



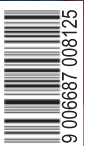
APO
LIFE

AUSGABE 2
MÄRZ/APRIL 2022

Frühlings- erwachen!

HAUSAPOTHEKENPUTZ
ÜBERGEWICHT BEI KINDERN
TABU MUNDGERUCH
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit blühenden Frühlings-
Aktionen und Tipps!



LA ROCHE-POSAY

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N°1 VON DERMATOLOGEN
EMPFOHLENE
HAUTPFLEGE MARKE
WELTWEIT*

ALLERGIE?

TOLERIANE DERMALLERGO AUGEN
BERUHIGT IN
60 SEKUNDEN

**MIKROBIOM
EXPERTE**

WISSENSCHAFTLICH
GETESTET
BEI LIDEXEM



GRATIS
DERMALLERGO
TUCHMASKE ODER
SOS-ALLERGIE-SET
IN IHRER APOTHEKE**



* Umfrage unter Dermatologen, Aplus A + Partner, Jan. 2021 – Juli 2021, in 34 Ländern, die mehr als 82% des weltweiten BIP ausmachen.

** Nur in teilnehmenden Apotheken. Solange der Vorrat reicht.

Gesund und vital in den Frühling!



Langsam werden die Tage spürbar länger, die Sonne gewinnt ihre Kraft zurück, und wir beobachten, wie die Natur vorsichtig erwacht. Und genau das ist jetzt auch bei uns angesagt: Es ist an der Zeit, in Schwung zu kommen und den Körper (wieder) in Form zu bringen!

Lassen Sie sich in Ihrer ApoLife Apotheke beraten, wie Sie mit natürlichen Mitteln Ihren Körper frühlingsfit machen können, wie Sie ein paar Kilos loswerden oder wie Sie Ihre Gesundheit mit der richtigen Ernährung fördern können. Wir sind Expertinnen und Experten, wenn es um Ihre Vitalität und Ihr

Wohlbefinden geht – fragen Sie uns, wir sind jederzeit gerne für Sie da!

Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie Sie auch Ihrer Hausapotheke einen Frühjahrsputz verpassen, außerdem haben wir für Sie wie immer viele zusätzliche Tipps und Aktionen passend zur Jahreszeit vorbereitet.

Viel Spaß beim Lesen und alles Gute für einen gesunden Frühling!

Herzlich, Ihr
Mag. Stefan Höbinger
ApoLife Apotheker in Wien

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



Weitere Informationen: www.apolife.at

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

Inhalt

6	Berufe in der Apotheke: Pharmazeutin/Pharmazeut
10	Hausapothekenputz
14	Adipositas bei Kindern
18	Aktionen
20	Die Brennnessel
24	Zink Fachinterview:
28	Tabuthema Mundgeruch ApoMax erklärt:
32	Allergien Tier-Tipp:
35	Entwurmung
38	Aroma-Tipp
39	Homöopathie-Tipp
39	Schüßler-Tipp
39	Tee-Tipp

Impressum

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

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

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

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

Text: *Thomas Franke.*

Fotos: *Shutterstock, Pixabay, Depositphotos, Archiv.*

Druck: *Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.*

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



**IHRE MEINUNG
IST 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**

Der Webshop der österreichischen ApoLife Apotheken!

Regional! Digital.



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





Berufe in der Apotheke Pharmazeutikerin



heke:
Pharmazeut

Bei einem Besuch in Ihrer ApoLife Apotheke wird Ihnen sicher schon aufgefallen sein, dass es neben den Agierenden an der Tara viele weitere fleißige Hände gibt, die um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden bemüht sind. Nachdem wir Ihnen in einer der letzten Ausgaben bereits die PKAs vorgestellt haben, möchten wir Ihnen nunmehr das Berufsbild der Apothekerin bzw. des Apothekers näherbringen.

VIEL ZU TUN

Wer einen Blick hinter die Kulissen einer Apotheke wirft, wird überrascht sein, welche umfangreichen Aufgaben hier tatsächlich auf die Pharmazeutin und den Pharmazeuten warten. Sie versorgen nicht nur die Bevölkerung mit wichtigen Medikamenten und Gesundheitsprodukten, sondern sind auch verantwortlich für:

- Qualitätskontrolle und Identifikation, u. a. von Arzneidrogen (Arzneitees) und Chemikalien
- Stichprobenartige Qualitätskontrolle von Arzneimitteln
- Herstellung individueller Arzneimittel (Kapseln, Zäpfchen, Augentropfen u. v. m.)
- Beratung zu Medikamenten, Wechselwirkungen und allgemeinen Gesundheitsthemen
- Informationen zu Krankheiten, Krankheitsbildern, Prävention und Impfungen
- Zusammenstellung der individuellen Reiseapotheke, Hausapotheke, Kinderapotheke etc.
- Besorgung und Import spezieller Medikamente für besonderen Bedarf

Um jedoch in Österreich als Apothekerin und Apotheker arbeiten zu dürfen, ist

ein Masterabschluss in Pharmazie erforderlich. Das Studium, welches man aktuell an den Universitäten in Graz, Innsbruck, Salzburg oder Wien absolvieren kann, dauert mindestens zehn Semester, also fünf Jahre, und umfasst Vorlesungen, Labor-Praktika sowie Seminare in den verschiedensten Bereichen.

VOR DER UNI

Voraussetzung für die Studienzulassung ist die allgemeine Universitätsreife. Hat man in der Schule Latein nicht im Ausmaß von 10 Wochenstunden gehabt, ist im Laufe des Studiums eine Ergänzungsprüfung zu absolvieren. Möglicherweise können auch Zusatzprüfungen in Biologie und Umweltkunde gefordert werden. Das frühere Diplomstudium ist mittlerweile zwar nicht mehr inskribierbar, allerdings darf man in Österreich nach dem Masterabschluss dank einer Ausnahmeregelung nach wie vor den akademischen Grad „Magistra“ bzw. „Magister“ tragen.

BACHELORSTUDIUM

Es stellt das Fundament für das Masterstudium dar und umfasst sechs Semester. In diesen werden grundlegende wissenschaftliche Kenntnisse und

Methoden der wichtigsten pharmazeutischen Teilgebiete vermittelt. Darüber hinaus eignet man sich Wissen in fachlich nahestehenden Gebieten, wie Chemie, Biologie, Physik, Biochemie, Biotechnologie, Mikrobiologie und Hygiene, an. Einen Schwerpunkt des Studiums bilden Theorie und Praxis bei der Entwicklung und der Herstellung von

Wer einen Blick hinter die Kulissen einer Apotheke wirft, wird überrascht sein, welche umfangreichen Aufgaben hier auf die Pharmazeutinnen und Pharmazeuten warten.

Arzneistoffen, deren Eigenschaften sowie die Qualitätskontrolle. Als Bachelor kann man in der pharmazeutischen Industrie, Laboratorien oder Forschungs- und Untersuchungseinrichtungen arbeiten. Will man Pharmazeutin oder Pharmazeut werden, muss danach das Masterstudium in Angriff genommen werden.

MASTERSTUDIUM UND ASPIRANTENJAHR

In den dafür anberaumten vier Semestern werden einerseits die Kenntnisse zur Entwicklung, Herstellung und Wirkung bzw. den Wechselwirkungen von Arzneistoffen und Medikamenten vertieft, andererseits stehen ebenso die Qualitätssicherung und Lagerung auf dem Lehrplan. Um nach dem erfolgreichen Abschluss als Apothekerin oder Apotheker arbeiten zu dürfen, fehlt

allerdings noch ein wesentlicher Punkt: das Aspirantenjahr. In diesem Jahr arbeitet man in einer Apotheke und setzt das Gelernte in die Praxis um. Zusätzlich werden die rechtlichen und wirtschaftlichen Grundlagen sowie das Wissen zu spezifischen Gesundheitsthemen in regelmäßigen Kursen optimiert. Während dieser Zeit darf die Aspirantin bzw. der Aspirant bereits selbstständig in der Apotheke arbeiten, jedoch noch keine Endverantwortung übernehmen oder Notdienste leisten. Den Abschluss dieses Jahres bildet eine kommissionelle Prüfung durch ein Gremium der Apothekerkammer und der Landessanitätsdirektion. Erst danach wird man in den Stand der staatlich geprüften Apothekerinnen und Apotheker aufgenommen und ist zur eigenverantwortlichen Berufsausübung befähigt.

Dann gehört man zu den ca. 6.000 Apothekerinnen und Apothekern, die sich mit vollem Einsatz um die Gesundheit der Menschen in Österreich kümmern. Wobei das Lernen allerdings noch nicht vorbei ist, denn es tut sich so viel auf dem Gebiet der Medizin bzw. Pharmazie, sodass Fort- oder Weiterbildungen hier eine Selbstverständlichkeit sind, um immer auf dem neuesten Stand der Wissenschaft zu bleiben.

Die ApoLife Apotheken in ganz Österreich freuen sich schon sehr auf motivierten Nachwuchs – bewerben Sie sich jederzeit bei uns!





Haus- apotheken- putz

Wahrscheinlich haben Sie Ihren Frühjahrsputz bereits hinter sich, aber Hand aufs Herz: Ist Ihre Hausapotheke ebenfalls schon entstaubt? Dann wird es höchste Zeit, Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker unterstützen Sie selbstverständlich dabei!

ALT, ABER GUT?

Vielfach merkt man es erst, wenn man dieses oder jenes plötzlich dringend braucht. Die Salbe gegen Verbrennungen ist zehn Jahre alt und die Pflaster haben auch schon bessere Tage erlebt. Um im Fall des Falles nicht mit abgelaufenen Präparaten konfrontiert zu sein, sollten Sie regelmäßig Nachschau halten, denn speziell Medikamente können sich im Laufe der Zeit verändern bzw. unter Umständen sogar gefährlich werden. In einigen Fällen tauchen zudem auf einmal Arzneien auf, von denen man

gar nicht mehr weiß, wogegen man sie verschrieben bekommen hat oder man findet lose Blisterverpackungen. Hier heißt es, kein Risiko einzugehen und rigoros auszumisten.

Zunächst jedoch stellt sich die Frage, wo man den hauseigenen Arzneimittelschrank aufbewahren sollte. Meist wird die Antwort „Küche“ oder „Badezimmer“ lauten, allerdings sind das die schlechtesten Orte, um Medikamente zu lagern. In diesen Wohnbereichen kommt es nämlich zu hoher Luftfeuchtigkeit und den größten Temperaturunterschieden.

Beim Kochen oder Duschen entsteht z. B. heißer Dampf, der für die Hausapotheke alles andere als bekömmlich ist. Diese Einflüsse können den Verfall von Arzneimitteln beschleunigen, sie wirkungslos oder sogar schädlich machen. Idealerweise kommt der Schrank an einen trockenen, kühlen sowie lichtgeschützten Ort, der überdies für kleine Hände unerreichbar sein sollte – und das auch, wenn keine eigenen Kinder im Haushalt leben!

GUTE TIPPS

Speziell bei rezeptpflichtigen Medikamenten, die gegen eine bestimmte Krankheit verschrieben wurden, kann es sein, dass nach der erfolgreichen Behandlung einige Tabletten übrig bleiben. Diese am besten sofort entsorgen, die Gefahr einer unsachgemäßen Anwendung durch Unbefugte ist zu groß! Bitte ebenfalls keine Chemikalien oder Reinigungsmittel in der Hausapotheke aufbewahren, diese sollten einen anderen, sicheren Platz bekommen. Bei Arzneien, die man nach Bedarf einnimmt, empfiehlt es sich, ein kurzes Stichwort auf die Verpackung zu schreiben und bei Salben, Tropfen oder Säften gleich das Anbruchsdatum mit dazu, denn diese haben in vielen Fällen nach dem Öffnen nur eine begrenzte Haltbarkeit. Augentropfen sind meist nur eine gewisse Zeit verwendbar, danach sollte man sie entsorgen. Überhaupt ist es wichtig, nicht nur die Medikamente selbst, sondern auch die Beipackzettel aufzubewahren, um später alles zur

Dosierung sowie zur exakten Anwendung nachlesen zu können.

Ein ganz wichtiger Punkt sind Notrufnummern. Diese fallen einem in Stresssituationen oft nicht ein und es vergeht

Idealerweise durchsucht man ein- bis zweimal jährlich die Hausapotheke nach abgelaufenen oder nicht mehr benötigten Arzneien, die man beim nächsten Besuch in der ApoLife Apotheke oder bei einer Problemstoffsammelstelle vorbeibringt.

möglicherweise wertvolle Zeit. Eine Notiz in der Hausapotheke mit den wichtigsten Telefonnummern kann hier ebenso wie ein Erste-Hilfe-Leitfaden extrem nützlich sein.

AUF GEHT'S ZUM ENTRÜMPELN

Idealerweise durchsucht man ein- bis zweimal jährlich die Hausapotheke nach abgelaufenen oder nicht mehr benötigten Präparaten. Diese einfach bei Ihrem nächsten Besuch in Ihrer ApoLife Apotheke vorbeibringen oder bei einer Problemstoffsammelstelle abgeben – bitte keinesfalls im normalen Müll oder gar in der Toilette „entsorgen“! Bitte Blister und Flaschen aus der Kartonschachtel herausnehmen und diese selbst in den Altpapiercontainer werfen. Danach heißt es, den Arzneischrank wieder aufzufüllen. Und damit Sie hier nichts

ARZNEIMITTEL

- ☐ gegen Schmerzen und Fieber
- ☐ gegen Husten
- ☐ gegen Schnupfen
- ☐ gegen Halsschmerzen
- ☐ gegen Verdauungsstörungen
- ☐ gegen Übelkeit und Erbrechen
- ☐ gegen Durchfall
- ☐ gegen Verstopfung
- ☐ gegen Allergien
- ☐ bei Sportverletzungen
- ☐ Augentropfen
- ☐ Wund- und Heilsalbe
- ☐ Salbe gegen leichte Verbrennungen
- ☐ Mittel zur Wunddesinfektion
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ERSTE-HILFE- UND

VERBANDSMATERIAL

- ☐ Schere
- ☐ Pinzette
- ☐ Zeckenzange
- ☐ Dreiecktuch
- ☐ Pflaster
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Wundauflagen
- ☐ Verbandsmull
- ☐ Mullbinden
- ☐ Elastische Binden
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Kühlkompressen
- ☐
- ☐

SONSTIGES

- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Insektenschutz
- ☐ Sonnenschutz
- ☐

vergessen, können Sie die wichtigsten Dinge in der oben stehenden Checkliste abhaken bzw. Ihre eigenen Medikamente sowie weitere Produkte ergänzen.

Wenn Sie den Hausapothekenputz in Angriff nehmen, denken Sie bitte auch an Ihren Verbandskasten im Auto oder das Erste-Hilfe-Päckchen für Wander- und Radtouren. Sicher finden sich hier ebenso Dinge, die ausgetauscht werden sollten. Ob für zu Hause oder unterwegs –

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker helfen Ihnen gerne jederzeit dabei, in puncto Arzneien, Salben, Verbandsmaterial und vielem mehr immer auf dem neuesten Stand zu sein.



Adipositas





bei Kindern

Seit Beginn der Coronakrise ist bei vielen Erwachsenen eine nicht unerhebliche Gewichtszunahme zu beobachten, und besonders Kinder haben unter den eingeschränkten Möglichkeiten zur Bewegung, zum Spielen und zum Sport-Treiben gelitten. Umstände, die ein ohnehin schon lange bestehendes, großes Problem noch weiter verstärken – Übergewicht und Adipositas bei jungen Menschen.

ZWEI ÄHNLICHE BEGRIFFE

Auch wenn „Übergewicht“ und „Adipositas“ oft gleichgesetzt werden, gibt es doch einen wesentlichen Unterschied: den BMI. Hinter diesen drei Buchstaben verbirgt sich der sogenannte Body-Mass-Index, welcher das Verhältnis von Körpergröße zu Gewicht wiedergibt. Von Übergewicht spricht man, wenn dieser Index einen Wert von 25 überschreitet – eine Grenze, die bereits fast jedes fünfte Kind beim Schuleintritt erreicht hat. In der Oberstufe fallen sogar 30 Prozent der Jugendlichen in diese Kategorie.

Liegt der BMI über 30, gilt man als adipös, eine Einstufung, die leider schon 5 % aller Schulpflichtigen betrifft. Das Problematische dabei: Viele Kinder gewöhnen sich an die zusätzlichen Kilos und haben lange keine körperlichen Schwierigkeiten damit.

ES BEGINNT SCHON FRÜH

Sicherlich ist Ihnen der Ausdruck „Baby-speck“ ein Begriff. Wir kommen nämlich alle mit einem solchen Polster auf die Welt und starten mit einem hohen Fettanteil ins Leben. Während des ersten Lebensjahres erhöht sich dieser sogar auf 25 Prozent. Das ist allerdings wichtig für die Entwicklung bzw. genetisch vorgegeben, ebenso wie die Rückbildung dieses Anteils im Lauf der folgenden Jahre. Am Ende der Kindergartenzeit erreicht der BMI normalerweise das Minimum und steigt erst danach, ca. ab dem 6. Lebensjahr, wieder an. Doch wie kommt es nun zu einem deutlich wahrnehmbaren Übergewicht? Dieses entsteht, wenn die Energiebilanz des

Kindes positiv ist, es also mehr Energie mit der Nahrung zu sich nimmt, als es durch Bewegung verbraucht. Die Ursachen hierfür liegen zumeist nicht in den Genen, sondern – neben dem Mangel an körperlicher Aktivität – vor allem in einer wenig gesunden, unausgewogenen Ernährung, bei der die Eltern leider vielfach eine negative Vorbildfunktion ausüben.

Übrigens ist wissenschaftlich belegt, dass schon vor der Geburt gewisse diesbezügliche Weichen gestellt werden und die Schwangerschaft das spätere Gewicht des Kindes maßgeblich beeinflussen kann. So wurde etwa entdeckt, dass im Mutterleib unterversorgte Kinder auf eine Art Sparbetrieb umstellen sowie auch das Rauchen während der Schwangerschaft eine Gewichtszunahme fördert. Zusätzlich sollte man in der ersten Phase nach der Geburt bedenken, dass Ersatznahrung für Säuglinge nur in exakt vorgegebenen Mengen verabreicht werden darf, da sich sonst ebenfalls ein Übergewicht ergeben kann.

Entgeltliche Einschaltung

Wunde Nase

in der Pollenzeit?



Bepanthen AUGEN- UND NASENSALBE
1 x 5g
50mg/g AUGEN- UND NASENSALBE
Despanthenol

Sanfte Heilung bei wundener Nase oder oberflächlichen Schädigungen am Auge

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

CH-20220127-46

BAYER

DIE HAUPTFAKTOREN FÜR ÜBERGEWICHT

Sie unterscheiden sich im Wesentlichen bei Jugendlichen und Teenagern nicht wirklich von den Gründen, die ebenso uns Erwachsenen den Blick auf die Waage vermiesen. Der Bewegungsmangel spielt hier im wahrsten Sinn des Wortes eine „gewichtige“ Rolle, etwas,

Die Ursachen für Adipositas liegen zumeist nicht in den Genen, sondern – neben dem Mangel an körperlicher Aktivität – vor allem in einer wenig gesunden, unausgewogenen Ernährung.

das durchaus auch messbar ist, etwa bei schulischen Wettbewerben, wo die Leistungen seit Jahrzehnten – im Gegensatz zu den teilnehmenden Jugendlichen – immer mehr abnehmen. Dazu kommt unsere Ernährung, deren im Idealfall

gesundheitsfördernde Ausrichtung durch verlockende Werbebotschaften von Fast-Food-Anbietern und Softdrink-Produzenten nicht gerade unterstützt wird. Ja, selbst die Kleinsten konsumieren bereits regelmäßig Junk Food. Es gibt aber noch weitere mögliche Ursachen für kindliches Übergewicht. Schlafmangel z. B. oder Hormonstörungen können Faktoren sein, die man ärztlich abklären lassen sollte.

Haben Sie weitere Fragen zu Übergewicht oder Adipositas bei Kindern, Jugendlichen oder natürlich auch Erwachsenen? Ihre ApoLife Apotheke-rinnen und Apotheker können Ihnen hier nicht nur wertvolle Tipps geben, sondern Sie ebenso fachkundig als Ernährungsscoaches sowie mit umfassender Diätberatung unterstützen.



Bei großen und kleinen Wehwehchen



Bei stumpfen Verletzungen

Tabletten, Tropfen, Salbe, Gel – wenn's weh tut zähl ich auf Traumeel®!

Salbe zum Auftragen auf die Haut. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

TRA_2003_L

www.traumeel.at

*Wir denken an Ihre
Gesundheit!*

1. bis 31. März 2022

Shaker
GRATIS

Nun Frühjahrs-Fitness
tanken – zu jedem
ApoLife Eiweiß-Shake
jetzt ein praktischer
Shaker **gratis!**



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

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

1. bis 31. März 2022

1 + 1
GRATIS

ApoLife Immunbrause vegan
stärkt Ihr Immunsystem und
macht Sie frühlingsfit –
jetzt zu jeder Immunbrause
eine weitere **gratis!**



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

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

Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im März und April – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 30. April 2022

2,– Euro

SPAREN

Zum Muttertag
Vitalität & Energie
schenken – im
April Leaton
schenken und
2,– sparen!



Gutschein gültig von 1. bis 30. April 2022 solange der Vorrat reicht.

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

1. bis 30. April 2022

1 + 1

GRATIS

ApoLife Magnesium Sticks
unterstützen Muskeln, Nerven
und fördern den Energiestoff-
wechsel – jetzt zu jeder
Packung eine weitere **gratis!**



Gutschein gültig von 1. bis 30. April 2022 solange der Vorrat reicht.

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

Die Br

Brennnessel - kurz & bündig

- Lateinischer Name *Urtica dioica*
- Reizende Stoffe: Ameisensäure, Histamin
- Verwendet werden Blätter, Wurzel und Früchte
- Einsatz als Tee, Tinkturen und Kombi-Präparate
- Gegen Arthritis, Rheuma, Gicht, Blasen- und Nierenbeschwerden
- Reich an Eiweiß, Mineralien und Vitaminen

Brennnessel

**Sicher hat jeder schon unliebsame
Bekannntschaft mit dieser Pflanze
gemacht, doch sie ist weit mehr als bloß
schmerzhaft: nämlich seit
Menschengedenken fixer Bestandteil der
Volksmedizin.**

URTICA DIOICA

Der wissenschaftliche Name enthält, wie so oft, gleich einen Hinweis auf wesentliche Merkmale. *Urtica* bedeutet nämlich so viel wie „die Brennende“, eine Eigenschaft, die man auch für die deutsche Bezeichnung übernommen hat. Der Begriff „Nessel“ hingegen geht auf ein altes indogermanisches Wort zurück: *nazza*. Es steht für „nähen“, denn bevor die Baumwolle im 19. Jahrhundert ihren weltweiten Siegeszug angetreten hat, waren Brennnessel-Fasern das Ausgangsmaterial für unterschiedlichste Stoffe. Dieses Nesseltgewebe erfreut sich gerade wegen der umweltfreundlicheren Herstellung in heutiger Zeit wieder immer größerer Beliebtheit.

VOM UNKRAUT ZUM HEILKRAUT

Bevor wir uns mit den positiven Eigenschaften dieser Pflanze beschäftigen, kurz zum unangenehmsten Aspekt – dem Brennen. Es entsteht durch den Kontakt mit den feinen Brennnesselhaaren. Die scharfen Spitzen dringen durch die Haut und transportieren unter anderem Ameisensäure und Histamin in den Körper. Das ist nicht nur schmerzhaft, sondern kann überdies zu allergischen Reaktionen führen. Anzutreffen ist die

**Wesentliche Einsatzgebiete
der Brennnessel umfassen
etwa Arthritis, Rheuma und
Gicht, aber auch bei Blasen-
und Nierenbeschwerden.**

Brennnessel fast überall und gilt als Zeichen für besonders fruchtbare, nährstoffreiche Böden. Medizinisch relevant sind das Kraut, die Wurzel sowie die Früchte, welche fälschlicherweise oft als Samen bezeichnet werden. Besonders geschätzt werden die entwässernden und entzündungshemmenden Eigenschaften der Pflanze, die bereits vielfach

untersucht und bestätigt wurden. Erhältlich sind unter anderem Tees, Tinkturen, pflanzliche Kombinationspräparate in Kapseln oder der frische Presssaft.

Wesentliche Einsatzgebiete der Brennnessel umfassen etwa Arthritis, Rheuma und Gicht, wobei hier das Kraut vorzugsweise mit Teufelskralle und Mädesüß in Form von Tinkturen angewendet wird. Zur Linderung der Beschwerden empfehlen sich Fertigpräparate mit Weidenrinde oder Weihrauch bzw. findet man Brennnesselkraut auch zur Erhöhung der Harnmenge oder zur Durchspülung der Harnwege in Blasen- und Nierentees. Ebenso anzutreffen ist es in Basen- und Entschlackungstees, dient also im Prinzip der Anregung des gesamten Stoffwechsels. Die Früchte hingegen werden

volksmedizinisch gegen Hauterkrankungen sowie Rheuma verwendet – äußerlich als Auflage sowie innerlich in Form des kalt gepressten Öles. Und unterstützend bei einer vergrößerten Prostata kommen die Brennnesselwurzeln zum Einsatz, genauso wie bei Beschwerden bei der Blasenentleerung, nächtlichem Harndrang oder Restharngefühl. Hier hat sich die Kombination mit Sägepalme bzw. Birke zur Steigerung der Wirkung bestens bewährt.

GRÜN UND GESUND

Die Brennnessel ist als Zutat in vielen Bereichen unverzichtbar. Wussten Sie zum Beispiel, dass man sie in der Nahrungsmittelindustrie u. a. zum Einfärben von Erbsenkonserven oder als natürliche



easypharm
a NEURAXPHARM company

ERAZABAN
100 mg/150 mg Creme
100 mg/150 mg Creme
Behandlung von Fieberbläschen

**FIEBERBLASEN?
SCHNELL WEG DAMIT!**

- **Stoppt** die Virusausbreitung
- **Verkürzt** die Heildauer bei richtigem Einsatz
- Anwendung **ab den ersten Anzeichen** (Jucken, Kribbeln, Brennen)

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

www.easypharm.at

EA020ero/0122

Farbe für Fruchtgummi einsetzt? Doch auch auf der Speisekarte machen sich die Blätter, etwa als Spinat, Frühlingssalat oder Brennesselpesto, extrem gut. Wer sie selbst sammeln und zubereiten möchte, muss die Pflanze allerdings durch Blanchieren oder Zerkleinern „entschärfen“, damit die Brennhaare keinen Schaden mehr anrichten können. Frisch, getrocknet oder geröstet sind die nussig schmeckenden Früchte eine erfrischende Variante als Müsli- und Salattopping oder einfach zum Knabbern. Was die Brennnessel auf dem Teller so wertvoll macht, ist leicht erklärt. Sie ist reich an Eiweiß und Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen oder Silizium. Darüber hinaus enthält sie die Vitamine A, C und E sowie mit Linol-

säure eine essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäure (Omega-6). Und selbst aus der Körperpflege ist die Brennnessel nicht mehr wegzudenken, da das Öl ebenso wie der Extrakt gut für Kopfhaut und Haare sind.

Sie sehen, das vermeintliche Unkraut ist unglaublich vielseitig einsetzbar. Auch in Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie viele hochwertige Brennnessel-Produkte für unterschiedlichste Anwendungen. Am besten fragen Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker danach, sie geben Ihnen gerne weitere Informationen zu dieser natürlichen Heilpflanze.



GOJISAN[®]
IMMUN PROTECT

**Unser
verlässlicher
Immunbonus.**

Super Foods. Super Vitamine. Super Abwehrkräfte.

Mit der Power von **Gojibeere**, **Sanddorn** und 10 Vitaminen.
Mehr Infos unter gojisan.at!

**Exklusiv
in Ihrer
Apotheke!**

NEU

GOJISAN[®]
IMMUN PROTECT
Mit der Kraft von
Goji, Sanddorn und Sanddorn
Unterstützung des Immunsystems

GOJISAN[®]
IMMUN PROTECT
Mit der Kraft von
Zink, Goji, Sanddorn und Sanddorn
Unterstützung des Immunsystems

GOJISAN[®]
IMMUN PROTECT
Mit der Kraft von
Zink, Goji, Sanddorn und Sanddorn
Unterstützung des Immunsystems

Kwizda
Pharma

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz
für eine ausgewogene Ernährung.

GOJ-0047 2108



Zink

Beim Begriff „Zink“ denkt man sofort an den Korrosionsschutz von Eisenteilen, wie z. B. Nägel oder Dachrinnen. Doch auch für den menschlichen Körper ist das Spurenelement mit dem Kürzel Zn und der Ordnungszahl 30 im Periodensystem von größter Wichtigkeit.

GENERELL ESSENZIELL

In unserem Organismus laufen fortwährend unzählige Prozesse ab, bei denen Zink, etwa im Kohlenhydrat-, Fett-, Eiweiß- und Vitamin-A-Stoffwechsel, eine wesentliche Rolle spielt. Es ist Cofaktor von ca. 300 Enzymsystemen und am Aufbau der Erbsubstanz sowie am Zellwachstum beteiligt. Ganz besonders wichtig ist es für eine optimale Funktion unseres Immunsystems und unserer zahlreichen Hormone, wie Insulin, Glukagon, Schilddrüsen-, Sexual- und Wachstumshormone, etc. Übrigens schützt es nicht nur Metallteile vor Oxidation, sondern hat – wenn natürlich auch auf anderer Ebene – ebenso im Körper eine antioxidative Wirkung.

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung nimmt man im Prinzip eine ausreichende Menge Zink zu sich, denn es ist in vielen Lebensmitteln von Natur aus enthalten. Speziell rotes Fleisch, wie Rind oder Lamm, Leber, Austern, Emmentaler, Tilsiter, Gouda, Haferflocken, Mais, Linsen und Paranüsse sind hervorragende Lieferanten. Huhn, Fisch, Milch, Obst sowie Gemüse hingegen verfügen über wenig des wertvollen Spurenelementes. Aus diesem Grund ergibt sich ein erhöhtes Mangel-Risiko für Menschen, die sich einseitig ernähren, sei es durch Diäten und vegane Kost oder durch phytatreiche Nahrungsmittel (Weizenkleie, Weizenkeime, Roggen, Erdnüsse, Vollkornbrot), welche die Aufnahme durch den Organismus erschweren. Ein erhöhter Bedarf besteht bei Schwangeren, Stillenden, Jugendlichen

in der Wachstumsphase, Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern, bei Krankheiten, wie Diabetes, Neurodermitis und Psoriasis, Allergien, Infektionen oder Verbrennungen. Chronischer Alkoholkonsum stört ebenso die Zink-Resorption und führt zu einer vermehrten Ausscheidung über die Niere.

EIN MANGEL UND DIE FOLGEN

Neben den bereits erwähnten Ursachen für eine Unterversorgung kann diese zudem bei der Einnahme von bestimmten Medikamenten auftreten. Zu erwähnen sind hier z. B. Mittel gegen Sodbrennen (Antazida), entwässernde Substanzen, Lipidsenker, Glucocorticoide, ACE-Hemmer oder die Antibabypille. Wird dem Mangel nicht entgegengewirkt, kann es zu einer Reihe von Symptomen in unterschiedlichsten Bereichen kommen. Beobachtet werden etwa fehlender Antrieb, Lernschwäche, Konzentrations- und Wachstumsstörungen, aber auch Nachtblindheit, schlechtes Dämmerungsehen, Appetitlosigkeit, Geschmacksstörungen und sogar Depressionen. Äußerliche Zeichen sind Hautveränderungen, brüchige, weißfleckige Nägel, Haarausfall, eine schlechtere Wundheilung, vermehrte Pustelbildung, Rötungen sowie ein erhöhtes Risiko von Pilzinfektionen und eine signifikante Infektanfälligkeit.

Im Gegensatz dazu kann eine Überdosierung ebenfalls negative Auswirkungen haben. Sie zeigt sich durch einen Metallgeschmack im Mund, Müdigkeit,

Kopfschmerzen oder Übelkeit. Darüber hinaus sollte man bei der Einnahme bestimmter Antibiotika vorsichtig sein. Mit Ciprofloxacin und Tetracyclinen sind Wechselwirkungen bekannt bzw. darf Zink bei Nierenversagen oder bestehenden Nierenschäden keinesfalls eingenommen werden!

WANN, WIE VIEL UND FÜR WEN?

Ob zur Ergänzung und Prophylaxe oder als Behandlung eines Mangels – vor einer Einnahme von Zink sollten Sie in jedem Fall Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker kontaktieren sowie sich die für Sie geeigneten Präparate empfehlen lassen. Einzunehmen sind diese entweder nüchtern, im Abstand von zwei Stunden zu einer Mahlzeit und am

besten abends vor dem Schlafengehen. Am Ende dieses Artikels haben wir einen kleinen Leitfaden zur täglichen Einnahme zusammengestellt.

In Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie eine Vielzahl von hochwertigen Präparaten mit Zink, wie z. B. die Eigenprodukte **ApoLife 27 Zink plus**, **ApoLife 2 Haut, Haare und Nägel**, **ApoLife 11 Augen**, **ApoLife 15 Abwehrkraft**, **ApoLife Immun Brause**, **ApoLife Zink Lutschtabletten mit Vitamin C** sowie die **ApoLife Mineralstoffgetränke für Sportler**, um nur einige zu nennen. Lassen Sie sich doch ausführlich zur richtigen Auswahl, Dosierung und Einnahme beraten, damit Ihr Zink-Haushalt in Zukunft optimal in Balance bleibt.



Anwendungsgebiet	Empfohlene Menge
Allgemeine Prophylaxe	10–15 mg/Tag
Prophylaxe bei Erkältungskrankheiten	15–25 mg/Tag
Therapie (Beginn)	50–60 mg (für 5 bis 7 Tage)
Therapie Haarausfall	15–25 mg/Tag (für 6 Monate)
Therapie Akne, Psoriasis, Neurodermitis	15–60 mg/Tag
Therapie Wundheilungsstörungen	25–50 mg/Tag (für 4 Wochen) anschließend 15–25 mg/Tag
Ergänzung im/beim Leistungssport	15–30 mg/Tag
Ergänzung für Schwangere und Stillende	15–30 mg/Tag



**ab 12
Jahren**

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



**ab 2
Jahren**

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
0.5mg/ml
e 10 ml
Lösung

- ✓ **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.





FACHINTERVIEW:



Mag. Andrea
Hirschmann
ApoLife
Apothekerin in
Wien Kalksburg

Tabuthema Mundgeruch

Jeder kennt ihn und jeder würde liebend gern auf ihn verzichten – Mundgeruch ist für einen selbst und andere extrem unangenehm. Doch warum und wann tritt diese Ausdünstung auf und vor allem, was kann man dagegen tun? Diese sowie weitere Fragen haben wir Frau Mag. Hirschmann, ApoLife Apothekerin aus Wien, gestellt.

Frau Mag. Hirschmann, was versteht man eigentlich unter Mundgeruch?

Unter diesem Begriff mit der lateinischen Bezeichnung „*Foetor ex ore*“ fasst man Gerüche zusammen, die beim Ausatmen entstehen. Sie haben ihren Ursprung zum einen in flüchtigen

Schwefelverbindungen, wie z. B. Schwefelwasserstoffe, oder in Aminen, Aromaten, Alkoholen und kurzkettigen Carbonsäuren. Diese treten überwiegend durch die bakterielle Zersetzung von totem Gewebsmaterial oder Nahrungsmittelresten auf. Ein verminderter

Speichelfluss kann auch Mundgeruch begünstigen, so entsteht er vielfach gemeinsam mit einem trockenen Mund.

Was ist die Ursache für eine solche Mundtrockenheit?

Hier gibt es einige wesentliche Faktoren, wie beispielsweise eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, Alkohol- und Kaffeekonsum, eine vermehrte Mundatmung oder anhaltender Stress. Der Ausdruck „Da bleibt einem die Spucke weg.“ kommt nicht von ungefähr, und wahrscheinlich hat jeder schon einmal erlebt, wie bei einer besonderen Aufregung, etwa bei einer Rede vor anderen Leuten, der Speichelfluss zurückgeht. Ebenso ist es möglich, dass die verminderte Speichelproduktion von Medikamenten ausgelöst wird. Diese medizinisch als Xerostomie bezeichneten Beschwerden gehören leider zu den bekannten Nebenwirkungen von bestimmten Antidepressiva, Schlafmitteln oder Blutdrucksenkern.

Gibt es noch andere Auslöser?

Ja, hier sind vor allem Fastenkuren und einseitige Diäten zu nennen. Dabei stellt sich zum Teil ein spezieller Geruch nach Aceton ein, der darauf zurückgeht, dass der Körper in Phasen des Hungerns, also wenn wir keine oder kaum Kohlenhydrate zuführen, Fette nur unvollständig abbauen kann. Dadurch entstehen sogenannte Ketonkörper, die diesen typischen Diät-Mundgeruch verursachen. Zudem düstet der Körper beim Fasten Giftstoffe sowohl über die Haut als auch

über die Schleimhäute, in diesem Fall die Mundschleimhaut, aus. Ein weiterer Grund können Veränderungen im Hormonhaushalt sein, die bei Frauen in den Wechseljahren oder ebenso während

Um Mundgeruch vorzubeugen, ist es wichtig, täglich die Beläge auf den Zähnen und vor allem in den Zwischenräumen zu beseitigen, aber auch an die Zungenhygiene zu denken.

des Menstruationszyklus, besonders am Tag des Eisprunges, schlechten Atem auslösen.

Spielen auch die Zähne eine Rolle?

Selbstverständlich, zumeist eine zentrale, denn mangelnde Zahnhygiene zieht natürlich eine Geruchsentwicklung nach sich. Man muss nur nach der Entfernung der Plaque, also den Belägen, an der Zahnseide riechen, dann weiß man, wie viele Bakterien sich in unserer Mundhöhle tummeln. Was ebenso wesentlich ist, sind Erkrankungen, wie Karies, Entzündungen der Mundschleimhaut, des Zahnfleisches bzw. des Zahnhalteapparates, zu denen Parodontitis sowie parodontale Taschen gehören. Insgesamt kann man davon ausgehen, dass Mundgeruch in 80 bis 90 Prozent der Fälle durch lokale Beschwerden in der Mundhöhle oder im Nasen-Rachen-Raum ausgelöst wird. Daneben können die Gründe

in anderen Infektionen, z. B. Soor, Nasennebenhöhlen- und Mandelentzündung, Tonsillensteine, also Ablagerungen in den Mandelgruben, und Ausstülpungen der Speiseröhrenwand liegen oder ganz selten in malignen Tumoren.

Wenn also die Zähne in Ordnung sind, sollte man dem Auslöser nachgehen?

Dies ist auf alle Fälle zu empfehlen, denn die Ursachen können systemischer Natur sein und Anzeichen einer Erkrankung. Hier sind etwa Diabetes mellitus, Niereninsuffizienz, Leberzirrhose oder einige Autoimmun- und Stoffwechselerkrankungen, wie Trimethylaminurie oder das Lambert-Eaton-Syndrom (LEMS), zu nennen. Aber zur Beruhigung: All diese Auslöser sind extrem selten, zumeist liegen völlig harmlose und leicht zu beseitigende Gründe vor.

So wie zum Beispiel Zwiebeln und Knoblauch ...

Ganz genau. Oder Nikotin und Alkohol. Allerdings handelt es sich dabei nur um kurzfristigen Mundgeruch, der aber um nichts angenehmer ist, vor allem, wenn man geschäftliche Termine hat, der Partner bzw. die Partnerin keine dieser Lebensmittel konsumiert hat oder nicht raucht. Die meisten greifen dann zum Kaugummi, doch diese Art von Geruch lässt sich ganz einfach natürlich beseitigen, indem man zehn Minuten lang frische Kräuter, wie Petersilie, Pfefferminze oder Salbei, kaut. Gegen die Auswirkungen von Knoblauch kann auch laktosefreie Milch helfen.

Kommen wir noch einmal zur Mundhygiene zurück. Wie sollte diese aussehen?

Um Mundgeruch vorzubeugen, ist es wichtig, täglich die Beläge auf den Zähnen und vor allem in den Zwischenräumen zu beseitigen. Die Bakterien, die sich hier tummeln, riechen nicht nur, sondern greifen auf Dauer Zähne und Zahnfleisch an. Deshalb unbedingt zweimal täglich Zähne putzen. Hier gilt es, regelmäßig eine neue Bürste zu verwenden, da ein struppiger kleiner Besen nicht zur Reinigung geeignet ist. Für die Zahnzwischenräume empfiehlt sich Zahnseide, die es in unterschiedlichen zum Teil sehr praktischen Formen gibt, und um die Zunge von Belägen zu befreien, kann man einen Zungenreiniger benutzen. Ideal wäre natürlich eine regelmäßige Zahnreinigung beim Zahnarzt, die sogenannte Mundhygiene. Hier wird zugleich der Zahnstein entfernt. Für zu Hause gibt es noch Mundspüllösungen, die antibakteriell wirken oder für einen guten Atem sorgen. In jeder ApoLife Apotheke erhalten Sie eine breite Auswahl an Zahnpflegeprodukten, speziell auch für empfindliche Zähne bzw. alles, was Sie für schöne Zähne und zur Vermeidung von Mundgeruch brauchen.

Frau Mag. Hirschmann, wir danken Ihnen für das Gespräch!





APOMAX ERKLÄRT:

Allergien

Viele Allergiker haben im Jänner ihren Augen nicht getraut. Die frühlingshaften Temperaturen zu Beginn des Jahres brachten die ersten Pollen mit sich und damit einen mehr als unerwarteten Vorgeschmack auf die kommende Allergiesaison.

WAS IST EINE ALLERGIE?

Unser Körper verfügt über ein extrem effizientes Abwehrsystem gegen gefährliche Stoffe. Eine sehr wichtige Funktion, die allerdings nicht immer so reagiert, wie man es sich wünschen würde. Manchmal nämlich werden eigentlich harmlose Substanzen als Bedrohung erkannt, das Immunsystem beginnt, Abwehrstoffe zu bilden, und nimmt den Kampf gegen den vermeintlichen Eindringling auf. Die Ursachen für diese Fehlreaktion sind leider bislang noch nicht vollständig bekannt, man nimmt jedoch an, dass die Neigung angeboren ist und im Lauf der Zeit dann in Erscheinung tritt. So kann es sein, dass man z. B. schon vielfach von Wespen oder Bienen gestochen wurde und auf einmal trotzdem allergisch reagiert oder plötzlich im fortgeschrittenen Alter das erste Mal die Pollenbelastung spürt. Dasselbe gilt für Nahrungsmittel-, Arzneimittel- oder Waschmittelallergien, die sich ebenfalls erst nach und nach entwickeln können. Ja, manche Reaktionen, etwa auf Erdnüsse, Medikamente oder Insektentstiche, sind zum Teil extrem gefährlich und führen im schlimmsten Fall zu einem lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock.

FESTSTELLEN UND ABSTELLEN

Wenn sich im Frühling Anzeichen einer Allergie bemerkbar machen oder man den Verdacht hat, dass man auf manche Lebensmittel eigenartig reagiert, ist es ratsam, einen Allergietest durchführen zu lassen. Hier gibt es mehrere Möglichkeiten, wie die Blutanalyse oder den sogenannten Pricktest. Während bei Ersterem das Blut Aufschluss zu den Antikörpern gegen gewisse Stoffe gibt, funktioniert Zweiterer über die Haut. Dabei werden unterschiedlichste Substanzen in einem gezeichneten Raster auf die Hautoberfläche aufgetragen, diese ganz leicht – fast schmerzfrei – angeritzt und die Reaktionen beobachtet. Kommt es zu einer Quaddelbildung, Rötungen oder Juckreiz, sieht man, wogegen man allergisch ist.

Ist der Allergieauslöser dann bekannt, können adäquate Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Das Vorrangigste ist, die betreffende Substanz zu meiden. Bei Speisen wird dies mittlerweile durch eine umfangreiche Allergenkennzeichnungspflicht auf Lebensmittelverpackungen oder Speisekarten ermöglicht. Bei Pollen hingegen, die durch die Luft schweben und über die Nasenschleimhaut sowie die Augen eindringen, ist es

ungleich schwerer. Hier kann man Sonnenbrille und FFP2-Maske tragen, die Fenster tagsüber geschlossen halten und nur morgens bzw. abends kurz stoßlüften, die Wäsche nicht im Freien trocknen und im Auto den Pollenfilter regelmäßig erneuern. Ein Urlaub am Meer oder in den Bergen verspricht zudem Erleichterung, da dort die Pollenbelastung erheblich reduziert ist.

DEN KÖRPER UNTERSTÜTZEN

Für viele Menschen stellen gerade Pollenallergien eine große Belastung dar. Bei leichten Beschwerden können anti-allergische Mittel, wie Augentropfen und Nasensprays, bereits Linderung bringen. Allerdings sollten Präparate mit abschwellenden oder sekretionshemmenden Wirkstoffen nie länger als zehn Tage hintereinander eingesetzt werden. Als natürliche Alternative empfehlen sich Meersalzsprays, die Allergene von der Nasenschleimhaut entfernen. Diese enthalten zum Teil pflanzliche Substanzen, die einen Schutzfilm vor Pollen bilden. Darüber hinaus gibt es Antihistaminika, welche die Histaminrezeptoren im Körper blockieren und so eine allergische Reaktion verhindern. Sie wirken ca. 24 Stunden lang und haben im Gegensatz zu früheren Generationen solcher Medikamente kaum noch Nebenwirkungen. Allerdings sollte bei Augenerkrankungen, während der Schwangerschaft oder in der Stillzeit auch vor einer Behandlung mit diesen meist rezeptfreien Präparaten eine Absprache mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt erfolgen.

Langfristig gibt es eine Möglichkeit, nicht nur die Symptome zu lindern, sondern zugleich die Ursache der Allergie zu eliminieren. Mit einer allergenspezifischen Immuntherapie, der sogenannten Hyposensibilisierung, wird der Körper ganz langsam unter ärztlicher Aufsicht nach und nach an den Auslöser gewöhnt, sodass das Immunsystem ihn nicht mehr als fremd erkennt und falsch reagiert.

Als prinzipiell hilfreich hat sich erwiesen, den Organismus allgemein gegen Allergien ganz natürlich zu unterstützen. Die Traditionelle Chinesische Medizin etwa setzt auf den Extrakt der Tragantwurzel, Mikronährstoffe, wie Zink und die Vitamine D und C, die das Immunsystem unterstützen. Kalzium wirkt auf die Gefäße und Magnesium hat einen positiven Einfluss auf die Atemwegsorgane. Probiotika sind ebenfalls sehr empfehlenswert, da sie den Darm – den Hauptsitz unseres Immunsystems – optimal unterstützen.

Egal, ob Sie Informationen zu unterschiedlichen Allergien, antiallergene Präparate oder natürliche Mittel zur Linderung aus den Bereichen TCM, Schüßlersalze, Homöopathie etc. suchen, Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie kompetent und umfassend zu allen Möglichkeiten, gut durch die Pollensaison zu kommen bzw. anderen Allergien die Stirn zu bieten.





TIER-TIPP:

Entwurmung

Würmer begleiten den Menschen seit Urzeiten als Parasiten. Doch während dieses Problem in unserer modernen Gesellschaft durch hohe Hygienestandards nur noch selten auftritt, macht es vielen unserer vierbeinigen Lieblinge regelmäßig zu schaffen. Grund genug, sich einmal diesem eher ungustiösen Thema zu widmen.

DA IST DER WURM DRIN ...

Es gibt unterschiedlichste Arten von Würmern, die Hunden und Katzen das Leben schwer machen. Man unterscheidet hier zwischen Spul- und Bandwürmern. Mit Ersteren können sich Hunde bereits im Mutterleib anstecken oder als Welpen über die Muttermilch in Kontakt kommen. Bandwürmer hingegen finden sich in sogenannten Wurmzysten in rohem Fleisch, Innereien und in Beutetieren, wie Mäusen etc. Eine Übertragung durch Flöhe ist ebenfalls möglich. Prinzipiell sollten Hunde und Katzen regelmäßig entwurmt werden, denn ein Befall kann nicht nur die Gesundheit des Tieres gefährden, sondern auch die der Menschen, die mit den Vierbeinern in Kontakt kommen. Gerade bei Babys oder immungeschwächten Personen im Haushalt empfiehlt sich sogar eine monatliche Entwurmung, um das Risiko einer Ansteckung so gering wie möglich zu halten. In welchen Abständen eine derartige Prozedur sonst angezeigt ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Hat das Tier Auslauf? Kontrolliert? Ohne Aufsicht? Besteht die Möglichkeit, dass es Mäuse, Kot oder anderes frisst? Wird auch rohes Fleisch gefüttert? Gibt es Kontakt zu anderen Tieren? Das alles sind Dinge, die einen Wurmbefall begünstigen können.

WAS KANN MAN TUN?

Zur Entwurmung von Haustieren gibt es verschiedene wirkungsvolle Möglichkeiten. So kann beispielsweise auf Wurmkuren in Form von Tabletten, Pasten oder auch als Spot-on-Varianten zurückgegriffen werden. Diese enthalten unterschiedliche Wirkstoffe, deshalb empfehlen sich Kombipräparate, die nicht nur gegen eine Wurmgruppe helfen. Solche Mittel sind außerordentlich effizient und töten die Parasiten vielfach binnen 24 Stunden verlässlich ab. Doch gleichzeitig ist hier auf die richtige Dosierung je nach Gewicht des „Patienten“ zu achten bzw. darauf, ob das Präparat nur ein einziges Mal oder an mehreren Tagen hintereinander angewendet werden soll, denn eine Überdosierung kann unter Umständen gefährlich sein.

EINMAL IST (FAST) KEINMAL

So wirksam eine Wurmkur ist, sie schützt leider nicht vor einer weiteren Ansteckung mit neuen Exemplaren der Parasiten. Deshalb sind regelmäßige Entwurmungen ratsam, wobei die empfohlene Häufigkeit von den unterschiedlichen Formen der Tierhaltung abhängt. Ist eine Katze beispielsweise ein reines Wohnungstier, reicht zumeist eine Kur ein- bis zweimal im Jahr aus. Für

Freigänger und Hunde sind hingegen vier Entwurmungen jährlich empfehlenswert. Gibt es Kontakt zu Babys bzw. immungeschwächten Personen oder haben Hunde regelmäßig unbeaufsichtigten Freilauf, sollte sogar eine monatliche Behandlung angedacht werden, um jedwedes Risiko einer Ansteckung zu vermeiden. Doch Achtung: Vor dem Einsatz dieser wirkungsvollen Mittel bei trächtigen oder säugenden Hündinnen und Welpen bitte immer Rücksprache mit Ihrer Tierärztin bzw. Ihrem Tierarzt halten. Entwurmungsmittel sind starke Medikamente und dürfen keinesfalls einfach so verabreicht werden!

Im Internet findet man immer wieder Tipps zu Hausmitteln, wie z. B. Kokosöl, die vermeintlich bei Wurmbefall helfen können. Auf solche alternativen Behandlungen sollte jedoch verzichtet werden, da es keinerlei wissenschaftliche Daten zur Wirksamkeit gibt. Suchen Sie bitte unbedingt veterinärmedizinischen Rat oder lassen Sie sich in Ihrer ApoLife Apotheke über die unterschiedlichen Möglichkeiten informieren, Würmern effizient – und zugleich sicher für das Tier – den Garaus zu machen!



Gehirnjogging



1

Scherzrätsel

Wissen Sie's?

Wer lebt von der Hand im Mund?

2

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

FRONTLINE
COMBO



JETZT REZEPTFREI!

**NACHHALTIGE WIRKUNG
GEGEN FLÖHE**

- ✓ Schutz gegen Zecken, Flöhe und Haarlinge
- ✓ Hemmt die Entwicklung der Eier, Larven und Puppen von Flöhen
- ✓ Schützt die häusliche Umgebung vor Flohbefall

Frontline Combo Spot on Hund S//M//L//XL//Katze & Frettchen, Lösung zum Auftropfen auf die Haut, für Hunde // Katze & Frettchen: Das Produkt ist ein Tierarzneimittel. Über die Anwendung, potenzielle Nebenwirkungen und unerwünschte Wirkungen lesen Sie bitte die Gebrauchsinformation oder informieren Sie sich bei Ihrem Tierarzt oder Apotheker.
RCV-PET-0003-2022

Heuschnupfen?

DIE EMSER® NASENDUSCHE MIT EMSER® NASENSPÜLSALZ



- spült Pollen, Allergene und Staub aus der Nase
- befeuchtet und versorgt die gereizte Nase schleimhaut mit wertvollen Mineralstoffen

Ihr Vorteil: Sie pflegen und schützen Ihre Nase.

Lindert typische Heuschnupfen-Symptome effektiv und natürlich.

Emser® Nasenspülsalz®: Medizinprodukt zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Pulver zur Herstellung einer Nasenspüllösung nach Auflösen in Wasser.

Emser® Nasendusche Nasanita®: Medizinprodukt/Applikationshilfe zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. **Emser Salz®:** Wirkstoff: Natürliches Emser Salz. Anwendungsgebiete: Natürliches Heilvorkommen zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Nasen- und Nasennebenhöhlenentzündungen und als begleitende Behandlungsmaßnahme bei akuter und chronischer Bronchitis.

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

SIEMENS & Co, D-56119 Bad Ems

AROMATIPP

Sportlich fit mit ätherischen Ölen

Schon lange hat man auch im Profisport erkannt, dass 100% reine ätherische Öle ihre wohltuenden Eigenschaften über das Gehirn, die Atemwege und die Haut entfalten können.

Die durchblutungsfördernde Wirkung von ätherischen Ölen, wie z. B. von Rosmarin, ist vor und nach dem Sport sehr hilfreich, um die Aufwärm- und die Regenerationszeit zu verkürzen. Der gefürchtete Muskelkater für Sporteinsteigerinnen und -einsteiger bleibt aus.

In Ihrer ApoLife Apotheke fertigt man Ihnen gerne Ihre persönliche Sportmischung an – sei es ein Massageöl oder ein Spray zur verbesserten Leistung. Oder wünschen Sie ein regenerierendes Bad oder wollen Sie gleichzeitig Ihr Bindegewebe straffen? Fragen Sie uns bei Ihrem nächsten Besuch danach!



LÖSUNG Gehirnjogging

1

Der Zahnarzt

2

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

SIMILASANFTE ALLERGIEMEDIZIN



Alle Allergiegeplagten kennen das – die Pollen haben jetzt Hochsaison und damit steigt entsprechend auch die Belastung. Der Körper reagiert mit einer Überreaktion: angeschwollene Schleimhäute, dauernder Niesreiz, eine verstopfte Nase, tränende Augen und juckende Haut mindern die Lebensqualität ganz empfindlich. **SIMILASAN** bietet Ihnen hier natürliche und bewährte Lösungen bei Heuschnupfen oder sonstigen Allergien. Sie sorgen für eine sanfte Linderung der Allergiesymptome. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.similasan.at.

SIMI_2022_002

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

ALLERGIEN

Bei Allergien eignet sich folgende Mischung sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum: 10 Stück/Tag

Nr. 4 Kalium chloratum: 7 Stück/Tag

Nr. 6 Kalium sulfuricum: 7 Stück/Tag

Nr. 8 Natrium chloratum: 20 Stück/Tag

Nr. 10 Natrium sulfuricum: 10 Stück/Tag

Nr. 24 Arsenum jodatum: 7 Stück/Tag

Diese Mischung in eine kleine Schale geben und tagsüber nach Gespür bzw. bis zur Erleichterung davon „naschen“ – Kinder können das besonders gut! Für Personen mit Milchzuckerunverträglichkeit gibt's diese Mischung auch in Tropfenform.

BRENNNESSELBLÄTTERTEE



Eine Harnwegsinfektion gehört zu den häufigsten Gründen, einen Arzt aufzusuchen. Es handelt sich dabei um eine Entzündung des Gewebes, welches die Harnwege auskleidet. **Sidroga® Brennnesselblättertee** ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülung der Harnwege und bei Muskel- und Gelenksbeschwerden. Er wird angewendet zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengriß sowie

zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



APO
LIFE®

Neues Kleid für
bewährte
Qualität.



www.apolife.at

Produkte mit Herz.
Jetzt in Ihrer ApoLife Apotheke.



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