



APO
LIFE

AUSGABE 2
MÄRZ/APRIL 2024

Allergiker aufgepasst!

ZECKEN/FSME/BORRELIOSE

KOLLAGEN

LEBER

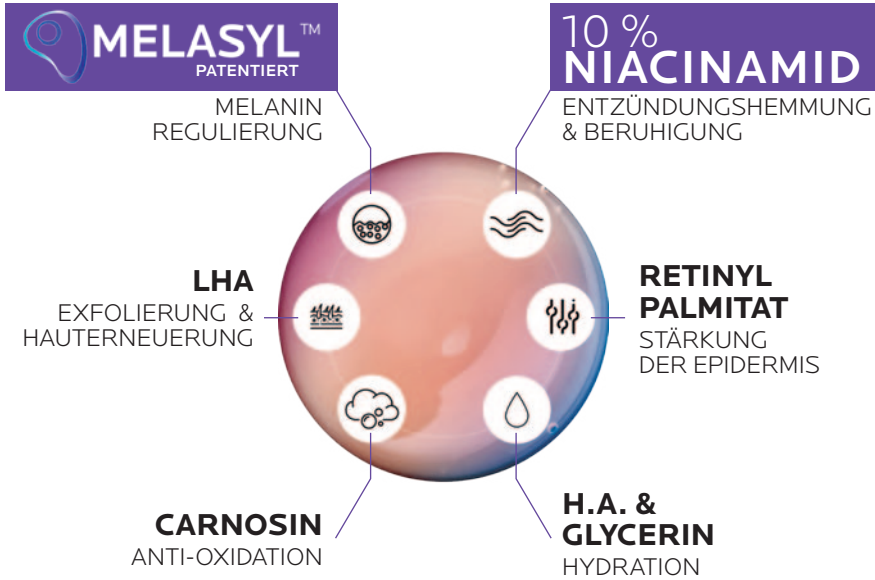
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit blühenden
Frühjahrs-Aktionen!



MELA B3 SERUM

MULTIFUNKTIONALE FORMEL MIT ALLEN HEBELN
ZUR BEKÄMPFUNG VON PIGMENTFLECKEN.



GETESTET AN ALLEN PHOTOTYPEN DER HAUT (I-VI)

LEICHTE, SCHNELL
EINZIEHENDE
GEL-TEXTUR



INTEGRIERTER
PIPETTEN-ABSTREIFER
ZUR PRÄZISEN ENTNAHME



NACH 4 WOCHEN

SICHTBARE MILDERUNG VON PIGMENTFLECKEN

NACH 8 WOCHEN

SIND BEI 85 % DER FRAUEN STARKE
PIGMENTFLECKEN GEMILDERT

2 WOCHEN ANTI-RÜCKFALL

NACH 8 WOCHEN PRODUKTANWENDUNG

INHALT: 30 ml
PZN: 5838423
AEP1: 28,88 €

(1) Apothekeneinkaufspreis.

Hatschi!



Alle Jahre wieder ... und gefühlt werden es immer mehr: Menschen, die auf unsere Umwelt oder bestimmte Nahrungsmittel mit einer Allergie reagieren. Die gute Nachricht: Es gibt für viele Betroffene lindernde Hilfsmittel und hilfreiche Medikamente, die die Allergie und ihre Symptome erträglich machen können.

Vertrauen Sie unserer Kompetenz und fragen Sie in Ihrer ApoLife Apotheke nach passenden Behandlungsmethoden für Ihre individuellen Allergiebeschwerden – bei uns sind Sie gut aufgehoben.

In diesem Magazin finden Sie neben dem Thema Allergie ebenso einen Frühjahrs-Klassiker: die lieben Zecken, welche Krankheiten

sie uns bringen können, und was gegen gefährliche Infektionen hilft. Natürlich haben wir aber auch in dieser Ausgabe wieder viele Tipps und Hinweise für Sie.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen sowie ein gesundes, schönes und sonniges Frühjahr!

Herzlich, Ihr
Mag. Stephan 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	FSME und Borreliose
10	Kollagen
14	Die Leber
18	Aktionen
20	Kalzium
22	Mariendistel
	Fachinterview:
26	Pollenallergie
	Hausmittel:
30	Maske bei Hautunreinheiten
	ApoMax erklärt:
32	Erste Hilfe bei allergischen Reaktionen
	Warum sagt man ...
35	Redewendungen und deren Ursprung
	„Hinter den Kulissen“:
36	Handgefertigte Extrakte und Tinkturen
38	Aroma-Tipp
39	Homöopathie-Tipp
39	Schüßler-Tipp
39	Neu bei ApoLife

Impressum

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

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

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

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

Text: *Thomas Franke.*

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

Druck: *Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.*

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



**IHRE MEINUNG
IST UNS WICHTIG!**

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

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



- ✓ abschwellend
- ✓ reinigend
- ✓ befeuchtend

ab 12
Jahren

Xylometazolin Rat & Tat 1mg/ml
Nasenspray

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
1mg/ml

e 10 ml
Lösung

ab 2
Jahren

Xylometazolin Rat & Tat 0.5mg/ml
Nasenspray junior

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
0.5mg/ml

e 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.



FSME und Borreliose



Der Frühling kommt und damit steigt nun auch wieder das Risiko dieser beiden, vor allem durch Zeckenstiche ausgelösten Erkrankungen. Umso wichtiger ist es daher, alles über Ansteckung, Symptome und mögliche Präventionsmaßnahmen zu wissen!

FRÜHSOMMER- MENINGOENZEPHALITIS

Kein Wunder eigentlich, dass sich für diesen Namen die lesefreundliche Abkürzung FSME etabliert hat, obwohl die Langform bereits eine Menge an interessanten Informationen beinhaltet. So erfährt man, wann die häufigsten Fälle beobachtet werden, welche Erreger beteiligt sind (Meningokokken) und welche schwerwiegenden Folgen (Enzephalitis) die Erkrankung hat.

FSME mutet zu Beginn zumeist recht harmlos an und ähnelt zunächst einer leichten Sommergrippe. Man fühlt sich abgeschlagen und hat Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Nach vier bis sechs Tagen jedoch beginnt die zweite Phase: Die Kopfschmerzen werden stärker, dazu kommen Nackensteifigkeit und Lichtempfindlichkeit, also die ersten Anzeichen einer Gehirnhautentzündung, die schließlich zu einer Entzündung des Gehirns selbst, die Enzephalitis, sowie des Zentralen Nervensystems führen kann. Manchmal ist aber auch der Herzmuskel oder die Leber betroffen, darüber hinaus können Gleichgewichts-, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen sowie Lähmungen von Armen, Beinen und Nerven auftreten.

Der Schweregrad der Erkrankung hängt übrigens stark mit dem Alter der Betroffenen zusammen. Je älter man ist, desto

ausgeprägter sind die Symptome und leider ebenso die Sterberate. Während bei Kindern und Jugendlichen die Wahrscheinlichkeit für Komplikationen gering ist, versterben ein bis zwei Prozent der Erwachsenen und drei bis elf Prozent tragen bleibende Schäden, z. B. Lähmungen, davon. In jedem Fall muss mit einer langwierigen Rekonvaleszenz gerechnet werden.

GEFÄHRLICHE ZECKEN

Übertragen wird die Frühsommer-Meningoenzephalitis fast ausschließlich durch Zecken, die sich – im Gegensatz zur früher vorherrschenden Annahme – nie von Bäumen fallen lassen. Vielmehr warten sie von Februar bis November (ab Temperaturen von 8 Grad) im Gras, in niedrigen Büschen bzw. im Unterholz auf ihre Opfer. Die Tiere klammern sich meist an Kleidungsstücken fest und suchen sich im Anschluss eine freie Hautstelle, wo sie ungestört ihre Mahlzeit beginnen können. Der Speichel enthält dabei eine lokal betäubende Substanz, sodass die unfreiwilligen „Blutspender“ zunächst gar nichts von dem Stich bemerken. Je länger Holzbock & Co. unentdeckt bleiben, desto größer wird die Gefahr, dass diese – falls sie FSME-Erreger in sich tragen – die Viren in die Wunde abgeben. Es gilt also, die Zecke schnellstmöglich zu entfernen, aber sie

keinesfalls mit Öl zu töten, herauszudrehen oder zu zerquetschen, da bei Stress oder im Todeskampf nur noch mehr Keime abgesondert werden. In Ihrer ApoLife Apotheke gibt es spezielle Instrumente (Pinzetten, Zangen, Zeckenkarten), um das Tier sachgerecht aus der Haut zu lösen.

48 JAHRE GUT GESCHÜTZT!

Seit ihrer Einführung im Jahr 1976 konnte durch die – ursprünglich nur für die Waldarbeiter und Bauern empfohlene – FSME-Impfung viel erreicht werden. Gab es davor im Durchschnitt jährlich zwischen 700 und 800 Erkrankte, sind es aktuell „nur“ noch 150 bis 250 Infizierte. Mittlerweile gilt die Impfempfehlung für die gesamte Bevölkerung ab dem vollendeten ersten Lebensjahr. Die Grundimmunisierung erfolgt in drei Teilimpfungen innerhalb eines Jahres, eine nach einem Monat, eine nach zwölf Monaten, nach drei Jahren steht die erste Auffrischung an, die weiteren danach dann im Fünfjahresrhythmus. Ab 60 Jahren wird eine Intervallverkürzung auf drei Jahre empfohlen. Übrigens sind nicht alle Zecken auch Überträger, nur eines von 200 Tieren überträgt das Virus, allerdings werden pro Jahr rund 70.000 Infektionen registriert – eine Impfung zahlt sich also auf jeden Fall aus!

BORRELIOSE

Im Gegensatz zu FSME gibt es gegen die zweite Erkrankung, die Zecken mit ihren Stichen weitergeben, leider keine

vorbeugenden Maßnahmen. Etwa 30 Prozent der Tiere tragen die sogenannte Lyme-Borreliose in sich, deren Name auf die beteiligten Bakterien (Borrelien) und den Ort der ersten Entdeckung – Lyme in Connecticut – zurückgeht. Dort beobachtete man in den 1970er-Jahren bei vielen Jugendlichen ein gehäuftes Auftreten von Gelenkentzündungen nach Zeckenstichen. Diese

Seit ihrer Einführung im Jahr 1976 konnte durch FSME-Impfung viel erreicht werden. Gab es davor im Durchschnitt jährlich zwischen 700 und 800 Erkrankte, sind es aktuell „nur“ noch 150 bis 250 Infizierte pro Jahr.

sind aber nur ein Symptom dieser Multi-Systemerkrankung, welche zudem Haut, Herz und Nervensystem betrifft, wobei es zu schmerzhaften Infektionen und sogar zu Hirnhautentzündung und Lähmungen kommen kann. Oft wird eine Borreliose jedoch leicht und zeitgerecht entdeckt, denn um die Einstichstelle bildet sich bei acht von zehn Betroffenen nach wenigen Tagen oder Wochen ein *Erythema migrans*. Bei der sogenannten „Wanderröte“ handelt es sich um eine ringförmig verlaufende Hautrötung von mindestens fünf Zentimeter Durchmesser mit hellem Zentrum. Begleitend werden vielfach Fieber, Kopf- und

Muskelschmerzen, Bindehautentzündung sowie geschwollene Lymphknoten beobachtet. Die Therapie erfolgt mit Antibiotika, am häufigsten Doxycyclin, meist über einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen, in Einzelfällen ist die Behandlung auch länger oder per Infusion nötig.

SPÄTE FOLGEN

Borreliose lässt sich im Gegensatz zu FSME als Erkrankung also relativ gut in den Griff bekommen. Problematisch wird es speziell dann, wenn sie nicht bemerkt wird. In diesem Fall kann es nämlich nach Monaten zu neurologischen Symptomen (brennende Schmerzen, Gesichtslähmung) wie auch Herzmuskel- und Gelenkentzündungen kommen oder nach Jahren zu weiteren Folgen wie z. B. charakteristische Hautveränderungen an den Innenseiten von Armen und Beinen sowie an Nase, Fingern und Zehen. Die Haut wird dünn wie Zigarettentpapier und färbt sich bläulich, man spricht hier von einer Acrodermatitis.

DAS BESTE IST ...

... natürlich, sich gar nicht von einer Zecke stechen zu lassen und so FSME und Borreliose aus dem Weg zu gehen. Nach einem Aufenthalt in der Natur, idealerweise mit heller Kleidung, den gesamten Körper absuchen. Die Tiere suchen oft lange nach einem günstigen Platz und können leicht entdeckt werden. Hat die Zecke schon mit ihrem Mahl begonnen, muss sie schnellstmöglich entfernt werden. Passiert das in den

ersten sechs Stunden nach dem Stich, ist zumindest die Gefahr, an Borreliose zu erkranken, extrem gering. In den Tagen danach aber trotzdem auf die „Wanderröte“ achten! Und wichtig: Nach einer durchgemachten Erkrankung ist man leider nicht immun, man kann sich also immer wieder infizieren.

Für weitere Informationen zu Frühsommer-Meningoenzephalitis und Lyme-Borreliose können Sie sich jederzeit an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden. Sie wissen alles zu den beiden Erkrankungen, erläutern Ihnen Details zur FSME-Impfung und haben zudem die passenden Instrumente für eine fachgerechte Zeckenentfernung inklusive kompetenter Anleitung für Sie!



Gehirnjogging

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!



Kollagen

Dieser Begriff begegnet uns immer dann, wenn es um unser größtes Organ, die Haut, und ihre Pflege geht. Doch was versteckt sich hinter dieser Bezeichnung und welche anderen wichtigen Funktionen hat Kollagen eigentlich in unserem Organismus?

DAS EIWEISS NUMMER EINS!

Obwohl man es nicht annehmen würde, ist Kollagen das am häufigsten vorkommende Protein im menschlichen Körper. Es bildet rund 30 % der Eiweiße und ist Hauptbestandteil unseres Bindegewebes. So verleihen seine Fasern z. B. unserer Haut die Stabilität – eine Eigenschaft, die mit zunehmendem Alter und



dem damit verbundenen Kollagenschwund immer mehr nachlässt. Dies ist der Grund, warum die Haut immer schlaffer wird. Doch nicht nur an der Körperoberfläche findet sich das spezielle Eiweiß, sondern auch in unseren Gelenken, und für Knochen, Zähne und Muskeln ist es ebenso unverzichtbar. Es gibt allerdings nicht nur ein Kollagen, sondern viele unterschiedliche. Bisher hat man 28 Vertreter gefunden, von denen die Typen 1 bis 4 für Erwachsene die wichtigsten sind. Einen kleinen Überblick zu diesen relevantesten Kollagenen finden Sie in unten stehender Tabelle.

WUNDERMITTEL FÜR DIE HAUT?

In der Werbung gilt Kollagen praktisch als neuer Jungbrunnen, der uns vor dem Älterwerden schützt. Wie aber sollen das Kollagen-Produkte bewerkstelligen? Sehen wir uns die primäre Eigenschaft des Wunder-Proteins einmal genauer an. Kollagen wirkt in erster Linie dadurch, dass es die Fähigkeit besitzt, Wasser zu binden und die Haut dadurch schützt und ihr auch Straffheit verleiht. Ob die vielen Präparate aber das halten, was sie versprechen, nämlich dem altersbedingten Kollagen-Schwund in

Typ	Vorkommen im Körper	Aufgabe
Typ I	Bindegewebe, Haut, Sehnen, Bänder, Hornhaut	Strukturbildung, Elastizität
Typ II	Knorpel (50 % bestehen daraus), Glaskörper (Auge)	Elastizität, Festigkeit
Typ III	Gefäßwände, Organe, Haut, Hornhaut	Stabilität, Elastizität
Typ IV	Basalmembran (umhüllt Fettzellen)	Zugfestigkeit, Verankerung

unserem Körper entgegenzuwirken, kann nicht mit Sicherheit gesagt werden, denn es gibt nur wenige wissenschaftliche Studien in diesem Bereich und die meisten davon wurden von namhaften Kosmetikherstellern selbst initiiert. Was jedoch sicher scheint: Einen schnellen Erfolg über Nacht gibt es nicht! Um positive und nachhaltige Ergebnisse zu erzielen, müssen Kollagen-Produkte regelmäßig sowie langfristig angewendet bzw. verabreicht werden. Dann ist es möglich, der Haut neue Elastizität zu verleihen und unter Umständen sogar Cellulite-bedingte Dellen zu glätten.

VIELE WEGE ZUM ZIEL

Kollagen ist zwar ein wesentlicher Bestandteil von Haut, Knorpeln und Bindegewebe, es sollte aber nicht auf andere wichtige Ergänzungen bzw. auf ein allgemein gesundes Leben verzichtet werden. Nicht umsonst werden Kollagen-Produkten zumeist noch weitere Vitamine, Mineralstoffe etc. zugesetzt, die eine erwiesene positive Wirkung mit sich bringen. Vitamin A, Vitamin C oder Biotin sind hier als Beispiele besonders hervorzuheben. Darüber hinaus nützt die beste Unterstützung nichts, wenn man sich in puncto Lebens- und Genussmittel gehen lässt. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung – am besten ohne Nikotin und Alkohol – mit nur sparsamer Verwendung von Zucker oder Salz trägt wesentlich zu einer ganzheitlichen Gesundheit bis ins hohe Alter bei, und das kommt nicht nur unserer Haut zugute!

Wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, Kollagen ergänzend einzunehmen, sollten Sie sich in Ihrer ApoLife Apotheke umfassend beraten lassen. Diesbezügliche Präparate sind als Kapseln, Tabletten, Pulver und als Trinkampullen erhältlich. Und wenn Sie hochwertigen Eigenprodukten vertrauen möchten, finden Sie diese dort ebenso. **ApoLife 2 Haare, Haut und Nägel**, **ApoLife 4 Knorpel & Gelenke** oder **ApoLife Knorpel & Gelenke löslich** sind nur einige Empfehlungen, die Sie hier maßgeblich unterstützen können.



HALS WEH

EINFACH WEG
LUTSCHEN!

Tantills® JUNIOR
lindert Kinderhalsweh.
Ganz natürlich.



zuckerfrei

● schmerzlindernd ● abschwellend ● schützend

Die Leber



Sie ist das Entgiftungsorgan unseres Körpers und erfüllt somit eine absolut lebenswichtige Funktion. Was man sonst noch über sie wissen sollte und wie Sie Ihre Leber unterstützen können, haben wir für Sie im Folgenden in aller Kürze zusammengefasst.

AUFBAU & AUFGABEN

Die Leber liegt im rechten Oberbauch und ist in etwa 20 cm lang, 15 cm breit sowie 10 cm hoch. Sie besteht aus den zwei sogenannten Leberlappen, wobei der linke etwas kleiner ist als sein rechtes Pendant. Die wesentlichen Aufgaben der Leber sind, wie bereits erwähnt, zum einen die Entgiftung unseres Organismus. Hier baut sie Schadstoffe ab und macht diese unschädlich. Zum anderen spielt sie eine entscheidende Rolle im Rahmen der Fettverdauung durch Produktion der Gallenflüssigkeit und Steuerung des diesbezüglichen Flusses. Zudem kann die Leber Zucker und Vitamine speichern, produziert wichtige Eiweißstoffe und schließlich erfüllt sie eine unverzichtbare Filterfunktion: Stoffe, die über den Darm ins Blut übergehen, gelangen durch die Pfortader in die Leber und werden dort je nach Bedarf gespeichert, umgebaut sowie wieder in den großen Blutkreislauf abgegeben.

Was die Entgiftung angeht, hat das „Chemie-Labor“ unseres Körpers ein enormes Potenzial, doch im Laufe der Zeit kann die Leber an ihre Grenzen stoßen. Dann nämlich, wenn sie dauernd bzw. über Jahre hinweg immer mit überdurchschnittlichen Belastungen konfrontiert wird. Dies kann eine zu fette oder üppige Ernährung oder kontinuierlicher

Alkoholkonsum sein, aber ebenso ist es möglich, dass auch Schimmelpilze und Medikamente zu einer Schädigung der Leberzellen führen. Zwar können sich diese Zellen wieder regenerieren, allerdings hat die Selbstheilungsfunktion leider Grenzen.

ENTSCHEIDUNG & ENTGIFTUNG

Um unser wichtigstes Stoffwechselorgan bei bester Gesundheit zu erhalten, gilt es, mehrere Dinge zu beachten. Als Erstes sollte man sich dazu durchringen, etwas an möglicherweise ungesunden Gewohnheiten bezüglich Lebensweise und Genussmitteln zu ändern – auch wenn es vielleicht schwerfällt! Unverzichtbar ist hierbei eine ballaststoffreiche, leberschonende Ernährung, bei der auf Fettes, Süßes und Alkohol verzichtet wird. Des Weiteren wäre es hilfreich, Nikotin zu meiden sowie das persönliche Idealgewicht anzuvistieren und vom Status Couch-Potato auf moderate Bewegung umzuschalten. Es ist nie zu spät, körperlich aktiv zu sein, und das unterstützt nicht nur die Leber, sondern vor allem das allgemeine Wohlbefinden. Und achten Sie auf bestimmte Medikamente! Beispielsweise können selbst vermeintlich harmlose Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Paracetamol das Organ bei einer dauerhaften Einnahme schädigen.

TRADITIONELLES HAUSMITTEL: DER LEBERWICKEL

Er soll die Leber kräftigen, ohne sie zu reizen, und zugleich einen erholsamen Schlaf fördern. Am besten legen Sie den Wickel während einer Ruhepause zu Mittag oder vor dem Zubettgehen am Abend an.

Die Anwendung ist sehr einfach:

Tränken Sie ein Leinentuch, das kann eine Stoffwindel oder ein Geschirrtuch sein, in heißes Wasser, wringen Sie es aus und legen es – sobald dies aufgrund der Temperatur möglich ist – auf die rechte Rippenseite unterhalb der Brust. Darauf kommen ein Frotteehandtuch, um die Feuchtigkeit nicht verdampfen zu lassen, sowie ein Wolltuch. Zuletzt oben noch eine heiße Wärmflasche platzieren, damit die Hitze bis zum Körper durchdringen kann. Merkt man, dass die Temperatur innen nachlässt, kann man die Wärmflasche unter das Wolltuch schieben. Den Leberwickel mindestens eine halbe Stunde anwenden, es ist auch kein Problem, wenn man mit ihm einschläft.

Nachdem die Leber über eine gewisse Regenerationsfähigkeit verfügt, ist es umso wichtiger, ihr in regelmäßigen Abständen etwas Zeit zur Erholung zu geben. Viele schwören dabei auf spezielle Entschlackungs- oder Entgiftungskuren und traditionelle Unterstützung aus der Naturmedizin. Hier sind etwa Pflanzenextrakte aus der Mariendistel zu nennen, der in dieser Ausgabe ein eigener Artikel gewidmet ist, das aus der tibetischen Heilkunde stammende Padma Hepaten, das Schüßlersalz Nr. 10

Natrium sulfuricum D6 (entgiftet die Leber), Grapefruit und Curcuma oder Gelbwurz. Letztere wird immer mehr zum kulinarischen Geheimtipp in unseren Küchen. Sie regt die Magensaft- und Gallensäureproduktion an, kann bei Magenschmerzen Linderung bringen, hemmt Entzündungen, wehrt Pilze ab und schützt das Herz. Abschließend sei noch die Artischocke erwähnt, die seit der Antike bei unterschiedlichsten Verdauungsbeschwerden eingesetzt wird. Sie bildet gemeinsam mit der

Speziell bei häufig wiederkehrenden Magen-Beschwerden:



Iberogast®
BALANCE

**Bringt den Magen
zurück in
sein natürliches
Gleichgewicht**

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

Entgeltliche Einschaltung



Mariendistel zentrale Bestandteile eines Eigenproduktes Ihrer ApoLife Apotheken: **ApoLife 8 Artischocke & Mariendistel forte**. Dieses hat sich bei Blähungen, Völlegefühl sowie Leber-, Gallen- und Verdauungsbeschwerden bestens bewährt.

TIPPS FÜR DIE LEBER-GESUNDHEIT

- **Artischocke** als Kapseln, Extrakt oder andere Zubereitungen
- **Kräutertees** (Brennnessel, Mariendistel, Fenchel) tragen ebenso zur Entgiftung bei
- **Grapefruit** ist reich an Antioxidantien, das Vitamin C unterstützt die Leberfunktion
- **Curcuma** (Bitterstoffe und ätherische Öle fördern die Produktion der Verdauungssäfte)
- **Eiweiß** (Fleisch, übermäßig viele Milchprodukte) reduzieren. Das erhöht die Durchlässigkeit des Bindegewebes für Nährstoffe
- Die Traditionelle Chinesischen Medizin empfiehlt **saure Nahrungsmittel**, die erfrischen, wie Gemüse, Salate und Kräuter
- Von jeher als Hausmittel bewährt hat sich der **Leberwickel** (siehe Kasten)

Hinsichtlich weiterführender Informationen zum Thema „Leber“, zu den genannten Präparaten oder zu allgemeinen Gesundheitsfragen stehen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker jederzeit mit Fachwissen und hochwertigen Produkten zur Seite.



OLEOvital®
GESUNDHEIT, DIE MAN SPÜRT.

EISENBEDARF OPTIMAL GEDECKT

Einfach sucrosomal.



DIE REVOLUTION IN DER BEHANDLUNG VON EISENMANGEL — SUCROSOMALES EISEN

Herkömmliche orale Eisenpräparate werden häufig wegen mangelnder Verträglichkeit abgelehnt (Irritationen im Magen-Darm-Trakt z.B. Übelkeit, schwarzer Stuhl, Durchfall, metallischer Nachgeschmack). Wechselwirkungen mit verschiedenen Nahrungsmitteln (z.B. Kaffee, Milchprodukte) können die Aufnahme massiv beeinträchtigen, weshalb sich die Einnahme bislang schwierig gestaltete.

Abhilfe schafft nun eine innovative Formel, die sich hinter dem Fachbegriff „sucrosomales Eisen“ verbirgt. Die revolutionäre Rezeptur ist unter dem Namen **OLEOvital® EISEN** (Nahrungsergänzungsmittel) in der Apotheke erhältlich.

OLEOvital® EISEN überzeugt durch optimale Verträglichkeit, schmeckt gut und ist praktisch anzuwenden. Ideal einsetzbar auch in Schwangerschaft und Stillzeit.

- ✓ **Sehr gute Verträglichkeit dank sucrosomaler Technologie**
- ✓ **Keine Irritationen des Magen-Darm-Trakts**
- ✓ **Kein metallischer Nachgeschmack**
- ✓ **Hohe Bioverfügbarkeit**
- ✓ **Einfache und flexible Anwendung****

*Quelle: IQVIA Eisen-OTC-Markt – Nov. 2023 MAT
**herkömmliche orale Eisenpräparate sollten nüchtern und nicht in Kombination mit Kaffee- und Milchprodukten eingenommen werden! Dies ist bei OLEOvital® Eisen NICHT der Fall! Die Einnahme gestaltet sich sehr unkompliziert — unabhängig von der Tageszeit und den Mahlzeiten.

*Wir denken an Ihre
Gesundheit!*

1. bis 31. März 2024

Shaker GRATIS

Zu jedem **ApoLife**
Eiweiß-Shake jetzt
ein praktischer
Shaker **gratis!**



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

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

1. bis 31. März 2024

Lutschtabletten GRATIS

Sanostol Vitamine für
die ganze Familie –
jetzt - jetzt zu jedem
Sanostol 230ml
stärkende
Lutschtabletten **gratis!**



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

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

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

1. bis 30. April 2024

2 Euro

SPAREN

Optimal verträglich und ideal zur Deckung eines erhöhten Eisenbedarfs (auch z. B. in Schwangerschaft und Stillzeit) – jetzt **2,-** billiger!

Gültig je Packung **OLEOvital Eisen Femina** oder **OLEOvital Eisen Forte** (Sachets oder Kapseln)



Gutschein gültig von 1. bis 30. April 2024 solange der Vorrat reicht.

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

1. bis 30. April 2024

4 Euro

SPAREN

Freude und Gesundheit zum Muttertag – jetzt **Leaton*** im Doppelpack **4,-** billiger!

* Leaton complete, classic und sine



Gutschein gültig von 1. bis 30. April 2024 solange der Vorrat reicht.

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



„Mit wichtigem Kalzium“ ist wahrscheinlich einer der meistverwendeten Sätze in der Werbung – und das nicht zu Unrecht, denn die Substanz stellt einen für uns Menschen unverzichtbaren Mineralstoff dar.

DIE FAKTEN

Kalzium ist ein chemisches Element mit dem Elementsymbol Ca und der Ordnungszahl 20. Es gehört zu den essenziellen Mineralstoffen, unser Körper kann es also nicht selbst produzieren und so muss es über die Nahrung zugeführt werden. Besonders reich daran sind vor allem Milch und Milchprodukte, wie Käse oder Joghurt, aber auch Sesam, Mohn, Haselnüsse, Mandeln und Gemüse (Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Petersilie) sind gute Lieferanten. Für Jugendliche und Erwachsene wird eine Zufuhr zwischen 500 und 1.200 mg Kalzium täglich empfohlen, man spricht hier von einem sogenannten „Mengeelement“. Die

Aufnahmerate aus der Nahrung ist dabei ganz unterschiedlich, normalerweise beträgt diese rund 30 Prozent, Säuglinge und Kinder im Wachstum hingegen nehmen bis zu 60 Prozent des zugeführten Kalziums auf, da sie viel für den Knochenaufbau benötigen. Ebenso erhöht ist die Resorption in der Schwangerschaft, wodurch ein deutlicher Mehrbedarf gegeben ist.

WOZU BRAUCHT MAN ES?

Kalzium ist für unsere Knochen und Zähne bzw. deren Mineralisierung von größter Wichtigkeit. Dafür werden etwa 99 Prozent des Kalziumvorkommens in unserem Körper verwendet. So verwundert

Indikation	Empfohlene Menge
Allgemeine Prävention	500 bis 1.200 mg täglich
Allergie (z. B. Sonnenallergie)	500 bis 1.500 mg täglich
Osteoporose	1.000 bis 1.500 mg täglich + Vitamin D
Schwangerschaft & Stillzeit	1.000 bis 2.000 mg täglich
Wachstum	500 bis 1.000 mg täglich

es auch nicht, dass unsere Knochen den Ca-Hauptspeicher bilden. Kommt es zu einem Mangel im Organismus, wird Kalzium aus diesem herausgelöst und für die benötigten Aufgaben zur Verfügung gestellt. Das allerdings führt zu einer Schwächung des Skelettes in Form von Osteoporose, die speziell bei älteren Personen leider häufig zu beobachten ist. Weitere wesentliche Funktionen von Kalzium betreffen die Muskelkontraktion, an denen Kalzium-Ionen maßgeblich beteiligt sind, die Signal- und Reizübertragung in unserem Nervensystem, die Blutgerinnung, die Zellteilung sowie die Aktivierung von wichtigen Enzymen und Hormonen.

ACHTUNG, MANGELGEFAHR!

Die Gefahr einer Unterversorgung besteht, wie bereits erwähnt, vor allem im Alter. Dies hängt zum einen mit einer unzureichenden Zufuhr über die Nahrung zusammen, zum anderen auch mit einem gleichzeitigen Vitamin-D-Mangel. Ist dieses Vitamin nicht verfügbar, kann Kalzium vom Organismus nicht gut aufgenommen werden. Zudem ist die Störung der Aufnahme durch verschiedene Arzneimittel, wie z. B. Protonenpumpenhemmer, Glucocorticoide oder Antiepileptika, möglich. Und selbst normale

Lebens- und Genussmittel können zu einem Mangel führen – Kaffee, Kochsalz, Alkohol sowie phosphathaltige Getränke oder Speisen erhöhen nämlich die Ca-Ausscheidung. Die Gefahr einer Unterversorgung ist ebenfalls bei einigen ernährungsbedingten Krankheiten (Laktoseintoleranz, Kuhmilchallergie), im Wachstum, in der Menopause, Schwangerschaft und Stillzeit gegeben. Die Folgen können neben der schon erwähnten Osteoporose auch Wachstumsstörungen, muskuläre Probleme, Krämpfe, Kribbeln, Jucken, Taubheitsgefühl und sogar eine gestörte Blutgerinnung sein. Aber nicht nur für die genannten Personen ist eine zusätzliche Einnahme von Kalzium empfehlenswert, daher einige Richtwerte für eine optimale Ergänzung in oben stehender Tabelle.

Ein qualitativ hochwertiges Präparat zur Ergänzung finden Sie in Ihrer ApoLife Apotheke: **ApoLife 18 Kalzium & Vitamin D forte**. Dieses Eigenprodukt sowie alle Informationen zur Einnahme, zu möglichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und vieles mehr erhalten Sie wie gewohnt von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern.



Mariendistel

Wahrscheinlich sind Sie dieser Pflanze schon oft bei Wanderungen über den Weg gelaufen, denn man findet sie in einer verwilderten Form bei uns allerorts an warmen, trockenen Plätzen. Dass es sich hierbei um eine Heilpflanze handelt, wissen aber nur die wenigsten.

WOHER STAMMT DER NAME?

Wie meist in der Botanik wurde auch die Bezeichnung „Mariendistel“ bereits vor Jahrhunderten geprägt – und zwar mit einer Legende um die Gottesmutter Maria. So sollen, als diese ihr Kind Jesus stillte, einige Tropfen Milch auf eine Distel gefallen sein. Diese führten zu den weißen Flecken, die charakteristisch für die Blätter der Pflanze sind. Und außer in England, wo sie nur „Milk thistle“ heißt, hat sich der religiöse Hintergrund bis heute in vielen Sprachen gehalten, ebenso wissenschaftlich, wo man von *Silybum marianum* spricht.

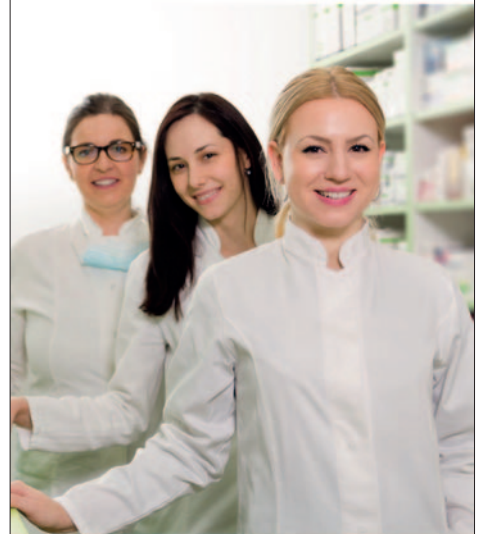
VON JEHER GESCHÄTZT

Schon Hildegard von Bingen und Paracelsus berichteten von der Mariendistel als wirksames Heilmittel. Da verwundert es nicht, dass sie lange Zeit in Klostergärten kultiviert und als Küchenpflanze sogar kulinarisch genutzt wurde. Für diesen Einsatzbereich wird sie allerdings aufgrund der dornenbedingten aufwendigen Ernte der Bestandteile eher nur noch selten verwendet, in der Volksmedizin hingegen ist die Mariendistel nach wie vor äußerst beliebt. Die grün-weiß marmorierten namensgebenden Blätter haben wir ja bereits erwähnt. Diese sind an den Rändern spitz und dornig, gekrönt wird die Pflanze von einem purpurroten, auffälligen Blütenkopf, was sie zu einer der attraktivsten Distelarten macht. *Silybum marianum* blüht im Hochsommer und kann bis zu 150 cm hoch werden. Ursprünglich war sie vom Mittelmeerraum über den Süden von

Arbeiten in einer



Apotheke



**Sinnvolles tun.
Flexibel arbeiten.
Gut verdienen.
Sicherer Job.**

Bewirb dich jetzt
in deiner nächsten
ApoLife Apotheke!



www.apolife.at

Mariendistel – kurz & bündig

- Lateinischer Name: *Silybum marianum*
- Antiviral, entzündungshemmend, Abwehrkraft stärkend
- Optimal zur Leberentgiftung
- Fördert Stoffwechsel und Verdauung
- Empfohlenes Produkt: **ApoLife 8 Artischocke & Mariendistel forte**

Russland bis in den Iran verbreitet, ist jetzt aber praktisch fast überall heimisch, wo es die klimatischen Gegebenheiten zulassen – auch im Waldviertel, wo sie kommerziell für ihre Nutzung als Heilpflanze extra angebaut wird.

MARIA HILFT!

Diese Erklärung für die Wirkung der Mariendistel mag in der frühen Klostermedizin ihre Relevanz gehabt haben, mittlerweile weiß man, welche Inhaltsstoffe konkret für die positiven Effekte verantwortlich zeichnen. Dabei ist vor allem das direkt nach der Ernte durch Extraktion gewonnene Silymarin zu nennen. Es besitzt antivirale, entzündungshemmende sowie Abwehrkraft stärkende Eigenschaften und ist besonders für seine Bedeutung bei der Leber-Entgiftung bekannt. Hier verhindert es das Eindringen schädlicher Substanzen in die Leberzellen, fördert deren Regeneration und sorgt für ein schnelleres Ausscheiden der gefährlichen Stoffe. Somit ergeben sich breit gefächerte Anwendungsmöglichkeiten wie z. B. die

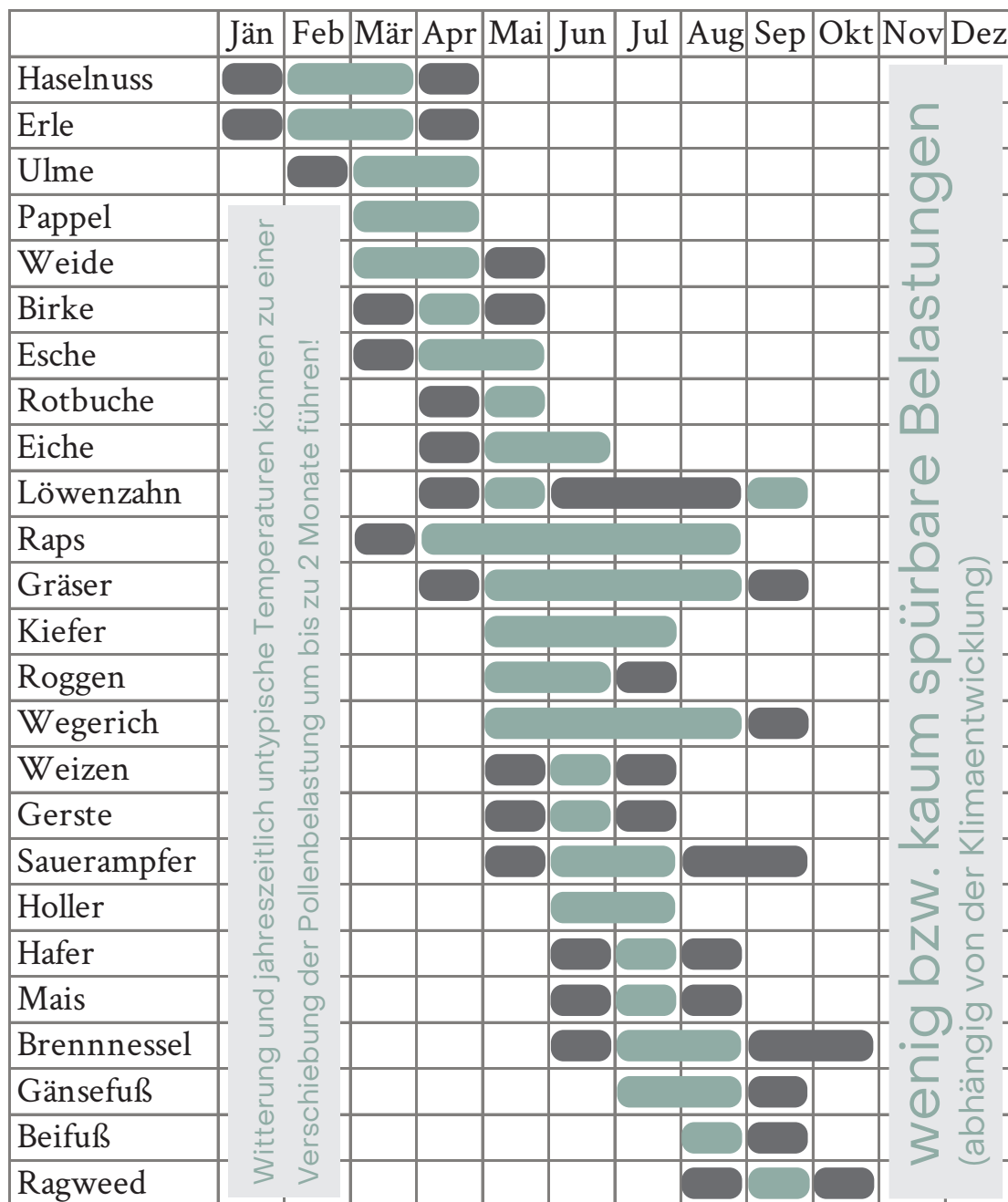
Unterstützung bei akuten Erkrankungen (Hepatitis A oder Lebervergiftung), einer Fettleber – durch falsche Ernährung und Alkoholkonsum – oder auch bei Leberzirrhose.

Die Mariendistel eignet sich aber ebenso für gesunde Menschen vorbeugend bzw. zur ergänzenden Gabe hervorragend. Silymarin regt die Galle an, fördert den Stoffwechsel und führt so zu einer gesünderen Verdauung, welche zudem das Abnehmen erleichtert. Darüber hinaus darf die antioxidative Wirkung nicht vergessen werden. Diese reduziert Entzündungsprozesse sowie oxidativen Stress und kann einen positiven Einfluss bei Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit sich bringen.

Ob Sie nun einen Tee gegen Verdauungsbeschwerden zubereiten wollen oder Kapseln mit Mariendistelextrakt suchen – Ihre ApoLife Apotheke ist in jedem Fall die beste Anlaufstation. Hier erhalten Sie nicht nur Mariendistel-früchte und -blätter in bester Qualität, sondern mit **ApoLife 8 Artischocke & Mariendistel forte** ein hochwertiges Eigenprodukt, das sich zusätzlich die positiven Effekte der Artischocke auf den Leberstoffwechsel und die Gallenproduktion zunutze macht. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker geben Ihnen zu diesem Präparat sowie zu vielen weiteren ApoLife Ergänzungsprodukten gerne Auskunft.



Pollenkalender 2024



mäßige Pollenbelastung, Vor-/Nachblüte



starke Pollenbelastung, Hauptblüte



FACHINTERVIEW:

Pollenallerg

Der Winter sagt nun bereits Adieu und die ersten Frühlingsboten zeigen sich. Für viele Menschen eine wunderbare Zeit – nur nicht für Pollenallergie-Geplagte! Vor ihnen liegen jetzt Monate, auf die sie liebend gerne verzichten würden. Grund genug, sich in der Frühjahrsausgabe dieses Themas anzunehmen sowie Möglichkeiten der Linderung und Vorbeugung zu beleuchten. Dazu haben wir Frau Mag. Zöchling, ApoLife Apothekerin aus St. Pölten, zum Gespräch gebeten.

Frau Mag. Zöchling, was sind Pollen eigentlich genau?

Auch wenn man es als Nicht-Biologe nicht vermuten würde, gibt es unterschiedliche Blüten, umgangssprachlich

als weiblich und männlich bezeichnet. Um den Fortbestand der Pflanze zu sichern, muss der männliche Blütenstaub zu den weiblichen Organen gelangen, sie demnach praktisch bestäuben. Dies erfolgt

Mag. Ulrike
Zöchling
ApoLife
Apothekerin in
St. Pölten



ie

vielfach durch honigsammelnde Bienen, andere fleißige Insekten oder durch den Wind, also über den Pollenflug. Ist der Blütenstaub an seinem Bestimmungsort angekommen, verschmilzt er dort mit den weiblichen Teilen und es wird ein Embryo gebildet. Der wiederum fällt in einen Samen gepackt zu Boden und lässt dort eine neue Pflanze wachsen. Für von Allergie Betroffene stellen dabei jedoch nur die Pollen ein Problem dar. Sie sind nämlich so leicht, dass sie in der Luft schweben können und wir sie so über Augen und Schleimhäute aufnehmen.

Aber warum spüren das nicht alle Menschen?

Hierzu sollte man kurz das Thema Allergie allgemein streifen. Wir kommen im Alltag mit den unterschiedlichsten Substanzen in Kontakt. Manche sind für uns völlig harmlos, andere wiederum gefährlich. Unser körpereigenes Immunsystem erkennt diese, schlägt Alarm und leitet gegebenenfalls wichtige Abwehrmaßnahmen ein. Leider kann es allerdings passieren, dass Dinge dabei falsch bewertet werden und unser Organismus nicht wirklich sinnvolle Immunreaktionen startet – wie eben oft bei ganz normalen Lebensmitteln, Insektenstichen und auch bei Pollen von Blüten oder Gräsern, die zu den bekannten Symptomen des Heuschnupfens, einer Bindehautentzündung oder sogar zu Heuasthma führen.

Was passiert dabei im Körper?

An der Pollenoberfläche befinden sich spezielle Eiweiß-Zucker-Verbindungen, die sogenannten Antigene, sie sorgen für die überschießende Reaktion unseres Immunsystems. Es ordnet die Substanzen zunächst als feindlich ein, analysiert sie und bildet exakt darauf abgestimmte Antikörper, mit denen dann unsere Immunzellen ausgestattet werden, um die vermeintliche Gefahr schneller identifizieren und unschädlich machen zu können. Kommt es nun zum Kontakt mit dem Allergen, also wenn in der Luft befindliche Pollen eingeatmet werden oder ins Auge gelangen, sorgen die Verteidigungszellen für eine vermehrte Histamin-Ausschüttung, die

Schleimhäute schwellen an und steigern die Sekretproduktion, um den Eindringling schnell wieder aus dem Körper zu bekommen. Die Folgen sind vielen leider nur allzu gut bekannt: tränende, juckende und gerötete Augen, laufende oder verstopfte Nase, Niesen, Jucken am Gaumen, im Hals und im Rachen sowie rote Flecken und Hautausschläge.

In welchem Alter entsteht eine solche Allergie?

Das hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Waren früher eher Kinder und Jugendliche von Pollenallergien betroffen, kann sie heutzutage in jeder Lebensphase auftreten. Gerade bei älteren Menschen nimmt diese Art der Allergie überproportional zu. So ist die Zahl der Heuschnupfen-Betroffenen in den vergangenen zehn Jahren bei Personen von 50 bis 60 Jahren um rund ein Drittel angewachsen, und über 60 sogar noch extremer. Was hier aber ein prinzipielles Problem für Allergiker darstellt, ist der Klimawandel. Dieser verlängert nicht nur die Pollensaison immer weiter, die Pflanzen blühen früher und bis in den Herbst hinein, sondern schafft auch Lebensräume für bislang nicht in unseren Breiten heimische Gewächse. Neue Arten, die früher ausschließlich in südlicheren Gebieten zu finden waren, siedeln sich nach und nach bei uns an. Die Folge: Die Zahl der Allergiker steigt. Übrigens ebenso nicht zu vernachlässigen sind Schadstoffe aus der Umwelt. Sie führen dazu, dass die Pollen prinzipiell aggressiver wirken und unsere Schleimhäute noch mehr schädigen.

Was kann man nun gegen eine Pollenallergie tun?

Wenn nur leichte Beschwerden auftreten, lassen sich diese lokal gut behandeln. Ein abschwellender Nasenspray kann helfen, die geschwollene Nasenschleimhaut zu normalisieren, und erleichtert dadurch das Atmen. Bei gereizten Augen sorgen befeuchtende Augentropfen mit Hyaluronsäure für Linderung. Diese werden mehrmals täglich

Vor der Pollensaison gilt es, den Körper optimal zu stärken. Hierzu eignen sich Astragalus, Zistrose oder die Katzenkrallen hervorragend. Sie stärken unser Immunsystem und helfen, fremde Antigene zu eliminieren.

in den Bindehautsack eingetroppt. Gegen einen juckenden Rachen gibt es Lutschtabletten mit Isländisch Moos. Selbstverständlich haben wir in den ApoLife Apotheken hier ein breit gefächertes Angebot mit Eigenprodukten. Sind die Beschwerden stärker, empfiehlt sich die Einnahme eines Antihistaminikums. Cetirizin etwa besitzt eine starke antiallergische Wirkung über einen Zeitraum von 24 Stunden. Allerdings können diese Präparate müde machen, es empfiehlt sich also eine Einnahme am Abend. Und dass man eine Pollenallergie niemals auf die leichte Schulter nehmen sollte, muss ebenfalls erwähnt werden. Wird sie nämlich nicht behandelt, kann

es unter Umständen zu einem Etagenwechsel kommen, das bedeutet, die Allergie greift vom Hals-Nasen-Rachen-Raum auf die darunter liegende Etage, die Lunge, über. Dies ist leider bei etwa einem Drittel aller Heuschnupfenbetroffenen der Fall und es kann sich mit der Zeit – oft nach Jahren – ein allergisches Asthma entwickeln.

Haben Sie abschließend ein paar Tipps zur Vorbeugung für uns?

Selbstverständlich, gerne! Prinzipiell gilt es, den Körper rechtzeitig, also bereits vor der Pollensaison, optimal zu stärken. Hierzu eignen sich Gewächse wie Astragalus, Zistrose oder die Katzenkrallen hervorragend. Sie stärken unser Immunsystem und helfen ihm, fremde Antigene schneller zu lokalisieren und sofort zu eliminieren. Diese drei bewährten Pflanzen sind gemeinsam mit dem die körperliche Verteidigung stärkenden Zink in einem unserer speziellen Eigenprodukte erhältlich: **ApoLife 15 Abwehrkraft**.

Ebenso wichtig ist die Pflege der Schleimhäute. Sind diese nämlich intakt und feucht, wehren sie die Pollen gleich im Vorhinein ab und es kommt gar nicht zu einer allergischen Reaktion. In diesem Fall wäre **ApoLife Pflegender Nasen- und Rachenspray** zum Befeuchten eine gute Wahl wie auch die **ApoLife Hyaluron Augentropfen**.

Des Weiteren sollte man einige Dinge im Alltag vermeiden, wie etwa gekippte Fenster. Wer nur stoßlüftet, kann die Pollenbelastung in Innenräumen erheblich

reduzieren. Dabei gilt: In der Stadt ist die diesbezügliche Allergenkonzentration in der Luft nachmittags am höchsten, auf dem Land hingegen während der Morgenstunden.

Man kann Pollen übrigens wunderbar verschleppen. Durch ihre Oberflächenstruktur haften sie an der Kleidung sowie den Haaren und werden so mit ins Schlafzimmer gebracht. Am besten vor dem Zubettgehen Kopfwaschen und das Tagesoutfit ablegen. Und ganz wichtig: Das frisch gewaschene Bettzeug nicht im Freien trocknen!

Darüber hinaus gilt es, den direkten Kontakt mit den Pollen zu vermeiden. Eine Sonnenbrille hilft dabei genauso wie ein Mundschutz fürs Gartenarbeiten oder Rasenmähen. Allen, die solche Allergien schwer zu schaffen machen, sei ein Urlaub im Gebirge oder am Meer ans Herz gelegt. Die Belastung nimmt mit zunehmender Höhe ab und an der Küste ist sie ebenfalls deutlich reduziert. Und wenn es gar nicht mehr geht, besteht die Möglichkeit einer sogenannten Hyposensibilisierung. Hier wird das Immunsystem unter ärztlicher Aufsicht nach und nach über einen längeren Zeitraum mit den betreffenden Substanzen konfrontiert, um es an die Allergieauslöser zu gewöhnen. Für weitere Informationen hierzu oder ganz allgemein zu Pollen können Sie sich gerne an uns ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden!

Frau Mag. Zöchling, wir danken Ihnen herzlich für dieses Gespräch!



TIPP

HAUSMITTEL:

Maske bei Hautunreinheiten

Aspirin, Antibiotika und viele andere Medikamente haben ihren Ursprung in der Natur. Diese bietet uns einen schier unerschöpflichen Schatz von wirksamen Heilpflanzen, aber auch nach wie vor unentdeckten Substanzen, die der Menschheit in Zukunft möglicherweise neue Therapiemöglichkeiten eröffnen. In der Volksmedizin wird das Wissen um Kräuter bzw. Hausmittel seit Jahrhunderten weitergegeben und hat bis heute nichts von seiner wertvollen Bedeutung für unsere Gesundheit verloren. Einige der natürlichen Rezepturen möchten wir Ihnen in dieser Rubrik vorstellen, dieses Mal geht es um unsere Haut bzw. die Möglichkeit, diese auf sanfte Weise von Unreinheiten zu befreien.

DIE MASKE NICHT FALLEN LASSEN

Speziell in der kalten Jahreszeit musste unsere Haut so einiges ertragen. Die kalte Luft draußen, die trockene Heizungsluft drinnen, dazu die Temperaturunterschiede – als ungeschützte Körperoberfläche hatte man es die letzten Monate alles andere als leicht. Zudem können unsere Poren durch abgestorbene Hautzellen sowie Verschmutzungen verstopfen, hier spricht man von sogenannten Mitessern, und sich sogar entzünden. Um diesen Vorgängen entgegenzuwirken, gilt es, die Haut sanft und dennoch effizient zu reinigen. Ideal wäre ein Dampfbad davor, damit sich die Poren öffnen, sowie im Anschluss das Auftragen einer Maske, die Unreinheiten zusätzlich den Kampf ansagt.

GEKAUFT ODER SELBST GEMACHT?

Selbstverständlich finden Sie in Ihrer ApoLife Apotheke für diesen Anwendungsbereich fixfertige Masken mit bewährten Rezepturen, die exakt auf Ihren Hauttyp abgestimmt sind. Sie können allerdings ebenso selbst natürliche Masken für Ihre Wellness-Behandlung in den eigenen vier Wänden herstellen. Dazu haben wir zwei einfache Anleitungen für Sie zusammengestellt:

1. MEERSALZ-PEELING-MASKE

Sie ermöglicht mit nur zwei Zutaten ein natürlich-sanftes Peeling- und Pflegerlebnis. Dazu einfach einen Esslöffel Meersalz und einen Esslöffel Milch

miteinander vermischen und auf die bereits gereinigte Haut auftragen. Die Mischung leicht einmassieren, einige Minuten einwirken lassen und im Anschluss mit kaltem Wasser abspülen. Danach empfiehlt es sich, noch eine Feuchtigkeitscreme aufzutragen, da das Salz der Haut Flüssigkeit entzieht.

2. MASKE MIT HEILERDE

Für diese Maske benötigen Sie Folgendes: 2 bis 3 Esslöffel Heilerde sowie 3 bis 5 Tropfen Teebaumöl (beides in bester Qualität in Ihrer ApoLife Apotheke erhältlich), 1 Teelöffel Zimt und ca. 2 bis 3 Esslöffel Wasser, damit es eine schöne Paste wird. Die Zubereitung und die Anwendung sind wieder ganz unkompliziert. Alle Zutaten zusammenmischen, vorsichtig auftragen und ca. 10 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen.

Selbstverständlich können Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker beim Thema „Masken gegen Hautunreinheiten“ oder bei anderen Aspekten der optimalen Reinigung und Pflege kompetent mit Tipps sowie den passenden Produkten weiterhelfen.





APOMAX ERKLÄRT:

Erste Hilfe bei allergischen Reaktionen

Viele sind nur lästig, einige leider lebensgefährlich – Allergien. Was dabei in unserem Körper vor sich geht und was man im Akutfall tun sollte, erfahren Sie hier.

WAS SIND ALLERGISCHE REAKTIONEN?

Unser Organismus verfügt über eine Vielzahl von wirkungsvollen Abwehrmechanismen, um sich selbst zu schützen. Manchmal allerdings erkennt er eigentlich harmlose Substanzen als gefährlich und setzt die körpereigene Verteidigung in Gang. Die Auswirkungen können von einem Heuschnupfen aufgrund von Blütenpollen bis zu einem anaphylaktischen Schock, z. B. nach einem Insektenstich, reichen, der sofortige Erste-Hilfe-Maßnahmen inklusive Notarzt-Alarmierung erfordert. Doch sehen wir uns zunächst die Arten von Allergien an, man unterscheidet hier das sogenannte **Kontaktekzem** und die **Sofort-Typ-Allergie**.

Bei Ersterem kommt es, wie der Name vermuten lässt, nach einem Hautkontakt mit dem betreffenden Material – etwa Nickel, das in Modeschmuck oder Hosknöpfen enthalten ist – zu einer Reaktion. Diese kann sich nach einigen Stunden oder aber auch erst nach Tagen bemerkbar machen. Das Immunsystem identifiziert dabei das Allergen als Gefahr, produziert Botenstoffe, um weitere Immunzellen anzulocken und löst an der Stelle des Kontaktes eine Entzündungsreaktion mit Rötung, Schwellung und Juckreiz aus. Hier gilt es, zukünftig eine weitere Berührung mit dem Stoff zu vermeiden. Die betroffenen Hautpartien können mit kühlenden Cremen und Gelen oder mit speziellen antiallergischen Zubereitungen behandelt werden. In manchen Fällen wird auch eine

kortisonhaltige Creme verordnet. Im Gegensatz dazu erfolgt bei Sofort-Typ-Allergien, wie der Name es schon nahelegt, eine umgehende Antwort unseres Immunsystems, sobald das Allergen wahrgenommen wird. Der Körper stellt beispielsweise durch Augen, Nase oder Rachen aufgenommene Gräserpollen fest, löst eine Entzündung aus und setzt Histamin frei. Das Gewebe wird vermehrt durchblutet, ankommende Lymphozyten sorgen für eine Schwellung und mittels gesteigerter Sekretproduktion versucht der Organismus, das Allergen wieder loszuwerden. Typische Folgen sind eine Bindehautentzündung, Heuschnupfen, gefährliches allergisches Asthma oder Hautreaktionen mit geröteten, juckenden Quaddeln (Urtikaria).

ZUM TEIL WIRD'S GEFÄHRLICH!

Die meisten Allergien sind zwar unangenehm, einige können allerdings auch lebensbedrohlich sein. Dann nämlich, wenn es zu einem sogenannten anaphylaktischen Schock kommt. Und dabei muss man gar nicht von einer Wespe gestochen werden, eine Allergie gegen Nüsse, Latex, Medikamente oder sogar Gewürze können diesen ebenso auslösen. Vor allem bei einer Nussallergie reichen oft kleinste Mengen aus, um gefährlich zu werden. Für Betroffene ist der Hinweis auf Lebensmitteln „Kann Spuren von ... enthalten.“ also absolut unverzichtbar!

Erfolgt der Kontakt mit einem dieser für die Allgemeinheit harmlosen Allergene,

stellt sich relativ rasch ein unangenehmes Gefühl ein, der Blutdruck sinkt, es kommt zu Schwindel, Atemnot und unter Umständen zur Ohnmacht. Da eine Anaphylaxie tödlich enden kann, gibt es für gefährdete Personen ein verschreibungspflichtiges Notfallset, das immer mitgeführt werden sollte. Es enthält ein allgemeines Antiallergikum, Kortisontabletten und einen Adrenalin-Pen. Dieser muss, so Erstgenannte nicht helfen, umgehend injiziert werden, um das Schlimmste zu verhindern. Dadurch ist man jedoch noch nicht über den Berg, das Adrenalin verschafft einem nur ein Zeitfenster von ca. 20 bis 30 Minuten, bis der Notarzt eintrifft, den man in jedem Fall sofort alarmieren muss, da eine Verschlimmerung der Symptome

jederzeit eintreten kann. Am besten die wichtigsten Nummern (Rettung in Österreich 144, in der EU Euro-Notruf 112) vorab im Handy speichern. Dann hat man sie auch im Stress griffbereit.

Wenn Sie Fragen zum genannten Allergie-Set bezüglich Anwendung oder sachgerechter Lagerung haben bzw. prinzipielle Informationen zum Thema Allergie benötigen, können Sie sich jederzeit an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden.



Heiß, Heiß, Baby!



Und der Schmerz lässt nach.

Die **wärmende Wirkung** der **Trauma-Salbe** hilft bei **chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates** wie Gelenks- und Muskelschmerzen, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Abnutzungen des Bewegungsapparates oder rheumatischen Beschwerden.

3-fach Wirkung
• schmerzlindernd • entzündungshemmend • durchblutungsfördernd

Auch kühlend erhältlich!



Kwizda Pharma

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

TRA-0082_2202

Warum sagt man...

„Seinen Senf dazugeben“

Fast täglich verwenden wir ganz selbstverständlich unterschiedlichste Redewendungen. Dabei sind diese meist dermaßen verinnerlicht, dass wir gar nicht mehr wissen, woher sie eigentlich stammen. Viele haben ihren Ursprung im Mittelalter und einige besitzen durchaus auch eine gesundheitliche Relevanz. Ein weiteres dieser Beispiele möchten wir für Sie ein wenig näher beleuchten.

Äußert jemand ungefragt seine Meinung zu diesem oder jenem Thema, wird die Person oft mit „Der gibt überall seinen Senf dazu!“ charakterisiert. Doch woher kommt der Vergleich mit der schmackhaften Gewürzpaste eigentlich, denn auf den ersten Blick wäre kulinarisch gegen die köstliche Würstchen-,

Rouladen- oder Saucen-Beigabe ja gar nichts einzuwenden? Zudem hat Senf auch einige positive Effekte auf unsere Gesundheit. Die in ihm enthaltenen ätherischen Öle wirken antibakteriell, entzündungshemmend sowie verdauungsfördernd und regen überdies die Durchblutung an.

Um den tatsächlichen, leicht negativ belegten Hintergrund zu erläutern, müssen wir zurück ins 17. Jahrhundert gehen. Damals gab es noch keine Tuben im Supermarkt, Senf war sehr wertvoll und dementsprechend extrem beliebt. So kam es, dass von vielen Wirten immer eine Portion Senf zu den Speisen kredenzt wurde, um die Gerichte interessanter bzw. vermeintlich edler zu machen – und das zum Teil, obwohl die pikante Beigabe gar nicht zum jeweils servierten Gaumenschmaus passte. So gab man praktisch „überall seinen Senf“ dazu, ob es kulinarisch sinnvoll war oder nicht. Und genau dieser Aspekt hat sich im übertragenen Sinn bis heute bei ungefragten oder unnötigen Wortspenden erhalten.

BEI SODBRENNEN

NEU

**SCHNELLE
LINDERUNG
NATÜRLICHER
SCHUTZ**

- ✓ Neutralisiert schnell überschüssige Magensäure
- ✓ Beruhigt und schützt die Speiseröhre mit natürlichem Feigenkaktusextrakt

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Produktinformation, Arzt oder Apotheker. REL_2311_L



Reloxan®
bei Sodbrennen
Mit natürlichem Feigenkaktusextrakt,
Calcium und Magnesiumcarbonat
Zur Behandlung bei akuten/chronischen
Magensprosser

Pflanzlicher
Schutzfilm aus
FEIGENKAKTUS-
EXTRAKT



„Hinter den Kulissen“



Handgefertigte Extrakte und Tinkturen aus Ihrer ApoLife Apotheke

Die Zubereitung von Arzneispezialitäten ist ein wichtiger Aufgabenbereich einer Apotheke, der sowohl auf der Universität als auch in der Berufsschule bzw. in der Lehrlingsausbildung in der Apotheke gelehrt wird. Der Apotheker/die Apothekerin ist in der Lage, hervorragende Qualität zu garantieren und das sogar regional produziert – ganz dem Zeitgeist entsprechend.

In der letzten Ausgabe unseres Magazins haben wir Ihnen einen Einblick in die Zubereitung von Teemischungen ermöglicht. Dieses Mal setzen wir unsere Reihe fort und berichten, wie Tinkturen und Extrakte entstehen.

Bei der Verwendung von Tinkturen und Extrakten nutzt man Pflanzenkräfte auf die intensivstmögliche Weise. Anders als bei der Teezubereitung, wo nur wasserlösliche Bestandteile extrahiert werden, sind bei einer Tinktur oder einem

Extrakt sowohl wasser- als auch alkohol-lösliche Wirkstoffe enthalten. Dies ergibt ein weitaus größeres Spektrum an wirksamen Substanzen.

GUT DING BRAUCHT WEILE

Die Herstellungsdauer beträgt bei Extrakten und Tinkturen jeweils ungefähr 10 Tage. Allerdings ist die Art und Weise der Produktion eine andere.

Für **Tinkturen** wird die Pflanzendroge für 7 Tage in einer meist 5-fachen Alkohol-Wasser-Mischung angesetzt, dann gepresst und nach ein paar weiteren Schritten letztendlich filtriert.

Extrakte sind konzentriertere Auszüge von Pflanzen. Das Auszugsmittel, auch eine Alkohol-Wasser-Mischung, wird meist nur in einem Verhältnis von 1:1 oder 1:2 mit der entsprechenden Pflanze in einer Extraktionssäule angesetzt. Nach einigen Durchläufen wird der Großteil des Lösungsmittels verdampft und nach einer gewissen Setzzeit abgefüllt.

Man wird sich an dieser Stelle fragen, warum dann nicht überhaupt nur Extrakte verwendet werden, wenn sie doch konzentrierter und hochwirksam sind. Allerdings funktioniert die 1:1-Verdünnung nicht bei allen Pflanzen und die Dosierung kann – selbstredend – kritisch sein.

HÖCHSTE QUALITÄT BEI PRODUKT UND BERATUNG

Nachdem die Tinkturen und Extrakte nun bereitstehen, können sich die Apothekerinnen und Apotheker auf den

nächsten Schritt konzentrieren: Die Beratung in der Verwendung der Einzel-tinkturen oder die Herstellung von verschiedensten Mischungen.

Die Einsatzgebiete für pflanzliche Tinkturen und Extrakte sind auf jeden Fall sehr vielfältig!

Vielleicht sehen Sie den nächsten Apothekenbesuch ja mit anderen Augen, mit dem Wissen, dass sämtliche hauseigenen Herstellungen mit Sorgfalt und nach normierten Richtlinien in mühevoller Handarbeit angefertigt wurden.

Bis zum nächsten Mal!



AROMA-TIPP

Allergien vorbeugen mit der „alten Pharaonenmedizin“

Schwarzkümmelöl ist ein uraltes Naturheilmittel, um den Darm von Schadstoffen zu befreien und damit Allergien vorzubeugen. Es ist bekannt, dass Allergien oftmals nach einer Darmsanierung abklingen, denn unser Darm ist ein wichtiger Teil unseres menschlichen Immunsystems, und eine Allergie, wie z. B. der Heuschnupfen, ist ein immunologischer Vorgang. So kann der Zustand des Darmes die Regulationsvorgänge im ganzen Organismus beeinflussen. Auch jene Mechanismen, die bei der Pollenallergie dazu führen, dass das Immunsystem harmlose Blüten- und Gräserpollen gefährlichen Eindringlingen gleichsetzt und diese mithilfe von Entzündungsreaktionen (Schnupfen, Rötung etc.) bekämpft.

Mit gutem Grund ist deshalb die Einnahme von Schwarzkümmelöl seit Langem fester Bestandteil der naturheilkundlichen Allergietherapie.



KURIOSSES

Unglaublich, aber wahr



Unsere Haut ist ein Kleintierzoo! Hört sich unglaublich an, ist aber so, denn die menschliche Haut ist Lebensraum für zahlreiche Mikroorganismen. Achtzig Pilzarten leben im Schnitt auf einer Ferse. Auch der Bauchnabel ist Heimat für rund sechzig Bakterienarten, und in den Wimpern der meisten Menschen findet man Milben ... Aber keine Angst, diese Tierchen sind völlig harmlos und ernähren sich von unseren abgestorbenen Hautzellen, leben also friedlich und symbiotisch mit uns.



LÖSUNG Gehirnjogging

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

FÜR VIELE AUGENBLICKE OHNE ALLERGIE



Für viele Menschen bedeuten die Pollen in der Luft nicht nur Frühling, sondern auch lästige Allergiebeschwerden. Gerade in der Pollensaison, wenn die Belastung für die Augen am höchsten ist, können **Similasan® Antiallergische Augentropfen** einen bedeutenden Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität leisten, sie mildern dank ihrer speziellen homöopathischen Zusammensetzung

Juckreiz und Schwellungen und beruhigen brennende und gerötete Augen. Genießen Sie jeden Augenblick unbeschwert und klar und erleben Sie die natürliche Erleichterung mit Similasan. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.similasan.at und in Ihrer ApoLife Apotheke.

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

Stand der Information: 01.2024

SIML_2024_004

ALLERGIE – HEUSCHNUPFEN

Die Biochemie nach Dr. Schüßler eignet sich auch hervorragend zur Gesundheitsvorsorge! Diese Mischung bietet eine gute Möglichkeit, die Beschwerden eines Heuschnupfens zu lindern bzw. bei längerer Einnahme deutlich zu reduzieren:

- **Calcium phosphoricum Nr. 2** – unterstützt den Eiweißstoffwechsel
- **Ferrum phosphoricum Nr. 3** – aktiviert die Widerstandskraft
- **Kalium chloratum Nr. 4** – Betriebsstoff für Drüsen und Bronchien
- **Kalium sulfuricum Nr. 6** – unterstützt die Ausscheidung von Schadstoffen
- **Natrium chloratum Nr. 8** – Betriebsstoff für Schleimhäute, Hauptmittel bei Allergien
- **Natrium sulfuricum Nr. 10** – Entschlackung und Ausscheidung von Schadstoffen
- **Arsenum jodatum Nr. 24** – verstärkt Entgiftung bzw. Reinigung des Körpers

NEU BEI APOLIFE: VITAMIN B12 TROPFEN



Die Vitamine des B-Komplexes gelten als Basisnährstoffe für unseren Organismus. Sie sind an einer Vielzahl von Stoffwechselvorgängen beteiligt und unterstützen besonders unser Nervensystem.

Aufgrund von körperlicher und nervlicher Belastung sind Vitamin-B-Mangelsymptome weit verbreitet. Die typischen Anzeichen sind chronische Müdigkeit, Abgespanntheit oder nervöse Reizbarkeit, Durchblutungsstörungen, Stimmungsschwankungen und Hautprobleme.

Vitamin B12 unterstützt den normalen Energiestoffwechsel, die normale Funktion des Nervensystems, es kann Ermüdungserscheinungen verringern und hilft beim Erhalt eines normalen Immunsystems. Fragen Sie jetzt in Ihrer ApoLife Apotheke danach!

Natürliche Gewichtskontrolle!

Die 2-Phasen-Kur für
Ihr erfolgreiches
Gewichtsmanagement.

Produkte mit Herz.
Aus Ihrer ApoLife Apotheke.



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

www.apolife.at