



APO
LIFE

AUSGABE 6
NOVEMBER/DEZEMBER 2022

Besinnliche Zeit!

SCHLAFSTÖRUNGEN
MIGRÄNE
TEE-GESCHENKE
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit stimmungsvollen Weihnachts-
Aktionen und vielen Tipps!



TROCKENE KÖRPERHAUT IM WINTER

JETZT 20%-ANGEBOT AUF LIPIKAR, KÖRPERPFLEGEN
VON CERAVE UND VICHY NUTRILOGIE SICHERN



20%

KENNENLERN-RABATT

AUF LIPIKAR, KÖRPERPFLEGEN VON
CERAVE* UND VICHY NUTRILOGIE



*Rabatt gültig auf Lipikar, Körperpflegen von CeraVe & Vichy Nutrilogie (ausgenommen Lipikar Eczema Med 30ml, Iso Urea MD & Kerium). Gültigkeitszeitraum: 01.09. – 31.12.2022

Gesundheit schenken!



Gerade wegen der krisenhaften Lage, die uns seit Monaten begleitet, spüren viele Menschen in der Vorweihnachtszeit das tiefe Bedürfnis, bewusst zu „entschleunigen“ und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Überraschen Sie Ihre Liebsten deshalb doch heuer mit dem Wertvollsten, das es gibt: Schenken Sie Gesundheit!

Kommen Sie in Ihre ApoLife Apotheke und lassen Sie sich zeigen, wie viele Möglichkeiten es gibt, mit gesunden Geschenken auf ganz einfache Art ein Lächeln in die Gesichter Ihrer Familie und Freunde zu zaubern. Unsere Gesundheits-Expertinnen und -Experten beraten Sie gerne!

Übrigens: Ein Geschenkgutschein aus Ihrer ApoLife Apotheke eignet sich auch hervorragend als Geschenk in letzter Minute!

In dieser Ausgabe widmen wir uns der „besinnlichen Zeit“ und vielen anderen Themen! Und selbstverständlich haben wir auch in dieser Ausgabe noch viele weitere Tipps und Hinweise für Sie. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Und auch wenn es noch etwas früh scheint: Wir wünschen Ihnen allen schon jetzt eine frohe Weihnachtszeit und allen Menschen Frieden und Gesundheit!

Herzlich, Ihre
Mag. Ulrike Rothauer
ApoLife Apothekerin in Kirchdorf

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	Schlafstörungen
10	Migräne
14	Tee und TeeGESchenke
17	Weihrauch
20	Aktionen
22	Folsäure & Vitamin B12
	Fachinterview:
26	Schweißfüße
	ApoMax erklärt:
31	Fieber und Fiebermessen
	Tier-Tipp:
34	Tierische Zahnhygiene
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**



**ab 12
Jahren**

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



**ab 2
Jahren**

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
0.5mg/ml
e 10 ml
Lösung

- ✓ **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.





Schlafstörung

Die einen legen sich am Abend hin und schlafen bis zum nächsten Morgen, andere brauchen...
Doch wie kommt es zu Schlafstörungen?



Schlaf- störungen

und schlafen sofort tief und fest bis zum
ewig lang bzw. wachen immer wieder auf.
gen und was kann man dagegen tun?

NA DANN, GUTE NACHT!

Für viele leider ein frommer Wunsch, denn rund 25 % der Menschen in Österreich leiden an Schlafstörungen, wobei diese Zahl bereits vor der Pandemie erhoben wurde. Mittlerweile dürften diese Probleme noch deutlich angestiegen sein, wie die Erfahrung im Apotheken-Alltag in letzter Zeit gezeigt hat. Dabei wäre eine erholsame Nachtruhe von größter Wichtigkeit – sowohl physisch als auch psychisch, weil die nächtliche Unruhe nicht nur an den Nerven nagt, sondern auch unsere körperliche Leistungsfähigkeit negativ beeinflussen kann. Studien haben gezeigt, dass 24

Nicht jeder Mensch braucht gleich viel Schlaf. Kommen manche Personen mit wenigen Stunden aus, benötigen andere viel länger, um ausgeschlafen und fit zu sein.

Stunden ohne Schlaf in etwa zu einer ähnlich verminderten Aufmerksamkeit führen wie ein Blutalkohol von 1 Promille! Doch warum ist diese regelmäßige Ruhephase so wichtig für uns? Zum einen erholt sich der Körper während des Schlafes von den Strapazen des Tages, zum anderen verarbeitet unser Gehirn die erlebten Eindrücke, manchmal unbewusst, ohne dass wir es merken, manchmal in Form von Träumen, an die wir uns in der Früh erinnern können. Nicht jeder Mensch braucht gleich viel

Schlaf. Kommen manche Personen mit nur wenigen Stunden aus und sind danach hellwach, ausgeruht und leistungsfähig, benötigen andere wiederum viel länger, um richtig ausgeschlafen und fit zu sein. Das individuelle Schlafbedürfnis ändert sich überdies mit dem Alter. Die sogenannte „Senile Bettflucht“, wie sie scherzhaft bezeichnet wird, steht für das frühe Aufwachen älterer Personen, die dann partout nicht mehr einschlafen können und bereits im Morgengrauen aufstehen. Die Ursache hierfür ist vielfach eine Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus mit den Jahren. Betroffene fühlen sich jedoch meist ausgeruht und legen dafür nach Bedarf ein Mittagsschläfchen ein.

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

Leider greifen Menschen immer wieder zu Medikamenten, um gegen Schlafstörungen vorzugehen. Dies sollte man allerdings keinesfalls tun, bevor nicht alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Das Wichtigste für eine erholsame Nachtruhe ist die sogenannte Schlafhygiene, welche einige grundlegende Faktoren umfasst:

• Zeitpunkt des Zu-Bett-Gehens

Hier gilt es, in etwa immer zur selben Uhrzeit schlafen zu gehen, um die innere Uhr nicht durcheinanderzubringen. Ist man nicht müde, bringt es auch nichts, sich stundenlang im Bett hin- und herzuwälzen. Lieber warten, bis die Müdigkeit da ist.

• Essen und Trinken

Im Zuge der Nahrungsaufnahme muss unser Körper einiges leisten. Ihn zu später Stunde mit Unmengen an Speisen oder fetter, schwerer Kost zu versorgen, führt unweigerlich zu Problemen. Das selbe gilt für Alkohol, denn die Leber beginnt bereits vor Tagesanbruch mit ihrer Arbeit und lässt uns früh erwachen.

• Körperliche Aktivitäten

Sie kurbeln ebenfalls den Organismus an und lassen uns schlecht schlafen. Lieber den Tag mit einem ruhigen Abendspaziergang ausklingen lassen und dann im Bett noch ein gutes Buch lesen, bis einem die Augen zufallen.

• Fernseher und Handy

Auch in der multimedialen Gesellschaft sollte das Schlafzimmer für TV-Berieselung und späte Smartphone-Abenteuer tabu sein. Nicht nur aufgrund von Elektromog & Co., sondern ebenso, weil man durch die optischen und akustischen Reize einfach nicht zur Ruhe kommt.

HILFE AUS DER APOLIFE APOTHEKE

Nein, hier sind keinesfalls Schlafmittel gemeint, die immer nur der allerletzte Ausweg aus der Schlaflosigkeit sein sollten. Bis dahin gibt es noch jede Menge von unterstützenden natürlichen Präparaten, die sich bereits seit Jahrhunderten erfolgreich bei diesbezüglichen Problemen bewährt haben. Das Wichtigste bei pflanzlichen Arzneimitteln: Sie wirken nicht von heute auf morgen, sondern brauchen in etwa ein bis zwei

Wochen, bis sich eine Besserung einstellt. Neben den bekannten Baldrian, Hopfen oder Lavendel sind dabei vor allem Passionsblume und Zitronenmelisse zu nennen, die beide in einem Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheke – **ApoLife 42 Entspannung** – für eben diese sorgen. In **ApoLife 25 Nachtruhe** ist zusätzlich noch eine weitere Errungenschaft in Bezug zu unserer inneren Uhr enthalten: Melatonin. Dieses körpereigene Hormon, das nicht zu Unrecht „Schlafhormon“ genannt wird, steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus, hilft dabei, die Einschlafzeit zu verkürzen und kann sogar Jetlag-Auswirkungen nach Reisen lindern.

Lässt sich Ihre Nachtruhe auch durch die genannten Maßnahmen und sanften Produkte nicht verbessern, sollten unbedingt weitergehende Erkrankungen, wie z. B. das Restless-Legs-Syndrom, oder psychische Probleme fachärztlich ausgeschlossen werden. Bei allen weiteren Fragen zum Thema „Schlaf“ und bezüglich unterstützender natürlicher Produkte helfen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker jederzeit weiter.





Migräne

Ob aus Wetterfühligkeit oder anderen Gründen – leichte Kopfschmerzen dann und wann sind für viele Menschen leider regelmäßige Begleiter. Wird man aber von Migräne heimgesucht, werden Lebensqualität und Tagesabläufe zumeist brutal in Mitleidenschaft gezogen.



WENN DER KOPF ZERSPRINGT ...

Wie es der aus dem Griechischen abgeleitete Name („Hemicrania“) bereits verrät, handelt es sich bei Migräne um zumeist einseitig auftretende, starke Kopfschmerzen, die extrem schnell einsetzen und dann zwischen vier und 72 Stunden lang andauern. Je nach Heftigkeit der Attacken können diese von

Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen sowie einer Licht-, Lärm- und Geruchsempfindlichkeit begleitet werden. Frauen werden deutlich häufiger von Migräne geplagt: Während ca. 20 % aller Frauen in Österreich betroffen sind, leiden nur rund 8 % der Männer unter diesen wiederkehrenden Beschwerden. Prinzipiell kann die Symptomatik in jedem Lebensalter auftreten, die meisten Menschen erleben ihre erste Attacke während bzw. kurz nach der Pubertät. Die Häufigkeit und Schwere erreichen zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr ihren Höhepunkt, ab etwa 55 Jahren klingt die Erkrankung langsam ab.

Es gibt verschiedene Formen von Migräne, am häufigsten ist der reine Kopfschmerz, oft kommt es jedoch zu neurologischen Störungen, wie Augenflimmern und Sehstörungen, die man als „Aura“ bezeichnet. Und sogar Migräne nur mit Aura – ohne Schmerzen – gibt es.

Die Ursachen für Migräne sind leider nach wie vor nicht gefunden, allerdings wird vermutet, dass es einen direkten Zusammenhang mit unserem Lebensstil geben dürfte, da die Zahl der Betroffenen vor allem in den Industrienationen immer weiter ansteigt.

Um diesen Kopfschmerzen aus dem Weg zu gehen, gilt es, ein paar Dinge zu berücksichtigen:

• Stress vermeiden

Reduzieren Sie den täglichen Stress so weit wie möglich und versuchen Sie, eine optimale Work-Life-Balance hinzubekommen. Am besten legen Sie

Handy-Ruhepausen ein, denn privater Stress durch Nachrichtendienste oder Soziale Medien ist ebenso ungesund.

- **In Bewegung bleiben**

Werden Sie aktiv, selbst wenn Ihnen nach acht Stunden im Büro nicht der Sinn danach steht. Ideal wäre Ausdauersport, auch ein kurzer Spaziergang ist besser als nichts.

- **Für optimalen Schlaf sorgen**

Stellen Sie eine ausreichende und regelmäßige Nachtruhe in einem gut gelüfteten Schlafzimmer sicher, in dem idealerweise Handy und Fernseher keinen Platz haben.

- **Auf Alkohol und Nikotin verzichten**

Rauchen und der Konsum von Alkohol tragen ebenfalls zur Entstehung von Migräne bei, daher sollten diese Genussmittel auf ein Minimum reduziert bzw. ganz vermieden werden.

- **Gesund ernähren**

Eine ausgewogene Ernährung mit frischen und gesunden Nahrungsmitteln sowie eine ausreichende tägliche Flüssigkeitszufuhr sind hier wesentlich. Und als Migränekranke besser keine Fastenzeiten einlegen, da Unterzuckerung ein Auslöser sein kann!

WAS KANN MAN TUN?

Ist der Schmerz erstmal da, helfen bei leichten bis mittelstarken Attacken zu- meist rezeptfreie Schmerzmittel mit Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol – vorzugsweise in flüssiger Form, z. B. als Brause, da sie noch schneller wirken. Bitte informieren Sie sich aber vor einer Einnahme unbedingt

über mögliche Wechselwirkungen oder Kontraindikationen mit anderen Medikamenten, die Sie sonst noch einnehmen. Dies gilt ebenso für eine weitere Art von Arzneimitteln, den sogenannten Triptanen. Sie helfen nicht durch Schmerzlinderung, sondern durch eine Entzündungshemmung im Bereich der Hirnhäute und sorgen für ein Zusammenziehen der Blutgefäße, was die pulsierenden Schmerzen reduziert. Vorsicht ist hier jedoch für Bluthochdruckpatienten, Menschen mit Herzerkrankungen

Frauen werden deutlich häufiger von Migräne geplagt: Während ca. 20 % aller Frauen in Österreich betroffen sind, leiden nur rund 8 % der Männer unter diesen wiederkehrenden Beschwerden.

oder Schwangere geboten. Fragen Sie in Ihrer ApoLife Apotheke nach den für Sie am besten geeigneten Präparaten.

NATÜRLICHE HILFE

Selbstverständlich gibt es Möglichkeiten, den Körper vorsorglich zu unterstützen und dadurch vielleicht den einen oder anderen Migräne-Anfall zu vermeiden. Magnesium etwa gilt als Anti-Stress-Mineralstoff und kann in verschiedensten Darreichungsformen (Brause, Kapseln, Sticks) eingenommen werden. Empfehlenswert ist überdies, den Organismus mit wichtigen B-Vitaminen hinsichtlich eines gesunden

Nervensystems und einer besseren Stresstoleranz zu versorgen, z.B. mit dem Eigenprodukt **ApoLife 5 Vitamin B Komplex**.

Ebenfalls bei Migräne bewährt haben sich pflanzliche Wirkstoffe. So wurde festgestellt, dass Mutterkraut bei einer Einnahme von mindestens sechs Monaten die Anfallshäufigkeit reduzieren kann, und weitere Arzneipflanzen, wie Melisse, Passionsblume und Hanf, haben positive Effekte in Stresssituationen. Die Letztgenannten erhalten Sie in einer optimal abgestimmten Zusammensetzung als **ApoLife Entspannungstropfen** in Ihrer ApoLife Apotheke.

Leider gibt es Fälle, wo bei schweren Migräne-Attacken eine medikamentöse Prophylaxe bzw. eine Behandlung mit starken Schmerzmitteln angezeigt ist, um den Betroffenen zumindest ein einigermaßen normales Leben zu ermöglichen. Informationen dazu bzw. hilfreiche Tipps zu einer sanften Vermeidung und Behandlung von Migräne und anderen Kopfschmerzen geben Ihnen gerne Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker.



MIGRÄNE ON OFF



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



Tee und Teegeschenke

Weihnachten ist gar nicht mehr weit, und nicht wenige machen sich schon Gedanken, was sie ihren Liebsten heuer unter den Christbaum legen sollen. Einen im wahrsten Sinne heißen Tipp zur kalten Jahreszeit haben Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker für Sie: Tee!

IT'S TEA TIME

Wer hat's erfunden? Nein, weder die Schweizer noch die Engländer, wobei Letztere diesen Genuss allerdings kultiviert haben wie kein anderes Land in Europa. Die Kultur des Teetrinkens stammt ursprünglich aus Asien, wurde aber schon früh über die damaligen Handelsrouten in unsere Breiten gebracht. Tees teilt man prinzipiell in zwei Gruppen ein, die sogenannten „Trinktees“ und die „Heiltees“, je nachdem, ob sie allein dem Genuss dienen oder ihre positive Wirkung in unserem Organismus entfalten.

TRINKTEES

Hier sind vor allem die vielen unterschiedlichen Sorten des schwarzen und des grünen Tees zu nennen, ebenso wie die Früchtetees. Hagebutte, Apfel und Johannisbeere beispielsweise werden entweder gerne einzeln oder als Teemischungen getrunken. In diese kann man auch Heilkräuter mit milder Wirkung – z. B. Holunderblüten oder Brombeerblätter –

mischen. Zum Abrunden ist es möglich, den Teegenuss mit Gewürzen, wie Ingwer oder Gewürznelken, zu verfeinern. Allen Trinktees gemeinsam ist die Fülle an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Fruchtsäuren, die nicht nur für die schöne Farbe, sondern zudem für spezielle Geschmackserlebnisse sorgen. Diese Arten von Tees können das ganze Jahr über zubereitet und genossen werden, manche besitzen sogar eine leichte Heilwirkung, überzeugen aber in erster Linie durch ihr Aroma und den Trinkgenuss.

HEILTEES

Sie sind nicht nur insgesamt kräftiger, sondern zeichnen sich auch durch ihre wohltuende Wirkung bei der Linderung von spezifischen Beschwerden aus. In der Volksmedizin von jeher bekannt, stellen sie einen wesentlichen Bestandteil unter den pflanzlichen Heilmitteln dar. Tees bestehen entweder aus Blättern, Blüten und Wurzeln einer bestimmten Pflanze oder aus bewährten Mischungen, in denen sich verschiedene

Greifen auch Sie in der Erkältungszeit zur Nr. 1*

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

- Meersalz aus dem Toten Meer
- Dexpanthenol
- Hyaluronat



* Quelle: IMS Offtake, 01F1 Meerwasser-Nasensprays nach EI, MAT 07/2022
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. | NAS_2022_015

Kräuter optimal ergänzen. Im Unterschied zu den Trinktees sind die Heiltees echte, mild wirkende Arzneimittel, wobei der Begriff „mild“ nur vermittelt, dass man sie trotz ihrer Wirkung in der angegebenen Dosierung und Anwendungsdauer ohne Bedenken und Nebenwirkungen verabreichen kann.

NUR AUS DER APOTHEKE

Wenn es um Heiltees geht, sollten Sie nur auf beste Qualität vertrauen, und diese erhalten Sie mit Sicherheit in Ihrer ApoLife Apotheke – in Form von fertigen Produkten und ebenso als speziell für Sie zubereitete Mischungen. Was vielleicht nicht alle wissen: In jeder ApoLife Apotheke gibt es eine große Kräuterkammer mit unzähligen Pflanzen und Pflanzenteilen, fachlich als Arzneidroge bezeichnet. Diese werden von Spezialfirmen angebaut, die sämtliche Auflagen des Österreichischen Arzneibuches erfüllen müssen. Hier gibt es nämlich keine Kompromisse, weder beim Wirkstoffgehalt noch bei der Produktgüte. Dies gilt auch

für die in Teebeuteln abgegebenen Heiltees, man erhält nur Apothekenqualität!

PASSENDE GESCHENKE

Tees sind eine perfekte Möglichkeit, um Gesundheit zu schenken. In Ihrer ApoLife Apotheke können die unterschiedlichsten Teemischungen ganz nach Ihren Wünschen zubereitet werden und stellen somit ein überaus individuelles Geschenk dar. Wie wäre es z. B. mit einem entspannenden Tee aus Brombeeren, Himbeeren, Melissenblättern sowie Orangenblüten oder einem Tee für die ganze Familie aus Hagebutten, Hibiskusblüten und Zimt? Als besondere Heilteeerzeugnisse gibt es überdies drei **ApoLife Teekonzentrate – Blase und Harnwege, Brust und Husten sowie Entschlackung** –, die einfach im Verhältnis 1:5 mit heißem Wasser zu verdünnen sind. Lassen Sie sich am besten von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern umfassend zu Ihren „gesunden“ Tee-Weihnachtsgeschenken beraten.



Bei Bronchitis & Erkältung

Kaloba® wirkt

• antiviral • antibakteriell • schleimlösend

- Schneller wieder gesund
- Für die ganze Familie, Tropfen & Sirup ab 1 Jahr



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.

KAL_2208_L



Weihrauch

Er gehört zur Weihnachtszeit wie kein anderer Duft und schafft eine ganz besondere, feierliche Atmosphäre. Doch woher stammt der Weihrauch eigentlich und wussten Sie, dass er ebenso heilende Wirkung besitzt?

Weihrauch – kurz & bündig

- Lateinisch: *Olibanum*
- Getrocknetes Harz der *Boswellia*-Bäume
- Seit der Antike als Heil- und Räuchermittel bekannt
- Entzündungshemmende Eigenschaften
- Einsatz bei Arthrose, Asthma und Darmerkrankungen
- Empfohlene Produkte:
ApoLife 32 Weihrauch plus,
ApoLife 43 Weihrauch 400

EIN GERUCH MIT GESCHICHTE

Bereits seit Jahrtausenden nutzt man das Harz von Weihrauchbäumen sowohl für kultische als auch für medizinische Zwecke. So wurde es im alten Ägypten zum rituellen Räuchern sowie von Ärzten zur Behandlung unterschiedlichster Beschwerden verwendet und galt lange Zeit als wertvolles Gut. Gewonnen wird Weihrauch durch das Einschneiden von Stämmen und Ästen verschiedener *Boswellia*-Baumarten, wobei das austretende Gummiharz (lateinisch *Olibanum*) einfach an der Luft getrocknet wird. Es gibt rund 20 Weihrauch-Arten, zur Harzgewinnung werden allerdings nur drei davon verwendet. Diese kommen in mehreren Ländern von Afrika über die Arabische Halbinsel bis Indien vor und wurden schon in der Antike von Arabien über die sogenannte Weihrauchstraße nach Europa transportiert. In unserem Kulturkreis ist er speziell in der Liturgie nicht wegzudenken, beim Räuchern, das

dem Vertreiben böser Geister gelten soll, und natürlich zur Weihnachtszeit, wo der Weihrauchduft viele Stuben mit festlicher Stimmung verzaubert.

HEILSAMES HARZ

Während zum Räuchern zumeist der Afrikanische Weihrauch zum Einsatz kommt, steht im medizinischen Bereich vor allem der Indische Weihrauch (*Boswellia serrata*) im Vordergrund. Er ist seit Langem ein fixer Bestandteil der ayurvedischen Medizin und erlangt aktuell in unseren Breiten immer mehr Bedeutung – wieder, muss man sagen, denn eigentlich galt Weihrauch in Europa lange als gerne angewendete Arznei, die sogar in pharmakologischen Büchern zu finden war. Erst Ende des 19. Jahrhunderts geriet er mehr und mehr in Vergessenheit. Heute ist die Wirkung des Weihrauches Gegenstand verschiedener wissenschaftlicher Untersuchungen und Studien, in denen man der Ursache seiner positiven Eigenschaften auf den Grund gehen möchte. Als wesentliche Wirksubstanz hat man mittlerweile die Boswelliasäuren ausgemacht, welche die durch entzündungsfördernde Stoffe im Körper ausgelöste Kaskade unterbrechen können. So liegen die Hauptanwendungsgebiete im Bereich der unterschiedlichsten entzündlichen Erkrankungen wie z. B. Arthrose, Asthma bronchiale und Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Reizdarmsyndrom). Auch in Richtung der Behandlung von Multipler Sklerose oder Hirnödemen im Zuge von Tumoren

forscht man seit einiger Zeit mit Weihrauchextrakten.

WEIHRAUCH & CO. GEGEN BESCHWERDEN

In Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie eine Vielzahl an hilfreichen Weihrauch-Präparaten und ebenso zwei diesbezügliche Eigenprodukte, die in ihrer Zusammensetzung optimal abgestimmt sind. Zum einen **ApoLife 32 Weihrauch plus**, in dem Weihrauch gemeinsam mit dem Curcumin der Gelbwurz positive Effekte bei Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates und des Magen-Darm-Traktes haben kann. Zum anderen **ApoLife 43 Weihrauch 400**, das den reinen Weihrauchextrakt enthält. Beide Produkte eignen sich zur natürlichen Unterstützung gegen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, wobei in diesem Bereich zudem weitere pflanzliche Präparate, wie Teufelskrallen, Weidenrinde oder Brennnessel, eingesetzt werden. Zur äußeren Anwendung empfehlen sich neben Weihrauch z. B. Arnika

oder Beinwell, und auch Basenmischungen können bei Schmerzen und Entzündungen Linderung bringen.

Wir nutzen das Harz von Weihrauchbäumen schon seit Jahrtausenden für kultische und medizinische Zwecke. Schon im alten Ägypten wurde Weihrauch eingesetzt und galt lange Zeit als besonders wertvolles Gut.

Diese sowie viele weitere natürliche, klassische oder alternative Präparate und vor allem eine fachkundige Beratung bezüglich deren Einsatzgebieten und Anwendungen finden Sie selbstverständlich in Ihrer ApoLife Apotheke!



Festsitzender Schnupfen?

Sinupret[®]intens

Nase frei!

- löst den Schleim
- öffnet die Nase
- befreit den Kopf

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

www.sinupret.at

*Wir denken an Ihre
Gesundheit!*

1. bis 30. November 2022

Mini

GRATIS

Ihre Füße brauchen Pflege,
gerade im Winter – jetzt zu
jeder **ApoLife Fußcreme** eine
praktische kleine Schrunden-
creme **gratis!**

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



1. bis 30. November 2022

2,50 Euro

SPAREN

Bei Bronchitis und Erkältung wirkt
Kaloba® antiviral, antibakteriell
und schleimlösend – jetzt 50 ml
Tropfen um **2,50** billiger!



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

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

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

1. bis 31. Dezember 2022

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 2022 solange der Vorrat reicht.

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

1. bis 31. Dezember 2022

1.000 ml + 250 ml

JETZT UM 34,–

Unser Geschenktipp zur
Stärkung der Nerven –
1.000 ml + 250 ml
jetzt um **34,–**.



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

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

B



Folsäure & Vitamin B12

In dieser Ausgabe wollen wir uns diese zwei wichtigen Stoffe ansehen, die häufig gemeinsam in Nahrungsergänzungsmitteln zu finden sind, und erklären, was sie eigentlich verbindet.

FOLSÄURE

Obwohl sie auf den ersten Blick gar nicht als B-Vitamin erkennbar ist, gehört die Folsäure als Vitamin B9 oder früher Vitamin B11 zum B-Vitamin-Komplex. Ihren Namen verdankt sie dem Vorkommen in grünen Blattanteilen, denn *Folium* ist die lateinische Bezeichnung für „Blatt“. Diese wertvolle Säure muss über die Nahrung aufgenommen werden, da unser Körper sie nicht selbst herstellen kann, deshalb spricht man hier von „essenziell“. Um den täglichen Bedarf zu decken (Jugendliche und Erwachsene benötigen rund 400 Mikrogramm), ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung zumeist ausreichend. In der Schwangerschaft und in der Stillzeit erhöht sich der Bedarf allerdings deutlich und beträgt etwa 600 Mikrogramm pro Tag. Folsäure ist nämlich extrem wichtig für das Wachstum sowie die Zellteilung, und ein diesbezüglicher Mangel kann für das im Mutterleib heranwachsende neue Leben gefährlich werden. Idealerweise beginnt man bereits beim Schwangerschaftswunsch mit einer täglichen Einnahme von mindestens 400 Mikrogramm Folsäure, um eine Fehlbildung des Zentralen Nervensystems – den sogenannten Neuralrohrdefekt, man spricht auch vom „offenen Rücken“ – zu verhindern. Doch nicht nur in der Schwangerschaft oder beim Stillen kann ein Mangel auftreten. Bei einigen Medikamenten, wie oralen Kontrazeptiva (Antibabypille) oder Protonenpumpenhemmern („Magenschoner“), wird die Einnahme von Folsäure empfohlen, ja bei Methotrexat, das man



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!

bei schwerer Arthritis und Psoriasis verwendet, sogar vorgeschrieben. Ebenfalls einen erhöhten Bedarf haben Raucher und Menschen mit unausgewogener Ernährung. Dabei wäre ein gewisses Maß an Folsäure überaus wichtig, zusammen mit Vitamin B12 senkt es den Homocysteinspiegel im Körper, der das Schlaganfallrisiko erhöht. Besonders reich an Folsäure sind Hefe, Weizenkeime, Linsen, Kalbs- und Geflügelleber, Eigelb, Blattgemüse, Petersilie, Kresse und Sonnenblumenkerne. Doch Vorsicht: Der Gehalt kann durch lange Lagerung und falsche Zubereitung stark sinken.

VITAMIN B12

Dieses auch als Cobalamin bezeichnete Vitamin ist eine organometallische Ver-

bindung, die speziell für unser Nervensystem, bei der Zellteilung und Blutbildung eine wesentliche Rolle spielt. Neben dem bereits erwähnten Homocysteinabbau erfüllt es als Coenzym eine weitere wichtige Funktion beim Citratzyklus. Einfach erklärt können sich, wenn es nicht vorhanden ist, bestimmte Säuren im Urin und Blutplasma anreichern. Als Folge treten zum Teil neurologische Störungen im Bereich des Zentralen Nervensystems auf, die sich im fortgeschrittenen Alter in Form einer scheinbaren Altersdemenz zeigen können. Die ersten Anzeichen sind zumeist ein Kribbeln oder Brennen in unterschiedlichen Körperregionen, Konzentrationsstörungen, Erschöpfung, Schwäche und Nervenbeschwerden.

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



Aktionszeitraum: 01.11. bis 30.11.2022

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 2022 | isla_2022_090

isla®

Hier sollte immer ein Vitamin-B12-Mangel in Betracht gezogen werden. Besonders anfällig für eine Unterversorgung sind Personen, die sich fleischlos ernähren, denn gerade Leber, Rindfleisch, Hering, Thunfisch oder Lachs gelten als gute Lieferanten. Pflanzen hingegen enthalten relativ wenig des Vitamins, das vom Körper in dieser nichttierischen Form zudem noch schlecht aufgenommen werden kann. Eine Ausnahme gibt es allerdings bei den pflanzlichen Lebensmitteln: Algen! Veganer, Vegetarier und ältere Menschen sollten in jedem Fall regelmäßig ihren Vitamin-B12-Status überprüfen lassen und etwa 10 bis 50 Mikrogramm täglich zuführen, um einem Mangel vorzubeugen.

Bevor Sie an eine Nahrungsergänzung mit Folsäure und Vitamin B12 denken, wenden Sie sich bitte an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker. Es gibt – wenn auch sehr selten – Fälle, in denen eine orale Einnahme nicht ausreicht oder aus medizinischen Gründen nicht empfehlenswert ist. Bestehen keine Bedenken, hat man in Ihrer ApoLife Apotheke ein wertvolles Eigenprodukt für Sie: **ApoLife 29 Folsäure plus**, das gemeinsam mit Vitamin B12 eine optimale Versorgung sicherstellen kann.



BRONCHO STOP®

Zaubert den Husten weg!

Österreichs **Nr. 1**

Auch als Pastillen für unterwegs!

bronchostop.at

✓ Reizhusten ✓ Kratzen im Hals ✓ Produktiver Husten ✓ Resthusten

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. *Bei Erkältungshusten I ** IQVIA MAT 04/2022, 01A Hustenmittel

Kwizda Pharma

BRG 0418_2008



FACHINTERVIEW:

Schweiß- füße



Mag. Peter
Jura
ApoLife
Apotheker in
Neuhofen/Krems

Die Zeit der Sandalen und Flip-Flops ist vorbei, nun geht es für unsere Füße wieder in Socken und warme Winterschuhe. Viele Menschen haben damit kein Problem, doch anderen wiederum stinkt dies gewaltig – und zwar nicht nur im übertragenen Sinn. Um mehr über Schweißfüße, ihre Entstehung und Möglichkeiten der Abhilfe zu erfahren, haben wir Herrn Mag. Jura, ApoLife Apotheker aus Neuhofen, zu einem Gespräch gebeten.

Herr Mag. Jura, warum schwitzen wir eigentlich?

Das Schwitzen an sich ist ein sehr wichtiger Vorgang im menschlichen Organismus, nicht nur an den Füßen! Er hilft uns dabei, unsere Körpertemperatur konstant zu halten. Frieren wir, zittern wir, um Wärme zu erzeugen. Ist die Außentemperatur hingegen zu hoch oder sind wir körperlich aktiv, produzieren wir Flüssigkeit, die auf der Haut verdunstet und

durch die entstehende Verdunstungskälte für Kühlung sorgt – eben den Schweiß. Manche Personen schwitzen weniger, manche mehr, wobei es teilweise zu einer übermäßigen Schweißproduktion, der sogenannten Hyperhidrose, kommen kann. Und diese ist in vielen Fällen für die Schweißfüße verantwortlich, ein Problem, das übrigens deutlich mehr Männer als Frauen betrifft.

Aber warum gerade an den Füßen?

Dies ist evolutionär bedingt, selbst wenn man es auf den ersten Blick gar nicht glauben möchte. Die Fußsohlen wie auch die Handinnenflächen verfügen über besonders viele Schweißdrüsen, auf einen Quadratzentimeter kommen 500 dieser ekkrienen, also nach außen hin absondernden Drüsen. Sie dienen sowohl der Wärmeregulation, als auch der besseren Haftung von Füßen bzw. Händen und werden von einem eigenen Zentrum im Zentralnervensystem gesteuert. So sind sie beispielsweise in der Nacht inaktiv, obwohl wir vielleicht im Schlaf ganz ordentlich schwitzen.

Wieso riechen Füße so unangenehm?

Der Geruch hat eigentlich gar nichts mit dem Schwitzen an sich zu tun. Schweiß besteht nämlich in erster Linie aus Salz und Wasser. Erst wenn verschiedene Bakterien damit beginnen, die Flüssigkeit zu zersetzen, entsteht Buttersäure, die dann den typischen Schweißgeruch verursacht. Während am Oberkörper Deodorants und luftige Kleidung dafür sorgen, dass niemand in der Nähe die Nase rümpft, sieht es bei den Füßen zu meist anders aus. Speziell jetzt in der kalten Jahreszeit sind sie ja doch meistens sehr gut eingepackt, was den Bakterien ausgezeichnet gefällt, denn der Schweiß kann nicht entweichen und nur schwer verdunsten. Gerade für Menschen, die ohnehin viel transpirieren, besteht dann ein dreimal höheres Risiko, zusätzlich an Fußpilz zu erkranken.

Kann man etwas gegen Schweißfüße unternehmen?

Selbstverständlich. Zunächst geht es darum, den Füßen Luft zu gönnen. Wenn möglich, sollte man offene Schuhe tragen bzw. untertags im Büro von den dicken Wintertretern auf leichteres Schuhwerk wechseln. Achten Sie bei Sportschuhen immer auf eine netzartige Oberfläche oder tragen Sie Lederschuhe, keinesfalls solche aus Plastik. Ebenfalls wichtig ist es, die Schuhe nicht täglich anzuhaben. Speziell geschlossene Exemplare immer nur einen Tag tragen und diese für 24 Stunden trocknen bzw. auslüften lassen. Idealerweise desinfizieren Sie Ihre Schuhe regelmäßig, damit Bakterien keine Chance haben. Ganz essenziell ist die Wahl der

Gehirnjogging

Scherzrätsel

Wissen Sie's?

1 Was gibt es im Dezember, das es sonst in keinem anderen Monat gibt?

2

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

passenden Socken. Hier unbedingt auf atmungsaktives Material achten. Empfehlenswert sind etwa Baumwollsocken, die man bei 60 Grad waschen kann. Zudem gibt es spezielle Sport- und Wintersocken mit Kupfer- oder Silberionen, die antibakteriell wirken. Einlagen helfen ebenfalls bei der Geruchsreduktion.

Gibt es sonst Möglichkeiten, den Füßen etwas Gutes zu tun?

Ja, hier stehen einem einige Wege offen. Das beginnt beispielsweise schon mit der richtigen Fußhygiene, und da meine ich nicht nur die tägliche Dusche. Am besten morgens und abends ein Fußbad, um die Füße zu erfrischen. Dafür eignen sich Bäder mit Gerbsäure, beispielsweise Schwarztee, oder kaltem

Salzwasser sowie Wechselduschen, um die Durchblutung anzuregen. Ganz wesentlich dabei: Die Füße immer gründlich abtrocknen, ganz besonders zwischen den Zehen, desinfizieren und eincremen. Bei manchen Betroffenen hat Fußpuder einen positiven Effekt.

Können Sie Produkte empfehlen?

Es gibt aus unserer Eigenprodukte-Reihe drei Fußcremen, die speziell für unterschiedliche Anwendungen entwickelt wurden und nach traditionellen Rezepturen hergestellt werden. Da wäre etwa die **ApoLife Fußcreme natur** zu nennen, eine Standardpflege, die für Frauen wie Männer jeden Alters gleichermaßen geeignet ist. Die **ApoLife Fußcreme spezial** enthält kolloidales



Zuverlässige Hilfe bei Erkältung

Behandelt die Erkältungssymptome
+
Bekämpft gleichzeitig die Entzündung

JETZT NEU: BoxaGrippal® Erkältungssaft

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



GUTSCHEIN

BoxaGrippal® Erkältungssaft

Die 2 in 1 Lösung in flüssiger Darreichungsform

jetzt €2,- sparen!

NEU

Beim Kauf von
1 Packung BoxaGrippal® Erkältungssaft 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.



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**

Silber, ist somit also besonders für Diabetiker geeignet, und zeichnet sich durch ihre regenerierenden Eigenschaften aus. Und die **ApoLife Schrundencreme** hilft bei stark verhornter Haut. Mit ihrem hohen Urea-Gehalt von fünf Prozent und Allantoin spendet sie überdies hervorragend Feuchtigkeit.

Wunderbar dafür geeignet, ein Frischgefühl zu erzeugen und die Durchblutung der Füße zu steigern, ist der **ApoLife Kräuterbalsam** mit erfrischendem Kampfer, Menthol und Eukalyptusöl, pflegendem Terpentinöl, Thymol, Wacholderbeeröl und Macadamia-Samenöl sowie beruhigenden Extrakten aus Pinien, Ringelblumen und Kamille. Wer neben seinen Füßen ebenso seinen Beinen etwas Gutes tun möchte, kann auf das **ApoLife Venengel** mit Rosskastanie, Mäusedorn, Traubenkernen, Mädesüß und Arnika zurückgreifen. Es pflegt einerseits und wirkt andererseits Durchblutungsstörungen entgegen.

Haben Sie abschließende Tipps gegen Fußgeruch?

Zunächst möchte ich kurz noch einmal festhalten, dass Schweißfüße kein Zeichen einer mangelnden Hygiene oder der Vernachlässigung der eigenen Fußpflege sind. Sie haben auf die eigentliche Ursache, eine übermäßige Schweißproduktion, keinerlei Effekt. Positiv auswirken können sich, wie bereits erwähnt, regelmäßige Fußbäder, Eincremen, Tragen von atmungsaktiven Schuhen und Socken mit häufigem Wechseln und Einlegesohlen. Auch

Zehensocken können aufgrund der größeren Kontaktfläche den Schweiß besser absorbieren. Gegen starkes Schwitzen an sich hilft Salbei, der als Tee sowie in

Die Fußsohlen wie auch die Handinnenflächen verfügen über besonders viele Schweißdrüsen, auf einen Quadratzentimeter kommen rund 500 dieser nach außen hin absondernden Drüsen.

Kapselform erhältlich ist. Eine natürliche antibakterielle Wirkung hat Lavendelöl, in Verbindung mit einer Massage eine echte Wohltat für Füße und Nase. Schauen Sie am besten einfach einmal in Ihrer ApoLife Apotheke vorbei und lassen Sie sich umfassend zu diesem Thema beraten. Meine Kolleginnen und Kollegen sind dafür die richtigen Ansprechpartner und haben mit Sicherheit die passenden Produkte für Sie.

Herr Mag. Jura, wir danken Ihnen für Ihre Zeit und dieses Gespräch!





APOMAX ERKLÄRT:

Fieber und Fiebermessen

„Ich bin krank, ich hab Fieber.“ – ein Satz, den man oft zu hören bekommt. Warum er meistens falsch ist, bzw. alles rund um eine erhöhte Körpertemperatur, möchten wir nun etwas genauer erklären.

WAS VERSTEHT MAN UNTER FIEBER?

Der Begriff Fieber (lat.: *Febris*) bzw. Pyrexie bezeichnet den Zustand einer erhöhten Körperkerntemperatur aufgrund eines Missverhältnisses zwischen der chemischen Wärmebildung und der physikalischen Abgabe durch den Organismus. Verantwortlich für die Temperaturerhöhung sind komplexe Prozesse unseres Wärmeregulationszentrums in unserem Zwischenhirn. Fieber ist jedoch

keine Krankheit, sondern eine Begleiterscheinung, wenn unsere Immunabwehr gegen „Eindringlinge“, wie z. B. Viren, Bakterien, Mikroorganismen oder als fremd erkannte Stoffe, mobil macht. Zudem kann Fieber bei bestimmten Tumoren, Traumata oder Entzündungsvorgängen auftreten. Übrigens wird eine erhöhte Körpertemperatur zumeist fälschlich als Fieber bezeichnet, denn davon spricht man erst ab 38,1 Grad Celsius.

Normale Temperatur	36,5 °C bis 37,4 °C
Erhöhte Temperatur	37,5 °C bis 38,0 °C
Leichtes Fieber	38,1 °C bis 38,5 °C
Mäßiges Fieber	38,6 °C bis 39,0 °C
Hohes Fieber	39,1 °C bis 39,9 °C
Sehr hohes Fieber	40,0 °C bis 42,0 °C

WIE AM BESTEN FIEBERMESSEN?

Lange waren sie in jeder Hausapotheke zu finden, mittlerweile wurden sie durch weniger gesundheits- und umweltschädliche Messgeräte ersetzt – die Quecksilber-Fieberthermometer. Ihre Funktion war so einfach wie genial: Flüssiges Quecksilber dehnt sich durch Erwärmung in einem dünnen Glasrohr aus und man kann an einer Skala die Temperatur ablesen. In der nächsten Instrumenten-Generation hat Galistan das gefährliche Quecksilber als

Indikator abgelöst. Und der gute, alte „Fiebertermometer“ hat selbst in Elektronik-Zeiten Vorteile: Man benötigt keine Batterie, er kann leicht desinfiziert werden und eignet sich auch für Personen mit Nickel-Kontaktallergie. Für digitale Thermometer wiederum sprechen die gut ablesbare Anzeige, eine kurze Messzeit und das akustische Signal bei Messende. Einer weiteren Möglichkeit zur Temperaturfeststellung sind wir in den letzten Jahren oft begegnet: den kontaktlosen Infrarot-Thermometern („Pistolen“). Ähnliche Geräte gibt es – neben analogen und digitalen Thermometern – in Ihrer ApoLife Apotheke: Handliche Stirn- und Ohrthermometer messen per Infrarot schnell und genau. Perfekt geeignet vor allem für Babys und Kinder.

ThermaCare
WÄRMEUSCHLÄGE | *Wärmt den Schmerz natürlich weg.*

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung auf der Packung, Arzt oder Apotheker.

Angelini Pharma
Werbung

ThermaCare
Wärmt den Schmerz natürlich weg

Gutschein

Jetzt € 2,- sparen!

Gutschein gültig zum Einlösen von 01.11.2022 bis 31.12.2022 in Ihrer Rat&Tat Apotheke. Rabatt getragen von Angelini Pharma.

Gültig für PZN 4173884 ThermaCare® Flex 3 Stk, 4483610 ThermaCare® Flex groß 2 Stk, 2885540 ThermaCare® Nack/Schult/Hand 2 Stk, 4837456 ThermaCare® Rücken 2 Stk, 4942911 ThermaCare® Regelschmerz 2 Stk

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung auf der Packung, Arzt oder Apotheker.

Angelini Pharma
Werbung

FIEBER – WAS TUN?

Nachdem die erhöhte Körpertemperatur eine natürliche Abwehrstrategie unseres Körpers ist, wird empfohlen, Fieber erst ab 38,5 °C zu senken, um die ab dann einsetzende Kreislaufbelastung zu reduzieren. Neigt ein Kind zu Fieberkrämpfen, sollte schon bei leichtem Fieber eingegriffen werden, etwa mit Paracetamol oder Ibuprofen als Kapseln oder Zäpfchen. Als alternative Mittel empfehlen sich Essigpatscherl und Wadenwickel, wobei diese nie zu kalt sein sollten, sowie homöopathische Präparate wie Aconitum, Belladonna oder Ferrum phosphoricum. Letzteres kann ebenso als Schüßlersalz Nr. 3 gemeinsam mit der Nr. 5 Kalium phosphoricum gegeben werden. Und selbstverständlich hält auch

die Natur wirksame Kräuter bereit. Idealerweise werden sie als Tee verabreicht, beliebt und bewährt sind hier Schafgarbe, Holunderblüten, Weidenrinde, Lindenblüten, Kamille oder Thymian, die unterschiedliche entzündungshemmende, fiebersenkende oder desinfizierende Wirkungen besitzen.

All diese wertvollen Tees, Kräuter, alternative und klassische Mittel sowie unterschiedlichste geeichte Fieberthermometer erhalten Sie – zusammen mit einer umfassenden Beratung – von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern.





**SCHLAF-
PROBLEME?**

- ✦ Verkürzt die Einschlafzeit durch Melatonin*
- ✦ 2 Sprühstöße vor dem Einschlafen**
- ✦ Ab 12 Jahren

Nahrungs-
ergänzungsmittel



12 ml Spray · easypharm

*Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.
**Die positive Wirkung tritt ein, wenn 2 Sprühstöße (=1 mg Melatonin) kurz vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

www.easypharm.at

EA096slie/03.22



TIER-TIPP:

Tierische Zahnhygiene

Wie bei uns Menschen können bei Hunden und Katzen ebenso Zahnprobleme auftreten. Doch es ist möglich, bei den Vierbeinern Entzündungen, Karies und Mundgeruch durch regelmäßige Zahnhygiene effektiv vorzubeugen.

GERUCH ALS DEUTLICHES ZEICHEN

Eigentlich möchte man meinen, die tierischen Beißerchen wären unverwundlich – zumindest gewinnt man diesen Eindruck, wenn man einem Hund beim Nagen an einem Knochen zusieht. Doch deren Zähne sind, wie die unseren, leider auch nicht vor Problemen gefeit. Zudem können Hunde und Katzen gleichermaßen an Schmerzen oder Entzündungen im Maulbereich leiden, und dies zum Teil über Jahre hinweg, bevor den Frauchen oder Herrchen etwas auffällt. Ständiger Mundgeruch kann hier ein wichtiger Hinweis sein, dass etwas nicht stimmt. Studien haben gezeigt, dass rund 80 Prozent der Vierbeiner von Parodontitis, also entzündlichen Erkrankungen des Zahnhalteapparates, betroffen sind. Die Ursachen dafür liegen vielfach in einer unzureichenden Mundhygiene. Reste des Futters bleiben zwischen den

Zähnen hängen und bilden den idealen Nährboden für schädliche Keime. Dadurch entsteht Zahnbelag, der sich mit Mineralstoffen aus dem Speichel im Laufe der Zeit verfestigen kann. Dieser sogenannte Zahnstein zeigt sich mit seiner charakteristisch gelblich-braunen Färbung zuerst an den Außenflächen der Fang- bzw. Backenzähne und sollte regelmäßig vom Tierarzt entfernt werden. Wird dieser feste, auch Plaque genannte Belag nicht beseitigt, kommt es nach und nach zu einer Entzündung des Zahnfleisches, die schließlich den gesamten Zahnhalteapparat betreffen und in schweren Fällen zu Zahnverlust führen kann. Doch Plaque-Bakterien sind nicht immer nur auf den Mundbereich beschränkt. Zum Teil finden sie sich ebenso in Leber, Milz, Herz, Niere oder Lymphknoten und können so der Gesundheit des Tieres nachhaltig schaden.



Neu als Sticks!

Aspirin® Complex Granulat-Sticks

- Schnelle Hilfe bei Erkältung mit Schnupfen
- Bewährte Wirkstärke von Aspirin® Complex Granulat in neuer Darreichungsform
- Praktisch für unterwegs-zur Direkteinnahme
- Perfekte Alternative zu Tabletten
- Zuckerfrei

Entgeltliche Einschaltung
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. CH-20220919-41

FORL

Ein Katzen-spezifisches Zahnproblem sind die früher als Katzenkaries bekannten „Felines odontoklastischen resorptiven Läsionen“, kurz FORL. Jedes zweite Tier über fünf Jahren ist von dieser Erkrankung betroffen, die zu extrem schmerzhaften Zahnschäden führt. Anzeichen sind verminderte Futteraufnahme, Zähneknirschen, Kopfschütteln und -schiefhaltigen sowie übermäßige Zungenbewegungen. Die Läsionen bleiben oft unsichtbar und können erst im Röntgen wahrgenommen werden, deshalb sollte dieses ab einem gewissen Alter im Rahmen von Routinekontrollen regelmäßig erfolgen.

DIE RICHTIGE ZAHNHYGIENE

Wie man sich vielleicht denken kann, wird es eher wenig sinnvoll sein, ein erwachsenes Tier von der plötzlichen Notwendigkeit des Zähneputzens zu überzeugen. Dieser essenzielle Bestandteil der Mundhygiene sollte bereits spielerisch im Welpenalter von Hund und Katze zum täglichen Ritual werden. Dafür gibt es spezielle Tierzahnbürsten, die so geformt sind, dass man damit alle Winkel der Mundhöhle erreicht, und eigene Zahnpasten, die zum Teil rein pflanzlich sind, gut schmecken und bei denen ein Schlucken bedenkenlos ist. Wichtig ist ein regelmäßiges Kauen von dafür geeigneten Knabbereien, das durch den Kauvorgang den Belag abreibt, zugleich das Zahnfleisch massiert und somit möglichen Ablagerungen entgegenwirkt. Am besten lassen Sie

die Zähne Ihres Lieblings regelmäßig tierärztlich kontrollieren, im Fall des Falles kann die Plaque dort professionell entfernt werden.

Ob Sie nun Fragen zur Zahnpflege Ihres Vierbeiners oder zur eigenen Mundhygiene haben – Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker sind auch im Dentalbereich die richtigen Ansprechpartner und stehen Ihnen mit fachkundiger Beratung zur Seite.



LÖSUNG Gehirnjogging

1 Ein „D“

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



Passions- blumenkraut

Rat & Tat Tropfen
zum Einnehmen

Traditionelles
pflanzliches
Arzneimittel

zur Anwendung bei
nervöser Unruhe und
bei Einschlafstörungen



30 ml

- ✓ erhöht die innere Ruhe
- ✓ fördert die Ausgeglichenheit
- ✓ erleichtert das Einschlafen
- ✓ verbessert den normalen Schlafablauf

Passionsblumenkraut

Rat & Tat Tropfen zum Einnehmen

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei nervöser Unruhe und Einschlafstörungen. Erleichtert das Einschlafen, verbessert den Schlafablauf, fördert innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

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



*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 Befuchtung und Reinigung der Nase.

Emser® Nasenspülsalz: Medizinprodukt zur Befuchtung 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 GfGmbH, 56130 Bad Ems, Deutschland.

AROMA-TIPP

Himmlische Düfte in der Adventzeit

Ätherische Öle verwandeln jedes Zuhause in eine Wohlfühl-oase. Schnuppern Sie sich einfach durch die ganze Duftpalette und finden Sie Ihre Lieblingsdüfte. Für die Adventzeit eignen sich zum Beispiel hervorragend Zimt, Fichtennadeln, Mandarine und Rosenholz.

Zimt – der süße Duft seiner Rinde umhüllt uns mit Wärme, schafft Wohlbehagen, Entspannung und Harmonie. Zimt ist eines der ältesten und am häufigsten verwendeten Gewürze. Überlieferungen zufolge wurde Zimt bereits vor dreieinhalbtausend Jahren von den Ägyptern für kultische Sitzungen verwendet.

Fichtennadeln – der aromatische Nadelduft erfrischt und belebt wie ein Spaziergang durch einen kühlen Fichtenwald. Er befreit die Atemwege, lässt Nervosität und Stress von uns abfallen.

Mandarine – der Duft der sonnengereiften Früchte hellt nebelige Winterabende auf. Die Mandarine bietet sich immer dort an, wo Trübsal geblasen wird und Langeweile herrscht. Der Duft ist sehr beliebt, vor allem bei Kindern. Er heitert uns bei Lustlosigkeit auf und inspiriert uns bei Einfallslosigkeit.

Rosenholz – es hat einen angenehmen, rosensähnlichen Duft, der die Fantasie anregt, die Stimmung hebt und den Tag angenehm ausklingen lässt. Dieser himmlische Duft öffnet Herz und Sinne für liebevolle Stunden zu zweit.

Unser Tipp für einen harmonischen Raumduft an Adventabenden:

5 Tr. Mandarine, 2 Tr. Grapefruit, 1 Tr. Nelke,
1 Tr. Zimt

DEN DURCHBLICK BEHALTEN – HILFE FÜR ÜBERANSTRENGTE AUGEN



Der ständige Blick auf Computerbildschirme, Tablets oder Smartphones sowie stundenlanges Lesen können unsere Augen ganz schön beanspruchen. Die Augen fixieren bei diesen Tätigkeiten eine bestimmte Entfernung und verharren in dieser Position. Dadurch verdunstet der Tränenfilm stärker und verliert seine schützende Funktion. Überbeanspruchte Augen sind müde, trocken und gereizt, können brennen und tränen.

Hier bieten **SIMILASAN Augentropfen für überanstrengte Augen** mit ihrer speziellen Kombination von *Senecio cineraria*, *Natrium chloratum* und *Ruta graveolens* eine ebenso natürliche wie bewährte Lösung bei strapazierten Augen.

Stand der Information 09/2022

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

SIMI_2022_002

SCHWEISSFÜSSE

Schüßlersalze eignen sich auch hervorragend, um den Körper zu unterstützen, wenn übermäßiges Schwitzen der Füße zum Problem wird ...

Nr. 11 Silicea tgl. 10 Tbl. – festigt und stabilisiert das Gewebe

Nr. 20 Kalium aluminium sulfuricum tgl. 5 Tbl. – wirkt zusammenziehend auf Haut und Schleimhäute

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 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 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.



ApoLife Immun-Sirup

Natürliche Unterstützung
für Ihr Immunsystem mit
Zistrose und Zink.

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.