern und Stimmungsschwankungen auszugleichen. Überdies ist eine Einnahme bei Diäten empfehlenswert, da Serotonin auf das Hungergefühl einen wesentlichen Einfluss hat und das Sättigungsgefühl besser reguliert wird. Das Eigenprodukt eignet sich ebenso bei seelischen Tiefs infolge des Lichtmangels im Winter sowie als Alternative zu Johanniskraut zur Behandlung des prämenstruellen Syndroms, wenn Wechselwirkungen mit hormonellen Verhütungsmitteln oder anderen Arzneimitteln vermieden werden sollen.

Hinsichtlich Informationen zu diesem ApoLife Nahrungsergänzungsmittel oder zur breiten Palette der ApoLife Serie stehen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker gerne mit fachlichem Rat zur Seite.



VOICLA®



Zeig dem trockenen Hals *anhaltend* die Zunge!

NEU!

Hydro-intens mit 3-fach Effekt

- 1 Hydro-GEL zur intensiven, anhaltenden Befeuchtung
- 2 Vitamin C und Zink für das Immunsystem
- 3 Isländisch Moos mit beruhigendem Effekt für Hals und Stimmbänder



mit fruchtigem Kirsch-Mentholaroma

Nahrungsergänzungsmittel



mit fruchtigem Johannisbeeraroma

VOICLA® Halstabletten 

Gehirn-jogging

DIE LÖSUNG

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





Darmgesun

Was ist 4,5 bis 6 Meter lang und die Heimat von mehr Lebewesen, als es Menschen auf der Erde gibt? Richtig: unser Darm! Und damit alle in unserem Inneren perfekt zusammenarbeiten, braucht es einige wesentliche Voraussetzungen.





EIN KLEINER ZOO

In unserem Darm tummeln sich so viele Bakterien, Viren, Pilze und Archaeen (bakterienähnliche Mikroorganismen, auch

gerne als „Urbakterien“ bezeichnet), dass nur eine grobe Schätzung der Anzahl möglich ist. Verschiedene Quellen sprechen alleine von mehr als 100 Billionen Bakterien, die zusammen eine Biomasse von ca. 1,5 kg ergeben. Der überwiegende Teil davon lebt mit uns in einer engen Symbiose und ist für viele wichtige Vorgänge unverzichtbar. Die als Darmflora bezeichneten Kleinstlebewesen sind vor allem für den problemlosen Ablauf der Verdauungsprozesse und für die Nährstoffaufnahme essenziell, aber ebenso kommt ihnen eine zentrale Rolle bei der Entwicklung und Regulation unseres Immunsystems zu. Warum der Darm so wertvoll für unsere körperliche Verteidigung ist, erklärt sich durch die Lokalisation der Immunzellen im menschlichen Organismus. Bis zu 70 Prozent davon befinden sich nämlich im darmassoziierten lymphatischen Gewebe!

DAS DARMMIKROBIOM

Unter diesem Fachbegriff werden sämtliche Mikroorganismen zusammengefasst, die in unserem Verdauungstrakt leben. Das Darmmikrobiom ist jedoch nicht von Geburt an vorhanden, es entwickelt sich erst langsam sowie bei jedem Menschen individuell und verändert sich ein Leben lang. Dies kann durch Ernährung, Umweltfaktoren sowie durch Medikamente geschehen.

Ein maßgeblicher Faktor für eine gesunde Darmflora ist eine hohe mikrobielle Diversität, also dass viele unterschiedliche Bakterien vorhanden sind und nicht eine



Art überhandnimmt. Stimmen Verhältnis und Zusammensetzung, wird es zum natürlichen Immuntrainer und hilft dem Immunsystem, zwischen gefährlichen bzw. harmlosen Reizen zu differenzieren.

VERLÄSSLICH, ABER FRAGIL

Ganz wesentlich für die Darmgesundheit ist es, dass sich das System im Gleichgewicht befindet. Dieses kann durch unterschiedlichste Faktoren gestört werden, wie z. B. aufgrund von einseitiger Ernährung,

telten Erkrankungen in Zusammenhang gebracht. Dazu zählen etwa Asthma, Typ-1-Diabetes oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen.

Was unterstützt die Darmgesundheit?

- gesunder Lebensstil
- ballaststoffreiche, ausgewogene Ernährung
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Stressvermeidung
- regelmäßige Bewegung



In unserem Darm tummeln sich so viele Bakterien, Viren, Pilze und Mikroorganismen, dass nur eine grobe Schätzung der Anzahl möglich ist. Verschiedene Quellen sprechen alleine von mehr als 100 Billionen Bakterien, die zusammen eine Biomasse von ca. 1,5 kg ergeben.

chronischem Stress oder auch einer Antibiotika-Einnahme. Das Problem bei den letztgenannten Medikamenten: Sie werden bei bakteriellen Infektionen verschrieben, um die Erreger unschädlich zu machen. Allerdings unterscheiden die Mittel dabei nicht zwischen schlechten, krank machenden Bakterien und jenen, die im Darm ihre wichtige Arbeit verrichten. So kommt es im Rahmen einer Antibiotika-Behandlung vielfach zu Verdauungsproblemen und die Darmflora muss danach wieder aufgebaut werden.

Solche als Dysbiose bezeichneten Störungen werden übrigens mit einer erhöhten Infektionsanfälligkeit sowie immunvermit-

Was schadet der Darmgesundheit?

- Alkoholkonsum
- zu viel rotes und industriell verarbeitetes Fleisch
- Übergewicht, Fettleibigkeit
- Rauchen
- Stress, psychische Belastungen

WICHTIG FÜRS IMMUNSYSTEM

Werfen wir einen kurzen Blick in unseren Magen-Darm-Trakt und sehen uns an, warum eine stabile Darmflora so wichtig für die Abwehr von schädlichen Keimen ist. Sie fungiert praktisch als Kontaktfläche zwischen Umwelt und Immunsystem. Die mit uns Menschen in Symbiose lebenden Mikroorganismen stärken die physikalische



Schutzfunktion der Darmschleimhaut in mehrfacher Hinsicht. Zum einen wird das Eindringen von Keimen und Toxinen verhindert, zum anderen geht es um die sogenannte Kolonisationsresistenz, also darum, den an kommenden Schädlingen sowohl die Nährstoffe als auch mögliche Anbindungsstellen im Darm wegzunehmen und so deren Vermehrung bzw. Ausbreitung zu verhindern. Darüber hinaus produziert ein intaktes Mikrobiom gewisse Substanzen, die gezielt pathogene Bakterien hemmen, aber die Darmflora nicht angreifen. Die ebenfalls generierten kurzkettigen Fettsäuren sorgen überdies für ein saures Milieu, das säureempfindlichen Schädlingen gar nicht bekommt. Last, but not least ist es unverzichtbar, die sauerstoffarmen Bedingungen im Darm aufrechtzuerhalten, da viele Krankheitserreger Sauerstoff zum Überleben brauchen.

Studien zufolge kann das Mikrobiom auch ein vielversprechender Biomarker in der Krankheitsdiagnostik werden. Man beobachtet nämlich häufig eine Veränderung in der Zusammensetzung und Vielfalt der „guten“ Mikroorganismen bei Morbus Crohn, Typ-2-Diabetes oder einigen Tumoren. Dies könnte in Zukunft neue Wege der Früherkennung ermöglichen.

STÄRKUNG FÜRS MIKROBIOM

Sei es zur Unterstützung während oder nach einer Antibiotikatherapie, bei Durchfall oder einer empfindlichen Darmflora – in Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie eine Vielzahl von Produkten, die genau für diese Probleme entwickelt wurden.

In **ApoLife 7 Darmflora akut** sorgen neun verschiedene Bakterienstämme für eine Regeneration des Milieus, in **ApoLife 24 Darmflora forte** sind es fünf Stämme mit rund fünf Milliarden Keimen. Beide Mittel enthalten zugleich Lactoferrin und Oligofructose als Präbiotika, also die Nahrung der „guten“ Bakterien. Die Kapseln sind zudem mit einer magensaftresistenten Schicht überzogen, damit sie die Magenpassage unbeschadet überstehen und der Inhalt sicher im Darm ankommt. Für die Einnahme als Pulver gibt es ebenso eine lösliche Form: **ApoLife Darmflora löslich**. Prinzipiell gilt es, um das gesunde Mikrobiom langfristig zu bewahren, einige Tipps zu berücksichtigen:

- Ernähren Sie sich ausgewogen.
- Setzen Sie auf eine pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Kost.
- Achten Sie auf einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren.
- Vermeiden Sie es, übermäßig tierische Proteine zu sich zu nehmen.
- Verzichten Sie auf gesättigte Fettsäuren und Zucker.

Damit beugen Sie nicht nur Verdauungsproblemen vor, sondern erleichtern Ihrem Darm seine wichtige tägliche Arbeit. Für weiterführende Details zu den genannten Eigenprodukten oder zur Hilfe bei Magen-Darm-Problemen wissen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker immer Rat und können Ihnen mit Präparaten aus der ApoLife Serie, magenberuhigenden Tees oder klassischen Arzneimitteln die passende Unterstützung bieten.





CRP – der Entzündungsprotein



Parameter

Borrelia IgM
 Campylobacter AD
 Rickettsia AD
 Anti-dsDNA
 Anti-Sm
 ANA
 Anti-nRNP
 CRP
 hs-CRP
 Syphilis AD

 Ureaplasma
 Chlamydia
 HIV antibody

 Antinukleinsäure
 Antikörper gegen das antikörperfeste Protein

Wussten Sie schon, dass Sie in Ihrer ApoLife Apotheke nicht nur Selbsttests für diverse Blutwerte und Erkrankungen erhalten, sondern dort auch viele diagnostische Tests durchführen lassen können? Die wichtigsten Parameter werden wir in den nächsten Ausgaben ausführlich erklären.

TESTSTATION APOTHEKE

Apotheken tragen wesentlich zur Früh-erkennung von Gesundheitsrisiken bei. Neben den klassischen Blutdruck- und Blutzuckermessungen ist es dank gesetzlicher Anpassungen möglich, weitere Tests anzubieten. Dazu zählen Eisen- und Vitamin-D-Test, Kontrolle der Omega-3-Fettsäuren und Cholesterinwerte sowie die Bestimmung des CRP-Wertes, den wir uns nachfolgend genauer ansehen.

WAS BEDEUTET CRP?

Diese drei Buchstaben stehen für das „C-reaktive Protein“, welches als unspezifischer Entzündungsmarker im Blut Rückschlüsse auf entzündliche Prozesse im Organismus zulässt. Mithilfe dieses Wertes kann eine Einschätzung des Gesundheitszustandes erfolgen und – insbesondere bei Atemwegsinfektionen – eine bessere Entscheidungsfindung ermöglicht werden, ob eine ärztliche Abklärung anzuraten ist. Wenn Bakterien bzw. Viren in den Körper eindringen oder es zu einer Gewebeschädigung kommt, befinden sich Krankheitserreger oder abgestorbene Zellen im Blut.



CRP-Wert	Bewertung	Mögliche Ursachen
5–50 mg/l	Leicht erhöhte Werte	Leichte Infektionen (Erkältung, Harnwegsinfekt), chronische Entzündungen (Rheuma, Morbus Crohn), Gewebeschäden (nach OPs, Verletzungen, leichten Verbrennungen)
50–200 mg/l	Stark erhöhte Werte	Bakterielle Infektionen (Mandelentzündung, Lungenentzündung), Schwere Entzündungen (Blinddarmentzündung, Gallenblasenentzündung)
> 200 mg/l	Sehr hohe Werte	Schwere systemische Infektionen (Sepsis, schwere bakterielle Infektion), Akute Entzündungen (Bauchspeicheldrüsenentzündung), schwere Traumata

Das wiederum veranlasst unsere Leber als wichtigstes Entgiftungsorgan, ein Eiweiß, eben das C-reaktive Protein, zu bilden, das an Erreger bzw. an tote Zellen andockt.

Wesentlich für die Interpretation des CRP-Anstieges und -Rückganges im Blut ist der Umstand, dass hier eine Verzögerung von bis zu 24 Stunden einzurechnen ist.

Der oben stehenden Tabelle kann man entnehmen, was bestimmte Mengen an CRP bei einem Test oder auf der Laborliste im Rahmen eines großen Blutbildes aussagen:

Ein CRP-Test gibt also unter Umständen Hinweise auf die genannten Erkrankungen, jedoch kann es im Falle einer Virusinfektion durchaus sein, dass trotz deutlicher Symptome der CRP-Wert gar nicht erhöht ist. Leider ist es zudem unmöglich, die konkrete Ursache sowie den Ort der Entzündung zu lokalisieren. Auch muss ein erhöhter Wert nicht zwangsläufig eine schwere Erkrankung bedeuten, allerdings sollte man weitere Untersuchungen

unbedingt in Betracht ziehen. Mehrere Faktoren, wie Alter, Geschlecht, eingenommene Medikamente, Schwangerschaft und der allgemeine Lebensstil, können das Ergebnis überdies beeinflussen.

Der Einsatz von standardisierten Point-of-Care-Tests in der Apotheke gewährleistet eine breite Palette an patientennaher Diagnostik und ergänzt somit das Gesundheitssystem auf effiziente Weise. Lassen Sie sich doch bei Ihrem nächsten Besuch in Ihrer ApoLife Apotheke zu allen Tests informieren, die dort durchgeführt werden können. Sie werden überrascht sein, welche Möglichkeiten Ihnen vor Ort oder für zu Hause zur Verfügung stehen.



Kurioses & Wissenswertes

Die Welt der Medizin und Pharmazie hat unglaublich viel Interessantes, Wissenswertes und auch Kurioses zu bieten. Grund genug, um für Sie in jeder Ausgabe einen kleinen, aber umso bemerkenswerteren Aspekt herauszuheben.

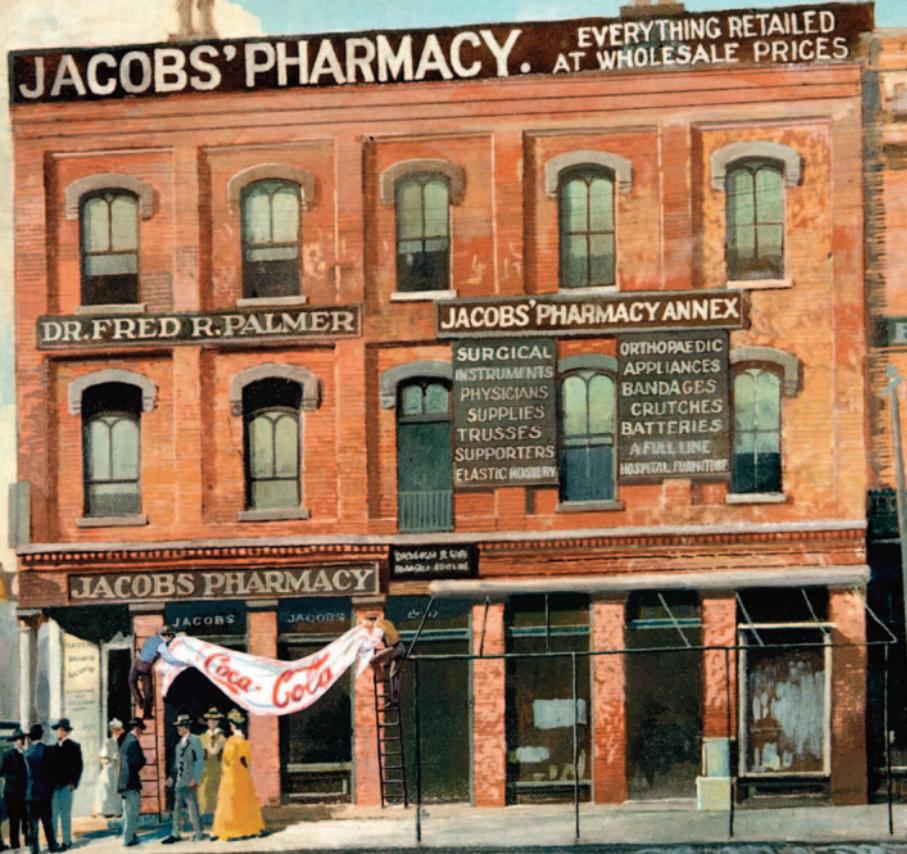


WARUM SIND VIELE TABLETTEN EIGENTLICH BUNT?

Medikamente haben die unterschiedlichsten Farben – und das nicht nur aufgrund der Darreichungsform oder unterschiedlicher Produktionsverfahren. Der Grund ist ebenso einleuchtend wie logisch: Die Farben sollen den Patientinnen und Patienten dabei helfen, die Pillen und Kapseln nicht zu

verwechseln. Gerade älteren Menschen hilft es enorm, ihre verschiedenen Medikamente auch ohne die Umverpackung unterscheiden zu können. Darüber hinaus haben manche Farbschichten einen leicht süßlichen Geschmack, wodurch die Einnahme bzw. das Schlucken angenehmer wird. Achten Sie das nächste Mal darauf, wenn Sie eine farbige Tablette vor sich haben!





COLA – DIE LIMO AUS DER APOTHEKE

Im Rahmen einer neuen, kleinen Reihe wollen wir uns interessante und zum Teil unglaubliche Errungenschaften ansehen, die ihren Ursprung einst in einer Apotheke hatten. Dabei treffen wir auch auf Produkte, die sogar heute noch in aller Munde sind – und das kann man bei der Erfindung in dieser Ausgabe durchaus wörtlich nehmen. Es geht um eines der bekanntesten Erfrischungsgetränke überhaupt: Coca-Cola.

DIE ODER DAS COLA?

Wie bei vielen Dingen kann man beide Artikel verwenden. Während hierzulande eher „das Cola“ gebräuchlich ist, wird in Deutschland oft „die“ benutzt. „Der“ kommt einem wahrscheinlich als Letztes



in den Sinn, wobei es in den Anfangszeiten durchaus passend gewesen wäre, denn zunächst hatte Coca-Cola noch einen ganz anderen Namen: Pemberton's French Wine Coca. Doch der Reihe nach ...



Gehen wir zurück ins vorletzte Jahrhundert und besuchen den Pharmazeuten John Stith Pemberton in der Jacob's Pharmacy in Atlanta, Georgia. Wie viele andere seiner Zunft war er nicht nur ein Experte im Bereich Heilmittel, sondern zudem ein Tüftler, der eigene Präparate zum Wohle der Gesundheit entwickelte. Pemberton suchte damals nach einem Tonikum, das erfrischend und belebend auf Körper und Geist sowie zugleich gegen Müdigkeit und Kopfschmerzen wirken sollte. Dabei griff er auf die bereits bekannte Rezeptur des französischen „Vin Mariani“ zurück und optimierte diese weiter. So entstand aus Wein, pflanzlichen Extrakten, Zucker und aromatischen Ölen ein Produkt bzw. eine Arznei, die zu dieser Zeit neben der Kola-nuss tatsächlich auch Auszüge aus Koka-blättern enthielt – Letztgenannte sind heute selbstverständlich als Droge verboten.

PLÖTZLICH ALKOHOLFREI

Das durchaus erfolgreiche Produkt namens Pemberton's French Wine Coca wurde durch ein Alkoholverbot in Georgia kurzfristig ausgebremst. Man war gezwungen, die Rezeptur umzustellen, und der Wein wurde durch Mineralwasser ersetzt. Somit war der Name mit „Wine“ natürlich Geschichte und man musste sich etwas anderes überlegen. Frank M. Robinson, der Buchhalter von Pemberton, kam auf die Idee, die Bezeichnungen der zwei wesentlichen Inhaltsstoffe zu kombinieren. Der Name „Coca-Cola“ erblickte das Licht der Welt, ebenso wie der bekannte geschwungene Schriftzug – ein weiterer Geniestreich von Robinson.

DER SIEGESZUG BEGINNT

Am Anfang wurde Coca-Cola als Sirup in der Apotheke verkauft, den man im Anschluss mit Sodawasser mischte. Der erfrischende Geschmack sprach sich bald herum, und viele Kunden kamen regelmäßig vorbei, um die „Gesundheitsbrause“ zu genießen. Ob dies am Aroma oder am Bestandteil Kokain lag, ist nicht überliefert. Das Rauschmittel wurde übrigens schon nach kurzer Zeit immer weiter reduziert, bis schließlich überhaupt kein Kokain mehr enthalten war. Vor seinem Tod verkaufte Pemberton die Mehrheit seiner Firmenanteile inklusive Rezept an den Geschäftsmann Asa Candler, der den Vertrieb ausbaute und Coca-Cola zum ersten weltweit erfolgreichen Erfrischungsgetränk machen sollte.

Die Entstehung dieser Weltmarke zeigt, wie der Erfindergeist eines Apothekers nicht nur zur Entdeckung von Heilmitteln, sondern ebenso zu neuen Produkten führen kann. Ein erstes Beispiel von vielen, die den Forscherdrang sowie die Experimentierfreude von Apothekerinnen und Apothekern eindrucksvoll bezeugen und von denen wir in den nächsten Ausgaben einige weitere für Sie hinter der Tara hervorholen wollen.



AROMA-TIPP

Mit der Kraft
der Zitrusdüfte durch
den Winterblues



Erholsamer Schlaf!



www.apolife.at

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

Die ätherischen Öle von Mandarine, Orange und Bergamotte bringen uns die Sonne in unser Zuhause. Gerade die Mandarinen-Essenz mit ihrem frischen Duft ist aufheiternd und macht uns unternehmungslustig. Sie wirkt inspirierend bei kreativem Schaffen und aufbauend nach schwerer Krankheit. Mandarine bringt deprimiert gestimmte ängstliche Menschen wieder ins Gleichgewicht.

Eine Kombination aus reinen ätherischen Ölen der Mandarine, Bergamotte, Orange und des Lavendels verbessert die Stimmung und entfacht die Freude auf das Frühjahr!

Die ausgebildeten Aromaexpertinnen und -experten in Ihrer ApoLife Apotheke beraten Sie gerne!



WENN DIE NERVEN BLANK LIEGEN



Ob wir ein robustes, starkes Nervenkostüm haben oder ob uns die täglichen psychischen Belastungen schnell aus der Ruhe bringen, ist Typsache. Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wenn belastende Situationen jedoch länger andauern, kann sich dies negativ auf das Wohlbefinden und den Gesundheitszustand auswirken. Die Folgen können weitreichend sein: von Schlafstörungen über Kreislaufprobleme bis hin zu nervösen Herzbeschwerden. Um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, können Similasan Nerventropfen hilfreich sein. Sie enthalten bewährte Wirkstoffe, die bei nervösen Schlafstörungen, nervösen Herzbeschwerden, Kreislaufschwäche mit rascher Ermüdung, innerer Unruhe mit Herzschlag sowie Angstgefühlen unterstützend wirken.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Stand der Information: November 2025

SIMI_2025_047

KRÄUTER-TIPP – INGWER

Ingwer verleiht Speisen nicht nur eine angenehm scharfe Note, sondern wirkt auch wohltuend wärmend – ideal für die kalte Jahreszeit. Seine natürlichen Inhaltsstoffe unterstützen die Verdauung und können das Immunsystem stärken. Ob in Suppen, Currys oder als Tee – Ingwer ist ein gesundes Allroundtalent in der Küche!



NEU VON APOLIFE: APOLIFE THYMIAN TROPFEN MIT EFEU



In den ApoLife Thymian Tropfen vereinen sich Thymian, Efeu, Süßholzwurzel, Eibisch, Malvenblüten, Königsckerze, Schlüsselblume und Anis zu einer feinen Zubereitung aus erlesenen Kräutern, deren Zusammensetzung auf Jahrzehntelanger Erfahrung beruht.

Thymian ist ein bekanntes aromatisches Gewürz- und Heilkraut, das ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammt. Er wird in der Küche verwendet, hat aber zudem lindernde Eigenschaften, die bei Erkältungen hilfreich sind. Efeu, Eibisch, Anis und die anderen Kräuter unterstützen die Wirkung.

ApoLife Thymian Tropfen sind ein hochwertiges Produkt in österreichischer Apothekenqualität, das auf natürliche Weise lindernd und wohltuend wirkt.





Stärkung und Regeneration!

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die Ihren Körper auf natürliche Weise bei der Regeneration unterstützen.

Produkte mit Herz und Preisvorteil.
Aus Ihrer ApoLife Apotheke.

APO  LIFE®

Aufbau-Tonikum *zur Stärkung und Regeneration*

Nahrungsergänzungsmittel mit Zuckerarten und Süßungsmitteln
Nettofüllmenge: 20 x 20ml

20
AMPULLEN
FÜR KRAFT &
LEISTUNG