



APO
LIFE

AUSGABE 2
MÄRZ/APRIL 2025

Bauchgefühl

GASTRITIS
HEUSCHNUPFEN
FEUCHTBLATTEN
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit frischen Frühlings-Aktionen und Tipps!



KENNENLERNAKTION

UNSERE INTENSIVSTE FEUCHTIGKEITSLOTION
FÜR SEHR TROCKENE, JUCKENDE HAUT

Spendet sehr trockener Haut
bis zu 72H Feuchtigkeit
+ mildert Anzeichen von
Hauttrockenheit sofort

- Juckreiz - Spannungsgefühl - Abschuppung

NEUHEIT

**INTENSIVE
FEUCHTIGKEITS-
LOTION**

236 ml & 473 ml



5€ RABATT*

AUF ALLE PRODUKTE VON CERA VE AB 15€ EINKAUFSWERT

*Nur solange der Vorrat reicht. Nur möglich durch Abgabe eines original Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen. Coupon nicht zur Vervielfältigung autorisiert.
Nur in teilnehmenden Apotheken. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich.
Veranstalter: L'ORÉAL Österreich GmbH, Wiedner Gürtel 9, 1100 Wien.

Vital und gesund in den Frühling



Langsam erwacht die Natur wieder, die Tage werden spürbar länger und die Sonne gewinnt an Kraft. Das sollte analog auch für uns gelten: 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 sich mit natürlichen Mitteln 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 wichtig unser Bauch für unser Wohlbefinden ist, 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. 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	Feuchtblättern
10	Heuschnupfen
14	Gelbfieber
	Kuriose Heilmittel:
17	Bezoarsteine
18	Aktionen
	NEM:
20	Probiotika für die Darmflora
22	Arzneipflanze Kamille
	Warum sagt man ...
25	Redewendungen und deren Ursprung
	Fachinterview:
26	Gastritis
	ApoMax erklärt:
30	FSME-Schutzimpfung
33	Magenprobleme Sodbrennen/Reflux
36	Mein Lehrberuf PKA
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**

Stilaxx® Drops



Nahrungsergänzungsmittel

Just drop it.

Für Rachen & Immunabwehr.

Stilaxx® Drops: Jetzt neu in Ihrer Apotheke!

Die Schleimstoffe der Stilaxx® Formel haben einen beruhigenden Effekt auf den trockenen Rachen. Vitamin C, D3 und Zink unterstützen die Funktion des Immunsystems. Vitamin C und Zink schützen die Zellen, wie z.B. Schleimhautzellen, vor oxidativem Stress. Mit fruchtigem Cassis-Geschmack. Für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren.



Fenchtblatt



tern

Ein weiteres Mal stellt man mit Erstaunen fest, dass eine Krankheit viele unterschiedliche Namen tragen kann. Sehen wir uns also in dieser Ausgabe die sogenannten Feuchtblattern, Varizellen, Wasserpocken, Spitzblattern, Windpocken, Schafblattern oder Schafplattern näher an.

BEI KINDERN UND ERWACHSENEN

Bleiben wir zum Einstieg zunächst bei der medizinischen Bezeichnung. Auslöser der fachsprachlich „Varizellen“ genannten Erkrankung ist das *Varizella-zoster-Virus* (VZV), das zur Familie der Herpesviren gehört. Zwar tritt die Infektion häufig im Kindesalter auf, kann aber auch Erwachsene betreffen. Der Name „Windpocken“ stammt übrigens daher, dass die Krankheit derart ansteckend ist, dass sie scheinbar durch den Wind übertragen werden konnte.

Charakteristisch für die Infektion sind dabei vor allem die Hautveränderungen, die sich in Form von juckenden, flüssigkeitsgefüllten Bläschen zeigen und ein bis zwei Wochen zum Abheilen brauchen. Hat man die Krankheit einmal überstanden, ist der Spuk damit leider nicht vorbei, denn die Viren verbleiben – wie bei Fieberblasen – inaktiv im Körper. Bei einer erneuten Ansteckung im Erwachsenenalter werden sie aktiv und können entlang der Nervenbahnen Herpes Zoster, also eine Gürtelrose, auslösen.

INFEKTION UND VERLAUF

Die Ansteckung erfolgt vor allem über Tröpfcheninfektion, sprich durch Niesen und Husten, aber ebenso durch den direkten Kontakt mit der Flüssigkeit aus den Bläschen. Oft reicht bereits der gleichzeitige Aufenthalt mit einer erkrankten Person im selben Raum aus, um die Viren mit nach Hause zu nehmen. Gerade Menschen ohne vorherigen Kontakt mit dem *Varizella-zoster-Virus* und Kinder, die nicht durch eine Impfung geschützt wurden, infizieren sich besonders leicht. Die Inkubationszeit von der Ansteckung bis zum Krankheitsausbruch beträgt zwischen 12 und 21 Tagen, also relativ lange. Der Verlauf der Primärerkrankung stellt sich schließlich wie in unten stehender Tabelle dar.

Eine genaue Angabe des zeitlichen Verlaufes vom Ausbruch bis zur Abheilung ist nicht möglich, da die Hautveränderungen immer schubweise auftreten und so die unterschiedlichen Stadien (Knötchen, Bläschen, Krusten) zum Teil auch

Zeit	Phase	Symptome
Ansteckung	Das Virus gelangt in den Körper	keine
2–3 Wochen später	Krankheitsausbruch	Fieber, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen
1–2 Tage nach dem Ausbruch	1) Erste Anzeichen auf der Haut	Rote Flecken
Gefolgt von	2) Knötchenbildung	Flecken werden zu kleinen Erhebungen
	3) Bläschenbildung	Knötchen füllen sich mit Flüssigkeit
5–7 Tage danach	4) Verkrustung	Bläschen trocknen aus und bilden Schorf
Im Anschluss	Abheilung	

gleichzeitig sichtbar sind. In der Regel hat man die Feuchtblattern zwei Wochen nach dem Auftreten der ersten Symptome überstanden.

VORBEUGUNG UND BEHANDLUNG

Wie bei vielen anderen Viren gibt es zum Schutz vor *Varizella zoster* ebenso eine wirksame Impfung. Sie wird für alle Kinder ab elf Monaten empfohlen sowie für Jugendliche und Erwachsene, insbesondere Frauen mit Kinderwunsch sowie Menschen mit einem erhöhten Ansteckungsrisiko. Die Impfung erfolgt in zwei Dosen und bietet einen effektiven und langfristigen Schutz vor der Erkrankung. Beim Kontakt mit erkrankten Personen in jedem Fall regelmäßig Hände waschen. Während der ansteckenden Phase – bis alle Bläschen verkrustet sind – sollten die Infizierten unbedingt Gemeinschaftseinrichtungen, Schule und Kindergarten fernbleiben.

Verläuft die Erkrankung unkompliziert, ist keine spezifische Behandlung nötig. In erster Linie geht es darum, die unangenehmen Symptome zu lindern, also das Fieber zu senken (z. B. mit Paracetamol oder Ibuprofen) und den Juckreiz zu verringern. Dies kann durch Kühlen der betroffenen Hautpartien, antiallergische Präparate oder spezielle Tinkturen geschehen, die direkt auf die Bläschen aufgetragen werden. Wichtig ist es auch, weitere Infektionen durch Aufkratzen der Stellen zu vermeiden, bei Kindern deshalb unbedingt die Fingernägel kürzen. Leider ist es bei Erwachsenen und Personen mit geschwächter Immunabwehr

möglich, dass es zu einem schweren Verlauf mit Lungenentzündung oder sehr selten zu einer Hirnhautentzündung kommt. Für diese Risikogruppen empfiehlt sich eine antivirale Therapie mit Aciclovir oder ähnlichen Medikamenten. Des Weiteren sind bei Schwangeren, die noch keine Infektion

Erstaunlich, dass eine Krankheit so viele unterschiedliche Namen tragen kann: Feuchtblattern, Varizellen, Wasserpocken, Spitzblattern, Windpocken, Schafblattern oder Schafplattern.

durchlebt haben, sofortige ärztliche Maßnahmen erforderlich, da das ungeborene Kind durch die Erkrankung gefährdet ist.

Neben Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt ist jede ApoLife Apotheke die beste Anlaufstation, um sich über empfohlene Impfungen zu informieren bzw. erhalten Sie hier im Krankheitsfall geeignete klassische, natürliche und alternative Präparate zur Linderung der jeweiligen Symptome sowie zur Stärkung Ihres Immunsystems.





Heuschnupfen

Für viele gehört er leider zum Frühlingsbeginn mit dazu, obwohl sie liebend gern darauf verzichten würden. Doch warum kommt es überhaupt zu dieser allergischen Reaktion und was kann man dagegen unternehmen?

ES GRÜNT SO GRÜN ...

Die Natur erwacht nach dem Winter und die Pflanzen sprießen wieder. Damit neues Leben entstehen kann, müssen sich alle Gräser, Blumen sowie Bäume vermehren, und das geschieht durch Pollen, die von Insekten oder vom Wind verbreitet werden. Sie sind federleicht und schweben teilweise zu ihrem Bestimmungsort – oder auf unsere Schleimhäute. Der Heuschnupfen ist da! Wobei der Name eigentlich nicht wirklich passend ist. Nur die wenigsten Allergiegeplagten kommen mit Heu in Berührung, aber die Bezeichnung entstand im 19. Jahrhundert, da einige Personen, die bei der Feldarbeit das Heu gewendet hatten, danach plötzlich von einem seltsamen Schnupfen geplagt wurden. Der Name hat sich bis heute gehalten, obwohl der Terminus „Pollenallergie“ das Ganze viel genauer umschreibt.

DER KÖRPER REAGIERT

Sobald Pollen in Kontakt mit den Schleimhäuten der Augen, der Nase, des Hals-Rachen-Raumes und der Bronchien kommen, registriert unser Immunsystem dies und entscheidet, ob die neu angekommene Substanz gefährlich oder harmlos ist. Erkennt es Krankheitserreger oder schädliche Elemente, reagiert die körperliche Verteidigung sofort und versucht, den Eindringling zu eliminieren. Obwohl von den harmlosen Pollen keinerlei Gefahr ausgeht, schlägt der Organismus bei manchen Menschen Alarm und startet mit eigentlich gar nicht nötigen Verteidigungsmaßnahmen.

Wann welche Pflanzen blühen bzw. zu welcher Zeit die Belastungen am höchsten sind, können Sie dem ApoLife Pollenkalender auf Seite 13 entnehmen.

Histamin wird ausgeschüttet, was zur Folge hat, dass die Blutgefäße geweitet und die Schleimhäute vermehrt durchblutet werden, um Abwehrzellen schnell zum Ort des Eindringens zu befördern. Diese Immunreaktion führt zu den typischen Symptomen – die Augen jucken, sind gerötet und tränen, die Nase läuft und juckt, der Gaumen kitzelt und der Niesreiz stellt sich ein.

Diese Zeichen sollten, auch wenn sie manche nur als lästig abtun, keinesfalls ignoriert werden, denn bei einer unbehandelten Allergie kann es passieren, dass die Problematik vom Kopf bzw. den oberen Atemwegen nach unten in die Lunge wandert und sich dort ein allergisches Asthma entwickelt. Die Folgen können trockener Husten, Kurzatmigkeit, anfallsartige Atemnot sowie ein Engegefühl in der Brust sein. Aus diesem Grund ist es wichtig, eine Allergie bereits zu behandeln, bevor es zu diesem „Etagenwechsel“ kommt.

WIRKSAME HILFE

Da unsere Schleimhäute die Eintrittspforte für Pollen sind, gilt es, diese zu stärken und sie vital zu halten. Das wiederum erfordert Feuchtigkeit, denn nur eine feuchte Schleimhaut ist gesund. Um dies zu bewerkstelligen, eignen sich

Vitamin C	Stärkt das Immunsystem, wirkt antioxidativ und als Radikalfänger
Vitamin D	Wesentlich für die Produktion und Aktivierung von Abwehrzellen
Zink	Essenzielles Spurenelement, unterstützt das Immunsystem
Astragalus	Stabilisiert die Makrophagen (Fresszellen), bremst so die Histaminausschüttung
Katzenkralle	Natürliches Antioxidans, eliminiert fremde Allergene
Zistrose	Stimuliert die Abwehrzellen, stärkt das Immunsystem
Buchweizen	Dichtet Schleimhäute ab, wirkt abschwellend und entzündungshemmend
Sauerampfer	Enthält Vitamin C, schützt vor oxidativem Stress, entzündungshemmend
Quercetin	Radikalfänger, unterstützt die Schleimhautfunktion, entzündungshemmend

isotonische Nasensprays mit Meersalz, wie der **ApoLife Pflegende Nasen- und Rachenspray**, sowie Augentropfen mit Hyaluronsäure, damit die Augen nicht austrocknen. Die Schleimhäute im Mund- und Rachenbereich können zudem mit Isländisch-Moos-Lutschpastillen gestärkt werden.

Reichen solche Maßnahmen nicht aus, gibt es abschwellende Nasensprays, welche die Nasenatmung erleichtern und ebenso wie Augentropfen auch mit antiallergischen Wirkstoffen erhältlich sind. Diese bewirken entweder eine Stabilisierung der Immunzellen, damit sie die Histaminausschüttung reduzieren, oder blockieren direkt die Wirkung des Histamins.

Bei starken Beschwerden können Antihistaminika in Tablettenform eingenommen werden. Während diese Präparate früher sehr müde gemacht haben, ist dies bei den neueren Wirkstoffen praktisch kein Thema mehr. Betroffene, die an allergischem Asthma leiden, bringen rezeptpflichtige Inhalatoren mit Cortison

über die Pollensaison, und Astmasprays mit Bronchien-erweiternden Arzneistoffen helfen bei akuter Atemnot.

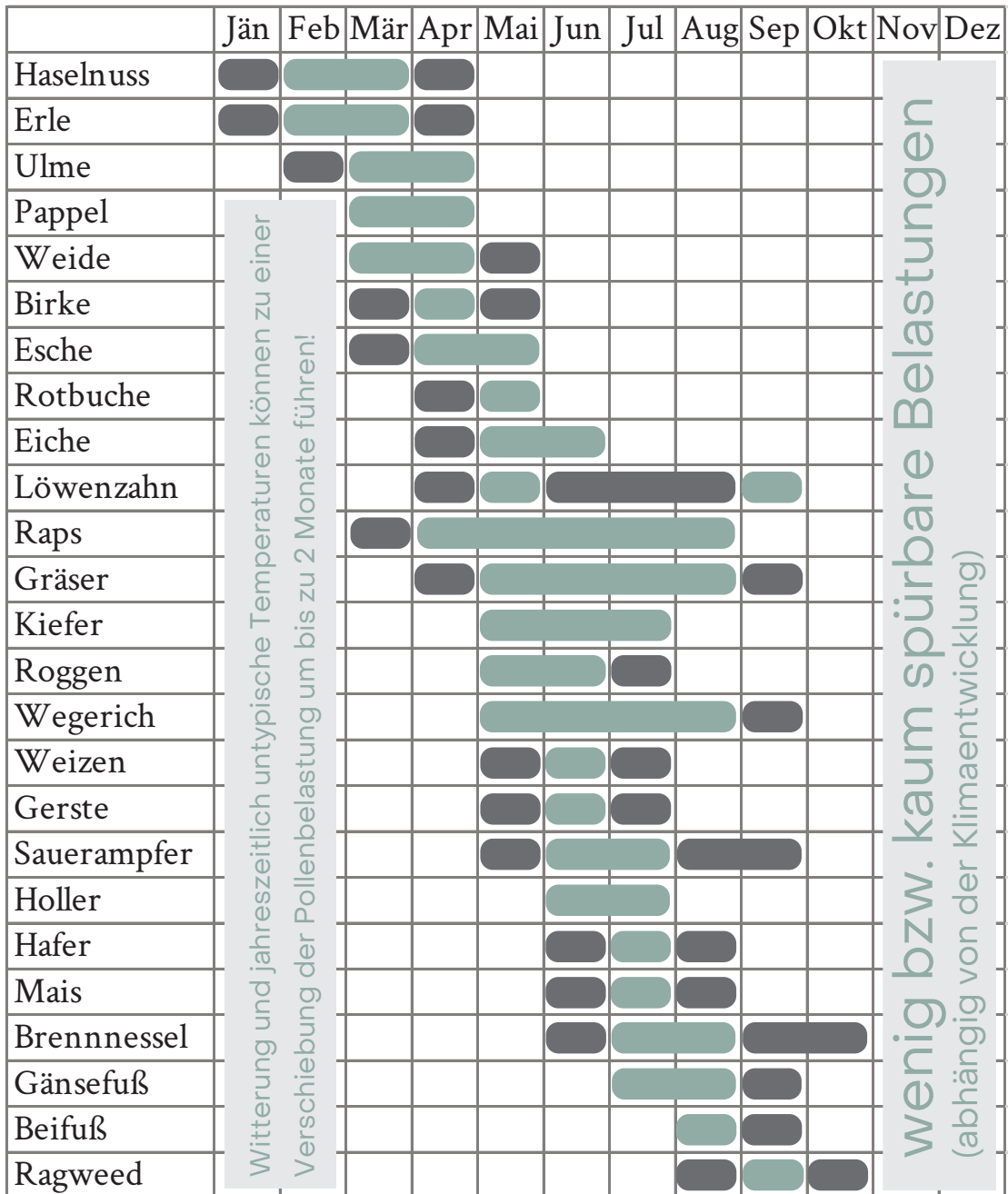
IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Nachdem für die überschießende Reaktion unsere eigene körperliche Abwehr verantwortlich ist, sollte man das Immunsystem speziell für die Pollensaison stärken. In der oben stehenden Tabelle finden Sie Wirkstoffe, die vorbeugend bzw. auch in der Akutphase zur Linderung perfekt geeignet sind.

Einige dieser wertvollen Substanzen bzw. Pflanzen sind in einem hochwertigen Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheke enthalten – in **ApoLife 15 Abwehrkraft**. Der ultimative Booster fürs Immunsystem und ein pflanzliches Antiallergikum, um allergische Reaktionen zu bekämpfen. Für Erwachsene gibt es diese sinnvolle Ergänzung als Kapseln, für Kinder als wohlschmeckenden **ApoLife Immun-Sirup mit Zistrose und Zink**.



Pollenkalender 2025



Witterung und jahreszeitlich untypische Temperaturen können zu einer Verschiebung der Pollenbelastung um bis zu 2 Monate führen!

wenig bzw. kaum spürbare Belastungen
(abhängig von der Klimaentwicklung)

■ mäßige Pollenbelastung, Vor-/Nachblüte ■ starke Pollenbelastung, Hauptblüte



Gelbfieber

Es gibt Krankheiten, die bislang glücklicherweise einen Bogen um uns in Mitteleuropa gemacht haben. Begibt man sich jedoch in ferne Länder, um den Urlaub zu genießen, (f)liegt die eine oder andere Gefahr in der Luft.

TÜCKISCHE MÜCKEN

Wie Malaria oder andere Infektionskrankheiten wird auch das Gelbfieber von kleinen, fliegenden Blutsaugern übertragen – in diesem Fall von sogenannten Aedes- und Haemagogus-Mücken, die das Virus aus der Familie der Flaviviren

beim Stechen weitergeben. Typische Gelbfieber-Regionen sind die tropischen Gebiete in Afrika und Südamerika, wo die Krankheit gehäuft auftritt. Deshalb gilt es, gerade bei Reisen durch solche Länder Vorsicht walten zu lassen bzw. sich am besten vorab zu schützen.



SYMPTOME UND VERLAUF

Wurde man von einer Mücke infiziert, dauert es im Regelfall drei bis sechs Tage zum Auftreten der ersten Krankheitszeichen, die sich durch grippeähnliche Symptome bemerkbar machen. Die Betroffenen leiden unter Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost und Übelkeit, allerdings ist dies zu meist nicht alles. Das Virus kann sich im Körper verbreiten und nach einer kurzen

Besserung innere Organe, wie Leber, Nieren oder Herz, angreifen. In dieser zweiten Phase kommt es zu hohem Fieber und – falls die Leber betroffen ist – zu einer Gelbfärbung von Haut und Augen. Ein Zeichen, dass die Leber geschädigt ist, und das der Erkrankung auch ihren Namen gegeben hat. Bei besonders schweren Fällen sind sogar innere Blutungen möglich. Rund 15 Prozent der Erkrankten entwickeln diese schwerwiegende Form, die leider nicht selten tödlich endet. So geht die Weltgesundheitsorganisation im Jahr von bis zu 60.000 Gelbfieber-Toten aus – und das bei einer Krankheit, gegen die es eigentlich eine Impfung gibt.

THERAPIE UND IMPFUNG

Gegen Gelbfieber existiert noch keine wirksame Möglichkeit der Behandlung. Im Erkrankungsfall können nur die Symptome gelindert bzw. das Immunsystem beim Kampf gegen die Viren unterstützt werden. In Gebieten mit hoher Gelbfiebertverbreitung, wo zudem meist bloß eine begrenzte medizinische Versorgung gegeben ist, bietet ausschließlich die Impfung einen verlässlichen Schutz. Viele Länder schreiben für die Einreise sogar einen diesbezüglichen Impfnachweis vor.

Hierzulande wird die Gelbfieberimmunsierung ausschließlich in zugelassenen Impfstellen durchgeführt und sollte mindestens zehn Tage vor dem Reisebeginn erfolgen, weil der Körper diese Zeit braucht, um einen vollständigen Schutz aufzubauen. Ein Lebendimpfstoff kommt

dabei zum Einsatz, das heißt, dass Viren injiziert werden, die zwar das Immunsystem auf den Erreger vorbereiten, aber sich nicht wie die ursprüngliche Form ungehemmt vermehren können. Somit ist man für einen Zeitraum von zehn Jahren

Wie Malaria oder andere Infektionskrankheiten wird auch das Gelbfieber von kleinen, fliegenden Blutsaugern übertragen – in diesem Fall von sogenannten Aedes- und Haemagogus-Mücken, die das Virus beim Stechen weitergeben.

geschützt, dann sollte aufgefrischt werden. Als Nebenwirkungen der Immunisierung können Kopf- und Muskelschmerzen sowie leichtes Fieber auftreten.

Im Prinzip sind alle, die in Gelbfieber-Endemiegebiete reisen, potenziell gefährdet, sich mit dem Virus zu infizieren. Doch besonders ältere Menschen, Personen mit geschwächtem Immunsystem, Schwangere und Kleinkinder sollten sich vor einer Reise in Risikogebiete unbedingt ärztlich beraten lassen und an eine Impfung denken.

DER BESTE SCHUTZ ...

... ist natürlich, sich gar nicht erst stechen zu lassen – egal, um welche Mückenart es sich in tropischen Regionen handelt. Deshalb sollte man stets einige Vorsichtsmaßnahmen treffen, damit die Blutsauger keinen Stich machen.

- Helle, lange Kleidung tragen, die Arme und Beine bedeckt.
- Regelmäßig Insektenschutzmittel verwenden, vor allem auf unbedeckter Haut.
- Wenn möglich, unter Moskitonetzen oder in mückengeschützten Räumen schlafen.
- Den Aufenthalt in der Nähe von stehenden Gewässern vermeiden, sie sind bevorzugte Mücken-Brutorte.

Sollten Sie dennoch gestochen werden und nicht gegen Gelbfieber geimpft sein, bitte genau auf mögliche Symptome achten und im Fall des Falles ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Wird die Krankheit früh diagnostiziert, kann der Verlauf unter Umständen gemildert und das Risiko von schweren Komplikationen reduziert werden. Nehmen Sie jedoch keinesfalls auf eigene Faust irgendwelche fiebersenkenden Medikamente ein! Aspirin etwa enthält Acetylsalicylsäure, die gerinnungshemmend wirkt und die Gefahr von inneren Blutungen bei Gelbfieber zusätzlich erhöht.

Für alle Fragen zu Gelbfieber bzw. empfohlenen Impfungen bei Reisen in fremde Länder helfen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker gerne weiter. Sie unterstützen Sie zudem bei der Zusammenstellung Ihrer Reisemedikamente und haben die wirksamsten Insektenschutzmittel für Sie!



Bezoarsteine

Die Geschichte der Medizin hat in der Vergangenheit oftmals seltsame Pfade beschritten. Zwar sind viele Pflanzen und Heilmittel schon seit Urzeiten bekannt gewesen und wurden über Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende erfolgreich zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt, doch manchmal hat man recht fragwürdigen Substanzen wirkungsvolle Kräfte zugeschrieben. Ein spezielles Beispiel, das vor allem durch die Harry Potter-Bücher erneute Bekanntheit erlangt hat, sind die sogenannten Bezoarsteine, die heute nur noch in der Traditionellen Chinesischen Medizin Anwendung finden.

ZAUBERHAFTE MUSEUMSSTÜCKE

Nicht nur in der Buchreihe von J. K. Rowling, wo ein Exemplar den jungen Zauberer des Öfteren rettet, sind sie zu finden, auch das Kunsthistorische Museum in Wien beherbergt eine Sammlung dieser zu kostbarem Schmuck und Kunstobjekten verarbeiteten Steine. Doch worum handelt es sich dabei eigentlich?

Hinter dem klingenden Namen „Bezoarsteine“ verbergen sich ganz profane Magensteine von Tieren, vor allem von Wiederkäuern. Diese bilden sich, wenn

Haare des Felles oder andere unverdauliche Materialien in den Magen gelangen, dort mit der Zeit verklumpen und nicht mehr ausgeschieden werden können. Nach der Schlachtung des betroffenen Tieres kommt das sonderbare Gebilde schließlich zum Vorschein.

VON DAMALS BIS HEUTE

Schon in der Antike schrieb man den Steinen magische bzw. heilende Kräfte zu – ein Mythos, der sich über das Mittelalter hinaus hielt und den man erst ab dem 19. Jahrhundert ins Reich der Märchen verbannte. In früheren Zeiten waren Bezoarsteine sogar in Apotheken erhältlich. Sie wurden häufig an goldenen Ketten befestigt, um ihre Besitzer vor vergifteten Getränken zu schützen, indem man die Steine vor dem ersten Schluck in sein Trinkgefäß tauchte. Dieser Einsatzbereich gab den Bezoarsteinen auch ihren Namen. Dieser leitet sich vom persischen *padzahr* ab, was so viel wie „Gegengift“ heißt.

Übrigens war die Unsitte des gegenseitigen Vergiftens in einigen dunklen Epochen der Geschichte weit verbreitet. So stammt der Brauch des Anstoßens ebenfalls aus dieser Zeit. Prostete man sich fest genug zu, schwappte das eigene Getränk in den anderen Becher und das Gegenüber bekam im Fall des Falles genauso von dem Gift ab – ein kräftiges „Prost“ also quasi als Lebensversicherung.



Wir denken an Ihre Gesundheit!

1. bis 31. März 2025

Jetzt

BILLIGER

Fördern Sie jetzt die Schönheit von innen – **ApoLife Kollagen-Tonikum** als Doppelpack für Ihre Frühjahrs-Kur um **nur 59,90!**



Gutschein gültig von 1. bis 31. März 2025 solange der Vorrat reicht.

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

1. bis 31. März 2025

Bis zu 6 Euro

SPAREN

Mit voller Vitamin-Power in den Frühling mit Vitaminen & Mineralstoffen von **Supradyn®** – während der Vitaminwochen **bis zu 6,-* billiger!**



* **6 Euro Rabatt** auf Supradyn® Filmtabletten (VITAL 50+ 90 Stk., ACTIVE 365 90 Stk., FORTE 60 Stk.), **4 Euro Rabatt** auf Supradyn® Brausetabletten 30 Stk. (ACTIVE 365, FORTE, VITAL 50+) und Supradyn® ENERGY Gummies 60 Stk.

Nahrungsergänzungsmittel. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Gutschein gültig von 1. bis 31. März 2025 solange der Vorrat reicht.

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

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

1. bis 30. April 2025

1 Produkt

GRATIS

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



Gutschein gültig von 1. bis 30. April 2025 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 30. April 2025

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 2025 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



NEM

Probiotika für die Darmflora

Auch wenn es beim Endprodukt eher seltsam anmutet – in unserem Darm findet sich eine faszinierende Welt, in der Billionen Einzelteile perfekt zusammenarbeiten. Werfen wir einen genaueren Blick darauf.

FEINE KEIME

Während wir in unserer direkten Umwelt eher einen großen Bogen um „böse“ Bakterien machen, sind die „guten“ Vertreter für das Funktionieren unserer Verdauung unverzichtbar. So beherbergt unsere Darmflora mehr als 100 Billionen – 100.000.000.000.000 als Zahl geschrieben – Bakterien, die über 1.000 meist anaerobe Arten umfassen. Eine riesige Gemeinschaft, deren perfektes Miteinander nicht nur verdauungstechnisch eine entscheidende Rolle spielt,

sondern ebenso für das Immunsystem. 90 % des Mikrobioms bestehen aus:

- **Bacillota** (früher **Firmicutes**) z. B. Clostridien, Streptokokken, Enterokokken, Staphylokokken, Laktobazillen
- **Bacteroidota** (früher **Bacteroidetes**)
- **Pseudomonadota** (auch **Proteobakterien**) z. B. Escherichia coli
- **Actinomycetota** (auch **Actinobakterien**) z. B. Bifidobakterien

Wie man sieht, befinden sich darunter auch Keime, die – falls sie die Überhand

gewinnen – krank machen können. Umso wichtiger ist es daher, von Zeit zu Zeit mit zusätzlichen „guten“ Bakterien das gesunde Gleichgewicht zu erhalten. Unsere Darmflora erfüllt nämlich weit mehr essenzielle Funktionen, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Sie unterstützt das Immunsystem sowie die Nährstoffversorgung (Vitamin-Synthese), hilft bei der Entgiftung, stellt Energie bereit und regt die Darmbewegungen an. Zudem gewährleistet sie die Aufrechterhaltung der Darmbarriere und schützt uns so vor schädlichen Mikroorganismen. Dieser letzte Punkt ist besonders wichtig, da unser Dünndarm mit rund 200 m² Oberfläche eine große Angriffsfläche für Mikroorganismen bietet. Hier spielen die Darmflora, die Darmschleimhaut und das darmassoziierte Immunsystem zusammen, um uns gegen mögliche schädliche Eindringlinge zu verteidigen.

PROBIOTIKA

Ein Begriff, der immer auftaucht, wenn es um die Darmgesundheit geht – und das aus gutem Grund: Probiotika sind nützliche, lebende Mikroorganismen, wie sie auch in unserem Verdauungstrakt vorkommen. Eine Gabe unterstützt nicht nur die normalen Funktionen, sondern hilft zudem dabei, ein gestörtes Darm-Mikrobiom wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dies ist oftmals nach einer Antibiotika-Therapie nötig, da diese wirksamen Medikamente leider nicht zwischen „guten“ und „bösen“ Darmbakterien unterscheiden und

beide gleichermaßen eliminieren. Probiotika vermindern in diesem Fall die Zerstörung der Darmflora und wirken somit einer Besiedelung durch schädliche Keime entgegen, die Durchfall, Erbrechen oder sogar vaginale Pilzinfektionen auslösen können. Empfohlen wird hier die Einnahme zwei Stunden nach dem Antibiotikum.

In Ihrer ApoLife Apotheke gibt es Eigenprodukte zur optimalen Unterstützung: **ApoLife 7 Darmflora akut** Kapseln eignen sich mit ihren neun verschiedenen Bakterienstämmen ebenso bestens zum Wiederaufbau des Mikrobioms wie **ApoLife 24 Darmflora forte** Kapseln. Das Besondere an diesen Präparaten sind die doppelt umhüllten (gecoateten) Bakterien, welche so vor der aggressiven Magensäure geschützt sind und in hoher Zahl in den Darm gelangen. Für eine einfachere Einnahme steht zudem **ApoLife Darmflora löslich** in Pulverform zur Verfügung. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie gerne persönlich hinsichtlich einer Probiotika-Gabe oder allgemein zur Darmgesundheit.





Die Kraft, das Weh im Leib zu stillen,
verlieh der Schöpfer den Kamillen.
Sie blühen und warten unverzagt
auf jemand, den das Bauchweh plagt.
Der Mensch jedoch in seiner Pein
glaubt nicht an das, was allgemein
zu haben ist. Er schreit nach Pillen.
Verschont mich, sagt er, mit Kamillen,
um Gotteswillen!

K. H. Waggerl („Heiteres Herbarium“)

Arzneipflanze

Kamille

„Magenbeschwerden? Mach dir einen Kamillentee!“ Eine Pflanze hat sich bis heute als erstes Mittel gegen gastrale Probleme gehalten. Und das nicht ohne Grund, denn die Kamille ist medizinisch überaus wirksam.

KAMILLE – ECHT GUT!

Die wohlriechende, einjährige, bis zu 80 cm hohe Pflanze aus der Familie der Korbblütler war schon immer Teil der heimischen Flora, ist aber mittlerweile weltweit zu finden. Sie besitzt einen meist aufrecht stehenden verzweigten Stängel und gehört praktisch seit Anbeginn zum Arzneischatz Europas. So schätzte natürlich auch Hildegard von Bingen die Kamille als „Heilige Pflanze“ für ihre beruhigenden und entzündungshemmenden Eigenschaften. Und der berühmte Botaniker Hieronymus Bock beschrieb sie in seinem „New Kreütter Büch“ von 1539 als vielseitig einsetzbare Heilpflanze. Wurde sie früher in freier Natur gesammelt, wird sie heute fast nur noch in Kulturen angebaut. Medizinischen Nutzen der Echten Kamille – nicht zu verwechseln mit ihrem „unechten“ Zwilling, der Hundskamille, – haben laut dem Europäischen Arzneibuch vor allem die Blüten (*Matricariae flos*) sowie die getrockneten ganzen Blütenköpfchen (*Matricaria recutita* L.) der Echten Kamille. Wichtig: Die Blüten müssen mindestens 0,4 Prozent blaues ätherisches Öl enthalten!

VIELSEITIG EINSETZBAR

Am bekanntesten sind wohl die positiven Effekte, welche die Kamille bei **Magen-Darm-Beschwerden** hat. Sie entspannt verkrampfte Muskeln im Verdauungstrakt und hilft so gegen Blähungen, leichte Bauchkrämpfe, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden, die – beispielsweise bei Reisekrankheit oder

Durchfall – ebenso psychisch bedingt sein können. Auch bei Gastritis, der in dieser Ausgabe ein eigener Artikel gewidmet ist, kann die Heilpflanze mit ihrer entzündungshemmenden Wirkung helfen. In Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie dafür bereits perfekt abgestimmte Produkte wie die **ApoLife Gastro Tropfen**, bei denen die Kamille mit den ebenfalls „magenfreundlichen“ Mariendistel, Anis und Kümmel kombiniert wird, sowie **Kamille Aufgussbeutel** in Arzneibuchqualität.

Weitere bewährte Anwendungen betreffen **Erkältungen** (ideal bei ersten Symptomen, zur Inhalation bei Husten) sowie die **Schlafförderung**. Speziell in südeuropäischen Ländern werden Kamillenblütenzubereitungen seit Langem dafür verwendet, in der ApoLife Apotheke hat man diese Eigenschaft zur Entwicklung eines Eigenproduktes genutzt: **ApoLife Schlaf gut Kindersaft** verbindet Kamille mit Melisse und ist für Kinder ab zwei Jahren und Jugendliche bestens geeignet.

Bei **Geschwüren oder Entzündungen** im Mund- und Rachenraum sowie bei **Halsreizungen** können Tropfen oder Mundsprays mit Kamille Linderung bringen, wobei sich Tropfen ebenso als Badezusatz für Sitzbäder (zur Behandlung von **Entzündungen oder Infektionen im Anal- und Genitalbereich sowie Hämorrhoiden**) eignen. In Salben oder Cremes hilft die Kamille bei **Sonnenbrand, oberflächlichen Wunden, kleinen Furunkeln, leichten Hautreizungen und bakteriell bedingten Hautproblemen** (Akne).

Gereizte oder entzündete Augen sollten hingegen nicht, wie früher gedacht, mit in Kamillentee getränkten Wattepadts behandelt werden. Mit diesen oder anderen selbst hergestellten Kräuterpads können zusätzlich Bakterien in die Augen gelangen und das Ganze noch verschlimmern.

ZURÜCK ZU DEN POSITIVEN EIGENSCHAFTEN

Laut neuesten Studien sollen bestimmte Kamillenextrakte **blutdrucksenkende Effekte** haben, und in der Homöopathie ist *Chamomilla* von jeher das Mittel der Wahl gegen **Zahnungsbeschwerden, Durchfall, Unruhezustände, Windeldermatitis sowie Wundsein** bei Babys und Kleinkindern. Aber auch Erwachsene

setzen bei **Schlafstörungen, Stress, oder Ärger** auf diese alternative Unterstützung.

Ob Präparate in Arzneibuchqualität, Homöopathie oder hochwertige ApoLife Eigenprodukte – in Ihrer ApoLife Apotheke steht ein breit gefächertes Angebot im Bereich Kamille bereit, um eine Vielzahl an Beschwerden ganz natürlich zu lindern. Allerdings ist dabei unbedingt auf eine mögliche Allergie gegen Korbblütler zu achten, die bei nicht wenigen Menschen vorliegt. Lassen Sie sich diesbezüglich am besten von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern umfassend beraten.



*Femita*stisch
*Femi*Protect

Für meine Vaginalflora.

Praktische, orale Kapsel Für alle Frauen entwickelt Klinisch untersucht

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. *Exklusiv in der Apotheke.*

FEH-0001_2403

Warum sagt man ...

„Blaumachen“

Sprachliche Bilder, derer wir uns bedienen, gibt es unzählige. Bei manchen ergibt sich die Bedeutung von selbst, bei anderen hingegen ist der eigentliche Ursprung längst verloren gegangen und nur noch der übertragene Sinn erhalten geblieben.

In dieser Ausgabe wollen wir uns wieder einer Redewendung widmen, die für fast jeden Menschen zum sprachlichen Repertoire gehört, ohne dass man überhaupt weiß, was dahintersteckt. Es geht ums Blaumachen, also darum, nicht zu arbeiten.

FARBEN MIT BEDEUTUNG

Egal, ob wir rot- oder schwarzsehen oder sich manche nicht grün sind – das

Farbspektrum wurde immer wieder erfolgreich für Redewendungen bemüht. Dieses Mal spielt Blau aber keine übertragene Rolle, sondern ist von Anfang an das Ziel. Es geht um das alte Handwerk der Färberei und hier im Speziellen um das bekannte Indigoblau. Es entsteht nicht, wie andere Farben, durch das reine Färbebad, sondern entwickelt sich erst nach Kontakt mit dem Sauerstoff der Luft und der Einwirkung von Sonnenlicht. Die dabei stattfindende chemische Reaktion braucht allerdings seine Zeit, demnach konnten die Färber in diesem Fall nichts anderes tun, als zu warten. Sie machten nichts ... oder eben gerade „Blau“ – eine Redewendung, die zwar aus dem Mittelalter stammt, aber heute sehr gerne „in Anspruch“ genommen wird.

Und was vielleicht nicht allen bekannt ist: Auch heute noch praktiziert man diese Art des traditionellen Färbens, und die so erzeugten Produkte sind höchst begehrt!





FACHINTERVIEW:

Gastritis

Unser Verdauungssystem ist ein fein abgestimmtes Wunderwerk, das im besten Fall seine Arbeit unbemerkt verrichtet. Kommt es zu Störungen, sind diese jedoch extrem unangenehm, wie zum Beispiel bei einer Gastritis. Um zu erfahren, was man darunter versteht, welche Beschwerden auftreten und wie man diese lindern kann, haben wir Frau Mag. Zöchling, ApoLife Apothekerin in St. Pölten, zu einem Gespräch gebeten.

Frau Mag. Zöchling, was ist eine Gastritis eigentlich genau?

Dabei handelt es sich um eine Entzündung der Magenschleimhaut, die im Prinzip jeden Menschen betreffen kann.

Man schätzt, dass 20 Prozent der Bevölkerung im Laufe des Lebens zumindest ein Mal an einer akuten Gastritis erkranken. Bei Frauen geschieht dies eher früher, ab dem 45. Lebensjahr, bei

Mag. Ulrike
Zöchling,
ApoLife
Apothekerin in
St. Pölten



Männern vermehrt ab 65. Je älter man wird, desto höher ist das Risiko dafür. Die Gastritis zählt zu den häufigsten Magenbeschwerden und äußert sich durch einige charakteristische Symptome. Dazu zählen etwa brennende Magenschmerzen, Druck im Oberbauch, Völlegefühl selbst nach kleinen Mahlzeiten, Aufstoßen und Blähungen, Übelkeit, manchmal auch Erbrechen sowie Appetitlosigkeit und schneller Gewichtsverlust. Zum Teil verläuft eine Gastritis

jedoch fast symptomfrei, daher sollte speziell bei ungewöhnlichen und länger anhaltenden Beschwerden immer ärztlicher Rat eingeholt werden.

Wie kommt es zu dieser Erkrankung?

Um die Entstehung zu erläutern, muss man ein bisschen ausholen. Damit unser Körper die zugeführte Nahrung aufnehmen kann, ist es nötig, sie zu zerkleinern sowie in verwertbare Bestandteile zu zerlegen. Der erste Schritt passiert bereits im Mund, wo unsere Zähne und der Speichel, in dem sich schon Verdauungsenzyme befinden, das Essen praktisch „magengerecht“ vorbereiten. Im Magen erfolgt nun die radikalste Umwandlung. Hier herrscht ein ziemlich unfreundliches Milieu, was wir glücklicherweise nur selten – etwa bei saurem Aufstoßen oder beim Erbrechen – mitbekommen. Der Magensaft besteht nämlich auch aus Salzsäure.

Aber in sehr geringer Konzentration, oder?

Ja, diese beträgt zwar nur 0,1 bis 0,5 Prozent, was aber ausreicht, um gewisse Bestandteile der Nahrung aufzulösen. Und da unser Magen aus organischem Material besteht, kann ihm die aggressive Magensäure ebenfalls schaden. Um dies zu verhindern, ist er mit einer schützenden Schicht aus Schleimhaut ausgekleidet. Wird diese Schutzschicht nun aus irgendwelchen Gründen geschädigt, greift der Verdauungssaft die Magenwand an, welche sich daraufhin entzündet – es kommt zur Gastritis.

Welche Gründe können das sein?

Bei den Auslösern für eine Magenschleimhautschädigung sollte man zunächst die zwei Formen der Erkrankung unterscheiden: die **akute** und die **chronische Gastritis**. Die Erstgenannte tritt plötzlich auf und wird vorwiegend von äußeren Einflüssen verursacht. Das können beispielsweise Stress, Alkohol- und Nikotinkonsum oder bestimmte Medikamente sein. Die akute Form ist zwar sehr unangenehm, kann aber im besten Fall mit einer gezielten Behandlung und Schonung binnen weniger Tage in den Griff bekommen werden. Anders sieht das bei der chronischen Gastritis aus. Diese entwickelt sich über einen längeren Zeitraum und wird von den Betroffenen oft nicht bemerkt. Ursachen hierfür sind meist Autoimmunreaktionen, chemische Reize oder eine Infektion mit einem bestimmten Bakterium, *Helicobacter pylori*.

Warum schädigen diese Dinge unsere Magenschleimhaut?

Beginnen wir gleich beim eben genannten Bakterium. Viele Menschen tragen es oft seit der Kindheit in sich, ohne dass es zu irgendwelchen Problemen kommt. Erst nach und nach – meist über Jahre hinweg – entwickelt sich die Schleimhautschädigung. Anders sieht es bei der autoimmunen Gastritis aus. Bei dieser greift unser Immunsystem fälschlicherweise die gastrale Schutzschicht an und löst dadurch eine chronische Entzündung aus. Als weiterer Aspekt sind Arzneimittel zu nennen. Speziell

Schmerzmittel, wie Aspirin, Ibuprofen oder Diclofenac aus der Gruppe der nicht-steroidalen Antirheumatika, können bei einer längerfristigen Einnahme die Magenschleimhaut schädigen. Und obwohl es viele vielleicht nicht hören wollen, Alkohol und Nikotin erhöhen den Säuregehalt im Magen und reizen die Schleimhaut bzw. kann ein übermäßiger, regelmäßiger Konsum diese angreifen und schädigen. Wie bereits erwähnt, sollte zudem der Faktor „Stress“ nicht vernachlässigt werden. Bei dauerhafter Überforderung und Belastung antwortet der Körper mit einer Steigerung der Magensäureproduktion, was natürlich die Schutzschicht ebenso belastet.

Wie wird eine Gastritis diagnostiziert bzw. behandelt?

Verlässlich Aufschluss, ob eine derartige Erkrankung vorliegt, kann nur eine Gastroskopie, also eine Magenspiegelung, geben, die es ermöglicht, den Zustand der Schleimhaut exakt zu beurteilen. Besteht der Verdacht auf eine Helicobacter-Infektion, wird dies mittels spezieller Tests überprüft. Bestätigt sich der bakterielle Befall, ist eine Kombinationstherapie aus Antibiotika und zusätzlich säurehemmenden Medikamenten angezeigt. Im Fall einer akuten Gastritis hingegen reicht es vielfach, die Magensäureproduktion zu reduzieren und so der gereizten Schleimhaut die Erholung zu ermöglichen. Hier haben sich sogenannte Protonenpumpenhemmer, wie Pantoprazol oder Omeprazol, bewährt.

Gibt es auch Hausmittel, um eine Gastritis zu lindern?

Selbstverständlich! Äußerlich empfiehlt sich die gute alte Wärmflasche. Die Wärme auf dem Bauch lindert den Schmerz und wirkt entspannend. Man sollte sich zudem Ruhe gönnen und jeden Stress vermeiden. Innerlich sind Tees das natürliche Mittel der Wahl. Kamillentee beruhigt und hat eine entzündungshemmende Wirkung, während Fencheltee die Magen-Darm-Muskulatur entspannt sowie Blähungen und Völlegefühl entgegenwirkt. Bezüglich Ernährung gilt es überhaupt, auf Scharfes, Fettiges und stark Gewürztes zu verzichten. Besser auf leicht verdauliche Kost, wie gedünstetes Gemüse, Erdäpfel und Zwieback, zurückgreifen. Auf jeden Fall aber Alkohol und Nikotin weglassen, diese Substanzen reizen die Magenschleimhaut zusätzlich!

Haben Sie zum Abschluss noch ein paar Tipps zur Vorbeugung?

Gerne. Für alle, die schon einmal an Gastritis gelitten haben, aber auch zur allgemeinen Vermeidung von Magenschleimhautreizungen, gibt es, neben dem Ausschluss der bereits erwähnten, negativen Einflüsse, einige ganz einfache Regeln, die überdies der allgemeinen Gesundheit dienen. Zum einen sollte man bewusst essen. Nehmen Sie sich Zeit dafür und kauen Sie gründlich. Vermeiden Sie eine hastige Nahrungsaufnahme. Das Hinunterschlingen regt die Produktion von Magensäure an und erschwert die Verdauung. Zum anderen

heißt es, auf besonders säurehaltige Lebensmittel zu achten. Zitrusfrüchte, Tomaten oder ebenso Kaffee können den Magen reizen, also am besten nur in Maßen genießen bzw. darauf verzichten, wenn man empfindlich reagiert.

Die Gastritis zählt zu den häufigsten Magenbeschwerden und äußert sich durch brennende Magenschmerzen, Druck im Oberbauch, Völlegefühl selbst nach kleinen Mahlzeiten, Aufstoßen und Blähungen, Gewichtsverlust.

Da speziell chronischer Stress ein häufiger Auslöser von Magenproblemen ist, sollte man zudem unbedingt Wert auf eine ausgeglichene Work-Life-Balance legen und regelmäßig komplett zur Ruhe kommen. Hier können Yoga, Meditation oder autogenes Training helfen. Und falls Fragen zum Thema Gastritis auftauchen, wenden Sie sich einfach an mich oder an meine Kolleginnen und Kollegen in jeder ApoLife Apotheke in ganz Österreich.

Frau Mag. Zöchling, vielen Dank für Ihre Zeit und das ausführliche Gespräch!



APOMAX ERKLÄRT:

FSME- Schutzimpf



Sie naht früher, als uns allen lieb ist – die Zeckensaison. Alles Wissenswerte zu den Erkrankungen, die von den Blutsaugern übertragen werden, und zum optimalen Schutz finden Sie nachfolgend übersichtlich zusammengefasst.

GEMEINER HOLZBOCK & CO.

Auch wenn „gemein“ hier nach „hinterlistig“ klingt, ist es die normale wissenschaftliche Bezeichnung für den bekanntesten Vertreter der Zecken, *Ixodes*

ricinus, in unseren Breiten. Die eigentlich zu den Milben gehörenden Spinnentiere sind vor allem in der wärmeren Jahreszeit, ab ca. 8 Grad Celsius, aktiv und zum Teil sogar an milden Wintertagen anzutreffen. Die früher weit verbreitete Annahme, dass sich Zecken von Bäumen auf ihre Opfer fallen lassen würden, ist mittlerweile widerlegt. Sie leben in Hecken, Büschen, im Laub oder im hohen Gras und werden beim Vorbeigehen einfach abgestreift. Einmal mitgenommen, suchen sie sich eine



geeignete Stelle auf der Haut, um mit ihrer Mahlzeit zu beginnen.

VERSTECKTE GEFAHR

Im Prinzip sind Zecken**stiche** – der Saugvorgang hat mit einem Biss nämlich wenig zu tun – nicht gefährlich. Leider tragen die Tierchen häufig Erreger in sich, die sie auf den Menschen weitergeben können. Hier sind die Borrelien (*Borrelia burgdorferi*) sowie das FSME-Virus zu nennen, den Auslöser einer Frühsommer-Meningoenzephalitis. Bei

den Erstgenannten handelt es sich um Bakterien, die zu einer Lyme-Borreliose führen. Zu erkennen ist diese zunächst an der sogenannten Wanderröte, einem charakteristischen runden Bereich um die Einstichstelle, der sich nach einiger Zeit auf der Haut zeigt. Des Weiteren treten meist grippeähnliche Symptome, Muskel- und Gliederschmerzen auf. Eine Borreliose lässt sich gut mit Antibiotika behandeln, problematisch wird es hingegen, wenn das Nervensystem oder das Herz mitbetroffen sind. Zudem kann es selbst nach Jahren zu einem Wiederaufkommen kommen.

Die zweite gefährliche, durch Zecken übertragene Erkrankung ist die Frühsommer-Meningoenzephalitis. Ein bis zwei Wochen nach dem Stich treten dann Symptome auf, die einer milden Sommergrippe ähnlich sind. Mit Kopfschmerz, leichtem Fieber und Abgeschlagenheit ist es beim Gros der Infizierten auch schon nach wenigen Tagen wieder vorbei. Bei rund 10 Prozent der Betroffenen gelangt das Virus allerdings ins Zentrale Nervensystem und kann gefährliche Entzündungen der Hirnhäute (Meningitis), des Gehirns (Meningoenzephalitis) und des Rückenmarkes (Meningoenzephalomyelitis) auslösen, die unter Umständen sogar zu einer Atemlähmung und zum Tod führen können.

WICHTIGER SCHUTZ

Während es gegen Borreliose keine Möglichkeit der Prophylaxe gibt, sie aber mit Antibiotika therapiert werden kann, sieht das bei FSME-Viren genau

andersherum aus. Hier hat man zwar keine direkte Möglichkeit zur Behandlung der Erkrankung, jedoch existiert eine Schutzimpfung, die Betroffene zu 99 Prozent vor den genannten schwerwiegenden Folgen bewahrt. Die FSME-Grundimmunisierung umfasst drei Dosen, wobei je nach Impfstoff geringfügige Unterschiede bei den Abständen der Impfung bestehen. Die zweite Dosis erfolgt ein bis drei Monate nach der ersten, die dritte fünf bis zwölf Monate nach der zweiten Impfung. Erst dann ist ein kompletter Impfschutz vorhanden, der zunächst nach drei Jahren, später nach jeweils fünf Jahren aufgefrischt werden muss (ab dem 60. Lebensjahr wieder alle drei Jahre). Zugelassen ist die FSME-Impfung für Kinder ab einem Jahr, kann vom Arzt aber bereits ab dem vollendeten sechsten Lebensmonat verabreicht werden. In diesem Fall ist eine zusätzliche Impfung drei Monate nach der zweiten Dosis erforderlich.

Gehirnjogging

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 37.

TIPPS ZUM ZECKENSCHUTZ

- Helle, lange Kleidung aus glattem Stoff tragen
- Freie Hautpartien mit Insektenschutz einsprühen
- Nach dem Aufenthalt im Freien Haut und Kleidung absuchen
- Wurde man gestochen, Zecke rasch entfernen
- Keine Hausmittel (Öl, Nagellackentferner etc.) anwenden – die Zecke gibt bei Stress nur noch mehr infektiöse Flüssigkeit in die Wunde ab
- Nicht herausdrehen, sondern gerade nach oben herausziehen
- Keinesfalls zerquetschen, am besten eine spezielle Zeckenpinzette verwenden
- Wunde im Anschluss auf Zeckenreste untersuchen und desinfizieren
- Einstichstelle während der nächsten Tage beobachten
- Tritt Wanderröte auf, Hausärztin oder Hausarzt aufsuchen

Lassen Sie sich den Aufenthalt im Freien aber bloß nicht verderben! Die Gefahr, von einer infizierten Zecke gestochen zu werden, ist zum einen eher gering, zum anderen gibt es mit der FSME-Impfung eine wirksame Möglichkeit, sich vor dieser schwerwiegenden Erkrankung zu schützen. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker geben Ihnen hier gerne weiter Auskunft und haben auch alle empfehlenswerten Produkte, wie wirksame Insektenschutzmittel und eine spezielle Zeckenpinzette zum Entfernen der Blutsauger, für Sie.



Passend zum Hauptthema dieser Ausgabe wenden wir uns nun zwei Beschwerdebildern zu, die für etliche Menschen leider fast schon Alltag sind: Sodbrennen und Refluxprobleme.



Magenprobleme Sodbrennen/Reflux

EIN DRITTEL LEIDET

Neben der Gastritis, der ein Fachinterview in diesem Magazin gewidmet ist, sind die erwähnten beiden Erkrankungen am häufigsten anzutreffen. Zwischen 20 und 30 Prozent der Bevölkerung plagen sich mit regelmäßigen Beschwerden im Bereich von Magen und Speiseröhre, bei rund einem Drittel davon wird das Problem sogar ein Mal pro Woche akut. So sind es fast eine Million Kundinnen und Kunden, die jährlich in der Apotheke Rat wegen Sodbrennen, saurem Aufstoßen und anderen Symptomen suchen. Zumeist werden die ersten Anzeichen lange Zeit weggeschoben, erst wenn der Leidensdruck zu groß wird, spricht man darüber. Typische Anzeichen sind Schmerzen im Oberbauch und beim Schlucken, andere Schluckstörungen, Brennen im Rachen, Reizhusten und Heiserkeit. Der Grund dafür ist

eigentlich relativ simpel: Die Magensäure, die für unsere Verdauung aggressiv sein muss und einen sauren pH-Wert besitzt, bleibt nicht – wie von der Natur vorgesehen – im Magen, sondern gelangt zurück in die Speiseröhre, die im wahrsten Sinn des Wortes für diese Art von Flüssigkeit suboptimal ausgelegt ist. Zwar wird sie ebenfalls von einer Schleimhaut geschützt, allerdings kaum vor der chemischen Beschaffenheit des Magensaftes.

URSACHEN FÜR REFLUX

Prinzipiell sollte das saure Milieu im Magen bleiben. Dafür sorgt ein ringförmiger Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen – der sogenannte Ösophagus-Sphinkter. Wenn er jedoch in seiner Funktion gestört ist, kann sich die Säure auf den Weg nach oben machen, und das passiert nicht nur, wie

vielfach angenommen, wenn zu viel Magensäure produziert wird. Faktoren, die dies begünstigen, sind unter anderem Übergewicht, Stress, der Genuss von süßen oder scharfen Speisen, Alkohol, das Rauchen und eine Schwangerschaft. Auch eine liegende Position, z. B. beim Schlafen, wirkt sich negativ auf den Rückfluss aus. Kaffee hingegen gilt weniger als primärer Auslöser, genauso wie Medikamente. Hier stellt sich die Frage nach der Menge bzw. Einnahmehäufigkeit. Unsere Psyche spielt dabei ebenso eine erhebliche Rolle. Nicht umsonst heißt es, dass einem etwas auf den Magen schlägt. Zorn, Aggression, aber sogar intensives Wohlbefinden sorgen für eine stärkere Durchblutung und gesteigerte Verdauungssaftproduktion. Die Reflux-Symptome können vielfältig sein, von Schmerzen im Magen, Oberbauch und hinter dem Brustbein über seifigen und sauren Geschmack im Mund bis zu säurebedingten Schlafstörungen, Übelkeit oder Erbrechen.

ARZTPRAXIS ODER APOTHEKE?

Treten die Symptome regelmäßig, also 1x pro Woche oder öfter auf, dauern sie mehrere Tage an bzw. trüben sie die Lebensqualität, sollte man in jedem Fall ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Wird durch die verordneten Medikamente nach 14 Tagen keine Besserung erzielt oder treten zusätzlich Schluck- und Halsprobleme, Gewichtsverlust, chronischer Husten sowie asthmatische Beschwerden auf, dies unbedingt abklären lassen, um schwerwiegende Erkrankungen auszuschließen. Bei beginnenden, leichten Problemen empfehlen sich natürliche Präparate und pflanzliche Arzneien. Sie haben sich über Jahrhunderte bewährt und sorgen für sanfte Linderung. Eine Übersicht zu hilfreichen Mitteln aus der Natur finden Sie in unten stehender Tabelle.

In Ihrer ApoLife Apotheke erhalten Sie viele dieser wohltuenden Mittel beispielsweise als Tee oder in Form von

Kraut/Pflanze	Wirkung
Fenchel	Stärkt den Magen, reguliert die Verdauung
Kamille	Reguliert die Säureproduktion, wirkt entzündungshemmend und beruhigend
Bertram	Verbessert die Aufnahme von Vitalstoffen
Galgant	Unterstützt die Verdauung, antiviral, belebt Herz und Kreislauf
Käsepappel	Hilft mit seinen Schleimstoffen bei Sodbrennen und Gastritis
Eibischwurzel	Lindert kalt angesetzt akute Beschwerden
Süßholzwurzel	Fördert den Schleimschutz und wirkt entzündungshemmend
Angelikawurzel	Reguliert die Magensäure, beruhigend, entspannend
Bittere Schleifenblume	Regt die Magenmuskulatur an, gegen Druck- und Völlegefühl
Mädesüß	Wirkt Übersäuerung und Entzündungen entgegen
Kümmel	Unterstützt die Verdauung, lindert Blähungen, entkrampfend
Heilerde	Bindet überschüssige Magensäure, Giftstoffe und Darmbakterien

optimal zusammengestellten Tropfen mit pflanzlichen Auszügen. Meiden sollten Sie hingegen Pfefferminztee. Er kann hier kontraproduktiv sein und das Sodbrennen sogar verstärken.

Zur Neutralisation der Magensäure stehen ebenfalls einige wirksame Präparate zur Verfügung. Zu den sogenannten Antacida zählen Basenpulver, Speisesoda, aber es sind auch Lutschtabletten und Gele zum Neutralisieren des Magensaftes erhältlich. Sie verschaffen schnelle Linderung, sind gut verträglich und haben nur geringe Nebenwirkungen. Wichtig: eine Stunde nach den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen einnehmen und zu anderen Medikamenteneinnahmen zwei Stunden Abstand halten. Die wirksamsten Arzneien zur Magensäurehemmung sind Protonenpumpenhemmer oder PPIs. Sie regulieren die Produktion der Säure am Ursprung und verschaffen bis zu 24 Stunden Linderung. Diese tritt meist schon nach ein paar Stunden ein, jedoch empfiehlt sich für einen optimalen Behandlungserfolg die Einnahme an mindestens zwei bis drei Tagen am Stück, idealerweise morgens gleich im Anschluss an das Aufstehen vor dem Frühstück.

WESENTLICHES ZIEL: DAS LEBEN UMKREMPELN!

All die vorgeschlagenen pflanzlichen Arzneien und klassischen Mittel wirken effektiv gegen Sodbrennen und Reflux-Symptome, beseitigen jedoch nicht die eigentliche Ursache. Hier gilt es vor

allem, seinen eigenen Lebensstil grundlegend zu ändern. Essenziell sind:

- Ausgewogene Ernährung (leichte Kost, viel Gemüse und Obst, Fisch, mageres Fleisch) bevorzugen
- Zum Würzen frische oder getrocknete Kräuter, milden Essig und wenig Salz verwenden
- Auf süße, fette, scharfe und schwere Speisen verzichten
- Aktiv werden, auf regelmäßige Bewegung achten und Übergewicht reduzieren
- Alkohol-, Nikotin- und Koffeingenuss minimieren
- Idealerweise mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen (große Mahlzeiten erhöhen den Druck auf den Schließmuskel)
- Abendessen Minimum drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen planen
- Bei nächtlichem Sodbrennen Kopfteil des Bettes schräg stellen

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten, nicht nur den Symptomen von Reflux und Sodbrennen entgegenzuwirken, sondern mit einem gesunden Lebensstil gleich zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker begleiten Sie gerne bei der Umsetzung Ihrer Pläne und stehen Ihnen mit Beratung sowie wirksamen Produkten gegen Sodbrennen oder alle anderen Beschwerden jederzeit zur Seite.





Mein Lehrberuf PKA

Mein Name ist Aylin Imeroski, ich bin 16 Jahre alt und absolviere seit zwei Jahren eine Lehre zur Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentin in der ApoLife Apotheke zum Papst im 16. Wiener Gemeindebezirk. Schon als Kind war ich bei Besuchen in Apotheken immer fasziniert und wollte unbedingt wissen, was hinten, abseits der Tara, vor sich geht. Die Möglichkeit, hinter die Kulissen zu

schauen, sollte sich für mich in der Hauptschule ergeben, als die berufspraktischen Tage begannen. Ich bewarb mich bei einer Apotheke und sammelte dort eine Woche lang viel Erfahrung, die später für meine Bewerbungen sicherlich von Vorteil war. Nach der Hauptschule besuchte ich die einjährige Fachmittelschule im Fachbereich Gesundheit und Soziales, was mir ebenfalls

dabei half, eine Lehrstelle in meinem Wunschberuf zu finden. Als der Schulabschluss näherkam, bewarb ich mich bei einigen Apotheken und konnte schließlich in der ApoLife Apotheke zum Papst meine Lehre beginnen.

Im ersten Jahr meiner Ausbildung ging es vor allem darum, die Vorgänge im Hintergrund kennenzulernen. Es ist sehr wichtig, dass die Vorräte stets voll sind, Lücken zu erkennen und alles perfekt zu schlichten. Zudem lernte ich, Abfüllungen zu kontrollieren und durfte bereits einfache Salben mischen. Während des zweiten Lehrjahres wurden mir alle Magistralen Rezepturen beigebracht, also das Zubereiten von Arzneimitteln nach exakten ärztlichen Vorgaben. Das macht sehr viel Spaß, ebenso wie die Warenübernahme, bei der ich ebenfalls eingeteilt wurde und die mir besonders leichtfällt. Zwei Tage in der Woche gehe ich in die Berufsschule, wo wir apothekenspezifische Dinge, wie angewandte Wirtschaftslehre, Englisch und vieles mehr erlernen. Dazu gibt es noch ein eigenes Fach „Labor“, in dem der Umgang mit Rezepturen bis ins Detail erklärt wird.

Was mir in meiner Ausbildung besonders gefällt, ist, dass mich meine Chefin in der Apotheke extrem fördert. So kann ich an Fortbildungen zu verschiedensten Themen teilnehmen, beispielsweise wo Firmen über die Funktion ihrer Produkte aufklären und vieles mehr. Ebenso bekomme ich die Gelegenheit, bei

Lehrlingstrainings mitzumachen. Hier geht es etwa darum, wie man optimal im Team arbeitet, um sozialen Umgang oder auch um wirtschaftliche Dinge, also wie man mit Geld umgeht. Das Ganze wurde aber nicht trocken vermittelt, sondern mit vielen lustigen Spielen und Aufgaben beleuchteten wir Bereiche wie z. B. „Wirtschaftliches Denken – wie viel gibt ein Mensch im Monat aus?“. Ein Thema, bei dem es sehr unterschiedliche Meinungen und angeregte Diskussionen gab.

Alles in allem bin ich jetzt genau auf dem Weg angekommen, den ich bereits als kleines Kind immer beschreiten wollte. Ich freue mich schon auf die weitere spannende Ausbildung, die mir die Möglichkeit eröffnet, als Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin in meinem absoluten Traumberuf zu arbeiten!



LÖSUNG Gehirnjogging

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

OLEOvital®
GESUNDHEIT, DIE MAN SPÜRT.

EISENBEDARF OPTIMAL GEDECKT

Einfach sucrosomal.



REVOLUTION BEI DER EISENSUPPLEMENTIERUNG: SUCROSOMALES EISEN

OLEOvital® EISEN mit einzigartiger sucrosomaler Technologie 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 Anwendung³

¹ Quelle: IQVIA Eisen-OTC-Markt – November 2024 MAT

² Die neuen Rezepturen werden ab Q2 2025 sukzessive in Umlauf kommen! Vegane Sorten sind dann OLEOvital® EISEN Junior, OLEOvital® EISEN Classic und OLEOvital® EISEN Forte.

³ 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.

AROMA-TIPP



Riechtraining

Hat sich Ihr Geruchssinn nach einer Virusinfektion (Influenza, Covid-19, starker Schnupfen) verändert oder riechen Sie gar nichts mehr? Es ist nie zu spät, mit einem Riechtraining zu beginnen.

Das Duftgedächtnis des Menschen ist sehr präzise und viel besser ausgeprägt als das Bildgedächtnis. Düfte können sehr gut alte Erinnerungen oder Stimmungen wecken. Erfreulicherweise kann der Geruchssinn leicht trainiert werden – suchen Sie sich einfach vier ätherische Öle von bester Qualität aus. Zum Beispiel **Zitrone**: Schließen Sie die Augen, stellen Sie sich eine frische, sonnengereifte Zitrone mit ihrem klaren Duft vor, riechen Sie davon, egal ob Sie den Geruch wiedererkennen oder nichts riechen.

Rose: hüllt Sie ein in die Liebe, öffnet Ihr Herz und erinnert Sie an ein wunderbares Erlebnis.

Zimt: der Duft von Wärme, Geborgenheit, köstlichen Bäckereien.

Pfefferminze: frisch-klärend, die Erinnerung an ein Pfefferminnzuckerl.

Beim Riechtraining ist es wichtig, die Düfte bewusst zu riechen und wahrzunehmen. Wenn Sie zu Beginn gar nichts riechen oder ganz schwach, auf jeden Fall 2x täglich weitermachen.

Die Faktoren Zeit und Geduld sowie Ausdauer lohnen sich und halten Ihr Gedächtnis aktiv und fit.

FÜR UNBESCHWERTE MOMENTE WÄHREND DER ALLERGIEZEIT



Pollen in der Luft sind für viele nicht nur ein Zeichen des Frühlings, sondern auch eine Ursache für lästige Beschwerden. Besonders während der Pollensaison, wenn die Augen stark belastet werden, können **Similasan Antiallergische Augentropfen** helfen. Dank ihrer speziellen homöopathischen Rezeptur lindern sie Juckreiz, Schwellungen sowie Brennen und Rötungen, sodass Ihre Augen sich wieder angenehm und klar anfühlen. Genießen Sie Ihre Tage frei von allergischen Beschwerden und spüren Sie die natürliche Linderung mit Similasan. Weitere Details finden Sie auf www.similasan.at oder direkt in Ihrer ApoLife Apotheke.

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

SIMI_2025_001

MAGENBESCHWERDEN

VÖLLEGEFÜHL:

Schüßlersalz Nr. 6 Kalium sulfuricum und Nr. 10 Natrium sulfuricum

Die Bauchspeicheldrüse leidet unter einem Mangel an Nr. 6 Kalium sulfuricum und kann nicht ausreichend alle Enzyme produzieren, die für die Verdauung benötigt werden. Deshalb das abrupte Sättigungsgefühl, damit keine weitere Nahrung aufgenommen wird.

SODBRENNEN und SAURES AUFSTOSSEN:

Schüßlersalz Nr. 9 Natrium phosphoricum reguliert die Harnsäure und verhindert eine Übersäuerung.

Fragen Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker nach weiteren Schüßler-Tipps!

NEU VON APOLIFE: APOLIFE 53 SAFRAN PLUS



Viele wissen, dass **Safran** als eines der teuersten Gewürze der Welt gilt und deshalb auch als „rotes Gold“ bezeichnet wird. Das liegt vor allem am aufwendigen Ernteverfahren, bei dem für 1 kg Safran bis zu 200.000 Safran-Krokusse per Hand geerntet werden müssen.

Safran wird aber in der Traditionellen Europäischen Medizin seit Langem auch für seine positive Wirkung auf die Stimmung und das emotionale Gleichgewicht geschätzt. Zusätzlich wird dem Safran auch ein natürlich aphrodisierender Effekt zugeschrieben.

Das ergänzend enthaltene **Vitamin C** trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei und unterstützt unser Nervensystem.

Erhältlich ab April – fragen Sie in Ihrer ApoLife Apotheke danach!



Sparen mit ApoLife!

Fragen Sie jetzt nach ApoLife – sparen Sie beim Einkauf und nicht bei Ihrer Gesundheit!

Produkte mit Herz und Preisvorteil.
Aus Ihrer ApoLife Apotheke.

APO  LIFE®



www.apolife.at



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