



APO
LIFE

AUSGABE 3
MAI/JUNI 2022

Wonne- monat!

KINDERKRANKHEITEN
HARNWEGSINFEKT
TABUTHEMA HÄMORRHOIDEN
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit frischen Frühjahrs-
Aktionen und Tipps!



**DIE REVOLUTION IM SONNENSCHUTZ:
NEUER UV-FILTER MEXORYL 400**

**DER WIRKSAMSTE FILTER GEGEN
DIE SCHÄDLICHSTEN UV-STRAHLEN**

ANTHELIOS UVMUNE400_{lsf50+}

**AUF ALLE
SONNENPFLEGE-
PRODUKTE²**

LSF 30 =

LSF 50 =

**3€ oder 5€
RABATT**

N°1

**SONNENSCHUTZ-
PRODUKT
IN DER APOTHEKE.³
JETZT MIT NEUEM
UV-FILTER.**



¹ Umfrage unter Dermatologen, AplusA + Partner, Jan. 2021 – Juli 2021, in 34 Ländern, die mehr als 82 % des weltweiten BIP ausmachen.

² Ausgenommen sind Anthelios Lippenstift LSF 50+ 4,7 ml, Anthelios Stick für empfindliche Hautpartien LSF 50+ 9 g, Posthelios After-Sun-Gel 200 ml, Posthelios Hydra Gel 200 ml, Autohelios Selbstbräunungs-Gel 100 ml. Solange der Vorrat reicht.

³ Quelle: IOVIA Beauty Care, Suncare (Dermo), Deutschland / Österreich, Marktanteil Wert, YTD 08/2021

Da kommt die Sunn!



Spüren Sie auch, wie die Sonne jeden Tag kräftiger wird und unsere Lebenslust mit der Länge der Tage zunimmt? Jetzt heißt es: raus in die Natur und sporteln, spazieren oder wandern und dank der kräftiger werdenden Sonnenstrahlen die reine Lebensenergie tanken. Doch bitte erinnern Sie sich, dass es jetzt besonders wichtig ist, an unsere Haut zu denken und unser größtes Organ auf die sommerlichen Sonnen-Herausforderungen vorzubereiten.

Der richtige Qualitäts-Sonnenschutz aus Ihrer ApoLife Apotheke hilft dabei ebenso wie unterstützende Nahrungsergänzungsmittel, die dazu beitragen, die Haut von innen zu stärken. Fragen Sie uns nach den besten Tipps für einen ganzheitlichen Sonnenschutz!

Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie Sie einem lästigen Harnwegsinfekt vorbeugen, außerdem haben wir für Sie wie immer viele zusätzliche Tipps und Aktionen passend zur Jahreszeit vorbereitet. Viel Spaß also beim Blättern!

Alles Gute für ein weiterhin gesundes Frühjahr!

Herzlich, Ihre
Mag. Verena Reitbauer
ApoLife Apothekerin in Gänserndorf

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



Weitere Informationen: www.apolife.at

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

Inhalt

6	Kinderkrankheiten und Impfungen
11	Aktionen
12	Antientzündliche Therapien
16	Harnwegsinfekt
20	Aktionen
22	Mariendistel
25	NEM: Eisen Fachinterview:
28	Hämorrhoiden ApoMax erklärt:
32	Was sind freie Radikale? Tier-Tipp:
35	Darmaufbau bei Tieren
38	Aroma-Tipp
39	Homöopathie-Tipp
39	Schüßler-Tipp
39	Tee-Tipp

Impressum

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

Medieninhaber (Verleger) & Herausgeber: *Pharmazeutische Arbeitsgemeinschaft Rat und Tat GmbH, Gonzagagasse 11/DG, 1010 Wien.*
Verantwortlich für den Inhalt: *Mag. pharm. Andrea Hirschmann, Kirchenplatz 5, 1230 Wien.*

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

Text: *Thomas Franke.*

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

Druck: *Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.*

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



**IHRE MEINUNG
IST UNS WICHTIG!**

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

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



**ab 12
Jahren**

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



**ab 2
Jahren**

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

- ✓ **abschwellend**
- ✓ **reinigend**
- ✓ **befeuchtend**

Xylometazolin Rat & Tat Nasenspray

**Xylometazolin, Hyaluronsäure und gereinigtes Meerwasser
zur Abschwellung, Reinigung und Befeuchtung bei Schnupfen.
Ohne Konservierungsmittel, wirkt bis zu 10 Stunden.**

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





*Kinderh
und /m*



krankheiten
pfungen

Auch wenn der Begriff

„Kinderkrankheiten“ den Schluss

zulassen könnte, diese würden nur Babys

und Kleinkinder betreffen, treten sie

ebenso im Erwachsenenalter auf und

können bei Jung und Alt schwere

Verläufe und Komplikationen nach sich

ziehen.

HIER DIE VERBREITETSTEN KINDERKRANKHEITEN IM ÜBERBLICK

MASERN

Sie gelten als die ansteckendste Infektionskrankheit, im Durchschnitt steckt ein Masernkranker bis zu 18 Kontaktpersonen an!

- **Erreger:** Masern-Virus
- **Übertragung:** durch Tröpfchen- und Schmierinfektion
- **Beginn/Verlauf:** Fieber, Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Husten. Zunächst erscheinen auf der Wangenschleimhaut typische weiße Stippchen, dann breitet sich innerhalb von 2 bis 3 Tagen der Masernausschlag großflächig, unregelmäßig begrenzt vom Gesicht über den ganzen Körper aus. Er verblasst nach etwa einer Woche
- **Behandlung:** keine möglich, nur Linderung der Symptome durch Bettruhe, Schonung, evtl. fiebersenkende Medikamente, Hustenmittel
- **Mögliche Komplikationen:** Bronchitis, SSPE, Lungen-, Mittelohr- und

Gehirnentzündung. Außerdem vernichtet das Virus gezielt Immungedächtniszellen und bewirkt über lange Zeit eine erhöhte Infektanfälligkeit

MUMPS

- **Erreger:** Mumps-Virus
- **Übertragung:** durch Tröpfchen- und Schmierinfektion
- **Beginn/Verlauf:** allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf-Hals-Ohren-Schmerzen, Anschwellen der Ohrspeicheldrüse, mit möglicher Beteiligung anderer Speicheldrüsen, was zu starken Schmerzen führen kann
- **Behandlung:** keine möglich, nur die Symptome können mit Umschlägen, Schmerzmitteln etc. gelindert werden
- **Mögliche Komplikationen:** Gehirnhaut- oder Gehirnentzündung, Entzündung der Bauchspeicheldrüse (als Folge kann Diabetes auftreten), nach der Pubertät besteht bei männlichen Jugendlichen die Gefahr einer Hodenentzündung mit nachfolgender Zeugungsunfähigkeit

RÖTELN

- **Erreger:** Röteln-Virus
- **Übertragung:** durch Tröpfchen- und Schmierinfektion
- **Beginn/Verlauf:** kurzes Vorstadium mit Krankheitsgefühl, dann ein klein-fleckiger, hellroter Hautausschlag, der im Gesicht beginnt und sich dann ausbreitet
- **Behandlung:** keine möglich, nur die Symptome können gelindert werden
- **Mögliche Komplikationen:** nur sehr

seltene schwere Komplikationen, eine „gutartige“ Erkrankung, die im Kindesalter allerdings leicht übersehen werden kann

- **In der Schwangerschaft:** großes Risiko für das Ungeborene, schwere Missbildungen vor allem in der Frühschwangerschaft sind möglich

Kinderkrankheiten treten auch im Erwachsenenalter auf und können bei Jung und Alt schwere Verläufe und Komplikationen nach sich ziehen.

WINDPOCKEN

- **Erreger:** Varicella-Zoster-Virus
- **Übertragung:** durch Tröpfchen- und Schmierinfektion, äußerst ansteckend
- **Beginn/Verlauf:** plötzlich einsetzender Hautausschlag, der sich rasch in flüssigkeitsgefüllte Bläschen umwandelt und vom Kopf aus den ganzen Körper befällt. Auch Schleimhäute sind betroffen. Der Ausschlag ist lästig und juckend
- **Behandlung:** lindernde Lotionen, schmerz- und fiebersenkende Mittel
- **Mögliche Komplikationen:** vor allem bei Erwachsenen: Lungen-, Gehirn-, Hirnhaut-, Nieren-, Leber- und Herzmuskelentzündung
- **In der Schwangerschaft:** Gefahr für Mutter (Komplikationen) und Kind wie Fehlbildungen des Embryos an Skelett, Augen oder Haut. Bei Erkrankung

der Mutter fünf Tage vor der Geburt Risiko für schweren Verlauf für das Neugeborene

- **Zweitmanifestation:** durch Neuerkrankung oder Aktivierung von schlummernden Viren im eigenen Organismus Auftreten von Gürtelrose

SCHARLACH

- **Erreger:** Bakterien (β -hämolisierende Streptokokken der Gruppe A)
- **Übertragung:** durch Tröpfcheninfektion
- **Beginn/Verlauf:** Hautausschlag, Halsschmerzen, Fieber
- **Behandlung:** Antibiotika (Penicillin V oder Erythromycin) über mindestens eine Woche. Die antibiotische Therapie kann die Wahrscheinlichkeit von Komplikationen reduzieren! Eine dauerhafte Immunität ist allerdings nicht möglich
- **Mögliche Komplikationen:** bei Erwachsenen Hirnhaut-, Herzmuskel-, Lungenentzündung, Nierenschäden

KEUCHHUSTEN

- **Erreger:** Bakterium *Bordetella pertussis*
- **Übertragung:** durch Tröpfcheninfektion
- **Beginn/Verlauf:** akute, hoch ansteckende Infektion der Atemwege mit starkem, zum Teil krampfartigem Husten und keuchenden Atemgeräuschen beim Luftholen
- **Behandlung:** Antibiotika können Dauer und Schwere der Hustenattacken lindern

- **Mögliche Komplikationen:** Atemstillstand, Lungenentzündung, Lungenversagen, Tod bei Säuglingen. Deswegen wird Schwangeren empfohlen, so sie nicht regelmäßig aufgefrischt sind, sich nach der 20. Schwangerschaftswoche impfen zu lassen. Die Impfung ist absolut unbedenklich und bietet einen hervorragenden Nestschutz für etwa sechs Monate!

SCHUTZ DURCH IMPFUNGEN

Wenn wir das Licht der Welt erblicken, steckt unser Immunsystem sprichwörtlich noch in den Kinderschuhen. Erst wenn man sich mit dieser oder jener Krankheit infiziert, erwirbt man dadurch eine zum Teil lebenslange Immunität dagegen. Oder man macht unsere körpereigene Abwehr schon mit den Erregern bekannt, damit sie diese sofort wirksam bekämpfen kann – mit einer Impfung. Damit lassen sich nicht nur die starken Symptome von Kinderkrankheiten für die Kleinen abschwächen, sondern viel wesentlicher ist der Schutz im Erwachsenenalter oder wenn man vorhat, ein Kind zu bekommen, aber noch nicht erkrankt war.

Die wichtigsten Grundimpfungen erhält man hierzulande schon im Säuglings- oder Kleinkindalter. Diese erfolgen in den meisten Fällen kostenfrei im Rahmen der regelmäßigen Untersuchungen beim Kinderarzt. Einige Impfungen werden auch in Form von Schluckimpfungen verabreicht sowie – um den Stress der Kleinen zu minimieren – als

Mehrfachimpfungen. So gibt es etwa eine Kombination gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung, Hepatitis B und Haemophilus influenzae Typ B, wobei die letztgenannten Erreger nichts mit der echten Grippe zu tun haben, sondern die gerade für Kinder sehr gefährliche Infektionskrankheit auslösen können. Eine weitere Kombiimpfung umfasst Masern, Mumps und Röteln. Je nach Impfstoff ist es teilweise nötig, mehrere Dosen in verschiedenen Intervallen zu impfen. Danach ist bei manchen Immunisierungen nur noch nach einigen Jahren eine Auffrischung erforderlich oder man ist im besten Fall sofort sein ganzes Leben lang vor einer Erkrankung geschützt.

GANZ NACH PLAN

Bei uns in Österreich gibt es einen Impfplan, der jährlich vom Gesundheitsministerium in Zusammenarbeit mit dem Nationalen Impfgremium erstellt bzw. aktualisiert wird. In diesen fließen die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ein, um Interessierten einen Überblick zu allen aktuell zur Verfügung stehenden und empfohlenen Impfungen zu geben. Dieser Plan ist auf der Homepage des Gesundheitsministeriums abrufbar, darüber hinaus können Ihnen selbstverständlich auch Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker bei diesbezüglichen Fragen Auskunft geben.



Wir denken an Ihre Gesundheit!

Sparen Sie jetzt mit unseren zusätzlichen Monatsaktionen im Mai und Juni

1. bis 31. Mai 2022

Mikrofaser-Handtuch

GRATIS

Im Mai ein sportliches

Mikrofaser-Handtuch

beim Kauf von 2 Packungen

Supradyn® SPORT 14 Stück gratis!



Nahrungsergänzungsmittel. Magnesium und Kalium tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei.

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

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

1. bis 30. Juni 2022

Schwimmtier*

GRATIS

Schnelle Hilfe bei leichten Verbrennungen/
Sonnenbrand – **Bepanthen® Schaumspray**
kühlt sofort, befeuchtet nachhaltig und unter-
stützt so den natürlichen Heilungsprozess.

Jetzt mit **gratis** Schwimmtier*!

Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

Ihr Apotheker informiert Sie gerne. *Keine Schwimmhilfe

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

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



Antientzündung The



ndliche rapien

Vor allem Menschen, die unter chronischen entzündlichen Erkrankungen leiden, müssen oft Medikamente einnehmen, die den gesamten Organismus belasten können. Hier werden natürliche Therapien gegen Entzündungen – als Ergänzung zur klassischen Behandlung oder als Alternative – immer beliebter.

DIE FANTASTISCHEN DREI

Unter allen Geheimtipps aus der Natur, deren außergewöhnlichen entzündungshemmenden Eigenschaften zum Teil bereits seit Jahrtausenden bekannt sind, gibt es drei ganz spezielle Vertreter, die wir Ihnen in dieser Ausgabe kurz vorstellen möchten – Weihrauch, Kurkuma und die Omega-3-Fettsäuren.



APO
LIFE®

*Ein Herz für
die Ukraine!*

Wir unterstützen den Verein

**Apotheker
ohne
Grenzen**

*in seiner Arbeit, dringend
benötigte Medikamente
für die Menschen in der
Ukraine zu beschaffen.*

WEIHRAUCH

Beginnen wir mit dem Harz aus der Rinde der indischen Boswellia-Bäume, das von jeher bei religiösen Riten ebenso wie in der Medizin unverzichtbar ist – dem Weihrauch. Im Orient und in Afrika kultiviert, war die Pflanze schon immer Lieferant eines der kostbarsten Handelsgüter. Nicht umsonst wird der Weihrauch in der Bibel als Geschenk der Heiligen Drei Könige praktisch mit Gold gleichgesetzt. Bereits die Perser und Babylonier verwendeten ihn bei Zeremonien, über die Griechen und Römer gelangte er schließlich nach Mitteleuropa, wo er heute in der Liturgie nicht mehr wegzudenken ist. Seine medizinische Bedeutung reicht ebenfalls so weit zurück, schon im alten Ägypten war das Harz Bestandteil von Salben bzw. ein Mittel zur Wundbehandlung, und Hippokrates empfahl den Weihrauch bei Erkrankungen der Atemwege. Die ayurvedische Medizin setzt ihn seit Jahrtausenden bei Gelenk- und Muskelbeschwerden sowie Rheuma ein – genau diese heilende Wirkung macht ihn auch heute zu einem wertvollen pflanzlichen Mittel. Dabei sind vor allem die in ihm enthaltenen Boswelliasäuren zu nennen, eine Gruppe verschiedener chemischer Verbindungen, die Entzündungsreaktionen verringern können. Genau das macht sich ein Eigenprodukt der ApoLife Apotheken zunutze: **ApoLife 43 Weihrauch 400**. Es hat sich bei rheumatoider Arthritis, Osteoarthritis und abnützungsbedingten Beschwerden der Gelenke bestens bewährt. Durch die

entzündungshemmenden und schmerzstillenden Eigenschaften des Weihrauchs kann zudem das Fortschreiten von entzündlichen Erkrankungen verlangsamt sowie die Intensität von Krankheitsschüben gemildert werden.

KURKUMA

Diese mit dem Ingwer verwandte Wurzel gehört in der orientalischen Küche einfach mit dazu und ist nicht nur durch ihre charakteristisch orange-gelbe

Die wichtigsten natürlichen Geheimtipps mit nachgewiesenen entzündungshemmenden Eigenschaften sind Weihrauch, Kurkuma und die Omega-3-Fettsäuren.

Farbe fixer Bestandteil jedes Currys. Dass sie jedoch heilende Eigenschaften besitzt, war in unseren Breiten lange Zeit weitgehend unbekannt. In Indien, China und Indonesien hingegen setzt man Kurkuma von jeher als Mittel gegen Infektionskrankheiten, Schmerzen und zur Stärkung des Immunsystems ein. Den wesentlichsten Wirkstoff stellt dabei das Curcumin dar, das nicht nur für die Farbe verantwortlich ist, sondern überdies auch entzündungshemmend, schmerzstillend und verdauungsfördernd. In **ApoLife 32 Weihrauch plus** verbinden sich die Eigenschaften von Weihrauch mit jenen von Kurkuma zu einem Präparat, das bei entzündlichen

Gelenkerkrankungen, wie rheumatoider Arthritis, bei entzündlichen Darmerkrankungen, wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und Divertikulitis, sowie bei Asthma angewendet werden kann.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Sie sind die Dritten im Bunde, wenn es um Entzündungshemmer aus der Natur geht, und zählen als mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu den „guten“ Fetten. Man findet sie in fettreichen Fischen, z. B. Lachs, Hering oder Karpfen, aber ebenso in Algen. Somit hat man hier auf Wunsch eine vegane Alternative zur tierischen Quelle. Herauszuheben unter diesen Fettsäuren ist vor allem die Eicosapentaensäure, kurz EPA, da diese nämlich ins Entzündungsgeschehen

eingreift. Auch hier gibt es mit **ApoLife 12 Omega 3 Komplex** bzw. **ApoLife 30 Krill-Öl** zwei hervorragende Eigenprodukte auf Fisch-Öl-Basis, die das Beste an Omega-3-Fettsäuren in sich vereinen. Ideal gegen Entzündungen und Schmerzen bei rheumatischen Gelenksbeschwerden.

Ob Weihrauch, Kurkuma oder Omega-3-Fettsäuren – die erwähnten hochwertigen Produkte sowie viele weitere Informationen zur natürlichen Unterstützung, nicht nur bei Erkrankungen, erhalten Sie von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern.





Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

DulcoSoft®

DUO

NEU!

Die Lösung bei hartem Stuhl und Blähungen

Reduziert Blähungen.
Weicht harten Stuhl auf.

*Einzige Formel**



Medizinprodukt

- GLUTEN-FREI
- ZUCKER-FREI
- LAKTOSE-FREI
- GESCHMACKS-NEUTRAL

Beim Kauf von 1 Pkg. Dulcosoft® DUO bekommen Sie ein Muster (4 Sachets à 10g) GRATIS!**



MAT-AT-2200335-1.0-03/2022

* IQVIA, 11/2021

** Solange der Vorrat reicht; nur bei teilnehmenden Apotheken.

A photograph of a person sitting on a white toilet. The person's legs are spread wide apart, and they are holding a white cloth or tissue in their right hand. The person is barefoot. The background is a plain, light-colored wall.

Haru

Harnwegs- Infekt

Es ist ein Leiden, das rund 50 bis 80 Prozent aller Frauen im Laufe ihres Lebens heimsucht, aber auch Männer können davon betroffen sein. Wo die Ursachen liegen und was man gegen Harnwegsinfekte tun kann, haben wir für Sie hier zusammengefasst.

ZU HILFE, ES BRENNT!

Es beginnt in vielen Fällen ähnlich: vermehrter Harndrang, ein unangenehmes Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen – alles deutliche Zeichen für einen Harnwegsinfekt. Zumeist sind die unteren Harnwege, also Harnröhre und Blase, betroffen, jedoch kann das Geschehen weiter „nach oben“ steigen und sogar die Nieren in Mitleidenschaft ziehen. Eine besondere Komplikation lässt sich zum Teil bei älteren Frauen beobachten. Die Erkrankung verläuft unter Umständen symptomlos, aber die Bakterien befallen das Nervensystem, wodurch es zu Verwirrtheit oder Sprachstörungen kommen kann. Glücklicherweise sind diese Folgen bzw. auch normale Harnwegsinfekte gut mit Antibiotika behandelbar.

KLEINE ERREGER, GROSSE WIRKUNG

Auslöser dieser unangenehmen Beschwerden sind Bakterien aus dem Darmtrakt, sogenannte Escherichia-coli-Bakterien (E. coli). Gelangen sie in die Harnröhre, können sie über die Harnwege in die Blase aufsteigen und dort

eine Entzündung hervorrufen. Dadurch ergibt sich ein deutlich höheres Risiko für Frauen, zu erkranken, denn die Harnröhre ist zum einen deutlich kürzer als bei Männern, zum anderen liegt der Ausgang anatomisch eher ungünstig und ist vor den Erregern weniger gut geschützt. Einen wesentlichen Aspekt bildet zudem die Vaginalflora, die ebenfalls eine schützende Funktion ausübt. Ist sie gestört, etwa durch falsche Intimpflege oder manche Medikamente, können schädliche Keime die Überhand gewinnen und sich so auf den Weg Richtung Blase machen. Als zusätzliche negative Faktoren sind überdies Diabetes, Immobilität, ein Östrogenmangel sowie die allgemeine Schwächung der Immunabwehr, z. B. durch eine Erkältung oder eine andere Infektion, zu nennen.

DER INFEKT IST DA, WAS NUN?

Zunächst einmal bitte folgende Grundregel befolgen: Ist Blut im Harn, immer sofort zum Arzt! Sind Sie als Mann betroffen, bitte ebenfalls gleich zum Arzt! Wenn man die ersten Anzeichen bemerkt und richtig deutet, kann in vielen Fällen der Blasenentzündung noch mit natürlichen Mitteln Einhalt geboten werden, ohne ein Antibiotikum einnehmen zu müssen. Hier gibt es Heilpflanzen, die sich seit Jahrhunderten in der Volksmedizin bewährt haben, wie z.B. Bärentraubenblätter. Sie besitzen harnwegsdesinfizierende Eigenschaften und helfen dabei, die Blase von Bakterien zu befreien. In speziellen Teemischungen sind sie oft gemeinsam mit harntreibenden

Birken- und Brennnesselblättern sowie Goldrutenkraut enthalten, die beim Durchspülen unterstützen. In Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie solche speziellen Mischungen in loser Form, aber auch als Filterbeutel oder als Granulat zum Auflösen in Wasser.

Ein weiterer Geheimtipp sind die sogenannten Cranberrys, Preiselbeer-Verwandte, die sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Diese Proanthocyanidine können einen entscheidenden Beitrag zur Gesunderhaltung der Harnwege leisten, indem sie das Anhaften von Bakterien am Gewebe verhindern.

Auslöser von Harnwegsinfekten sind meist Bakterien aus dem Darmtrakt, die in die Harnröhre gelangen und von dort in die Blase aufsteigen.

Prophylaktisch kann man Harnwegsinfekten ebenfalls vorbeugen: einfach viel trinken! Wer über den Tag verteilt eine ausreichende Menge Flüssigkeit zu sich nimmt, tut nicht nur etwas für seinen Flüssigkeitshaushalt, sondern regelt zudem die Blasenspülmenge. Je besser gespült wird, desto weniger Chancen haben die Keime.

APOLIFE HILFT AUCH HIER

Selbstverständlich gibt es spezifisch für diese Beschwerden entwickelte Eigenprodukte aus Ihrer ApoLife Apotheke:



ApoLife 26 Cranberry forte enthält 180 mg Cranberry-Fruchtextrakt mit 90 mg Proanthocyanidinen und zusätzlich jede Menge Vitamin C aus der Acerola-Frucht, das die normale Funktion des Immunsystems unterstützt und die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Ebenfalls hervorragend bewährt hat sich **ApoLife 9 Harnwege** mit einer speziellen Kombination aus Preiselbeer- und

Bärentraubenblättern, Goldrute sowie Neem-Extrakt. Dieser wird aus den Samen eines in Indien und Afrika beheimateten Baumes gewonnen und besitzt außergewöhnliche antibakterielle und pilzhemmende Eigenschaften.

Wenn Sie mehr über diese Produkte, Blasentees oder zu Harnwegsinfekten wissen möchten, schauen Sie doch einfach in Ihrer ApoLife Apotheke vorbei. Hier erfahren Sie alles darüber und haben zudem eine breite Auswahl an wirkungsvollen natürlichen und klassischen Präparaten, die Ihnen bei Blasenproblemen wertvolle Unterstützung bieten können.



Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG

→

D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten
Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).



**Jetzt auch
VEGAN
erhältlich!**

Kwizda
Pharma

Wir denken an Ihre
Gesundheit!

1. bis 31. Mai 2022

2,- Euro

SPAREN

Traumeel® 100 g –
die erste Wahl bei
Verstauchung,
Verrenkung, Prellung
und Bluterguss!

Jetzt billiger!



Salbe und Gel zum Auftragen auf die Haut, Tabletten und Tropfen zum Einnehmen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. www.traumeel.at

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

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

TRA_DP80_2004_L

1. bis 31. Mai 2022

Mini

GRATIS

Endlich Erleichterung –
jetzt zu jedem **DulcoSoft**
ein Testmuster **gratis!**



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

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

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im Mai und Juni – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 30. Juni 2022

3,– Euro

SPAREN

Keine Chance
dem Harnwegs-
infekt – jetzt
UroAkut um
3,– billiger!



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

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

1. bis 30. Juni 2022

1,50 Euro

SPAREN

Mit **Passedan®-Tropfen 100 ml** am Tag
ruhiger und entspannter und abends
besser einschlafen. **Jetzt sparen!**

Passedan®-Tropfen zum Einnehmen. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels mit Passionsblumenkraut-Extrakt bei nervöser Unruhe und bei Einschlafstörungen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheke.

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

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



Mariendistel - kurz & bündig

- Arzneipflanze 2021 in Österreich
- Medizinischer Name: *Silybum marianum*
- Bis zu 1,50 m hoch mit violetter Blütenkopf
- Wirkstoffkombination Silymarin
- Positive Effekte auf Leberzellen, antioxidativ, entgiftend
- Darreichungsformen: Tee, Tabletten, Kapseln
- Empfohlenes Produkt: **ApoLife 8 Artischocke & Mariendistel forte**



Mariendistel

Sie wurde 2021 zur Arzneipflanze Österreichs gewählt – und das aus gutem Grund, denn diese Distelart ist nicht nur groß und schön, sondern besitzt zudem überaus positive Eigenschaften.

VON DAMALS BIS HEUTE

Schon in der Antike und im Mittelalter wurde die wissenschaftlich *Sylibum marianum* genannte Pflanze gegen unterschiedlichste Leiden eingesetzt. Doch erst im 19. Jahrhundert entdeckte der Arzt Johann Gottfried Rademacher die überaus positive Wirkung auf die Leber.

Ihren Namen hat die ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatete Mariendistel übrigens von den grün-weißlich marmorierten Blättern, die der Legende

nach durch die Milch der Mutter Gottes ihre spezielle Färbung erhielten. Charakteristisch ist auch ihr violetter Blütenkopf, der in bis zu 1,50 Metern Höhe thront und braun-schwarze, hartschalige Früchte hervorbringt. Zumeist finden diese in der Heilkunde Verwendung, das Kraut hingegen eher nur gelegentlich in Teemischungen. Zu diesem Zweck wird die Mariendistel bei uns in Gärten und Kulturen gezogen, jedoch trifft man sie ebenso wild vorkommend, z. B. auf Schutthalden, an.

STOP DEM DURCHFALL!

Die moderne rezeptfreie Therapie bei Durchfall



- Wirkt rasch bei **akutem Durchfall**
- **Ohne** Blähbauch

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



EA043sto/0322

easypharm
a NEURAXPHARM company

FREI VON DER LEBER WEG

Um die positive Wirkung dieses besonderen Distelgewächses auf unsere Leber besser zu verstehen, sollte man sich deren Aufgaben und die ihr drohenden Gefahren etwas genauer ansehen. Die Leber ist eines der wichtigsten Entgiftungsorgane unseres Körpers. Sie hilft uns, Stoffwechselprodukte, Alkohol, Medikamente, Umweltgifte und Allergene abzubauen, produziert die für die Fettverdauung unverzichtbare Gallensäure, speichert Zucker und Fette, aktiviert mehrere Vitamine (z. B. Vitamin D) und sorgt für die Produktion und Regulierung von Cholesterin.

Durch Stoffwechselerkrankungen, eine ungesunde Lebensweise (Zucker, industriell verarbeitete Fette, Überernährung, Übergewicht) oder übermäßigen Alkoholkonsum kann sich eine sogenannte Fettleber entwickeln, die mit der Zeit das Lebergewebe schädigt, wodurch das Organ die Entgiftungsfunktion nicht mehr wahrnehmen kann. Und genau hier – bzw. im besten Fall davor – kommt die Mariendistel ins Spiel.

DAS ZAUBERWORT: SILYMARIN

Zwar handelt es sich bei diesem Begriff nicht um eine einzelne in der Mariendistel vorkommende Substanz, sondern um ein Wirkstoffgemisch, allerdings ist er bei Weitem lesefreundlicher als „die Flavanonolderivate Silibinin, Isosilibinin, Silicristin und Silidianin“. Bleiben wir also beim Silymarin und den damit verbundenen positiven Eigenschaften. Es besitzt die Fähigkeit, die Zellmembran

der Leberzellen zu stabilisieren, wodurch giftigen Stoffen das Eindringen erschwert wird. Zudem gehen die wichtigen Leberenzyme nicht so leicht verloren und schädigende freie Radikale werden abgefangen. Ein weiterer Punkt: Silymarin kann dazu beitragen, das Fortschreiten einer Leberverfettung zu verlangsamen. Und auch bei Leberschäden durch Infektionen (Hepatitis), Arzneimittel oder Umweltgifte werden Mariendistelextrakte als unterstützende Therapie empfohlen. Ja, sogar bei Knollenblätterpilz-Vergiftungen wird das enthaltene Silibinin als wirksames klassisches Arzneimittel eingesetzt.

KAPSELN, TEE & CO.

In Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie die Mariendistel in unterschiedlichen Formen. Den standardisierten Extrakt gibt es z. B. als Kapseln oder Tabletten, da die Wirkstoffe schlecht wasserlöslich sind. Das Eigenprodukt **ApoLife 8 Artischocke & Mariendistel forte** vereint die positiven Eigenschaften beider Pflanzen mit Wermut, entzündungshemmendem Curcumin und Inulin. Wenn es darum geht, Blähungen und Völlegefühl entgegenzuwirken, hat sich die Darreichung als Tee bewährt.

Am besten, Sie fragen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker nach für Sie geeigneten Mariendistel-Produkten und deren Anwendung zum Schutz bzw. zur Regeneration der Leber.





Nahrungsergänzungsmittel: Eisen

Heute präsentieren wir Ihnen ein weiteres wichtiges Nahrungsergänzungsmittel, das auf den ersten Blick als „harte“ Kost erscheint: Eisen. Doch keine Angst, wir brauchen es nur in ganz geringen Mengen, diese allerdings sind für viele Funktionen in unserem Körper unverzichtbar.



WO IST ES DRIN?

Bei Eisen handelt es sich um ein sogenanntes Übergangsmetall, das im Periodensystem die Ordnungszahl 26 hat und mit dem Elementsymbol Fe bezeichnet wird. Es ist nicht nur das am vierthäufigsten vorkommende Element auf unserer Erde, sondern spielt auch in unserem Organismus eine wesentliche

Rolle. Als essenzieller Mineralstoff, das heißt, der Körper kann es nicht selbst herstellen, müssen wir Eisen regelmäßig mit der Nahrung aufnehmen, Frauen rund 15 mg und Männer 10 mg pro Tag. Zu den eisenreichen Lebensmitteln zählen neben Fleisch, Leber, Blutwurst und Rinderschinken vor allem Weizenkleie, Kürbiskerne, Sesam, Quinoa, Linsen, Bohnen, Erbsen und Leinsamen.

FUNKTIONEN UND BEDARF

Absolut unverzichtbar ist Eisen für den Transport und die Speicherung von Sauerstoff in unserem Blut und deshalb auch wesentlich für die Energiebereitstellung. Darüber hinaus spielt es eine wichtige Rolle bei Enzymreaktionen und Stoffwechselvorgängen. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung erhalten wir normalerweise das benötigte Eisen von ganz alleine. Durch einseitige Kost, z. B. vegetarisch oder vegan, einen erhöhten Bedarf, wie in Schwangerschaft, Stillzeit, im Wachstum und beim Leistungssport, kann jedoch eine zusätzliche Zufuhr erforderlich sein, um einem Mangel vorzubeugen. Manche Medikamente behindern übrigens die Eisenaufnahme im Körper, dazu zählen etwa NSAR (Nichtsteroidale Antirheumatika), Antazida und Protonenpumpenhemmer („Magenschoner“) sowie die gleichzeitige Einnahme von sogenannten 2-wertigen Metallen, also Zink, Kupfer, Mangan sowie Kalzium. Weitere Ursachen für einen Mangel können ebenso ein Blutverlust bei Verletzungen, Operationen oder bei Frauen übermäßige

Regelblutungen sein. Maßgeblich zur Feststellung ist eine Blutuntersuchung im Labor, die Aufschluss über drei Werte gibt: Den Ferritin-Wert, der das vorhandene Depoteisen bezeichnet und nicht unter 20 mcg/l liegen sollte, den Hämoglobinwert (mindestens 15 mcg/l) und den Transferrin-Wert, welcher das für den Eisentransport wichtige Glykoprotein (Minimum 360 mg/dl) beziffert.

MANGEL UND ERGÄNZUNG

Wie äußert sich nun eine Unterversorgung mit diesem Spurenelement? Zunächst, wie so oft, mit eher unspezifischen Anzeichen wie Müdigkeit, Antriebsschwäche, sinkende Leistungsfähigkeit, Konzentrationsprobleme oder Infektneigung. Des Weiteren können Haarausfall, brüchige Nägel, Mundwinkelrhagaden, Kälteempfindlichkeit und Wachstumsstörungen auftreten, wobei Letztere unter Umständen sogar das Gehirn betreffen. Um einem

Eisen - kurz & bündig

- Übergangsmetall mit der Ordnungszahl 26, Elementsymbol Fe
- Für Menschen ein essenzieller Mineralstoff
- Aufgaben: Transport und Speicherung von Sauerstoff, Enzymreaktionen und Stoffwechselvorgänge
- Ergänzung nötig während Wachstum, Schwangerschaft, Stillzeit, bei vegetarischer Lebensweise oder Leistungssport
- Empfohlenes Produkt: **ApoLife 31 Eisen plus**

Eisenmangel entgegenzuwirken, empfiehlt sich die Ergänzung mit folgenden Mengen: Kinder unter 12 Jahren 50 mg pro Tag, Erwachsene, im Leistungssport Aktive, Schwangere und Stillende bis zu 200 mg pro Tag. Die Therapie sollte über mehrere Monate andauern, wobei jedoch der Eisenwert laufend kontrolliert werden muss, denn eine Überdosierung kann ebenfalls negative Auswirkungen haben oder sogar gefährlich sein. Für eine Einnahme in „normalen“ Dosen ist 2-wertiges Eisen optimal, das vom Körper einfacher aufgenommen wird, am besten in Kombination mit Vitamin C, das die Oxidation verhindert. Diese Mischung findet sich – optimal abgestimmt – in einem Eigenprodukt der ApoLife Apotheken, den **ApoLife 31 Eisen plus** Kapseln. Wichtig dabei: Eisen sollte man nüchtern einnehmen und im Abstand von mindestens einer Stunde zu einer Mahlzeit. Kaffee, schwarzer Tee, Milch und Milchprodukte stören die Aufnahme, also hier ca. zwei Stunden Abstand einhalten. Nebenwirkungen, wie dunkler Stuhl, Verstopfung oder Übelkeit, sind selten. Wirklich schwerwiegende Folgen treten nur bei einer massiven Gabe per Infusion auf.

Es gilt aber trotzdem, Eisen nicht einfach auf eigene Faust einzunehmen, sondern sich vorab unbedingt zu informieren und die richtigen Präparate zu wählen. Für beides sind Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wie immer hervorragende Ansprechpartner!



Gepflegte Füße!



www.apolife.at



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





Mag. Stefan
Höbinger
ApoLife
Apotheker in
Wien

FACHINTERVIEW:

Hämorrhoiden

Es gibt Dinge im Zusammenhang mit der menschlichen Gesundheit, über die man nicht so gerne spricht. Eines dieser „Tabuthemen“ betrifft den Ausgang unseres Verdauungssystems und mindert bei vielen Menschen die Lebensqualität: Hämorrhoiden. Worum es sich hierbei genau handelt, welche Grade der Krankheit es gibt und was man dagegen tun kann, das haben wir Herrn Mag. Stefan Höbinger, ApoLife Apotheker aus Wien, in einem persönlichen Gespräch gefragt.

Herr Mag. Höbinger, was sind eigentlich Hämorrhoiden?

Zunächst einmal bezeichnet der Begriff „Hämorrhoiden“, auch wenn man es vermuten würde, gar keine Erkrankung. Wir alle haben sie, und sie sind durchaus nützlich. Es handelt sich dabei um schwammartige, gut durchblutete Gefäßpolster, die rund um den Afterkanal liegen und helfen, den After abzudichten sowie die Darmentleerung zu kontrollieren. Im besten Fall merkt man sein Leben lang gar nicht, dass sie überhaupt existieren. Leider kann es passieren, dass

sich diese Polster krankhaft vergrößern und dann Beschwerden verursachen.

Wo liegen die Gründe für eine solche Vergrößerung?

Die häufigste Ursache dieser Gefäßpolster-Erkrankung ist ein erhöhter Druck, dem sie ausgesetzt werden. Dieser kann etwa bei chronischer Verstopfung und einem starken Pressen beim Stuhlgang entstehen. Allerdings sind ebenso Bewegungsmangel, eine vorwiegend sitzende Tätigkeit oder eine Schwangerschaft, mit dem Druck durch das

wachsende Kind im Mutterleib, begünstigende Faktoren. In einigen Fällen besteht eine genetische Disposition, die Veranlagung wird also weitervererbt, aber es gibt überdies ernährungsphysiologische Komponenten wie z. B. eine ballaststoffarme Kost oder besonders scharfes Essen. In der westlichen Welt sind übrigens rund vier Prozent der Menschen pro Jahr von Hämorrhoiden-Beschwerden betroffen!

Wie verläuft so eine Erkrankung?

Das kann man nicht generalisieren. Bei manchen Personen bleibt es über Jahre hinweg bei von Zeit zu Zeit auftretendem Juckreiz und Blutspuren am Toilettenpapier, andere Betroffene hingegen haben schwere Verläufe, die sogar eine Operation notwendig machen. Man unterscheidet hier prinzipiell verschiedene Grade.

Bei Grad I bleiben die Hämorrhoiden im Inneren des Körpers, nur leichte Beschwerden sind spürbar. Treten sie beim Pressen aus dem After hervor – man spricht da vom sogenannten Prolaps –, ziehen sich danach aber von alleine wieder zurück, definiert man dies als Grad II. Die nächste Stufe, Grad III, ist ähnlich, nur bleiben die Hämorrhoiden außerhalb, können jedoch mit dem Finger zurückgedrückt werden. Ist dies nicht mehr möglich, spricht man von Grad IV. Gefährlich wird es dann, wenn in einem der Polster ein Gefäßverschluss vorliegt, das Blut also nicht mehr abtransportiert werden kann. Als Folge tritt eine kirschgroße Schwellung auf, die ertastbar und

sehr schmerzhaft ist. Es handelt sich dabei um eine sogenannte Hämorrhoidalthrombose, die zumeist chirurgisch entfernt werden muss.

Gibt es Möglichkeiten zur Vorbeugung?

Ja, durchaus. Nachdem in vielen Fällen die Ernährung eine wesentliche Rolle bei der Entstehung spielt, könnte gerade in diesem Bereich jeder für sich selbst einiges beachten. Zunächst einmal gilt es, Verstopfungen zu vermeiden. Das gelingt am besten durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, mindestens zwei bis drei Liter täglich, sowie mit einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Kost, die Vollkornprodukte, Gemüse, Salat, Floh- und Leinsamen beinhaltet. Mit sogenannten Probiotika, also nützlichen Darmbakterien, wie z. B. in **ApoLife 24 Darmflora forte** oder **ApoLife Darmflora löslich**, lässt sich die Darmfunktion zudem positiv beeinflussen. Und für alle, die zu Verstopfung neigen, empfehlen sich Stuhl-erweichende Präparate. Hier wären unter anderem **ApoLife Ballaststoffe löslich**, Lactulose, Milchzucker, Macrogol bzw. Pflaumenkonzentrate zu nennen.

Darüber hinaus ist bei sitzenden Tätigkeiten zu beachten, regelmäßig Pausen einzulegen, aufzustehen, sich zu bewegen sowie in der Freizeit aktiv zu sein und den Bewegungsmangel im Job auszugleichen. Ideal wäre Ausdauersport, aber auch ein Spaziergang ist besser als nichts. Ein ganz wichtiger Punkt umfasst die tägliche Stuhlhygiene. Hier gilt es

vor allem, raues Klopapier zu vermeiden. Es empfehlen sich spezielle Feuchttücher mit wertvollen Pflanzenextrakten oder die Reinigung mit Wasser und einer pH-neutralen Seife respektive Waschlotion. Die schonende Säuberung ist besonders wichtig, da ja die Rückhaltefunktion der Gefäßpolster gestört ist und es zum Austritt von Kot sowie Schleim aus dem After kommen kann, wodurch die Haut zusätzlich gereizt wird bzw. bestehende Symptome noch verstärkt werden können.

Wenn die Hämorrhoiden einmal da sind, was kann man tun?

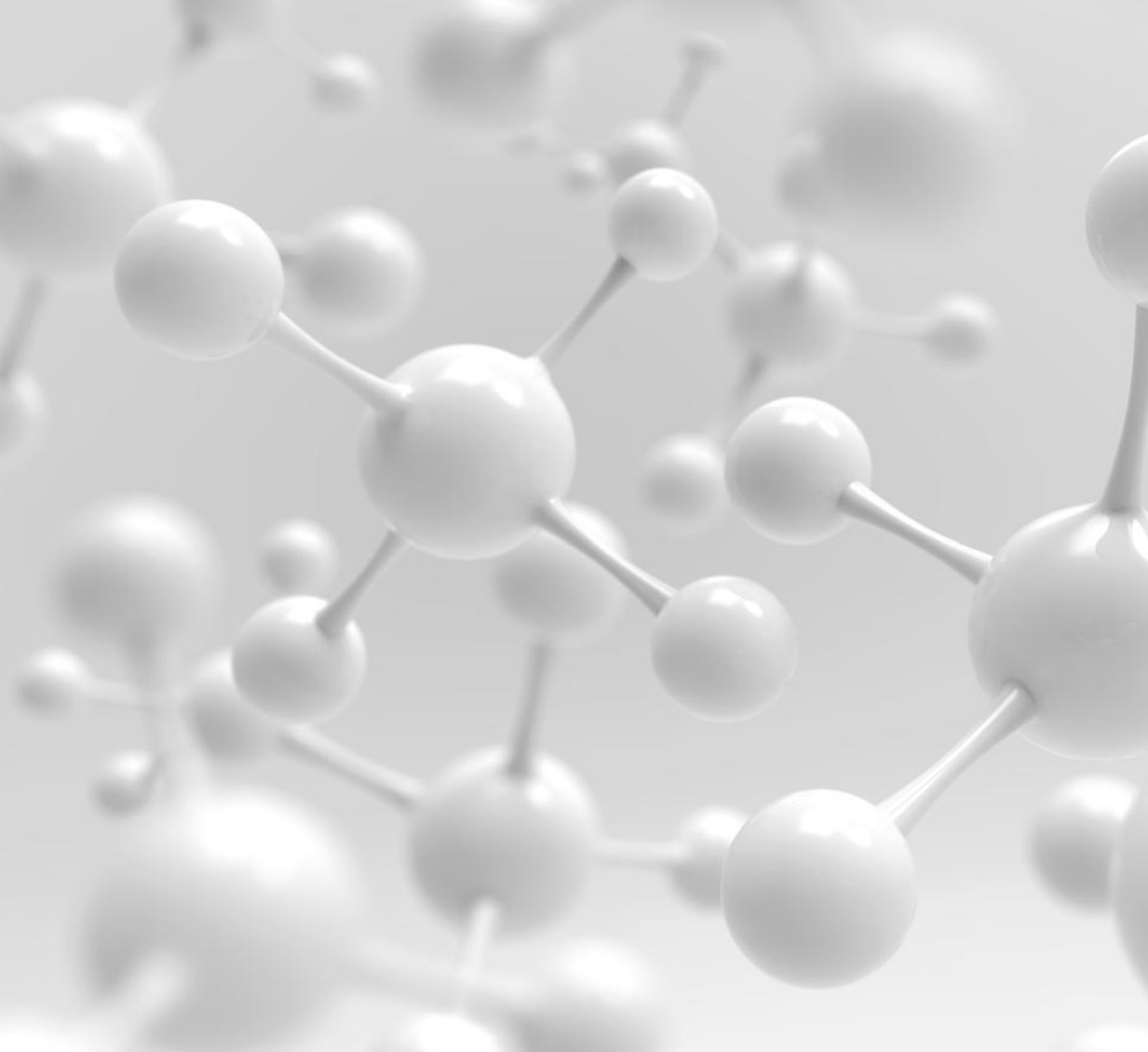
Zunächst wird man versuchen, den unangenehmen Juckreiz sowie das Brennen zu lindern. Dafür gibt es in jeder ApoLife Apotheke beruhigende Salben und Cremen mit wertvollen Inhaltsstoffen, die die Wundheilung unterstützen, entzündungshemmend sind oder gefäßabdichtend wirken. Liegen die Hämorrhoiden innen und treten nachts Beschwerden auf, empfehlen sich Zäpfchen. Bei starken Schmerzen können vom Arzt lokal betäubende oder kortisonhaltige Präparate verschrieben werden. Um die Gefäße wirksam abzudichten, stehen ebenfalls verschreibungspflichtige Mittel zur Verfügung. In diesen sind zumeist sogenannte Flavonoide enthalten, die rezeptfrei als Extrakte von rotem Weinlaub, Rosskastanie und Mäusedorn in einem weiteren Eigenprodukt, **ApoLife 14 Rotes Weinlaub plus**, zu finden sind. Des Weiteren zu empfehlen wären Gerbstoffe, die

zusammenziehend sowie wundheilungsfördernd wirken und z. B. als Sitzbad mit Eichenrinde, Frauenmantel oder Hamamelis Linderung bringen.

Kann es sein, dass dies alles nichts nützt?

Leider ist es möglich, dass selbst die beste medikamentöse Behandlung an ihre Grenzen stößt. In diesem Fall gibt es mehrere Wege, die Hämorrhoiden zu beseitigen. Zum einen können die betroffenen Gefäße mithilfe eines Endoskops verödet werden, wobei die Verödungslösung direkt in die Hämorrhoiden injiziert wird. Zum anderen setzt man zum Teil eine spezielle Hitze-Therapie ein, um das Gewebe damit zu zerstören. Liegen die Hämorrhoiden außen, besteht die Möglichkeit, sie mit einer Gummibandligatur von der Versorgung abzuklemmen und so zum Absterben zu bringen. Führen auch diese Methoden nicht zum gewünschten Erfolg bzw. liegen schwere Hämorrhoidal-leiden vor, gibt es als letzten Ausweg noch die chirurgische Intervention. Aber wie Sie sehen, kann man dieser Erkrankung gut vorbeugen bzw. ihr bereits in der Entstehung auf unterschiedlichste Weise entgegenwirken. Das Wichtigste: Keine falsche Scham und unbedingt frühzeitig ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. So ein „Tabuthema“ sind Hämorrhoiden nämlich gar nicht!

Herr Mag. Höbinger, vielen Dank für das offene und informative Gespräch!



APOMAX ERKLÄRT:

Was sind freie
Radikale?



ie

Nein, hier sind keine entkommenen Hooligans gemeint, die ihre Umgebung unsicher machen. Trotzdem können sie unsere Gesundheit gefährden, wenn auch langsam und unbemerkt.

RADIKALE UND IHRE GEGENSPIELER

Unter Radikalen versteht man reaktionsfreudige Moleküle und Stoffe, die in unserem Organismus für eine Vielzahl von Reaktionen sogar dringend gebraucht werden. Sind sie jedoch im Überfluss vorhanden, verkehrt sich ihr Nutzen und sie belasten unseren Körper bzw. richten sogar Schaden an. Allerdings gibt es in der Natur sehr wirksame Kontrahenten dieser Substanzen, die man als Radikalfänger oder Antioxidanzien bezeichnet. Sie fungieren praktisch als Schutzstoffe für unsere Körperzellen und verhindern eine schädigende Oxidation der Zellstruktur, indem sie aggressive chemische Verbindungen neutralisieren. Ein besonders schädlicher Vertreter sind die reaktiven Sauerstoffspezies (ROS), die bei übermäßigem Vorkommen zu oxidativem Stress führen, dem ein Zusammenhang mit dem Altern sowie der Entstehung einer Reihe von Krankheiten zugeschrieben wird. In geringer Menge hingegen fungieren diese Stoffe als Signalmoleküle, welche die Stressabwehr, Gesundheit und Lebenserwartung positiv beeinflussen. Hier gilt es, die richtige Mischung zu finden, um bei einer Zufuhr nicht übers Ziel hinauszuschießen und so eventuell negative Folgen zu riskieren.

Vorkommen natürlicher Antioxidanzien	
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Frisches Obst und Gemüse
Vitamin E (Tocopherol)	Pflanzenöle
Resveratrol, Flavonoide	Tee, Kaffee, Rotwein, Obst und Gemüse, z. B. Trauben, Beeren, Brokkoli
Carotinoide (Lycopin, Betacarotin, Lutein)	Obst und Gemüse, z. B. Aprikosen, Kürbis, Spinat, Tomaten

VON A(SCORBINSÄURE) BIS Z(INK)

Lassen wir aber das hier so passende Alphabet vorerst noch aus dem Spiel und beginnen mit jenen Antioxidanzien, die unser Körper selbst bilden kann. Dazu gehören etwa Glutathion, Melatonin oder auch die Harnsäure. Ein weiterer natürlicher Stoff, der die „innere Müllabfuhr“ der Zellen aktivieren kann, ist das sogenannte Spermidin. Es kommt, wie man vielleicht schon vermuten kann, besonders reich in der Samenflüssigkeit vor, wodurch es seinen Namen erhalten hat. Allerdings ist es ebenso in Lebensmitteln, wie beispielsweise Weizenkeimen, Nüssen, Äpfeln, Birnen, Pilzen, reifem Käse und Trauben, vermehrt enthalten. Gerade ein Produkt aus den Letztgenannten, der Rotwein, verfügt neben Spermidin noch über eine weitere empfehlenswerte Substanz: das Resveratrol. Es gilt als Anti-Aging-Wirkstoff und soll durch seine antioxidative Wirkung speziell das Herz-Kreislauf-System vor vorzeitigen Alterungsprozessen schützen.

Nun jedoch zu den Substanzen, die unser Organismus nicht selbst herstellen kann, z. B. fast alle Vitamine. Dazu zählen unser Buchstabe A (Ascorbinsäure, auch Vitamin C genannt), Tocopherol

(Vitamin E) und Betacarotin (Provitamin A). Sie alle müssen mit der Nahrung ebenso zugeführt werden wie wichtige Spurenelemente (Selen, Kupfer, Mangan und Zink) oder das antioxidativ wirkende Coenzym Ubichinon-10. Weitere solche Radikalfänger kommen als sekundäre Pflanzenstoffe (Carotinoide, Flavonoide etc.) in zahlreichen Obst- und Gemüsesorten, Kräutern, Früchten, Samen und den aus ihnen hergestellten Lebensmitteln vor. Einige Antioxidanzien werden übrigens als Bestandteile der Muttermilch direkt an den Säugling weitergegeben und können bereits hier ihre positive Wirkung entfalten.

Ob zum Ausgleich einer Unterversorgung oder als viel gepriesene Anti-Aging-Geheimtipps – Antioxidanzien sind aktueller denn je. In Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie viele Eigenprodukte und weitere wertvolle Präparate in diesem Bereich, die Ihnen hier eine optimale Ergänzung mit diesen wichtigen Stoffen bieten können.





TIER-TIPP:

Darmaufbau bei Tieren

Würden wir den ganzen Tag an interessanten Bäumen schnüffeln oder kleine Lebewesen zu uns nehmen, die gerade aus einem Loch gekrabbelt kommen, wäre es um unsere Gesundheit wahrscheinlich eher nicht so gut bestellt. Doch unsere vierbeinigen Lieblinge sind trotz natürlicher Robustheit leider ebenso vor Darmbeschwerden nicht gefeit.

GAR NICHT SO UNTERSCHIEDLICH

Obwohl man es beim Speiseplan von Hund und Katz gar nicht vermuten möchte, ähneln sich die tierische und die menschliche Darmflora relativ stark. Es wird angenommen, dass sich dies im Lauf der Jahrhunderte durch die Domestikation der Wildtiere entwickelt hat und sich deren Verdauungstrakt nach und nach dem Lebensstil bzw. den kulinarischen Gewohnheiten der Besitzer angepasst hat. Somit änderte sich auch der Einfluss der Darmflora auf die Tiergesundheit. Ein Aspekt, der vielfach unterschätzt wird, denn das gesunde Mikrobiom ist ein wesentlicher Faktor für ein funktionierendes Immunsystem, das gerade bei „Freigängern“ eine wirkungsvolle Barriere gegen die Belastung mit unerwünschten Stoffen darstellt.

HUNDEELEND UND KATZENJAMMER

Sehen wir uns einmal die verschiedenen Auslöser für tierische Darmbeschwerden im Detail an. Da steht an erster Stelle nämlich nicht das Fressen, sondern etwas ganz anderes – Stress. Dieser kann durch mehrere Faktoren, wie etwa einen Besitzerwechsel, einen Umzug oder ein neues Familienmitglied in Form eines kleinen und sehr lauten menschlichen Wesens, bedingt sein. Ebenfalls negative Auswirkungen auf die tierische Darmflora hat die Gabe von Antibiotika. Diese effizienten Mittel beseitigen zwar die Ursachen bakterieller Infektionen, machen aber ebenso vor den für eine funktionierende Verdauung

essenziellen Darmbakterien nicht Halt. Fehlen sie, führt dies meist, so wie bei uns Zweibeinern, zu Durchfall.

Weitere wesentliche Ursachen für gastrale Beschwerden können zudem ein Futterwechsel sowie eine unverträgliche Tiernahrung sein. Wird diese zu kalt verschlungen, ist sie extrem zucker- bzw. fetthaltig oder gar verdorben, lassen die unangenehmen Folgen meist nicht lange auf sich warten. Der dadurch einsetzende Durchfall ist jedoch nicht nur lästig, sondern kann unter Umständen die Ansiedelung von Parasiten, Viren oder Bakterien im Darm begünstigen. Zumeist allerdings sind Durchfälle harmlos und klingen nach wenigen Tagen von selbst wieder ab. Halten die Probleme länger an, bitte unbedingt zum Tierarzt, denn chronische Durchfälle können ein Hinweis auf entzündliche Darmerkrankungen sein. Auch wenn sich andere Symptome, wie Koliken, Appetitlosigkeit etc., einstellen, bitte nicht warten!

GUT FÜR UNS MENSCHEN, GUT FÜRS TIER

In vielen Fällen liegt die Ursache für Darmbeschwerden bei Hunden und Katzen in einer gestörten Darmflora. Es gilt, diese wiederaufzubauen und so die Verdauung maßgeblich zu unterstützen. Wie bei uns Menschen braucht es dazu sogenannte Probiotika, also „gute“ Bakterien, die dabei helfen, die natürliche Balance in unserem Inneren wiederherzustellen und so die Durchfälle zu stoppen. Nachdem der Darm auch bei Tieren eine wesentliche Rolle in der

Immunabwehr spielt, profitiert das Immunsystem von einer Probiotika-Gabe ebenso wie der gesamte Stoffwechsel und der Urogenitalbereich. Ganz wesentlich ist jedoch, den Bakterien gleich die passende „Nahrung“ mit auf den Weg zu geben. Diese „Präbiotika“ sind spezielle Kohlenhydratverbindungen, die den nützlichen Keimen Energie liefern und zu deren Wachstum beitragen. Eingesetzt sollten solche Präparate immer dann werden, wenn die Verdauung Ihres Lieblings aus dem Gleichgewicht geraten ist, sich also Farbe und Form des Stuhls verändern oder Durchfall auftritt.

Sie haben weitere Fragen zu diesem Thema bzw. zur Tiergesundheit allgemein? Auch hier können Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker kompetent und mit wirksamen Präparaten weiterhelfen.

Gehirnjogging



1 Scherzrätsel Wissen Sie's?

Wer hört alles und schweigt eisern?

2

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

Advantix®

FÜR FURCHTLOSE ABENTEUERER

ADVANTIX® WEHRT FLÖHE, ZECKEN & MÜCKEN SCHON VOR DEM STICH AB UND SCHÜTZT SO AUCH VOR ÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEN

5 € Rabatt

Jetzt 5€ Rabatt auf Advantix® sichern, damit sich Ihr Hund gut geschützt ins nächste Abenteuer stürzen kann!

Sie erhalten beim Kauf pro Packung Advantix® gegen Vorlage dieses Coupons 5 € Rabatt auf den jeweiligen Apothekenverkaufspreis.

Gültig bis: 31.07.2022

- Pro Einkauf ist jeweils ein Coupon einlösbar
- Der Coupon kann nur in teilnehmenden Apotheken eingelöst werden
- Keine Barauszahlung möglich
- Nur solange der Vorrat reicht
- Der Coupon ist nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar
- Erstattet werden nur Original-Coupons
- Funktionierte die Einlösung in der Apotheke nicht? Kein Problem: Einfach Kassenbon auf www.couponplatz.at/service hochladen und Rabatt erhalten

Advantix® ist ein Tierarzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Tierarzt oder Apotheker.

Elanco

© 2022 Elanco oder ihre verbundenen Unternehmen | TM Handelsmarke der Elanco oder ihrer verbundenen Unternehmen | PM-AT-22-0031

FÜR DIE APOTHEKE PM-AT-22-0141

► Bei Einreichung der Coupons an unseren Partner acardo bitte immer Kassenbeleg/Umsatzauszug und Coupon zusammenheften

► Sie können die eingelösten Coupons bis zum **31.08.2022** bei acardo einreichen

► Das Aktionsende für den Endkonsumenten ist der **31.07.2022**

acardo

\$!ACA0019812808230500

Unruhe? Schlafstörungen?



Sidroga® Schlaf- und Nerventee vereint die ganze Kraft der Heilpflanzen in Ihrer Tasse:

Baldrianwurzel, Melissenblätter, Passionsblumenkraut und Pfefferminzblätter werden traditionell bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen eingesetzt.

100 % pflanzliche Inhaltsstoffe – damit es Ihnen besser geht.

Sidroga® Schlaf- und Nerventee. Zusammensetzung: 1 Filterbeutel Arzneitee à 2,0 g enthält: 0,7 g Baldrianwurzel, 0,4 g Melissenblätter, 0,3 g Passionsblumenkraut und 0,3 g Pfefferminzblätter. Sonstige Bestandteile: Anis, Rosmarinblätter, Süßholzwurzel.

Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. Anwendung bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, einen der Bestandteile oder gegen Menthol. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere Hypnotika und Sedativa. **ATC-Code:** N05CM.

Rezeptpflicht/Apothekenpflicht: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. **Registrierungsinhaber:** Sidroga GfGmbH, DE-56119 Bad Ems. **Stand der Informationen:** 01/2020. Weitere Angaben zu besonderen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und sonstigen Wechselwirkungen, Fertilität, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen ggf. Gewöhnungseffekten entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation.

AROMATIPP

Do-it-yourself-Rezept für eine beruhigende Gesichtspflege

Ab und zu gerät unsere Haut aus ihrem natürlichen Gleichgewicht. Die Gründe dafür sind vielfältig, Probleme treten aber aktuell auch durch langes Maskentragen auf.

Das ätherische Öl der Immortelle hilft bei Ekzemen, Akne, Wunden oder blauen Flecken und hat einen gewebebestraffenden Anti-Aging Effekt. In Kombination mit Lavendel wird die heilende und desinfizierende Wirkung verstärkt.

Zutaten:

- 20 ml neutrale Gesichtscreme
 - 4 Tr. ätherisches Immortellenöl
 - 4 Tr. ätherisches Lavendelöl
- in reiner biologischer Qualität

Alle Öle in die Creme rühren, gut vermischen und bei Bedarf morgens und abends auf das gereinigte, tonisierte Gesicht auftragen.



L Ö S U N G Gehirnjogging

1 Das Ohr

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

2

SIMILASANFTE ALLERGIEMEDIZIN



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

SIMI_2022_002

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

EISENMANGEL

Nr. 3 Ferrum phosphoricum: tgl. 20 Tabletten

Nr. 17 Manganum sulfuricum: tgl. 5 Tabletten (zur besseren Aufnahme des Eisens notwendig)

Durch die Einnahme von Ferrum phosphoricum werden Eisenpräparate und eisenhaltige Nahrungsmittel besser aufgenommen und verwertet. Durch Eisenmangel verursachte Müdigkeit ist schnell wie „weggeblasen“.

BLASENTEE



Mit entsprechenden, geeigneten Blasen- und Nierentees lassen sich akute Harnwegsinfekte behandeln und auch wiederkehrende Infekte reduzieren. Zudem steht eine Auswahl an Arzneipflanzen zur Verfügung, durch deren Anwendung sich die Ablagerung von Harn- und Nierengrieß vermindern kann. Dabei kommen Wirkstoffe zum Einsatz, die die Harnwege

durchspülen – auch in Ergänzung einer weiteren medikamentösen Behandlung. Ihre Apothekerinnen und Apotheker unterstützen Sie in der Auswahl des für Sie passenden Arzneitees.

Sidroga® Blasentee akut ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Erhöhung der Harnmenge und zur Behandlung der Beschwerden bei leichten, auch wiederkehrenden Infektionen der harnableitenden Organe, wie z. B. Brennen beim Harnlassen und/oder häufiges Harnlassen, nachdem schwerwiegende Ursachen durch einen Arzt ausgeschlossen wurden.

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

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



Neues Kleid für
bewährte Qualität.



Produkte mit Herz.
Aus Ihrer ApoLife Apotheke.



www.apolife.at



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