



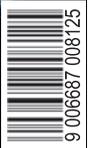
APO
LIFE

AUSGABE 5
SEPTEMBER/OKTOBER 2022

*Herbst-
zeit!*

GICHT
BLASE & PROSTATA
LAVENDEL
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit bunten Herbst-
Aktionen und vielen Tipps!



VICHY

LABORATOIRES



N°1 ANTI-AGING MARKE IN EUROPA⁽¹⁾

10€ RABATT

BEIM KAUF VON 2 GESICHTS-
PFLEGEPRODUKTEN⁽²⁾

GÜLTIGKEITSZEITRAUM: 01.08. – 30.09.2022



(1) Quelle: IQVIA – Pharamtrend International – Anti-Aging Markt in Frankreich, Italien und Spanien (in Apotheken und Parapharmacie); in Deutschland, Belgien, Schweiz, Griechenland, Österreich und Niederlande (in Apotheken) – YTD September 2021 – in Menge & Wert. (2) Minéral 89, Aqualia, Normaderm, Liftactiv, Neovadiol, Slow Age und Idéalia. Ausgenommen 15 ml Sondergrößen.

WEIL GESUNDHEIT AUCH HAUTSACHE IST.

Vital in den Herbst!



Die Zeit vergeht wie im Flug, besonders die Urlaubszeit, finden Sie nicht? Nach den heißen Sommerwochen beginnt sich unser Körper nun langsam darauf einzustellen, Kraft für den Herbst zu sammeln. Besonders unsere Kleinsten, denen der Kindergarten- oder Schulbeginn jetzt viel abverlangt, brauchen in diesen Wochen jede Menge Energie! Deshalb ist nun die perfekte Zeit für uns alle, unseren Organismus für die kommenden, kalten Monate fit zu machen und unser Immunsystem zu stärken. Fragen Sie die Gesundheits-Expertinnen und -Experten aus Ihrer ApoLife Apotheke – wir haben eine reiche Auswahl an Tipps und passenden Produkten für Sie und zeigen Ihnen, wie Sie gesund in den Herbst starten können!

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Herbst und vielen anderen Themen! Und selbstverständlich haben wir auch dieses Mal noch eine Reihe wertvoller Tipps und Hinweise für Sie. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre!

Herzlich, Ihre
Mag. Ulrike Zöchling
ApoLife Apothekerin in St. Pölten

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	Verstopfung
11	Bitte nicht: Gicht!
14	Prostata & Harnblase
18	Aktionen
20	Lavendel
24	L-Carnitin
	Fachinterview:
28	Tabu Erektionsstörung
	ApoMax erklärt:
32	Läuse
	Tier-Tipp:
35	Bewegungs-Apparat
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



Xylometazolin Rat & Tat 1mg/ml
Nasenspray

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
1mg/ml

e 10 ml
Lösung

ab 12
Jahren



Xylometazolin Rat & Tat 0.5mg/ml
Nasenspray junior

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
0.5mg/ml

e 10 ml
Lösung

ab 2
Jahren

- ✓ abschwellend
- ✓ reinigend
- ✓ befeuchtend

Xylometazolin Rat & Tat Nasenspray

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

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



A photograph of a woman with long brown hair, wearing a light blue long-sleeved top and blue denim jeans with a large tear on the knee. She is sitting on a light-colored sofa with a dark grey cushion. The background is bright and out of focus. The word "Verstoppt" is written in a large, red, cursive font across the middle of the image.

Verstoppt



fung

Manche Menschen haben praktisch nie Verdauungsprobleme, andere hingegen fürchten sich fast permanent vor der nächsten Phase, in welcher der Darm wieder das Stoppschild aufstellt. Doch welche Gründe gibt es für eine sogenannte Obstipation und was kann man dagegen tun?

GENAU DEFINIERT

Obwohl die Verdauungsvorgänge bei jeder Person unterschiedlich lange dauern, spricht man im medizinischen Sinn von Verstopfung, wenn die Stuhlgang-Frequenz unter dreimal pro Woche sinkt. Es gibt allerdings Einzelfälle, z. B. durch genetische Faktoren, wo eine seltene Darmentleerung normal ist. Hier wie dort sollte man darauf achten, dass die übliche Anzahl an Toilettengängen dem persönlichen Durchschnitt entspricht. Kommt es jedoch auf Dauer zu deutlich verlängerten Pausen, gilt es, die Ursachen abzuklären sowie sofort ärztlichen Rat einzuholen, falls Blutungen beim Stuhlgang, Gewichtsverlust, Müdigkeit bzw. zu einer raschen Zunahme der Beschwerden kommt.

Ein spezieller Fall sind Verdauungsbeschwerden, die auf Reisen auftreten. Dabei spielen mehrere Dinge eine Rolle, etwa die mentale Umstellung auf eine fremde Toilette, das möglicherweise ungewohnte Essen, eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr oder die fehlende Bewegung auf der Fahrt zum Urlaubsort. Meist treten dann zusätzlich noch Blähungen oder Bauchschmerzen auf, die das Ferienerlebnis empfindlich trüben können. Diese Art von Obstipation (lat.: Aufhäufung) ist zwar unangenehm, aber vielfach schnell wieder vorbei.

Anders sieht es hingegen bei einer chronischen Verstopfung aus, wo die Beschwerden länger als drei Monate andauern und der Alltag ohne die Gabe von Abführmitteln nicht denkbar wäre. Sie kann in jedem Lebensabschnitt auftreten, wobei Frauen öfter betroffen sind als Männer und die Häufigkeit mit dem Alter steigt.

BLICK INS INNERE

Um zu verstehen, wie es zu einer Verstopfung kommt, sehen wir uns kurz die menschliche Verdauung an. Sie fängt bereits im Mund an, wo die im Speichel enthaltenen Enzyme damit beginnen, die Nahrungsbestandteile aufzuspalten und so die weitere Verdauung erleichtern. Durch die Speiseröhre gelangt der Brei in den Magen, in dem eine saure Umgebung weiter an der Zerlegung arbeitet. Im Anschluss folgen Dünndarm mit dem Zwölffingerdarm, bevor die Nahrung bis zu 24 Stunden im Dickdarm verbleibt und der nicht verwertbare Rest anschließend über Mastdarm und After ausgeschieden wird. Speziell die lange Zeit im Dickdarm ist als letzter Teil des eigentlichen Verdauungsvorganges von entscheidender Bedeutung. Dort nimmt der Körper die noch vorhandene Flüssigkeit auf und resorbiert noch weitere Elektrolyte. Der Stuhl verbleibt nun so

lange im Mastdarm, bis spezielle Rezeptoren in der Darmwand den Entleerungsprozess auslösen und wir den Drang haben, auf die Toilette zu gehen. Bei einer Verstopfung allerdings wird dem Stuhl zu viel Flüssigkeit entzogen, er ist trocken und verhärtet, was die normale Ausscheidung erschwert. Die Entleerung ist vielfach nur unter starkem Pressen oder unter Zuhilfenahme von Abführmitteln möglich. Überdies treten oft dazu noch Völlegefühl, Blähungen oder Bauchschmerzen auf.

DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME EINER OBSTIPATION:

- Der Darm wird seltener als gewohnt entleert.
- Die Stuhlmenge ist deutlich reduziert.
- Der Stuhl ist hart, trocken und auch klumpig.
- Die Ausscheidung ist nur erschwert möglich (Pressen etc.).
- Man hat das Gefühl einer unvollständigen Entleerung.
- Es fühlt sich nach einer Blockade im Darm an.
- Möglicherweise treten zudem Bauchschmerzen, Übelkeit und Blähungen auf.

VIELFÄLTIGE URSACHEN

Die Umstände, die zu einer Verstopfung führen, können unterschiedlichster Natur sein. Neben einer unzureichenden Flüssigkeitszufuhr, ballaststoffarmer Ernährung oder Bewegungsmangel (z. B. durch Bettlägerigkeit) kommen Medikamente, wie Eisenpräparate,

hormonelle Verhütungsmittel, Antidepressiva, Blutdruckmittel und Opiate, als Auslöser infrage. Zudem kann der Hormonhaushalt im Wechsel, in der Schwangerschaft oder bei einer Schilddrüsenunterfunktion der Grund sein.

Neben unzureichender Flüssigkeitszufuhr, ballaststoffarmer Ernährung oder Bewegungsmangel kommen auch Medikamente als Auslöser für eine Verstopfung infrage.

Auch Elektrolytstörungen oder Krankheiten (Parkinson, MS, Diabetes mellitus, Morbus Crohn, Reizdarmsyndrom, Divertikulitis) spielen als Ursachen ebenso eine Rolle wie psychische Faktoren, da Gehirn und Darmtrakt über Nervenbahnen eng miteinander verbunden sind. So können Stress, Depressionen und Magersucht gleichermaßen zu Verstopfung führen, und auch ein bewusstes Unterdrücken des natürlichen Stuhldranges, beispielsweise im Berufsalltag oder bei schmerzhaftem Toilettengang aufgrund von Hämorrhoiden, Analfissuren etc.

WAS KANN MAN TUN?

Damit man eine Verstopfung von vornherein verhindern bzw. bereits länger andauernden Beschwerden entgegenwirken kann, ist vor allem eine Umstellung der Ernährung angezeigt. Die

Erhöhung des Ballaststoffanteiles durch viel Gemüse, Vollkornprodukte oder Früchte wirkt sich ebenso positiv aus wie die Gabe von zusätzlichen Ballaststoffen. Hier gibt es mit **ApoLife Fibersol-2 Ballaststoff löslich** ein hervorragendes Eigenprodukt aus Ihrer ApoLife Apotheke. Dazu auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (mindestens zwei Liter pro Tag, im Sommer oder bei körperlichen Aktivitäten entsprechend mehr) und regelmäßige Bewegung achten. Um den Darm bei seiner natürlichen Tätigkeit zu unterstützen, ist überdies von Zeit zu Zeit eine Probiotika-Kur – z. B. mit den ApoLife Kapseln **ApoLife 24 Darmflora forte** oder **ApoLife Darmflora löslich** in Pulverform – empfehlenswert.

Wenn im Falle einer Verstopfung kurzfristig für Erleichterung gesorgt werden soll, gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke einige wirksame Präparate, die auch in jede Reiseapotheke gehören. Zur schnellen Darmentleerung haben sich beispielsweise Zäpfchen oder kleine

Einläufe bewährt, aber auch Tabletten, Tropfen und pflanzliche Abführmittel können in solchen Fällen helfen. Dabei wird zu einer Einnahme am Abend geraten, da die meisten Laxanzien erst nach ca. 8 bis 12 Stunden ihre Wirkung entfalten. Diese Mittel dürfen allerdings keinesfalls auf Dauer eingenommen werden. Am besten fragen Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker nach den für Sie optimal geeigneten Produkten. Sie wissen, was zu tun ist, falls Ihre Verdauung nicht so will, wie Sie es gerne hätten.





Bitte nicht: Gicht!

Immer wieder hört man von Personen, die unter Gicht leiden. Für alle, die zu den Glücklichen zählen, an denen dieser Kelch bisher vorübergegangen ist, bzw. natürlich auch für Betroffene, geben wir einen Einblick in Entstehung, Verlauf und Behandlung dieser Erkrankung.

HOHE KONZENTRATION – NICHT IMMER POSITIV

Was versteht man eigentlich unter „Gicht“, die in früheren Zeiten umgangssprachlich auch als „Zipperlein“ bekannt war? Es handelt sich dabei um Gelenkentzündungen, die durch einen Überschuss an Harnsäure im Körper ausgelöst werden. Diese Säure entsteht durch die Aufspaltung von sogenannten Purinen, die mit der Nahrung aufgenommen oder beim Abbau von Zellen im Organismus gebildet werden. Ist zu viel an Harnsäure vorhanden, kristallisiert sie aus, lagert sich vorzugsweise in den Gelenken ab und führt dort zu Entzündungen. Die ersten Beschwerden treten zumeist an den Grundgelenken der großen Zehen auf, der Bereich schmerzt, ist warm und gerötet. Betroffen sind übrigens in den meisten Fällen Männer, was sich mit der vermehrten Ausscheidung von Harnsäure durch das Vorhandensein von Östrogenen erklärt. Geht deren Produktion im Laufe des Lebens bei Frauen zurück, kommt es auch bei ihnen zum Auftreten von Gicht.

Man unterscheidet bei den Ursachen die primäre (familiäre) Gicht, die angeboren ist und durch eine Ausscheidungsstörung der Niere oder vermehrte Harnsäurebildung entsteht. Begünstigt wird diese Form durch den Genuss von purin- und eiweißreichen Nahrungsmitteln und Alkohol sowie durch tierische Fette. Doch auch körperliche Anstrengung, strenges Fasten oder Übergewicht und Unterkühlung können einen Gichtanfall bzw. das Entstehen der

Erkrankung fördern. Die sekundäre Gicht hingegen wird durch Defekte im blutbildenden System oder Nierenfunktionsstörungen ausgelöst.

DIE DREI GICHT-FORMEN

Erste Anzeichen sind zumeist erhöhte Harnsäurewerte. Dies wird in der Medizin als Asymptomatische Hyperurikämie bezeichnet. Während bei dieser keinerlei Symptome wahrgenommen werden, sieht es bei der primären Gelenkgicht,

Bei „Gicht“ handelt es sich um Gelenkentzündungen, die durch einen Überschuss an Harnsäure im Körper ausgelöst werden.

dem akuten Anfall, leider ganz anders aus. Es beginnt vielfach nachts oder am Morgen mit schmerzenden Gelenken. Wie bereits erwähnt, zumeist im Großzehengrundgelenk, aber auch Fußwurzel-, Sprung-, Knie-, Finger- oder Handgelenke können betroffen sein. Die Bereiche sind hochrot, geschwollen, heiß und extrem empfindlich – Beschwerden, die wenige Stunden bis zu einigen Tagen andauern können. Ein einmaliges Auftreten stellt noch keine Gefahr dar und sollte ein Warnsignal sein. Nicht so bei der chronischen Gicht, wo es im Laufe der Zeit zur Zerstörung des Gelenkknorpels, der Knochen und der Sehnen kommt. Die typischen Gichtfinger und Gichtknoten entwickeln sich, Arthritis und Gichtniere können ebenfalls folgen.

WAS KANN MAN TUN?

Zunächst gilt es, die Schmerzen nicht auf die leichte Schulter zu nehmen und die Beschwerden fachärztlich abklären zu lassen. Entzündungshemmende Schmerzmittel, Kühlung und Ruhe helfen dabei, den Anfall zu überstehen. Darüber hinaus kann bei mehrfachem Auftreten ein dauerhafter Einsatz von Präparaten zur Senkung des Harnsäurespiegels angezeigt sein.

Allerdings sollte man es gar nicht erst so weit kommen lassen. Ausreichende Bewegung, das Vermeiden von Übergewicht sowie eine purinarms Kost können hier einiges verhindern. Zwar enthalten Fleisch, Innereien, Fisch und Hülsenfrüchte vermehrt Purine, aber der Gehalt verringert sich durch das Kochen dieser Lebensmittel.

Zu empfehlen sind Gemüse (außer Spinat), Eier, fettarme Milchprodukte, Nüsse und Obst. Auf Alkohol sollte, wie bereits erwähnt, verzichtet werden. Bei einem akuten Anfall kann sich eine vermehrte Zufuhr von Flüssigkeit (Milche,

Gemüsesäfte, Mineralwasser) positiv auswirken.

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker stehen Ihnen bei akuten Beschwerden oder zur kontinuierlichen Therapie von Gicht selbstverständlich mit Informationen, Tipps und wirkungsvollen Präparaten – klassisch, natürlich oder alternativ – zur Seite.



Gicht - kurz & bündig

- Auch als „Zipperlein“ bekannt
- Symptome: schmerzhafte Gelenkentzündungen
- Auslöser: zu hohe Harnsäurekonzentration
- Folgen: Ablagerung von Harnsäurekristallen in den Gelenken
- Wichtig: auf Gewicht, Bewegung und Ernährung achten!
- Purinarms Lebensmittel bevorzugen
- Viel trinken, aber auf Alkohol verzichten!

Elimax
PURE POWER

WASSER GEGEN LÄUSE?

Herkömmliche Läusemittel töten Läuse & Nissen durch verschiedene Ole/Silikone, die zwar wirken, jedoch die Haare lange stark einfetten.

Elimax® Pure Power ist auf Wasserbasis mit patentiertem Wirkstoff **Prosil®**, einfach **auswaschbar** und **umweltfreundlich**.

Prosil® ist in Pulverform in der Verschlusskappe, wird kurz vor Anwendung mit Wasser vermischt und ist binnen **10 Min. zu 100% effektiv** gegen die Plagegeister. Zusätzlich enthält Elimax® Pure Power den Lice Protection Factor (LPF), Läuse springen nicht, sondern werden durch Elektrostatik der Haare am Kopf angezogen.

LPF macht die Haare weniger elektrostatisch und unterbindet somit für bis zu 3 Tage Neubefall. Selbstverständlich ist **Elimax® Pure Power** auch hypoallergen.

LÄSST SICH SEHR LEICHT AUSSPÜLEN

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. | ELIMAX_2022_003

* In Vitro-Tests; In Vitro and In vivo Evaluation of Infestation Deterrents Against Lice. Yoon, Ketzis, Andrewes, Wu, Honraet, Staljanenss, Rossel, Clark. 2015





Prostata & Harnblase

In dieser Ausgabe widmen wir uns zwei Elementen des menschlichen Harntraktes, wobei eines vermehrt Frauen Probleme bereitet bzw. das andere den Männern „vorbehalten“ ist.

DIE HARNBLASE – FUNKTION

Sie ist ein wichtiger Teil des menschlichen Körpers, der den in den Nieren kontinuierlich produzierten Harn zwischenspeichert und uns dessen bewusste Abgabe ermöglicht. Das Organ besitzt an seinem Ausgang einen inneren und einen äußeren Muskel. Der innere besteht aus glatter Muskulatur und kann nicht willentlich gesteuert werden, sondern wird vom vegetativen Nervensystem kontrolliert. Der äußere hingegen ist steuerbar und sorgt dafür, dass wir bewusst Wasser lassen können. Nachdem nun der Urin in den Nieren produziert wurde, wird er in den Nierenbecken gesammelt und über die Harnleiter in die Harnblase entleert. Füllt sich diese, dehnt das die Blase, was wiederum einen neurologischen Reflex auslöst. Dieser sogenannte Miktionsreflex (Miktion = Harnentleerung) führt zu einer Entspannung des inneren Schließmuskels. Entspannt man nun den äußeren bewusst, beginnt das Harnlassen. Um zu urinieren, wenn man gerade nicht „muss“, wird die Bauchmuskulatur angespannt und so die Harnblase zusammengedrückt. Der Druck steigt und der Harn wird in den Blasenhalssowie in die Harnröhre gepresst. Erfolgt kein Abbruch des Pinkelns, bleiben maximal 10 ml Urin in der Blase zurück. Übrigens gibt es tatsächlich einen Unterschied zwischen der weiblichen und männli-

chen Blase: Während bei Männern der Harndrang bei ca. 400 bis 750 ml auftritt, geschieht dies bei Frauen bei etwa einem Drittel weniger. Allerdings kann er aufgrund von inneren und äußeren Reizen bereits bei geringeren Mengen einsetzen.

DIE HARNBLASE – ERKRANKUNGEN

Das häufigste Beschwerdebild ist die Blasenentzündung, die sogenannte Cystitis. Sie wird durch eine über die Harnwege aufsteigende Infektion verursacht, die sich unter Umständen sogar weiter bis zu den Nieren ausbreiten kann. Hier sind Frauen viel öfter betroffen, da die weibliche Harnröhre um etliches kürzer ist (ca. 3–5 cm) als die männliche mit bis zu 20 cm. So können Erreger leichter eindringen und Schaden verursachen. Ein weiteres Problem stellt die Reizblase dar. Dieser kontinuierliche Reizzustand der Blase wird beispielsweise durch Unterkühlung verursacht und führt bereits bei einer geringeren Harnmenge zu starkem Harndrang. Ebenfalls ein Leiden, das sich bei vielen im Laufe des Lebens einstellt, ist Harninkontinenz, also der unkontrollierte Urinabgang. Die Gründe können physiologisch, vor allem durch das Alter, bedingt sein oder von der Psyche ausgehen. Stress etwa erhöht den Druck auf die Bauchmuskulatur und kann sogar auch bei Jugendlichen zu Inkontinenz führen.

DIE PROSTATA – FUNKTION

Sie wird auch Vorsteherdrüse genannt und findet sich als Geschlechtsdrüse bei allen männlichen Säugetieren, also ebenso bei uns Menschen. Die Prostata liegt unterhalb der Harnblase, ist eine kastaniengroße Drüse mit Ausführungsgängen in die Harnröhre und grenzt rückseitig an den Mastdarm, weshalb sie bei Untersuchungen über den Enddarm ertastet werden kann. Sie sorgt vor allem für die Produktion eines Sekretes, das bei der Ejakulation abgegeben wird, sich mit den Spermien aus den Hoden vermischt und diese widerstandsfähiger gegenüber körpereigenen Schutzmechanismen macht.

DIE PROSTATA – ERKRANKUNGEN

Hier wäre zunächst die Entzündung der Prostata, die Prostatitis, zu nennen. Sie kann genauso zu einer Volumenzunahme der Drüse führen wie eine gutartige Prostatavergrößerung, welche vielfach im fortgeschrittenen Alter auftritt und eine Störung des Harnabflusses zur Folge haben kann. Diese bzw. das

charakteristische „Nachträpfeln“ beim Urinieren sind die ersten Zeichen, dass etwas nicht stimmt. Hier sollte man keinesfalls zuwarten, denn unter Umständen kann der Grund in einer weit schlimmeren Erkrankung, einem bösartigen Prostata-Tumor, liegen. Er nimmt unter den krebsbedingten Todesursachen nach Lungen- und Dickdarmkrebs die dritte Stelle ein und muss schnellstmöglich behandelt werden. Umso wichtiger ist eine rasche Diagnose sowie ebenso der regelmäßige Vorsorgecheck ab dem 45. Lebensjahr. Dabei geben, neben Tast-, Ultraschall- und CT-Untersuchung, auch Laborwerte, wie das prostataspezifische Antigen (PSA) und Entzündungsmarker (CRP, Leukozyten), Aufschluss, ob es sich um eine gefährliche oder gutartige Erkrankung handelt.

UNTERSTÜTZUNG AUS DER NATUR

Probleme mit Blase und Prostata sind so alt wie die Menschheit selbst. Deshalb haben sich im Laufe der Jahrhunderte natürliche Heilmittel als wertvolle Hilfe

Lasea® gibt
ZUVERSICHT
bei Sorgen & Ängsten

wirksam | gut verträglich | rezeptfrei
mit der Kraft des Arzneilavendels

Angstlöser
aus der Natur

Lasea®
80 mg Weichkapseln

Wirkstoff: Lavandula angustifolia Mill.,
sulfoniertes Kaliumsalz
Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung
von temporärer angestlicher Verstärkung

28 Weichkapseln

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. LAS_2105_L

für die Betroffenen bewährt. Nachfolgend eine kleine Liste von Pflanzen, die im Fall des Falles Linderung bringen können:

- **Cranberrys** – schützen die Harnwege vor Anhaftung verschiedener Bakterien
- **Kürbiskerne** – kräftigen die Blasenmuskulatur und lindern Reizzustände
- **Weidenröschen** – entzündungshemmend, bei beginnender Prostatavergrößerung, Reizblase
- **Goldrute** – lindert entzündliche Blasenenerkrankungen, bei Harnsteinen und Nierengriß
- **Bärentraubenblätter** – antibakteriell, bei ersten Anzeichen von Blasenentzündungen
- **Preiselbeerblätter** – antioxidativ, antimikrobiell, bewährt gegen Blasenentzündungen

Diese hilfreichen Pflanzen erhalten Sie z. B. ebenso als Tees oder Teemischungen in Ihrer ApoLife Apotheke wie auch in Form von hochwertigen Eigenprodukten. Speziell empfehlen sich hier **ApoLife 9 Harnwege** oder **ApoLife 10 Blase und Prostata**. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie gerne!



HALSSCHMERZ EIN SCHERZ!

- **Entzündungshemmend** und **schmerzstillend**
- Zur **Behandlung von Entzündungen** im Mund- und Rachenraum
- Für Erwachsene und Kinder **ab 6 Jahren**

Zuckerfrei



easyangin

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

easypharm
a NEURIXPHARM company

EA0809/0722

Wir denken an Ihre
Gesundheit!

1. bis 30. September 2022

2,- Euro

SPAREN

Sportverletzungen
und Muskelver-
spannungen ade –
Trauma-Salbe
wärmend **100 g**
jetzt um **2,-** billiger!



Gutschein gültig von 1. bis 30. September 2022 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 30. September 2022

3,- Euro

SPAREN

Besonders für die kalte
Jahreszeit – das Abwehrschild
für die ganze Familie!* Jetzt
Supradyn® IMMUN Gummies
(100 Stk.) oder **Brause** (30 Stk.)
um **3,-** billiger!



*Supradyn® Kids&Co IMMUN: ab 4 Jahren; Supradyn® IMMUN Brause: ab 18 Jahren
NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Vitamin C, Vitamin D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Gutschein gültig von 1. bis 30. September 2022 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im September und Oktober – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. Oktober 2022

Mini

GRATIS

Vitamine und Vitalität für den Herbst tanken! Jetzt zu jedem **Sanostol 460 ml** ein praktisches Mini für unterwegs **gratis!**



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

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

1. bis 31. Oktober 2022

2,- Euro

SPAREN

Effektiver Virenschutz für den Herbst – jetzt **Carravir® Protect** um **2,-** billiger!



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

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



Lavendel

Im Rahmen unserer Arzneipflanzen-Reihe befassen wir uns dieses Mal mit einem Gewächs für alle Sinne: dem Lavendel. Wunderbar duftend, wirksam und in der Natur als endlose Felder einzigartig schön.

MITTELMEER UND MEHR

Es muss nicht immer die Toskana oder Provence sein, auch bei uns kann man sich von Juni bis August in Violett verlieren. Etwa im Lavendel-Dorf Unterdürnbach (Bezirk Hollabrunn), wo ein Schaugarten mit über 1.000 Stauden die Herzen von Lavendelfans höherschlagen lässt. Der Ursprung der kräftig duftenden, zum Teil mehr als 100 cm hohen Pflanze liegt aber im Mittelmeerraum, wo man sie von jeher als traditionelle Heilpflanze anbaut und nutzt. Die Wirkung des Echten Lavendels, *Lavandula angustifolia* oder *Lavandula officinalis*, ist in der Volksmedizin seit Jahrhunderten bekannt, wobei die Einsatzgebiete unglaublich vielfältig sind. In der Antike nahm man z. B. Lavendelbäder, um sich vor Viren und Bakterien zu schützen, so entstand der Name, der sich vom lateinischen *lavare* (= waschen) ableitet.

LAVENDEL IST NICHT GLEICH LAVENDEL

Über 30 Arten der graufilzig behaarten Pflanze aus der Familie der Lippenblütler sind bekannt, wobei drei eine besondere Relevanz besitzen: der erwähnte Echte Lavendel, Speick-Lavendel sowie Lavandin, eine Mischform der beiden.

WIRKSTOFFE & EINSATZMÖGLICHKEITEN

Alle Lavendel-Sorten haben etwas gemein: die Hauptinhaltsstoffe Linalylacetat und Linalool. Ersteres zeichnet sich durch seine beruhigenden und ausgleichenden Eigenschaften aus, während



NEU: die ApoLife Treue-App!

Treue-Rabatte, Vorbestellung, News und vieles mehr!



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

Zweiteres speziell regenerierend und pflegend auf unsere Haut wirkt. So überrascht es nicht, dass Lavendel ein wichtiger

Bestandteil vieler Sonnenbrand-Lotionen ist. In der Aromatherapie kommt der Echte Lavendel als Kopfkissenspray zur

Art	Verwendung	Wirkung	Besonderheit
Echter Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i> / <i>Lavandula officinalis</i>)	z.B. in der Aromatherapie, bei Unruhe, Stress, Schlafstörungen, sowie bei Hautproblemen, Verbrennungen, Insektenstichen	Desinfizierend, antimikrobiell, schmerzlindernd, beruhigend, krampflösend, entzündungshemmend, herztonisierend	Auch bei Babys, Kleinkindern und Schwangeren anwendbar
Speick-Lavendel (<i>Lavandula latifolia</i>)	Zur Bekämpfung von Viren, Bakterien und Pilzen, bei Bronchitis	Löst Verschleimungen und fördert den Auswurf	Hoher Gehalt an Kampfer, Darreichung meist als Kapseln
Lavandin (<i>Lavandula hybrida</i>)	Mischung aus den ersten beiden, Einsatz speziell in Parfüm- und Kosmetikindustrie, nicht zur therapeutischen Anwendung	Stark anregend	Äußerst ergiebig, viel günstiger, sehr hoher Kampfergehalt

FÜHLEN SICH IHRE KOPFSCHMERZEN SO AN?

AUCH GEGEN MIGRÄNE

Thomapyrin
Tabletten
Wirkstoffe: Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Coffein
SCHMERZMITTEL
30

Auf den Punkt gegen Kopfschmerzen.

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

MAT-AT-2100957-1,0-07/2021

Einschlaf-Erleichterung zum Einsatz, ist in Kräuterkissen, Badezusätzen oder Massageölen enthalten und bietet eine hervorragende natürliche Möglichkeit zur Insektenabwehr bzw. zur Hautberuhigung nach einem Stich. Der Echte Lavendel ist eines von wenigen ätherischen Ölen, die unverdünnt auf der Haut angewendet werden können. Um jedoch sicherzugehen, empfiehlt sich der sogenannte Armbeugetest. Einfach einen Tropfen in der Armbeuge auftragen, leicht einmassieren und ca. eine Stunde warten. Gibt es keine Reaktion, kann das Öl ohne Bedenken verwendet werden. Doch Vorsicht bei falscher Lagerung (Licht, Wärme, zu lange geöffnet), das Öl oxidiert und verursacht dann unter Umständen Hautreizungen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Lavendel gerne in Kombination mit Passionsblume, Rose und Hopfen zur Harmonisierung bei innerer Unruhe sowie zur Beruhigung des Herzens eingesetzt. Und im Bereich der Phytotherapie ist der Echte Lavendel sogar als Arzneimittel (Lasea) zur Unterstützung bei depressiven Verstimmungen und Angstzuständen zugelassen. Wie bei allen ätherischen Ölen gilt: Bitte stets auf die Herkunft achten und nur geprüfte Qualität erwerben. In Ihrer ApoLife Apotheke gehen Sie hier immer auf Nummer sicher und erhalten nicht nur die besten Produkte, sondern jederzeit auch eine fachkundige Beratung!



HALSBESCHWERDEN? HUSTENREIZ?

ab
4
Jahren



isla® junior
bei erkältungsbedingten
Halsbeschwerden

- Mit Vitamin C und Erdbeergeschmack
- Zuckerfrei
- Mit pflanzlichen Inhaltsstoffen

AKTION
1€ sparen!


isla® junior Halspastillen 20 Stück
um € 5,49 (statt € 6,49*)

Aktionszeitraum:
01. bis 30.09.2022

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Aktion nur in Rat&Tat Apotheken gültig, solange der Vorrat reicht. * Vom Hersteller unverbindlich empfohlener Verkaufspreis in Euro inkl. USt. | Stand Juli 2022.

www.isla.at

isla_2022_005

L-Carnitin



Es gibt Substanzen, die für das optimale Funktionieren unseres Körpers von größter Wichtigkeit sind, bei denen das Buchstabieren des wissenschaftlichen Namens aber ebenso Probleme bereitet wie das Merken der chemischen Summenformel. Verwenden wir also statt Trimethyl-hydroxybutyrobetain oder $C_7H_{15}NO_3$ einfach die geläufigere Bezeichnung: Carnitin.

1 + 1 = L + D

Die chemische Verbindung Carnitin kommt in zwei sogenannten isomeren Formen vor. Das heißt, die beiden Substanzen besitzen zwar die identische Summenformel, verfügen jedoch über eine unterschiedliche chemische Struktur und haben somit andere Eigenschaften. Während das eher unbekanntere D-Carnitin für unseren Organismus eher unwichtig ist, verhält es sich bei der L-Form ganz anders. Deshalb ist, wenn von Carnitin im Zusammenhang mit Nahrungsergänzungsmitteln gesprochen wird, immer das L-Carnitin gemeint. Dieses wird in Leber und Niere aus zwei Aminosäuren (Lysin und Methionin) hergestellt und spielt eine wesentliche Rolle beim Transport von Fettsäuren im Rahmen des Energiestoffwechsels bzw. bei der Energiegewinnung im Zuge des Fettsäureabbaues. L-Carnitin unterstützt also die Energieversorgung und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit. Man findet es in unserer Muskulatur sowie auch im Herzmuskel (Myokard).

BEDARF & VERSORGUNG

Unser Organismus benötigt pro Tag in etwa 100 bis 300 mg L-Carnitin, von dem wir allerdings nur rund 10 Prozent selbst „herstellen“ können und den Großteil zuführen müssen. Bei hoher körperlicher Aktivität oder Krankheiten kann der Bedarf über 1.000 mg ansteigen. Und falls gewisse Substanzen im Körper fehlen, die zur Bildung von L-Carnitin, Lysin und Methionin benötigt

MIGRÄNE



REZEPTFREI. MIGRÄNEFREI.

Hilft schnell bei
akuter Migräne.

- Das erste rezeptfreie Triptan Österreichs
- Lindert auch die Begleitsymptome
- Gezielte Linderung der Migränesymptome: hemmt die Schmerzen direkt an ihrem Entstehungsort

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Wirkstoff: Zolmitriptan.
852_AUR_0721

aurasinakut.at

STADA

Caring for People's Health

werden – man spricht von sogenannten Cofaktoren –, ist ebenfalls eine zusätzliche Gabe wichtig. Solche Cofaktoren sind Eisen, Vitamin C, Vitamin B6 sowie Niacin und empfehlen sich speziell für Dialyse- und Krebspatienten, welche eine höhere Zufuhr benötigen, sowie für Veganer und Vegetarier. Die beiden Letztgenannten haben deshalb das Risiko einer Unterversorgung, weil die Hauptlieferanten für L-Carnitin rotes Fleisch, insbesondere Schaf- und Lammfleisch, bzw. in geringeren Mengen weißes Fleisch sind. In Obst und Gemüse trifft man praktisch auf kein L-Carnitin, nicht umsonst leitet sich der Name wegen des Vorkommens in tierischen Produkten vom lateinischen *carne*, also „Fleisch“, ab.

L-Carnitin - kurz & bündig

- Chemische Summenformel C7H15NO3
- L- und D-Carnitin, D spielt im Körper keine Rolle
- Wird in der Leber aus Lysin und Methionin hergestellt
- Wichtig für Energiestoffwechsel und -gewinnung
- Steigert die körperliche Leistungsfähigkeit
- Enthalten vor allem in Fleisch
- Empfohlenes Produkt: **ApoLife 23 L-Carnitin**

IDEAL ZUR ERGÄNZUNG

Die Palette an L-Carnitin-Präparaten zur Unterstützung einer ausgewogenen Ernährung oder in Fällen des besonderen

Heiß, Heiß, Baby!



Und der Schmerz lässt nach.

Die **wärmende Wirkung** der **Trauma-Salbe** hilft bei **chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates** wie Gelenks- und Muskelschmerzen, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Abnutzungen des Bewegungsapparates oder rheumatischen Beschwerden.



Kwizda
Pharma

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

TRA-0082_2202

Bedarfes ist lang. Hier und bei anderen Nahrungsergänzungsmitteln ist es sinnvoll, auf hochwertige Produkte aus der ApoLife Apotheke zu vertrauen. Dort passt die Qualität einfach zu 100 Prozent und die Wirkstoffe sind in perfekter Weise aufeinander abgestimmt. So auch beim Eigenprodukt **ApoLife 23 L-Carnitin**, das 300 mg L-Carnitintartrat enthält, was wiederum 204 mg L-Carnitin entspricht. Empfohlen wird die Einnahme bei einer fleischlosen Ernährung, bei der Ausübung von Ausdauer- und Leistungssport (in Extremfällen sind bis zu 6.000 mg täglich erforderlich) sowie zur Unterstützung bei einer Gewichtsreduktion in Kombination mit körperlichen Aktivitäten. Wichtig ist die Gabe zudem bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Dialyse

und Chemotherapie, dort sollte ein Einsatz allerdings unbedingt mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Weiterführende fachliche Informationen zu L-Carnitin allgemein und zu den vielen anderen wertvollen Nahrungsergänzungsmitteln aus der ApoLife Serie gibt es selbstverständlich in Ihrer ApoLife Apotheke. Mit diesen hochwertigen Eigenprodukten sind Sie in jeder Lebenslage immer bestens versorgt!



BoxaGrippal

Zuverlässige Hilfe bei Erkältung

Behandelt die Erkältungssymptome

+

Bekämpft gleichzeitig die Entzündung

JETZT NEU: BoxaGrippal® Erkältungssoft

Die 2 in 1 Lösung in flüssiger Darreichungsform:

- BoxaGrippal® forte 400 mg/60 mg
- BoxaGrippal® 200 mg/30 mg

- ✓ ohne Alkohol
- ✓ ohne Zucker
- ✓ mit Kirscharoma

NEU

BG_33003_5/07/2022

BoxaGrippal

GUTSCHEIN

BoxaGrippal® Erkältungssoft

Die 2 in 1 Lösung in flüssiger Darreichungsform

jetzt €2,- sparen!

NEU

Beim Kauf von **1 Packung BoxaGrippal® Erkältungssoft 180 ml** (PZN 5509582) sparen Sie jetzt € 2,-.

Gutschein gültig zum Einlösen von 01.09.2022 bis 31.12.2022 in Ihrer Rat & Tat-Apotheke. Rabatt getragen von Angelini Pharma.

BG_33003_5/07/2022

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

Angelini
Pharma

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

Angelini
Pharma

A close-up portrait of a man with dark, wavy hair and a beard, looking directly at the camera with a thoughtful expression. He is resting his head on his right hand. The background is a soft, out-of-focus white fabric.

FACHINTERVIEW:

*Tabu
Erektions-
störung*



Mag. Caroline Slupetzky
ApoLife
Apothekerin in
Bludenz

Die erektile Dysfunktion, wie diese Problematik wissenschaftlich heißt, betrifft mehr Männer, als man vielleicht erahnen würde. Ein Thema, über das man in den seltensten Fällen gerne offen spricht, dessen wir uns aber nun gemeinsam mit Frau Mag. Caroline Slupetzky, ApoLife Apothekerin aus Bludenz, ausführlich in einem Fachgespräch annehmen wollen.

Frau Mag. Slupetzky, wann spricht man überhaupt von einer erektilen Dysfunktion?

Eine Erektionsstörung ist kein einmaliges Ereignis. Es kann immer wieder passieren, dass aus verschiedensten Gründen keine ausreichende Erektion für einen Geschlechtsverkehr zustande kommt. Das medizinische Krankheitsbild dagegen ist klar definiert. Eine erektile Dysfunktion liegt vor, wenn es über sechs Monate hinweg bei mindestens zwei von drei Versuchen nicht „funktioniert“, der Penis also nicht hart genug wird oder zu früh wieder erschlafft. Ein Problem, unter dem laut einer Wiener Studie im Rahmen einer allgemeinen Vorsorgeuntersuchung fast jeder dritte Mann zwischen 20 und 80 Jahren in leichter Form leidet, rund 260.000 Männer in Österreich an einer schwerwiegenden Form.

Kann man die Ursachen dafür festmachen?

Es gibt viele Gründe für Erektionsstörungen. Im fortgeschrittenen Alter sind vor allem funktionelle Ursachen zu nennen, wobei sich die Symptome vielfach schleichend nach und nach einstellen. Bei jüngeren Betroffenen hingegen liegt das Problem eher im psychischen Bereich, der eine Erektion oft recht plötzlich und bei bestimmten Umständen beeinträchtigt. Hier spielen vor allem Stress, zu geringes Selbstvertrauen, ungelöste Konflikte, Angsterkrankungen oder Depressionen eine Rolle. Werden diese erfolgreich behandelt bzw. beseitigt, kehrt das „Stehvermögen“ meist von alleine wieder zurück. Ist der Auslöser allerdings körperlicher Natur, sieht das Ganze anders aus. In diesen Fällen liegt oft eine Durchblutungsstörung, etwa aufgrund von Arteriosklerose, vor.

Fortgeschrittenes Alter und Diabetes mellitus erhöhen das Risiko zusätzlich. So sind Männer von 60 bis 70 Jahren doppelt so häufig von einer erektilen Dysfunktion betroffen wie die zehn Jahre jüngere Altersgruppe. Bei Diabetikern ist ein Auftreten prinzipiell dreimal so wahrscheinlich und bei davon Betroffenen über 60 fast fünfmal so hoch. Rauchen, Bluthochdruck, hohe Cholesterin- oder Triglyzeridspiegel und Übergewicht sind zusätzliche Faktoren, die Impotenz begünstigen.

Wären die Gründe also im Prinzip vermeidbar?

Nicht ausschließlich. Auch neurologische Auslöser, wie diabetische Polyneuropathie, Multiple Sklerose und Rückenmarkerkrankungen, hormonelle Störungen im Bereich der Testosteronproduktion oder der Schilddrüse sind dabei beteiligt. Operationen sowie Bestrahlungen im Beckenbereich können genauso negative Auswirkungen haben. Im Gegensatz zu den psychischen Ursachen entwickeln sich die körperlichen recht langsam und die Erektion bleibt nicht nur beim Geschlechtsverkehr, sondern ebenfalls bei der Selbstbefriedigung aus.

Nicht vergessen sollte man darüber hinaus natürlich den Einfluss von Medikamenten. Da sind zum Beispiel Psychopharmaka, ACE-Hemmer, Betablocker, Lipidsenker oder Präparate zur Behandlung einer vergrößerten Prostata zu nennen. Diese Art der Nebenwirkung muss allerdings im Beipackzettel vermerkt sein.

Sollten nach einer Arzneimittel-Neuverschreibung oder -Umstellung Probleme auftauchen, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihre Urologin oder Ihren Urologen bzw. kann man Ihnen auch in jeder ApoLife Apotheke im Rahmen einer persönlichen Beratung diskret weiterhelfen.

Wie erfolgt die Diagnose und wie sieht die Therapie aus?

Zur Feststellung einer erektilen Dysfunktion wird Ihre Urologin oder Ihr Urologe nach einem offenen Gespräch eine umfassende Blutuntersuchung und weitere Tests in Betracht ziehen. Aufgrund der Ergebnisse sowie der tatsächlichen Ursache kommen unterschiedliche Therapien infrage – von einfach umzusetzenden persönlichen Schritten über medikamentöse Hilfe bis hin zu einer Injektion direkt in den Schwellkörper oder das operative Einbringen eines Implantates. Vielfach wird aber zunächst eine Lebensstilveränderung mit ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung und Ergänzung des Vitamin- und Nährstoffhaushaltes angezeigt sein. Hier gibt es einige wirkungsvolle Substanzen, die dabei helfen können, Erektionsstörungen entgegenzuwirken. Arginin etwa, eine körpereigene Aminosäure, führt durch die Abgabe von Stickstoffmonoxid zu einer Gefäßerweiterung und unterstützt so die Füllung des Schwellkörpers. Diesbezüglich zu empfehlen ist beispielsweise das **ApoLife Aufbau-tonikum** mit Arginin und wertvollen B-Vitaminen für das Nervensystem.

Bewährt hat sich überdies Bockshornklee, eine Pflanze, welche die natürliche Testosteron-Bildung positiv beeinflusst und dadurch die Leistungsfähigkeit steigern kann. Bockshornklee ist ebenfalls in einem Eigenprodukt – **ApoLife 13 Mann** – in jeder ApoLife Apotheke erhältlich. Und bei Ginseng, einer seit Jahrtausenden bekannten Wurzel zur Kreislaufstimulation, wurden auch positive Effekte auf die Sexualität nachgewiesen.

Also gar keine kleine blaue Pille?

Rezeptpflichtige Medikamente, wie eben Viagra, dürfen nie das erste Mittel der Wahl sein. Nur wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, sollte auf diese starken Präparate zurückgegriffen werden. Wobei die Geschichte des wohl berühmtesten Nebenwirkungs-Medikamentes überaus interessant ist. Im Jahr 1998 brachte die Firma Pfizer ein neues Mittel gegen Bluthochdruck auf den Markt. Es entfaltete seine Wirkung allerdings nicht nur im angedachten Bereich, sondern hatte daneben bei Männern einen zusätzlichen Effekt auf die Manneskraft. Man stellte fest, dass sich bei einer Viagra-Einnahme die Blutgefäße im Schwellkörper erweitern, das Blut einströmen kann und so der Penis erigiert. Mittlerweile ist die blaue Pille mit ihrer charakteristischen Form nur noch eines von vielen Präparaten, die sich diese Wirkung zunutze machen. Allen gemeinsam ist jedoch, dass die Erektion nur bei einer sexuellen Erregung erfolgt und dass sie alles

andere als ungefährlich sind. Gerade bei Personen, die bereits wegen Herzproblemen Medikamente bekommen, kann der Einsatz von Viagra & Co. zu einem

Rezeptpflichtige Medikamente dürfen bei Erektionsstörungen nie das erste Mittel sein. Erst wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, sollte auf diese starken Präparate zurückgegriffen werden.

extremen Blutdruckabfall führen oder unter Umständen tödlich enden. Solche „Hämmer“ bitte nur nach ärztlicher Verschreibung einnehmen und selbstverständlich keinesfalls im Internet bestellen! Dort sind nicht nur Betrüger, sondern zum Teil richtige Giftmischer auf den Potenzmittel-Zug aufgesprungen.

Betroffene sollten sich auf jeden Fall immer umfassend beraten lassen. Vielfach sind diese Produkte sogar unnötig. In Ihrer ApoLife Apotheke hilft man gerne diskret und kompetent weiter, um zunächst alle Möglichkeiten der natürlichen Unterstützung in Betracht zu ziehen.

Frau Mag^a Slupetzky, vielen Dank für das ausführliche Gespräch!





APOMAX ERKLÄRT:

Läuse

Unser Körper ist ein kleiner Zoo. Hautmilben und Billionen Darmbakterien beispielsweise stören nur selten bzw. sind für die Verdauung unverzichtbar. Wenn sich jedoch ungebetene Gäste, wie eben Läuse, bemerkbar machen – z. B. durch Blutsaugen – ist Schluss mit lustig.

KRIBBELN AM KOPF

Nicht immer ist das „Sich-am-Kopf-Kratzen“ ein Zeichen von konzentriertem Nachdenken. Gerade jetzt zu Beginn der Schul- und Kindergartenzeit steigt die Gefahr, dass ganze Klassen oder Gruppen mit einem Lausbefall konfrontiert sind. Kinder wie Eltern trifft dabei keine Schuld, also muss Ihnen nichts peinlich sein, falls Ihr Nachwuchs einmal nicht mehr „alleine“ nach Hause kommt. Gerüchte, dass dies etwas mit Sauberkeit zu tun hat oder Läuse Krankheiten übertragen, gehören ins Reich der Fabeln. Auch Katzen oder Hunde geben sie nicht weiter, die Vierbeiner haben „eigene“ Parasiten. Kopfläuse sind, wenn man den Juckreiz außen vor lässt, fast immer harmlos. Wichtig ist allerdings, den Befall rasch zu erkennen und Maßnahmen zu ergreifen, um sich und das direkte Umfeld vor einer Ausbreitung zu schützen.

KLEINE GOLIATHS

Wussten Sie, dass Läuse zu den stärksten Lebewesen gehören? Mit Klammern an ihren drei Beinpaaren heften sie sich an Kopfhaut oder Haaren fest und halten der 2.000-fachen(!) Zugkraft ihres Körpergewichtes stand. Doch was sind Läuse eigentlich? Die lateinisch *Pediculus humanus capitis* genannten Plagegeister haben die Größe von Sesamkörnern und ernähren sich ausschließlich vom Blut ihres Wirtes. Die Farbe variiert

nach Sättigungsgrad, hungrig sind sie blassgrau, satt rotbraun bis rot. Als flügellose Insekten, die weder springen noch fliegen können, verbreiten sie sich nur über direkten Haarkontakt. Das größte Problem liegt in ihrer immensen Fruchtbarkeit. Eine Laus legt mehrere Eier pro Tag und setzt in ihrem kurzen Leben (ca. 40 Tage) rund 300 Nachkommen in die Welt. Diese schlüpfen nach acht bis zehn Tagen und können nach derselben Zeit ihrerseits mit der Produktion von Eiern, den sogenannten Nissen, beginnen. So kann man sich ausrechnen, wie schnell die Lausfamilie unbehandelt überhand bzw. „überkopf“ nimmt. Wärme beschleunigt die Entwicklung der sandkorngroßen Nissen, welche die Mutterlaus mit einem stark haftenden, wasserunlöslichen Kitt am Haar festklebt. Deshalb lassen sie sich nicht mit einfachem Kopfwaschen entfernen.

GEFAHR ERKANNT ... DOCH WIE WIRD SIE GEBANNT?

Gibt es Lausalarm in Schule oder Kindergarten, sollten Sie Ihre Sprösslinge beobachten und den Kopf genauestens nach Läusen und Nissen absuchen. Ein sicheres Zeichen ist vermehrtes Kratzen, das durch den Juckreiz entsteht, den der beim Blutsaugen abgegebene Läusespeichel auslöst. Bemerken Sie kleine, entzündete Wunden, diese bitte ärztlich begutachten lassen!

Um Läuse und deren Eier zu entfernen, gibt es spezielle Käämme. Dabei gilt es, Strähne für Strähne zu durchsuchen und am besten gleich die ganze Familie mit einzubeziehen. Längere Haare bieten den Plagegeistern die besten Voraussetzungen zum Einnisten, wobei sie zu Beginn meist die Plätze hinter den Ohren, im Nacken und an den Schläfen besiedeln, weil dort ideale Bedingungen bzw. Temperaturen für die Nissen herrschen.

Als nächster Schritt steht die Eliminierung der Läuse und Eier an. Bitte vertrauen Sie dabei Produkten aus Ihrer ApoLife Apotheke und nicht auf irgendwelche Hausmittel wie z. B. Olivenöl. Hier gibt es sogenannte physikalische Mittel, die ohne Insektizide auskommen und den Tieren die Luft zum Atmen nehmen. Elimax® etwa enthält die speziell entwickelte Substanz Prosil und den Läuseschutzfaktor LPF. Dieses Spezialprodukt blockiert die Atemlöcher der Läuse und entzieht deren Haut bereits nach fünf Minuten Flüssigkeit. Eine natürliche Möglichkeit **zur Vorbeugung gegen Lausbefall** stellt das Kopfwaschen mit Weidenrindenshampoo dar, da dessen Geruch die Blutsauger abschreckt. Ganz wichtig ist es, sich bei allen Produkten genau an die Gebrauchsanweisungen zu halten, da die Tiere extrem widerstandsfähig sind. Nach der Behandlung die toten Läuse und Nissen mit dem Spezialkamm entfernen und im Abstand von sieben bis vierzehn Tagen noch einmal prüfen, ob nicht doch einzelne Tiere bzw. Eier

überlebt haben. Käämme, Bürsten oder Haarspangen am besten für 10 Minuten in 60 °C heißes Seifenwasser legen, das überleben die Parasiten nicht. Das Verwahren von Kleidungsstücken, Stofftieren etc. im Gefrierschrank hingegen nützt wenig, da Läuse unempfindlich gegen leichten Frost sind. Um diese Dinge bzw. auch Polstermöbel wirksam zu behandeln, gibt es effiziente Präparate in Ihrer ApoLife Apotheke.

Wenn Sie Fragen zur Lausbekämpfung oder der optimalen Prophylaxe gegen einen Befall haben bzw. die wirksamsten Mittel dagegen suchen, sind Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker mit Sicherheit die besten Ansprechpartner, damit Lausbuben oder Lausemädchen ihrem Namen nicht alle Ehre machen!

Gehirnjogging

Scherzrätsel

Wissen Sie's?

1 Was schmeckt besser als es riecht?

2

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!



TIER-TIPP:

Bewegungs- Apparat

Sieht man jungen Hunden beim Herumtollen zu, käme man nie auf die Idee, dass sie im Laufe ihres Lebens von Problemen mit dem Bewegungsapparat betroffen sein können. Sehen wir uns also die häufigsten Krankheitsbilder bei unseren vierbeinigen Freunden etwas genauer an.

ARTHRITIS

Eine Erkrankung, die vor allem ältere und schwere Hunde betrifft, wobei vorwiegend Hüften, Ellenbeugen, Knie, Schulter oder die Wirbelsäule schmerzen. Im Gegensatz zur meist abnutzungsbedingten Arthrose, die später noch beschrieben wird, handelt es sich dabei um eine infektiöse Entzündung der Gelenke. Diese entsteht infolge von Verletzungen, Überbelastung, aber auch durch Verschleiß sowie Wachstums- und Entwicklungsstörungen.

An Arthritis leidende Hunde werden oft ruhiger, wirken nicht mehr so agil, das Aufstehen fällt schwer, die Beine sind speziell am Morgen steif und nicht selten lahmen die Tiere sogar. Typische Symptome dabei: Schmerzen, Schwellungen und Hitze. Da es leider keine Heilung gibt, versucht der therapeutische Ansatz vor allem, das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und die Lebensqualität zu erhalten. Zur Schmerzbehandlung können von tierärztlicher Seite lindernde Präparate verschrieben werden, ganz essenziell ist es jedoch, auf das Gewicht des Hundes zu achten, weil Übergewicht das Vorschreiten der Probleme begünstigt. Vermeiden Sie Überbelastungen, allerdings ohne auf Bewegung zu verzichten, denn diese ist wichtig, um langfristig eine Versteifung der Gelenke zu verhindern.



ARTHROSE

Wie bereits erwähnt, handelt es sich um einen stetig fortschreitenden Prozess, wobei jedoch auch beide Beschwerdeformen gleichzeitig auftreten können. Unter einer Arthrose versteht man den Abbau von Knorpelgewebe, das für ein reibungsloses Funktionieren der Gelenke unverzichtbar ist. Man unterscheidet hier zwei verschiedene Formen: die primäre und die sekundäre Arthrose. Die viel seltenere erste Form entsteht nicht durch eine Vorerkrankung des Gelenkes, sondern z. B. durch eine falsche Ernährung vom Welpenalter an. Bei der zweiten hingegen sind oft vererbte Gelenkfehlstellungen, wie etwa eine Hüftgelenkdysplasie, oder Entzündungen der Auslöser. Werden derart vorbelastete Gelenke mit Überbelastungen oder unangepassten Bewegungen konfrontiert oder kontinuierlich überfordert, kann es zu diesem Krankheitsbild kommen. Eine Arthrose sollte unbedingt behandelt werden, da dem Hund nicht nur dauerhafte Schmerzen drohen, sondern

zudem ebenso eine Mobilitätseinschränkung bis hin zur Unfähigkeit, sich zu bewegen. Genauso wie jeder Mensch verfügen Hunde über ein sogenanntes Schmerzgedächtnis. So kann sich zusätzlich zu den körperlichen Problemen das Tier vom Wesen her verändern und beispielsweise apathisch oder aggressiv werden.

HÜFTGELENKDYSPLASIE (HD)

Bei dieser Fehlentwicklung des Hüftgelenkes handelt es sich um eine Erkrankung, die zwar prinzipiell bei allen Rassen auftreten kann, allerdings betrifft sie bei manchen Hundarten bis zu 50 Prozent der Tiere. Die Ursachen liegen demnach vor allem im genetischen Bereich, aber ungesunde Ernährung sowie falsche Haltung können die sogenannte „HD“ ebenfalls begünstigen. Eine besondere Häufung ist bei großen Exemplaren festzustellen. Vielfach entwickelt sich die Erkrankung bereits in der Wachstumsphase und führt zu starken Schmerzen mit wesentlichen Bewegungseinschränkungen. Warnzeichen sind, dass der Hund sich häufig hinsetzt, nicht mehr laufen will oder einen instabilen Gang aufweist. Hier sollte man in jedem Fall die Tierärztin bzw. den Tierarzt aufsuchen, da durch eine frühzeitige Behandlung, z. B. mit gezielter Physiotherapie und möglicherweise einer Ernährungsumstellung, viel erreicht werden kann. Ist das Gelenk bereits zu weit geschädigt, kann sogar ein künstlicher Ersatz nötig sein, um dem Hund die Schmerzen zu nehmen.

Vorbeugen ist in jedem Fall immer die beste Lösung. Mit der richtig dosierten Bewegung, ohne das Tier zu überfordern, dem Augenmerk auf ein artgerechtes Gewicht oder Futterzusätzen, die den Knorpelaufbau unterstützen, kann man Gelenkerkrankungen bei Hunden entgegenwirken, damit es gar nicht erst so weit kommt. Übrigens sind Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker auch bei allen Fragen zur Tiergesundheit sowie für spezielle Vierbeiner-Arzneien eine hervorragende Anlaufstelle.



CARRAVIR® PROTECT, DER VIRENFÄNGER!

SCHÜTZT UND BEUGT VOR!



Dient zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von virusbedingten Infektionen der oberen Atemwege wie Schnupfen und Erkältungskrankheiten.*

REDUZIERT DIE VIRENMENGE UM 99,99%*

* Gebrauchsanweisung CARRAVIR® PROTECT
** Bansal S. et al. 2020. Iota-carrageenan and Xylitol inhibit SARS-CoV-2 in cell culture. bioRxiv doi:10.1101/2020.08.19.225854
in vitro Verringerung des Virus Titers um mind. 4,25 log₁₀ Stufen (Eine log₁₀-Stufe reduziert die vorhandene Keimmenge um 90 %)
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Carravir_2022_007



Das Immunsystem schützt unseren Körper vor möglichen Infektionen.

Aquilea Immun Complex ist die ideale Ergänzung zur Unterstützung unserer Abwehrkräfte. Es enthält **Wellmune®**, ein natürliches, klinisch geprüftes Beta-Glucan, sowie Vitamin C und Vitamin D, um:

1. die natürlichen Abwehrkräfte zu unterstützen (Vitamin C, Vitamin D)
2. die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen (Vitamin C)

Beta-Glucane, wie Wellmune®, sind Nährstoffe, die in natürlicher Form in der Zellwand verschiedener lebender Organismen, wie Bakterien, Pilzen, Hefen, Flechten, und bestimmten Getreidearten (z. B. Hafer) vorkommen. Beta-Glucane bewirken eine Vielzahl physiologischer Effekte, die sich teils positiv auf die Gesundheit auswirken. Sie beeinflussen das Immunsystem: Sie erhöhen die Widerstandskraft des Körpers gegen Krankheitserreger und aktivieren das körpereigene Abwehrsystem.

AROMA-TIPP

Aromatherapie für den Schulbeginn

Nach den Sommerferien fällt es so manchem Kind schwer, sich auf die schulischen Anforderungen zu konzentrieren.

Ein Raumspray aus reinem ätherischem Zitronenöl bringt sofortige Frische ins Gehirn, vergleichbar mit einer Taschenlampe in der Finsternis. Nebenbei ist ätherisches Zitronenöl luftreinigend, das heißt, es reduziert bis zu 70% der in der Luft befindlichen Keime.

Fragen Sie uns, wir stellen Ihnen gerne die richtige Mischung für Ihr Kind zusammen – sei es zur Steigerung von Konzentration und Merkfähigkeit oder gegen Prüfungsangst!

Unser Tipp bei besonders aktiven Kindern: Verwöhnen Sie Ihr Kind morgens und abends mit einem Massageöl aus Lavendel, Melisse, Ylang-Ylang und Benzoe. Es wird Ihnen die liebevolle Zuwendung danken und leichter zur Ruhe kommen!



LÖSUNG Gehirnjogging

1 Die Zunge

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

SIMILASANFTE AUGENMEDIZIN



Unsere Augen werden täglich stark beansprucht und sind zahlreichen Umwelteinflüssen, wie Heizungsluft oder Staubpartikel, ausgesetzt. Zudem können auch das Tragen von Kontaktlinsen, die Einnahme bestimmter Medikamente und lange Bildschirmarbeiten zu trockenen Augen, Jucken oder Brennen, verstärktem Tränenfluss oder zu Fremdkörpergefühl im Auge führen. **SIMILASAN** bietet Ihnen hier natürliche und bewährte Lösungen bei trockenen Augen, entzündeten Augen und überanstrengten Augen. **SIMILASAN Augentropfen** sorgen für eine sanfte Linderung der Augenbeschwerden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.similasan.at und in Ihrer ApoLife Apotheke.

Stand der Information 07/2022
Über Wirkung und möglicherweise unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

SIML_2022_020

SCHULBEGINN

Der Beginn des neuen Schuljahres kann Kindern und Eltern schon einiges abverlangen. Fehlt „nur“ die Energie, kann mit dieser „Powermischung“ rasch geholfen werden:

Von den **Schüßlersalzen Nr. 3, 5 und 8** lässt man im Akutfall alle 3–5 Minuten je 1 Tablette im Mund zergehen, dann kann stündlich je 1 Tablette gelutscht werden. Dazwischen ein großes Glas Wasser trinken, um den Flüssigkeitsbedarf für Gehirn und Nerven wieder auszugleichen.

SALBEITEE



Ein gesunder Magen und Darm sind wichtige Voraussetzungen für unsere ganzheitliche Gesundheit und unser Wohlbefinden. Oft trüben aber Völlegefühl, Blähungen oder nervöse Bauchkrämpfe unsere Lebensfreude.

Auch krankhafte Veränderungen des Verdauungstraktes, die sich u. a. in Verstopfung und Durchfall äußern, sind keine Seltenheit. Die Palette möglicher Ursachen für diese Beschwerden ist breit gefächert. So nehmen nicht nur Infekte, sondern auch physische und psychische Umstände Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt.

- **Sidroga® Salbeitee** ist ein pflanzliches Magen-Darm-Mittel und gleichzeitig ein Mund- und Rachenmittel.
- Sidroga® Salbeiblätter werden innerlich angewendet bei Verdauungsbeschwerden mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl, Blähungen und bei vermehrter Schweißsekretion.
- Äußerlich wird Salbei bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut angewendet.

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.



Natürliche Unterstützung
für Ihre Muskeln, Ihren
Energiestoffwechsel
und Elektrolythaushalt.

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.