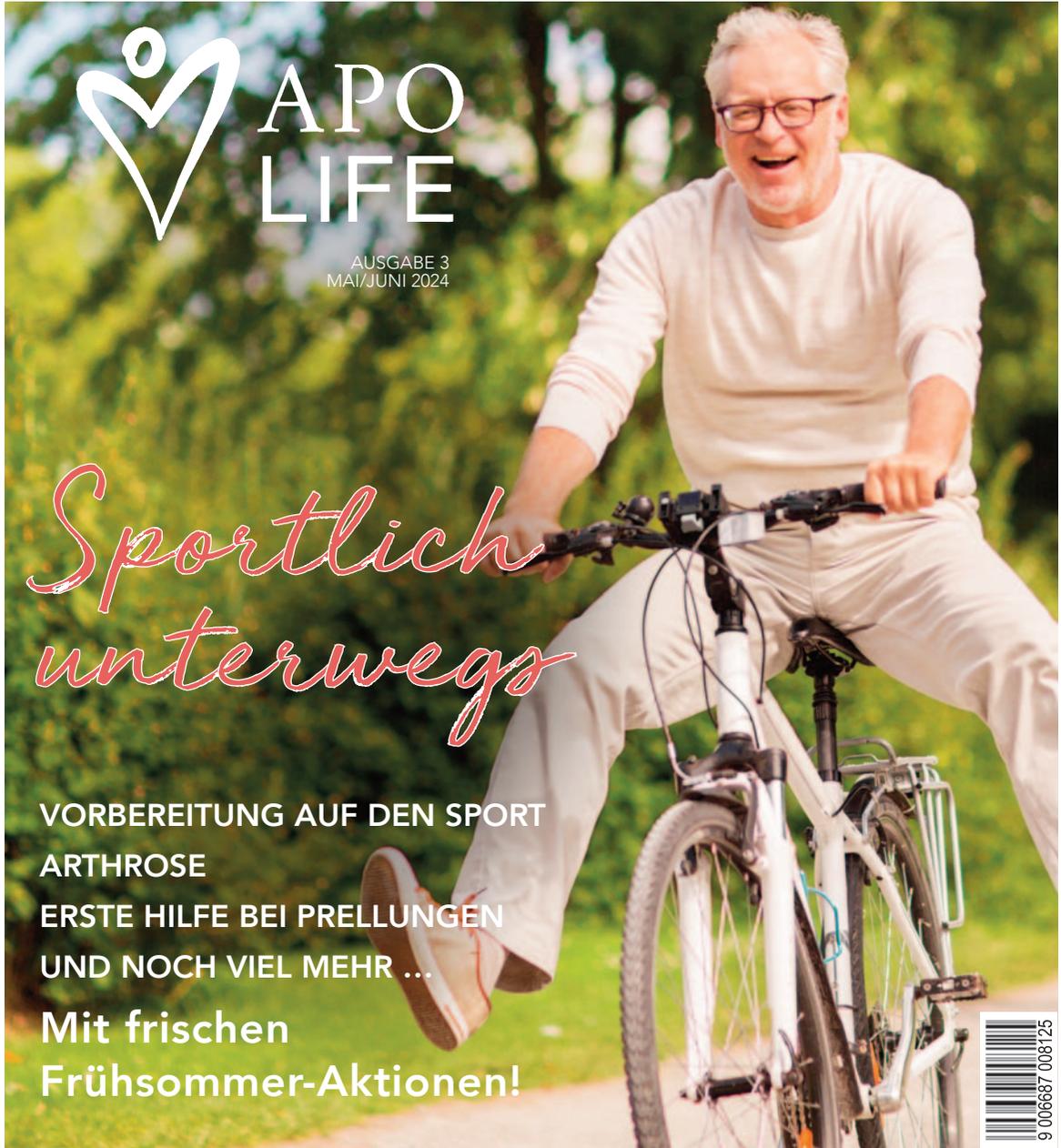




APO  
LIFE

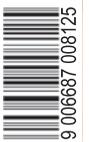
AUSGABE 3  
MAI/JUNI 2024



*Sportlich  
unterwegs*

VORBEREITUNG AUF DEN SPORT  
ARTHROSE  
ERSTE HILFE BEI PRELLUNGEN  
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit frischen  
Frühsommer-Aktionen!





**N°1**  
SONNENSCHUTZ-  
PRODUKT  
IN DER KATEGORIE  
**INVISIBLE FLUID**  
UV-MISCH 400  
SPF 50+



# 3€ RABATT<sup>2</sup>

AUF ALLE SONNENPRODUKTE

AKTIONSZEITRAUM BIS 31.08.2024

LA ROCHE-POSAY LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

VICHY LABORATOIRES

1. Quelle: IGHA Beauty Care, Europe, France, Deutschland, Österreich, Marktanteil Markt, 11.07.2023. 2. Aktion gilt für La Roche-Posay und Vichy Sonnenprodukte. Gültig bis 31.08.2024. Nur möglich durch Abgabe eines original beschrifteten Produktes. Bestimmung für 17 Jahre und ältere. Nicht mit anderen Markenaktionen kombinierbar. Sun-Abstrahlung nicht erhöht. Von der Natur geschütztes Produkt. Anthelios UVMUNE 400 Invisible Fluid: UV-MISCH 400 (SPF 50+) und Anthelios UVMUNE 400 Oil Control Fluid: 30 Sekunden, Wirkung der Wirkstoffe erhöht bei 10% Alkohol. Nicht auf Anwendung, Anwendung unter normalen Gebrauchsempfehlungen während 14 Tagen (inkl. Lagerung) möglich. Von 1 Monat ohne Sonnenexposition oder Produktanwendung.



TÄGLICHER LICHT-SCHUTZ

VERLÄNGERT DIE BRAUNE UM +1 MONAT<sup>1</sup>

VICHY LABORATOIRES

**CAPITAL SOLEIL**  
50+  
SONNENSPRAY

VICHY LABORATOIRES

**CAPITAL SOLEIL**  
50+  
GESICHTSFLUID

1. Bei täglicher Anwendung über 14 Tage. Nicht auf Anwendung, Anwendung unter normalen Gebrauchsempfehlungen während 14 Tagen (inkl. Lagerung) möglich. Von 1 Monat ohne Sonnenexposition oder Produktanwendung.

# Sonnige Aussichten!



Wenn wir jetzt wieder draußen sporteln, spazieren gehen oder wandern und dank der kräftiger werdenden Sonnenstrahlen pure Lebensenergie tanken, ist es besonders wichtig, an unser größtes Organ, die Haut, zu denken und sie auf die (früh)sommerlichen Herausforderungen vorzubereiten.

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

In dieser Ausgabe finden Sie neben dem Thema Sport auch wichtige Informationen

zum Thema Schlaganfall – leider noch immer eine der häufigsten Todesursachen in unseren Breiten. Natürlich haben wir aber auch in dieser Ausgabe wieder viele saisonale Tipps und Hinweise für Sie. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Schmökern!

Einen gesunden Start in den Frühsommer!

Herzlich, Ihre  
Mag. Caroline Slupetzky  
ApoLife Apothekerin in Bludenz

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



Weitere Informationen: [www.apolife.at](http://www.apolife.at)

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

# Inhalt

6	Wie „geht’s“?
10	Vorbereitung für den Sport & Muskelaufbau
14	Schlaganfall
18	Aktionen
20	Arnika
23	BCAA
26	Fachinterview: Arthrose
30	Hausmittel: Haarspülung
32	ApoMax erklärt: Erste Hilfe bei Prellungen und Verstauchungen
35	„Hinter den Kulissen“: Salben, Gele und Lösungen
37	Warum sagt man ... Redewendungen und deren Ursprung
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](http://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](mailto:redaktion@rat-tat.at)



Xylometazolin Rat & Tat 1mg/ml  
**Nasenspray**

Abschwellender  
Nasenspray mit  
Xylometazolin-  
hydrochlorid  
1mg/ml

e 10 ml  
Lösung

**ab 12  
Jahren**

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

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

e 10 ml  
Lösung

**ab 2  
Jahren**

- ✓ **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.





Wie  
„geht's“?



**Lange genug waren unsere Füße in langen Stutzen und dicken Schuhen eingepackt. Nun wird es endlich wieder wärmer und die Zeit für Sandalen oder Flip-Flops rückt näher – höchste Eisenbahn, die eigenen Gehwerkzeuge sommerfit zu machen!**

### **LOKAL AUGENSCHEN**

Wie sieht es bei Ihnen aus? Haben Sie Ihre Füße in den Wintermonaten regelmäßig gepflegt? Falls die Antwort „Nein“ lautet, sind Sie nicht alleine, denn unsere unteren Extremitäten werden – so wichtig sie auch sind – leider allzu oft vernachlässigt. Zunächst gilt es, sich ein Bild vom Ist-Zustand zu machen. Nach der kalten Jahreszeit ist die Haut zumeist extrem trocken und es hat sich unschöne Hornhaut gebildet. Los geht's also mit dem Wellness-Programm für Ihre Füße!

#### **Erster Schritt: Füße baden!**

Starten Sie mit einem lauwarmen Fußbad. Dieses macht die Haut weich und bereitet sie optimal auf die nachfolgende Behandlung vor.

#### **Zweiter Schritt: Nägel begutachten!**

Starke Verhornungen in diesem Bereich sollten Sie idealerweise mit einer Nagelzange bzw. einer Nagelfeile kürzen. So bringen Sie die Nägel schön in Form und verringern zudem die Gefahr, dass diese einwachsen. Ganz wichtig: Die Nagelhaut nie wegschneiden, sondern

nur zurückschieben, da die Gefahr besteht, sie beim Entfernen zu verletzen.

### **Dritter Schritt: Hornhaut entfernen!**

Hier gibt es mehrere Möglichkeiten. Zu empfehlen ist das Abraspeln mit einer feinen Hornhautfeile oder mit dem guten, alten Bimsstein. Dieses leichte Vulkangestein besitzt die ideale Oberfläche zur Entfernung der verhornten Schicht, eher vorsichtig sollte man hingegen mit einem Hornhauthobel vorgehen. Hier besteht unter Umständen Verletzungsgefahr!

Gerade für den letzten Punkt gibt es ein spezielles Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheken: die **ApoLife Schrundencreme**. Sie hilft bei stark verhornter Haut an Fersen, Ballen und Zehen und spendet mit einem Urea-Gehalt von 5 % und Allantoin den ausgetrockneten Stellen extra Feuchtigkeit. Mit der **ApoLife Fußcreme natur** steht Ihnen zusätzlich eine reichhaltige Creme zur allgemeinen Pflege zur Verfügung, die für jedes Alter bestens geeignet ist. Ein eigenes Thema stellt die empfindliche Haut von Diabetikern dar. Sie müssen besonders Acht auf gesunde Füße legen, da auch kleinste Verletzungen schwer heilen und unter Umständen gravierende Folgen bis hin zur Amputation nach sich ziehen können. Die **ApoLife Fußcreme spezial** wurde eigens für die Bedürfnisse von Diabetikern entwickelt, enthält kolloidales Silber und zeichnet sich zudem durch ihre regenerierenden Eigenschaften aus.

## **UNGLÜCKSPILZE**

Nicht nur Verhornungen bereiten unseren Füßen Probleme, auch Pilzinfektionen von Haut und Nägeln haben durch die warm-feuchte Atmosphäre in dicken Stiefeln im Winter ein leichtes Spiel. Achten Sie auf die ersten Anzeichen, wie

**Nun wird es endlich wieder wärmer und die Zeit für Sandalen oder Flip-Flops rückt näher – höchste Eisenbahn, die eigenen Gehwerkzeuge sommerfit zu machen!**

rote Stellen, Juckreiz oder weiße Ausschläge, und beginnen Sie möglichst bald, Pilzsalbe aus der ApoLife Apotheke auf die betroffenen Stellen aufzutragen. Führen Sie diese Behandlung zweimal täglich durch und mindestens eine Woche nach dem Abklingen der Beschwerden weiter, um einen Rückfall zu verhindern. In der Akutphase der Erkrankung bitte unbedingt auf Hygiene achten, ein eigenes Handtuch für die Füße benutzen und die Haut immer gut abtrocknen. Socken täglich wechseln und die kontaminierten Stoffe mit mindestens 60 °C waschen oder einen Hygienespüler hinzufügen. Betrifft die Infektion die Nägel – diese sind meist gelblich verfärbt –, sind Nagellacke, Lösungen etc. eine effiziente Wahl, um dem Pilz Herr zu werden. Führen auch diese Mittel nicht zum Erfolg, sollte man

ärztlichen Rat einholen. Möglicherweise ist dann eine spezielle Kur mit Tabletten erforderlich.

Egal, ob Sie die nach traditionellen Rezepturen hergestellten ApoLife Fußcremen, Präparate gegen Pilzinfektionen oder weitere Informationen zu diesem Thema benötigen – Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker sind hier und in allen anderen Gesundheitsfragen gerne für Sie da. Damit Sie den kommenden Sommer komplett unbeschwert sowie hornhaut- und pilzfrei genießen können!



## GELENKE AUFGEBAUT. SCHMERZEN ABGEBAUT.

Probleme mit Knie, Hüfte, Ellbogen, Schulter oder Rücken kennt fast jeder. Egal ob Verspannungen, Sportverletzungen oder arthritische Erkrankungen dahinterstecken, immer ist die Zellmembran der betroffenen Gelenke, Muskeln oder Sehnen geschädigt. Gelenksteife, eingeschränkte Beweglichkeit und Schmerzen sind die Folge.

Für die Regeneration verheißt jetzt eine innovative Technologie auf Basis von **„cetylierten Fettsäuren“** einen Durchbruch.

Die in **OLEOvital® Cetilar®** enthaltenen cetylierten Fettsäuren bauen sich in die beschädigten Zellmembranen ein und helfen dadurch, den ursprünglichen Zustand wiederherzustellen.

Durch die patentierte Formel wird **OLEOvital® Cetilar®** gut von der Haut aufgenommen und dringt tief in das Gewebe ein.

- ✓ Rasche Schmerzlinderung
- ✓ Verbessert die Gelenkfunktion
- ✓ Fördert die Elastizität und Beweglichkeit bei Gelenken, Muskeln und Sehnen
- ✓ Sehr gut verträglich
- ✓ Zur Langzeitanwendung geeignet

ERHÄLTlich ALS  
CREME ODER PFLASTER!

Von Ärzten  
und Physio-  
therapeuten  
empfohlen



**OLEOvital®**  
GESUNDHEIT. DIE MAN SPÜRT.

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



# Vorbereitung für Sport & Muskeln

Wer rastet, der rostet. Also nichts wie weg vom Sofa und den Wonnemonat dazu nutzen, um sich selbst bzw. dem Körper etwas Gutes zu tun. Die besten Tipps für alle, die sportlich aktiv werden wollen, haben wir nachfolgend für Sie zusammengestellt.

## EIN GUTER START

Die richtige Vorbereitung ist extrem wichtig. Wer nach Jahren der Inaktivität wieder loslegen will und sich sonst ebenso nicht viel bewegt, sollte es langsam angehen und am besten vorab ein ärztliches Okay einholen.

Beginnen Sie idealerweise zwei- bis dreimal die Woche mit einem sanften



Ausdauertraining. Joggen, schnelles Gehen, moderates Radfahren, Schwimmen und Wandern sind hier optimal geeignet. Durch das langsame Starten wird nicht nur einer möglichen schnellen Frustration entgegengewirkt, es sorgt auch für eine Steigerung der eigenen Motivation. Sie werden sehen, schon nach einiger Zeit fühlen Sie sich unterfordert

und können die Belastung erhöhen. Wichtig: trotzdem nie einfach loslaufen. Eine Viertelstunde Warm-up-Training sorgt für eine gesteigerte Durchblutung der Muskeln und bereitet sie ideal auf die kommende Belastung vor. Dass man speziell am Anfang seine Muskeln im Anschluss ordentlich spürt, ist ganz normal, die Gabe von Magnesium empfiehlt sich gegen Muskelschmerzen oder Krämpfe. Dafür gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke z. B. das Eigenprodukt **ApoLife 3 Magnesium plus!**

Nach einigen Wochen merkt man, wie sich der Organismus den neuen Gegebenheiten anpasst. Das Herz muss bei den Aktivitäten nicht mehr so viel arbeiten wie früher, die Sauerstoffaufnahme sowie die Durchblutung sind gesteigert und die Motivation ist um einiges größer als noch am Anfang. Damit einher geht zumeist, sich Gedanken zu den bisherigen Ernährungsgewohnheiten zu machen und in seinem Leben prinzipiell einiges umzustellen.

### WICHTIGER MUSKELAUFBAU

Nein, bitte denken Sie hier nicht gleich an einen Bodybuilding-Wettbewerb! Aufbau und Erhalt von Muskeln sind für jeden Menschen unverzichtbar – vor allem in Hinblick auf die späteren Lebensjahre. Aber auch im Alltag können trainierte Muskeln Schmerzen vorbeugen, die etwa durch eine geschwächte Rückenmuskulatur entstehen. Dann muss der Körper aufgrund der schlechten Haltung Dysbalancen ausgleichen, wodurch es zu Verkürzungen und Verspannungen

sowie in der Folge vielfach zu Kopf- oder Rückenschmerzen kommt. Ein gezielter Muskelaufbau kann dies verhindern und uns insgesamt robuster machen. Zudem beugt die Kraft der

**Wer nach Jahren der Inaktivität wieder sportlich loslegen will und sich sonst aber nicht viel bewegt, sollte es langsam angehen und am besten vorab ein ärztliches Okay einholen.**

Muskulatur im Bereich unserer Gelenke Verletzungen vor. Schon ein gezieltes Training, zwei- bis dreimal die Woche, hilft beim kontinuierlichen Aufbau – etwas, das besonders ab dem 30. Lebensjahr von Bedeutung ist, denn danach verliert der Mensch ohne Kraft- und Ausdauertraining drei bis vier Kilo Muskelmasse pro Jahrzehnt. Erhalten Sie sich also Ihre Fitness sowie Ihre Muskulatur und damit Ihre allgemeine Gesundheit!

### **DAS RICHTIGE WORK-OUT**

Der Aufbau von Kraft und Muskelmasse ist quasi immer ein Anpassungsprozess unseres Körpers. Wird er von Mal zu Mal ein bisschen weiter gereizt, stellt er sich darauf ein. Braucht man beispielsweise regelmäßig mehr Kraft in den Armen, bildet sich dort nach und nach mehr Muskelmasse, um die gesteigerten Anforderungen zu erfüllen. Wie überall gilt aber auch hier – ohne Schweiß, kein

Preis. Nur wenn die Muskeln fortwährend gefordert werden, sind die Ergebnisse entsprechend. Um ein Wachstum zu erreichen, sollte man deshalb nach Erreichen eines guten Fitnesslevels mit hoher Intensität und großen Umfängen bis zur Ermüdung trainieren. Für Personen, die erst mit Krafttraining beginnen, empfiehlt es sich jedoch, den Muskel nur bis knapp zur Maximalbelastung zu fordern, während Fortgeschrittene bis ans Limit gehen können.

### **REGENERATION & UNTERSTÜTZUNG**

Neben dem Training sollte man nie auf diese zwei Dinge vergessen. Wer seinen Muskeln nämlich keine oder zu wenig Zeit zur Erholung gibt, der bewirkt das Gegenteil des Gewünschten – man spricht hier vom sogenannten Übertraining. Unser Organismus braucht unbedingt Phasen zum Regenerieren der Muskeln, zum Auffüllen der Nährstoffe und zum Beseitigen von Rückständen der Energieverbrennung in den Zellen. In diesen Zeiten ist der Muskel aber nicht untätig, sondern wächst weiter.

#### **Als Faustregeln gelten:**

- 3x Training pro Woche sind zunächst genug
- Anfänger und ältere Menschen maximal 2x
- 30 bis 60 Minuten pro Einheit reichen
- Erholungszeiten sind genauso wichtig wie das Muskeltraining
- Im Anschluss an jedes Work-out 24 bis 48 Stunden ausruhen (je nach Trainingszustand)

Um den Körper bei intensiven und kontinuierlichen Aktivitäten bestmöglich zu unterstützen, empfehlen sich verschiedene Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. hochwertige Eigenprodukte aus Ihrer ApoLife Apotheke. Perfekt zum Begleiten Ihrer Trainingsmaßnahmen sind BCAAs – diesen ist in dieser Ausgabe ein eigener Artikel gewidmet – geeignet, erhältlich als **ApoLife 33 BCAA Muskelregeneration**, sowie **ApoLife 31 Eisen plus**, **ApoLife 5 Vitamin B Komplex** und die **ApoLife Eiweiß-Shakes** für mehr Kraft und Fitness.

Wussten Sie übrigens, dass es wunderbare Übungen gibt, die Sie einfach ohne Geräte durchführen können? Kniebeugen, Sit-ups und Liegestütze dienen als perfektes kleines Work-out zwischendurch, wobei eine Variante besonders beliebt ist, weil sie den ganzen Körper trainiert: der Unterarmstütz, das sogenannte Planking. Und denken Sie daran: Es ist nie zu spät, um wieder in Bewegung zu kommen! Auch im Alter reagiert

der Körper positiv darauf, und Sie werden fitter bzw. leistungsfähiger. Für alle diesbezüglichen Fragen und unterstützende Produkte können Sie sich stets an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden. Sie helfen Ihnen gerne beim Fitwerden und Fitbleiben!



## AKTION -5€\*

### PAKETRABATT

**Voltadol Forte Schmerzgel**  
Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke

**Voltadol Schmerzpflaster**  
Bei Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen

\*Bei Kauf einer Packung Voltadol Forte und einer Packung Voltadol Schmerzpflaster erhalten Sie € 5 Rabatt auf den Gesamtpreis. Aktion gültig bis 30.06.2024. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff Diclofenac. Marken sind Eigentum der GSK-Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 03.2024. Haloon – Gebro Consumer Health GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich, Tel.: 0 5354 56335-0, E-Mail: gsk@gebro.com, www.voltadol.at.



# Schlaganfall

Es klingt fast harmlos, wenn man erfährt, dass jemanden ein „Schlagerl gestreift“ hat. Doch ein Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache in Österreich und vielfach Auslöser für eine lebenslange Behinderung. Grund genug, sich dieses Thema genauer anzusehen.

## WAS VERSTEHT MAN DARUNTER?

Der Name beschreibt die primären Symptome relativ gut: Betroffene erleiden „schlagartig“ einen Ausfall wesentlicher Gehirnfunktionen, wobei man zwei Schlaganfall-Arten unterscheidet, den ischämischen Infarkt, mit einem Gefäßverschluss als Ursache, und den durch eine Hirnblutung ausgelösten hämorrhagischen Infarkt. Dieser macht nur 15 Prozent der Schlaganfälle aus, deshalb konzentrieren wir uns nachfolgend auf die erste, weit häufigere Form: den Hirninfarkt durch Gefäßverschluss.

### Der Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache in Österreich und vielfach Auslöser für eine lebenslange Behinderung.

Um den Ablauf und mögliche Folgen der *Apoplexia cerebri* genannten Erkrankung zu erläutern, sollten wir einen Blick auf die physiologischen Vorgänge im Gehirn werfen. Unsere Schaltzentrale steuert alle Prozesse im Organismus, jede Sinneswahrnehmung wird hier in Sekundenbruchteilen verarbeitet und bewertet. Für alle Gedanken, Bewegungen oder unbemerkt ablaufenden Prozesse brauchen wir elektrische Impulse, die pausenlos zwischen Gehirn und dem restlichen Körper hin- und hergeschickt werden. Im Gehirn gibt es dafür unterschiedliche Regionen, die für verschiedene Funktionen zuständig sind, wie das Sprachzentrum, das Sehzentrum

usw. Diese Bereiche müssen stets mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden – und das erfolgt über ein riesiges Netzwerk kleinster Blutgefäße. Wird die Durchblutung gestört, kommt es unweigerlich zu Ausfällen in diesen Arealen. Je nach Größe der betroffenen Adern und Dauer der Unterversorgung können die Folgen kurzfristig sein oder zu einer irreversiblen Schädigung der Nervenzellen und des Gewebes führen.

Treten diese Symptome auf, ist ein rasches Handeln erforderlich:

- Plötzliche Lähmung bzw. starke Schwäche in einem Arm oder Bein auf einer Seite
- Einseitige Empfindungsstörungen
- Hängen des Mundwinkels auf einer Seite mit Speichelausfluss
- Sprachstörungen
- Sehstörungen wie Doppeltsehen, Gesichtsfeldausfall oder einseitiges Erblinden

## JEDE SEKUNDE ZÄHLT!

Die größte Gefahr besteht darin, dass schlecht oder nicht durchblutete Areale absterben können. Diese sind unwiederbringlich verloren und Einschränkungen bleiben das restliche Leben bestehen. Daher ist einerseits Zeit ein wesentlicher Faktor für den Verlauf eines Schlaganfalls, andererseits die Behandlung – und die muss im Krankenhaus erfolgen. In Österreich gibt es über 30 Hospitäler mit sogenannten Stroke Units, die von jeder Region aus in maximal 90 Minuten erreichbar sind und über eine optimale

Ausstattung zur Erstversorgung verfügen. Zudem stehen in jedem Bundesland Neurointerventionszentren bereit, um alle Arten von Schlaganfällen bestmöglich erstversorgen zu können. Der wichtigste Schritt bei einem Gefäßverschluss ist die Lysetherapie. Bei dieser wird ein Heparin-Medikament gespritzt, das den Thrombus auflöst. Dieses muss allerdings spätestens viereinhalb Stunden nach dem Schlaganfall verabreicht werden. Dauert es länger, ist eine nicht reparable Schädigung sehr wahrscheinlich. Deshalb kein Risiko eingehen und ein „Ach, es geht mir eh schon wieder besser“ nie gelten lassen!

### **DIE BESTE THERAPIE: VORBEUGEN!**

Zwar können die Folgen eines Schlaganfalles bei schneller Behandlung vielfach gering gehalten werden bzw. gibt es im optimalen Fall eine vollständige Genesung, das Beste wäre aber, erst gar keinen Gefäßverschluss zu erleiden. Risikofaktoren sind vor allem bestehende Erkrankungen, die unsere Blutgefäße verengen oder negativ beeinflussen, wie z. B. Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechsel- und Herzrhythmusstörungen sowie erhöhte Cholesterinwerte. Medikamente (die „Pille“), Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Stress, Übergewicht und Bewegungsmangel können zudem die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalles erhöhen. Allerdings gibt es einige Wege der Prophylaxe, welche ebenso als allgemeine Gesundheitsratschläge wesentlich sind.

### **Tipp 1**

#### **Achten Sie auf Ihr Körpergewicht!**

Versuchen Sie, überschüssige Kilos abzubauen und auf Ihr Idealgewicht zu kommen. Der Body-Mass-Index sollte in jedem Fall unter 25 liegen. Als ungefähre Kalkulationshilfe gilt: bei 170 cm Körpergröße nicht mehr als 70 kg, bei 180 cm maximal 80 kg.

### **Tipp 2**

#### **Verzichten Sie auf Genussmittel!**

Nikotin ist für unsere Blutgefäße Gift und trägt genauso zur Gefäßverengung bei wie regelmäßiger Alkoholkonsum. Extrem gefährlich wird es dabei für Frauen über 35 Jahre, die nicht nur rauchen, sondern auch gleichzeitig hormonell verhüten.

### **Tipp 3**

#### **Bauen Sie Stress ab!**

Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Zeit, die Sie nur für sich alleine haben. Lassen Sie die Arbeit im Büro und versuchen Sie, in Ihrer Freizeit wirklich abzuschalten. Eine ausgeglichene Work-Life-Balance ist ein wesentlicher Beitrag für Ihre Gesundheit.

### **Tipp 4**

#### **Holen Sie sich Ihr „Pickerl“!**

Haben Sie schon einen Termin für die nächste Vorsorgeuntersuchung? Ein regelmäßiger Gesundheitscheck – inklusive Kontrolle der Blutwerte – hilft Ihnen, mögliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

### **Tipp 5**

#### **Setzen Sie sich in Bewegung!**

Bereits ein paar Minuten pro Tag helfen, Ihren Fitness- und Allgemeinzustand zu

verbessern. Täglich spazieren gehen, statt des Aufzuges die Treppe benutzen oder in der warmen Jahreszeit das Rad für den Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen nehmen.

### **Tipp 6**

#### **Legen Sie Wert auf gesunde Ernährung!**

Eine ausgewogene Ernährung mit dem richtigen Verhältnis von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen ist die Grundvoraussetzung, um lange gesund zu bleiben. Überdies gilt es, auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit zu achten. 2 bis 2,5 Liter täglich sind das Minimum!

### **Tipp 7**

#### **Schützen Sie Ihre Blutgefäße!**

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, die Arterien und Venen in unserem Körper „fit“ zu halten. Hier kommt es vor allem auf eine optimale Nährstoffversorgung mit Vitamin D, Magnesium und wichtigen Omega-3-Fettsäuren an.

Um Ihre Blutgefäße bestmöglich zu unterstützen, haben Sie in Ihrer ApoLife Apotheke einige hochwertige Eigenprodukte zur Auswahl. Hier finden Sie Präparate, welche die in diesem Artikel angeführten Stoffe enthalten, wie auch natürliche Mittel aus der Pflanzenwelt – z. B. Ginkgo mit seiner durchblutungsfördernden Wirkung oder **ApoLife 20 Anti Aging Komplex**, das durch seine antioxidativen Ingredienzen die Blutgefäße vor freien Radikalen schützt. Am besten lassen Sie sich ausführlich von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern beraten, welche Ergänzungen für Sie persönlich am sinnvollsten sind.



**SOMMER, SONNE, SCHWIMMEN UND OHRENENTZÜNDUNGEN**

**easyyear – die rezeptfreien Ohrentropfen in Ihrer Apotheke**

- Lindert Schmerzen und Juckreiz im äußeren Ohr.
- Unterstützt bei der Heilung von Ohrenentzündungen.
- Ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Monaten geeignet.

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

**easyyear** *Ohrentropfen*

wasserfreies Glycerin (99,5 %), Lidocainhydrochlorid (0,5 %)

LINDERT SCHMERZEN UND JUCKREIZ IM ÄUßEREN GEHÖRHÖHLEN UND UNTERSTÜTZT DIE HEILUNG VON ENTZÜNDUNGEN DES OHRES.

easypharm

**Ein Muss für jede Reiseapotheke! -2,50 EUR**

EA017EAR\_0324

easypharm  
a NEURAXPHARM company

Wir denken an Ihre  
Gesundheit!

1. bis 31. Mai 2024

Probe

**GRATIS**

Schmerzen in  
Gelenken,

Muskeln oder Sehnen?

Schnelle Hilfe durch **OLEOvital® Cetilar**.

Im Mai **gratis** Probe holen!



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

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

1. bis 31. Mai 2024

5 Euro

**SPAREN**

Wieder Freude an

der Bewegung – jetzt

**Voltadol Forte 180 g**

und **Voltadol Schmerz-**

**pflaster** im Kombipack

um **5,-** billiger!



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

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

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

1. bis 30. Juni 2024

2,- Euro

**SPAREN**

**Traumeel®** – 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.

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

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

TRA\_DP80\_2004\_L

1. bis 30. Juni 2024

Schwimmtier

**GRATIS**

Jetzt zu jedem kühlenden **Bepanthen Schaumspray** ein lustiges Schwimmtier **gratis!**



Medizinprodukt. Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

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

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

Keine Schwimmhilfe!



# Arnika

In unserer Reihe mit wertvollen Heilpflanzen widmen wir uns dieses Mal einer Blume, die man in hiesigen Breiten allorts findet und die seit Jahrhunderten ein fixer Bestandteil der Volksmedizin ist: *Arnica montana*.

## VON DEN GELBEN BERGEN ...

Wie schon der lateinische Name weist auch eine weitere Bezeichnung der Echten Arnika darauf hin, wo sie gerne wächst und was sie bewirkt: Bergwohlverleih. Die Pflanze ist zwar auch im Tal anzutreffen, aber ebenso in Höhenlagen bis 2.800 Meter. Ihr Verbreitungsgebiet umfasst dabei die Pyrenäen, die Alpen bis zum Balkan bzw. im Norden bis ins Baltikum und Südkandinavien. Das vorrangige optische Erkennungsmerkmal sind die wunderbar gelben Blüten, die ebenso wie die Blätter und die Wurzel ihre Anwendung in der Naturheilkunde finden. *Arnica montana* ist aromatisch duftend, sommergrün und kann bis zu 60 Zentimeter Höhe erreichen.

## HEILPFLANZE DES JAHRES

Ein Titel, den die Arnika mehr als verdient hat und der, auch wenn die Verleihung schon über 20 Jahre zurückliegt, nichts von seiner Aktualität verloren hat. Sie zählt nach wie vor zu den beliebtesten Vertretern der Phytotherapie und ist bei stumpfen Verletzungen, wie Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen oder starkem Muskelkater nicht mehr wegzudenken. Dies beruht vor allem auf den enthaltenen Bitterstoffen und Flavonoiden, die für die schmerzstillende, entzündungs- und ödemhemmende Wirkung verantwortlich zeichnen. So war es nur logisch, dass der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel HMPC, ein Fachgremium der Europäischen Arzneimittel-Agentur, Arnikablüten mittlerweile offiziell als traditionelles

**NEU:**  
die ApoLife  
Treue-App!

*Treue-Rabatte,  
Vorbestellung,  
News  
und vieles mehr!*

 **APO LIFE**

Jetzt gratis  
installieren:



Verfügbar für zahlreiche ApoLife Apotheken in ganz Österreich -  
fragen Sie in Ihrer Apotheke nach dem Treue-Programm!

## Arnika – kurz & bündig

- Lateinischer Name: *Arnica montana*
- Offizielles pflanzliches Heilmittel
- Bei Verstauchungen, Prellungen etc.
- Schmerzstillend, entzündungs- und ödemhemmend
- Anwendung äußerlich als Salbe, Creme oder Öl
- Innerlich nur in homöopathischer Dosierung

pflanzliches Arzneimittel eingestuft hat. Da diese allerdings auch giftige Substanzen (Helenalin bzw. Dihydrohelenalin) enthalten, gilt *Arnica montana* als Giftpflanze, die bei hoch dosierter Einnahme negative Auswirkungen auf das Herz bis hin zum Herzstillstand haben kann. Aus diesem Grund sind die Blüten ausschließlich für die äußere Anwendung als Umschläge bzw. in homöopathischen Formulierungen zugelassen.

### IHR EINSATZ BITTE ...

Als pflanzliches Heilmittel hat sich Arnika bei Blutergüssen, Verstauchungen, rheumatischen Beschwerden, Muskelschmerzen und zur Behandlung von Insektenstichen ebenso bewährt wie bei oberflächlichen Venenentzündungen sowie bei entzündlichen Beschwerden im Mund- und Rachenraum. Dabei dürfen die Lösungen allerdings, wie bereits erwähnt, keinesfalls geschluckt oder auf Verletzungen angewendet werden. Für Personen mit Allergien ist ebenso Vorsicht geboten, Arnika gehört nämlich zu den Korbblütlern und somit besteht die

Möglichkeit einer Kreuzallergie mit anderen Vertretern dieser Familie wie z. B. Schafgarbe, Sonnenblumen und Chrysanthemen. Prinzipiell ist darüber hinaus auf Hautreaktionen (Dermatitis mit Bläschenbildung) zu achten, die sich nach längerer Anwendung oder bei beschädigter Haut zeigen können.

Und im Bereich der Homöopathie hat Arnika ebenso einen fixen Platz. So gibt es *Arnica montana* etwa als bewährte Salben, Cremes oder Öle zum Einreiben bei stumpfen Verletzungen (z. B. Traumeel), aber auch in Form von Globuli und Tropfen, die vor Zahnbehandlungen, Operationen oder einer Geburt auf sanfte Weise helfen sollen.

Wenn Sie mehr über diese Pflanze und ihre vielfältigen Anwendungsgebiete erfahren möchten oder natürliche bzw. alternative Arnika-Präparate suchen, sind Sie in Ihrer ApoLife Apotheke bestens aufgehoben.





# BCAA



Ob DNA, EKG oder COPD – wenn es bei den ausgeschriebenen Begriffen kompliziert wird, bedient man sich im medizinischen Bereich oft Abkürzungen, die ihre Langform in puncto Bekanntheit zumeist schon überholt haben, wie auch beim Thema „BCAA“.

## KURZER NAME, LANGE WIRKUNG

Hinter diesem Kürzel verstecken sich spezielle Substanzen, welche für uns unverzichtbar sind, die „verzweigtkettigen Aminosäuren“, englisch: „Branched Chain Amino Acids“. Dazu werden Leucin, Isoleucin und Valin gezählt, auf die unser Körper besonders bei einer längeren Belastung zur Energiegewinnung zurückgreift. Darüber hinaus sind Aminosäuren allgemein als Bausteine für unser Muskelprotein sowie als Energielieferanten von großer Bedeutung. Somit gehören BCAAs vor allem für Leistungssportler auf den täglichen Ernährungsplan, sie empfehlen sich aber auch für ambitionierte Freizeitathleten, die ihre Trainingseffektivität verbessern wollen. Da sie zu den essenziellen Aminosäuren zählen und von unserem Organismus nicht selbst produziert werden können, muss man sie komplett über die Nahrung zuführen. Ebenso essenziell sind neben den BCAAs zudem Phenylalanin, Tryptophan, Methionin, Threonin und Lysin, die man in allen proteinhaltigen Lebensmitteln findet.

## SPEZIELLE AMINOSÄUREN, BESONDERE AUFGABEN

Für den Muskelaufbau und -erhalt ist die Ergänzung mit allen acht genannten Aminosäuren wichtig. Warum aber gerade BCAAs in diesem Bereich so unverzichtbar sind, lässt sich einfach erklären: Sie werden für den Aufbau fast aller Proteine benötigt und im Gegensatz zu anderen Aminosäuren nicht in der Leber, sondern direkt in der Muskulatur

verstoffwechselt. So bestehen rund 35 Prozent unserer Muskeln aus BCAAs, welche als Baustoff für zwei weitere Aminosäuren – die mengenmäßig in der Skelettmuskulatur am stärksten vertretenen Glutamin und Alanin – verantwortlich zeichnen. Gerade diese beiden werden in Stresssituationen, wie z. B. hartes Training, verstärkt abgebaut bzw. umgewandelt, um die für Belastungen wichtige Produktion von Glykogen in der Leber zu steigern. Dieses wiederum dient zur Speicherung und Bereitstellung von Glukose.

Zur Erklärung ein kurzer Exkurs in die prinzipiellen physiologischen Vorgänge: Unsere Hauptenergielieferanten sind Kohlenhydrate und Fette. Gehen diese während intensiver Aktivitäten allerdings zur Neige, kommt es zu einem Abfall des Glukosespiegels und der Körper geht dazu über, vermehrt Glukose aus den Proteinen der Muskulatur herzustellen, damit die Energiegrundbedürfnisse gedeckt werden können. Dabei wird vor allem das BCAA Leucin von den Muskelzellen als Energieträger herangezogen. Somit ist es wichtig, die durch das Training geleerten Depots wieder aufzufüllen, damit es zu keinem übermäßigen Abbau des Muskelgewebes und dadurch zu Einbußen bei Muskelmasse, Kraft und Ausdauer kommt. Aus diesem Grund bieten sich die drei BCAAs Leucin, Isoleucin und Valin speziell zur Ergänzung an, um den erhöhten Glutamin-Bedarf bei anstrengenden Aktivitäten oder auch im Rahmen einer proteinarmen Diät zu decken.

## DIE PERFEKTE KOMBINATION

Mit einem Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheken können Sie den Organismus bestens unterstützen: **ApoLife 33 BCAA Muskelregeneration** versorgt Sie nicht nur mit den verzweigtkettigen Aminosäuren L-Leucin, L-Isol und L-Valin im optimalen Verhältnis 2:1:1, sondern zusätzlich gleich mit L-Glutamin. Die spezielle Formel verhindert eine frühzeitige Ermüdung, fördert den Muskelaufbau sowie die Regenerationsfähigkeit, verringert die Laktatbildung und verbessert die Energiegewinnung im Ausdauersport. Somit empfiehlt sich **ApoLife 33 BCAA Muskelregeneration** sowohl zur Einnahme vor dem Training als auch danach. Zur normalen Ergänzung einfach täglich 3-mal eine Kapsel zwischen

den Mahlzeiten einnehmen, speziell für Sportlerinnen und Sportler sind zwei Kapseln vor den Aktivitäten sowie zwei Kapseln direkt nach der Belastung – noch vor dem Duschen – ideal.

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker sind natürlich auch im Bereich Nahrungsergänzungsmittel absolute Profis. Sie geben Ihnen wertvolle Tipps und haben eine umfangreiche Palette an hochwertigen Produkten im Angebot, damit Sie sportliche Leistungen und eine gesunde, ausgewogene Ernährung in perfekter Weise miteinander verbinden können!



**Blasenentzündung?**

**Nein danke!**

7 TAGE AKUTANWENDUNG

**D-Mannose + Cranberry**  
Die ideale pflanzliche Kombination!  
plus Vitamin C + D3!

**UroAkut**  
Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten  
D+PAC  
10 Kapseln

Jetzt auch **VEGAN** erhältlich!

- Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten
- Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

**Kwizda**  
Pharma

UR0-0163\_2101



FACHINTERVIEW:

# Arthrose

All jene, die noch nie schmerzvolle Erfahrungen mit chronischen Gelenkschmerzen gemacht haben, können sich glücklich schätzen, ist doch die vielfach dafür verantwortliche Arthrose eine auch bei uns weit verbreitete Erkrankung. In Österreich leiden mehr als 800.000 Menschen an den verschiedenen Formen, weltweit geht man von über 600 Millionen aus. Wie entstehen diese Beschwerden und was kann man dagegen tun? Diese und weitere Fragen haben wir Frau Mag. Reitbauer, ApoLife Apothekerin in Gänserndorf, gestellt.

**Frau Mag. Reitbauer, was versteht man unter einer Arthrose eigentlich genau?**

Im Prinzip ist eine Arthrose eine Abnützungserscheinung unseres Bewegungsapparates, eine degenerative Erkrankung,

bei der die so wichtigen Gelenkknorpel mit der Zeit immer dünner werden. Diese speziellen Knorpel sorgen dafür, dass unsere Knochen nicht direkt aufeinanderliegen und dank dieser

Mag. Verena  
Reitbauer  
ApoLife  
Apothekerin in  
Gänserndorf



Schutzschicht problemlos gleiten können. Je älter ein Mensch wird und je intensiver die körperliche Arbeit im Laufe des Lebens war, desto rascher baut die Knorpelschicht ab und kann ihre schützende und dämpfende Funktion nicht mehr erfüllen.

### Wo können die Beschwerden auftreten?

Eigentlich überall dort, wo Gelenke in unserem Körper ihren Dienst tun. Am häufigsten betroffen sind die Knie, man spricht hier von einer Gonarthrose, die Hüfte, medizinisch als Koxarthrose

bezeichnet, sowie ebenso die Gelenke in Schultern, Händen und Füßen. Als erste typische Symptome werden Schmerzen wahrgenommen, das Gelenk tut weh, entzündet sich, fühlt sich steif an und man wird mehr und mehr in seiner Beweglichkeit eingeschränkt. Dies führt vielfach dazu, dass die Erkrankten versuchen, das Gelenk zu schonen, wodurch sich das Ganze jedoch verschlimmern kann. Zum einen wird es weniger bewegt und damit weniger durchblutet sowie mit Nährstoffen versorgt. Das wiederum führt dazu, dass der Knorpelabbau noch schneller fortschreitet. Zum anderen nimmt man eine Schonhaltung ein, die aber unnatürlich ist und zu Problemen an anderer Stelle führen kann. Entlastet man beispielsweise das Knie einseitig, führt dies automatisch zu einer Fehlbelastung der Hüfte, mit der Folge, dass sich der dort befindliche Knorpel ebenso vermehrt abnützt und somit das nächste Gelenk Gefahr läuft, eine Arthrose zu entwickeln.

### Also praktisch ein Teufelskreis?

Ganz genau! Und dem kann man nur entkommen, wenn die Arthrose rechtzeitig diagnostiziert und behandelt wird. Gegen die Schmerzen und die Entzündung sind Ibuprofen-Präparate, z. B. die **Ibuprofen Rat & Tat 400 mg Schmerztabletten**, ein geeignetes Mittel, die jedoch nur kurzfristig eingenommen werden sollten. Das Gelenk kann wieder bewegt werden und man vermeidet die bereits beschriebene Schonhaltung.

Dabei gilt es allerdings, auf die Art der Bewegung zu achten, ideal wäre schonender Ausdauersport, wie Schwimmen oder Nordic Walking, aber auch gemütliches Radfahren in der Ebene und Spaziergehen halten in Schwung, ohne zu belasten.

**Es gibt zahlreiche zielführende Übungen, um die Gelenke zu unterstützen. Diese können ganz einfach in den Alltag eingebaut und selbstständig durchgeführt werden.**

Vermeiden sollte man hingegen in jedem Fall alle Aktivitäten mit abrupten Bewegungen und Richtungswechseln, also sind Fußball, Tennis oder Skifahren hier kontraproduktiv. Wenn Sie gerne wandern, dann am besten mit Wanderstöcken sowie nur bergauf, für den Abstieg lieber die Gondel nehmen. Das Bergab-Gehen ist nämlich Gift für vorgeschädigte Gelenke, da es zu einer erheblichen Mehrbelastung führt.

#### **Was kann man sonst noch tun?**

Es gibt zielführende Übungen, um die Gelenke zu unterstützen. Diese können ganz einfach in den Alltag eingebaut und selbstständig durchgeführt werden. Am besten lassen Sie sich ein paar von Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten zeigen, denn auch dabei

kann man einiges falsch machen und mehr schaden, denn nützen. Ganz wesentlich für den Verlauf der Erkrankung ist die Belastung – und die geht natürlich mit dem eigenen Gewicht einher. Je weniger unserer Gelenke tragen müssen, desto geringer ist die Abnutzung. Abnehmen, um auf das Idealgewicht zu kommen, sowie eine gesunde Ernährung sollten somit unbedingt Teil der Therapie sein.

Ist der Knorpel bereits zu sehr abgenutzt und die Betroffenen leiden unter starken Schmerzen, wird in manchen Fällen eine Operation unumgänglich sein. Dabei kann man kleinere Schäden meist minimalinvasiv mit einer Arthroskopie beheben, zum Teil muss aber auch ein Gelenkersatz, also beispielsweise das Einsetzen eines künstlichen Kniegelenkes, in Betracht gezogen werden.

#### **Kommen wir zurück auf die Unterstützung – was findet man hier bei Ihnen in der Apotheke?**

Um den Gelenken von innen heraus zu helfen, gibt es einige wirkungsvolle Wege. So haben wir in unserer ApoLife Reihe mehrere Eigenprodukte, die bei Arthrose eingesetzt werden können. Da wäre speziell **ApoLife 4 Knorpel und Gelenke** zu nennen, ein Kombipräparat in Kapselform, das Chondroitin, einen wesentlichen Baustein unserer Knorpelsubstanz, enthält. Dieses hat die Eigenschaft, Wasser zu binden und kann den Knorpel damit geschmeidig halten. Dazu noch den entzündungshemmenden Knorpelbaustoff Glukosamin und

MSM, eine für das Bindegewebe wichtige körpereigene Schwefelverbindung. Allerdings wirkt dieses ApoLife Mittel nicht im Akutfall gegen Schmerzen, sondern hilft nur beim Erhalt des Knorpels und muss über einen längeren Zeitraum, mindestens sechs Monate, eingenommen werden. Für alle, die nicht gerne Kapseln schlucken, haben wir Chondroitin und Glukosamin mit **ApoLife Knorpel und Gelenke löslich** auch in Pulverform vorrätig.

### **Gibt es auch pflanzliche Arzneistoffe, die bei Gelenkschmerzen wirksam sind?**

Ja, durchaus – diese sind oft schon seit der Antike bekannt und haben ihren festen Platz in der Volksmedizin. So kommen beispielsweise in diesem Bereich schmerzstillende und entzündungshemmende Extrakte zum Einsatz. Hier wären etwa der Weihrauch, die Teufelskralle oder auch die Gelbwurz, also Curcuma, zu nennen, die allesamt die Bildung von Entzündungsbotenstoffen hemmen. Die genannten natürlichen Mittel sind sowohl als Kapseln als auch in Form von Cremes oder Salben erhältlich. Zur äußeren Anwendung empfehlen sich ebenso Beinwell und Arnika, um die Schmerzen lokal zu lindern. Und liegt eine Schwellung vor, gibt es den guten alten Topfenwickel, der wahre Wunder wirkt. Dafür einfach Speisetopfen fingerdick auf ein Tuch streichen, entweder pur oder auch mit Arnika- bzw. Beinwell-Tinktur vermischt, und den Wickel für 20 Minuten um das Gelenk legen. Der

Wickel besitzt einen kühlenden sowie ziehenden Effekt und kann dazu beitragen, die Schwellung und Entzündung zu reduzieren.

### **Haben Sie noch einen abschließenden Tipp für uns?**

Gerne! Nehmen Sie die ersten Anzeichen einer Arthrose nicht auf die leichte Schulter. Latente Schmerzen und eine Einschränkung der Beweglichkeit sollten umgehend untersucht und fachgerecht behandelt werden. Meist lassen sich bereits mit einfachen Maßnahmen oder einer gewissen Umstellung der Lebensgewohnheiten Erfolge erzielen und ein Fortschreiten der Erkrankung verhindern. Wir ApoLife Apothekerinnen und Apotheker stehen Ihnen dabei mit fachkundiger Beratung und Ratschlägen oder mit klassischen, natürlichen und alternativen Präparaten gerne zur Seite.

### **Frau Mag. Reitbauer, vielen Dank für das informative Gespräch!**





TIPP

HAUSMITTEL:

# Haarspülung

Ob in der Drogerie oder im Supermarkt – eine Regalreihe ist zumeist für unseren Kopf reserviert. Hier findet man unterschiedlichste Shampoos für trockenes, normales und fettiges Haar, gegen Schuppen oder Spliss, für mehr Spannkraft, Produkte zur Tönung und natürlich auch Spülungen. Gerade Letztgenannte lassen sich allerdings auch mit natürlichen Zutaten ganz einfach selbst herstellen. Und die „Eigenbau“-Spülungen sind nicht nur um einiges günstiger, sondern kommen selbstverständlich komplett ohne chemische Zusätze, Mikroplastik o. Ä. aus.

Nachfolgend möchten wir Ihnen drei Alternativen für Haarspülungen vorstellen, die man sogar trinken könnte und die unsere Umwelt somit nicht belasten.

Spülung	Zutaten	Zubereitung	Wirkung
Essigspülung	1 Liter Wasser, 2 EL Apfelessig	Wasser und Apfelessig mischen	Verleiht dem Haar mehr Glanz, gegen sprödes, trockenes Haar, Schuppen und fettige Kopfhaut
Essigspülung (Lausbefall)	2 Teile Wasser, 1 Teil Essig	Wasser und Apfelessig mischen	Erhöhte Konzentration hilft bei Läuse- und Nissen-Entfernung
Haarspülung mit Kamille	1 Liter Wasser, 10–12 TL Kamillenblüten	Kamille mit kochendem Wasser übergießen, 15–30 min. zugedeckt ziehen lassen, durch Filter/Tuch abseihen	Durch die wohltuende Kamille beruhigt diese Spülung sanft bei irritierter oder entzün- deter Kopfhaut
Haarspülung mit Salbei	800 ml Wasser, 4 TL geriebene Salbeiblätter	Salbei mit 300 ml kochendem Wasser übergießen, 4 Stunden zugedeckt ziehen lassen, abseihen, mit restlichem Wasser verdünnen	Ideal gegen juckende oder fettige Kopfhaut, wirkt auch entzündungs- hemmend und antibakteriell

### BESONDERS WICHTIG: DIE RICHTIGE ANWENDUNG

Im Anschluss an die Haarwäsche das noch feuchte Haar mit der jeweiligen Spülung übergießen – vor allem bei langem Haar dieses am besten in einer Schüssel baden – sowie gleichmäßig auf Kopfhaut und Haaren verteilen. Danach nicht mehr ausspülen, sondern in ein Handtuch wickeln, ein paar Minuten ein-



wirken lassen und schließlich an der Luft trocknen oder nicht zu heiß trocken föhnen.



Die Kräuter für die genannten Spülungen erhalten Sie in Arzneibuchqualität ebenso in Ihrer ApoLife Apotheke wie fixfertige Produkte zur Haar- und Körperpflege bzw. fachkundige Beratung zu allen Gesundheitsthemen.





**APOMAX ERKLÄRT:**

*Erste Hilfe bei  
Prellungen und  
Verstauchungen*

Ein falscher Schritt beim Wandern, ein unbedachter Moment auf dem Rad oder ein anderes Missgeschick – Verletzungen bei sportlichen Aktivitäten und im Alltag lassen sich leider nie ganz ausschließen. Häufig kommt es dabei zu Prellungen und Verstauchungen, die ebenso schmerzhaft wie langwierig sein können. Umso wichtiger sind die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen, mit denen man die Möglichkeit hat, den weiteren Verlauf bzw. die Genesung positiv zu beeinflussen.

### PECH GEHABT – DER P-E-C-H-TIPP

Diese Buchstaben stehen für die ersten Schritte direkt im Anschluss an die Verletzung:

#### 1 | P wie Pause

Ganz wesentlich ist eine sofortige Ruhigstellung des betroffenen Körperteiles. Es gilt, jede Bewegung zu vermeiden und die verletzte Stelle zu schonen, um nicht weitere Schäden zu riskieren.

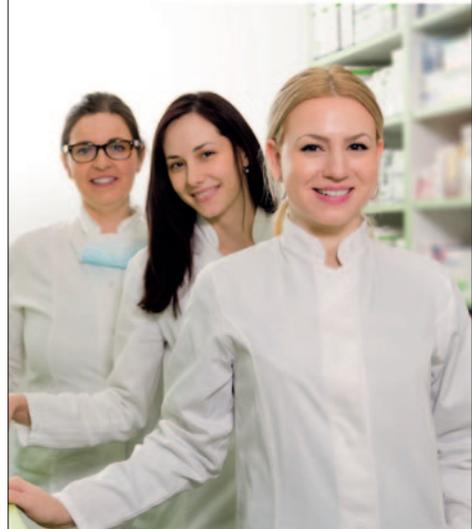
#### 2 | E wie Eis

Eine umgehende Kühlung des Bereiches hilft, Schmerzen zu lindern sowie Schwellungen zu reduzieren. Ideal ist ein Coolpack oder ein kaltes Tuch, bei einem Eisbeutel jedoch unbedingt darauf achten, dass das Eis nicht direkt auf die Haut gelegt wird, da sonst die Gefahr einer Erfrierung des Gewebes

Arbeiten in einer



Apotheke



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

Bewirb dich jetzt  
in deiner nächsten  
ApoLife Apotheke!



[www.apolife.at](http://www.apolife.at)

besteht. Immer einen Stoff oder Ähnliches dazwischen platzieren, nicht länger als 20 Minuten anwenden und dann unbedingt für dieselbe Zeit pausieren.

### 3 | C wie Compression

Um mögliche Schwellungen zu minimieren und die Stabilität (z. B. eines Gelenkes) zu verbessern, ist das Anlegen eines elastischen Druckverbandes empfehlenswert. Diesen allerdings nicht zu fest anbringen, damit die Durchblutung nicht beeinträchtigt wird.

### 4 | H wie Hochlagern

Mit der erhöhten Platzierung der verletzten Extremität – am besten über Herzhöhe – kann der Blutfluss vermindert werden, wodurch das Anschwellen des Gewebes in Grenzen gehalten wird. Dies wiederum trägt dazu bei, die spätere Heilungsdauer zu verkürzen.

### WEITERE TO-DOS

Neben diesen vier Punkten zur Ersten Hilfe sollte man weitere Maßnahmen andenken.

Zum einen wäre die Schmerzlinderung zu nennen, da Prellungen und Verstauchungen oft zu heftigen Beschwerden und Einschränkungen in den Tagen nach der Verletzung führen. Hier können Hausmittel helfen, wie z. B. *Arnica montana*, der in dieser Ausgabe ein eigener Artikel gewidmet ist, oder aufseiten der Schulmedizin Paracetamol- oder Ibuprofen-Präparate, wobei allerdings die empfohlene Dosierung nicht überschritten werden darf.

Zum anderen gilt es, die verunfallte Person im Anschluss an die Verletzung zu beobachten und gegebenenfalls weitere Maßnahmen zu ergreifen. Nehmen Schmerzen oder Schwellung zu bzw. treten Symptome wie Taubheit oder Blaufärbung der Haut auf, bitte umgehend ärztlichen Rat suchen!

Um möglichst schnell wieder zur alten, schmerzfreien Beweglichkeit zu finden, ist es des Weiteren wichtig, nach der Akutphase rasch mit der Rehabilitation, z. B. mit Physiotherapie, Massagen oder anderen Behandlungen, zu beginnen.

Alles zur Durchführung der in diesem Artikel beschriebenen Maßnahmen, wie Coolpacks, Bandagen etc., oder für eine umfassendere Erste-Hilfe-Ausstattung inkl. Wundversorgung bekommen Sie in Ihrer ApoLife Apotheke. Hier unterstützt man Sie natürlich ebenso bei der Zusammenstellung Ihrer Haus- und Reiseapotheke, damit Sie im Fall des Falles bestens gerüstet sind!





# Salben, Gele und Lösungen

In der dritten Folge unserer Reihe „Hinter den Kulissen“ möchten wir Ihnen die Herstellung von Zubereitungen zur äußerlichen Anwendung näherbringen.

Wer kennt es nicht, man war zu lange in der Sonne, die Haut brennt und juckt oder ein Insektenstich hat eine starke Schwellung hinterlassen? Rasche und vor allem persönliche Hilfe erwartet Sie in der ApoLife Apotheke Ihres Vertrauens. Fleißige Hände verarbeiten dort Wirkstoffe in unterschiedlichste Grundlagen. Bei Salben sind dies zumeist Öl-in-Wasser- oder Wasser-in-Öl-Emulsionen. Dadurch allein ergeben sich

verschiedene Fettgehalte und somit unzählige Möglichkeiten der Variation. Mit einer weiteren Zugabe von Ölen oder Wasser steuert man noch zusätzlich die Konsistenz einer Salbe. Man kann folglich auf jeden Hauttyp individuell eingehen.

Bei der **Salbenherstellung** ist es wichtig, darüber Bescheid zu wissen, wie lange Wirkstoffe in einer Verarbeitung

haltbar sind beziehungsweise welche Bedingungen vorherrschen müssen, damit eine gewisse Haltbarkeit überhaupt gewährleistet wird und die Salbe somit wirksam ist. Eine Ausbildung ist erforderlich und Erfahrung hilfreich, damit homogene und geschmeidige Produkte gelingen.

Werden **größere Mengen** benötigt, hat man die Möglichkeit, Geräte für die Rührarbeit einzusetzen. Damit dies erfolgreich ist, muss man wissen, ob sich die Mischung für eine derartige Zubereitungsweise eignet.

Manche Grundlagen sind **über dem Wasserbad** aufzuschmelzen und dann wieder kalt zu rühren, um im Anschluss den richtigen Augenblick abzuwarten, bis weitere Zutaten eingearbeitet werden können, da die wenigsten Wirkstoffe hitzestabil sind.

Benötigt man **fettfreie Zubereitungen**, stellt man **Hydrogele** her. Mit dem Wissen der Chemie bringt man wässrige Lösungen zum Quellen und eine gallertartige Masse entsteht, in die ebenso Wirkstoffe eingearbeitet werden können.

Salben und Gele kommen **in vielen Bereichen** zum Einsatz. Ob gegen Haut- oder Kopfhautjucken, Ekzeme aller Art, Insektenstiche, Schürf- und Brandwunden oder einfach zur Pflege – Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker sind in der Lage, **speziell angepasste Salben und Gele** für jede individuelle Anforderung herzustellen. Der Formhalter muss am Ende erwähnt werden,

dass die Bezeichnung „Salbe“ nur eine umgangssprachliche ist. Der Ausdruck „Creme“ wäre pharmazeutisch korrekt. Auch **Lösungen** finden Anwendung am menschlichen Körper, zum Beispiel haben sich juckreizstillende, intensiv pflegende Mischungen oder solche für den Haarwuchs bestens bewährt. Substanzen werden dafür in Wasser oder Alkohol-Wasser-Mischungen gelöst.

**Ätherische Öle** können auf diese Weise zu Raumsprays verarbeitet werden und für ein besseres Raumklima sorgen sowie positiv aufs Gemüt wirken.

Wir hoffen, wir konnten Ihnen auch dieses Mal neue Einblicke hinter die Kulissen Ihrer ApoLife Apotheke ermöglichen.



## Gehirnjogging

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

## Warum sagt man...

# „Alles in Butter“



**Auch in dieser Ausgabe wollen wir uns eine der Redewendungen ansehen, die seit Jahrhunderten im allgemeinen Sprachgebrauch präsent sind, ohne dass wir eigentlich genau wissen, was es damit auf sich hat. Und obwohl der ursprüngliche Kontext heutzutage gar nicht mehr aktuell ist, ja zum Teil fast unfassbar anmutet, hören wir viele diese Formulierungen fast täglich.**

Es geht dieses Mal um die Butter, ein tierisches Produkt, das gerne als sprachliches Bild gebraucht wird. So wird jemandem sprichwörtlich „die Butter vom Brot genommen“ oder man sagt, dass „alles in Butter“ ist. Während das erste Beispiel eigentlich keiner Erklärung

bedarf, sieht es bei der zweiten Redewendung anders aus. Sie stammt aus längst vergangener Zeit und hat mit Essen an sich nicht wirklich etwas zu tun. Ihren Ursprung hat sie im Mittelalter, als man sich für den Transport zerbrechlicher Güter etwas einfallen lassen musste. Die Straßen damals waren mehr als holprig und mit Luft gefüllte Reifen noch lange nicht erfunden, was z. B. das Befördern von Gläsern fast unmöglich machte. Da kam einem Händler die Idee, die gefährdeten Stücke in ein Fass zu legen und flüssige Butter darüberzugießen. Diese wurde nach dem Erkalten fest und schützte das wertvolle Gut optimal gegen unvermeidbare Stöße während der Fahrt. Es war demnach „alles in Butter“!

Übrigens ist die Butter als Lebensmittel weit besser als ihr Ruf. Sie enthält die wichtigen Vitamine K2, A und E, Jod, Selen, Beta-Carotine und nicht nur schädliche, sondern auch wertvolle Fettsäuren sowie weitere gesundheitsfördernde Stoffe. Wer sich also von Zeit zu Zeit etwas Butter gönnt, läuft keineswegs Gefahr, seinem Körper zu schaden oder beispielsweise den Cholesterinspiegel nach oben zu katapultieren. Wie überall gilt es auch hier, Gutes einfach in Maßen zu genießen!



## AROMA-TIPP

### *Gepflegte Nägel mit Aromatherapie*

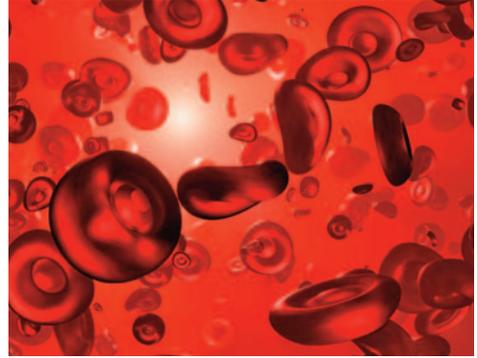
Brüchige und rissige Nägel werden elastischer und glänzender mit einer Mischung aus ätherischem Zitronenöl und Weizenkeimöl!

Ist der Nagel bereits verdickt und hat sich ins Gelblichbraune verfärbt oder weist unregelmäßigen Wuchs mit schichtweiser Ablösung auf, handelt es sich wahrscheinlich um einen Nagelpilz. Sehr gute Erfolge können Sie mit einem Nagellack aus pilzabtötenden ätherischen Ölen, wie Teebaumöl, Bergbohnenöl, Oreganoöl und Nelkenöl, verzeichnen. Dieser medizinische Nagellack ist farblos und daher auch für Männer geeignet.



## KURIOSSES

### *Unglaublich, aber wahr*



Keine Fabrik der Welt arbeitet so fleißig und im Akkord wie das menschliche Knochenmark. Sage und schreibe mehr als zwei Millionen rote Blutkörperchen werden pro Sekunde gebildet! Das sind 200 Milliarden Blutkörperchen pro Tag. Die gleiche Anzahl wird aber auch täglich entsorgt. Der Verbrauch ist deshalb so hoch, weil ein Blutkörperchen jede Minute einmal den gesamten Blutkreislauf durchläuft und dabei Sauerstoff anliefert und Kohlendioxid abtransportiert.



### LÖSUNG *Gehirnjogging*

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

## FÜR UNBESCHWERTE AUGENBLICKE OHNE ALLERGIEN



Der Frühling bringt nicht nur Blütenpracht, sondern oft auch lästige Allergiebeschwerden durch Pollen in der Luft. Gerade in dieser Zeit, wenn die Augen am stärksten belastet sind, können **Similasan® Antiallergische Augentropfen** einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität leisten. Ihre spezielle homöopathische Formel lindert wirksam Juckreiz und Schwellungen und beruhigt brennende und gerötete Augen. Genießen Sie klare, unbeschwertere Momente und erleben Sie natürliche Linderung mit Similasan. Weitere Informationen finden Sie unter [www.similasan.at](http://www.similasan.at) oder in Ihrer ApoLife Apotheke.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
Stand der Information: 03.2024

SIML\_2024\_012

## GELENKSCHMERZEN

Bei Gelenkschmerzen hat sich eine Mischung aus diesen Schüßlersalzen bewährt:

- Calcium fluoratum – Nr. 1
- Calcium phosphoricum – Nr. 2
- Ferrum phosphoricum – Nr. 3
- Natrium chloratum – Nr. 8
- Natrium phosphoricum – Nr. 9
- Silicea – Nr. 11
- Calcium carbonicum – Nr. 22

Einnahme: Von dieser Mischung täglich 3 x 5 Tabletten langsam im Mund zergehen lassen, 15 Minuten davor und danach nichts essen und trinken.

Als Ergänzung empfiehlt sich Schüßler Regidol Gelenkcreme.

## NEU BEI APOLIFE: KOLLAGEN TONIKUM FÜR DIE SCHÖNHEIT VON INNEN



Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich die Bildung von Kollagen. Stress, Rauchen, Alkohol, Schlafmangel oder häufige Sonnenexposition schaden dem Kollagen im Körper. Daher ist es wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr von Kollagen, Vitamin C und Aminosäuren zu achten.

Vitamin C ist für die Kollagen-Aufnahme essenziell und stimuliert sie. So trägt Vitamin C zu einer normalen Kollagenbildung bei und unterstützt dadurch die Funktion von Blutgefäßen, Haut, Knochen, Knorpel und Zähnen.

Aminosäuren sind für unseren Körper lebensnotwendig, denn sie bilden die Grundbausteine aller Proteine, ohne die wir nicht leben könnten. Aminosäuren unterstützen sämtliche Stoffwechselvorgänge im Körper und helfen, neues Gewebe für Muskeln, Organe, Haare und Haut zu bilden. Fragen Sie jetzt in Ihrer ApoLife Apotheke nach dem neuen ApoLife Kollagen Tonikum, das diese wertvollen Substanzen in einer fein abgestimmten Mischung enthält.



## Vitalität und Leistungsfähigkeit!

Mineralstoffgetränke  
für Sport und Alltag in  
drei unterschiedlichen  
Zusammensetzungen.

Produkte mit Herz.  
Aus Ihrer ApoLife Apotheke.



[www.apolife.at](http://www.apolife.at)

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