

# ST. MARTIN

A P O T H E K E

Mag. pharm. Bernd Edler, BA • St. Martiner Straße 44 • 9500 Villach  
T: 04242 59 512 • F: 04242 59 512 20 • info@stmartin-apotheke.at • www.stmartin-apotheke.at

A U S G A B E 2 | M Ä R Z / A P R I L 2 0 2 1



Mit frischen  
Frühjahrs-Aktionen!

*Alles  
blüht!*

POLLENALLERGIE  
CHOLESTERIN  
OMEGA 3  
UND NOCH VIEL MEHR ...



# ALLERGIE?

## TOLERIANE ULTRA AUGEN

BERUHIGT DIE ALLERGISCHE  
AUGENPARTIE



0%

DUFTSTOFFE  
ALKOHOL



# Bald blühen wir wieder auf!



Mag. pharm. Bernd Edler, BA

tanken und das „Lebensfreude-Konto“ aufladen, denn draußen beginnt es bald zu grünen ...

Für viele Menschen ist das jedoch auch die Zeit, wo sich ihre Allergie besonders lautstark zurückmeldet: Die Nase läuft, die Augen tränen und die Lunge leidet unter der immer stärker werdenden Pollenbelastung.

Deshalb unser Tipp: Warten Sie nicht zu lange, sondern kommen Sie noch vor dem Frühlingsbeginn in Ihre ApoLife Apotheke – wir beraten Sie gerne ausführlich, damit Sie sich rundum wohlfühlen und vital bleiben. Vertrauen Sie uns, Ihren Gesundheits-Partnern, auch jetzt im beginnenden Frühling!

Wir alle freuen uns schon auf den nahenden Frühling, wenn Natur und Seele erwachen und aufblühen. Für viele Menschen heißt es jetzt, Fitness und Vitalität

Herzlich, Ihr  
Mag. pharm Bernd Edler, BA

## ApoLife Apotheken finden Sie über 100 mal in ganz Österreich - auch in Ihrer Nähe!



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

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

# Inhalt

Sodbrennen		6
Herpes		10
Cholesterin		14
Aktionen		18
Kurkuma		20
Omega-3-Fettsäuren		24
Fachinterview:		
Traditionelle Chinesische Medizin		28
ApoMax erklärt:		
Erste Hilfe bei Schürf- und Schnittwunden		32
Für unsere tierischen Freunde:		
Fellpflege		35
Aromatipp		38
Homöopathie-Tipp		39
Schüßler-Tipp		39
Tee-Tipp		39



## IHRE MEINUNG INTERESSIERT UNS!

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

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

## IMPRESSUM

**Offenlegung gem. §25 MedienG:** Blattlinie: Information der Mitglieder der ApoLife Apothekengruppe für Kunden und Partner.

**Medieninhaber (Verleger) & Herausgeber:** Pharmazeutische Arbeitsgemeinschaft Rat & 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](http://www.geisler.at), im Auftrag von Rat & Tat.

**Text:** Thomas Franke.

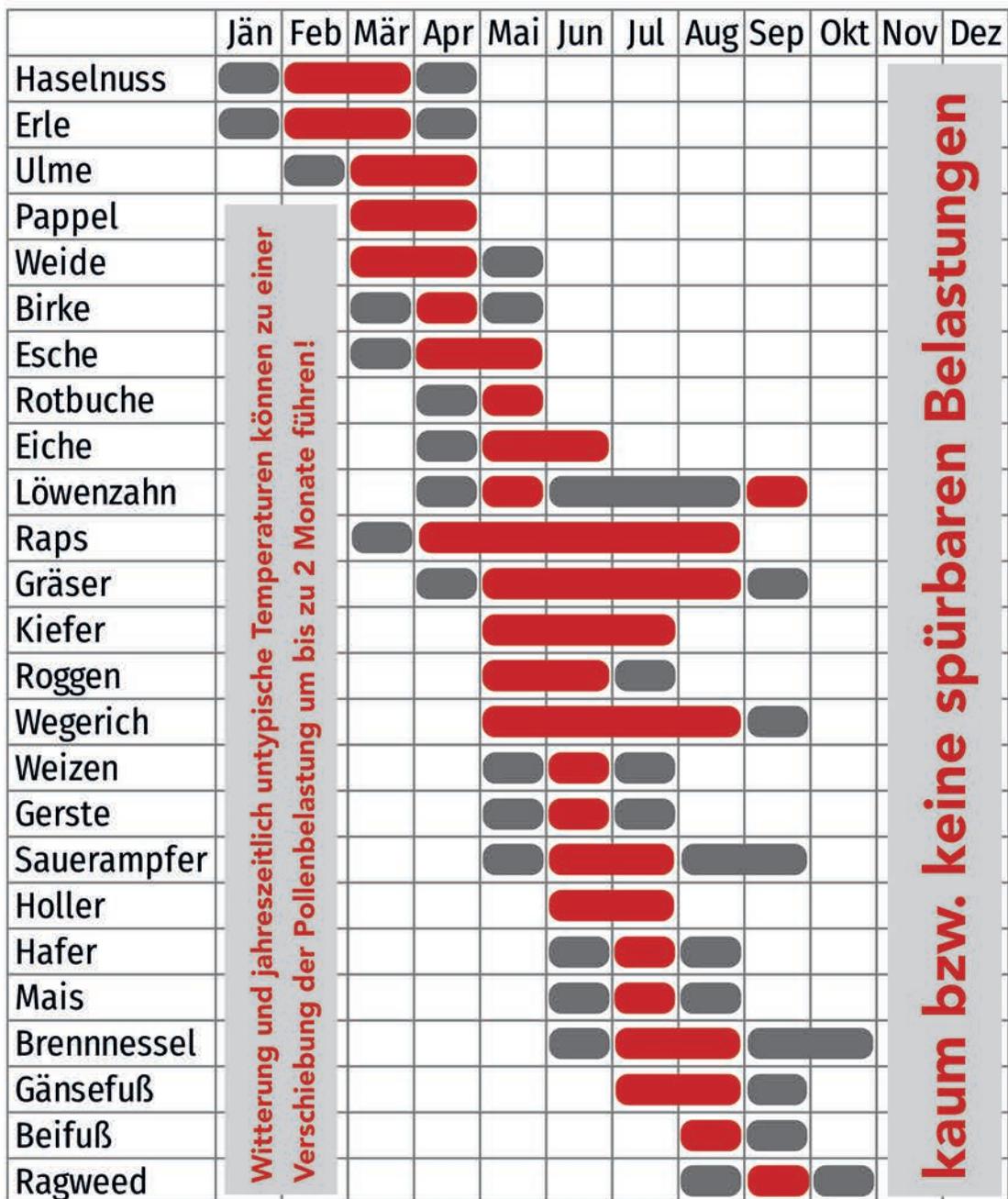
**Fotos:** Shutterstock, Pixabay, Depositphotos, Archiv.

**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.

# Pollenkalender 2021



Witterung und jahreszeitlich untypische Temperaturen können zu einer Verschiebung der Pollenbelastung um bis zu 2 Monate führen!

kaum bzw. keine spürbaren Belastungen

■ mäßige Pollenbelastung, Vor-/Nachblüte    ■ starke Pollenbelastung, Hauptblüte



Natürliches Wohlbefinden mit den Produkten aus Ihrer ApoLife Apotheke!

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



*Pollen*

Nun zieht der Frühling wieder ins Land – eine herrliche Zeit für viele, aber leider nicht für alle, denn mit dem Wiedererwachen der Natur steigt auch die Belastung für Pollenallergiker. Doch warum reagieren Menschen darauf so empfindlich und was kann man dagegen tun?

### VON BLUMEN UND BIENEN

Wenn die fleißigen Insekten unterwegs sind, um die Zutaten für ihren Honig zu sammeln, erfüllen sie gleichzeitig eine extrem wichtige Funktion: Sie tragen die Blütenpollen, welche die pflanzlichen Spermien enthalten, von einer Pflanze zur nächsten und sorgen so für die Bestäubung. Die winzigen in den Staubblättern der Blüten gebildeten Pollen – nicht umsonst bedeutet der Begriff „Pollen“ so viel wie „sehr feines Mehl“ – werden ebenso durch Wind, Wasser oder andere Tiere weitergetragen und finden so ihren Weg zu den Pflanzen. Die Natur hat dabei Gräser, Sträucher und Bäume perfekt zeitlich eingeteilt, und so blühen sie je nach Klima und Wetter zu unterschiedlichen Zeiten. Haselbäume und Erlen machen im Frühjahr den Anfang, während sich viele Gräser erst im April anschicken, die zur Vermehrung unverzichtbaren Pollen in die Welt zu entsenden. Leider gibt es aber auch pflanzliche Vertreter, die bis in den Spätherbst hinein für Belastungen sorgen.

### REIZENDE AUSSICHTEN

Um den Grund für die pollenbedingten Probleme zu finden, muss man sich die



Pollenkörner genauer ansehen. Sie weisen an ihrer Oberfläche bestimmte Zucker- und Proteinstrukturen auf, die sogenannten Antigene. Diese können, wenn sie mit den Schleimhäuten in Kontakt kommen, eine allergische Reaktion

Komponente eine Rolle, da die Neigung zu Allergien vererbt wird. Zum anderen dürfte übermäßige Hygiene das Entstehen fördern, weil das Immunsystem mit weniger Allergenen in Kontakt kommt und so den Umgang mit diesen

**Über zwei Millionen Menschen leiden in Österreich an Atemwegsallergien, denen überwiegend unterschiedliche Pollen als Ursache zugrunde liegen.**

auslösen. Der Ablauf ist bei Pollenallergien immer derselbe: Das Pollenkorn trifft auf die Schleimhaut von Augen, Nase oder Rachen, wo unser Immunsystem das eigentlich harmlose Antigen als gefährlich identifiziert und Abwehrmaßnahmen einleitet. Es kommt zu einer Entzündungsreaktion und die Immunzellen der Schleimhaut setzen Botenstoffe, vor allem Histamin, frei. Die Durchblutung wird erhöht und die Blutgefäße werden besser durchlässig gemacht, um weiteren Immunzellen den Zugang zu erleichtern, die den vermeintlichen Schädling eliminieren sollen. Flüssigkeit gelangt aus den Blutgefäßen in das Gewebe, dieses schwillt an und es wird vermehrt Schleim produziert, um die Allergene zu entfernen. Die Folge: Augen tränen und die Nase läuft.

Doch warum sind manche Menschen so empfindlich und andere wiederum gar nicht?

Hier spielt zum einen die genetische

nicht lernen kann. Gerade bei den Jüngsten, wo sich das Immunsystem erst entwickeln muss, ist ein komplett steriles Umfeld nicht optimal.

**ZWEI MILLIONEN**

So viele Menschen leiden in Österreich an Atemwegsallergien, denen überwiegend – ca. bei drei Viertel der Betroffenen – unterschiedliche Pollen als Ursache zugrunde liegen. Besonders relevant sind hier Gräserpollen, auch Getreide (Hafer, Weizen, Gerste, Roggen), Baumpollen (Birke, Erle, Hasel) und Kräuterpollen (Beifuß, Löwenzahn, Margerite, Ragweed, Raps), wobei die Saison mit Birkenpollen im Frühjahr beginnt und im Herbst mit Ragweed endet, dem Beifußblättrigen Traubenkraut oder Ambrosia, das ein ungeheures Allergienpotenzial besitzt.

Um sich in der Pollenzeit bestmöglich zu schützen, gilt es, einige wesentliche Dinge zu berücksichtigen. Zunächst einmal sollte man wissen, welche Pollen

eine Allergie auslösen und wann diese genau auftreten. Hier gibt es mehrere gute Informationsquellen im Internet, wo Sie die täglich aktuelle Pollenbelastung für Ihr Bundesland abrufen können. Sobald „Ihre“ Pflanzen zu blühen beginnen, sollten Sie einige Grundregeln beachten:

- Fenster wenn möglich geschlossen halten
- Lüften nur an belastungsfreien Tagen
- Aufenthalt im Freien weitestgehend vermeiden
- Spazierengehen am besten im Laubwald (natürlicher Filter)
- Sonnenbrille und Hut tragen
- Die Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer liegen lassen
- Wäsche nicht im Freien trocknen
- Vor dem Schlafengehen Haare waschen
- Staubsauger mit Filter benutzen und feucht wischen
- Im Auto einen Pollenfilter verwenden
- Rasen immer vor der Gräserblüte mähen und ganz kurz halten

Es ist auf jeden Fall ratsam, bei einer Pollenallergie ärztlichen Rat einzuholen, denn es besteht die Gefahr, dass sich die Beschwerden hin zu Asthma entwickeln, und überdies kann es zu sogenannten Kreuzallergien kommen. Das heißt, bei einer Reaktion auf gewisse Pflanzenpollen können auch Allergien auf bestimmte Nahrungsmittel auftreten. Als klassische Therapie stehen hier einerseits Antihistaminika (Tabletten, Tropfen etc.) zur Verfügung, um die

Symptome zu lindern, und andererseits gibt es die Möglichkeit einer spezifischen Immuntherapie mit einer Desensibilisierung. Dabei wird der Patient unter ärztlicher Aufsicht langsam und schrittweise an den Allergieauslöser gewöhnt, um eine zukünftige Überreaktion des Körpers zu verhindern.

## NATÜRLICH Vorbeugen und Stärken

Da der Hauptgrund für Allergien unser überreagierendes Immunsystem ist und sich dieses zu einem großen Teil im Darm befindet, überrascht es nicht, dass eine gestärkte Darmflora auch einen positiven Einfluss auf Allergien hat. Deshalb sollten Allergiker bereits vor dem ersten Pollenalarm den Darm bzw. das Immunsystem bestmöglich unterstützen, z. B. mit Hilfe aus der ApoLife Apotheke. Hier erhalten Sie wertvolle Eigenprodukte, die eigens entwickelt und exakt auf diesen Zweck abgestimmt wurden, wie etwa **ApoLife Darmflora löslich**, **ApoLife Immun Brause**, **ApoLife 15 Abwehrkraft** mit immunstärkenden Pflanzenextrakten und Zink oder schleimhautpflegende **ApoLife Befeuchtende Augentropfen** und **ApoLife Pflegender Nasen- und Rachenspray**.

Diese Präparate sowie viele weitere klassische und natürliche Arzneimittel, um Allergien wirkungsvoll zu lindern, erhalten Sie in Ihrer ApoLife Apotheke. So sind Sie immer bestens versorgt und in allen Allergiefragen stets gut beraten!



# Herpes

Auch wenn uns das Coronavirus nach wie vor in Atem hält, gibt es viele weitere Virus-Infektionen, die uns Menschen regelmäßig heimsuchen. Sie sind zum Glück nicht alle ganz so gefährlich, aber trotzdem unangenehm.



(*Herpes genitalis*). Die Übertragung erfolgt auf mehreren Wegen, durch Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Niesen oder Husten oder mittels Schmierinfektionen, etwa beim gemeinsamen Benutzen eines Glases bzw. durch direkten Schleimhautkontakt. So kann das Virus leicht durch Küssen oder beim Geschlechtsverkehr von einem Menschen auf den anderen überspringen. Als Eintrittspforten dienen ihm dabei kleinere Läsionen der Haut oder Schleimhaut. Nach der Erstinfektion an diesen Stellen, die auch komplett symptomfrei verlaufen kann, macht sich das Virus entlang der Nervenbahnen auf den Weg in Richtung Rückenmark und wartet dort in einer Art Winterschlaf darauf, wieder aktiv werden zu können – zum Teil ein Leben lang. Bestimmte Ereignisse oder Umwelteinflüsse, wie Stress, Fieber, Verletzungen, Hormonumstellungen (Schwangerschaft, Menstruationszyklus) und UV-Strahlung oder auch ein geschwächtes Immunsystem, führen zu einer Reaktivierung des Erregers. Er wandert zurück zur ursprünglichen Eintrittspforte und führt dort zu Entzündungsreaktionen sowie zur Bildung der typischen Bläschen. Diese sind mit Tausenden Herpes-Viren gefüllt und somit hoch ansteckend. Beim Lippenherpes entwickeln sie sich typischerweise am Rand der Lippe, um den Mund oder zwischen Mund und Nase. Die Fieberblasen machen sich zumeist durch ein Jucken und Ziehen an der betroffenen Stelle bemerkbar, bevor die Bläschen auftauchen. Im besten Fall verkrusten

## FAMILIENBANDE

Die Herpes-Viren bilden eine Gruppe von Erregern, die für unterschiedlichste Erkrankungen verantwortlich sind, darunter z. B. Fieberblasen (*Herpes simplex labialis*) – rund 85 Prozent aller Menschen sind zumindest einmal im Leben betroffen – oder Genitalherpes

diese rasch und heilen dann nach sechs bis zehn Tagen ohne Narbenbildung wieder ab. Manchmal jedoch kann es vorkommen, dass sich zusätzlich Bakterien einmischen, das Ganze eitrig wird und es besser ist, einen Arzt zu konsultieren. Etwas, das man – trotz aller Peinlichkeit – bei Herpes genitalis immer

kann. Gerade Kontaktlinsenträger sollten hier vorsichtig sein! Auch Menschen mit einem beeinträchtigten, z. B. durch Chemotherapie oder HIV-Infektion, bzw. noch nicht komplett ausgebildeten Immunsystem (Neugeborene) sind anfällig für eine problematischere Form der Erkrankung.

***Von einer Infektion mit den lästigen Herpes-Viren sind rund 85 Prozent aller Menschen zumindest einmal im Leben betroffen.***

machen sollte, denn eine Selbstmedikation kann die Infektion nicht nur verschlimmern, sondern überdies zu Kontaktallergien führen. Bei dieser Art von Herpes entstehen die Bläschen zumeist an der Vulva, in der Vagina, am Penis, After oder in der Harnröhre. Die Schleimhaut ist gerötet und entzündet, Brennen, Schmerzen, Juckreiz oder Ausfluss können auftreten, und bei schweren Fällen sind auch Abgeschlagenheit, Muskelschmerzen und Fieber möglich.

**WAS KANN MAN TUN?**

Herpes ist – egal, an welcher Körperstelle er auftritt – extrem ansteckend. Aus diesem Grund gilt es, spezielle Vorsicht walten zu lassen, um keine anderen Personen zu infizieren und Komplikationen bei sich selbst zu vermeiden. Besonders gefährlich ist das Übertragen der Viren von den Bläschen ins Auge, wo die Hornhaut bleibende Schäden davontragen

Die Behandlung von Herpes mit oralen antiviralen Medikamenten, sogenannten Virostatika, wird nur in schweren Fällen eingesetzt, da das Virus ohnehin nicht komplett aus dem Körper eliminiert werden kann. Man therapiert also eher symptomatisch und lokal mit antiviralen Salben und Cremes, welche – alle vier Stunden angewendet – die weitere Vermehrung in den ersten zwei Tagen verhindern. Zinkoxid hilft dabei, die Bläschen auszutrocknen, und Cremes mit Dexpanthenol oder Hyaluronsäure fördern die Wundheilung. Doch Vorsicht: nicht mit dem Finger, sondern nur mit einem Wattestäbchen auftragen! Ideal sind auch Hydrokolloid-Pflaster, die zum einen die Fieberblase schützen und die Weitergabe der infektiösen Flüssigkeit verhindern sowie zum anderen zur Wundheilung beitragen.

Es gibt allerdings auch Möglichkeiten,

den Körper dabei zu unterstützen, damit es gar nicht erst zu einem Wiederauflammen der Erkrankung kommt. Arginin, eine körpereigene Aminosäure, dient z. B. als Futter für die Viren. Nimmt man also vermehrt Arginin-reiche Nahrungsmittel, wie Schokolade oder Nüsse, zu sich, erleichtert man den Erregern die Vermehrung. Zugleich gibt es eine weitere Aminosäure, die mit Arginin im Gleichgewicht steht: Lysin. Ist zu wenig davon vorhanden, steht mehr Arginin für die Viren zur Verfügung. Eine Zufuhr von Lysin kann also positive präventive Wirkung haben und hoch dosiert – wie in **ApoLife 37 Lysin plus** – im Akutfall unterstützen. Um die Lippen vor UV-Strahlung zu schützen und sie optimal zu pflegen, gibt es ebenfalls einen Geheimtipp aus der ApoLife Apotheke: **ApoLife Lippenpflege mit Sonnenschutz** (Lichtschutzfaktor 20)!

Das Immunsystem selbst zu stärken, ist natürlich nicht nur bei der Gefahr von Fieberblasen empfehlenswert, sondern allgemein auch zur Virenabwehr. Zink,

Vitamin C und Vitamin D pushen die körpereigene Verteidigungsmaschinerie.

Ob Unterstützung fürs Immunsystem oder spezifische Herpes-Präparate – in Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie immer die passende Auswahl und natürlich eine umfassende, vertrauensvolle Beratung.

## Herpes - kurz & bündig

- Vireninfektion ausgelöst von Herpes-Viren
- Häufigste Erkrankungen: Fieberblasen und Genitalherpes
- Übertragung durch Tröpfchen- bzw. Schmierinfektion
- Erreger bleibt oft ein Leben lang im Körper
- Wiederauflammen durch Erkrankungen und Umwelteinflüsse
- Empfohlene Produkte: **ApoLife 37 Lysin plus, ApoLife Lippenpflege mit Sonnenschutz**

**SPAREN SIE IM MÄRZ BIS ZU 5€\***

**Supradyn® - So vielfältig wie Ihre Ansprüche!**  
 Unser Körper braucht täglich viele verschiedene Mikronährstoffe in Form von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die speziell entwickelten Mikronährstoffkombinationen von Supradyn® unterstützen uns im Alltag, diese wichtigen Stoffe unkompliziert zu ergänzen.

**\*Aktionszeitraum: von 01. - 31.03.2021 auf Großpackungen und Brausen 30 Stk. [supradyn.at](http://supradyn.at)**

**Weil soviel mehr in mir steckt**

**Supradyn**

Entgeltliche Einschaltung

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Die Vitamine B6, B12, Niacin und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. \*Aktion gültig im März 2021 in teilnehmenden Apotheken. Solange der Vorrat reicht. 5 Euro Rabatt auf Großpackungen: Supradyn® active Ft. 90 Stk., Supradyn® forte Ft. 60 Stk., Supradyn® vital 50+ Ft. 90 Stk. 3 Euro Rabatt auf Brausen: Supradyn® active Brause 30 Stk., Supradyn® forte Brause 30 Stk., Supradyn® vital 50+ Brause 30 Stk. L.AT.MKT.01.2021.10566



# Cholesterin

## WICHTIG FÜR UNSEREN KÖRPER!

Ein hoher Cholesterinspiegel hat für viele Menschen die Wirkung einer Alarmglocke.

Warum allerdings Cholesterin nicht gleich Cholesterin ist und was man gegen zu hohe

Werte tun kann, erfahren Sie in diesem Artikel.



## *Cholesterin - kurz & bündig*

- Chemische Bezeichnung: C27H46O
- Kristalliner, nicht wasserlöslicher Stoff
- Wichtig für viele Funktionen im Körper
- Bildet Lipoproteine mit positiven (HDL) und negativen Eigenschaften (LDL)
- Empfohlene Produkte: **ApoLife 12 Omega 3 Komplex, ApoLife 30 Krill-Öl**

### **C27H46O FÜR ALLE!**

Hinter dieser chemischen Summenformel verbirgt sich der Stoff, aus dem für manche die Albträume sind. Cholesterin bzw. Cholesterol ist jedoch nicht nur für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mitverantwortlich, sondern ein wichtiger und unverzichtbarer Bestandteil unseres Organismus. Es wirkt beispielsweise an der Bildung der Gallensäure in der Leber mit und stellt zudem einen Grundbaustein unserer Hormone dar.

Auch für unsere Zellen hat Cholesterin eine enorme Bedeutung, denn sie werden durch diesen „Weichmacher“ in der Zellmembran geschmeidig gehalten. Ohne diese Funktion wären die Membranen spröde und die Zelle würde ohne es praktisch zerfließen. Ganz wesentlich ist eine Vorstufe dieser Substanz für die körpereigene Produktion von Vitamin D3, dem Sonnenvitamin, das durch UV-Strahlung in der Haut selbst gebildet wird.

## LDL UND HDL – KEIN VERGLEICH!

Um zu verstehen, warum es mehrere Arten von Cholesterin gibt und wieso sie eigentlich gut oder schlecht sind, müssen wir uns die Vorgänge in unserem Körper genauer ansehen. Bei Cholesterin handelt es sich um eine kristalline, fettartige Substanz, die eigentlich in ausreichender Menge in unserem Darm und in der Leber produziert wird. Da es aber nicht wasserlöslich ist, braucht es

kommt immer auch auf das persönliche Risiko an. Es steigt bei zusätzlichen Erkrankungen, wie etwa Diabetes oder hohem Blutdruck, bei Rauchern oder bei Personen, die aufgrund einer familiären Hypercholesterinämie schon früh sehr hohe LDL-Werte aufweisen. Diese werden meist nicht um eine andauernde Therapie mit sogenannten Statinen herumkommen, um die Werte zu senken. Leider können bei diesen wirkungsvollen

### *Ein hoher Cholesterinwert hat für viele Menschen die Wirkung einer Alarmglocke, allerdings ist Cholesterin nicht gleich Cholesterin!*

zum Transport in der Blutbahn Unterstützung. Es heftet sich dafür an Eiweißbausteine, wodurch sogenannte Lipoproteine entstehen. Die zwei für unsere Gesundheit relevantesten sind das Low Density Lipoprotein (LDL), welches eine geringe Dichte aufweist, und das High Density Lipoprotein (HDL) mit hoher Dichte. Lange galt die Annahme, dass nur LDL negative Eigenschaften besitzen würde und man schenkte nur dem Verhältnis der beiden Substanzen Beachtung. Allerdings ist mittlerweile klar, dass es ebenfalls wichtig ist, auch den HDL-Wert im Auge zu behalten. Zwar ist ein niedriger LDL-Wert wesentlich für eine gute Herz-Kreislauf-Gesundheit, steigt das HDL jedoch über 90–100 mg/dl im Blut an, schwindet der positive Schutzeffekt. Ob das Gesamtcholesterin für den Organismus gefährlich ist,

Medikamenten zum Teil Muskelschmerzen auftreten. Hier bitte unbedingt den behandelnden Arzt kontaktieren und die weitere Vorgehensweise besprechen. Vorbeugend kann bei einer Statin-Einnahme eine Ergänzung mit Ubichinon-10 sinnvoll sein, da diese körpereigene Substanz, die auch unter „Coenzym Q10“ bekannt ist, nicht mehr ausreichend gebildet wird. Fehlt sie, treten ebendiese Muskelprobleme, generelle Energielosigkeit und Müdigkeit auf. Hier gilt es, den Körper mit Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. **ApoLife 21 Q-10 plus**) zu unterstützen. Ebenfalls empfehlenswert ist dies bei der Einnahme von natürlichen Cholesterinsenkern wie Rotem Reis. Das Eigenprodukt der ApoLife Apotheken **ApoLife 41 Roter Reis plus** enthält übrigens zusätzlich das Coenzym Q10, um einem

möglichen diesbezüglichen Mangel gleich vorab entgegenzuwirken.

## GESUNDE ERNÄHRUNG ALS THERAPIE?

Ist der LDL-Wert nur leicht erhöht, sollte man idealerweise eine Umstellung seiner Ernährung ins Auge fassen und regelmäßige körperliche Aktivitäten in den Tagesablauf einplanen. Wichtig dabei: Auf Alkohol, Zucker und Weißmehlprodukte verzichten und eher auf ballaststoffreiche Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse umsteigen. Ganz wesentlich sind natürlich auch die zu sich genommenen Fette. Achten Sie darauf, anstelle von gesättigten Fettsäuren vermehrt ungesättigte zu sich zu nehmen, also viel Fisch, Nüsse und zur Ergänzung gibt es zusätzliche Omega-3-Fettsäuren aus der ApoLife Apotheke. Hier findet man beispielsweise die beiden hochwertigen Eigenprodukte **ApoLife 12 Omega 3 Komplex** und **ApoLife 30 Krill-Öl** als geruchsneutrale Kapseln, mit denen man dem Körper diese wertvollen Fettsäuren zuführen kann. Sie können die Eigensynthese von Cholesterin drosseln, wirken entzündungshemmend und verhindern somit dessen Anlagerung an den Gefäßwänden.

Sie sehen, man kann auch selbst viel für den Cholesterinspiegel und ein gesundes Leben tun. Für weitere Fragen dazu sowie zu allen anderen Anliegen rund um die Ernährung stehen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker gerne jederzeit zur Verfügung.

# Gesund & regional: www.shoplife.at








Der neue Webshop der  
österreichischen  
ApoLife Apotheken!

# Wir denken an /

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im März u

1. bis 31. März 2021



## Shaker GRATIS

Jetzt Frühjahrs-Fitness tanken – zu jedem **ApoLife Eiweiß-Shake** jetzt ein praktischer Shaker GRATIS!

Gutschein gültig von 1. bis 31. März 2021 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 31. März 2021



## bis 5,- SPAREN

Supradyn Vitamine in der Vorratspackung jetzt um 5,- billiger!

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Gutschein gültig von 1. bis 31. März 2021 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

L.LAT.MKT.02.2020.9935

# Ihre Gesundheit!

und April – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 30. April 2021



## GRATIS testen

Die schnelle Hilfe bei Blähungen – jetzt kennenlernen und GRATIS Testmuster holen!

Gutschein gültig von 1. bis 30. April 2021 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 30. April 2021



## 4,- SPAREN

Zum Muttertag Vitalität & Energie schenken – jetzt Leaton im Doppelpack 4,- billiger!

Gutschein gültig von 1. bis 30. April 2021 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

# Kurkuma



**Egal, ob man sie nun Kurkuma, Curcuma, Gelbwurz oder indischer Safran nennt – die einzigartige Wurzel aus Südost-Asien hat eine lange Geschichte als Küchengewürz und Heilmittel.**

## **SEIT JAHRTAUSENDEN BEKANNT**

Die zur Familie der Ingwergewächse gehörende Pflanze ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ebenso unverzichtbar wie in der ayurvedischen Heilkunde aus Indien. Auch in unseren Breiten war die Gelbwurz bereits früh bekannt und wurde von Hildegard von Bingen ausführlich beschrieben. Die Wurzel sieht der des Ingwers sehr ähnlich, unterscheidet sich jedoch durch die

auffallend gelbe Farbe, die von jeher auch zur natürlichen Färbung von Lebensmitteln und Stoffen eingesetzt wird. So bekommt beispielsweise Currypulver dadurch seine charakteristische Farbe. Grund für dieses spezielle Erscheinungsbild ist das sogenannte Kurkumin, welches nicht nur optisch hervorsteicht, sondern überdies auch den wertvollsten Inhaltsstoff darstellt. Kurkumin besitzt nämlich entzündungshemmende sowie

## Kurkuma - kurz & bündig

- Auch Curcuma, Gelbwurz oder indischer Safran
- Küchengewürz und Heilmittel aus Südost-Asien
- Seit Jahrtausenden Verwendung in der TCM und im Ayurveda
- Entzündungshemmend, schmerzstillend
- Positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel



schmerzstillende Eigenschaften, hemmt den Knochenabbau und hilft dabei, den Cholesterinspiegel zu senken.

## SANFTE „WURZELBEHANDLUNG“

Die Einsatzmöglichkeiten von Kurkuma sind umfangreich und umfassen Leber-, Magen- und Verdauungsbeschwerden, z.B. aufgrund von Entzündungen des Verdauungstraktes (Divertikulitis), allgemeine Entzündungshemmung, die Abwehr von Pilzen bis hin zum Schutz unseres Herzens. Warum gerade unser Magen-Darm-Trakt enorm von der gelben Wurzel profitiert, liegt auf der Hand. Die in Kurkuma enthaltenen Bitterstoffe und ätherischen Öle regen die Produktion unserer Verdauungssäfte in der Leber an. Als wichtigstes Entgiftungsorgan unseres Körpers filtert sie belastende Substanzen, Alkohol, Medikamente und Giftstoffe. Der in der Leber produzierte und in den Darm abgegebene Gallensaft sorgt für eine optimale Verdauung von fetten Speisen. Wird allerdings zu wenig davon produziert, können Völlegefühl und Blähungen die Folgen sein. Kurkuma wirkt diesen auf natürliche Weise entgegen. Im Ayurveda hat Kurkuma als blutreinigendes

**Gaspan®**  
**2x täglich**  
... damit die Gerti wieder entspannt ausgehen kann!

**Spürbar wirksam.**  
Mit hochdosiertem Kümmelöl und Pfefferminzöl.  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

GAS\_2011\_1

sowie entzündungshemmendes Mittel seinen Platz, und in der Traditionellen Chinesischen Medizin wird sie ob ihrer beruhigenden Wirkung auf Nerven und Geist sowie zur Anregung des Gallenflusses und der Lebensenergie (Qi) geschätzt.

### GESUNDE KÖSTLICHKEITEN

Nicht nur wegen der intensiven Farbe, sondern auch durch das Aroma ist Kurkuma ein unverzichtbarer Bestandteil vieler kulinarischer Spezialitäten. Gerade Curry-Mischungen wären ohne die Gelbwurz fast nicht denkbar, aber der leicht scharfe, etwas bittere Geschmack passt ebenso wunderbar zu Geflügel, Fleisch, Gemüse, Eintöpfen und Suppen. Man kann Kurkuma auch anstelle

von Safran verwenden, allerdings sollte hier bei der Zubereitung nicht auf Handschuhe verzichtet werden, denn neben dem Geschmack sind ebenso die Färbereigenschaften hervorragend. Ideal ist übrigens die Kombination mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer. Hier wird die gesundheitsfördernde Wirkung nochmals verstärkt, da die enthaltenen Piperine die Darmdurchblutung fördern und somit die Aufnahme verbessern. Als wertvoller Bestandteil von natürlichen Präparaten ist Kurkuma ebenfalls aus den ApoLife Apotheken nicht mehr wegzudenken. Lassen Sie sich gerne bei Ihrem nächsten Besuch ausführlich zu den positiven Eigenschaften dieser Wurzel beraten, die dem Körper nicht nur am Gaumen Gutes tut.

**SCHLAF-PROBLEME?\***

**+ Verkürzt die Einschlafzeit**

**+ Bei abendlichen Einschlafschwierigkeiten oder bei ungewollten Aufwachphasen**

Nahrungsergänzungsmittel

\* Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung setzt ein, wenn eine Tablette (=1 mg) kurz vor dem Schlafengehen eingenommen wird.

[www.easysleep.co.at](http://www.easysleep.co.at)

EA073slee/0121



*Edelweiß. Schneeealge.  
ApoLife.*

Jetzt **ApoLife** testen –  
Ihre Wohlfühl-Kosmetik aus Österreich.



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



Exklusiv in Ihrer  
ApoLife Apotheke.



# Omega-3- Fettsäuren

In unserer Reihe mit wichtigen Nahrungsergänzungsmitteln nehmen wir uns heute dieser speziellen Fettsäuren an, die einen wesentlichen Beitrag zu unserer Gesundheit darstellen.

## VOM IGLU AUF DEN TISCH

Nein, hier ist nicht die ähnlich klingende Tiefkühlproduktfirma gemeint, sondern die Behausung der Inuit, bei denen man sich wunderte, wieso sie sich trotz ihrer eher einseitigen und fetten Ernährung mit Fischen einer überdurchschnittlichen

Herzgesundheit erfreuten. Heute ist bewiesen: Fette – allerdings nur die richtigen – sind alles andere als ungesund. Eine Erkenntnis, die mittlerweile durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt werden konnte. Spezielle Fette, wie z. B. Omega-3-Fettsäuren, in der

## Omega-3-Fettsäuren - kurz & bündig

- Wichtige mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Bekannte Vertreter: EPA und DHA
- Zu finden in Hering, Makrele, Lachs sowie in Algen
- Unverzichtbar für optimale Funktion von Herz, Hirn und Augen
- Erhöhter Bedarf in Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum und Alter
- Empfohlene Produkte: **ApoLife 12 Omega 3 Komplex, ApoLife 30 Krill-Öl**

optimalen Zusammensetzung und Qualität tragen sogar wesentlich zur Gesundheit von Herz, Gefäßen und Augen bei.

### FISCHERS FRITZ' FRISCH GEFISCHE FISCHE

Was sind nun Omega-3-Fettsäuren – vereinfacht werden sie oft auch als die „guten“ Fette bezeichnet – genau? Dabei handelt es sich um sogenannte mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die unser Organismus ohne die entsprechenden Vorstufen nicht selbst herstellen kann. Deshalb ist eine Aufnahme über die Nahrung wichtig und sogar unverzichtbar. Besonders gesundheits-

förderliche, wenn auch unaussprechliche Vertreter sind dabei die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Die beste Quelle für diese beiden Omega-3-Fettsäuren ist fettreicher Fisch. Lachs, Hering, Thunfisch, Sardine und Makrele sind wunderbare Lieferanten, allerdings müssten, um genügend Omega-3-Fettsäuren über die Nahrung aufzunehmen, zumindest dreimal pro Woche diese hochwertigen Kaltwasserfische auf dem Speiseplan stehen.

Die Gewinnung von hochkonzentrierten, mehrfach ungesättigten Fettsäuren erfolgt zumeist aus diesen Fischen, ein Umstand, der vor allem für Vegetarier und Veganer ein Problem darstellt. Doch es gibt eine Lösung: Die wohlschmeckenden Lieferanten aus der Tiefe produzieren die Omega-3-Fettsäuren nämlich gar nicht selbst, sondern nehmen sie über den Verzehr von Algen auf, bevor sie diese in den Zellmembranen bzw. im Fettgewebe anreichern. Somit bieten gewisse Mikroalgen eine vegane Alternative zu tierischen Quellen.

### 2X OMEGA-3: EPA UND DHA

Diese beiden Fettsäuren haben unterschiedliche positive Auswirkungen auf unseren Körper. Während EPA die Eigenschaft besitzt, die Bildung entzündungshemmender Stoffe zu beeinflussen, ist DHA vor allem an der Entwicklung von Hirn- und Nervenzellen sowie der Zellmembranen unserer Netzhaut im Auge beteiligt. Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren sind

prinzipiell natürliche Beschützer von Herz bzw. Gefäßen und können in ausreichender Dosierung zur Normalisierung von Blutfetten und Blutdruck sowie zum Erhalt der Sehkraft beitragen. DHA ist zudem in speziellen Phasen unseres Lebens unverzichtbar. So besteht etwa in der Schwangerschaft, während der Stillzeit, im Wachstum, aber ebenso im Alter erhöhter Bedarf. Gerade bei Kindern unterstützt es zudem die gesunde Entwicklung von Gehirn und Augen. Und auch später kann eine adäquate Versorgung im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung Konzentrations- bzw. Lernstörungen vorbeugen und ein optimales Wachstum gewährleisten. Besonders wichtig sind Omega-3-Fettsäuren im höheren Alter, denn ein

diesbezüglicher Mangel kann neurologische Störungen, wie Altersvergesslichkeit und Nervenschmerzen, Entzündungsreaktionen sowie eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte begünstigen.

### AM BESTEN AUS DER APOLIFE APOTHEKE!

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker halten eine Vielzahl von Präparaten bereit, die eine optimale Versorgung mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren sicherstellen, wie die entsprechenden Eigenprodukte aus der **ApoLife Serie**. Mit **ApoLife 12 Omega 3 Komplex** und **ApoLife 30 Krill-Öl** steht Ihnen schadstoffgeprüftes und hochreines Fischöl zur perfekten Ergänzung mit EPA und DHA zur Verfügung.

**GOJISAN**

**HELDENHAFT ABWEHRKRÄFTE**

**NEU!**

**GOJISAN**

**IMMUN PROTECT**

**Multi IMMUN Formel**

Mit der Kraft von Gojibeere und Sanddorn Unterstützt das Immunsystem

10 Vitamine 1x Sanddorn 4 Gummies

**Kwizda Pharma**

GOJ-0016-2/01

Mit der Power von **Gojibeeren**, **Sanddorn** & **10 Vitaminen!**

**ApoLife 12 Omega 3 Komplex** enthält zusätzlich Vitamin E, das die mehrfach ungesättigten Fettsäuren vor Oxidation schützt und es somit davor bewahrt, ranzig zu werden – für bestmögliche Haltbarkeit und beste Wirksamkeit.

Sie suchen Omega-3-Fettsäuren oder andere Nahrungsergänzungsmittel und möchten zudem eine umfassende Beratung zu diesen wichtigen Produkten? Dann wenden Sie sich einfach an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker. Sie sind hier und bei allen anderen Ernährungsfragen ebenso kompetente wie erfahrene Ansprechpartner.

## Gehirnjogging

**1** Was suchen wir?  
 Sie transpiriert nicht bei den größten Hitzten, doch wenn es draußen stürmt und schneit, dann sieht man sie zuweilen schwitzen.

**2**

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

Werbung

Xylometazolin Rat & Tat 1mg/ml  
**Nasenspray**

Abschwellendes Nasenspray mit Xylometazolinhydrochlorid 1mg/ml  
 € 7,10 ml Lösung

ab 12 Jahren

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

Abschwellendes Nasenspray mit Xylometazolinhydrochlorid 0,5mg/ml  
 € 7,10 ml Lösung

ab 2 Jahren

- ✓ abschwellend
- ✓ reinigend
- ✓ befeuchtend

## Xylometazolin Rat & Tat Nasenspray

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

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



FACHINTERVIEW

# Traditionelle Chinesische Medizin

Alternative Heilmethoden gewinnen in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Viele Menschen vertrauen neben der klassischen Medizin auch auf natürliche, sanfte Arzneimittel, die mittlerweile ein breites Spektrum umfassen. Einer der ältesten und auch in der Gegenwart immer noch praktizierten Wege, um Beschwerden zu lindern, ist die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM. Für diese Ausgabe haben wir Herrn Mag. Hauser, ApoLife Apotheker aus Salzburg, gebeten, uns einige wesentliche Fragen dazu zu beantworten.

## Der TCM-Tee-Tipp

5 Ingwerscheiben, je 1 EL Lindenblüten und Pfefferminze sowie 1 TL Schafgarbe mit 1 Liter heißem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und mit Honig und Zitrone abschmecken. Ein Tee, der nicht nur herrlich wärmt, sondern zudem das Yin und das Immunsystem stärkt.



Mag. Gebhard  
Hauser  
ApoLife  
Apotheker in  
Salzburg



### **Herr Mag. Hauser, was versteht man eigentlich unter TCM?**

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine der ältesten bekannten Lehren im Gesundheitsbereich, von der es bereits um 1600 v. Chr. erste Aufzeichnungen gab und die seit Jahrhunderten an medizinischen Hochschulen unterrichtet wird. Es existieren unzählige wissenschaftliche Bücher und Publikationen

darüber, und sie wird von vielen Ärzten rund um den Globus ausgeübt. Nicht nur im heutigen China steht die Traditionelle Chinesische Medizin keineswegs im Widerspruch zur westlichen Medizin, sondern wird als Ergänzung und Alternative eingesetzt. Wobei es im Reich der Mitte praktisch in jedem größeren Krankenhaus eine eigene TCM-Abteilung gibt und eigentlich jeder chinesische Arzt über Grundkenntnisse dieser Heilmethode verfügt.

### **Wo kommt die Traditionelle Chinesische Medizin überall zum Einsatz?**

In China wird sie speziell in der präventiven Medizin sowie bei chronischen Erkrankungen eingesetzt, wobei die Vorteile auf der Hand liegen. Sie ist individuell auf den Patienten abgestimmt, führt in den seltensten Fällen zu Nebenwirkungen und verfügt über einen enormen Erfahrungsreichtum. Seit mittlerweile dreißig Jahren hat die Traditionelle Chinesische Medizin auch bei uns immer mehr Beachtung gefunden und erfreut sich großer Beliebtheit.

### **Wohnt der Traditionellen Chinesischen Medizin eine spezielle Philosophie inne?**

Ja, sie beruht auf den philosophischen Überlegungen des Taoismus und des Konfuzianismus. Beide streben nach Harmonie, die allerdings nur durch die Betrachtung des großen Ganzen erreicht werden kann. Demnach wird auch der Ansatz verfolgt, den Menschen als Ganzes zu betrachten und zu behandeln. Das Ziel ist es, ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang herzustellen.

### **Was versteht man unter Yin und Yang?**

Darunter kann man sich zwei gegensätzliche Kräfte bzw. Prinzipien vorstellen, die jedoch nicht miteinander konkurrieren, sondern sich im besten Fall optimal ergänzen, wie im berühmten schwarz-weißen runden Zeichen mit der Welle und den beiden Punkten, das auch als „Taijitu“ bezeichnet wird. Yin steht für Eigenschaften wie kühlend, beruhigend, still, weich, befeuchtend, aber auch für dunkel, Schatten und traurig, während Yang als wärmend, bewegend, trocknend sowie hart, hell, Licht oder wütend wahrgenommen wird. Herrscht zwischen Yin und Yang kein Gleichgewicht mehr, ist der harmonische Fluss des Qi, also der Lebensenergie im Blut, gestört und es kann zu Krankheiten kommen. Dann geht es darum, Yin und Yang wieder in Einklang zu bringen und so die Beschwerden zu beseitigen.

### **Wie geht man dabei vor?**

In einer ersten Untersuchung wird

zunächst festgestellt, ob ein Yin- bzw. Yang-Mangel besteht und wie dieser behoben werden kann. Die Diagnostik beginnt mit einer Befragung des Patienten, ob Fieber, Herzklopfen oder Ähnliches vorliegt und wie es mit dem Trinkverhalten und dem Appetit aussieht. Zudem betrachtet der Arzt das gesamte Erscheinungsbild des Erkrankten in Hinblick auf Körperbau, Zustand und Farbe der Haut, Mimik etc. Ebenfalls wichtig sind Stuhl und Urin, die durch Beschaffenheit und Geruch Aufschluss zu möglichen Ursachen der Beschwerden geben können. Weitere wesentliche Diagnosepunkte sind die Zunge und der Puls, wobei nicht nur dessen Geschwindigkeit, sondern auch die Pulswellen, der Rhythmus und weitere Aspekte – ist er oberflächlich oder tief – einbezogen werden. Es braucht hier allerdings viel Erfahrung, um die sehr feinen Unterschiede zu spüren.

Nach der Untersuchung weiß der Arzt, ob ein Mangel oder ein Überschuss von Yin oder Yang vorliegt und bedient sich der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, um hier einen Ausgleich herzustellen bzw. den Qi-Fluss wieder in Gang zu setzen.

### **Welche Möglichkeiten gibt es dafür?**

Den fünf Elementen entsprechend gibt es in der Traditionellen Chinesischen Medizin auch unterschiedlichste Arzneimittel wie Hunderte Arzneipflanzen, Mineralien und ebenso tierische Bestandteile. Auf den Einsatz von Regenwürmern, Taupendfüßlern oder Skorpionen wird in der

westlichen Welt allerdings verzichtet. Man konzentriert sich auf die pflanzlichen Mittel und verschreibt Kräutermischungen, die zum Teil mehr als ein Dutzend verschiedene Pflanzen enthalten können. Sie werden dann entweder in der Apotheke als Tee gemischt oder zu Extrakten und Granulaten verarbeitet.

Schmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen, Allergien, Verdauungsbeschwerden oder zur Geburtsvorbereitung zum Einsatz und dient der Anregung des Qis. Es gibt übrigens auch bei uns bekannte Meditations- und Bewegungsformen, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Therapie eingesetzt wer-

***Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine der ältesten  
bekanntesten Lehren im Gesundheitsbereich, erste Aufzeichnungen  
gab es bereits um 1600 v. Chr.***

Ebenfalls einen wesentlichen Aspekt stellt in der TCM die Ernährung dar, wobei jedes Lebensmittel und jede Speise einem der fünf Elemente zugeordnet ist. Leidet der Patient etwa an Müdigkeit und Antriebslosigkeit, deutet dies auf einen Yin-Überschuss bzw. einen Mangel an Yang hin. Dieses Ungleichgewicht kann mit warmen sowie scharfen Speisen und Getränken mit Ingwer, Zimt und Fenchel, die wärmende Eigenschaften besitzen, ausgeglichen werden.

***Wie sieht es mit Therapien zum Wiederherstellen des Qi-Flusses aus?***

Hier bedienen sich Expertinnen und Experten beispielsweise der Akupunktur, einer Heilmethode, die in China bereits seit mehr als 2.000 Jahren praktiziert wird. Dabei werden Punkte, die auf den sogenannten Meridianen, das sind Leitungsbahnen im Körper, liegen, mittels spezieller Nadeln stimuliert. Die Akupunktur kommt unter anderem bei

den. Dazu zählen etwa Qigong, wobei der Name hier Programm ist, weil „Gong“ soviel wie „Arbeit“ und demnach Qigong praktisch „Qi-Arbeit“ bedeutet, und Taiji. Diese körperlichen Übungen sind ideal bei leichteren Erkrankungen und zur Vorsorge, da die exakten Bewegungsabläufe den richtigen Fluss des Qis optimieren. Ebenfalls sehr effektive Therapien sind auch Tuina-Massagen und Schröpftherapien.

***Wo bekommt man weitere Informationen?***

Wenden Sie sich einfach an uns! Wir ApoLife Apothekerinnen und Apotheker können Ihnen selbstverständlich bei allen Fragen zur Traditionellen Chinesischen Medizin mit Fachinformationen und vielen hochwertigen TCM-Präparaten weiterhelfen.

***Herr Mag. Hauser, vielen Dank für das Gespräch!***

A P O M A X E R K L Ä R T :

# Erste Hilfe bei Schürf- und Schnittwunden



Ein kurzer Moment der Unachtsamkeit und schon ist es passiert – man stürzt zu Boden und holt sich eine Abschürfung oder der Finger macht Bekanntschaft mit der scharfen Klinge des Brotmessers. Gut, wenn man dann weiß, wie man sich sofort selbst versorgen kann.

## **VOM TIEFSCHÜRFENDEN PROBLEM ...**

Wenn unsere Haut Bekanntschaft mit

einer rauen Oberfläche macht, zieht sie zumeist den Kürzeren. Das kann beim Sport, bei kleinen Unfällen oder durch



andere Missgeschicke leichter passieren, als man denkt. Eine Abschürfung der obersten Hautschicht ist zwar in vielen Fällen ungefährlich, aber doch – so es zur Schädigung oder Reizung von Nervenzellen kommt – mit Schmerzen und Brennen verbunden. Problematisch wird es allerdings, wenn die Wundheilung bzw. der hauteigene Regenera-

tionsprozess durch Erkrankungen, wie etwa Diabetes, gestört ist oder die betroffene Stelle nicht desinfiziert und fachgerecht verarztet wurde. Dies kann zu Komplikationen und längeren Heilungsprozessen führen. Umso wichtiger ist deshalb die Erste Hilfe bei Abschürfungen.

Zunächst gilt es, die Wunde zu säubern, speziell wenn der Gegenpart von Knie & Co. vielleicht verunreinigt war. Ideal wäre dafür, falls vorhanden, eine sterile Wundreinigungslösung oder auch nur fließendes Wasser. Danach muss die Abschürfung desinfiziert werden. Dazu gibt es spezielle Wunddesinfektionslösungen auf Jodbasis oder farblose Wundsprays, die weniger brennen. Nun sollte man die Stelle abdecken – mit einem sterilen Wundverband oder Pflaster. Die weitverbreitete Ansicht, Schürfwunden an der Luft trocknen zu lassen, ist keine gute Idee. Ausgetrocknetes Blut bzw. Wundsekret verhindert nämlich den Abtransport von möglichen Krankheitserregern und Schmutzpartikeln. Deshalb am besten vorsorglich nicht verklebende Wundpflaster auf Hydrokolloidbasis zu Hause haben oder mit auf den Ausflug nehmen. Erst später, wenn die Wunde nicht mehr nässt, kann der Heilungsprozess durch eine Wundheilsalbe mit Dexpanthenol beschleunigt werden.

### **... ZUM EINSCHNEIDENDEN EREIGNIS**

Ähnlich sehen die Maßnahmen bei kleineren Schnittwunden aus, jedoch sorgt der Körper durch die Blutung gleich

selbst für eine Reinigung der Wunde. Somit geht es danach also vorrangig um die Blutstillung. Blutet die Wunde stark, helfen das Hochlagern der betroffenen Stelle sowie ein Druckverband mit einer sterilen Kompresse. Im Anschluss sollte die Verletzung ebenfalls desinfiziert und mit einem je nach Größe und Tiefe der Wunde geeigneten Verband versorgt werden. Bei klaffenden und tiefen Schnitten bitte ärztlichen Rat hinzuziehen, denn hier muss abgeklärt werden, ob wichtige Blutgefäße, Sehnen, Muskeln oder Nerven verletzt wurden bzw. ob ein Nähen oder Klammern erforderlich ist, um die Wunde zu schließen. Kleinere Schnitte können mit sterilen Wundauflagen und Pflastern versorgt sowie das erneute „Aufgehen“ mittels Wundnahtstreifen (Strips) verhindert werden. Wichtig ist es, die Wunde in der ersten Heilungsphase trocken zu halten, also beim Waschen vor Nässe schützen bzw. ein Duschpflaster verwenden. Hat man eine tiefe Verletzung erlitten, wird die Heilung meist mit der Bildung von

Narbgewebe einhergehen. Um diese so gering wie möglich zu halten und eine Rötung zu vermeiden, helfen Narbengele auf Silikonbasis, die in der späteren Phase des Heilungsprozesses mehrmals täglich einmassiert werden.

Ob Schürf- und Schnittwunden oder sonstige Verletzungen – in jedem Fall ist es notwendig, den Heilungsverlauf genau zu beobachten. Treten Schwellungen, Rötungen oder Eiterbildung auf, bitte kein Risiko eingehen und einen Arzt aufsuchen! Zudem wichtig: Werfen Sie mal wieder einen Blick in Ihre Haus- und Autoapotheke oder in Ihr Erste-Hilfe-Set für unterwegs und prüfen Sie die enthaltenen Verbandsmaterialien, Desinfektionsmittel und Salben auf ihre Vollständigkeit und Haltbarkeit. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker helfen Ihnen selbstverständlich jederzeit gerne und haben nicht nur alle Mittel zur perfekten Wundversorgung, sondern auch sämtliche Antworten auf Ihre Fragen zu diesem Thema!

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

**NEU**

**Wunde Nase in der Pollenzeit?**

Auch bei geschädigter Horn- und Bindehaut

**Bepanthen®**  
Augen- und Nasensalbe

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

L.A.T.MKT.01.2021.10523

**BAYER**



FÜR UNSERE  
TIERISCHEN  
FREUNDE

# Fell- pflege

Für alle, die nicht gerade peruanische Nackthunde oder Sphinx-Katzen ihr Eigen nennen, haben wir in dieser Ausgabe Wissenswertes und Tipps zum Thema „tierisches Haarkleid“ zusammengestellt.

## HAARIGE ANGELEGENHEIT

Während wir Menschen nur bis zu 500 Haare pro Quadratzentimeter besitzen, sieht es bei unseren pelzigen Mitbewohnern ganz anders aus. Das Haarkleid von Hunden hat je nach Rasse eine ungefähre Dichte von 1.000 bis 9.000 Haaren und bei Katzen kommt man sogar auf ca. 25.000 Haare! Kein Wunder also, dass

die Fellpflege einen wichtigen Aspekt bei unseren vierbeinigen Begleitern darstellt. Zudem lässt sich am äußeren Erscheinungsbild auch der Pflege- und Gesundheitszustand des Tieres ablesen. Wesentliche Punkte, die das fellige Äußere beeinflussen, sind die Ernährung, der Stoffwechsel sowie Umwelteinflüsse wie Witterung oder Temperatur.

## HAAR IST NICHT GLEICH HAAR

Prinzipiell lassen sich bei Haustieren drei Typen von Haaren unterscheiden, die Deck- oder Fellhaare, Borstenhaare und Wollhaare. Dabei sind Erstere für das charakteristische Aussehen der Tiere verantwortlich und bilden den mit Abstand größten Teil des Felles. Die Borstenhaare haben ihren Namen nicht von ungefähr, sie sind relativ steif und erfüllen eine Vielzahl von Schutzfunktionen. Als Wimpern schützen sie die Augen, fungieren als Schutzhaare beim Außenohr und dienen in Form der Barthaare, lateinisch *Vibrissae*, vor allem Katzen als wichtige Tastorgane.

Unter den Deck- bzw. Fellhaaren befinden sich die sogenannten Wollhaare, landläufig auch als „Unterwolle“ bekannt. Sie sind dünn, liegen knapp nebeneinander und variieren je nach Jahreszeit in ihrer Dichte. So sorgen sie z. B. im Winter für eine optimale Wärmeisolation.

Der Aufbau jedes Haares ist in etwa gleich – es besteht aus dem sichtbaren Schaft sowie der unter der Haut verborgenen Haarwurzel und wird mit einem eigenen Blutgefäßsystem versorgt. Zudem gibt es Talgdrüsen, die ein lipidhaltiges Sekret bilden, welches die Haare einfettet, sie geschmeidig macht und ihnen Glanz verleiht. Im Gegensatz zu den anderen Haaren verfügt jedes Deck- bzw. Fellhaar über einen eigenen Muskel, den *Musculus arrector pili*. Er ermöglicht es den Tieren, ihr Fell aufzustellen, um einerseits die Temperatur regulieren zu können

und andererseits ihren Emotionen – beispielsweise als Drohgebärde – Ausdruck zu verleihen.

## GEPFLEGTE HUNDE UND KATZEN

So unterschiedlich wie die jeweiligen Rassen gestaltet sich auch der erforderliche Umfang der Fellpflege. Kurzhaar, Langhaar, Locken, dichte oder praktisch nicht vorhandene Unterwolle – alles muss bedacht und dementsprechend berücksichtigt werden. Kurzhaar-Hunde, wie Dackel, Dalmatiner, Dogge oder Labrador, benötigen regelmäßiges Bürsten, um das Fell von abgestorbenen Wollhaaren zu befreien. Noch wichtiger ist dies bei langhaarigen Hunderassen (z. B. Spitz), wo die Gefahr des Verfilzens der dichten Unterwolle besteht. Dazu sind spezielle Bürsten, Kämme und Harken aus Metall erhältlich. Allerdings ist zu beachten, dass es auch Langhaar-Hunde ohne Unterwolle gibt, etwa Yorkshireterrier. Bei diesen muss das Fell regelmäßig geschnitten werden – scheeren sollte man langhaarige Hunde übrigens nie! Ideal für Allergiker geeignet sind die gelockten Rassen (Pudel etc.). Sie verlieren nur selten Haare und sollten regelmäßig geschoren werden, ebenso wie Hunde mit mittellangen, festen und wasserabweisenden Haaren (z. B. Schnauzer). Ganz wichtig: Nach einem fröhlichen Ausflug in den Matsch ist das Abwaschen mit lauwarmem Wasser völlig ausreichend. Am besten keine Shampoos – außer vom Arzt verordnete medizinische – verwenden, da diese die Haut austrocknen, die natürliche

Schutzbarriere zerstören und das Tier anfälliger für Hautprobleme machen. Bei Katzen gehört die Pflege des eigenen Felles zum Tagesablauf. Das ist zwar praktisch, aber die unangenehmen Folgen davon findet man des Öfteren auf dem Fußboden. Beim Putzen schlucken die Tiere nämlich immer wieder Haare, die nicht verdaut werden können und deshalb regelmäßig erbrochen werden müssen. Das ist notwendig und kein Anzeichen einer Erkrankung! Bei Katzen mit extrem langen Haaren, wie etwa Türkisch Angora, ist es ratsam, als Halter trotzdem von Zeit zu Zeit zur Bürste zu greifen, da schwer erreichbare Stellen leicht verfilzen können.

## SOMMERKLUF UND WINTERJACKE

Zwei Mal im Jahr passen sich Tiere den Jahreszeiten an. In diesen Phasen des Fellwechsels sollte man sie unterstützen und einen intensiveren Pflegeaufwand betreiben. Der Wechsel der Behaarung ist nämlich meist mit unangenehmem

Juckreiz verbunden, weil die ausgefallenen Haare im Fell bleiben. Hier ist es nötig, den Vierbeiner öfter zu bürsten, am besten lassen Sie sich von einem Spezialisten zeigen, wie man die abgestorbenen Haare entfernt. Bei Fellwechselstörungen, Juckreiz und leichten Ekzemen können Sie auch auf Hilfe aus Ihrer ApoLife Apotheke bauen. Homöopathische Fell-Globuli, wie Avalun, haben sich hier ebenso bewährt wie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die das Fell von innen heraus geschmeidig und glanzvoll halten. Diese findet man in Leinöl, Schwarzkümmelöl oder Lachsöl, wobei einfach täglich ein Teelöffel unter das Futter gemischt werden kann.

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker stehen Ihnen aber nicht nur bei der tierischen Fellpflege mit umfassendem Fachwissen zur Seite. Sie bieten Ihnen gerne auch eine weitergehende Beratung für die optimale Rundumversorgung Ihres Lieblings!



**Elanco**

**#8MONATE VOLLER LIEBE**

Seresto® schützt bis zu 8 Monate lang gegen Zecken und Flöhe.

**Seresto®**  
www.seresto.at

PK-A1-21-0041

Seresto® ist ein Tierarzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Tierarzt oder Apotheker.  
© 2021 Elanco™ oder verbundene Unternehmen. Seresto®, Elanco™ und das Elanco™ Logo sind Handelsmarken von Elanco™ oder den verbundenen Unternehmen.

# Heuschnupfen?

**DIE EMSER® NASENDUSCHE  
MIT EMSER® NASENSPÜLSALZ**



- spült Pollen, Allergene und Staub aus der Nase
- befeuchtet und versorgt die gereizte Nasenschleimhaut mit wertvollen Mineralstoffen

**Ihr Vorteil:** Sie pflegen und schützen Ihre Nase.

Lindert typische Heuschnupfen-Symptome effektiv und natürlich.

**Emser® Nasenspülsalz®:** Medizinprodukt zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Pulver zur Herstellung einer Nasenspüllösung nach Auflösen in Wasser. **Emser® Nasendusche Nasanita®:** Medizinprodukt/Applikationshilfe zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. **Emser Salz®:** Wirkstoff: Natürliches Emser Salz. Anwendungsgebiete: Natürliches Heilvorkommen zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Nasen- und Nasennebenhöhlenentzündungen und als begleitende Behandlungsmaßnahme bei akuter und chronischer Bronchitis. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

**SIEMENS & Co, D-56119 Bad Ems**

# Aromatipp

**„DAS HERZ UND DIE ROSE SIND  
DAS EINZIG UNVERGÄGLICHE“**

*Paracelsus*

Das Anwendungsspektrum der Rose ist sehr breit gefächert. Der faszinierend blumige Duft erweckt Erinnerungen, verströmt Freude, Heiterkeit und Liebeszauber und berührt uns tief in unserem Herzen. Depressionen, Kummer und Schmerz verfliegen. Aufgrund ihrer stark entspannenden Eigenschaft hat sich diese Essenz sowohl in der Geburtshilfe als auch in der Sterbebegleitung sehr bewährt. Rosenöl als Zusatz in Cremes ist ein hervorragendes Anti-Aging-Mittel. Entzündete Hautbereiche, schlecht heilende Wunden und Narben regenerieren sich schnell mit Rosenbalsam. Rosenwasser als Gesichtstonikum ist erfrischend und besonders gut für spröde, entzündete Haut geeignet. Reines biologisches Rosenöl öffnet die Wahrnehmung für mehr Verständnis, Zärtlichkeit und Liebe. Als Raumduft harmonisiert Rose gut mit Jasmin, Lavendel, Melisse und Neroli.

**L Ö S U N G**

## Gehirnjogging

**1** Die Fensterscheibe

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

**2**

## SIMILASANFTE ALLERGIEMEDIZIN



Viele Menschen leiden an Allergien. Ob Blütenpollen, Tierhaare, Hausstaubmilben oder anderes, der Körper reagiert sofort mit einer Abwehrreaktion: angeschwollene Schleimhäute, eine verstopfte Nase, dauernder Niesreiz, tränende Augen und juckende Haut. **SIMILASAN** bietet Ihnen hier natürliche und bewährte Lösungen bei Heuschnupfen oder sonstigen Allergien. Sie sorgen für eine sanfte Linderung der Allergiesymptome. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.similasan.at](http://www.similasan.at) und in Ihrer ApoLife Apotheke.

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

SIMI\_2021\_004

## ERSTE HILFE

Schüßlersalze eignen sich auch hervorragend als Erste-Hilfe-Mittel bei Wunden und Verletzungen.

Bei frischen Schnitt- und Schürfwunden wird **Nr. 3 Ferrum phosphoricum** halbstündlich eingenommen (eine Tablette unter der Zunge zergehen lassen). Zusätzlich einige Tabletten mit Wasser zu einer Paste anrühren und äußerlich auftragen, wirkt blutstillend und schmerzlindernd. Im Anschluss die verletzte Stelle mit **Salbe Nr. 3 Ferrum phosphoricum** pflegen.

## MIT FENCHEL & CO FÜHLEN SICH BABYS WIEDER WOHL



Besonders Babys haben in ihren ersten Lebenswochen häufig mit Bauchschmerzen zu kämpfen. Ihr Magen-Darm-System reagiert sehr sensibel auf äußere Einflüsse und Nahrung. Am Tag mit Ihnen unterwegs, in der Nacht durstig, zwischendurch Bäuchleingrummeln – es gibt Situationen, in denen braucht Ihr Baby sofort ein Getränk. Doch schnelle Verfügbarkeit sollte nicht mit Abstrichen bei der Qualität bezahlt werden.

Der **Sidroga TEEexpress Bäuchlein Bär** setzt genau dort an und beruhigt sanft. Er enthält natürlichen Fenchel-Anis-Kümmel-Extrakt ohne Trägerstoffe und ist frei von zugesetztem Zucker im praktischen Stick. Der **TEEexpress Bäuchlein Bär** ist sofort löslich und natürlich frei von Aromastoffen.

APOLIFE



COSMETICS



*Edelweiß.  
Schneeealge.  
ApoLife.*



Exklusiv in Ihrer  
Rat & Tat Apotheke.