APO LIFE

AUSGABE 6
NOVEMBER/DEZEMBER 2023

Vorfreude!

ENTSPANNUNG
MELATONIN
GRIPPE ODER INFEKT
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit festlichen Weihnachts-Aktionen!

9 006687 008125

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

5€ RABATT

AUF ALLE LIPIKAR KÖRPERPFLEGEN UND -REINIGUNGEN

Gültig bis 31.12.2023. Gültig für alle LIPIKAR KÖRPERPFLEGEN UND REINIGUNGSPRODUKTE ab 10 €. Nur solange der Vorrat reicht. Nur möglich durch Abgabe eines original Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen. Coupon nicht zur Vervielfältigung autorisiert. Nur in teilnehmenden Apotheken. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich.

NUR IN DER APOTHEKE.

Gesundheit!

Wie jedes Jahr sehnen wir uns vermutlich alle in diesen Tagen besonders nach Sicherheit, Geborgenheit und Gesundheit … die kommende Weihnachtszeit und der Jahreswechsel werfen als spürbare Wendepunkte im Kalenderjahr ihre Schatten voraus.
Und auch wenn es banal klingt: **Schenken Sie zu Weihnachten Ihren Lieben doch 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 Gesundheitsexpertinnen und -experten beraten Sie gerne!

Falls Sie sich unsicher sind: Ein Gesundheits-Gutschein für Ihre Liebsten aus Ihrer ApoLife Apotheke ist immer eine gute Idee.
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unserer Weihnachtsausgabe und alles Gute für die (Vor)Weihnachtszeit! Bleiben Sie gesund!

Herzlich, Ihre
Mag. Ulrike Rothauer
ApoLife Apothekerin in Kirchdorf

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

APO LIFE®

Weitere Informationen: www.apolife.at!

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

Inhalt

6 Fieberblasen
10 Nervenerkrankungen
14 Entspannung
18 Aktionen
20 Passionsblume
23 Melatonin
26 Fachinterview: Grippe oder grippaler Infekt
30 ApoMax erklärt: Migräne
32 Wie schütze ich mich vor: Winterdepression
34 TCM im Alltag: Kräfte sammeln
38 Aroma-Tipp
39 Homöopathie-Tipp
39 Schüßler-Tipp
39 Tee-Tipp

Impressum

Offenlegung gem. §25 MedienG: Blattlinie: *Information der Mitglieder der ApoLife Apothekengruppe für Kunden und Partner.*
Medieninhaber (Verleger) & Herausgeber: *Pharmazeutische Arbeitsgemeinschaft Rat und Tat GmbH, Gonzagagasse 11/DG, 1010 Wien.*
Verantwortlich für den Inhalt: *Mag. pharm. Verena Reitbauer, Bahnstraße 45, 2230 Gänserndorf.*
Redaktion, Anzeigen, Kooperation, Grafik: *Mag. Martin R. Geisler, Unternehmensberatung, www.geisler.at, im Auftrag von ApoLife.*
Text: *Thomas Franke.*
Fotos: Shutterstock, Pixabay, Depositphotos, Archiv.
Druck: *Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.*

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

IHRE MEINUNG
IST UNS WICHTIG!

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

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

Gesundheit kann man messen!

Jetzt in Aktion!

Jetzt in Ihrer ApoLife Apotheke auf einen neuen Blutdruckmesser umsteigen und unsere attraktiven Weihnachts-Aktionen nützen!

APO LIFE
Lysin plus
37
Nahrungsergänzungsmittel
60 Kapseln
APO LIFE
Abwehrkraft
15
Nahrungsergänzungsmittel
60 Kapseln
APO LIFE
Zink plus
27
Nahrungsergänzungsmittel
60 Kapseln

Fieberbla

sen

Viele von uns begleitet *Herpes labialis*, wie es eigentlich korrekt heißt, ein Leben lang. Doch wie steckt man sich an, was ist in der Akutphase zu tun und kann man dem Auftreten vorbeugen?

EINE ECHTE VOLKSKRANKHEIT

Es klingt nicht nur nach viel, sondern ist nahezu unglaublich: Rund neun von zehn aller Österreicherinnen und Österreicher tragen Herpes-simplex-Viren in sich, und bei 30 Prozent davon treten in regelmäßigen Abständen Fieberblasen auf. Somit ergibt sich umgerechnet auf die Gesamtbevölkerung eine Zahl von 2,5 Millionen Personen, die von Zeit zu Zeit unter den unschönen, schmerzhaften Bläschen leiden. Übrigens kommen diese nicht nur an den Lippen vor, sondern können sich überall manifestieren, auch im Bereich der Augen sowie bei den Schleimhäuten der Nase oder im Genitalbereich. Verantwortlich dafür ist der Ort der Erstinfektion, an den die Viren immer wieder zurückkehren.

ERSTKONTAKT & VERSTECKSPIEL

Die erste Bekanntschaft mit dem Virus erfolgt häufig bereits im Kindesalter bzw. sogar noch vor dem sechsten Lebensjahr. Man infiziert sich über Speichel, z. B. durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion (Husten, Sprechen, gemeinsame Nutzung von Gläsern und Besteck) und direkten Hautkontakt, also Küssen oder Berühren der Bläschen. Ist der Erreger erst mal eingedrungen,

wandert er entlang der Nervenfasern zu den Nervenzellen und nistet sich dort ein. Hier wartet das Virus manchmal über Jahre hinweg, bis unsere körperliche Abwehr schwächelt. Dann erfolgt die Reaktivierung, es macht sich auf den Rückweg an den Neurobahnen retour zur früheren Eintrittsstelle und führt dort zum Ausbruch. Diesem können nun

Rund neun von zehn aller Österreicherinnen und Österreicher tragen Herpes-simplex-Viren in sich, und bei 30 Prozent davon treten in regelmäßigen Abständen Fieberblasen auf.

jederzeit weitere folgen, wenn das Immunsystem aus verschiedensten Gründen nicht ganz auf dem Damm ist, etwa durch psychische Belastungen, wie Stress, Ängste oder Trauer, Übermüdung, Fieber sowie hormonelle Umstellungen (Schwangerschaft, Menstruation, Menopause). Aber auch zu viel Sonne kann das Auftreten von Fieberblasen begünstigen. Ganz wichtig im Fall einer Herpes-Infektion: Vorsicht bei den Bläschen! Die enthaltene Flüssigkeit ist extrem ansteckend, und eine Infektion im Auge kann unter Umständen sogar zum Verlust der Sehkraft führen. Speziell für Kontaktlinsenträger gilt also: Vor dem Einsetzen der Linsen unbedingt auf hundertprozentige Hygiene achten!

VERLAUF & BEHANDLUNG

Betroffene kennen es leider zur Genüge: Es beginnt an der Lippe zu kribbeln, zu brennen und zu jucken, manchmal kommen Schmerzen hinzu. Die Haut rötet sich und langsam entstehen kleine Hauterhebungen, die anschließend zu den typischen Bläschen werden. Sie sind rot umrandet, empfindlich, mit Flüssigkeit gefüllt sowie zudem hochinfektiös. Nachdem sie geplatzt sind, bildet sich eine Kruste, welche austrocknet und dann oftmals aufreißt. Ein Zustand, der zwischen 10 und 14 Tagen anhält, erst nach dieser Zeit kommt es zur Abheilung der Fieberblase. Damit ist der Spuk allerdings noch lange nicht vorbei, denn die Viren warten nur auf die nächste Gelegenheit, um von den Nervenzellen aus erneut aufzubrechen. Das Wichtigste bei der Herpes-labialis-Therapie ist ein frühzeitiger Beginn der Behandlung. Dazu stehen Ihnen einige effektive Möglichkeiten zur Verfügung:

Punkt 1: Bekämpfung der Viren

Hier kommen vorrangig unterschiedliche Salben zum Einsatz, die antivirale Substanzen enthalten. Aktuell gibt es in Österreich drei Wirkstoffe, die für die Behandlung zugelassen sind – Aciclovir, Penciclovir und Docosanol. Der letztgenannte wirkt gleich gut gegen die Erreger, hat aber zusätzlich den Vorteil, dass keinerlei Resistenzen gegenüber Herpes-simplex-Viren bekannt sind. Rezeptfreie Präparate, die den Fieberblasen mit Aciclovir und Hydrocortison zu Leibe rücken, erhalten Sie in Ihrer ApoLife Apotheke.

Punkt 2: Symptom-Linderung und Beschleunigung der Abheilung

Um etwas gegen die unangenehmen lokalen Auswirkungen zu unternehmen, gibt es einige medizinische und auch natürliche Möglichkeiten. Adstringierende Substanzen sorgen für ein Zusammenziehen und die Austrocknung des Gewebes, Antiseptika desinfizieren die betroffenen Stellen, Zinkoxyd wirkt der Entzündung entgegen und Hydrokolloidpflaster binden die infektiöse Flüssigkeit bzw. unterstützen die Heilung. Aus dem Medizinschrank der Natur empfehlen sich ätherisches Melissenöl und homöopathische Mittel wie Rhus toxicodendron, Mezereum oder Natrium chloratum.

APOLIFE ZUR UNTERSTÜTZUNG

Um dem Körper bei der Bekämpfung der Herpes-simplex-Viren zu helfen, kann man an eine Gabe der Aminosäure Lysin denken. Sie verdrängt eine andere Aminosäure, Arginin, aus der Fieberblase, die dadurch nicht mehr weiterwachsen kann. Ein Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheken, **ApoLife 37 Lysin plus**, ist dafür bestens geeignet. Bei oftmaligem Auftreten oder zum allgemeinen Pushen des Immunsystems bei einer Infektion stehen Ihnen **ApoLife 15 Abwehrkraft** und **ApoLife 27 Zink plus** zur Stärkung der körpereigenen Verteidigung zur Verfügung.

Kommt es sehr häufig zu Herpesinfektionen, ist ein massiver Befall zu beobachten oder sind Augen oder Genitalien betroffen, bitte unbedingt ärztlichen Rat einholen und gegebenenfalls eine geeignete Therapie einleiten. Ansonsten kontaktieren Sie einfach Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker, die Sie bei selbst durchführbaren wirksamen Maßnahmen gegen Fieberblasen bestens beraten.

Nerven-erkrankungen

„Da braucht man gute Nerven" ist eine oft benutzte Redewendung und besitzt auch neben ihrem übertragenen Sinn absolute Gültigkeit. Ohne Nervensystem würde nämlich fast nichts im Körper funktionieren – etwas, das man meist erst bei Erkrankungen leidvoll zur Kenntnis nehmen muss.

UMFASSENDE AUFGABEN

Werfen wir vorab einen Blick auf das menschliche Nervensystem. Man kann grob zwei Teile unterscheiden: das Zentrale und das Periphere Nervensystem. Ersteres umfasst unser Gehirn, Kleinhirn, Hirnstamm sowie Rückenmark und wird durch den Schädel bzw. die Wirbelsäule nach außen hin geschützt. Seine Aufgaben sind die Verarbeitung und das Speichern von Informationen bzw. das Reagieren auf diese. Damit die Schaltzentralen mit dem übrigen Körper kommunizieren können, gibt es zudem das Periphere Nervensystem. Hier finden sich zum einen absteigende Nerven (efferente Neuronen), die Reize vom ZNS an innere Organe, Muskeln etc. senden, und zum anderen aufsteigende Nerven (afferente Neuronen), welche wiederum Informationen von Organen, Muskulatur oder Sinneszellen in die entgegengesetzte Richtung weiterleiten.

Ebenfalls wesentlich ist eine weitere Differenzierung bezüglich der Funktion. So ist für alle Prozesse, die bewusst von uns gesteuert werden, also z. B. jede Art von Tätigkeit, das sogenannte Somatische Nervensystem verantwortlich, während das Vegetative Nervensystem sämtliche unbewussten Vorgänge, wie das Atmen oder die Verdauung, überwacht.

GRÜNDE FÜR NERVENERKRANKUNGEN

So vielfältig wie die Aufgaben der Nerven sind leider auch die damit verbundenen Erkrankungen, medizinisch Neuropathien genannt, die sich im Laufe eines Lebens einstellen können. Zumeist handelt es sich dabei um Beschwerden im Bereich des Peripheren Nervensystems, sprich: um eine gestörte Kommunikation mit Muskeln oder Sinnesorganen. Oftmals sind Neuropathien allerdings keine Krankheit an sich, sondern die direkte Folge einer anderen Problematik. Das können Infektionen, wie mit Varicella zoster (Gürtelrose),

So vielfältig wie die Aufgaben der Nerven sind leider auch die damit verbundenen Erkrankungen, medizinisch Neuropathien genannt, die sich im Laufe eines Lebens einstellen können.

oder Stoffwechselerkrankungen (Diabetes, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Vitamin-Mangel etc.) sein. Überdies möglich ist eine Vergiftung mit sogenannten Neurotoxinen. Hier kommt neben seltenen Substanzen, etwa Schwermetalle, auch Alkohol infrage, der bei langfristigem Missbrauch irreparable Nervenschäden verursacht.

EIN SONDERFALL: DIE DIABETISCHE NEUROPATHIE

Wie bereits kurz erwähnt, stellt Diabetes mellitus Typ 2 ebenso einen häufigen Auslöser dar. Diese Stoffwechselerkrankung ist bei uns weit verbreitet und geht mit erhöhten Blutzuckerwerten einher. Sind diese andauernd über der Norm,

ApoLife Tipps bei Nervenerkrankungen

- Treten Beschwerden auf, unbedingt durchchecken lassen! Eine kostenlose Gesundenuntersuchung gibt Sicherheit und sollte einmal im Jahr sowieso Routine sein.
- Tun Sie Ihren Nerven Gutes! Verzichten Sie auf neurotoxische Substanzen, Alkohol und Nikotin und versuchen Sie, Übergewicht zu reduzieren.
- Sorgen Sie für ausreichend Nervennahrung! Unsere Nerven brauchen für eine optimale Funktion B-Vitamine. Eine perfekte Zusammenstellung davon finden Sie im Eigenprodukt **ApoLife 5 Vitamin B Komplex**. Zur Vorbeugung einfach eine Kapsel täglich einnehmen bzw. bei Beschwerden die Dosis erhöhen.
- Behandeln Sie chronische Schmerzen! Dafür hält die Natur eine schwer auszusprechende, aber überaus wirksame Substanz bereit: Palmitoylethanolamid (PEA). Es kommt auch im menschlichen Körper vor, wirkt Entzündungsreaktionen entgegen und kann somit auch die Schmerzen reduzieren. In Ihrer ApoLife Apotheke ist es als **ApoLife 39 PEA 600** erhältlich. Dieses sollte 2x täglich und über einen Zeitraum von zumindest zwei Monaten eingenommen werden.

können Neuronen geschädigt oder sogar zerstört werden. Eine Problematik, die rund 30 Prozent aller an Diabetes Leidenden betrifft. Die Beeinträchtigungen treten dabei stets in jenem Bereich des Körpers auf, der von den erkrankten Nerven mit Impulsen versorgt wird. Es kommt zu Kribbeln, Brennen und „Ameisenlaufen" auf der Haut oder einem Taubheitsgefühl, wo gewisse Reize, z. B. Temperatur oder Schmerzen, nicht oder nur mehr abgeschwächt wahrgenommen werden. Fast immer beginnen die Beschwerden an den Füßen und wandern aufwärts. Speziell das eingeschränkte Schmerzempfinden stellt ein Problem dar, da Verletzungen nicht sofort bemerkt werden und es dann zum sogenannten diabetischen Fußsyndrom kommen kann. Zum Teil treten aber auch starke, ausstrahlende Schmerzen auf oder andere Körperfunktionen werden negativ beeinflusst. Je nach Ort der Schädigung sind zudem Blasenschwäche, Verdauungsprobleme, Erektions- oder Sehstörungen, um nur einige zu nennen, möglich. Das größte Problem: Eine diabetische Neuropathie kann nicht rückgängig gemacht werden, einmal vorhandene Einschränkungen bleiben leider auf Dauer bestehen.

WAS TUN BEI ERSTEN SYMPTOMEN?

Das Wichtigste ist, bei den ersten Zeichen einer Nervenerkrankung fachärztlichen Rat einzuholen und den Ursachen auf den Grund zu gehen. Nur wenn diese beseitigt werden, kann man das Fortschreiten einer Neuropathie stoppen bzw. im besten Fall die Folgen ungeschehen machen. Wird etwa ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert, besteht die Chance, diesen mit Physiotherapie zu behandeln und so der Entzündung der Nerven entgegenzuwirken. Liegt hingegen eine Infektion, wie

z. B. eine Gürtelrose, vor, kann es selbst bei einer erfolgreichen antiviralen Therapie zu Post-Zoster-Schmerzen kommen, die einen noch lange begleiten. Bei Diabetikern ist es unumgänglich, die Blutzuckerwerte engmaschig zu kontrollieren und diese im Fall des Falles rasch zu normalisieren, um die Gefahr einer Neuropathie auszuschließen. Sind die Nervenschäden toxisch bedingt, gilt es, die auslösenden Giftstoffe – auch Alkohol und Nikotin – ab sofort strikt zu meiden.

Um Beschwerden zu lindern, gibt es spezielle Medikamente, die eigentlich bei Depressionen oder Epilepsie verschrieben werden, aber ebenso neuropathische Schmerzen lindern können.

Selbstverständlich ist es in diesem Rahmen unmöglich, sämtliche Bereiche rund um das wichtige Thema „Nervenerkrankungen" ausführlich zu behandeln. Am besten sprechen Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker einfach persönlich an. Sie helfen Ihnen gerne mit fachlichen Informationen sowie klassischen, natürlichen und alternativen Heilmitteln weiter.

Schließen Sie einmal kurz die Augen und versuchen Sie, an gar nichts zu denken! Sie werden merken, wie schwer es fällt, komplett abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Dabei wäre es so wichtig, von Zeit zu Zeit dem Stress des Alltages zu entfliehen und neue Kraft zu tanken.

STRESS LASS NACH …

Zunächst gilt es, die Frage zu klären, was Stress überhaupt ist. Es handelt sich dabei um Vorgänge im Körper, die seit Anbeginn der Menschheit unser Überleben sicherten. Unser Organismus pusht sich, um uns bei möglichen Gefahren eine schnelle Flucht zu ermöglichen oder bessere Chancen in einem drohenden Kampf zu haben. Der Körper schüttet dafür in der Nebennierenrinde gebildete Stresshormone, vor allem Adrenalin und Cortisol, aus. Unser Blutdruck steigt, die Pulsfrequenz geht hoch und die Schmerzempfindung wird reduziert. Obwohl wir heute eher selten

beispielsweise einem Säbelzahntiger gegenüberstehen, sind diese physischen Reaktionen nach wie vor aktiv, wenn wir uns Stress aussetzen.

Ist die „Gefahr" vorbei, startet unser Organismus ein ebenfalls evolutionär angelegtes Entspannungsprogramm. Der Hippocampus, eine Hirnregion, leitet alles für eine allgemeine Beruhigung in die Wege. Die Gefäße weiten sich und der Blutdruck nimmt ab. Zudem atmen wir wieder langsamer, die Herzfrequenz sinkt und die Muskeln entspannen sich.

Das große Problem: Wenn das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung für einige Zeit gestört ist, können die vom Körper produzierten Stresshormone nicht mehr vollständig abgebaut werden. Und das kann auf längere Sicht zu weitreichenden Beschwerden, wie Burn-out, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Diabetes, führen.

ENTSPANNUNG WELTWEIT

Während in der modernen Leistungsgesellschaft „einfach nichts zu tun" häufig mit Faulheit gleichgesetzt wird, ja wir sogar in der Freizeit unterschiedlichste Aktivitäten aneinanderreihen, gibt es in Italien einen Begriff, der Entspannung relativ gut umschreibt: „Dolce far niente", eben das „süße Nichtstun" – etwas, das uns oftmals fehlt und jedem von Zeit zu Zeit guttun würde, und das nicht nur im Urlaub oder beim Wellness-Wochenende, sondern regelmäßig!

Wie wir uns am besten entspannen können, ist individuell verschieden. Die einen schwören auf einen Spaziergang in der Natur, andere relaxen bei einem guten Buch oder mit Musik am besten. Es gibt jedoch spezielle Methoden, die uns dabei helfen, zu unserer inneren Ruhe zu finden, wie z. B. Yoga, Qigong, Tai-Chi und autogenes Training, um nur einige zu nennen (siehe Tabelle auf Seite 16).

Diese und noch viele weitere Arten haben sich bis heute als Entspannungstechniken etabliert. Welche Technik für Sie die passende ist, müssen Sie selbst

Methode	Ursprung	Technik
Yoga	Über 3.000 Jahre alte, eigentlich philosophische Lehre aus Indien (Bharat)	Ganzheitlicher Ansatz aus Übungen (Asanas), Meditationsphasen und Atemtechnik, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt
Qigong	Die Anfänge in China liegen mehrere Tausend Jahre zurück. Der Name entstand erst in den 1950ern	Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Harmonisierung des Qi-Flusses beitragen
Tai-Chi	Alte chinesische Kampfkunst, die sich im Laufe der Jahrhunderte zu einer Meditationsform entwickelte	Durch spezielle Bewegungsabläufe und Atemübungen wird die Lebensenergie (Chi/Qi) zum Fließen gebracht
Autogenes Training	Vom Berliner Psychologen Johannes Heinrich Schulz im frühen 20. Jahrhundert entwickelt	Eine Form der Selbsthypnose (Atmen, Schwere, Wärme), durch die der Körper in einen tiefen Ruhezustand gelangt

entscheiden bzw. herausfinden. Jede eignet sich dazu, um zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und der Hektik des Alltages zu entfliehen.

ANTI-STRESS-PFLANZEN

Neben den körperlichen Übungen zur Entspannung kann man hier ebenso auf die Natur zählen. Sie hält in ihrem unerschöpflichen Fundus in dieser Hinsicht wirksame Heilpflanzen bereit. Dabei ist eine Substanz aktuell im wahrsten Sinn des Wortes in aller Munde: CBD bzw. Cannabidiol. Es wird aus der Hanfpflanze gewonnen wie auch das berauschende THC (Tetrahydrocannabinol), besitzt aber keine derartige Wirkung und ist deshalb mittlerweile als Nahrungsergänzungsmittel in Österreich zugelassen. Es kann uns aufgrund seiner entkrampfenden, angstlösenden sowie entspannenden Eigenschaften wunderbar beim

Stressabbau helfen. Überdies werden Cannabidiol entzündungshemmende Effekte zugeschrieben. Erhältlich ist CBD Naturhanföl seit Neuestem auch als Eigenprodukt in Ihrer ApoLife Apotheke in Form von **ApoLife Natur-Hanf CBD Öl Mundtropfen**. Diese werden nach jahrzehntelanger Tradition aus den Blättern von biologisch kultivierten Hanfpflanzen hergestellt und enthalten reines CBD- und Hanfsamenöl in unterschiedlichen Konzentrationen (5 %, 10 % oder 15 %).

Wenn das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung länger nicht mehr gegeben ist, können die vom Körper produzierten Stresshormone nicht mehr vollständig abgebaut werden. Burn-out & Co. sind die Folge.

Hochwertige Hanfblätter sind gemeinsam mit Melisse, Kamille, Damiankraut und Passionsblume – der übrigens in dieser Ausgabe ein eigener Artikel gewidmet ist – ein wesentlicher Bestandteil der **ApoLife Entspannungs Tropfen**. Sie haben nicht nur ausgleichende, beruhigende sowie nervenstärkende Eigenschaften, sondern können Ihnen ebenso eine erholsamere Nachtruhe verschaffen.

In Ihrer ApoLife Apotheke erfahren Sie alles zu diesen hervorragenden natürlichen Entspannungshelfern und zu vielen weiteren Produkten, die Sie dabei unterstützen, den stressigen Alltag besser zu bewältigen sowie den wichtigen Balanceakt zwischen Beruf, Familie, Freizeit und ausreichend Erholung optimal zu meistern.

Zurück zu den WURZELN
Zurück zur Gesundheit

150 JAHRE EXPERTISE

Bei Erkältung & Bronchitis
wirkt Kaloba®
• antiviral • antibakteriell • schleimlösend

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_SF_2309_L

Wir denken an Ihre Gesundheit!

1. bis 30. November 2023

Mini GRATIS

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

Gutschein gültig von 1. bis 30. November 2023 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 30. November 2023

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 sidoides*) 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 2023 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

KAL_DP80_2004_L

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

1. bis 31. Dezember 2023

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 2023 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 31. Dezember 2023

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 2023 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Passions-blume

Passionsblume – kurz & bündig

- Lateinischer Name: *Passiflora incarnata*
- Immergrüne Schlingpflanze mit beeindruckender Blüte
- Inhaltsstoffe: Flavonoide, Polysaccharide, Phenolsäuren
- Wirkt angst- und krampflösend, beruhigend, schlaffördernd
- Ideal in Verbindung mit Baldrian, Melisse, Hopfen, Johanniskraut, Melatonin
- Darreichungsformen: Kapseln, Dragees, Tropfen, Tees
- Empfohlene Produkte: **ApoLife 42 Entspannung, ApoLife 25 Nachtruhe, Rat & Tat Tropfen Passionsblumenkraut, ApoLife Entspannungs Tropfen**

Aufregend und beruhigend zugleich – das kann man von dieser Pflanze mit Fug und Recht behaupten. Ihr Äußeres ist unglaublich attraktiv, und ihre inneren Vorzüge werden seit Jahrhunderten in der Naturmedizin geschätzt.

PASSIFLORA INCARNATA

Wie so viele andere Blumen verdankt die Schlingpflanze mit der wunderschönen Blüte ihre wissenschaftliche Bezeichnung ihrem Aussehen. Missionare erinnerte der weiß-violette Blütenkranz an eine Dornenkrone, und so kamen sie auf den Namen: *„Passio"* bedeutet „Leiden" und *„incarnata"* steht für die „Fleischwerdung Gottes". Es gibt über 500 Arten der Passionsblume, die ursprünglich in Süd-, Mittel- sowie im südlichen Nordamerika beheimatet war und in geringerer Vielfalt in Australien, Asien oder Madagaskar zu finden ist. Die Früchte ihrer meisten Vertreter sind nicht wirklich genießbar, aber zwei bekommt man fast überall: die Passionsfrucht und die Maracuja. Sie ähneln einander zwar, unterscheiden sich jedoch in Aussehen und Geschmack. So ist die Passionsfrucht weniger eiförmig als die Maracuja, kleiner und deutlich süßer. Doch zurück vom Tisch zum Apothekenschrank der Natur …

IN DER RUHE LIEGT IHRE KRAFT

Die Passionsblume enthält eine Vielzahl an wertvollen Inhaltsstoffen, die in ihrer Gesamtheit die besondere Wirkung mit

sich bringen. So finden sich darin etwa neben Flavonoiden Polysaccharide und phenolische Säuren. Erstgenannte zählen beispielsweise zu den sekundären Pflanzenstoffen und verfügen über außergewöhnliche antioxidative sowie beruhigende Eigenschaften. Die Einsatzmöglichkeiten sind breit gefächert und umfassen etwa Angst, Unruhe, Schlafstörungen oder Nervosität. Ideal ist es, die Passionsblume zusätzlich mit ähnlich wirkenden Arzneipflanzen, wie Baldrian, Hopfen, Melisse oder Johanniskraut, zu kombinieren, um die beruhigenden Effekte weiter zu verstärken.

NUR IN DER APOLIFE APOTHEKE

Wenn Sie sich jetzt bereits auf den Weg zum Obsthandel gemacht haben, sollten Sie eines wissen: Die Wirkung der Passionsblume basiert nicht auf dem wohlschmeckenden Fruchtfleisch, die wesentlichen Substanzen sind in den Blättern verborgen. Sie müssen erst extrahiert und für den medizinischen Einsatz aufbereitet werden. Deshalb finden Sie in Ihrer ApoLife Apotheke auch keine schön anzusehenden Passionsblumen im Topf zum Mitnehmen, sondern ausschließlich hochwertige Eigenprodukte, welche das Beste aus *Passiflora incarnata* mit der ebenfalls beruhigenden Zitronenmelisse in sich vereinen: **ApoLife 25 Nachtruhe**, bei dem zusätzlich Melatonin, das natürliche Schlafhormon, für einen erholsamen Schlaf sorgt, sowie **ApoLife 42 Entspannung**. Wer statt Kapseln flüssige Präparate bevorzugt, für den gibt es die **Rat & Tat Tropfen Passionsblumenkraut** und die **ApoLife Entspannungs Tropfen**, um Einschlafstörungen und nervöser Unruhe auf sanfte Weise entgegenzuwirken.

Informationen zu diesen Eigenprodukten oder zur Heilpflanze *Passiflora incarnata* und ihrer Wirkung bzw. den umfangreichen Einsatzbereichen bekommen Sie von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern. Sie geben Ihnen hier, wie auch in allen anderen Gesundheitsfragen, stets fachlich kompetent und ausführlich Auskunft.

APO LIFE
Melatonin
Schlaf-Spray
Nahrungsergänzungs-
mittel mit Melatonin
15ml
APO LIFE
Melatonin
Schlaf-Spray
Nahrungsergänzungsmittel
mit Melatonin
15ml

Melatonin

In den USA bereits seit vielen Jahren in Verwendung, dauerte es bei uns in Europa einige Zeit, bis das – auch als Schlafhormon bekannte – Melatonin als Substanz zur sanften Unterstützung zugelassen wurde. Mittlerweile ist es für viele Menschen unverzichtbar, um ihre Nachtruhe auf natürliche Weise zu optimieren.

TAG UND NACHT

Normalerweise wird man zu einer gewissen Zeit müde und wacht am nächsten Morgen zumeist in etwa zur selben Uhrzeit wieder auf. Wie sehr sich unser Körper darauf einstellt, merken wir vor allem, wenn wir eine Reise über mehrere Zeitzonen unternehmen. Dann kommt der Tag-Nacht-Rhythmus in den meisten Fällen ordentlich durcheinander und es dauert, bis sich der Organismus angepasst hat. Die Steuerung dieses Rhythmus obliegt maßgeblich dem Melatonin – nicht zu verwechseln mit Melanin, dem Hautpigment –, das einen wesentlichen Einfluss auf andere Hormone, unsere Körpertemperatur und den gesamten Stoffwechsel hat. Hergestellt wird es aus Serotonin, und zwar in der Zirbeldrüse, wissenschaftlich Epiphyse, welche sich in unserem Zwischenhirn befindet. Dieser Vorgang läuft jedoch ausschließlich bei Dunkelheit ab, Licht hingegen hemmt die Bildung.

Doch wie wirkt sich Melatonin nun auf unseren Schlaf aus? Die Einnahme kann zum einen die Einschlafzeit verkürzen und die Tiefschlafphase während der ersten Nachthälfte verbessern. Zum anderen hilft es dabei, mögliche Auswirkungen eines Jetlags zu vermindern.

SCHLECHT GESCHLAFEN?

Tagesmüdigkeit hat ihre Ursache zum Teil auch in zu wenig bzw. schlechtem Schlaf. Das persönliche Bedürfnis variiert enorm, so berichtet man beispielsweise von Leonardo da Vinci, dass dieser mit nur zwei Stunden auskam, während Albert Einstein sich täglich rund elf Stunden niederlegte. Manche Menschen schwören auf den Mittagsschlaf oder Power Napping, um wieder neue Energie und Schwung zu tanken. Am wichtigsten ist jedoch der Schlaf in den Nachtstunden, eine Phase im Tagesablauf, in der unser Körper die leeren Akkus auflädt, die Organe sich regenerieren und das Gehirn wesentliche Ereignisse sowie Eindrücke verarbeitet. Als Säuglinge brauchen wir enorm viel Schlaf, rund 18 Stunden dösen wir in der ersten Lebensphase dahin. Bei Erwachsenen hingegen sind zwischen fünf und neun Stunden normal, mit den Jahren nimmt die Dauer der täglichen Nachtruhe jedoch ab, was wiederum mit der altersbedingten Reduktion unserer Melatonin-Produktion zusammenhängt.

Unruhiger, schlechter Schlaf, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten können allerdings auch andere Ursachen als einen Melatonin-Mangel haben. Hier spielen ein nicht optimaler Schlafbereich (Matratze, Licht, Straßenlärm), die Ernährung

(fettes, schweres, zu spätes Essen), Bewegungsmangel, Schmerzen, unser Säure-Basen-Haushalt, die Einnahme bestimmter Medikamente, aber ebenso unsere Psyche (Stress, Gedanken) wesentliche Rollen.

DER SPRAY FÜR GUTEN SCHLAF

Melatonin ist selbstverständlich kein Schlafmittel oder stark wirkendes Medikament, sondern ganz natürlich und ausschließlich dazu geeignet, uns eine sanfte Unterstützung zur Optimierung unserer Nachtruhe zu geben. Es kann ohne Probleme mit anderen bewährten Pflanzenpräparaten, z. B. Baldrian, Zitronenmelisse oder Lavendel, kombiniert werden. Neben den üblichen Darreichungsformen als Kapseln oder Tropfen gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke ein spezielles Eigenprodukt, welches das Schlafhormon für den Organismus noch schneller verfügbar macht: den **ApoLife Melatonin Schlaf-Spray**! Einfach eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen einen Sprühstoß in den Mund abgeben. Das Melatonin wird direkt über die Schleimhaut aufgenommen und kann somit rasch seine Wirkung entfalten.

Falls Sie weitere Informationen zu Melatonin allgemein benötigen, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker.

FACHINTERVIEW:

Grippe oder grippaler Infekt

Viele Menschen denken immer noch, diese beiden Erkrankungen wären ein und dasselbe. Dabei sind sie von ihrem Verlauf und den Möglichkeiten einer Vorbeugung alles andere als ident. Um die doch gravierenden Unterschiede zu beleuchten und weitere Fragen rund um die Erkältungszeit zu erörtern, haben wir Herrn Mag. Gebhard Hauser, ApoLife Apotheker aus Salzburg, zum Gespräch gebeten.

Herr Mag. Hauser, warum ist dieses Thema aktuell so wichtig?

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit haben Erkältungskrankheiten Hochsaison. Warum dies so ist, lässt sich ganz einfach nachvollziehen. Zum einen führen die eisige Luft draußen sowie die Heizungsluft zu einer vermehrten Austrocknung unserer Schleimhäute, die dadurch ihre natürliche Schutzfunktion

Mag. Gebhard Hauser, ApoLife Apotheker in Salzburg

einbüßen. Zum anderen halten wir uns vermehrt in Innenräumen auf, was das Infektionsrisiko im Gegensatz zum Sommer zusätzlich erhöht.

Wie unterscheiden sich Influenza und grippale Infekte?

Die „echte Grippe", eben auch „Influenza" genannt, sollte keinesfalls mit einem grippalen Infekt verwechselt werden. Speziell bei älteren oder gesundheitlich vorbelasteten Personen führt die Erstgenannte viel häufiger zu lebensbedrohlichen Komplikationen. Das Positive dabei ist jedoch, dass man sich durch die Grippeimpfung vor den aktuell grassierenden Virusstämmen schützen kann. Etwas, das es zur Vorbeugung eines grippalen Infektes nicht gibt, dieser verläuft allerdings deutlich milder als eine Influenza.

Aber die zwei haben doch dieselben Auslöser?

Nicht ganz. Zwar handelt es sich bei den Erregern in beiden Fällen um Viren, aber um unterschiedliche. Ein grippaler Infekt kann von über 200 verschiedenen Rhino-, Adeno-, Parainfluenza-, Respiratory-Syncytial- oder herkömmlichen Coronaviren verursacht werden.
Die Grippe hingegen wird von Influenzaviren Typ A, B und C ausgelöst. Die Ansteckung geht jedoch bei beiden Erkrankungen gleich vor sich. Die Keime werden sowohl durch Niesen, Husten etc. von Mensch zu Mensch übertragen, man spricht von Tröpfcheninfektion, als auch über kontaminierte Gegenstände durch eine Schmierinfektion weitergegeben.

Was passiert nun bei einer Infektion?

Dringen die Krankheitserreger in den Körper ein, erkennt sie unser Immunsystem und beginnt mit den Abwehrmaßnahmen, wobei diese bei Grippe und Erkältung recht unterschiedlich ausfallen. Eine Influenza beginnt stets blitzartig mit Gliederschmerzen und hohem Fieber. Dazu können trockener Husten

und Kopfschmerzen kommen, obwohl man sich kurz davor noch völlig gesund gefühlt hat. Der grippale Infekt hingegen fängt um einiges langsamer an. Die

Dringen die Krankheitserreger in den Körper ein, erkennt sie unser Immunsystem und beginnt mit den Abwehrmaßnahmen, wobei diese bei Grippe und Erkältung recht unterschiedlich ausfallen.

Körpertemperatur steigt – wenn überhaupt – nur in mäßigem Tempo an, Schnupfen, Husten und Halsschmerzen stellen sich ein. Die Symptome sind hier in den meisten Fällen weniger stark ausgeprägt. Und, um mit einem weit verbreiteten Mythos aufzuräumen: Aus einem grippalen Infekt kann keine echte Grippe entstehen, es sei denn, man infiziert sich nochmals mit den erwähnten anderen Viren.

Können diese Symptome auch auf etwas anderes hindeuten?

Die letzten Jahre haben uns gelehrt, dass die Anzeichen einer Erkältung ebenso eine andere Ursache haben können – eine Covid-19-Infektion, die unter Umständen für ältere Menschen und Risikopersonen noch gefährlicher ist und langfristige Folgen für das weitere Leben, in Form von Long Covid, nach sich ziehen kann. Die Erkrankung wird mittels PCR-Test zuverlässig nachgewiesen. Liegt eine Infektion vor, gelten zwar keine Beschränkungen mehr, trotzdem sollte man sich schonen und vor allem seine Umgebung vor einer Ansteckung schützen. Gerade bei geimpften Personen verläuft eine mögliche Infektion meist mild oder sogar symptomlos. Zudem stehen mittlerweile wirksame Covid-Medikamente zur Verfügung.

Zurück zur Influenza – für wen kann sie gefährlich werden?

Die Risikogruppen überschneiden sich zum Teil mit jenen einer Covid-Infektion. Da wie dort haben Menschen ab 60 Jahren, solche mit bestehenden Grunderkrankungen, wie Asthma, Diabetes mellitus, Stoffwechsel- und Herzerkrankungen oder Adipositas, sowie Schwangere ein erhöhtes Risiko. Säuglinge und Kleinkinder hingegen sind bei einer Influenza-Infektion deutlich mehr gefährdet.

Heuer erwarten die Fachleute in Österreich wieder eine Grippewelle, also ein vermehrtes Auftreten von Fällen, welche in den letzten drei Jahren durch die allgemeine Kontaktreduktion und das Maske-Tragen extrem schwach ausgefallen bzw. sogar komplett ausgeblieben ist. Nun wird mit einer deutlich stärkeren Aktivität der Influenza-Viren gerechnet, da sich die Erreger ungehindert verbreiten können. Somit dürften sich 5 bis 15 % der Bevölkerung in dieser Grippesaison anstecken, viele erkranken und rund 1.000 Personen werden sogar daran sterben. Umso wichtiger wäre es, sich mit einer Impfung dagegen zu wappnen.

Muss jedes Jahr erneut geimpft werden?

Leider ja, denn die Viren verändern sich fortwährend. Deshalb wird der Impfstoff immer neu adaptiert, um die gängigsten Stämme abzudecken. Die Immunisierung sollte vorzugsweise spätestens Mitte Dezember durchgeführt werden. Danach dauert es rund zehn bis vierzehn Tage, bis sich ein ausreichender Impfschutz aufbaut. Für Erwachsene reicht eine Dosis aus, Kinder bis neun Jahre sollten bei der allerersten Influenza-Impfung zwei Dosen im Abstand von vier Wochen erhalten. Im nächsten Jahr reicht dann eine Auffrischung. Ein derartiger Grippeschutz ist aber nicht nur für Risikogruppen zu empfehlen. Man kann damit längere Ausfallzeiten in der Arbeit oder Schule verhindern und schützt andere Personen, die vielleicht aus unterschiedlichsten Gründen nicht geimpft werden können.

Sollte man erkranken, was dann?

Zur spezifischen Behandlung von Influenza gibt es verschreibungspflichtige antivirale Medikamente, die aber relativ früh nach dem Auftreten der ersten Symptome gegeben werden müssen, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Somit empfiehlt sich vor allem für die genannten Risikogruppen eine möglichst rasche Einnahme.

Daneben gilt es, die körperliche Abwehr bestmöglich auszustatten. Hier finden Sie in jeder ApoLife Apotheke hochwertige Eigenprodukte zum Pushen des Immunsystems, damit Sie die Erkrankung schneller überstehen. Diesbezüglich können **ApoLife Abwehrkraft 15** und **ApoLife 22 Vitamin C plus** ebenso wertvolle Unterstützung bieten wie **ApoLife 27 Zink plus** oder die **ApoLife Zink Lutschtabletten**.

Haben Sie abschließend noch ein paar Tipps bezüglich Grippe für uns?

Nicht nur für die Grippe, sondern auch für grippale Infekte, denn selbst die Influenza-Impfung schützt nicht vor der Vielzahl an normalen Viren. Genauso wie Personen mit einem erhöhten Ansteckungsrisiko, also Personal im Gesundheits- und Pflegebereich, Lehrerinnen und Lehrer, Kindergartenpersonal oder in Gastronomie und Handel Arbeitende, sollten auch wir einige hygienische Grundregeln beherzigen:

- Regelmäßig Hände mit Wasser und Seife waschen bzw. gegebenenfalls desinfizieren.
- In der Grippezeit Berühren von Augen, Nase, Mund sowie Händeschütteln vermeiden.
- Beim Niesen Papiertaschentuch vor Mund und Nase halten oder in die Armbeuge husten.

Und wer auf Nummer sicher gehen will, kann natürlich jederzeit auf die mittlerweile zwar aus der Mode gekommene, aber gegen Viren immer noch äußerst wirksame Maske zurückgreifen.

Herr Mag. Hauser, vielen Dank für die Tipps und das interessante Gespräch!

APOMAX ERKLÄRT:

Migräne

Anfallsartige Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Schwindel, Appetitlosigkeit, Übelkeit – das sind die häufigsten Symptome dieser Krankheit, unter der rund eine Million Menschen hierzulande regelmäßig leiden. Doch was versteht man darunter

EIN ERSTER HINWEIS – DER NAME

Der Begriff „Migräne" leitet sich vom griechischen „hemikrania" ab, was „halber Kopf" bedeutet. Und genau dort tritt der stechende, pulsierende oder pochende Schmerz zumeist auch auf: an einer Kopfseite, er kann allerdings wandern. Spannungskopfschmerzen, die durch Muskelverspannungen entstehen, werden im Gegensatz dazu eher als drückend und dumpf empfunden.

Wie oft eine Migräne auftritt, ist komplett unterschiedlich. Manche Betroffene erleiden einmal jährlich einen Anfall, andere mehrmals im Monat und einige sogar fast täglich. Die Dauer kann dabei stark variieren und einen für wenige Stunden bis mehrere Tage außer Gefecht setzen, da jede Art von Bewegung die Schmerzen verschlimmert und diese nur im Liegen und in einem abgedunkelten Raum erträglich sind.

Es gibt jedoch nicht bloß „die eine Migräne", sondern viele Ausprägungen und Symptome. 10 Prozent der Patientinnen und Patienten nehmen eine Stunde vor Einsetzen der Schmerzen eine sogenannte Aura wahr – rund 30 Minuten andauernde Sehstörungen mit Flimmern, unscharf oder doppelt Sehen sowie ein Kribbeln bzw. Taubheitsgefühl in manchen Körperteilen.

MIGRÄNE-AUSLÖSER – EIN MYSTERIUM

Alle wesentlichen physiologischen Vorgänge im Organismus sind mittlerweile bekannt. Bei einem Anfall ist das Gleichgewicht unseres Serotonin-Haushaltes im Gehirn gestört, die Blutgefäße der Hirnhaut weiten und entzünden sich, wodurch Nerven stimuliert werden, die schließlich für die Weiterleitung des Schmerzreizes sorgen. Was hingegen nach wie vor im Dunklen liegt, sind die genauen Ursachen wie auch die Krankheitsmechanismen. Man vermutet, dass vielfach die genetische Veranlagung eine Rolle spielt, da Migräne innerhalb von Familien oft häufiger auftritt. Daneben gibt es eine Reihe von Faktoren, die eine Migräneattacke begünstigen. Dazu zählen Stress, Reizüberflutung, Wetterwechsel, veränderter Schlaf-Wach-Rhythmus und einige Genuss- und Lebensmittel wie Käse, Schokolade, Rotwein oder Nikotin.

WAS KANN MAN TUN?

Wenn möglich, sollten die genannten Trigger vermieden werden. Ebenso sinnvoll ist es, ein Migränetagebuch zu führen, in dem man Uhrzeit, Anfallsdauer sowie konsumierte Speisen und Getränke notiert. Untersuchungen haben nämlich gezeigt, dass es bei Unterzuckerung, also etwa, wenn zu wenig gegessen wurde, vermehrt zu Anfällen kommen kann.

Deutlich reduzieren lassen sich sowohl Intensität als auch Häufigkeit der Attacken durch eine adäquate medikamentöse Therapie. Diese umfasst die akute Schmerztherapie – z. B. mit Acetylsalicylsäure oder **Ibuprofen Rat & Tat 400 mg Schmerztabletten** – sowie vorbeugende Maßnahmen, um die Anfallsfrequenz zu reduzieren. Starke Beschwerden werden mit Triptanen, einer speziellen Wirkstoffgruppe gegen Migräne, behandelt. Bei Übelkeit und Erbrechen sind Antiemetika die Mittel der Wahl.

Selbstverständlich kann man im Alltag einige Dinge berücksichtigen, um vorzubeugen. Betroffene sollten auf einen geregelten Tagesrhythmus, eine gleichmäßige, gesunde Ernährung und eine ausgewogene Work-Life-Balance achten, Pausen machen, autogenes Training, Yoga oder Meditation in Betracht ziehen und das Gehirn mit Ausdauersport (Schwimmen, Radfahren, Wandern, Tourengehen) beim Entspannen unterstützen.

Hilfreiche Tipps, wirksame Migräne-Arzneimittel und natürliche Präparate warten – gemeinsam mit einer ausführlichen Beratung – in Ihrer ApoLife Apotheke auf Sie.

TIPP

WIE SCHÜTZE ICH MICH VOR:

Winter-depression

Die Tage werden immer kürzer, die Temperaturen gehen runter und unsere Stimmung ebenso. Manche kommen damit gut zurecht, anderen wiederum drückt die kalte, graue Jahreszeit ordentlich aufs Gemüt – bis hin zur Depression.

WARUM MACHT DER WINTER TRAURIG?

Ein wesentlicher Grund dafür ist der Lichtmangel. So geht man noch im Dunkeln zur Arbeit und kommt heim, wenn die Sonne schon untergegangen ist. Zudem sind wir zumeist gut eingepackt und unsere Haut vor UV-Strahlen geschützt. Das ist zwar prinzipiell nichts Schlechtes, allerdings benötigt sie der Körper, um Vitamin D selbst produzieren zu können. Oft besteht deshalb in der kalten Jahreszeit auch ein Mangel an diesem wichtigen Vitamin, welcher das Auftreten einer Depression begünstigt.

Des Weiteren führt die geringere Lichtmenge zu einer gesteigerten Melatonin-Produktion, wodurch das Schlafhormon auch am Tag vermehrt für Müdigkeit sorgt. Hier spielt überdies der Serotonin-Spiegel eine zusätzliche Rolle, das Glückshormon, welches unser Organismus zur Umwandlung in Melatonin benötigt. Mangelt es daran, versucht unser Gehirn automatisch, einen Ausgleich zu schaffen – z. B. mit Heißhunger auf zuckerreiche Lebensmittel oder Schokolade, die dem Gehirn dabei helfen, den Gehirnzellen wieder mehr Serotonin zur Verfügung zu stellen.

Als häufige Symptome werden bei Winterdepressionen beobachtet:

- Extreme Müdigkeit, vermehrtes Schlafbedürfnis
- Schlafstörungen
- Erschöpfung, Energielosigkeit
- Unausgeglichenheit, Gereiztheit, Nervosität
- Freudlosigkeit, gedrückte Stimmung
- Vernachlässigung der eigenen Person und sozialer Kontakte
- Konzentrationsstörungen
- Appetitmangel
- Erhöhter Zuckerkonsum und dadurch Gewichtszunahme
- Körperliche Beschwerden ohne organische Ursachen

WAS KANN MAN TUN?

Das Gute an einer Winterdepression ist, dass sie – wie der Name schon sagt – nicht das ganze Jahr über besteht, sondern sich der negative Gemütszustand mit dem Frühling wieder gibt. Um jedoch nicht monatelang auf Besserung warten zu müssen, können Sie einige Maßnahmen ergreifen und mit hochwertigen Produkten aus Ihrer ApoLife Apotheke sowohl vorbeugen als auch Abhilfe schaffen.

Um dem Lichtmangel entgegenzuwirken, empfiehlt sich eine Tageslichtlampe. Mit dieser können Sie die täglichen „Sonnenstunden" im Winter ganz einfach zu Hause verlängern. Ebenso hilfreich ist regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, am besten am Morgen, um den Kreislauf zu aktivieren. Wenn Zeit ist und es das Wetter zulässt, bieten sich lange Spaziergänge, Nordic Walking, Langlaufen oder das Strampeln am Heimtrainer an.

Zusätzlich können natürliche Präparate helfen, die auf lange bewährte, medizinisch relevante Pflanzen zurückgreifen. Ein Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheke ist dafür bestens geeignet: **ApoLife 17 Mentale Balance** enthält eine traditionelle Heilpflanze, die afrikanische Schwarzbohne, wissenschaftlich *Griffonia simplicifolia*, in welcher sich eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin findet. Dazu Phosphatidylcholin aus der Sojabohne, das die Nerven stärkt und gegen Stimmungsschwankungen hilft, sowie Vitamin B6 für die optimale Funktion von Psyche und Nervensystem.

Falls dies alles keine Wirkung zeigt und die Depressionen anhalten, sollten Sie unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen und weitergehende Maßnahmen in Betracht ziehen. Eine Psychotherapie oder die Einnahme von wirksamen verschreibungspflichtigen Arzneimitteln (Antidepressiva) sind in manchen Fällen leider unumgänglich.

Bei leichten Stimmungsschwankungen im Winter können Sie sich aber vertrauensvoll an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden. Diese unterstützen Sie hier kompetent und diskret – gerne auch im Rahmen eines persönlichen Beratungsgespräches.

TIPP

TCM IM ALLTAG:

Kräfte sammeln

In unserer Reihe zur Traditionellen Chinesischen Medizin befassen wir uns dieses Mal mit der kalten Jahreszeit und wie wir unseren Körper bis zum Frühling unterstützen können.

UNSERER ZEIT VORAUS

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat eine eigene Zeitrechnung. Während bei uns der Winteranfang in diesem Jahr am 22. Dezember im Kalender steht, beginnt er laut TCM bereits am 16. November, also fünf Wochen früher. Somit sollte man sich schon ab Mitte November langsam auf den Winter vorbereiten. Dieser stellte in alten Kulturen seit Jahrtausenden immer eine Phase des Rückzuges und der Ruhe dar. Man nahm sich zurück und sammelte Energie sowie neue Kraft für den kommenden Frühling. Im Prinzip taten es die Menschen der Natur gleich – auch dort zieht sich alles zurück, manche Tiere begeben sich in den Winterschlaf und in Pflanzensamen oder -zwiebeln werden ebenso Kräfte gesammelt.

DER WINTER IN DER TCM

Die kalte Jahreszeit in der Traditionellen Chinesischen Medizin, die ja alles den fünf Elementen (Holz, Feuer, Metall, Wasser, Erde) zuordnet, steht im Zeichen des Wassers. Zum Wasserelement gehören darüber hinaus die Blase und die Nieren, wobei diese als Sitz der Lebensenergie – sie werden auch als „Wurzel des Lebens" bezeichnet – jene Energie speichern, die wir laut TCM bereits mit der Geburt mitbekommen haben. Es gilt also, diese körpereigenen „Batterien" mit der richtigen Ernährung aufzufüllen, um uns im Winter gegen Erkältungskrankheiten zu wappnen. Ein optimaler diesbezüglicher Energielevel ist aber prinzipiell für unsere allgemeine Gesundheit und Kraft von größter Wichtigkeit. Die Heillehre definiert weiters ihre große Bedeutung für Knochen- und Zahnentwicklung, Haarwachstum, fürs Hören sowie für eine starke Willenskraft. Überdies „heizt" das sogenannte „Nieren-Feuer" (= die Energie) den

REZEPT-TIPP

Energiesuppe mit Huhn

ZUR WÄRMENDEN UNTERSTÜTZUNG IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Zutaten:

- ½ Suppenhuhn
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Knollensellerie
- 2 Scheiben Ingwer
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 EL Bockshornkleesamen
- 1 TL Wacholderbeeren
- 3 Lorbeerblätter

Zubereitung:

Huhn in einem Suppentopf mit heißem Wasser aufkochen lassen (das Huhn sollte immer mit Wasser bedeckt sein), den entstehenden Schaum abschöpfen. Gemüse grob schneiden, gemeinsam mit allen Gewürzen zugeben und das Ganze zwei bis drei Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Sollte das Fleisch als Suppeneinlage gedacht sein, nach 45 Minuten herausnehmen und nur die Knochen weiterkochen. Die Suppe hält sich im Kühlschrank einige Tage.

Stoffwechsel an und sorgt somit für ein gesundes Immunsystem, welches uns vor der äußeren Kälte im Winter schützt.

ERNÄHRUNGSTIPPS

Nachdem unser Körper bereits von außen genug Kälte erfährt, sollte man ihn im Winter nicht noch zusätzlich über die Nahrung kühlen. Empfehlenswert sind zwei bis drei wärmende Mahlzeiten täglich, was ebenso das Frühstück einschließt, denn in China gibt es schon am Morgen Suppen. Hier eine kleine Liste mit Lebensmitteln, die man zu sich nehmen sollte bzw. auf die man besser verzichtet:

Positiv

- Lamm, Wild, Meeresfrüchte, Fisch, Algen
- Wurzel- und Kohlgemüse, Lauch, Kartoffeln
- Hülsenfrüchte, Hafer, Nüsse, Samen, Hirse, Polenta
- Hühner- und Zwiebelsuppe
- Salate aus gekochtem Gemüse (rote Rüben, Karotten, Sellerie)
- Apfel als Mus oder Kompott
- Gewürze: Zimt, Ingwer, Kardamom, Muskatnuss, Kreuzkümmel, Wacholder, Chili, Nelken, Vanille, Rosmarin, Thymian
- Zubereitungsarten: Grillen, Schmoren, Eintöpfe

Negativ

- Rohes Obst, Gemüse, speziell Gurken und Tomaten
- Joghurt
- Grünen Salat nur selten essen
- Nicht verkochte Zitrusfrüchte (diese kühlen), besser heimische Vitamin-C-Quellen wählen

Hat die Erkältung einen dann trotzdem erwischt, helfen ein heißes Bad oder Fußbad, eine Gemüse- oder Hühnersuppe zur Kräftigung und wärmender Tee mit Ingwer oder Sternanis. Doch Achtung: Bei hohem Fieber den Körper nicht noch zusätzlich durch eine heiße Suppe „anheizen".

Für alle Fragen rund um die Traditionelle Chinesische Medizin, TCM-Präparate und ihre Anwendungsgebiete stehen Ihnen die Expertinnen und Experten in Ihrer ApoLife Apotheke gerne Rede und Antwort.

Gehirnjogging

Scherzrätsel für Jung (und Alt)

Wissen Sie's?

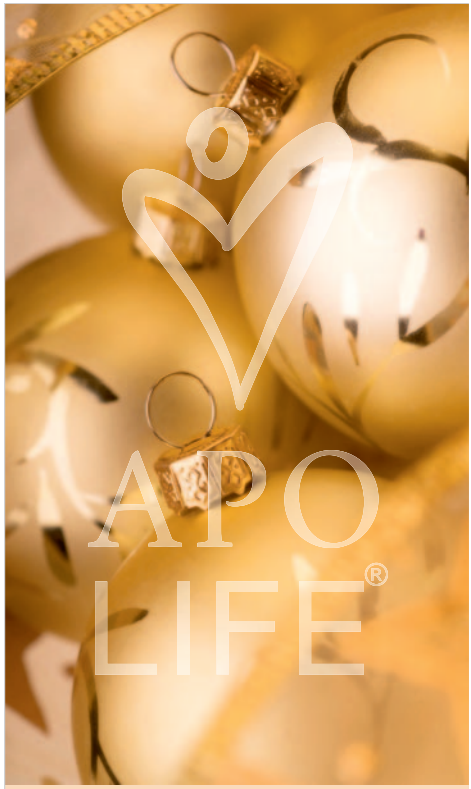
1 Was ist der große Kärntner Bruder der Buchstabensuppe?

2

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

HALS
WEH
EINFACH WEG
LUTSCHEN!
Tantills® JUNIOR
lindert Kinderhalsweh.
Ganz natürlich.
Tantills
JUNIOR
BEI AKUTEN HALSSCHMERZEN
UND HALSENTZÜNDUNGEN
FÜR KINDER
NATÜRLICH
MIT EICHENRINDE + GLYCERIN
zuckerfrei
schmerzlindernd
abschwellend
schützend



Schenken Sie zu Weihnachten Gesundheit!

Mit einem Geschenk-Gutschein aus Ihrer ApoLife Apotheke!

www.apolife.at

Mit herzlichen Wünschen für gesunde und frohe Weihnachten!
Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker!

AROMA-TIPP

Die Adventzeit wird kuschelig!

Zeit ist das wohl wertvollste Geschenk, das es dieser Tage gibt, denn in unserer schnelllebigen Gesellschaft ist der Alltag oftmals von Hektik und Stress bestimmt und es bleibt meist wenig Platz für die Zeit für sich. Dabei ist es so wichtig, sich ab und zu eine Auszeit zu gönnen und sich ganz auf sich selbst zu besinnen.

Wenn mit der Weihnachtszeit die besinnliche Stimmung kommt, schaffen wir mit angenehmen Düften, wie Orange, Weißtanne und Nelke, ein wohliges Ambiente und kommen zur Ruhe …

LÖSUNG

Gehirnjogging

1 Der Wört(h)ersee

2

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

SIMILASAN AUGENTROPFEN – IHRE LÖSUNG FÜR TROCKENE AUGEN!

Trockene Augen sind ein weit verbreitetes Problem, besonders im Winter (durch Heizungsluft). Aber auch das Tragen von Kontaktlinsen, die Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. zur Behandlung von Diabetes, Akne oder Rheuma) und langes Arbeiten am Bildschirm fördern trockene Augen, vor allem bei Frauen und älteren Menschen. **Similasan® Augentropfen für trockene Augen** sorgen mit ihrer natürlichen Formel für optimale Befeuchtung und Linderung auch bei Reizungen, Sandkorngefühl und Lichtempfindlichkeit. Erhältlich in Ihrer Apotheke als Fläschchen und als praktische Monodosen.

SIMI_2023_025

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

SCHÜSSLER SALZ NR. 3 – FERRUM PHOSPHORICUM

Das **„Erste Hilfe"-Salz**, also ideal bei den frühesten Symptomen einer Entzündung, wie Erkältungskrankheiten oder grippalen Infekten im ersten Stadium, wenn die ersten Symptome, wie Unwohlsein, erhöhte Temperatur und Kopfschmerzen, auftreten.

Dosierung:

Erwachsene und Kinder über 12 Jahre: Alle 5 bis 15 Minuten 1 Tablette im Mund zergehen lassen bis zur Besserung.

Kinder unter 12 Jahre: Alle 1 bis 2 Stunden 1 Tablette lutschen, bis Erleichterung eintritt.

Zeigt sich eine Tendenz zur Besserung, kann mit reduzierter Dosis fortgefahren werden.

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 Salbei Halspastillen und Zink Lutschtabletten

Natürliche Unterstützung für Ihr Immunsystem und Ihr Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit.

Produkte mit Herz.
Aus Ihrer ApoLife Apotheke.

APO LIFE®

www.apolife.at

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