



AUSGABE 4
JULI/AUGUST 2022

Sommer- laune!

BORRELIOSE
BEIPACKZETTEL
SONNENSTICH
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit sonnigen Sommer-
Aktionen und vielen Tipps!



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

VICHY
LABORATOIRES



IM AKTIONSZEITRAUM:
01.04. – 31.08.2022

**JE MEHR SIE SICH SCHÜTZEN,
DESTO MEHR SPAREN SIE:**



3€
RABATT
AUF ALLE LSF 30+ SONNENPFLEGEN*

5€
RABATT
AUF ALLE LSF 50+ SONNENPFLEGEN*



*Aktion gilt für La Roche Posay und Vichy Sonnenschutz-Produkte. Gültig vom 01.04. – 31.08.2022. Nur möglich durch Abgabe eines original Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen. Nur in teilnehmenden Apotheken. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Von der Aktion ausgeschlossen sind: Anthelios Lippenstick 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, Idéal Soleil Protect & Go Sonnenfluid LSF 50, Idéal Soleil Gesichtsspray LSF 50 und Idéal Soleil After-Sun-Milch.

Endlich Urlaub!



Warten Sie auch schon sehnsüchtig darauf, dass es endlich wieder losgeht? Vielleicht haben Sie sich für einen sonnigen Urlaub am Meer oder doch lieber für ein Wanderabenteuer in den Bergen entschieden?

Oder werden Sie einen erholsamen Aufenthalt in unserem schönen Österreich verbringen?

Ganz egal, wo Sie sich heuer im Sommer befinden: Vergessen Sie nicht, auch an Ihre Reise- bzw. Urlaubsapotheke (vor allem den Sonnenschutz nicht vergessen!) zu denken! Wir haben viele nützliche Reise- und Gesundheitstipps – fragen Sie die Urlaubsexperten aus Ihrer ApoLife Apotheke!

In dieser Ausgabe widmen wir uns der Sommerlaune und vielem, was damit zu tun

hat! Und natürlich haben wir – wie jedes Mal – auch noch viele weitere Tipps und nützliche Informationen für Sie. Wir wünschen Ihnen jedenfalls viel Spaß und Erholung im Urlaub und kommen Sie gesund wieder!

Viel sommerliches Lesevergnügen!

Herzlich, Ihr
Mag. Peter Jura
ApoLife Apotheker in Neuhofen

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	Borreliose
10	Beipackzettel
14	Herpes
18	Aktionen
20	Arnika
23	Lutein
	Fachinterview:
26	Vaginalpilz
	ApoMax erklärt:
30	Sonnenstich
	Tier-Tipp:
34	Tierische Hitze
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**



- ✓ abschwellend
- ✓ reinigend
- ✓ befeuchtend

ab 12
Jahren

Xylometazolin Rat & Tat 1mg/ml
Nasenspray

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
1mg/ml

e 10 ml
Lösung

ab 2
Jahren

Xylometazolin Rat & Tat 0.5mg/ml
Nasenspray junior

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
0.5mg/ml

e 10 ml
Lösung

Xylometazolin Rat & Tat Nasenspray

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

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



Borreliose

„Die Zecken sind los!“ heißt es mittlerweile schon wieder in ganz Österreich. Die kleinen Blutsauger sind jedoch nicht nur lästig, sondern übertragen gefährliche Krankheiten, gegen die man sich nur bedingt schützen kann.



iose



Tipps gegen Zecken

- Nach jedem Spaziergang Kleidung und Kopf absuchen, Zecken stechen nicht sofort
- Kein Öl zum Entfernen benutzen und Tier nicht zerquetschen
- Zeckenzange verwenden, Stichstelle danach desinfizieren
- Bei Entfernung binnen sechs Stunden sehr geringe Infektionsgefahr
- Auf Rötung rund um die Einstichstelle achten. Bei Wanderröte sofort zum Arzt

KEIN BISS

Obwohl es häufig zu hören ist – die Zecke besitzt keine Beißwerkzeuge und kann deshalb gar nicht beißen. Sie verfügt vielmehr über einen Stechapparat, wobei sie die Haut ihres Opfers zuerst einritzt, um dann mit einem Stechrüssel in den Körper einzudringen. Damit ein ungestörtes Saugen gewährleistet ist, injiziert das Tier Stoffe, die sowohl eine betäubende als auch eine gerinnungshemmende Wirkung haben. Im Zuge dessen können mehrere Arten von Erregern von der Zecke auf den Menschen übertragen werden. Neben der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), gegen die es allerdings eine Schutzimpfung gibt, ist vor allem die Lyme-Borreliose zu nennen, die 1976 in den USA – im Ort Lyme – erstmals beschrieben wurde. Hier beobachtete man nach Zeckenstichen vermehrt Gelenkentzündungen. Die Erreger selbst wurden jedoch erst 1981 identifiziert: eine spezielle Bakterienart, die Borrelien!

EINE ERKRANKUNG UND DIE FOLGEN

Laut einer Studie der Medizinischen Universität Wien sind in Österreich rund 30 Prozent aller Zecken mit Borrelien „verseucht“, allerdings muss man sich nicht unbedingt auch infizieren. Die Übertragung erfolgt nämlich erst 24 bis 48 Stunden nach dem Stich – eine Zeitspanne, in der man den Parasiten vielfach selbst bemerkt. Trotzdem erkranken laut der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES)

zwischen 25.000 und 70.000 Menschen pro Jahr an Lyme-Borreliose. Das erste Anzeichen der Erkrankung ist bei über 80 Prozent der Betroffenen das sogenannte „*Erythema migrans*“, auch „Wanderröte“ genannt. Diese ringförmig verlaufende Hautrötung mit hellem Zentrum und mindestens fünf Zentimetern Durchmesser bildet sich wenige

Rund 30 Prozent aller Zecken sind mit Borrelien „verseucht“, die Übertragung erfolgt aber erst 24 bis 48 Stunden nach dem Stich.

Tage nach dem Zeckenstich und ist bis zu einem Monat sichtbar. Sie bleibt bei vielen Menschen das einzige Symptom, wird aber manchmal von Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen sowie geschwellenen Lymphknoten begleitet.

Leider kommt es bei rund zehn Prozent der Infizierten nach Wochen oder Monaten zu einer erneuten Erkrankung, die dann das Nervensystem betrifft. Die Neuro-Borreliose äußert sich durch brennende Schmerzen, welche von einer Entzündung der Rückenmarkshäute und Nervenwurzeln ausgelöst werden. Sie sind vor allem nachts unerträglich und können mit weiteren Nervenbeschwerden bis hin zur Gesichtslähmung, einer Fazialisparese, einhergehen. Ebenso kann es zu einer Herzmuskelentzündung (Myokarditis) oder Gelenkentzündungen (Arthritis) kommen. Wird eine Borreliose

nicht behandelt, treten charakteristische Hautschädigungen an den Innenseiten von Armen und Beinen, an der Nase, den Fingern oder Zehen auf. Die Haut wird extrem dünn und verfärbt sich bläulich. Man spricht hier von einer Acrodermatitis.

WAS KANN MAN TUN?

Die effektivste Vorbeugung wäre natürlich, die Zecke gar nicht erst stechen zu lassen, also nach jedem Spaziergang Kleidung sowie Körper inklusive Kopfhaut nach vermeintlichen Blutsaugern abzusuchen. Eine Zecke sticht nämlich fast nie sofort, sie sucht sich dafür oft stundenlang ein geschütztes Plätzchen und in dieser Zeit kann man sie leicht entfernen. Erst durch den Stich mit ihrem widerhakenbesetzten Saugrüssel verbindet sie sich mit dem Opfer, dann aber ist Vorsicht geboten. Vom alten Hausmittel Öl sollte man unbedingt Abstand nehmen, denn die Zecke gerät in Panik und gibt dabei mehr Erreger in die Wunde ab. Dieselbe negative Wirkung hat ein Zerquetschen des Tieres, also am besten eine spezielle Zeckenzange verwenden, die Sie in Ihrer ApoLife Apotheke ebenso bekommen wie Tipps zum fachgerechten Entfernen. Erfolgt dieses binnen sechs Stunden nach dem Stich, ist die Gefahr einer Borrelien-Infektion sehr gering. Danach die Einstichstelle desinfizieren und in den folgenden Tagen beobachten, ob sich nicht doch ein kreisrunder Ausschlag bildet.

Tritt dieser auf, bitte umgehend ärztli-

che Hilfe in Anspruch nehmen, selbst wenn Sie vielleicht schon früher an Borreliose erkrankt waren, denn eine durchgemachte Infektion verleiht leider keine Immunität. Auch ist – im Gegensatz zu Hunden, für die es eine Impfung gibt – für den Menschen keine Schutzimpfung verfügbar. Das Positive: Borreliose ist nicht ansteckend und kann somit nicht weiter übertragen werden.

Die Diagnose erfolgt zunächst durch den Ausschlag. Ist die Wanderröte klar erkennbar, braucht es keine weiteren Verfahren. Sollte diese fehlen, was auch der Fall sein kann, gibt eine Blutuntersuchung Aufschluss darüber, ob Antikörper gegen Borrelien vorliegen. Um z. B. in einem späten Stadium ganz sicherzugehen, kann unter Umständen eine Untersuchung des Liquor, also des Nervenwassers im Rückenmarkskanal, erforderlich sein. Vielfach ist die Diagnose jedoch gleich am Anfang klar und die Maßnahmen können sofort beginnen. Eine Borreliose lässt sich gut mit Antibiotika behandeln, wobei meistens Doxycyclin zum Einsatz kommt. Die Einnahme erfolgt über einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen, allerdings ist in Einzelfällen eine längere Therapie sowie die Verabreichung von Infusionen nötig.

Ob Zeckenzange, fachkundige Beratung zu Zeckenstichen, Medikamenten oder anderen Fragen rund um Ihre Gesundheit – Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker sind Sommer wie Winter immer die beste Anlaufstelle!





Beipackze

Was bekommt man nach dem ersten Gebrauch nie wieder so hin, wie es vorher war?

Richtig, den gefalteten Beipackzettel aus einer Medikamentenpackung! Doch welche Informationen müssen darauf eigentlich enthalten sein und wie entschlüsselt man die kryptischen Kürzel?



mittel

SINNvoll, ABER KOMPLIZIERT

Eigentlich sollten die wichtigsten Informationen zu erworbenen pharmazeutischen Produkten ja schnell zu finden und verständlich formuliert sein. Leider ist dem nicht immer so. Meist erwartet uns ein seitenlanger Text in Miniaturschrift mit Fachbegriffen und Fremdwörtern. Der Grund dafür liegt in den gesetzlichen Vorgaben, die vielfach zu schwer verständlichen Texten und Formulierungen führen und damit oft ihren eigentlichen Sinn verfehlen: das Informieren der Patienten. So kann es passieren, dass Personen, die sich über den richtigen Umgang sowie zu Einnahme und Risiken einer Arznei informieren wollen, verunsichert werden und Zweifel bekommen, ob sie das Medikament überhaupt einnehmen sollen.

PUNKT FÜR PUNKT ERKLÄRT

Im Prinzip sind alle Beipackzettel ähnlich aufgebaut und in dieselben Bereiche unterteilt.

Es beginnt mit dem Namen des Mittels, also dem eingetragenen Handelsnamen. Dieser gibt in vielen Fällen bereits Hinweise auf die Beschaffenheit und Wirkung des Medikamentes. Ein „plus“ oder „comp“ verrät, dass die Arznei aus mehreren Substanzen besteht. „Mite“, „semi“ und „forte“ geben einen Hinweis auf den Wirkstoffgehalt, wobei „mite“ und „semi“ für die halbe Dosis von „forte“ stehen. Hat das Präparat eine verzögerte Freisetzung der Wirkstoffe, ist oftmals „depot“ oder „retard“ im Namenszusatz enthalten. Ganz am

Ende steht dann die Wirkstoffmenge je Stück, die zumeist in Milligramm angegeben wird (z. B. 250 mg, 500 mg).

ZUSAMMENSETZUNG

Unter diesem Punkt findet man die Anteile der Wirkstoffe pro Tablette, Kapsel oder Dragee. Hat man es mit nicht festen Arzneien zu tun, gilt die Angabe pro

Am besten, Sie wenden sich beim Abholen Ihrer Medikamente gleich an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker und lassen sich umfassend beraten.

100 Gramm Salbe oder 100 Milliliter Lösung. Daneben sind ebenso die anderen enthaltenen Substanzen angeführt, wie etwa Hilfsstoffe, die dabei helfen, dass eine Tablette haltbar ist oder ihre Form behält, und solche, die einen unangenehmen Geschmack überdecken, das Schlucken erleichtern oder die Bioverfügbarkeit optimieren. Darunter versteht man Zeitpunkt und Ort der Aufnahme im Körper, die durch solche Hilfsstoffe beeinflusst werden können. Speziell für Menschen mit Allergien ist es unverzichtbar, die eingesetzten Substanzen detailliert anzuführen.

DARREICHUNGSFORM & ANWENDUNGSGEBIET

Der erste Punkt gibt an, in welcher Form die Arznei vorliegt, also z. B. als Tablette,

Tropfen, Saft, Creme, Zäpfchen etc., während der zweite – zum Teil auch als „Indikation“ bezeichnet – die Krankheiten auflistet, gegen die das Medikament eingesetzt werden kann. Manchmal kann es passieren, dass dabei Ihr Leiden gar nicht angeführt ist, Ihre Ärztin oder Ihr Arzt das Präparat allerdings trotzdem gegen Ihre Beschwerden verschreibt.

WARNHINWEISE

Sie geben Aufschluss darüber, ob bei der Einnahme der Mittel etwas Spezielles beachtet werden sollte. So können manche Substanzen die Reaktionsfähigkeit beeinflussen, müde machen oder sogar unter das Betäubungsmittelgesetz fallen. Dann sollte man auf eine aktive Teilnahme am Straßenverkehr verzichten. Diese Präparate bzw. solche mit Alkohol dürfen von Schwangeren und Kindern keinesfalls eingenommen werden!

NEBENWIRKUNGEN

Dieser Punkt bringt die meiste Verunsicherung, denn hier müssen vom Hersteller sämtliche bei der Einnahme des Medikamentes beobachteten Nebenwirkungen aufgelistet werden. Zumeist liegt die Wahrscheinlichkeit tatsächlich ausgelöster Nebenwirkungen im Promillebereich oder darunter, trotzdem müssen selbst seltene Beobachtungen im Beipacktext erwähnt werden. Lassen Sie sich davon also nicht verunsichern, sondern fragen Sie lieber in Ihrer ApoLife Apotheke nach, wenn Sie Bedenken bei der Einnahme haben.

ANWENDUNG, DOSIERUNG & ÜBERDOSIERUNG

Diese Bereiche geben Auskunft zur Art und Dauer der empfohlenen Anwendung, falls keine anderen im Rahmen der Verschreibung gemachten Angaben dazu vorliegen. Darüber hinaus wird erläutert, was zu tun ist, sollte man die Einnahme einmal vergessen bzw. versehentlich eine zu hohe Dosis eingenommen haben.

AUFBEWAHRUNG BZW. LAGERUNG

Hier erfahren Sie, wie Sie das jeweilige Medikament aufbewahren müssen, um eine optimale Wirkung und Haltbarkeit zu gewährleisten. Einige Arzneien, wie z.B. Augentropfen, sind nach dem ersten Gebrauch nur noch eine gewisse Zeit haltbar, während andere im Kühlschrank oder lichtgeschützt gelagert werden sollten.

Am besten, Sie wenden sich beim Abholen Ihrer verschriebenen Medikamente oder auch allen anderen Präparaten gleich an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker und lassen sich umfassend zu allen Dingen beraten, die Ihnen unklar sind. Fragen kostet nichts, aber wichtige Informationen sind unbezahlbar!



He

schlun



Herpes. Das mernde Virus

War früher diese Definition eindeutig, gibt es leider zurzeit mehrere Viren, die darauf warten, sich neue Opfer zu suchen und sich zu vermehren. In dieser Ausgabe soll es aber um einen „alten Bekannten“ gehen, das Herpes-simplex-Virus, das vielen als Auslöser von Fieberblasen zu schaffen macht.

SIMPLEX – RECHT KOMPLEX

Herpes-Viren begleiten den Menschen seit Tausenden von Jahren. Aber gerade die Herpes-simplex-Erreger sind in der Bevölkerung verbreitet wie keine anderen. Man unterscheidet dabei zwei Typen, wobei 85 Prozent aller Österreicherinnen und Österreicher den Typ 1 in sich tragen! Und das oft, ohne es überhaupt zu wissen. Die Symptome hierbei sind die typischen Bläschen an den Lippen, allerdings können sie prinzipiell überall am Körper auftreten. Typ 2 ist um einiges seltener, betrifft aber noch immer rund 25 Prozent. Bei dieser Variante treten flache Bläschen im Bereich der Geschlechtsorgane und des Afters auf, die schmerzhaften Geschwüre bilden können.

Sehen wir uns nun den häufigeren Typ 1 einmal genauer an. Es gibt fast keine Möglichkeit, diesem Erreger im Laufe seines Lebens nicht zu begegnen. Zumeist erfolgt der erste Kontakt mit Herpes simplex Typ 1 bereits in einer frühen Lebensphase durch die Übertragung von der Mutter auf das Baby. Diese geschieht oft unbemerkt durch Schmier- und Tröpfcheninfektion – ein Umstand, der auch in späteren Jahren dem Virus die Wirtsuche erleichtert, denn in den meisten Fällen weiß der Betroffene gar nicht, dass er den Erreger hat oder weitergibt.

ERSTINFektion, DANN DER RÜCKZUG

Wenn man das erste Mal mit dem Virus in Berührung kommt, verläuft die Infektion überwiegend harmlos oder sogar

asymptomatisch. Allerdings verschwindet der Erreger nicht, wie bei vielen anderen Erkrankungen, aus dem Körper, sondern verbleibt ein Leben lang in uns. Dabei wandern die Viren entlang der Nervenbahnen und verstecken sich in den Ganglienzellen. Dort warten sie schlummernd auf ihre Chance zu einem erneuten Ausbruch. Wird unser Organismus nun durch eine Schwächung des Immunsystems, starke UV-Bestrahlung oder vermehrten Stress belastet, werden die Herpes-Viren reaktiviert. Es folgt eine Vermehrung und die anschließende Wanderung entlang der Nervenbahnen zur Haut, wo sie schließlich zu den charakteristischen Fieberblasen an den Lippen oder im Genitalbereich führen. Diese kleinen, mit Flüssigkeit gefüllten Bläschen können extrem schmerzhaft sein und ein Spannungsgefühl verursachen.

WAS KANN MAN TUN?

In erster Linie gilt es, den Krankheitsverlauf nicht unnötig hinauszuzögern und zugleich darauf zu achten, dass man die Erreger selbst nicht weitergibt. Vor allem die Flüssigkeit in den Bläschen ist hoch infektiös, also bitte die Fieberblasen keinesfalls aufkratzen und die beim Abheilen entstehende Kruste nicht berühren. Kommt man doch damit in Kontakt, unbedingt sofort die Hände waschen und am besten desinfizieren. Eine besondere Gefahr besteht hier für Kontaktlinienträger: Gelangt das Virus ins Auge, kann das im schlimmsten Fall bis zur Erblindung führen. Demnach sollte man

während einer Herpes-simplex-Infektion nach Möglichkeit auf die Linsen verzichten und auf die Brille umsteigen. Um Personen im selben Haushalt nicht zu gefährden, bitte keine Gläser, Handtücher etc. gemeinsam nutzen.

In Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie eine Vielzahl an Cremes, um das Spannungsgefühl zu lindern, die Virusverbreitung einzudämmen sowie die rasche

Herpes-Viren begleiten den Menschen seit Tausenden von Jahren – ca. 85 Prozent aller Österreicherinnen und Österreicher tragen einen Typ des Virus in sich.

Abheilung zu fördern. Auch pflanzliche Präparate mit Melissenextrakt unterstützen eine schnelle Genesung. Darüber hinaus gibt es sogenannte Fieberblasen-Patches, welche die Blasen abdecken und zudem das Essen und Trinken erleichtern. Wichtig dabei: Die kleinen Pflaster lange genug auf der betreffenden Stelle belassen! Nur entfernen, wenn das Ablösen leicht vonstattengeht, sonst reißt man eventuell die Fieberblase bzw. eine bereits gebildete Kruste wieder auf.

Um die Häufigkeit des Auftretens prinzipiell zu verringern oder im Falle einer Infektion die Abheilungszeit zu verkürzen, kann man auf eine spezielle Aminosäure zurückgreifen. Studien haben gezeigt, dass Lysin hier positive Effekte

in puncto Prophylaxe bzw. Krankheitsdauer besitzt. Ein weiterer Vorteil: Es fördert die Kollagenbildung und damit die Wundheilung! Im Eigenprodukt **ApoLife 37 Lysin plus** vereinen sich diese Eigenschaften mit wertvollem Vitamin C, das die normale Funktion unseres Immunsystems unterstützt, damit es die Herpes-simplex-Viren noch besser in Schach halten kann.

Dieses Nahrungsergänzungsmittel, die beschriebenen Cremen und Fieberblasen-Patches erhalten Sie, wie viele weitere empfehlenswerte Produkte, in Ihrer ApoLife Apotheke. Und zögern Sie nicht, auch bei diesem sensiblen Thema Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker um Rat zu fragen!

Gehirnjogging



1

Scherzrätsel
Wissen Sie's?

Wer geht mit dir schwimmen und wird nicht nass?

2

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!



**APO
LIFE®**

**Ideal für Sport
und Freizeit!**



www.apolife.at



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

Wir denken an Ihre
Gesundheit!

1. bis 31. Juli 2022

Pflasterdose

GRATIS

Planen Sie jetzt Ihren sportlichen Sommer und holen Sie sich ein **ApoLife Mineralstoffgetränk** – eine praktische Pflasterdose gibt's **gratis!**



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

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

1. bis 31. Juli 2022

Halstuch

GRATIS

Keine Chance dem Bewegungsschmerz!
Jetzt zu jedem **ratioDolor Schmerzgel** ein praktisches Halstuch **gratis!**



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

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

Profitieren Sie jetzt von unseren Monatsaktionen im Juli und August – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. August 2022

Kühlrucksack

GRATIS

Schnelle Hilfe
bei akutem
Sodbrennen –
jetzt mit coolem
Kühlrucksack
gratis!



Rennie® Antacidum Lutschtabletten lindern Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden schnell und effektiv, indem sie die Magensäure neutralisieren und in Wasser und andere ähnliche Substanzen verwandeln. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

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

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

CH-20220531-57

1. bis 31. August 2022

Reisemini

GRATIS

Ideal bei wunder, verletzter
oder geröteter Haut – jetzt zu
jeder **Sudocrem Salbe 100 g**
ein praktisches Mini für
unterwegs **gratis!**



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

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



Aster

arnika

Sie darf in unserer Reihe zu wertvollen
Arzneipflanzen selbstverständlich
keinesfalls fehlen: *Arnica montana*. Von
jeher ist sie ein fixer Bestandteil der
heimischen Naturapotheke und hat sich
seit Jahrhunderten bei einer Vielzahl von
Beschwerden bestens bewährt.

IN DIE BERG WÄCHS I GERN ...

Arnika ist eine zu den Korbblütlern zählende, sehr ausdauernde Pflanze, die man in Höhenlagen bis zu 3.000 Metern findet. Ursprünglich in den Bergregionen Europas und Sibiriens heimisch, wird sie heute für die medizinische Verwendung in Kulturen angebaut. Bei uns steht die ca. 20 bis 60 cm hohe Arnika unter Naturschutz und darf nicht mehr gepflückt werden. Charakteristisch sind der haarige Stiel, die länglichen Blätter und die einzelnen gelben Blüten. Das Wichtigste allerdings sind die heilenden Eigenschaften, auf die ihre unterschiedlichen Namen hinweisen: Wundkraut, Bergwohlverleih, Kraftwurz oder Engelkraut geben einen Vorgeschmack auf die Wirksamkeit der in Arnika enthaltenen natürlichen Inhaltsstoffe.

EIN ECHTES WUNDERKRAUT

Dass die Arnika seit Jahrhunderten für medizinische Zwecke genutzt wurde, ist unbestritten. Schon früh waren ihre entzündungshemmenden, schmerzstillenden und antirheumatischen Eigenschaften bekannt. Zudem wirkt sie antibakteriell bzw. antifungal bei Pilzerkrankungen. Ermöglicht wird dieses breite Spektrum durch eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe wie etwa Flavonoiden, Cumarinen, Phenolcarbonsäuren und ätherischem Öl. Die wohl bekannteste Zubereitung mit dieser Pflanze ist die Arnikatinktur, die aus den frischen Blüten hergestellt wird, indem man 10 Teile Blüten mit 10 Teilen 40%igem Alkohol übergießt und das

Ganze zwei Wochen an einem dunklen Ort ziehen lässt sowie regelmäßig schützt.

Arnika kann äußerlich – z. B. als Umschlag mit Arnikatinktur oder in Form einer Salbe – bei Verletzungen, wie Blutergüssen, Prellungen oder Quetschungen, eingesetzt werden und auch bei rheumatischen Muskel- und Gelenkerkrankungen Linderung bringen. Muskelverspannungen, Venenentzündungen oder Schnitt- und Schürfwunden zählen ebenfalls zu den Anwendungsbereichen. Stark verdünnt (1/2 Löffel Arnikatinktur auf 1 Glas lauwarmes Wasser) eignet sich Arnika überdies hervorragend zum Spülen und Gurgeln bei Entzündungen in Mund oder Rachen.

KEINE INNERE ANWENDUNG

So wunderbar die Effekte von Arnika sind, so gefährlich kann die Pflanze sein, wenn sie eingenommen wird. Aufgrund ihrer toxischen Eigenschaften ist somit die innere Anwendung – mit Ausnahme von homöopathischen Arzneien – nicht erlaubt! Vorsicht sollte man ebenso bei einer bestehenden Allergie gegen Korbblütler walten lassen und zudem eine langfristige Anwendung vermeiden. Hier können nämlich unter Umständen Ekzeme oder Bläschen auftreten. Keinerlei diesbezügliche Gefahr besteht bei homöopathischen Arnika-Präparaten, da die Wirkstoffkonzentration durch die extreme Verdünnung der Substanzen unbedenklich ist. Hier gilt Arnika als eines der wichtigsten Notfallmittel und sollte in jeder homöopathischen

Hausapotheke enthalten sein. Arnica Montana gibt es als Globuli, Tabletten oder Tropfen in Ihrer ApoLife Apotheke.

Dort erfahren Sie auch, in welchen Fällen eine homöopathische Gabe sinnvoll ist (z. B. nach Geburt, Zahnbehandlungen, Operationen oder Verletzungen) bzw. bekommen Sie weitere Informationen zur Anwendung von Arnika in Form von Tinkturen, Salben und vielem mehr.



Arnika - kurz & bündig

- Lateinischer Name: *Arnica montana*
- Gehört zu den Korbblütlern
- Gedeiht in Höhenlagen bis 3.000 m
- Wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, antibakteriell
- Umschläge bei stumpfen Verletzungen, rheumatischen Beschwerden
- Empfohlene Produkte: Arnikatinktur oder homöopathische Darreichungen



Lutein



In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen dieses Carotinoid vorstellen, das vom Namen her zwar nicht besonders bekannt erscheint, jedoch für äußerst wichtige Funktionen in unserem Organismus, speziell für unsere Augen, unverzichtbar ist.

DAS DRITTE IM BUNDE

Neben den bekanntesten Carotinoiden, Betacarotin und Lycopin, ist Lutein die dritthäufigste Substanz dieser Art. Sein Name leitet sich vom lateinischen Wort *luteus* ab, was so viel wie „(gold)gelb“ bedeutet. Diese Bezeichnung kommt nicht von ungefähr, ist es in reiner Form doch ein orange-gelbes, fettlösliches, kristallines Pulver. Chemisch gesehen gehört es zur Gruppe der Xanthophylle, also der Blattfarbstoffe (*xantho* = griechisch „Gelb“, *phyllo* = „Blatt“). So ist es in der EU als unbedenklicher Lebensmittelfarbstoff E 161b zugelassen. Doch Lutein ist nicht nur ein wunderbares natürliches Färbemittel, sondern besitzt ebenso eine spezielle Relevanz für unsere Gesundheit – z.B. für unsere Augen.

Als Pflanzenfarbstoff findet sich Lutein selbstverständlich in einigen Lebensmitteln wieder. Dunkles Blattgemüse, wie Spinat und Brokkoli, Salat oder Orangen, Nektarinen und Pfirsiche sind gute Lieferanten, die höchste Konzentration (8,5 mg pro Gramm) jedoch bieten die Blütenblätter der Tagetes, auch als Studentenblume bekannt, welche zur

industriellen Gewinnung von Lutein genutzt werden. Darüber hinaus ist dieses Carotinoid als gelber Farbstoff ebenfalls im Eidotter zu finden.

WEIT MEHR ALS MAKULA(TUR)

Um die Wichtigkeit von Lutein für unseren Sehapparat zu erklären, müssen wir uns kurz das menschliche Auge ansehen. Das einfallende Licht wird durch die Linse gebündelt und so praktisch auf unsere Netzhaut projiziert. Diese verfügt über Sinneszellen, welche die optischen Informationen in Nervenimpulse umwandeln und uns so das Sehen ermöglichen. Die Netzhaut ist allerdings nicht überall mit derselben Anzahl an diesen Zellen ausgestattet. In einem eng umschriebenen, zentralen Areal, durch das unsere Sehachse verläuft, befinden sich besonders viele der farbempfindlichen Sinneszellen, die sogenannten Zapfen. Dieser Bereich wird als *Macula lutea*, kurz „Makula“, oder als „Gelber Fleck“ bezeichnet. Und hier schließt sich der Kreis, denn seine gelbe Farbe hat er durch die gemeinsame Einlagerung von Lutein und einem weiteren Stoff, Zeaxanthin, genau an dieser Stelle, die beide für ein optimales Sehvermögen von größter Wichtigkeit sind.

So ist es nicht verwunderlich, dass das Haupteinsatzgebiet dieses Carotinoides die Augen sind. Es wird beispielsweise als wesentlicher Bestandteil in Mitteln zur Vorbeugung einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD) und grauem Star (Katarakt) eingesetzt. Umfangreiche Studien belegen die Effizienz

dieser natürlichen Substanz, wobei der genaue Wirkmechanismus noch nicht komplett geklärt ist. Man nimmt an, dass einerseits die starke antioxidative Wirkung eine Rolle spielt bzw. andererseits die Fähigkeit von Lutein, Licht im energiereichen blauen Spektralbereich zu absorbieren und damit fotochemische Schäden zu verhindern. Bereits eine Einnahme von 6–10 mg Lutein pro Tag kann erwiesenermaßen eine Makuladegeneration verlangsamen – und dies auch im hohen Alter!

GEMEINSAM STÄRKER

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass die höchste Wirksamkeit bei einem Gemisch aus mehreren natürlichen Carotinoiden eintritt, wobei eine tägliche Einnahme von 15 bis 45 mg empfohlen wird. Präparate zur Bekämpfung von Makuladegeneration enthalten überdies zumeist weitere wichtige antioxidative Substanzen wie etwa Selen, Zink, Kupfer, Vitamin C und E sowie bioaktive Pflanzenstoffe – Anthocyanidine der Heidelbeere, OPC aus Traubenkernen – als natürliche Radikalfänger.

Die wichtigsten dieser Stoffe sind mit einer ausreichend hohen Menge an Lutein in einem speziellen Produkt in perfekter Weise kombiniert: **ApoLife 11 Lutein plus**. Dieses hochwertige Präparat und viele weitere ApoLife Spezialitäten gibt es nur in Ihrer ApoLife Apotheke. Hier erhalten Sie selbstverständlich sämtliche Informationen zu Lutein und kompetente Antworten auf alle Ihre Gesundheitsfragen!



Lutein - kurz & bündig

- Gehört, wie Betacarotin und Lycopin, zu den wichtigsten Carotinoiden
- Pflanzenfarbstoff, kommt in dunklen Gemüsen und Obst vor
- Wesentlich für unsere Augenfunktion, hohes Vorkommen in der Makula
- Empfohlenes Produkt: **ApoLife 11 Lutein plus**





Mag. Caroline
Slupetzky
ApoLife
Apothekerin in
Bludenz

FACHINTERVIEW:

Vaginalpilz

Ein wichtiger Aspekt unseres Magazins ist es, von Zeit zu Zeit sogenannte Tabuthemen aufzugreifen, also Beschwerden oder Erkrankungen, über die man in den seltensten Fällen gerne offen spricht. Deshalb möchten wir heute das Thema der „Vaginalen Pilzinfektion“ etwas genauer beleuchten, das immerhin bis zu 75 Prozent aller Frauen zumindest einmal im Leben betrifft. Aus diesem Grund haben wir Frau Mag. Slupetzky, ApoLife Apothekerin aus Bludenz, zu einem persönlichen Gespräch getroffen, um Antworten auf die wesentlichsten Fragen zu finden.

Frau Mag. Slupetzky, wo liegen die Ursachen für eine Infektion mit Vaginalpilzen?

Zu Beginn ist es sinnvoll, sich den betroffenen Bereich des weiblichen Körpers etwas genauer anzusehen. Die Scheide und der Schambereich sind mit einer speziellen Schleimhaut ausgekleidet. Diese ist stark durchblutet und, wie auch unsere Haut oder der Darm, von nützlichen Bakterien besiedelt. Dazu gehören etwa Milchsäurebakterien, die den pH-Wert des Milieus im optimalen Bereich zwischen 3,8 und 4,4 halten und

so krankmachenden Keimen keinen Raum zur Entfaltung geben. Somit bildet die Vaginalflora aus Laktobazillen einen hervorragenden natürlichen Infektionsschutz, der allerdings nicht unverwundbar ist. Wird die Flora gestört, können sich schädliche Erreger ansiedeln und Infektionen entstehen, wodurch sich die Schleimhaut entzündet.

Welche Einflüsse wirken sich negativ aus?

Hier muss man zwischen internen und externen Faktoren unterscheiden, die

das Potenzial haben, das Milieu zu stören. Vielen Betroffenen ist beispielsweise gar nicht bewusst, dass man gerade mit einer übertriebenen Intimhygiene unter Umständen genau das Gegenteil erreicht. Desinfizierende Seifen und Duschgele oder zu häufiges Waschen können die Vaginalflora ebenso aus dem Gleichgewicht bringen wie Keime, die beim Abwischen in die falsche Richtung nach dem Stuhlgang – von hinten nach vorne – in diesen Bereich gelangen. Negativ kann sich überdies der Besuch im Schwimmbad oder in der Therme auswirken. Hier wird größter Wert auf Hygiene gelegt und diese zumeist mit reichlich Chlor im Wasser sichergestellt. Leider tötet dieses wirksame Desinfektionsmittel nicht nur alle Krankheitserreger ab, sondern schadet auch den natürlichen Vaginalbakterien.

Dasselbe gilt übrigens für die Einnahme von Antibiotika, deren Wirkung vor den nützlichen Bakterien in unserem Körper leider nicht Halt macht, da sie nicht zwischen „gut“ und „böse“ unterscheiden. Weitere Faktoren, die das Infektionsrisiko erhöhen, sind ungeschützter Geschlechtsverkehr und hormonelle Veränderungen im weiblichen Organismus. Aus diesem Grund können beispielsweise eine Schwangerschaft, der Menstruationszyklus oder die Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln die Scheidenflora empfindlich stören.

Wie merkt man nun, ob man eine solche Infektion hat?

Viele Frauen denken, wenn es stark

juckt, muss es ein Pilz sein. Diese Meinung ist weit verbreitet und trifft auch auf etwas mehr als ein Drittel der Betroffenen zu. Noch häufiger zu beobachten sind ein brennendes Gefühl im Vaginalbereich und ein weißer, bröckeliger,

Die gute Nachricht: Pilzinfektionen im Vaginalbereich sind zwar unangenehm, aber im Prinzip relativ leicht zu behandeln.

aber geruchloser Ausfluss. Die entzündete Schleimhaut kann zudem geschwollen und manchmal mit weißlich-grauem Belag besetzt sein. Schmerzen beim Geschlechtsverkehr treten eher selten auf.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Pilzinfektionen im Vaginalbereich sind im Prinzip relativ leicht zu behandeln. Pilz-abtötende Mittel, sogenannte Antimykotika, gibt es in Form von Cremes, die lokal auf die Schleimhaut aufgetragen werden, oder als Zäpfchen, Kapseln und Tabletten zum vaginalen Einführen. Die Beschwerden klingen zumeist schnell ab, allerdings gilt hier dasselbe wie bei anderen Medikamenten: Die empfohlene Behandlungsdauer der Präparate nicht unterschreiten, da sonst ein Wiederaufflammen der Infektion zu erwarten ist. Als weitere Option stehen

Antiseptika zur örtlichen Anwendung zur Verfügung, wobei diese aber auch die wichtigen Milchsäurebakterien eliminieren. Die verloren gegangene Flora muss dann wiederaufgebaut werden, um eine Reinfektion zu verhindern.

Sollte man weitere Dinge beachten?

Ja, denn bei Pilzerkrankungen handelt es sich um ansteckende Krankheiten. Deshalb gilt es, potenzielle Infektionsquellen für sich selbst und für andere zu eliminieren. Dazu gehört etwa, Unterwäsche, Strumpfhosen und Handtücher mit mindestens 60 °C zu waschen und Gegenstände, die in Kontakt mit der Vaginalschleimhaut kommen können, z. B. Schwimmutensilien, Sexspielzeug oder Ähnliches, gewissenhaft zu desinfizieren. Im Intimbereich sollte man in dieser Zeit besonders vorsichtig sein. Idealerweise verzichtet man, bis die Pilzinfektion abgeklungen ist, überhaupt auf Geschlechtsverkehr und verwendet danach die erste Zeit ein Kondom, um die möglicherweise noch irritierte Schleimhaut zu schützen. Der Partner sollte unbedingt gleich mitbehandelt werden, da Ansteckungen durch Körperkontakt relativ häufig zu beobachten sind.

Haben Sie noch ein paar abschließende Tipps für Betroffene?

Eine vaginale Pilzinfektion lässt sich eigentlich sehr gut therapieren. Wenn die Beschwerden jedoch immer wieder auftreten oder sich durch die Selbstmedikation nicht bessern, sollte man in jedem Fall fachärztliche Hilfe in

Anspruch nehmen! Das gilt ebenso, wenn eine Schwangerschaft vorliegt.

Am besten wäre natürlich, gar nicht erst an einer solchen Infektion zu erkranken. Dabei ist, neben einfachen Vorsichtsmaßnahmen, wie keine Handtücher zu teilen und die Wäsche bei hohen Temperaturen zu waschen, beispielsweise ein Verzicht auf Kleidung mit synthetischen Fasern zu nennen. Das Schwitzen lässt ein feucht-warmes Milieu entstehen und begünstigt dadurch das Wachstum von Pilzen. Baumwoll-Unterwäsche wirkt dem auf natürliche Weise entgegen. Des Weiteren sollte man keine Slipseinlagen verwenden, die mit Kunststoff beschichtet sind, und eine spezielle Intimpflege benützen, welche die Schleimhaut nicht austrocknet oder den pH-Wert negativ beeinflusst. In jeder ApoLife Apotheke gibt es eine breite Auswahl an eigens dafür entwickelten Duschgelen sowie milden Reinigungs- und Pflegeprodukten.

Der optimale Schutz gegen Pilzerkrankungen ist aber eine gesunde Vaginalflora. Diese kann z. B. durch Tabletten zum Einnehmen bzw. direkt mit Vaginalkapseln gestärkt werden. Und nach einem Thermenwochenende oder einer Antibiotika-Behandlung bietet **ApoLife 7 Darmflora akut** eine hervorragende Möglichkeit, den Körper von innen zusätzlich zu unterstützen.

Frau Mag. Slupetzky, vielen Dank für die ausführlichen und interessanten Informationen!





APOMAX ERKLÄRT:

Sonnenstich



Wenn Sie einmal zu viel Sonne erwisch haben und mit Fachwissen beeindruckend möchten, können Sie ja erklären, dass Sie eine Heliosis außer Gefecht gesetzt hat. Doch Spaß beiseite – ein Sonnenstich kann sehr gefährlich sein, es gibt aber Möglichkeiten, sich davor zu schützen.

WIE KOMMT ES DAZU?

Die Strahlen der Sonne können angenehm wärmen oder uns braun werden lassen, gönnen wir uns allerdings zu viel davon, schadet dies unserem Körper. Gegen UV-Strahlen etwa hat unsere Haut eine gewisse Eigenschutzzeit, die uns vor einem sofortigen Sonnenbrand bewahrt. Bleibt man diesen jedoch zu lange oder ungeschützt ausgesetzt, tritt die bekannte Rötung der Haut mit der Gefahr einer langfristigen Schädigung auf. Anders sieht es bei Wärmestrahlung aus, die nach ihrer 150 Millionen Kilometer langen Reise in der Lage ist, unsere Haut bzw. sogar die Schädeldecke zu durchdringen und das Gewebe darunter zu erhitzen. Sind Kopf oder Nacken diesen intensiven Strahlen längere Zeit schutzlos ausgesetzt, erwärmen sich wichtige Regionen, z. B. die Hirnhäute, und Symptome wie bei einer Hirnhautentzündung treten auf. Die Körpertemperatur ist zwar meist nicht erhöht, aber Hals, Kopf und Nacken sind stark gerötet, es kommt zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Erbrechen, innerer Unruhe sowie Herzklopfen. In schweren Fällen können Bewusstseinsstörungen

oder Bewusstlosigkeit möglich sein – dann herrscht unter Umständen sogar Lebensgefahr!

ERSTE HILFE & PROPHYLAXE

Bei Verdacht auf einen Sonnenstich muss diese Person natürlich zunächst sofort aus der Sonne. Schatten ist zwar gut, aber noch besser wäre ein wirklich kühler Ort, wo der Körper sich erholen kann. Wichtig: Kopf und Nacken mit kühlen Umschlägen behandeln, die jedoch nicht eiskalt sein dürfen. Wird dem Betroffenen übel, kommt es zu Erbrechen oder Schwindel, bitte sofort zum Arzt. Trübt sich das Bewusstsein ein, kann der Zustand lebensbedrohlich werden – unbedingt den Notarzt rufen!

Das Beste ist, erst gar keinen Sonnenstich zu bekommen, ein Vorhaben, das sich mit einigen Ratschlägen leicht in die Tat umsetzen lässt. Hier ein paar Tipps, um der Heliosis ein Schnippchen zu schlagen:

• Keine Sonne ohne Kappe!

Alte Menschen, Leute mit Glatze, wenig Haaren und Kinder sind besonders gefährdet. Achten Sie bei sich und anderen auf die passende Kopfbedeckung, am besten mit Nackenschutz!

• Keine körperliche Anstrengung!

An heißen Tagen sind Freizeitsportler und Menschen, die im Freien arbeiten, sehr gefährdet. Unbedingt auf eine Kopfbedeckung und Kühlung achten!

SOMMER, SONNE, SCHWIMMEN & OHRENENTZÜNDUNGEN

easyyear die rezeptfreien Ohrentropfen mit Lidocain



EA070ear/0522

- Lindert Schmerzen und Juckreiz im äußeren Ohr
- Unterstützt bei der Heilung von Ohrenentzündungen
- Für Erwachsene und Kinder ab 6 Monaten

Ein Muss für jede Reiseapotheke!

easypharm
a NEURAXPHARM company

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

• Zu viel ist ungesund!

Nicht nur wegen Sonnenstichgefahr eine lange Sonnenexposition vermeiden. Intensives Bräunen, vielleicht ohne sich einzucremen, schadet unmittelbar oder auf lange Sicht Ihrer Haut!

• Viel trinken!

Der Mensch verfügt über ein hervorragendes Kühlsystem. Wir schwitzen und senken durch Verdunstung die Körpertemperatur. Diesen Flüssigkeits-„Verbrauch“ gilt es, durch Trinken wieder aufzufüllen – mehrere Liter pro Tag sind selbst ohne sportliche Aktivitäten ein Muss! Doch Vorsicht: In Ländern mit extrem hoher Luftfeuchtigkeit funktioniert die körpereigene Klimaanlage nicht!

Apropos Trinken: Durch das Schwitzen verlieren wir nicht nur Flüssigkeit, sondern ebenso vermehrt im Schweiß gelöste Mineralien. Um diesem Verlust entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, sogenannte Elektrolytgetränke zu sich zu nehmen. Eine perfekte diesbezügliche Versorgung

bieten z. B. die **ApoLife Mineralstoffgetränke** aus Ihrer ApoLife Apotheke. Sie sind ideale Durstlöscher, für Erwachsene wie Kinder gleichermaßen geeignet, sorgen für eine optimale Versorgung mit Mineralstoffen sowie Vitaminen und schmecken zudem noch ausgezeichnet. Ein Geheimtipp auch bei Durchfallerkrankungen, wo eine vermehrte Elektrolytzufuhr von größter Wichtigkeit ist.

Falls Sie weitere Fragen zum Thema „Sonnenstich“ haben oder Beratung bzw. Produkte zum optimalen Sonnenschutz benötigen – in Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie alles ... und noch viel mehr!



Iberogast

Natürlich wirksam bei:

- Magenschmerzen
- Völlegefühl, Blähungen
- Magen-Darm-Krämpfe
- Übelkeit
- Reizmagen- und Reizdarmsyndrom

JETZT IM NEUEN DESIGN

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

Entgeltliche Einschaltung

CH-2022/0531-33



TIER-TIPP:

Tierische f



Hitze

Nun stehen sie bald wieder vor der Tür, die sogenannten „Hundstage“, und die setzen nicht nur uns Menschen, sondern vor allem unseren vierbeinigen Freunden besonders zu.

DIE HEISSESTE ZEIT DES JAHRES

Wussten Sie übrigens, dass der Begriff „Hundstage“ eigentlich nur wenig mit einem Vierbeiner zu tun hat? Er ist vielmehr mit dem Erscheinen des Sternbildes „Großer Hund“ am römischen Nachthimmel verbunden, das im alten Rom die heißeste Zeit des Jahres ankündigte. Der Ausdruck hat sich bis in die Gegenwart bewahrt und ist nach wie vor tief im allgemeinen Sprachgebrauch verankert.

Nun aber zurück zu den echten Tieren, denen der Sommer mit seinen hohen Temperaturen ordentlich zu schaffen macht. Wenn wir Menschen schon in der Hitze brüten, wie müssen sich erst Geschöpfe fühlen, die von Natur aus Fell tragen. Das größte Problem bei Hunden, Katzen, Meerschweinchen oder Hamstern ist jedoch, dass sie nur über ganz wenige Schweißdrüsen verfügen und somit ihre Körpertemperatur durch Schwitzen und die so entstehende Verdunstungskälte fast nicht regulieren können. Besonders in Gefahr sind hier Tiere, wie Nager oder Vögel, die in Käfigen oder Freigehegen gehalten werden und sich nicht vor der Sonne verstecken können bzw. der Hitze schutzlos ausgeliefert sind.

SONNENSCHUTZ UND KÜHLES WASSER

Das Wichtigste: auf ausreichend Schatten achten und den Lauf der Sonne bei der Standortwahl bedenken. Darüber hinaus unbedingt für genügend kühles Wasser sorgen – sowohl zum Trinken als auch als „Klimaanlage“ in Form eines nassen Handtuches über dem Gehege – oder einen Sonnenschutz mittels kühlenden Steinplatten. Für Vögel sollten Sie eine kleine Badestelle bereitstellen sowie das Wasser regelmäßig erneuern. Und selbst im Haus ist Vorsicht geboten, scheint die Sonne z. B. direkt auf das Aquarium oder wird die Hitze sehr groß, kann sich das Wasser aufheizen und somit für die Fische lebensbedrohlich werden. Reine Wohnungskatzen brauchen ebenfalls ein kühles Plätzchen und sollten zudem zum regelmäßigen Trinken animiert werden – am besten mit fließendem oder tropfendem Wasser, das sie interessanter finden als ein vor ihnen platziertes Schüsselchen. Ihre tierischen Kollegen mit Auslauf suchen sich

in der Regel selbst Rückzugsorte im Schatten, so findet man Freigänger zu- meist unter Büschen, Bäumen und auf kühlen Mauern.

EIN EIGENES THEMA: HUNDE

Im Gegensatz zu Katzen besteht bei Hunden eine größere Abhängigkeit vom Besitzer. In der ärgsten Hitze Gassi zu gehen, sollte man ebenso vermeiden wie lange Autofahrten ohne Klimaanlage. Nutzen Sie nach Möglichkeit hier die kühlen Morgen- bzw. Abendstunden und geben Sie Ihrem Liebling immer ausreichend zu trinken. Ein Sprung ins Wasser beim Spaziergehen macht nicht nur Spaß, sondern erfüllt für einige Zeit ebenso die Funktion einer natürlichen Fell-Aircondition.

Bitte lassen Sie Ihren Hund auch nicht kurz im Auto! Das Fahrzeug kann sich binnen weniger Minuten aufheizen und unter Umständen schneller zur Todesfalle werden, als man denkt. Selbst wenn es leicht wolkig ist oder das Auto im Schatten steht, kann die Innentemperatur



Advantix®

**FÜR REISELUSTIGE
ABENTEURER**

**DANK ABWEHR GEGEN
FLÖHE, ZECKEN UND MÜCKEN
VOR DEM STICH**

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

© 2022 Elanco oder ihre verbundenen Unternehmen | TM Handelsmarke der Elanco oder ihrer verbundenen Unternehmen
Herausgeber: Elanco Deutschland GmbH, Werner-Reimers-Str. 2-4, D-61352 Bad Homburg | PM-AT-22-0031

Elanco TM

ansteigen und gefährlich werden. Wie bereits erwähnt können Hunde fast nicht schwitzen und haben somit keine körperliche Kühlungsmöglichkeit. Während wir Menschen daneben einfach schwitzen, steigt bei ihnen das Risiko einer Überhitzung. Erste Anzeichen dafür sind starkes Hecheln und Unruhe, in weiterer Folge können Zittern, Taumeln und Erbrechen Alarmsignale sein. Hier heißt es, keine Zeit zu verlieren und so schnell wie möglich einen Tierarzt aufzusuchen, denn ein Hitzschlag kann für Hunde lebensbedrohlich werden. Sollten Sie also einen Vierbeiner in einem in der Sonne bzw. Hitze abgestellten Auto entdecken, zögern Sie nicht, die Polizei zu benachrichtigen.

Für Tiere wie für uns Menschen gilt: viel trinken, Aktivitäten zur heißesten Tageszeit vermeiden – nicht umsonst gibt es in südlichen Ländern die bekannte Siesta – und im Sommer eher die „Schattenseiten“ des Lebens genießen! Für alles rund um die Tiergesundheit können Sie sich jederzeit an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden. Sie helfen Ihnen mit Informationen und tiergerechten Produkten gerne weiter!





Stopp das Jucken, nicht das *Abenteuer!*





*lindert Juckreiz
und Hautirritationen*



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Wirkstoff: Dimetindenmaleat. Stand: Mai 2022. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, Österreich. E-Mail: gsk@gebro.com. gsk-gebro.at.

BG-IV-EN 220501

*Krämpfe?
Lindere ich
natürlich!*



SIDROGA GASTROPHYT®

Bei leichten, krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden

- Kompakt dosiertes pflanzliches Arzneimittel
- 100 % natürlicher Schafgarbenkraut-Trockenextrakt als pflanzlicher Wirkstoff
- In bewährter Sidroga® Qualität

Sidroga GastroPhyt®. Wirkstoff: Schafgarbenkraut-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Filmtablette enthält: 250 mg Trockenextrakt aus Schafgarbenkraut (*Achillea millefolium* L., herba) (5-10:1); Auszugsmittel: Wasser. Sonstige Bestandteile: Maltodextrin, mikrokristalline Cellulose, Croscarmellose-Natrium, Cellulosepulver, hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) (pflanzlich), Hypromellose, Stearinsäure (Ph. Eur.) (pflanzlich), Macrogol 6000, Talkum, Titandioxid E171, Eisen(III)-oxid rot E172. **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur symptomatischen Behandlung von leichten, krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden, einschließlich Völlegefühl und Blähungen. Die Anwendung dieser traditionellen pflanzlichen Arzneispezialität in dem genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, andere Korbblütler oder einen sonstigen Bestandteil. Pharmakotherapeutische Gruppe: Andere Mittel bei funktionellen gastrointestinalen Störungen. **ATC-Code:** A03AX. **Rezeptpflicht/Apothekenpflicht:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. **Registrierungsinhaber:** Sidroga GfGmbH, 56130 DE-Bad Ems. **Stand der Information:** 03/2021 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.

AROMA-TIPP

Venenfitspray

**ERSTE HILFE BEI
GESCHWOLLENEN BEINEN**



Geschwollene, schwere und müde Beine sind an heißen Sommertagen keine Seltenheit. Für Berufstätige und bei langen Auto- oder Busreisen sind sie ein lästiges Problem. Ein Venenfitspray mit 100 % reinen ätherischen Ölen – Pfefferminze, Grapefruit, Zypresse und Wacholder – und medizinischem Alkohol bringt sofort wohltuende Kühlung und vitalisierende Erfrischung!

So können Sie einen heißen Sommertag auch ohne Swimmingpool genießen ...



L Ö S U N G
Gehirnjogging

1 Dein Schatten

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

2

WENN ES IN DEN AUGEN BRENNT!



Der Besuch in einem Hallenbad oder Freibad mit langem Tauchen ohne Schwimmbrille führt oft zu geröteten Augen. Ebenso können erhöhte Ozonwerte im Hochsommer, verbunden mit einer erhöhten Staubpartikelbelastung (= Smog), neben Atemstörungen auch Augenbrennen hervorrufen. Heikler wird die Sache, wenn Viren oder Bakterien eine Bindehautentzündung auslösen. Die häufigsten Beschwerden sind gerötete und verklebte Augen, Lichtempfindlichkeit und Sandkörpergefühl in den Augen. Hier bieten **SIMILASAN Augentropfen für entzündete Augen** mit ihrer speziellen Kombination

von Belladonna, Hepar sulfuris und Euphrasia eine ebenso natürliche wie bewährte Lösung.

Stand der Information 05/2022

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

SIML_2022_009

SONNENSTICH

Wenn der Kopf zu lange der Sonne ausgesetzt war, kann ein Sonnenstich die üble Folge sein. Abgedunkelte Räume, Ruhe und Schüßlersalze können Erleichterung bringen:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D6: stärkt die Sauerstoffversorgung der Zellen und sorgt für Kühlung.

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6: hilft bei der Regeneration, stärkt Herz und Kreislauf.

Nr. 8 Natrium chloratum D6: reguliert den Wärme- und Flüssigkeitshaushalt.

Nr. 10 Natrium sulfuricum D6: entgiftet die Zellen und die Leber.

Nr. 12 Calcium sulfuricum D6: entlastet das Gewebe, bringt Funktionalität zurück.

Anfangs bis zu 30 Stück in 24 Stunden, dann je 3x3 tagsüber.

MAGEN-DARM VERDAUUNGSTEE



Ein gutes Bauchgefühl ist eine wichtige Basis für unsere Gesundheit, für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Allerdings gerät gerade die Körpermitte gerne aus dem Gleichgewicht und oft schlägt uns der Alltag sprichwörtlich „auf den Magen“. Weit verbreitet – häufig verschwiegen: Völlegefühl, Blähungen oder nervöse Bauchkrämpfe sind fast jedem bekannt.

Sidroga® Magen-Darm Verdauungstee enthält die Bitterkräuter Kalmuswurzelstock, Schafgarbenkraut und Tausendgüldenkraut, die verdauungsfördernd wirken. Die Inhaltsstoffe der Melissenblätter und Kamillenblüten wirken beruhigend und krampflösend. Der Magen-Darm Verdauungstee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Magen-Darm-Beschwerden und Verdauungsbeschwerden, wie Völlegefühl, Aufstoßen und Blähungen, sowie zur Appetitanregung.

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.



Natürliches Wohlbefinden für Ihre Füße.

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.