



APO
LIFE

AUSGABE 4
JULI/AUGUST 2023

Sonne

SONNENALLERGIE

VENEN

UNBESCHWERTER URLAUB

UND NOCH VIEL MEHR ...

**Mit coolen
Sommer-Aktionen!**



50% ALLER MENSCHEN HABEN SCHUPPEN¹

#2 HAUTERKRANKUNG BEI DERMATOLOG:INNEN²

Umweltverschmutzung, Wetterumschwünge oder Stress gehören zu den täglichen Einflüssen, die die Haarmasse und die Kopfhaut verändern können, was zu Schuppenbildung und Haarverlust führt. Das DERCOS Reinigungsshampoo mit natürlichen Inhaltsstoffen reinigt die Kopfhaut und nährt und schützt die Haarfaser intensiv für einen seidigen Griff und strahlenden Glanz.



UM SCHUPPEN SANFT
VORZUBEUGEN



UM SCHUPPEN AUF DER
KOPFHUT SCHONEND ZU
ENTFERNEN



DAS SHAMPOO MIT EINER TIEFENREINIGENDEN FORMEL HILFT, DAS GLEICHGEWICHT DES MIKROBIOMS DER KOPFHUT AUSZUGLEICHEN UND SCHUPPEN ZU ENTFERNEN.

IN 2 VARIANTEN ERHÄLTICH: FÜR NORMALES BIS FETTIGES HAAR UND TROCKENES HAAR

WIRKT AB DER ERSTEN ANWENDUNG UND ENTFERNT BIS ZU 100 % DER SICHTBAREN SCHUPPEN³

➔ JETZT TESTEN!

¹ J Clin Invest Dermatol. 2015 Dec; 3 (2): 10.13188/2373-1044.1000019. ² Present and Future of Dermatology, Prevalence Review, 14 countries, IpsosStrategy3, April 2022 ³ Verbrauchertest – 2 Wochen regelmäßige Anwendung

Auch in Österreich – Sonnenschutz nicht vergessen!



Wahrscheinlich ist es der am weitesten verbreitete Irrtum bezüglich eines Urlaubes in Österreich, nämlich dass im Waldviertel oder auf den Kärntner Bergen oder am Alpensee ein Sonnenschutz nicht so wichtig ist. Falsch! Auch in unseren Breiten gilt es, unsere Haut, unser größtes Organ, wirkungsvoll gegen die schädliche Strahlung zu schützen.

Nützen Sie deshalb den Sommerbeginn, um in Ihrer ApoLife Apotheke nach dem passenden, qualitativen Sonnenschutz zu fragen und auch gleich Ihre Reiseapotheke überprüfen zu lassen, damit Sie sorgenfrei in Richtung gesunder Erholung aufbrechen können.

In dieser Ausgabe dreht sich naturgemäß alles um den Sommer – und natürlich finden Sie auch zusätzlich wie gewohnt viele interessante Fakten und praktische Tipps für Ihr Wohlbefinden.

Viel Spaß bei der Lektüre und Ihnen allen einen entspannten (Urlaubs)Sommer!

Herzlich, Ihr
Mag. Hannes Lämmerhofer
ApoLife Apotheker in Bischofshofen

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	Venen
10	Das Ohr
14	Unbeschwerter Urlaub
18	Aktionen
20	Echinacea
23	Carotinoide
	Fachinterview:
26	Sonnenallergie & Hautpflege
	ApoMax erklärt:
30	Tipps bei Sonnenbrand
	Wie schütze ich mich vor:
32	Krebs
	TCM im Alltag:
35	Sommer-Frische
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. Verena Reitbauer, Bahnstraße 45, 2230 Gänserndorf.*

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

Text: *Thomas Franke.*

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

Druck: *Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.*

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



**IHRE MEINUNG
IST UNS WICHTIG!**

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

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



- ✓ abschwellend
- ✓ reinigend
- ✓ befeuchtend

ab 12
Jahren

Xylometazolin Rat & Tat 1mg/ml
Nasenspray

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

ab 2
Jahren

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

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
0,5mg/ml
e 10 ml
Lösung

Xylometazolin Rat & Tat Nasenspray

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

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





Venen

Unglaubliche 7.000 Liter Blut pumpt unser Herz jeden Tag durch unseren Organismus. Dieses gelangt über die Arterien in die entlegensten Körperregionen und durch die Venen wieder zurück. Doch so einfach, wie sich das anhört, ist es gar nicht ...

RUNTER UND WIEDER RAUF

Wenn das mit Sauerstoff angereicherte Blut an seinem Bestimmungsort die dortigen Regionen versorgt hat, muss es wieder zum Herz transportiert werden – und das, sofern wir nicht liegen, fast pausenlos gegen die Schwerkraft. Aus diesem Grund hat die Natur ein

ausgeklügeltes System eingerichtet, das uns dabei hilft. Gerade unsere Beinvenen leisten Schwerstarbeit, damit das Blut wieder Richtung Herz befördert werden kann. Unterstützung erfahren sie zum einen von der sogenannten Muskelpumpe der Beinmuskulatur sowie zum anderen von den Venenklappen,



die praktisch als Rückschlagventil fungieren und verhindern, dass das Blut wieder zurückfließt. Diese Funktion ist für einen reibungslosen Ablauf des Rücktransportes unerlässlich. Doch leider kann es durch unterschiedliche Faktoren, wie zu langes Sitzen oder Stehen, allgemein zu wenig Bewegung oder

auch Erkrankungen, zu Beschwerden kommen.

HÄUFIGE VENENLEIDEN

Die meisten Probleme, die im Bereich unserer Venen auftreten, sind darauf zurückzuführen, dass die wichtigen Venenklappen nicht mehr richtig schließen.

Man spricht hier von einer Veneninsuffizienz. Es kommt zu einem Rückstau und Druck in den unteren Extremitäten, im Gewebe sammelt sich Flüssigkeit und Füße sowie Beine schwellen an. Darüber hinaus wird die Muskulatur geschwächt und dadurch zusätzlich die Venenpumpe negativ beeinflusst. Begünstigt wird das Ganze zudem durch Wärme, also sollte in den heißen Sommermonaten besonders Acht gegeben werden, langes Sitzen zu vermeiden. Anzeichen, dass nicht alles in geregelten (Blut-)Bahnen verläuft, sind die sogenannten Besenreiser oder die größeren Krampfadern. Bei diesen handelt es sich um dauerhaft erweiterte Venen, die unregelmäßig geschlängelt an der Hautoberfläche sichtbar werden. Im Gegensatz zu den harmlosen, aber unschönen Besenreisern gehen Krampfadern zum Teil mit Schmerzen einher und können medizinische Maßnahmen (z. B. das Tragen von Kompressionsstrümpfen oder in manchen Fällen sogar eine Operation) erforderlich machen.

RISIKO UND ERSTE ANZEICHEN

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das unter Krampfadern leidet – ein Alleinstellungsmerkmal, auf das wir gerne verzichten würden. Man nimmt an, dass es mit unserem aufrechten Gang zu tun hat, der unsere Blutgefäße auf Dauer überfordert. Ob eine Venenschwäche auftritt, hängt aber nicht nur von einer sitzenden oder stehenden Tätigkeit ab, sondern hat ihre Ursache überdies zu einem gewissen Grad in

einer Veranlagung bzw. auch im Geschlecht. Frauen sind dabei weit gefährdeter als Männer, was durch den weiblichen Hormonhaushalt sowie das weichere Bindegewebe begründet ist. Mehrere Schwangerschaften erhöhen das Risiko einer Venenerkrankung zusätzlich, wie auch Übergewicht, Rauchen – speziell in Kombination mit einer Antibabypillen-Einnahme – oder eine vorangegangene Thrombose, also ein Verschluss eines Blutgefäßes.

Venenleiden können mit unterschiedlichen Symptomen einhergehen. Müde Beine am Abend, das Fußgelenk leicht geschwollen (der Sockenrand schnürt plötzlich ein), Krämpfe oder „Restless Legs“ – die „unruhigen Beine“ – weisen möglicherweise auf derartige Probleme hin. Besenreiser sind ebenso ein deutliches Anzeichen für schwache Venen. Sollten sich bräunliche Hautverfärbungen zeigen, gilt höchste Vorsicht, da das Gewebe bereits stark geschädigt ist und die Gefahr von offenen Geschwüren (*Ulcus cruris*) besteht.

WAS KANN MAN TUN?

Wie überall ist vorbeugen auch in diesem Fall besser als heilen. Zunächst sollte man sich überlegen, wie ein normaler Tagesablauf so aussieht. Sitzt oder steht man die meiste Zeit, bewegt man sich in den Pausen? Wer beruflich mit dem Bürostuhl verwachsen ist, steht am besten regelmäßig auf, geht ein paar Schritte und macht leichte Gymnastikübungen. Selbst im Sitzen kann man mit Fußkreisen und Pumpen, wie

beim Kuppeln im Auto, schon für ein wenig Bewegung sorgen. Für alle, die vorwiegend im Stehen arbeiten müssen, ist es empfehlenswert, sich zwischendurch kurz hinzulegen und die Beine hochzulagern. Unbedingt auf enge Kleidung oder Schuhe verzichten!

Unser Herz pumpt täglich bis zu 7.000 Liter Blut durch unseren Organismus, das über die Arterien in die entlegensten Körperregionen gelangt und von unseren Venen wieder zurücktransportiert werden muss.

Um dem Auftreten von Venenproblemen entgegenzuwirken, wäre es für die meisten von uns besser, unsere Lebensgewohnheiten zu hinterfragen. Trage ich zu viel Gewicht mit mir herum bzw. wie kann ich es möglicherweise reduzieren? Achte ich auf meine Ernährung (ausgewogen, vitaminreich, gesund)? Treibe ich regelmäßig Sport oder bleibe ich zumindest ein bisschen in Bewegung? Hier gibt es sicherlich bei fast jedem von uns noch Optimierungspotenzial!

WEITERE TIPPS

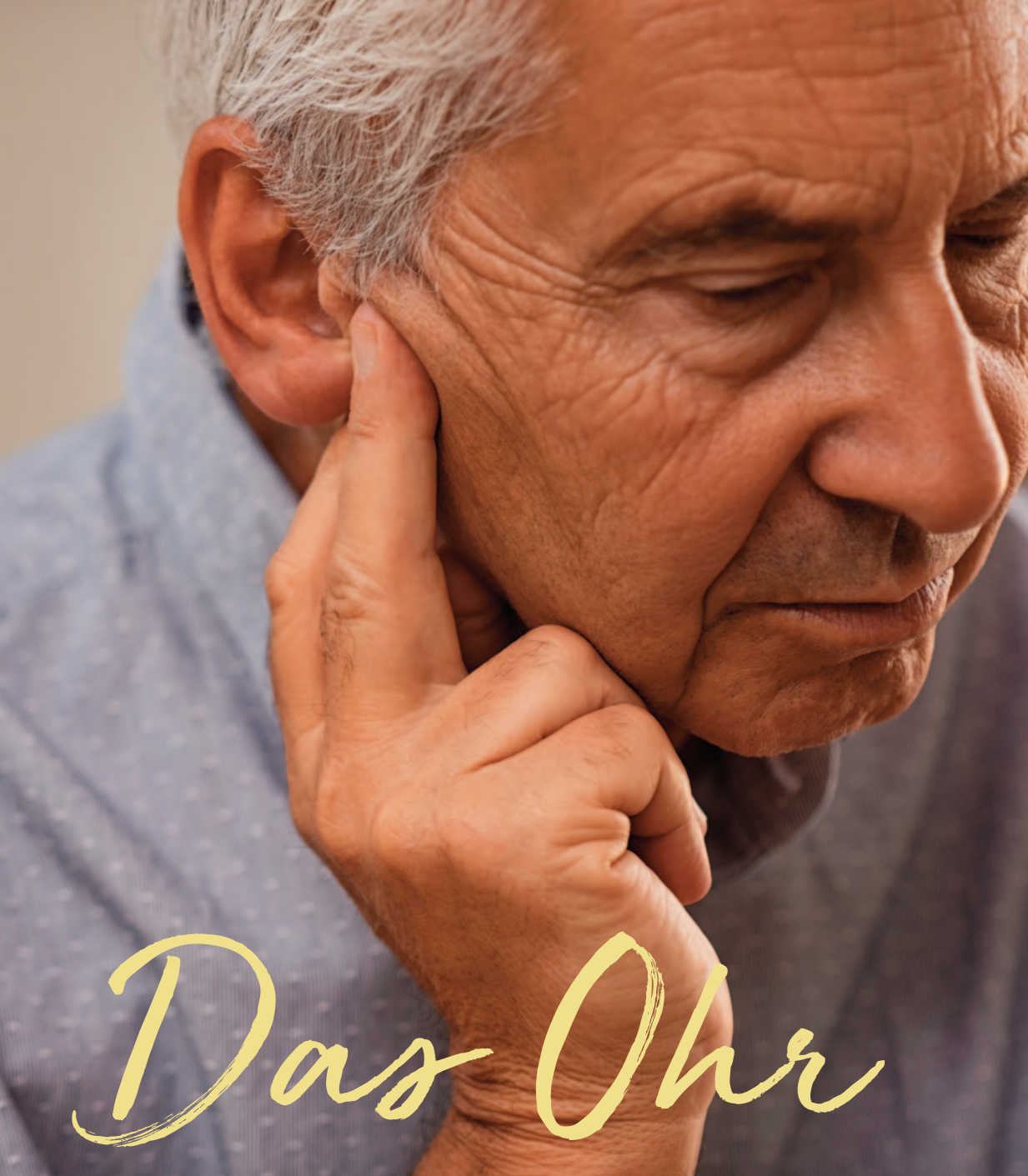
- Denken Sie bei langen Autofahrten oder Flugreisen in den Urlaub an Kompressionsstrümpfe, legen Sie öfter mal eine Pause zum Füße-Vertreten ein oder stehen Sie im Flugzeug auf und bewegen sich ein bisschen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

vielleicht über eine spezielle Thrombose-Prophylaxe.

- Nutzen Sie gerade an heißen Tagen jede Möglichkeit zur Abkühlung Ihrer Beine. Wassertreten und Kaltwasseranwendungen (Kneipp) können die Beschwerden lindern.
- Machen Sie sich die Kraft der Natur zunutze! Pflanzliche Präparate mit Weinlaub, Rosskastanie, Mäusedorn und Rutin – wie das Eigenprodukt **ApoLife 14 Rotes Weinlaub plus** aus Ihrer ApoLife Apotheke – unterstützen die Abdichtung der Venenwände. Ebenfalls sehr gut wirksam sind Präparate mit Flavonoiden, z. B. Diosmin und Hesperidin, sowie äußerlich aufgetragene Venengele und -cremen.
- Auch die Homöopathie kennt einige Substanzen, die sich bei Venenbeschwerden bewährt haben. Ein Beispiel ist etwa Hamamelis, die nicht umsonst die deutsche Bezeichnung „Zaubernuss“ trägt.

Wenn Sie eine fachkundige Beratung zu Venen allgemein oder zu Venenleiden sowie hochwertige Produkte zur Behandlung suchen, helfen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker bei allen Fragen kompetent weiter und haben mit Sicherheit die passenden klassischen, pflanzlichen und alternativen Heilmittel für Sie!





Unsere Sinnesorgane sind Wunder der Natur. Die optische Übertragung von Bildern über eine Linse auf die Netzhaut, das Tasten, mit dem wir die Welt erfühlen, das Riechen, das Schmecken – unglaublich, was unser Körper alles vermag. In dieser Ausgabe nehmen wir die Ohren unter die Lupe und mögliche Probleme, die bei unseren Hörorganen auftreten können.

EIN KURZER PHYSIOLOGIE-EXKURS

Den detaillierten Aufbau unserer Ohren sowie deren exakte Funktionsweise haben wir ja alle irgendwann einmal in der Schule gelernt, trotzdem in aller Kürze ein kleiner Überblick: Das „Ohr“ steht als Überbegriff für ein überaus komplexes Organ, das als sichtbare Ohrmuschel beginnt und dessen wichtigste Teile im Inneren unseres Kopfes liegen. Man unterscheidet drei Bereiche: das Außenohr, eben die Muschel und den äußeren Gehörgang, das Mittelohr mit dem Trommelfell sowie das Innenohr. Das Außenohr fängt die Schallwellen ein und leitet sie durch den Gehörgang zum Trommelfell, das dadurch in Bewegung versetzt wird. An der Innenseite werden diese Frequenzschwingungen über eine Kette von kleinen Knochen – die berühmten Hammer, Amboss und Steigbügel – zur Hörschne-

Beschwerden im Bereich unseres Gehörorganes haben verschiedenste Ursachen und gehen oft mit Schmerzen, Gleichgewichtsstörungen oder sogar einem dauerhaft verminderten Hörvermögen einher.

cke übertragen. Dort befinden sich Haarzellen in einer Flüssigkeit, die über elektrische Signale unterschiedliche Schallinformationen ans Gehirn weitergeben. Und dieses schließlich interpretiert die ankommenden Impulse als Geräusche, Sprache, Musik etc.

Doch damit nicht genug. Das Innenohr erfüllt eine weitere wichtige Funktion: Es ist für unseren Gleichgewichtssinn verantwortlich, das heißt, es nimmt Bewegungen, Beschleunigung und Lageveränderungen wahr und ermöglicht es dem Menschen, sich zu orientieren und im Zusammenspiel mit den Augen und Muskeln das Gleichgewicht zu halten. Diese Prozesse laufen alle unbewusst und automatisch ab, ohne dass wir irgendetwas tun müssen. Erst wenn das Wunderwerk Probleme macht, merken wir, wie empfindlich und unverzichtbar unsere Ohren eigentlich sind.

ERKRANKUNGEN, VON DENEN MAN ÖFTER HÖRT

Beschwerden im Bereich unseres Gehörorganes haben verschiedenste Ursachen, z. B. Infektionen, und gehen oft mit Schmerzen, Gleichgewichtsstörungen oder sogar einem dauerhaft verminderten Hörvermögen einher. Eine der häufigsten Infektionskrankheiten bei Babys und Kindern ist die **Mittelohrentzündung**. Sie tritt oft gemeinsam mit einer Erkältung auf, wenn sich Erreger auf der Schleimhaut im Mittelohr breitmachen. Die dadurch ausgelöste Entzündung lässt das Gewebe anschwellen, die Gehörgänge verengen sich und die im Ohr gebildeten Sekrete können nicht mehr so gut abfließen. So entsteht ein sogenannter Paukenerguss, der auf das Ohr drückt, Schmerzen verursacht und die Hörleistung beeinträchtigt. Diese medizinisch als *Otitis media* bezeichnete Erkrankung wird zumeist mit

schmerzstillenden Medikamenten und abschwellenden Nasentropfen oder -sprays, wie z. B. dem **Xylometazolin Nasenspray Rat & Tat**, behandelt. Die Nasennebenhöhlen reichen nämlich von der Nase bis zum Mittelohr – etwas, das uns etwa den Druckausgleich beim Tauchen ermöglicht. Der Nasenspray sorgt für eine Erweiterung der Gehörgänge, die Sekrete fließen leichter ab und die Schmerzen lassen nach. Spezielle Ohrentropfen werden eigentlich nur noch bei Beschwerden des Außenohres eingesetzt. Wird eine Mittelohrentzündung medikamentös behandelt, klingen die Symptome meist nach wenigen Tagen ab, unternimmt man jedoch nichts, kann die Entzündung unter Umständen auf das Innenohr übergreifen – zum Teil mit

Auswirkungen hinsichtlich des Gleichgewichtssinnes inklusive Schwindel und Übelkeit. Schwindel an sich ist übrigens keine Krankheit, sondern immer ein Symptom. Tritt er ohne Grund regelmäßig auf oder hält, beispielsweise beim Drehen, länger als normalerweise an, sollte man den Ursachen unbedingt auf den Grund gehen!

WENN UNS DAS OHR WAS PFEIFT ...

Eine leider relativ häufige Erkrankung stellt der sogenannte Tinnitus dar. Hier nimmt man Geräusche wahr, die gar nicht vorhanden sind, sondern im Ohr selbst entstehen. Dieses Pfeifen, Piepsen oder Rauschen kann unglaublich belastend für die Betroffenen sein und die Lebensqualität empfindlich trüben.

... UND TSCHAU MIT AU!

ADOLORIN
IBU-LITE EXPRESS

ADOLORIN
IBU-LITE DIREKT

ADOLORIN
IBU-LITE DIREKT

EXPRESS + DIREKT

Gegen Schmerzen und Fieber.

Jetzt exklusiv in Ihrer Apotheke.

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

Die Ursachen liegen vielfach in verengten Blutgefäßen im Ohr oder im Kopf, allerdings können ebenso psychische Belastung oder Stress die Auslöser sein. Ob tatsächlich eine Tinnitus-Erkrankung vorliegt, muss durch eine fachärztliche Untersuchung inkl. Hörtest und möglicherweise mittels MRT abgeklärt werden. Je nach Schweregrad wird über die Art der Behandlung entschieden, zu meist versucht man, den Symptomen mit durchblutungsfördernden Medikamenten beizukommen.

Falls Sie Informationen oder eine Beratung zu den Themen „Ohr“ oder „Hören“ benötigen, wenden Sie sich einfach vertrauensvoll an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker. Diese haben auch einige Produkte vorrätig, die bei der sicheren täglichen Reinigung nützlich sind, denn die häufig verwendeten Wattestäbchen gehören überall hin – nur nicht ins Ohr!



Arbeiten in einer



Apotheke



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

Bewirb dich jetzt
in deiner nächsten
ApoLife Apotheke!



www.apolife.at

A photograph of a travel scene. In the foreground, a yellow and black suitcase sits on a light-colored sofa. Next to it are a pair of black and white striped socks and a pair of black flip-flops. A grey hat and some papers are also visible on the sofa. In the background, a white chair and a potted plant are visible near a bright window. The text 'Unbeschwerter Urlaub' is written in a light blue, cursive font across the bottom of the image.

Unbeschwerter
Urlaub



Endlich Ferien! Die Kinder eingepackt und ab geht's zu unseren herrlichen Seen, in die Berge, in den Süden oder vielleicht auch ganz weit weg. Was dabei in puncto Gesundheit keinesfalls fehlen sollte, haben wir nachfolgend für Sie zusammengefasst.

DIE GUT SORTIERTE REISEAPOTHEKE

Immer wieder werden viele Menschen überrascht, wenn sie kurz vor der Abreise ihre Toilettetasche mit den Medikamenten hervorholen und bemerken, dass dieses oder jenes fehlt bzw. einige Arzneien mittlerweile das Verfallsdatum überschritten haben. Damit Ihnen das heuer nicht passiert, merken Sie sich am besten gleich einen Tag vor, an dem Sie den Inhalt Ihrer persönlichen Reiseapotheke überprüfen und vielleicht sofort in Ihrer ApoLife Apotheke auf den aktuellen Stand bringen.

Ganz wichtig ist es, hinsichtlich der Präparate, welche Sie kontinuierlich einnehmen müssen, für die gesamte Zeit des Aufenthaltes vorzusorgen, denn nicht in allen Ländern dieser Erde ist die medizinische Versorgung auf österreichischem Niveau. Und selbst in direkten Nachbarländern sind Arzneien möglicherweise nicht erhältlich, heißen anders oder haben dort eine andere Zusammensetzung. Deshalb unbedingt als Erstes an Ihre Dauermedikamente denken! Achtung: Diese bei Flugreisen immer im Handgepäck verstauen. Selbst wenn der Koffer nur mit ein, zwei Tagen Verspätung ankommt, kann dies unter Umständen gefährlich werden.

WEIL KRANKHEITEN KEINEN URLAUB MACHEN

Zusätzlich zu den täglich einzunehmenden Mitteln gilt es, einige Präparate mitzunehmen, um für allfällige Beschwerden gerüstet zu sein. Gerade

wenn der Stress von Beruf und Schule von einem abfällt, ist das Immunsystem besonders anfällig. Darum immer Arzneien gegen Erkältung oder grippale Infekte, wie Ohren- und Nasentropfen, Medikamente gegen Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und Fieber, mitnehmen. Ebenfalls nie vergessen sollte man, dass ungewohnt gewürzte Speisen und Zubereitungsarten sowie mögliche Keime unserem Verdauungstrakt ganz ordentlich zusetzen können. Mittel, die bei Völlegefühl, Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung und Sodbrennen helfen, gehören also in die Grundausstattung für den Urlaub.

WAS FEHLT NOCH?

Darüber hinaus in der Reiseapotheke mit dabei haben sollte man neben einem Fieberthermometer Schmerzmittel gegen Kopf- oder Zahnschmerzen, ein kleines Set zur Wundversorgung mit Verbandszeug, Pflaster, Desinfektionsmittel, Schere, Pinzette und einer Wundsalbe. Der Haut drohen aber noch andere Gefahren in Form von UV-Strahlen und Insekten. Gegen die Sonne helfen wirksame Sonnenschutzmittel aus der ApoLife Apotheke, und falls es doch einmal zu viel des Guten war, bringen After-Sun-Lotionen oder -Sprays – am besten mit kühlender Aloe Vera – sanfte Linderung. Ein Tipp für Strand und Meer: Der Sonnenschirm allein hilft trotz Schatten wenig, Sand und Wasser reflektieren die UV-Strahlen und sorgen so für zusätzliche Belastung. Ganz wesentlich, vor allem bei Fernreisen: ein

CHECKLISTE FÜR IHRE URLAUBSAPOTHEKE

- ☐ Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- ☐ Medikamente bei Husten und Schnupfen (abschwellende Nasensprays können auch den Druckausgleich bei Flugreisen erleichtern)
- ☐ Medikamente bei Mund- und Rachenentzündungen
- ☐ Medikamente gegen Durchfall, Elektrolytmischungen, Präparate zur Wiederherstellung der Darmflora
- ☐ Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden (Sodbrennen oder Verstopfung)
- ☐ Medikamente gegen Reiseübelkeit
- ☐ Allergie-Präparate
- ☐ Augentropfen gegen trockene Augen und Bindehautentzündung
- ☐ Insektenschutz, Medikamente bei Insektenstichen
- ☐ Desinfektionsmittel, Wund- und Heilsalbe
- ☐ Medikamente gegen Sportverletzungen, Kühlkompressen
- ☐ Sonnenschutzmittel, After-Sun-Präparate
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Verbandsmaterial (aluminisierter Verbandmull bei Verbrennungen, elastische Binden, Heftpflaster)
- ☐ Schere, Pinzette, Einmalhandschuhe, ev. Blasenpflaster (Achtung: Schere und Pinzette nicht ins Handgepäck!)

Zusätzlich wenn nötig:

- ☐ nötige Medikamente für Ihre Kinder (z. B. bei Zahnungsbeschwerden)
- ☐ Arzneimittel zur Prophylaxe spezieller Tropenkrankheiten (z. B. Malaria-Mittel) – abhängig vom Reiseziel eventuell Reise-Injektionsset
- ☐ Medizinische Dokumente wie Impfpass, Diabetikerausweis, Allergiepass oder Notfallpass
- ☐ Präparate aus Ihrer persönlichen Dauermedikation sowie individuell benötigte Arzneimittel (z. B. hormonelle Verhütungsmittel)

effektiver Insektenschutz und notwendige Impfungen. Im Gegensatz zu unseren Breiten sind die Plagegeister nicht nur lästig, sondern können im schlimmsten Fall gefährliche Krankheiten übertragen. So werden für einige Länder eine Malaria-Prophylaxe bzw. auch andere Impfungen empfohlen.

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker informieren Sie ausführlich dazu und sind Ihnen dabei behilflich, Ihre

Reiseapotheke auf einen aktuellen, kompletten Stand zu bringen sowie alte Medikamente fachgerecht zu entsorgen. Um Ihnen hier den Überblick zu erleichtern, ist oben auf dieser Seite eine praktische Checkliste beigefügt, auf der Sie die wichtigsten Dinge zum Mitnehmen abhaken können.



Wir denken an Ihre
Gesundheit!

1. bis 31. Juli 2023

Trinkflasche

GRATIS

Zu jedem **ApoLife**
Mineralstoffgetränk
jetzt eine praktische
Trinkflasche **gratis!**



Gutschein gültig von 1. bis 31. Juli 2023 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1. bis 31. Juli 2023

Halstuch

GRATIS

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



Gutschein gültig von 1. bis 31. Juli 2023 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im Juli und August – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. August 2023

Probe
GRATIS

Schmerzen in Gelenken,
Muskeln oder Sehnen?
Schnelle Hilfe durch **OLEOvital® Cetilar**.
Jetzt **gratis** Probe holen!



Gutschein gültig von 1. bis 31. August 2023 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1. bis 31. August 2023

2er-Pack
GRATIS

Schluss mit Sodbrennen,
Reflux und Aufstoßen –
Gastrobalance hilft! Jetzt
zu jedem **Gastrobalance
Reflu** ein 2er-Pack für
unterwegs **gratis!**



Gutschein gültig von 1. bis 31. August 2023 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Echinacea

Wer glaubt, ein roter Sonnenhut würde nur den Kopf gegen die Sonne schützen, der irrt.

Die gleichnamige Pflanze ist nämlich seit Menschengedenken ein wirksames pflanzliches Heilmittel für ein breites Anwendungsspektrum.

AUS DER ALTEN NEUEN WELT

Schon lange bevor sich Kolumbus über den Ozean Richtung Westen aufmachte, gab es in Nordamerika ein umfassendes medizinisches Wissen, bei dem ein spezielles Gewächs große Bedeutung hatte: *Echinacea purpurea*, der Rote Sonnenhut. Er wurde von den Native Americans in unterschiedlichsten Bereichen eingesetzt und galt als erste Wahl für die Behandlung von Wunden, Schlangenbissen oder Zahnschmerzen. Im dortigen Frühlings- und Totenkult spielte er ebenso eine bedeutende Rolle. Die Pflanze begleitete die Menschen von der Geburt bis ins Grab. Gebärende suchten zur Geburt Plätze, an denen der Rote Sonnenhut vermehrt vorkam, und wenn jemand starb, legte man Wurzeln und Blumen auf die Grabstätten, um den Verstorbenen den Übergang in die Geisterwelt zu erleichtern. Doch zurück zu den weltlichen Anwendungen – auch als Desinfektionsmittel war Echinacea effizient, und selbst die frühen europäischen Siedler wussten die Heilpflanze bei der Abwehr ansteckender Krankheiten zu schätzen. Die immunstärkende Wirkung wurde übrigens bereits in aktuellen Studien bestätigt – nicht umsonst wird Echinacea in der Pflanzenheilkunde als antivirales Mittel empfohlen und ist fixer Bestandteil in vielen natürlichen Erkältungspräparaten.

WARUM ROTER SONNENHUT?

Betrachtet man die zur Familie der Korbblütler gehörende Pflanze, ergibt sich der Name eigentlich fast von selbst.

ThermaCare®
Wärmt den Schmerz natürlich weg

Schmerzen im Urlaub?

Packen Sie ThermaCare® in die Reiseapotheke

- ▶ Wenig Platz im Flugzeug
- ▶ Langes Sitzen im Auto
- ▶ Klimaanlagefluft
- ▶ Schwere Koffer
- ▶ Ungewohnte Matratze

Beim Kauf der Großpackung Nacken-Schulter 9 Stück und flexible Anwendungen XL 6 Stück gibt es ein ThermaCare® Rücken GRATIS dazu.



Gratismuster in teilnehmenden Apotheken und solange der Vorrat reicht. | Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung auf der Packung, Arzt oder Apotheker.

Werbung TC_17354_05042023

Sonnenhut-Tinktur und -Salbe

Um eine **Echinacea-Tinktur** selbst herzustellen, braucht es nicht viel – nur Zeit! Die Wurzel wird im Verhältnis 1:5 in Kornschnaps oder Obstbrand angesetzt und für 10 Tage ziehen gelassen. Dann einfach abfiltern und tropfenweise verwenden.

Zur Anfertigung einer **Salbe** 10 ml Tinktur unter ständigem Rühren in 90 g Lanolin einarbeiten, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

Die bis zu 120 cm hohe Staude mit dicker Rhizomwurzel und lanzettförmigen spitzen Blättern trägt ganz charakteristische rosarote Blütenköpfchen – die Hüte – mit einem goldgelben Mittelkegel. Es kommen allerdings auch blassrosa und weiß blühende Arten vor. Echinacea wächst wild auf Grassteppen oder Wiesen und braucht einen nährstoffreichen, durchlässigen Boden im Halbschatten bzw. in der Sonne. Ein Tipp für den Garten: Die Pflanze im Frühjahr aussäen oder durch Wurzelteilung vermehren. Und das Ausputzen fördert die Entwicklung von neuen Blüten. Welche Teile verwendet man nun jedoch im medizinischen Bereich? In erster Linie die Wurzeln. Sie liefern einige wertvolle Inhaltsstoffe wie Inulin, Polysaccharide, ätherisches Öl, Harz, Pflanzensterole und Fettsäuren. Für die Weiterverarbeitung werden die Wurzeln getrocknet und pulverisiert.

WO WIRD ER EINGESETZT?

Wie bereits erwähnt, ist die immunstärkende Echinacea eines der wichtigsten pflanzlichen Mittel für die Behandlung von Erkältungen und Grippe, aber auch von chronischen Beschwerden wie Drüsenfieber oder postviraler Erschöpfung. Zur Anwendung kommt der Rote Sonnenhut in Form von Kapseln, Tabletten, Säften oder Tinkturen, wo er z. B. als Essenz aus allen Pflanzenteilen gegen Entzündungen, Eiterungen, Furunkel, Sonnenbrand oder sogar bei Schuppenflechte lindernd sowie schmerzstillend wirkt. Doch Vorsicht: Bei Allergikern kann es unter Umständen zu Reaktionen kommen!

Echinacea ist auch in der Homöopathie unverzichtbar. Als Salbe oder Urtinktur bis D3 wird es zur Unterstützung bei Chemotherapie, als Penicillinersatz, bei Hautkrankheiten und natürlich zur Stärkung des Immunsystems bei Erkältungen angewendet.

Ob homöopathische Produkte, Kapseln, Säfte oder Salben – in Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie eine Vielzahl von Echinacea-Präparaten, mit denen Sie die Kraft des Roten Sonnenhutes zum Wohle Ihrer Gesundheit einsetzen können.





Carotinoide

Es sind wohl die bekanntesten sekundären Pflanzenstoffe, die es gibt. Doch was ist genau darunter zu verstehen, weshalb werden Carotinoide im Organismus eigentlich benötigt und wie können wir uns optimal damit versorgen? Dem wollen wir nun auf den Grund gehen.

KLEINES LATINUM

Chemisch gesehen handelt es sich bei Carotinoiden um Kohlenwasserstoffe, die man als rotgelbe Naturfarbstoffe in vielen Pflanzen findet. Von der charakteristischen Farbe stammt auch der Name, denn auf Lateinisch steht der Begriff *carota* für Karotte. Die alten Römer wussten darüber allerdings noch nicht wirklich viel, entdeckt wurde die Substanz Carotin erst im 20. Jahrhundert. Bezeichnet werden die unterschiedlichen Formen mit griechischen Buchstaben, wobei die beiden bekanntesten α - und β -Carotin sind. Ersteres wirkt zwar ebenfalls antioxidativ, jedoch bei Weitem nicht in dem Ausmaß wie Beta-Carotin. Dieses ist eine wichtige Vorstufe von Retinol, also Vitamin A, und wird deshalb Provitamin A genannt. In den Pflanzen selbst haben beide wesentliche Aufgaben bei der Fotosynthese, schützen die Gewächse vor den Auswirkungen schädlicher UV-Strahlen und wehren in den Wurzeln Infektionen ab.

ENTHALTEN IN ...

Carotinoide sind Substanzen, die nur von Pflanzen produziert werden. Man findet sie in farbigen Früchten, Blättern sowie Wurzeln und unterscheidet dabei folgende Quellen:

Dunkelgrünes Gemüse: Brokkoli, Chicorée, Endivien, Grünkohl, Kresse, Spinat

Gelbes bis oranges Gemüse: Karotten, Kürbisse, Süßkartoffeln

Gelbe bis orange Früchte: Birnen, Mangos, Marillen, Nektarinen, Pfirsiche, Sanddorn

Beta-Carotin gibt es aber nicht nur in Form von Gemüse oder Obst. Aus Pflanzen extrahiert oder synthetisch hergestellt wird es in Vitaminpräparaten und als Lebensmittelfarbstoff eingesetzt. Hier dient es speziell als farbgebende Komponente, da viele Menschen eine bestimmte Vorstellung davon haben, wie Butter, Molkereiprodukte, Margarine, Süßwaren und Limonaden aussehen sollten, obwohl z. B. die meisten Fette in reinem Zustand nur weiß sind.

AUFGABEN & ZUFUHR

Beta-Carotin erfüllt in unserem Körper viele wichtige Funktionen. Es ist ein unverzichtbares fettlösliches Antioxidans, kann in der Haut gespeichert werden und fungiert dort als wirksamer UV-Schutz,

Gehirnjogging

Scherzrätsel für Jung (und Alt)

Wissen Sie's?

1 Was erhält man, wenn man Spaghetti um einen Wecker wickelt?

2

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

etwa für die Folsäure, welche besonders lichtempfindlich ist. Als Vorstufe des Vitamin A reichert es sich zudem im Fettgewebe an und wird dort zu diesem wichtigen Vitamin umgewandelt. Führt man es von außen zu, muss deutlich mehr Beta-Carotin aufgenommen werden, als würde Vitamin A direkt eingenommen. Um dem Organismus hier dieselbe Menge zur Verfügung zu stellen, braucht es die 6-fache Aufnahme.

Die zwei Stoffe sind frei kombinierbar, wobei es bei Beta-Carotin – im Gegensatz zum Vitamin A – nicht zu einer Überversorgung, einer Hypervitaminose, kommen kann. Der Körper erkennt, wenn genug vorhanden ist und reduziert die Umwandlung automatisch. Nimmt man längere Zeit übermäßig viel zu sich, erfolgt eine Gelbfärbung der Haut, vor allem an den Handinnenseiten und Fußsohlen. Diese geht nach der Reduktion der Zufuhr jedoch wieder zurück. Der Überschuss ist für gesunde Menschen ungefährlich, allerdings wurde bei langfristigem, starkem Nikotin- oder Alkoholkonsum ein erhöhtes Lungen- und Darmkrebs-Risiko beobachtet. Deshalb gibt es seit 2006 auch Hinweise für Rauchende auf Carotin-reichen Arzneimitteln, um vor einer längeren Einnahme zu warnen.

Sollten Sie an eine Ergänzung mit Beta-Carotin denken, gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke ein passendes Eigenprodukt. Dort berät man Sie gerne zu den **ApoLife 28 Carotin plus** Kapseln sowie zu weiteren Möglichkeiten, den Körper von innen bestmöglich zu unterstützen.



FeniNatural
Creme mit
SHEABUTTER
MENTHOL
BISABOLOL

Kühlt und pflegt
bei juckender und
gereizter Haut

KOSMETIKUM
94% Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs
0% Silikone, Minerale und Parabene

FeniNatural
Beruhigt und regeneriert
juckende und gereizte Haut

  z.B. bei Sonnenbrand
und Insektenstichen

* 6% weitere Inhaltsstoffe zum Schutz und zur Stabilisierung der Formulierung. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 05.2023. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, Österreich. BG-J/FNI 230502



Mag. Alice
Wittig-Pascher,
ApoLife
Apothekerin in
Heidenreich-
stein

FACHINTERVIEW:

Sonnenallergie & Hautpflege

Zum Thema „Sonnenschutz“ sind alle Leserinnen und Leser dieses Magazins ja immer auf dem aktuellen Wissensstand. Doch ein Sonnenbrand ist nicht das einzige Problem, das uns in der schönsten Zeit des Jahres blühen kann. Warum unsere Haut hier reagiert, wie sich diese oder jene Beschwerden bemerkbar machen und was man dagegen am besten unternimmt, erläutert uns nun Frau Mag. Wittig-Pascher, ApoLife Apothekerin aus Heidenreichstein.



Frau Mag. Wittig-Pascher, wie äußert sich eine Sonnenallergie?

Eine Sonnenallergie, an der übrigens bereits 20 Prozent der Menschen hierzulande leiden, kann unterschiedliche Symptome mit sich bringen. Das sind beispielsweise Rötungen, juckender Ausschlag, Pusteln und Bläschen, die vielfach bei der ersten intensiveren Sonnenexposition im Jahr auftreten, aber ebenso jederzeit spontan entstehen können. Wissenschaftlich spricht man allerdings nicht von einer Sonnenallergie, sondern von einer polymorphen Lichtdermatose. „Polymorph“ bedeutet

so viel wie „in verschiedener Gestalt auftretend“, als „Dermatose“ wird eine Entzündung der obersten Hautschicht bezeichnet.

Ist der Begriff „Sonnenallergie“ wirklich so falsch?

Im Prinzip ja, denn eine klassische Allergie geht immer von unserem Immunsystem aus, das vermeintlich gefährliche Stoffe identifiziert, Verteidigungsmaßnahmen ergreift und Antikörper bildet. Bei einer Lichtdermatose handelt es sich hingegen um eine Entzündungsreaktion unserer Haut, die sich eben durch die bekannten Symptome manifestiert. Betroffen sind üblicherweise die Regionen um Brust und Dekolleté, Schultern und Oberarme, wobei die Probleme häufiger bei Frauen als bei Männern auftreten. Ein interessanter Aspekt dabei ist, dass es vielfach zu einer Art Gewöhnungseffekt kommt, wenn die Haut dann etwas gebräunt ist. Die Symptome gehen langsam zurück und für den Sommer herrscht zumeist Ruhe. Allerdings heißt das nicht, dass die Lichtdermatose im nächsten Jahr nicht wieder auftritt.

Ist Sonnenlicht eigentlich prinzipiell ungesund?

Ungesund würde ich es gar nicht nennen, weil unser Körper es zum Teil ja braucht, etwa bei der Produktion von Vitamin D. Das Problem sind die enthaltenen UV-Strahlen, die in die Haut eindringen. Diese differenziert man mittels Buchstaben, wobei speziell die UV-A- und die UV-B-Strahlen von

Bedeutung für unsere Gesundheit sind. Während die UV-B-Strahlen für die Bräunung, aber auch für den Sonnenbrand verantwortlich zeichnen, dringen UV-A-Strahlen – die rund 95 Prozent der Gesamtstrahlung ausmachen – tiefer in die Haut ein und führen langfristig zu beschleunigter Hautalterung, Pigmentstörungen oder Akutschäden wie eben einer Sonnenallergie oder Mallorca-Akne.

Was läuft hier genau in unserem Organismus ab?

Das ist leider noch nicht vollständig geklärt. Man nimmt aber an, dass die UV-A-Strahlen zu einer Freisetzung von freien Radikalen führen, die dann an der Hautoberfläche oxidativen Stress verursachen. Die natürlichen Abwehrmechanismen, welche normalerweise in diesem Fall greifen, scheinen bei den Betroffenen außer Kraft gesetzt bzw. erheblich beeinträchtigt zu sein. Bei der erwähnten Mallorca-Akne verhält es sich hingegen anders. Zwar ist dabei ebenfalls das Sonnenlicht der Auslöser, jedoch tritt diese nur bei Personen mit fettiger Haut und Akne sowie im Zusammenspiel mit Sonnenschutzprodukten auf. Daher rührt auch der Name, da die Probleme als Erstes bei Touristen auf der beliebten spanischen Urlaubsinsel beobachtet wurden. Die Erkrankung tritt vor allem im Bereich der Haarfollikel an Schultern, Rücken und Oberarmen auf, also an besonders sonnenexponierten und zumeist gut eingecremten Stellen. Leidet man daran, empfehlen sich ein

möglichst fett- und emulgatorfreier Sonnenschutz sowie entsprechende After-Sun-Produkte. Zudem am besten ganz auf Kosmetika oder Parfüms verzichten, da diese im Zusammenspiel mit den UV-Strahlen ebenfalls zu Reaktionen führen können.

Was kann man im Akut-Fall tun?

Bei jeder Sonnenallergie gilt: Raus aus der Sonne, auch wenn es im Urlaub vielleicht schwerfällt. Verzichteten Sie auf fett-haltige Pflege und alles, was die Haut zusätzlich reizen könnte. Kühlende Lotionen stillen den Juckreiz, hoch dosiertes Kalzium mildert die Hautreaktion und in manchen Fällen kann der Einsatz von verschreibungspflichtigen Cortison-Cremen angezeigt sein. Antihistaminika helfen überdies dabei, die Entzündung zu reduzieren. Und für die nächsten Urlaubstage unbedingt den höchstmöglichen Sonnenschutz verwenden sowie im Schatten bleiben!

Gibt es vorbeugende Maßnahmen?

Wie bei vielen Dingen im Leben ist es nie gut, von null auf hundert zu starten. Am besten bereiten Sie die Haut langsam und kontrolliert auf die intensive Sonneneinstrahlung bei einem Strandurlaub vor, verbringen schon zu Hause ein paar Stunden in der Sonne und nehmen Präparate mit unterschiedlichem Lichtschutzfaktor mit, um je nach Bedarf bestens geschützt zu sein. Was man dabei keinesfalls unterschätzen darf, ist der Umstand, dass UV-Strahlen nicht unbedingt mit schönem Wetter zu tun

haben. Selbst bei einer Wolkendecke kann man sich zum Beispiel einen Sonnenbrand einfangen, genauso wie unter einem Sonnenschirm, der nur etwa die Hälfte der UV-Strahlung abhält.

Unsere Haut braucht besonders im Sommer einen guten Schutz, viel Feuchtigkeit und rückfettende Wirkstoffe zur Regeneration. Die Verwendung eines wirksamen Sonnenschutzes sollte daher ebenso

Zur Unterstützung von innen kann ich ein Eigenprodukt unserer ApoLife Apotheken empfehlen: **ApoLife 28 Carotin plus**. Es enthält natürliche Antioxidantien, die vor den negativen Auswirkungen einer polymorphen Lichtdermatose schützen können. Hier ist jedoch ein Beginn der Einnahme zwei bis drei Wochen vor dem Urlaub erforderlich, um dem Körper genügend Zeit zu geben, die Substanzen nachhaltig zu verarbeiten.

Haben Sie noch ein paar abschließende Tipps für uns?

Gerne. Neben allen Menschen, die an einer Sonnenallergie leiden, sollten auch die Nichtbetroffenen immer daran denken, dass intensive Sonnenbestrahlung für unsere Haut kein alltägliches Ereignis ist. Sie ist daran einfach nicht gewöhnt, dazu vielleicht noch Wind, Salzwasser, Sand oder Chlor im Pool –

und schon hat man eine ordentliche Mehrfachbelastung beisammen. Unser größtes Organ ist dann schnell überstrapaziert und trocknet allzu leicht aus. Die Haut braucht viel Feuchtigkeit und rückfettende Wirkstoffe zur Regeneration. After-Sun-Produkte sollten da ebenso selbstverständlich sein wie ein wirksamer Sonnenschutz. Daneben kühlen sie angenehm und sorgen dafür, dass die Bräune länger anhält.

Eine Sache sollte man zudem immer mitbedenken: Es gibt einige Medikamente, wie z. B. Herz-Kreislauf-Mittel, Antibiotika – beispielsweise Tetracycline –, oder sogar ganz natürliche Präparate mit Johanniskraut, die unsere Haut empfindlicher gegenüber UV-Strahlen machen. Man spricht hier von einer sogenannten fototoxischen Reaktion. Am besten fragen Sie in Ihrer ApoLife Apotheke persönlich nach, ob Ihre Arzneien in dieser Hinsicht unbedenklich sind und nicht vielleicht zu einer Wechselwirkung mit der Sonne führen.

Frau Mag. Wittig-Pascher, wir danken Ihnen für das interessante und überaus informative Gespräch!



APOMAX ERKLÄRT:

Tipps bei Sonnen- brand

Dass die wunderbare Zeit in der Sonne sehr wohl auch ihre Schattenseiten haben kann, ist nicht nur ein feines Wortspiel, sondern wird oftmals zur schmerzhaften Realität.

WARUM KOMMT ES DAZU?

Lassen wir uns die Sonne auf den Bauch oder ins Gesicht scheinen, muss das nicht unbedingt negative Auswirkungen haben. Unsere Haut besitzt einen gewissen Eigenschutz, den man mit Sonnencremen verlängern kann. Dieser hängt allerdings vom Hauttyp ab und ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Helle Typen sind zwar deutlich schneller in Gefahr als dunkle, doch selbst sie sind nicht vor einem Sonnenbrand gefeit. Verwendet man keinen oder zu wenig Sonnenschutz bzw. lässt Körperpartien

beim Eincremen aus, sorgt die UV-Strahlung dafür, dass die Haut sich rötet, schmerzt oder sogar Blasen entstehen, denn im Prinzip handelt es sich beim Sonnenbrand tatsächlich um eine Verbrennung.

WENN ES DANN EINMAL ZU VIEL DES GUTEN WAR ...

Leider kommt es immer wieder vor, dass man sich zu wenig oder zu spät eincremt bzw. die Zeit in der Sonne einfach übersieht. Hier nun einige Tipps, was in diesem Fall zu tun ist:

LEICHTER BIS MÄSSIGER SONNENBRAND

- Bemerkt man eine Rötung, sofort in den Schatten gehen.
- Betroffene Stellen kühlen, um die Haut zu beruhigen (kalte Dusche, feuchte Umschläge).
- Viel trinken! Bei einer Verbrennung braucht der Körper mehr Flüssigkeit. Am besten kühle Tees, verdünnte Fruchtsäfte oder einfach Wasser.
- Kühlende und schmerzlindernde Cremen, Lotionen, Gele und Sprays sorgen für angenehme Linderung. Der Effekt wird durch eine Lagerung im Kühlschrank noch verstärkt.
- Topfen ist ein altes Hausmittel. Fingerdick auftragen und mit einem Stofftuch bedecken.

SCHWERER SONNENBRAND

- Ein schwerer, großflächiger Sonnenbrand kann gefährlich werden. Ebenfalls sofort aus der Sonne, bestmöglich kühlen und unbedingt ärztlichen Rat einholen.
- Treten zudem Kopfschmerzen, Erbrechen und Fieber auf, kann es sich um einen Sonnenstich oder Hitzschlag handeln. Keine Zeit verlieren und die Rettung rufen!

GAR NICHT SO WEIT KOMMEN LASSEN

Ein Sonnenbrand bzw. ein Hitzschlag lässt sich in den meisten Fällen ohne großen Aufwand verhindern. Es gilt, die Mittagshitze zu meiden – gerade beim Urlaub im Süden, wo die Einstrahlung

der Sonne viel intensiver ist und die Temperaturen höher sind als bei uns. Dazu immer eine Kopfbedeckung tragen und eine wirksame Sonnencreme verwenden. Diese bereits eine halbe Stunde vor der Sonnenexposition auftragen, Ohren sowie Nacken nicht vergessen und dabei nicht sparen. Für den gesamten Körper sollten es schon ca. 30 ml sein.

VORSICHT VOR DEN SPÄTFOLGEN!

Speziell junge Menschen sind beim Sonnenschutz oft viel zu nachlässig und denken sich: „So ein Sonnenbrand ist doch egal, das bräunt eh noch nach.“ Zwar mag das bei einer leichten Rötung für den Augenblick wohl stimmen, aber das Problem dabei: Unsere Haut vergisst keinen einzigen Sonnenbrand! Ist jemandem dies in der Jugend egal, wird einem die Rechnung oft im Alter in Form von gefährlichem Hautkrebs präsentiert. Aus diesem Grund sollte der jährliche Besuch in einer dermatologischen Praxis Pflicht sein, um alle Muttermale bzw. die Haut allgemein auf mögliche Veränderungen hin zu prüfen.

In Ihrer ApoLife Apotheke sucht man den zu Ihrem Hauttyp passenden Sonnenschutz für Sie und hat eine große Auswahl an wirksamen Cremen, Lotionen und Sprays zum Schutz sowie zur Pflege danach. Damit Sie die Sonne ganz ohne sofortige oder spätere Reue genießen können.



TIPP

Woher stammt eigentlich der Begriff „Krebs“?

Dieser wurde vom berühmten griechischen Arzt Hippokrates geprägt, und er hat tatsächlich mit den Krustentieren zu tun! Die Tumoren von Frauen, welche an Brustkrebs erkrankt waren, ähnelten unter der Haut dem Bild von im Sand eingegrabenen Krebsen, was den „Vater der Medizin“ zu dieser Bezeichnung veranlasste.

WIE SCHÜTZE ICH MICH VOR:

Krebs

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in den westlichen Staaten nach wie vor die häufigste Todesursache, gleich dahinter auf Platz zwei folgt Krebs. Was man tun kann, um das Risiko, im Laufe seines Lebens daran zu erkranken, maßgeblich zu senken, wollen wir uns in dieser Ausgabe ansehen.

WAS IST KREBS?

Um das zu erklären, müssen wir ein wenig ausholen. Unser Körper besteht aus rund 100 Billionen Zellen – das ist eine unvorstellbare Zahl mit 1 und danach 14 Nullen. Jede einzelne Zelle hat eine Aufgabe, wobei ca. 300 verschiedene Zelltypen bekannt sind. Manche sind als Knochenzellen für die Stabilität unseres Bewegungsapparates verantwortlich, andere wiederum als Sehzellen

für die Wahrnehmung von optischen Reizen, um nur zwei Beispiele zu nennen. Interessant ist auch die Lebensdauer der unterschiedlichen Typen – von den uns lebenslang begleitenden Nervenzellen über nach vier Monaten absterbende rote Blutkörperchen bis zu den Hautzellen, die sich alle 28 Tage erneuern. Da nach dem „Verschleiß“ neue Zellen gebraucht werden, teilt sich die alte und bildet einen identischen Klon.

Um Fehler bei der riesigen Anzahl an Klon-Vorgängen auszuschließen, gibt es Kontrollmechanismen, welche Unregelmäßigkeiten erkennen und die defekte Zelle absterben lassen, damit sie sich nicht mehr weiter vermehrt. Nun kann es leider passieren, dass aus verschiedenen Gründen diese Schutzfunktion nicht mehr oder nur unzureichend wahrgenommen wird bzw. die körpereigenen Signale für das Zellwachstum überwiegen und zu wenige Zellen ausgemustert werden. Diese vermehren sich dann im schlimmsten Fall ungebremsst und bilden einen sogenannten Tumor, der aber glücklicherweise nicht immer bösartig (maligne) sein muss, sondern auch gutartig (benigne) sein kann. Während die gutartigen Formen nicht in gesundes Gewebe einwachsen, sondern maximal durch ihre Größe Körperfunktionen stören können, wachsen die bösartigen – Karzinome – ein, zerstören das Gewebe und manche verbreiten sich über das Blut oder die Lymphe weiter, um an anderer Stelle weiteren Schaden anzurichten. Man spricht vom Metastasieren, das leider dann in manchen Fällen zum Tod führen kann. Alleine in Österreich waren das im Jahr 2022 über 20.000 Menschen!

Die traurige Rangliste wird dabei von Lungen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs angeführt, für Prostata- und Brustkrebs hingegen sind die Chancen auf eine Heilung bei einer frühen Erkennung und entsprechenden Behandlung relativ gut.

MÖGLICHE AUSLÖSER

Die Ursachen für Krebserkrankungen sind vielfältig. Zunächst ist die genetische Komponente zu nennen, dass also in den Erbinformationen, die wir von unseren Eltern mitbekommen, bereits Fehler enthalten sind, wodurch das Krebsrisiko praktisch von Geburt an erhöht ist. Die weiteren Faktoren sind in der Ernährung, dem Lebensstil sowie in äußeren Einflüssen zu finden. So können Lebensmittel an sich oder durch die Zubereitung (Anbrennen) krebserregend sein, Alkohol- oder Nikotinkonsum tragen dazu bei, ebenso wie Schadstoffbelastungen, Smog, Sonnenexposition oder radioaktive Strahlen. Gegen die meisten dieser Einflüsse kann man sich zwar schützen – oder sie meiden –, dennoch gibt es leider keine Garantie, selbst mit einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil nicht an Krebs zu erkranken. Und trotzdem können Maßnahmen ergriffen werden, um zumindest das allgemeine Risiko deutlich zu reduzieren. Die wichtigsten haben wir hier für Sie übersichtlich zusammengefasst.

5 WEGE, UM IHR PERSÖNLICHES KREBSRISIKO ZU MINIMIEREN:

1) Gesunder Lebensstil

Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und genügend Schlaf – Ihr Körper braucht beides, um Zellschäden besser erkennen und eliminieren zu können.

2) Vorsorgeuntersuchungen

Sie sind extrem wichtig, um im Fall des Falles frühzeitig mit einer Behandlung

beginnen zu können. Für Frauen ab der Menstruation 1x jährlich Papp-Abstrich (Gebärmutterhals), ab 40 Jahren alle zwei Jahre zur Brustkrebsfrüherkennung. Für Männer ab dem 45. Lebensjahr: 1x jährlich Prostata-Untersuchung beim Urologen.

3) Impfungen

Gegen Humane Papilloma-Viren gibt es eine vorbeugende Impfung (HPV), mit der sich nicht nur Genitalwarzen, sondern zudem Karzinome im Genital- bzw. Analbereich wirksam verhindern lassen, und die auch das Risiko von Gebärmutterhalskrebs signifikant reduziert. Sie ist für alle Kinder von 9 bis 12 Jahren kostenlos, und Erwachsene sollten sie auch in Betracht ziehen.

4) Vermeiden schädlicher Einflüsse

Krebserregende Stoffe finden sich in Chemikalien, Tabakrauch oder etwa in Schimmelpilzen. Ionisierende Strahlung – Radioaktivität, UV-Strahlen – ist ebenso gefährlich. Ein Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor schützt vor Letzteren.

5) Unterstützen von Reparatur-Mechanismen

Unseren Zellen droht überdies von innen Gefahr. Gefährliche freie Radikale können hier großen Schaden anrichten. Antioxidantien, wie Selen, Vitamin E oder Vitamin C, helfen dabei, diese zu eliminieren. Spermidin unterstützt als natürliche Substanz geschädigte Zellen bei der so wichtigen Selbstzerstörung.

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker erläutern Ihnen alle Möglichkeiten, den Körper bei der Zellregeneration bestmöglich zu unterstützen. Sie führen alle diesbezüglichen Präparate, wie z.B. die hochwertigen ApoLife Eigenprodukte, in Apothekenqualität.



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.

© 2023 Elanco oder ihre verbundenen Unternehmen | TM Handelsmarke der Elanco oder ihrer verbundenen Unternehmen
Herausgeber: www.elanco.de | PM-AT-22-0031

Elanco TM



TIPP

TCM IM ALLTAG:

Sommer-Frische

In dieser Ausgabe möchten wir einen Blick aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin auf die schönste Zeit im Jahr werfen. Zwar gibt uns das „Feuer des Sommers“ Energie, motiviert und hilft dabei, neue Ideen umzusetzen, aber die Hitze kann auch einen negativen Einfluss auf das ausgeglichene Verhältnis von Yin und Yang haben. Umso mehr gilt es, auf eine den heißen Tagen angepasste Kost zu achten.

NICHT NUR KALT

Selbst wenn es noch so angenehm ist, im Sommer eher kühle Speisen zu sich zu nehmen, sollte man sich trotzdem nicht nur von Salaten, Rohkost und Joghurt ernähren. Es empfiehlt sich, zudem gekochte Speisen zu verzehren, um die Mitte – den Magen und Darm – nicht zu verletzen. Neben Kochen sind Zubereitungsarten wie Dünsten, Blanchieren oder Garen im eigenen Saft ideal. Und „gekocht“ bedeutet ja nicht, dass man es heiß genießen muss, es kann ebenso lauwarm sein oder Zimmertemperatur haben. Der gekochte Anteil reduziert die Kälte der kühlen Speisen und sorgt so für eine schonendere Verdauung sowie für eine bessere Aufnahme im Körper.

Auf der anderen Seite sollte man den Körper bei hohen Temperaturen nicht noch weiter anheizen. An heißen Tagen – obwohl es schwerfällt – den Grillrost eher meiden und auf scharfe Gewürze verzichten bzw. unbedingt kühlende Salate oder beispielsweise Zaziki als

Augleich dazu servieren. Eher verzichten sollte man im Sommer auf Lammfleisch, Zwiebel, Lauch und Knoblauch. Scharfes oder Gegrilltes kann überdies bei ohnehin „hitzigen“ Menschen, sei es von der Temperatur oder vom Gemüt her, Beschwerden, wie Entzündungen oder Bluthochdruck, verstärken.

Ein Ratschlag, der nicht nur in der TCM zu finden ist: „Die Säfte bewahren!“, also übermäßiges Schwitzen vermeiden bzw. ausreichend Flüssigkeit zuführen. Perfekt für das Bewahren ist der saure, zusammenziehende Geschmack der Zitrone, die mit nicht zu kaltem Wasser gemischt den Durst löscht und herrlich erfrischt.

DIE TCM EMPFIEHLT ...

Für eine optimale Kost an heißen Tagen sind unterschiedliche Nahrungsmittel geeignet. Hier eine kleine Liste, was man vermehrt zu sich nehmen sollte, um unsere Mitte im Gleichgewicht zu halten.

Obst: Äpfel, Beeren, Birnen, Marillen, Nüsse

Trockene Augen im Sommer?

Bepanthen® Augentropfen

Lindern und befeuchten

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. CH-20220517-52

Ohne Konservierungsmittel

12 MONATE HALTBAR AB ANBRUCH

BAYER

Gemüse: Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Paprika, Spinat, Tomaten, Zucchini

Gewürze: Dill, Koriander, Majoran, Petersilie

Getränke: Bier, Hagebutten-, Malven- und Pfefferminztee, Zitronenwasser

Zum Frühstück: Dinkel, Maisgries, Polenta, Reis und Obst (z. B. als Kompott)

Fürs Mittag- & Abendessen: Suppen mit kühlenden Gemüsesorten (Brokkoli, Blumenkohl, Tomaten, Zucchini), Reisgerichte, Salate in Kombination mit etwas Gekochtem (z. B. mit gebratener Hühnerbrust, Kichererbsen, Bohnen oder Fisch)

ACHTUNG, EIS!

Ein Tipp, der wahrscheinlich nicht allen gefallen dürfte, aber durchaus seine Berechtigung hat: Um bestens gestärkt in den Herbst zu gehen, sollte man ab dem Sommerende – laut TCM am 15. August – kein Eis mehr essen. Dies kommt gerade Kindern zugute, die oft an Bronchitis leiden. Stattdessen eher die Lunge z. B. mit Birnen-Kompott stärken, um möglichen Infekten in der nahenden kühleren Jahreszeit vorzubeugen. Die Birne baut laut der TCM besonders die Säfte auf, wirkt befeuchtend und stärkt vor allem das Lungen-Yin.

Abschließend wieder ein **TCM-Rezept**, das perfekt für die Ernährung in den kommenden heißen Tagen geeignet ist.



REZEPT-TIPP

Couscous-Salat

Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat:

- 125 g Vollkorn-Couscous oder Couscous nach Wahl
- 250 ml kochendes Wasser
- 15 g Bio-Gemüsebrühe (Pulver)
- 2 Karotten, geschält
- ½ Gurke
- 1 Tomate
- ½ roter Paprika

Für das Dressing:

- 15 ml Olivenöl oder Öl nach Wahl
- 30 ml Wasser
- 30 ml Weißweinessig oder anderen Essig nach Wahl
- 15 ml Ahornsirup (alternativ Dattelsüße oder Agavensirup)
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben, Gemüsebrühe dazu und mit dem kochenden Wasser übergießen. Zudecken und zur Seite stellen. In der Zwischenzeit das gesamte Gemüse klein würfelig schneiden.

Für das Dressing Olivenöl, Wasser, Weißweinessig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermischen und zur Seite stellen. Den Couscous abdecken, klein geschnittenes Gemüse dazugeben und das Dressing darübergießen. Einmal gut durchmischen – fertig!

Der Couscous-Salat nährt das Yin sowie die Säfte und mindert die Hitze. Er hält luftdicht verschlossen im Kühlschrank bis zu drei Tage und ist somit ideal zum Vorbereiten!

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, Titaniumdioxid 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 Korblblütler 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

Notfall-Maßnahmen
bei Sonnenbrand



Hat Sie beim Sonnenbaden doch einmal der Sonnenbrand heiß erwischt, so können Sie sich mit einer kalten Kompresse mit Lavendelöl helfen: Das ätherische Öl in Honig verrühren und in kaltem Wasser auflösen, die Kompresse kalt auf die betroffene Stelle auflegen und erst wieder abnehmen, wenn sie etwa Körpertemperatur angenommen hat. Als Aftersun-Pflege für gereizte Haut hat sich Immortelle (8 Tropfen) gemischt mit Lavendelöl (30 Tropfen) bewährt. Dazu die beiden ätherischen Öle in 100 ml Jojobaöl verrühren.



LÖSUNG
Gehirnjogging

1 Essen rund
um die Uhr

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

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.

Über Wirkung und möglicherweise unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Stand der Information 05/2023

SIML_2023_016

SCHÜSSLERSALZE FÜR DIE VENEN

Unsere Venen sind für den Rücktransport des „verbrauchten“ sauerstoffarmen Blutes zum Herzen zuständig. Besonders die Beinvenen sind jetzt in der heißen Sommerzeit enormen Belastungen ausgesetzt.

Die **Schüßlersalze Nr. 1, 9, 10 und 12** können hier Erleichterung verschaffen. Äußerlich können Sie mit **CouBeVen®** Haut und Venen unterstützen: eine hautpflegende Salbengrundlage, aus Olivenöl gewonnen, mit wertvollen Mineralstoffen angereichert, bewährt sich jetzt bei Couperose und Besenreisern.

BLASENTEE AKUT



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

In Ihrer Apotheke unterstützt man Sie in der Auswahl des für Sie passenden Arzneitees.

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

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



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.