



AUSGABE 6  
NOVEMBER/DEZEMBER 2021

*Advent,  
Advent!*

Mit besinnlichen  
Weihnachts-Aktionen!

TINNITUS  
SCHLAFEN  
WEIHNACHTSGESCHENKE  
UND NOCH VIEL MEHR ...



# DIE SCHÖNSTE BESCHERUNG FÜR GESUNDE HAUT

WIR BRINGEN WEIHNACHTEN IN IHRE APOTHEKE

ATTRAKTIVE WEIHNACHTSSETS MIT **GRATIS-MINI!**

DAS PERFEKTE  
GESCHENK  
FÜR JEDEN  
HAUTTYP



LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

VICHY  
LABORATOIRES

# Gesundheit aus Ihrer Apotheke schenken!



Uns allen verlangen die Umstände seit unzähligen Monaten so manches Opfer ab. Und doch bieten auch heuer wieder die kommenden „stillen Tage“ die wunderbare Gelegenheit, sich auf das zu besinnen, was wirklich zählt: Familie und Freunde, Geborgenheit und vor allem Gesundheit.

Deshalb, so banal es klingen mag: Schenken Sie zum Fest Ihren Lieben Gesundheit!

Kommen Sie in Ihre ApoLife Apotheke und lassen Sie sich zeigen, wie viele Möglichkeiten es gibt, mit gesunden Geschenken auf ganz einfache Art Freude zu bereiten – unsere Gesundheits-Expertinnen und -Experten beraten Sie gerne!

Und wenn Sie sich unsicher sind: Ein Gesundheits-Gutschein für Ihre Liebsten aus Ihrer ApoLife Apotheke ist immer eine großartige Idee!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unserer Weihnachtsausgabe und alles Gute für die (Vor)Weihnachtszeit! Bleiben Sie auch weiterhin gesund!

Herzlich, Ihre  
Mag. Ulrike Rothauer  
Rat & Tat Apothekerin in Kirchdorf

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



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

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

# Inhalt

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| 6  | Tinnitus                                    |
| 10 | Schlafen und Schlafmittel                   |
| 14 | Weihnachtsgeschenke<br>aus der Apotheke     |
| 18 | Aktionen                                    |
| 20 | Zimt                                        |
| 24 | Darmaufbau<br>Fachinterview:                |
| 28 | Stoffwechselerkrankungen<br>ApoMax erklärt: |
| 32 | Abgebrochener Zahn<br>Tier-Tipp:            |
| 35 | Silvester                                   |
| 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 ApoLife 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](http://www.geisler.at), im Auftrag von ApoLife.*

Text: *Thomas Franke.*

Fotos: Shutterstock, Pixabay, Depositphotos, Archiv.

Druck: *Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.*

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



**IHRE MEINUNG  
IST UND WICHTIG!**

**Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:**

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





Neues Aussehen  
für bewährte  
Qualität.

Produkte mit Herz.  
Jetzt in Ihrer ApoLife Apotheke.

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



# Tinnitus

**Nicht wenige kennen es – das Rauschen, Zischen, Rattern und Pfeifen im Ohr bzw. im Kopf, das auf Dauer zur Belastung wird. Der sogenannte Tinnitus trübt die Lebensqualität von vielen Menschen empfindlich, doch woher kommt die scheinbar akustische Lärmbelästigung überhaupt und was kann man dagegen tun?**

## **DER GAR NICHT KLEINE MANN IM OHR**

Wie in vielen Fällen ist im lateinischen Namen „*Tinnitus aurium*“ gleich die

Beschreibung enthalten. Er kommt von *tinnire* (klingeln) sowie *auris* (Ohr) und liefert die Symptome praktisch sofort mit. Die Betroffenen hören Geräusche, die von anderen nicht wahrgenommen werden können und zum Teil ständig im Ohr klingen oder auch nur sporadisch vorkommen. Das Pfeifen, Summen und Rauschen kann einseitig oder beidseitig auftreten, wobei am Anfang der Beschwerden oftmals Schäden bzw. Erkrankungen stehen. So ist etwa eine zu starke Lärmexposition (Knall, Musik) als Auslöser ebenso möglich wie z. B. eine Entzündung des Gehörapparates. Neben den Geräuschen treten zumeist auch weitere Begleiterscheinungen,

beispielsweise allgemeine akustische Überempfindlichkeit, Konzentrationsstörungen sowie Ein- und Durchschlafstörungen, auf. Alles Faktoren, die unglaublich belastend sind und einen in vielen Fällen bis zur Verzweiflung bringen können.

### GRAD-WANDERUNG

Prinzipiell wird beim Tinnitus zwischen zwei Hauptformen unterschieden: dem akuten und dem chronischen Tinnitus. Der akuten Variante geht zumeist eine Ohrenerkrankung voraus, wobei die Beschwerden auch chronisch werden können (länger als drei Monate). Je nach Belastung spricht man von vier Graden:

- **Grad 1:** Der Tinnitus kann gut kompensiert werden. Es kommt zu keinem Leidensdruck.
- **Grad 2:** Die Geräusche wirken vor allem bei Stress und Belastungen störend und treten überwiegend bei Stille auf.
- **Grad 3:** Es kommt durch die Probleme zu dauernden privaten und beruflichen Beeinträchtigungen sowie zu Störungen im emotionalen, kognitiven und körperlichen Bereich.
- **Grad 4:** Die Erkrankung ist nicht mehr zu kompensieren. Vielfach schwere Beeinträchtigungen im Privatleben und Berufsunfähigkeit.

Liegen die Auslöser im psychischen Bereich, können unterschiedliche Entspannungsmethoden Linderung bringen. Bleiben die Beschwerden auch nach einigen Tagen weiter bestehen, sollte

man einen HNO-Arzt aufsuchen, um die Ursachen abzuklären und eine geeignete Therapie zu finden. Im besten Fall ist der Grund für das Pfeifen beispielsweise ein Fremdkörper oder Ohrschmalzpfropf, der vom Spezialisten in wenigen Minuten schmerzlos entfernt werden kann. Oftmals sind die Ursachen aber leider nicht so einfach zu beseitigen. Infrage kommen hier Entzündungen von Gehörgang, Mittelohr oder Nasennebenhöhlen, Morbus Menière (eine Erkrankung des Innenohres), Lärmeinwirkung, Hörsturz, Trommelfellverletzungen, sehr niedriger Blutdruck, Blutarmut oder auch Nebenwirkungen von gewissen Medikamenten wie bestimmten Schmerzmitteln und Diuretika.

### RUHE DA HINTEN!

Leider gibt es keine Tinnitus-Tablette, aus diesem Grund muss die Therapie immer auf die zugrunde liegende Erkrankung ausgerichtet sein. Eine Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündung wird zumeist mit einem Antibiotikum behandelt, wodurch sich auch die Ohrgeräusche rasch bessern. Handelt es sich um ein Lärmtrauma bzw. einen Hörsturz, gilt es, möglichst zeitnah eine intravenös verabreichte Kortisonbehandlung zu beginnen. Und auch bei der Menièr'schen Krankheit gibt es spezielle Medikamente, die eine Besserung versprechen. Eine neue Methode stellt die sogenannte Tinnitus-Retraining-Therapie dar, bei der man Gegentöne zum Tinnitus erzeugt. Diese werden als angenehm empfunden und das eigent-



liche Geräusch tritt in den Hintergrund. Neben der reinen medizinischen Behandlung kann man selbst ebenso einiges tun, um dem Tinnitus etwas

**Auslöser für einen Tinnitus kann eine zu starke Lärmexposition ebenso sein wie eine Entzündung des Gehörapparates oder anderes.**

entgegenzusetzen. Die Wunderformel heißt: Stress abbauen, auf ausreichend Ruhephasen achten, Entspannungsübungen machen, Lärm und Hektik vermeiden sowie eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Sport und Bewegung pflegen. Darüber hinaus gibt es selbstverständlich auch Hilfe aus der Natur, wie etwa Ginkgo (muss mindestens drei Monate durchgehend eingenommen werden) oder Knoblauch und Ingwer als Hausmittel.

Wenn Sie Ginkgo-Präparate oder andere Nahrungsergänzungsmittel suchen, sind Sie in Ihrer ApoLife Apotheke mit Sicherheit bestens aufgehoben. Hier erhalten Sie nicht nur Produkte von bester Qualität in der passenden Konzentration, sondern überdies wertvolle Informationen und Tipps, wie Sie Ihrem Tinnitus den Kampf ansagen können, damit er ganz verschwindet oder zumindest nicht mehr als störend empfunden wird.





**STÄRKER ALS  
DIE ERKÄLTUNG**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheke. LMR-CH-20210916-19



**ASPIRIN®**

**ASPIRIN® + C**  
Bei Erkältung, grippeähnlichen Beschwerden und Fieber  
Wirkstoffe: Acetylsalicylsäure, Ascorbinsäure  
40 Brausetablets

**ASPIRIN® COMPLEX**  
1000 mg 200 mg - Granulat  
Schmerzmittel und Fiebersenkend, wirkt gegen  
Wirkstoffe: Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Vitamin C  
20 Beutel

**BEI ERSTEN  
ERKÄLTUNGSSYMPTOMEN**

**BEI SCHNUPFEN  
UND FIEBER**

**BAYER**



Schlafen  
und  
Schlafmittel

**Was gibt es Besseres als einen erholsamen Schlaf, nach dem man ausgeruht und voller Elan in den Tag starten kann? Die Realität sieht da leider oft ganz anders aus, wobei die Gründe dafür vielfältig sein können.**

### **REGENERIEREN LEICHT GEMACHT**

Wenn unser Körper etwas wie im Schlaf kann, dann ist es, sich zu regenerieren – und das im wahrsten Sinn des Wortes. Auch wenn wir gar nichts davon merken und im Reich der Träume weilen, laufen in unserem Organismus jede Menge Vorgänge ab. So verarbeitet das Gehirn die Geschehnisse des vergangenen Tages, das vegetative Nervensystem ist extrem aktiv und wichtige Prozesse, wie organische Reparaturmechanismen oder die Regulierung des Wärmehaushaltes, spielen sich – zumeist völlig unbemerkt – im Hintergrund ab. Diese Aktivitäten sind von größter Wichtigkeit sowohl für unsere physische Gesundheit, z. B. in puncto Abwehrkräfte, als auch für unser psychisches Wohlbefinden.

Obwohl es uns vielleicht manchmal so vorkommt, als hätten wir „wie ein Stein“ durchgeschlafen, unterscheidet man mehrere Schlafphasen, die etwa 90 Minuten dauern. In einer sechs- bis

siebenstündigen Nachtruhe reihen sich vier bis fünf Phasen aneinander, wobei diese extrem unterschiedlich sind:

### **REM-Schlaf**

Diese drei Buchstaben stehen für „Rapid-Eye-Movement“, also für das sichtbare Zeichen, dass sich die Augen hinter den geschlossenen Lidern sehr schnell hin- und herbewegen. Unser Gehirn ist in dieser Zeit überaus aktiv, wir träumen, allerdings zumeist, ohne dass wir uns an das Geträumte erinnern können.

### **Non-REM-Schlaf**

An seinem Beginn ist eine kurze Einschlafphase zu beobachten, die den Übergang vom Wach- in den Schlafzustand markiert. Wir sind leicht weckbar und es kann zu spontanen, unwillkürlichen Muskelzuckungen kommen. Nach etwa einer Viertelstunde entspannt sich die Muskulatur, ein Zeichen dafür, dass die Tiefschlafphase beginnt.

Nun wird die Atmung langsamer sowie regelmäßig und die Muskeln werden weniger durchblutet. Jetzt ist die Zeit, in der unser Organismus Schäden an der DNA repariert und die Zellteilung intensiviert, Vorgänge, die etwa für unser Wachstum oder das Heilen von Wunden von größter Wichtigkeit sind. In dieser

**Die neurologischen  
Verarbeitungs-Prozesse  
während des Träumens sind  
von größter Wichtigkeit  
sowohl für unsere physische  
Gesundheit als auch für  
unser psychisches  
Wohlbefinden.**

Tiefschlafphase lassen wir uns durch fast nichts stören, selbst durch lautere Geräusche sind wir nicht zu wecken. Diese Phasen beobachtet man in stärkerer Ausprägung vor allem zu Beginn der Nachtruhe, die REM-Phasen, also die Zeit des Träumens, erleben wir hingegen eher in den Morgenstunden.

#### **DIE INNERE UHR**

Unser Körper verfügt über spezielle Regulationsmechanismen, die uns müde werden lassen. Das wichtigste Hormon, welches unseren Tag-Nacht-Rhythmus – den sogenannten zirkadianen Rhythmus – steuert, ist das Melatonin. Es wird in der Zirbeldrüse im Gehirn produziert und bei Dunkelheit freigesetzt, während Licht die diesbezügliche Produktion

hemmt. Die höchste Konzentration im Blut erreicht es etwa gegen 3 Uhr morgens, gefolgt von einer Abnahme in den frühen Morgenstunden und der Ausschüttung von Stresshormonen, die uns schließlich erwachen lassen. Mit zunehmendem Alter reduziert sich die Melatonin-Produktion immer mehr – mit ein Grund, warum ältere Menschen vermehrt an Schlafstörungen leiden. Um dieses Defizit zu beheben, gibt es zwei wirksame Präparate aus der ApoLife Apotheke. Zum einen **ApoLife 25 Nachtruhe**, das neben dem Schlafhormon noch entspannende Heilpflanzen, wie Passionsblume und Melisse, enthält. Zum anderen **ApoLife 17 Mentale Balance** mit der afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) als natürlicher 5-Hydroxytryptophan-Lieferant, das unser Körper sowohl zur Produktion von Melatonin als auch von Serotonin – dem Glückshormon – benötigt.

Einen wesentlichen, zusätzlichen Einfluss auf unsere nächtliche Entspannung hat die sogenannte Schlafhygiene. Lichtreize, wie Mondschein, laufender Fernseher etc., zu spätes oder zu schweres Essen sowie Stress, Probleme im Beruf, private Sorgen und sonstige Aufregung können sich allesamt negativ auswirken. Grund dafür ist ein erhöhter Kortisol-Level im Blut, der den Schlaf praktisch blockiert. Um dem entgegenzuwirken, gibt es pflanzliche Präparate, wie Passionsblume, Hopfen, Melisse oder Baldrian bzw. leichte schlafanstoßende Arzneimittel, die rezeptfrei in der



ApoLife Apotheke erhältlich sind und maximal zwei Wochen angewendet werden dürfen. Verschreibungspflichtige starke Schlafmittel sollten wirklich nur die letzte Möglichkeit darstellen, denn sie besitzen ein hohes Abhängigkeitspotenzial und wirken diffus auf unterschiedliche Körpersysteme. Zudem sind ein Kater-Gefühl, Schläfrigkeit, Gedächtnisstörungen, ein erhöhtes Sturzrisiko und sogar Entzugserscheinungen (Alpträume, Schlaflosigkeit) beim Absetzen nicht ausgeschlossen.

Bei Schlafstörungen, Einschlafproblemen und sonstigen Fragen rund um das Thema Schlaf können Sie sich jederzeit an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden. Sie haben neben den besten Ratschlägen auch natürliche Präparate für Sie, damit ein perfektes Schlummern wieder möglich wird.



## Tipps für einen erholsamen Schlaf

- Licht aus! Handy, Fernseher, Straßenbeleuchtung etc. stören empfindlich
- Auf leichte Kost achten und ab zwei Stunden vor der Nachtruhe nichts mehr essen
- Idealerweise abends kurz spazieren gehen
- Gegen Einschlafstörungen oder Jetlag können Melatonin-Präparate helfen
- Um besser einzuschlafen, empfehlen sich pflanzliche Mittel
- Bei Stress und Nervosität die ideale Ergänzung: **ApoLife 5 Vitamin B Komplex**

## Bei großen und kleinen Wehwehchen



## Bei stumpfen Verletzungen

Tabletten, Tropfen, Salbe, Gel – wenn's weh tut zähl ich auf Traumeel®!

Salbe zum Auftragen auf die Haut. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

TRA\_2003\_L

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

# Weihnachts- geschenke aus der Apotheke

Nach dem letzten, durch die Pandemie geprägten Weihnachtsfest hoffen wir heuer alle auf wieder ungetrübte Feiertage im Kreis unserer Liebsten. Damit es aber so richtig festlich werden kann, steht die alljährliche Geschenksuche auf dem Plan – ein Unterfangen, bei dem Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker mit vielen Produkten und guten Tipps gerne hilfreich zur Seite stehen.

*Schenken Sie heuer doch einfach...*

## ... GEWÜRZE

Zimt, Anis und Ingwer sind die diesbezüglichen Favoriten in der stillen Zeit. Sie lassen sich nicht nur beim Backen hervorragend verwenden, sondern können überdies wunderbar in kleinen Gefäßen, nett dekoriert, als festliches Geschenk überreicht werden.

Zimt z. B. gibt es als Stangen, in Pulverform oder als Tee im Aufgussbeutel. Dazu Gewürznelken, Ingwer und ein handgeschriebenes Rezept für Süßspeisen, Glühwein und Punsch oder gemeinsam mit Honig und Cayennepfeffer für ein perfektes Erkältungsbad.



### ... SELBST GEMachten LIPPENBALSAM

Gerade in der kalten Jahreszeit ein ideales Geschenk, das Feuchtigkeit spendet und zugleich vor Kälte schützt. Die Zubereitung ist ganz einfach: 5g Bienenwachs, 4g Sheabutter und 1g Lanolin langsam im Wasserbad schmelzen, dann 10ml Jojobaöl hinzugeben. Ist alles geschmolzen, Masse vom Herd nehmen und kalt rühren. Erst danach 3 Tropfen Melissenöl einrühren, damit sich das Öl nicht verflüchtigt. In kleine Cremedöschen abgefüllt und hübsch etikettiert, ist der Lippenbalsam ein ebenso persönliches wie nützliches Präsent. Übrigens duftet diese Mischung nicht nur gut, sondern hat es buchstäblich in sich! Feuchtigkeit spenden Jojobaöl und

Sheabutter, das Bienenwachs schützt vor Kälte und das Melissenöl wirkt antiviral und kann so Fieberblasen vorbeugen.

### ... EIN SELBST ANGEFERTIGTES KRÄUTERKISSEN

Herrlich duftende Kräuter wirken ausgleichend, harmonisierend und entspannend. Einfach ein kleines Kissen, vielleicht ja eigenhändig bestickt, mit den gewünschten getrockneten Pflanzenmischungen, wie z. B. Lavendel, Kamille, Melisse, Heublumen, Quendel oder Himbeerblätter, füllen. Durch die Körperwärme werden die wohlriechenden ätherischen Öle freigesetzt und entfalten ihre Wirkung. Ideal als Auf- oder Unterlage gegen Hektik und Nervosität sowie für einen sanften Schlaf.

### ... EINEN GUTSCHEIN FÜR EINE FUSSMASSAGE

Hervorragende Massageöle bekommen Sie in Ihrer ApoLife Apotheke, Sie können diese aber auch selbst mischen. Dazu einfach 100 ml Sesamöl mit ca. 15 Tropfen ätherischem Ingwer-, Zimt- oder Nelkenöl aromatisieren. Doch Vorsicht bei Ölen vom Adventmarkt – nicht jedes Öl ist wirklich natürlichen Ursprunges und qualitativ als Duftöl geeignet, rein chemische Produkte sind teilweise sogar gefährlich! Am besten, Sie vertrauen bei ätherischen Ölen nur Ihrer ApoLife Apotheke, hier erhalten Sie ausschließlich beste, geprüfte Öle in Apothekenqualität.

### ... EINEN RAUMDUFT

Mit ätherischen Ölen lassen sich wunderbare, individuelle Duftkombinationen erstellen. Für die Weihnachtszeit empfehlen sich 5 Tropfen Mandarine, 2 Tropfen Grapefruit, 1 Tropfen Nelke und 1 Tropfen Zimt als erfrischende und entspannende Mischung. Wer es noch weihnachtlicher mag, kann auf Zimt, Fichtennadeln, Mandarine und Rosenholz in derselben Dosierung setzen. Ein Fest für Nase und Seele!

### ... SELBST GEMACHTEN VANILLE- ODER LAVENDELZUCKER

Dazu benötigen Sie nur 15 Tropfen Vanilleöl und Staubzucker oder Roh-Rohrzucker. Einfach 200 g Zucker in ein Glas mit Schraubverschluss füllen, den Rand des Gefäßes mit dem Vanilleöl beträufeln und zuschrauben. Ein- bis zweimal

täglich schütteln und nach 14 Tagen können Sie den gereiften Vanillezucker genießen. Alternativ dazu 1 EL Lavendelblüten in einem Mörser zerreiben und mit 100 g Zucker vermischen. Schon haben Sie eine feine festliche Alternative, etwa für kleine Cupcakes. Mörser und Blüten gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke – zusammen ein perfektes Geschenk!

### ... WEITERE GESUNDE WIE NÜTZLICHE DINGE

Zu den vielen Geschenktipps gehören ebenso ApoLife-Eigenprodukte wie Tonica zur Stärkung, Beruhigung oder Kraftaufbau, Vitaminpräparate zur Unterstützung des Immunsystems in der kalten Jahreszeit oder wertvolle Nahrungsergänzungsmittel. Auch geeichte Blutdruckmessgeräte oder praktische Ohrthermometer sind als Weihnachtspräsente bestens geeignet. Ob als Produkte oder in Form von Gutscheinen – hier finden Sie mit Sicherheit das Passende für Ihre Lieben.

Darüber hinaus haben Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker noch viele weitere Ideen für Sie, um Familie, Freunde und Bekannte am Heiligen Abend mit „gesunden“ persönlichen Geschenken zu überraschen und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.







- ✓ 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.





Wir denken an Ihre  
Gesundheit!

1. bis 30. November 2021

## Geschenk GRATIS

Jetzt Immunabwehr  
stärken – zu jedem  
ApoLife Immun-Pro-  
dukt ein praktisches  
Immun-Geschenk  
**GRATIS!**



Gutschein gültig von 1. bis 30. November 2021 solange der Vorrat reicht.

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

1. bis 30. November 2021

## 50 Prozent SPAREN

Keine Chance dem Husten –  
BRONCHOSTOP Hustensaft +  
Erkältungssaft kaufen und  
**50%** auf den Erkältungssaft  
gleicher Größe sparen!



Gutschein gültig von 1. bis 30. November 2021 solange der Vorrat reicht.

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

## Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im November und Dezember – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. Dezember 2021

4,– Euro

**SPAREN**

Stärken Sie Ihr Immunsystem –  
jetzt Leaton\* im  
Doppelpack  
**4,– billiger!**

\*Leaton complete, classic und sine



Gutschein gültig von 1. bis 31. Dezember 2021 solange der Vorrat reicht.

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

1. bis 31. Dezember 2021

250 ml

**GRATIS**

Unser Geschenktipp –  
jetzt zu jedem Buerlecithin  
1.000ml ein praktisches  
Mini (250ml) **GRATIS!**



Gutschein gültig von 1. bis 31. Dezember 2021 solange der Vorrat reicht.

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



# Zimt



Und wieder steht sie vor der Tür, die Zeit, in der uns an jeder Ecke wunderbare Gerüche begegnen, die alle Menschen feierlich stimmen. Neben Tannenduft und Weihrauch ist ein weiteres Gewürz in den Wochen vor Weihnachten unverzichtbar – der Zimt!

## Zimt - kurz & bündig

- Lateinischer Name: *Cinnamomum*
- Ursprung: Indien, Sri Lanka, China
- Bereits seit der Antike medizinisch bedeutsam
- Wirkt entzündungshemmend und krampflösend
- Von jeher Einsatz bei Magen-Darm-Beschwerden
- Vorsicht in Schwangerschaft und Stillzeit
- Empfohlenes Produkt: **ApoLife Zuckerstoffwechsel-Kapseln**

### VON DRAUSS' VOM WALDE KOMM ICH HER ...

Auch wenn es auf den ersten Blick vielleicht niemand vermuten würde, der Ursprung dieses Gewürzes liegt im Wald, allerdings in etwas entfernten Wäldern. Um genau zu sein in jenen von Sri Lanka (dem früheren Ceylon), Indien und China. Hier wachsen die etwa zehn bis fünfzehn Meter hohen und immergrünen tropischen Bäume der Pflanzengattung *Cinnamomum*, welche zu den Lorbeergewächsen gehören. Die bekanntesten Vertreter sind der Echte oder Ceylon-Zimtbaum sowie der Cassia-Zimtbaum, welcher im Reich der Mitte zu Hause ist. Ihre Rinde schenkt uns das so festliche Gewürz. Dazu werden die jungen Triebe des Baumes geschält und deren innere Rinde getrocknet. Beim Trocknen rollt sie sich ein, was zur charakteristischen Form der Zimtröllchen führt, die zugleich für den lateinischen Namen verantwortlich ist, denn *cannella* bedeutet „Röhrchen“, und in einigen Sprachen heißt der Zimt

heute noch so. Aus der Beschaffenheit dieser Rollen kann man übrigens die Herkunft ablesen: Bestehen sie aus einzelnen, dünnen, blättrig ineinandergesteckten Rinden, handelt es sich um Ceylon-Zimtstangen, liegt eine einzelne, dicke Rindenschicht vor, hat man Cassia-Zimt oder eine andere Sorte vor sich. Die chinesische Variante ist dann ein bis drei Millimeter dick, etwas dunkler und kräftiger im Geschmack. Sie kommt bei uns zumeist gemahlen in den Handel.

### SCHMACKHAFTE MEDIZIN

In den ursprünglichen Heimatländern zählt Zimt zu den ältesten Gewürzen überhaupt und ist auch bei uns, selbst abseits der festlichen Zeit, aus der kulinarischen Welt nicht mehr wegzudenken. Was aber die wenigsten wissen – er besitzt nachweislich heilsame Kräfte. Etwas, das bereits im alten Rom und im antiken Griechenland bekannt war. Dort wurde er zunächst vor allem als Medizin und Räucherwerk eingesetzt sowie erst später als vielfältiges Gewürz entdeckt.



Speziell im Mittelalter war Zimt eine wertvolle Rarität, die sich beileibe nicht jeder leisten konnte. Heutzutage kommen einem natürlich sofort allerlei Süßspeisen, wie Milchreis, Grießkoch, Zimtsterne, Lebkuchen, oder Glühwein in den Sinn, aber zu Wild und Geflügel passt das edle Gewürz ebenso hervorragend. Und in der orientalischen Küche gehört es in diversen Mischungen mit dazu: z. B. Garam Masala, Currypulver, Fünfgewürz aus Tunesien ... Zudem vielleicht für viele neu: Zimt ist überdies eine Zutat von Wermut und Cola.

Allzu leicht wird bei all der Gaumenfreude auf die gesundheitsfördernden Eigenschaften vergessen, die die braune Rinde mit sich bringt. Speziell im indischen Ayurveda und in der

Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kommen fast alle Teile des Zimtbaumes zum Einsatz. Die Volksmedizin empfiehlt Zimt von jeher gegen leichte, krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, bei Blähungen, Völlegefühl und Appetitlosigkeit. Ein recht neues Feld, das allerdings noch im Mittelpunkt wissenschaftlicher Forschungen steht, ist der Einsatz bei Diabetes. Der enthaltene Wirkstoff MHCP soll, laut einer Studie von amerikanischen und pakistanischen Wissenschaftlern, den Blutzuckerspiegel senken und die Aufnahme von Glukose in den Zellen verstärken können. Aus diesem Grund ist Zimtrindenextrakt auch ein wesentlicher Bestandteil der **ApoLife Zuckerstoffwechsel-Kapseln**, die mit zwei exakt

# easyangin<sup>®</sup>

## HALSSCHMERZEN?

Der einzigartige Kombi-Effekt

- **Antiseptisch** und **schmerzstillend**
- **Ohne** NSAR und Antibiotikum
- Zur **Besserung von Entzündungen** im Mund- und Rachenraum
- **Einfach** in der **Handhabung** (ab 6 Jahren/10x täglich)



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

easypharm  
a NEURAXPHARM company

EA187ang/0921

abgestimmten Rezepturen für morgens und abends den Zuckerstoffwechsel unterstützen.

### ALLZU VIEL IST UNGESUND

Eine fast immer gültige Regel, so auch beim Zimt. Achten Sie beim Kauf stets auf hochqualitative Zimtextrakte mit einem möglichst geringen Cumarin-Anteil. Dieser Bestandteil ist, in größeren Mengen genossen, nämlich sogar schädlich für unsere Leber. Zu viel Zimt kann überdies zu Schweißausbrüchen, erhöhter Atemtätigkeit und Herzrasen führen. Während einer Schwangerschaft und der Stillzeit am besten überhaupt auf die Verwendung von Zimt verzichten, was aber nicht für kleine Sünden in der Weihnachtszeit gilt. Hier müsste

man nämlich mehr als 100 Zimtsterne auf einmal essen!

Am besten, Sie fragen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker bei einem vorweihnachtlichen Besuch in der Apotheke. Sie beraten Sie gerne zu allen positiven Eigenschaften von Zimt und können Ihnen mit vielen hochwertigen Präparaten in unterschiedlichsten Darreichungsformen weiterhelfen.



**GOJI  
SAN<sup>®</sup>**  
IMMUN PROTECT

Exklusiv  
in Ihrer  
Apotheke!

**Unser  
verlässlicher  
Immunbonus.**

Super Foods. Super Vitamine. Super Abwehrkräfte.

Mit der Power von **Gojibeere**, **Sanddorn**  
und 10 Vitaminen.

Mehr Infos unter [gojisan.at](http://gojisan.at)!

Jetzt auch  
als Kapsel  
erhältlich

**GOJISAN<sup>®</sup>**  
IMMUN PROTECT

Mit der Kraft von  
Gojibeere und Sanddorn  
Stärkung des Immunsystems

**GOJISAN<sup>®</sup>**  
IMMUN PROTECT

Mit der Kraft von  
Zink, Gojibeere  
und Sanddorn  
Stärkung des Immunsystems

**GOJISAN<sup>®</sup>**  
IMMUN PROTECT

**GOJISAN<sup>®</sup>**  
IMMUN PROTECT

**Kwizda**  
Pharma

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz  
für eine ausgewogene Ernährung.

GOJ-0047 2108



*Nahrungsergänzungsmittel (NEM)*

# *Darmaufbau*

Beim Wort „Darm“ denken die meisten von uns bestimmt gleich an ein funktionierendes Verdauungssystem ... Aber wussten Sie, dass rund 80% aller Abwehrzellen, die das Immunsystem steuern, auch ihren Sitz im Darm haben? Er muss also – im wahrsten Sinn des Wortes – viel schlucken.

## EINE ARMEE VON BAKTERIEN

Nicht umsonst heißt es, dass die Gesundheit im Darm beginnt. Vom ersten Lebenstag an sind unsere körpereigenen Mikroorganismen damit beschäftigt, uns vor möglichen Gefahren, beispielsweise in Form schädlicher Keime, zu schützen. Rund 100 Billionen Bakterien, die Zahl wird noch viel eindrucksvoller, wenn man sie ausschreibt – 100.000.000.000.000 –, leben in unserem Verdauungstrakt, wobei man über 500 Arten unterscheiden kann. Sie haben verschiedene wichtige Aufgaben, wie die Produktion von Vitamin K, Hormonen (u. a. Serotonin) oder die Verdauung von Ballaststoffen. Darüber hinaus verfügt der Darm über ein eigenes Immunsystem, das Schadstoffe abbaut und die Vermehrung von Krankheitserregern verhindert.

## GUT VS. SCHLECHT

Ein ausgewogenes Verhältnis ist in vielen Bereichen unseres Lebens zumeist die beste Lösung. So auch beim Darm, wo sich die „guten“ und „schlechten“ Bakterien im Idealfall die Waage halten. Wird dieses Gleichgewicht jedoch gestört, können sich Krankheitserreger besser ausbreiten, was wiederum zunächst an Blähungen, Verstopfung, Durchfall und unspezifischen Symptomen, z. B. allgemeiner Abgeschlagenheit, zu erkennen ist. Allerdings droht der Darmflora ebenso durch eigentlich heilende Medikamente Gefahr. Antibiotika etwa sind perfekt dazu geeignet, gefährlichen Bakterien den Garaus zu

machen. Leider können sie aber nicht zwischen den nützlichen und gefährlichen Vertretern unterscheiden – die Folge: Auch die „guten“ Darmbakterien werden in Mitleidenschaft gezogen bzw. zerstört. Hier ist es wichtig, das geschädigte Milieu im Verdauungstrakt schnell wiederherzustellen und den Darm optimal bei der Regeneration zu unterstützen.

## PROBIOTIKA UND PRÄBIOTIKA

Diese beiden Begriffe, die häufig verwechselt werden, stehen für unverzichtbare Mittel, wenn es um den Aufbau und die Erhaltung unserer Verdauung geht. Bei den sogenannten **Probiotika** handelt es sich um lebende Keime, welche für den Darm lebenswichtig sind,

**Rund 80% aller  
Abwehrzellen, die das  
Immunsystem steuern,  
haben ihren Sitz im Darm.**

wie z. B. Milchsäure- oder Bifidobakterien. Sie siedeln sich nach ihrer Reise durch Magen und Dünndarm im Dickdarm an. Solche Mikroorganismen bekommt man im Normalfall im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung gleich mitgeliefert. Naturjoghurt, Buttermilch und Sauerkraut sind nur einige der bekanntesten Lieferanten. Ist die Darmflora bereits aus dem Gleichgewicht geraten oder besteht die Gefahr dazu – etwa bei einer Antibiotika-Therapie – können höher dosierte Probiotika in Form von Nahrungsergänzungen



eingenommen werden, um die „schlechten“ Bakterien zu verdrängen, Entzündungen einzudämmen oder eben ein zerstörtes Milieu im wahrsten Sinn des Wortes wiederzubeleben.

Unter **Präbiotika** hingegen versteht man lösliche Ballaststoffe, die z. B. in Nüssen, Gemüse oder Hülsenfrüchten vorkommen und den nützlichen Mikroorganismen als Nahrung dienen, also deren Wachstum fördern sowie zugleich die Anbindung von gesundheitsschädlichen Bakterien an die Darmzellen verhindern. Beispiele für bekannte Präbiotika sind Oligofructose, Pektin und Inulin.

#### APOLIFE FÜR DEN DARM

Egal, ob Sie nun ein hochwertiges Probiotikum oder ein Präbiotikum suchen –

in Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie speziell entwickelte Eigenprodukte, die in puncto Zusammensetzung und Wirkung exakt auf diesen Anwendungszweck hin abgestimmt wurden.

**ApoLife 7 Darmflora akut** und **ApoLife 24 Darmflora forte** sind Probiotikum und Präbiotikum zugleich. **ApoLife 7 Darmflora akut** enthält neun verschiedene natürliche Bakterienstämme, wie Acidophilus und Bifido, mit 600 Millionen Keimen in einer einzigen Kapsel, sowie Pektin als Präbiotikum. **ApoLife 24 Darmflora forte** macht dabei seinem Namen alle Ehre: Jede Kapsel enthält fünf Bakterienstämme mit fünf Milliarden Keimen. Zudem garantieren Lactoferrin und Oligofructose als präbiotische Elemente eine schnellere Ansiedlung



Wärmt den Schmerz natürlich weg

## WEIHNACHTSAKTION!

Erhalten Sie ein **gratis Paar Kuschelsocken** mit **Geschenkbbox** beim Kauf von zwei Großpackungen gegen Rücken- oder Nacken-Schulter-Schmerzen.





**Frei von Arzneimittelwirkstoffen**  
**Therapeutische Tiefenwärme**  
**Entspannt verkrampfte Muskeln**



**Machen Sie Ihren Liebsten eine Freude! Jetzt in Ihrer Apotheke!**

Solange der Vorrat reicht. Gültig von November bis Dezember.

TC\_7406\_10082021

Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinweise auf der Verpackung, Arzt oder Apotheker.

der Bakterien im Verdauungstrakt. Die Kapseln beider Präparate sind doppelt umhüllt, damit bestens vor der Magensäure geschützt und tragen so die Organismen in großer Anzahl an den Zielort. Als Alternative dazu gibt es diese Keime mit **ApoLife Darmflora löslich** auch in Pulverform. Dadurch können sie individuell dosiert und einfach in Saft oder Joghurt eingenommen werden. Eine Dosis enthält hier rund 10 Milliarden Bakterien. Jedes dieser drei Präparate eignet sich optimal zur Unterstützung, Regeneration und Wiederherstellung des Gleichgewichtes der natürlichen Darmflora.

Sie haben Fragen zu diesen ApoLife Produkten, allgemein zur Ernährung, zu

Pro- und Präbiotika oder tragen sich vielleicht mit dem Gedanken, eine Darmreinigung oder -sanierung in Angriff zu nehmen? Dann ist Ihre ApoLife Apotheke sicherlich eine hervorragende Anlaufstelle, um alle wichtigen Informationen und zudem die besten Produkte für Ihren Darm und Ihre Verdauung zu erhalten.



# HEISERKEIT? MUNDTROCKENHEIT?



**Wer seine Stimme braucht,  
braucht isla®**

- Lindern Heiserkeit, Halsbeschwerden und Hustenreiz
- Pflegen und schützen die Schleimhäute von Hals und Rachen
- Wirken lindernd bei starker Beanspruchung der Stimmbänder

**AKTION**  
**1€ sparen!**  
isla® cassis/moos Halspastillen  
60 Stück um € 8,50  
(statt € 9,50\*)



Aktionszeitraum: 01.11. bis 30.11.2021

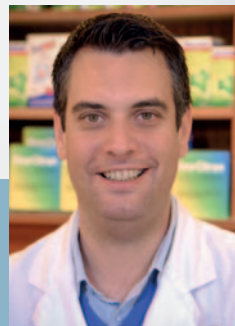
[www.isla.at](http://www.isla.at)

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 September 2021 | isla\_2021\_093

**isla®**



METABOLISM



Mag. Gebhard  
Hauser  
ApoLife  
Apotheker in  
Salzburg

FACHINTERVIEW:

# Stoffwechsel- erkrankungen

Diesem Begriff begegnet man immer wieder, doch was man genau darunter versteht bzw. welche Erkrankungen zu diesem weiten Feld dazugehören, ist vielen nicht wirklich bekannt. Aus diesem Grund haben wir für die letzte Ausgabe in diesem Jahr Herrn Mag. Gebhard Hauser, einen Experten zu einem ausführlichen Gespräch gebeten.

### Herr Mag. Hauser, was genau verbirgt sich hinter der Bezeichnung „Stoffwechselerkrankung“?

Im Prinzip ist „Stoffwechsel“, auch „Metabolismus“ genannt, ein Überbegriff für sämtliche Umwandlungsprozesse, die in unserem Organismus vor sich gehen und den Auf- und Abbau von Körpersubstanzen beinhalten. Das kann die Umwandlung unserer Nahrung zu Zwischenstufen oder Endprodukten sein, ebenso wie der Abbau von

wodurch Erkrankungen, eben in diesem Fall Stoffwechselerkrankungen, entstehen können.

### Welche Beschwerden treten hier auf?

Das ist in einem Satz schwer zu beantworten, denn es handelt sich hier um viele verschiedene Erkrankungen, die zum Teil vom Krankheitsbild, den Symptomen und dem Verlauf her völlig unterschiedlich sind. Es macht natürlich einen Riesenunterschied, ob der Fett-, Kohlenhydrat-, Mineralstoff- oder Eiweißstoffwechsel betroffen ist, denn je nachdem wirkt sich das negativ auf bestimmte Organe, wie Schilddrüse, Leber oder Gehirn, aus und es können auch Muskeln und Gelenke in Mitleidenschaft gezogen werden. Das große Problem dabei: Viele Stoffwechselerkrankungen beginnen langsam und die Beschwerden lassen sich oftmals zunächst gar nicht richtig zuordnen. Erst durch eine Blutuntersuchung bzw. mittels Bestimmung des Hormonstatus kann ein solches Defizit oder ein Überschuss festgestellt werden.

### Stoffwechselerkrankungen lassen sich oft erst durch eine Blutuntersuchung bzw. mittels Bestimmung des Hormonstatus exakt diagnostizieren.

schädlichen Stoffen inklusive deren Ausscheidung. Weiters umfassen Stoffwechselvorgänge die Erneuerung unserer Zellen sowie den Tag-Nacht-Rhythmus. Ganz wesentlich für diese lebenswichtigen Vorgänge sind Enzyme, durch die sämtliche diesbezüglichen Abläufe gesteuert bzw. beschleunigt werden. Liegt ein Mangel oder ein Überschuss an diesen Biokatalysatoren vor, geraten die eingespielten Prozesse durcheinander,

### Können Sie uns ein Beispiel für so eine spezifische Erkrankung nennen?

Gerne. Die bekanntesten sind mit Sicherheit die beiden unterschiedlichen Typen von Diabetes mellitus, die

umgangssprachlich als Zuckerkrankheit bezeichnet werden, hervorgerufen durch einen nicht mehr funktionierenden Kohlenhydratstoffwechsel. Bei Typ 1, der selteneren Variante, die meistens im Kinder- oder Jugendalter auftritt, bildet der Organismus Antikörper, welche jene Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstören, die für die Insulinproduktion zuständig sind. Somit ist es dem Körper nicht mehr möglich, Zucker abzubauen. Alle, die an Typ 2 leiden, bilden zwar Insulin, allerdings reduzieren sich die Bindungsstellen an den Zellen, wodurch sie in der Glukose-Aufnahme behindert werden. Diese Form tritt zumeist im fortgeschrittenen Alter auf, wobei hier als Risikofaktoren Übergewicht, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel zu nennen sind. Als typische Symptome werden vielfach Müdigkeit, vermehrter Durst und Heißhunger beobachtet.

### Also kann man Stoffwechselerkrankungen mit einer gesunden Lebensweise verhindern?

Nur zum Teil. Manche sind auch angeboren, andere werden durch die eben genannten Risikofaktoren sowie durch Nikotinkonsum begünstigt. Ein gutes Beispiel für verschiedenste Ursachen sind etwa die vielen unterschiedlichen Erkrankungen der Schilddrüse. Die Hypothyreose, also eine Schilddrüsenunterfunktion, kann schon Babys betreffen, die dann unter schweren Entwicklungsstörungen leiden, oder erst im Lauf des Lebens durch einen Jodmangel bzw. eine Autoimmunstörung auftreten. Eine

dadurch bedingte Fehlfunktion unserer körpereigenen Abwehr ist der Auslöser von Hashimoto-Thyreoiditis, bei der eine chronische Entzündung zur Schädigung der Schilddrüse führt, welche dann die Hormonproduktion nicht mehr bewerkstelligen kann. Im Gegensatz dazu gibt es ebenso den Fall, dass zu viele Schilddrüsenhormone gebildet werden, wie etwa bei der Basedow-Krankheit, wo Antikörper Schilddrüsenzellen zu einer Überproduktion anregen und unter anderem zur charakteristischen Vergrößerung des Organs, dem sogenannten Kropf, sowie zu Herzrasen, Veränderung an den Augenhöhlen, starkem Schwitzen, schlechtem Schlaf, erhöhtem Blutdruck, Durchfall, Haarausfall, innerer Unruhe, Reizbarkeit, Muskelschmerzen und Muskelschwäche führen.

### Welche weiteren Stoffwechselerkrankungen gibt es?

Als eine der bekanntesten wäre noch Gicht zu nennen. Diese entsteht durch einen Überschuss an Harnsäure im Blut, entweder weil der Körper zu viel davon produziert oder weil zu wenig ausgeschieden wird. Die Erkrankung entwickelt sich über viele Jahre hinweg, wobei Harnsäurekristalle gebildet werden, sich in Schleimbeuteln und Gelenken ablagern und dort zu schmerzhaften Entzündungen führen. Die Betroffenen leiden an wiederkehrenden Gichtanfällen, in 60 Prozent der Fälle mit enormen Schmerzen im Grundgelenk der großen Zehe. Es kommt zur Schwellung von Gelenken, die berührungsempfindlich,



Herr Mag. Hauser, vielen Dank für Ihre  
Zeit und die interessanten  
Informationen!



Ich habe nur ein Angesicht,  
es wird erhellt von fremdem Licht.  
Wird's ein Tag blockiert, das fremde Licht,  
dann sieht man mich nicht.

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

**Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!**



**Hoggar® Night**

**25 mg Schmelztabletten**

Zur Anwendung bei Erwachsenen  
Wirkstoff: Doxylaminhydrogensuccinat

*Symptomatische Kurzzeitbehandlung von gelegentlichen Schlafstörungen bei Erwachsenen*

10 Schmelztabletten

STADA



- ✓ Bei akuten Schlafproblemen
- ✓ Fördert das Ein- und Durchschlafen
- ✓ Wirkt ab der ersten Anwendung innerhalb von 30 Minuten

Jetzt zum Kombi-Aktionspreis:  
**25 % sparen**  
~~13,30 €~~ 9,95 €

- ✓ Melissenblätter wirken beruhigend
- ✓ Baldrianwurzel ist entspannend und schlaffördernd

**Aktion gültig vom 1. bis 30. November 2021 beim Kauf von Hoggar Night 10 Schmelztabletten gemeinsam mit Dr. KOTTAS Nerven-Schlaftee.**  
Hoggar Night: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Doxylaminshydroscinat.  
Dr. KOTTAS Nerven-Schlaftee: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei milden nervös bedingten Unruhezuständen, leichten Stresssymptomen und Einschlafstörungen.



APOMAX ERKLÄRT:

# Abgebrochener Zahn

Es muss nicht immer ein Unfall sein, sondern kann beim Spielen, in der Freizeit oder sogar beim Essen passieren: Ein Zahn ist ab – was nun?

## WANN BRICHT EIN ZAHN?

Der Zahnschmelz ist die härteste Substanz in unserem Körper und schützt unsere Zähne jahrelang vor Abnutzung. Bei allzu großer Krafteinwirkung kann es allerdings passieren, dass selbst das widerstandsfähigste Kauwerkzeug nachgibt. Die Gründe dafür können unterschiedlicher Natur sein. Ein Sturz mit dem Rad, ein Unfall oder ein Fußballtreffer im Gesicht – die Folge: Der Schneidezahn ist ab. Etwas, das speziell bei Kindern, die besonders bewegungsaktiv sind, leider öfter vorkommt. Nicht auf einen Schlag von außen zurückzuführen, sondern der eigenen Beißkraft zuzuschreiben, sind abgebrochene Backenzähne. Sie halten zwar viel aus, was Unbelehrbare z. B. zu feucht-fröhlicher Stunde gerne mit dem Öffnen von Kronenkorken austesten, doch manchmal reicht das Aufbeißen einer Nuss oder ein Olivenkern aus, um den Backenzahn zu zerstören. Sind die Zähne bereits beschädigt, plombiert bzw. kariös, ist das Risiko naturgemäß noch

höher. In seltenen Fällen kann es passieren, dass der Zahn sogar mitsamt der Wurzel ausbricht. Nicht nur dann heißt es, retten, was zu retten ist, und so schnell wie möglich zum Zahnarzt. Doch beim Transport gilt es, einige Dinge zu beachten, daher nachfolgend einige Regeln zum richtigen Verhalten.

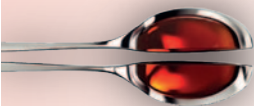
### 1 Ruhe bewahren & Erstversorgung.

Es bringt nichts, in Panik zu verfallen, weil jemand einen Zahn verloren hat. Den Betroffenen beruhigen bzw. selbst ruhig bleiben, mögliche Schwellungen mit einem Coolpack oder kalten Waschlappen kühlen. Falls eine Blutung vorliegt, diese lokalisieren und mit einem sterilen Verband, zur Not auch mit einem sauberen Taschentuch, stoppen.

### 2 Zahn sichern.

Zunächst einmal muss das Zahnstück gefunden werden, vielleicht befindet es sich ja noch in der Mundhöhle. Wichtig: Nie an der empfindlichen Wurzel anfassen und schnellstens konservieren. Die beste

Bei Bronchitis und Erkältung  
kommt es auf zwei Dinge an:



Infekt bekämpfen  
Symptome lindern

**Kaloba® kann beides!**



Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Möglichkeit dazu finden Sie in Ihrer ApoLife Apotheke – eine Zahnrettungsbox. Diese enthält eine spezielle Nährlösung, welche den Zahn vor einer Austrocknung bewahrt und ideal zum Transport ist. Idealerweise sollte man eine derartige Box in der Hausapotheke haben, damit nicht zu viel Zeit vergeht. Ist keine zur Hand, können Sie den Zahn, so seltsam es klingt, in Haltbar- milch einlegen. Kochsalzlösung oder Speichel sind nur Notfallalternativen. Auf keinen Fall in klares Wasser legen!

**3 Ab zum Zahnarzt.** Selbst in der Rettungsbox ist der Zahn nicht unbegrenzt haltbar. Deshalb unbedingt innerhalb von 24 Stunden zum Zahnarzt



bzw. zum Zahnambulatorium. Möglicherweise kann das abgebrochene Stück wieder angeklebt und der Zahn damit gerettet werden. Bruchstellen – weder am Zahn noch im Mund – nicht berühren, um keine funktionstüchtigen Nervenzellen zu schädigen!

**4 Fachgerechte Hilfe.** Ist der Nerv unverletzt, kann die Instandsetzung durch den Zahnarzt eventuell recht unkompliziert sein. Das Bruchstück wird ausgerichtet, mit Spezialkleber befestigt und dann durch UV-Licht ausgehärtet. Liegt jedoch eine Verletzung des Nervs vor, muss eine schnelle und gründliche Behandlung erfolgen, damit keine Bakterien eindringen können und die Gefahr von Infektionen gebannt ist.

Ein abgebrochener Zahn ist zwar unangenehm, aber kein Beinbruch. Mit dem richtigen Handeln, im besten Fall mithilfe einer Zahnrettungsbox aus der ApoLife Apotheke und schneller, fachärztlicher Hilfe, können Sie sicher bald schon wieder lächeln!





**TIER-TIPP:**

# Silvester

Für viele ist es der Höhepunkt des Jahresabschlusses und jedes Mal wieder ein Erlebnis ... das Silvester-Feuerwerk. Allerdings empfinden nicht alle die lauten Raketen und Böller als Bereicherung, ja manche Geschöpfe wissen gar nicht, wie ihnen geschieht – unsere Haustiere.



## LAUTES NEUES JAHR!

Im Prinzip ist das Abbrennen von Feuerwerken in Österreich ganzjährig verboten. Allerdings können in jeder Gemeinde Ausnahmen gewährt werden, wie bei großen Veranstaltungen oder eben zum Jahreswechsel. Diese sind zu Silvester normalerweise zeitlich beschränkt, was aber leider manche Menschen nicht davon abhält, schon einige Tage davor und danach den Abendhimmel mit Raketen zu erleuchten oder die Nachbarschaft mit Böllern zu „beglücken“. Sollten die möglichen Corona-Maßnahmen heuer alle Feierlichkeiten uneingeschränkt erlauben, stellen sich Frauchen und Herrchen schon wieder auf eine Zeit ein, die ihren Lieblingen viele Schreckmomente oder sogar Dauerstress bescheren wird.

Es soll sogar Menschen geben, die den hierzulande üblichen, dezibelstarken Feierlichkeiten entfliehen und mit ihrem Liebling einen Kurzurlaub in einem Land einlegen, wo die Silvesterknallerei überhaupt verboten ist. Für alle, die lieber zu Hause bleiben möchten, hier nun ein paar wertvolle Tipps, um Haustieren etwas die Angst zu nehmen und es besser auf die stressige Zeit vorzubereiten:

### TIPP 1: AN GERÄUSCHE GEWÖHNEN

Eigentlich ein Ratschlag, der prinzipiell empfehlenswert ist: Gewöhnen Sie Ihr Tier bereits im Welpenalter an laute Geräusche. Nicht nur Knallkörper können es erschrecken und zu gefährlichen

Panikreaktionen führen, Gewitter, Hupen oder anderer plötzlicher Lärm sind ebenso potenzielle Gefahrenquellen, die unter Umständen zu unvorhergesehenen Reaktionen des Hundes führen. Dieses Training kann z. B. mit einer CD durchgeführt werden, die unterschiedlichste Geräusche enthält. Beginnen Sie langsam und loben Sie Ihren Liebling, wenn er auch in unangenehmen Lärmsituationen ruhig und entspannt bleibt. Idealerweise führen Sie das Ganze regelmäßig und bis ins hohe Alter durch, um zukünftige Panikreaktionen bestmöglich zu vermeiden.

### TIPP 2: WAS TUN IN DER SILVESTERNACHT?

Es empfiehlt sich, Hunde in den Tagen rund um den Jahreswechsel beim Spaziergang angeleint zu lassen und nur in der gewohnten, umliegenden Gegend spazieren zu gehen. Die Gefahr ist groß, dass das Tier durch einen Knall in Panik gerät, möglicherweise auf die Straße läuft oder sich auf der Flucht verletzt. Und selbst, wenn das Ich-will-raus-Miauen herzerreißend ist, Freigängerkatzen besser in dieser Zeit nicht hinauslassen. Bei Hamstern, Kaninchen und anderen Kleintieren ist es ratsam, sie in der Silvesternacht in einen abgedunkelten, ruhigen Raum zu stellen und vielleicht sogar bei ihnen zu bleiben. Ihrem Hund können Sie Körperkontakt anbieten und ihn selbst entscheiden lassen, ob er sich nicht lieber „verkriechen“ möchte. Ablenkung durch Spiele oder Kauartikel kann ebenso helfen.

### TIPP 3: HILFE DURCH DIE NASE

Nicht nur wir Menschen reagieren sehr sensibel auf Düfte, auch auf unsere vierbeinigen Freunde können speziell entwickelte Duftvernebler (z. B. Feliway oder Adaptil) eine beruhigende Wirkung haben. Sie senden spezielle Stoffe, sogenannte Pheromone, aus, die bei Stresssituationen, wie Umzügen, Gewittern oder eben Feuerwerken, Hunden und Katzen die Anspannung nehmen. Am besten ist es, den Verdampfer bereits einige Wochen vor dem Ereignis in die Steckdose zu stecken.

### TIPP 4: MITTEL GEGEN DIE ANGST

In Ihrer ApoLife Apotheke gibt es selbstverständlich natürliche Präparate, die Ihrem Liebling helfen, besser mit Angst und Stress klarzukommen. Bewährt haben sich hierbei beispielsweise die bekannten Bachblüten-Notfalltropfen oder -Globuli, die man bei den ersten Anzeichen von Furcht oder ebenso prophylaktisch verabreichen kann. Helfen auch die intensivsten Anstrengungen

nichts, hat der Tierarzt weitere Möglichkeiten und wird gegebenenfalls wirksame angstlösende Medikamente verschreiben bzw. im Notfall das Tier vorübergehend leicht sedieren.

Sie sehen, es gibt viele Wege, um seinem Haustier die lauten Tage nach der stillsten Zeit ein wenig erträglicher zu machen. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker unterstützen Sie hier gerne, damit für Ihr Haustier der bestmögliche Rutsch ins neue Jahr gewährleistet ist.



## Greifen auch Sie in der Erkältungszeit zur Nr. 1\*

**nasmer®** – der einzige Meerwasser-Nasenspray mit dem **3fach plus**

- Meersalz aus dem Toten Meer
- Dexpanthenol 5 %
- Hyaluronat 0,02 %



\*Quelle: IMS Offtake, 01F1 Meerwasser-Nasensprays nach EI, CY 2020  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. | NAS\_2021\_011

## Nase spülen - so wichtig wie Zähne putzen

Bei akuten und chronischen  
Erkrankungen



Bei akutem Schnupfen oder chronisch entzündlichen Erkrankungen des Nasenraums sollten Sie **Emser Salz®** zum Nase spülen verwenden. Es wirkt abschwellend, aktiv schleimlösend und beschleunigt die Heilung.

**Emser® Nasendusche:** Medizinprodukt/Applikationshilfe zur Befeuchtung und Reinigung der Nase.

**Emser® Nasenspülsalz:** Medizinprodukt zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Pulver zur Herstellung einer Nasenspüllösung nach Auflösen in Wasser. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Sidroga GmbH, 56130 Bad Ems, Deutschland.

## AROMATIPP

## Kochen und Backen mit ätherischen Ölen

In der Adventzeit duftet es überall nach Zimt, Vanille, Orange, Punsch und anderen Köstlichkeiten. Was gut riecht, schmeichelt auch dem Gaumen. Das Kochen und Backen mit reinen ätherischen Ölen erfreut sich zunehmender Beliebtheit.

Wenn man schnell zum Keksebacken Zitronen- oder Orangenschale braucht, gibt man einfach einen Tropfen Aromaöl Zitrone oder Orange in den Teig. Dies ist bei jedem Rezept möglich. Dazu ist es natürlich wichtig, ausschließlich als Lebensmittel zugelassene, 100% natur-reine Öle, am besten in zertifizierter Bio-qualität aus der ApoLife Apotheke zu verwenden!

Gutes Gelingen und guten Appetit!



## L Ö S U N G Gehirnjogging

**1**

Der Mond

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

**2**

## SIMILASAN AUGENTROPFEN. DA BLEIBT KEIN AUGE TROCKEN!



Trockene Augen sind weit verbreitet und speziell im Winter durch trockene Heizungsluft ein Thema. Zudem können auch das Tragen von Kontaktlinsen, die Einnahme bestimmter Medikamente (zum Beispiel zur Behandlung von Diabetes, Akne oder Rheuma) und lange Bildschirmarbeiten zu trockenen Augen führen. Unter den Betroffenen finden sich häufig Frauen und ältere Personen. **SIMILASAN Trockene Augen Augentropfen** sorgen mit ihrer natürlichen Formel für optimale Benetzung und Linderung auch bei Reizungen, Sandkorngefühl und Lichtempfindlichkeit. Erhältlich in Ihrer Apotheke als Fläschchen und praktische Monodosen.

SIMI\_2021\_067

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

## SCHÜSSLERSALZE BEI TINNITUS

Den unterschiedlichen Geräuschen im Ohr werden verschiedene Mineralstoffe zugeordnet.

Rauschend: **Nr. 1 Calcium fluoratum** und **Nr. 3 Ferrum phosphoricum**

Wechselnde Töne: **Nr. 2 Calcium phosphoricum**

Hohes Pfeifen: **Nr. 11 Silicea**

Wenn Ohrgeräusche wegen Verspannungen im Nacken auftreten, ist **Nr. 2 Calcium phosphoricum** angezeigt.

## SCHLAF- UND NERVENTEE



Wer nachts gut schläft und in sich selbst ruht, ist für die Hektik des Alltags gewappnet. Nervöse Unruhe und Schlafstörungen hingegen bringen Körper und Geist schnell an die Grenze ihrer Kräfte. Tees von **Sidroga®** unterstützen den Körper dabei, bei Einschlafstörungen, Nervosität, Unruhe, und Schlaflosigkeit wieder zur Ruhe zu finden. Der **Sidroga® Schlaf- und Nerventee** enthält Baldrianwurzel,

Melissenblätter, Passionsblumenkraut und Pfefferminzblätter, er beruhigt und tut gut.

**Sidroga® Schlaf- und Nerventee** ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzliche Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



Neues Kleid für  
bewährte  
Qualität.



Produkte mit Herz.  
Jetzt bald in Ihrer ApoLife Apotheke.

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