

ST. MARTIN

A P O T H E K E

Mag. pharm. Bernd Edler, BA • St. Martiners 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 3 | M A I / J U N I 2 0 2 1



Mit sonnigen
Frühsommer-
Aktionen!

Heilpflanzen

MUNDHYGIENE

HANF

VERBRENNUNGEN

UND NOCH VIEL MEHR ...



HÖCHSTER SONNENSCHUTZ **FÜR EMPFINDLICHE HAUT**

INNOVATION

45%
WENIGER
PLASTIK*

NEU
ANTHELIOS
TUBE MIT PAPPE

HÖCHSTER
SONNENSCHUTZ FÜR
EMPFINDLICHE HAUT MIT
NETLOCK TECHNOLOGIE



powered by
NETLOCK
TECHNOLOGY



*Im Vergleich zu einer bisherigen Anthelios Hydratisierende Lotion LSF 50+ 250ml Tube.

Sonne und Natur genießen!



Mag. pharm. Bernd Edler, BA

und tief durchatmen können: So inhalieren wir Gesundheit!

Und bitte denken Sie daran: Jetzt ist es besonders wichtig, unsere Haut zu schützen und unser größtes Organ behutsam auf die sommerlichen Herausforderungen vorzubereiten.

Der richtige Sonnenschutz aus Ihrer ApoLife Apotheke hilft dabei ebenso wie unterstützende Nahrungsergänzungsmittel, die dazu beitragen, die Haut von innen zu stärken. Fragen Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker jetzt nach den besten Tipps für einen ganzheitlichen Sonnenschutz!

Schon in „normalen“ Jahren tun uns die Sonnenstrahlen und der Aufenthalt in unserer österreichischen Natur ausgesprochen gut. Heuer freuen wir uns ganz besonders, wenn wir viel Zeit draußen verbringen, uns ordentlich bewegen

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!

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

Inhalt

Heilpflanzen bei
rheumatischen Beschwerden | 6

Arzneimittel-Hilfsstoffe | 10

Mundhygiene | 14

Aktionen | 18

Hanf | 20

Gedächtnis & Konzentration | 24

Fachinterview:
Naturheilkunde | 28

ApoMax erklärt:
Erste Hilfe bei Verbrennungen | 32

Für unsere tierischen Freunde:
Gefahr durch Zecken | 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

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, 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.



Edelweiß. Schneeealge. ApoLife.

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



www.apolife.at



Exklusiv in Ihrer
ApoLife Apotheke.

A close-up photograph of several thick, green Aloe vera leaves. The leaves are covered in numerous clear, glistening water droplets of various sizes. The background is a soft, out-of-focus green, creating a fresh and natural aesthetic. The text is overlaid in a vibrant red color.

Heilpflanze
rheumatische
Beschwerden

A close-up photograph of a green, spiky leaf, likely from a cactus or succulent, with several small water droplets resting on its surface. The leaf's edges are sharp and pointed. The background is a soft, out-of-focus green.

nungen bei schen rden

Wohl jeder hat den Begriff
„Rheuma“ schon einmal gehört
oder die Beschwerden bereits am
eigenen Körper verspürt. Doch
worum es sich dabei genau handelt,
wissen die wenigsten.

EINE EINZELNE KRANKHEIT?

WEIT GEFEHLT!

Die Aussage „Ich habe Rheuma“ lässt nicht wirklich einen Rückschluss auf die tatsächliche Ursache zu, denn es gibt rund 100 verschiedene Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Sie

Veränderungen der Gelenke auftreten können. Hier kommt eine spezielle, von Rheumatologen verordnete Basistherapie zum Einsatz, die man darüber hinaus durch einige natürliche Präparate wirkungsvoll unterstützen kann. Vorhang auf!

Es gibt rund 100 verschiedene Rheuma-Erkrankungen, sie sind alle äußerst schmerzhaft und betreffen den Stütz- und Bewegungsapparat.

sind alle sehr schmerzhaft, betreffen den Stütz- und Bewegungsapparat, vermindern dessen Funktionalität und schränken dadurch die Beweglichkeit ein. In den meisten Fällen handelt es sich bei Rheuma jedoch um die sogenannte „rheumatoide Arthritis“, eine chronische Entzündung der Gelenkinnenhaut und Gelenkstrukturen, die den Knorpel, die Knochen und Bänder angreift. Als Symptome treten geschwollene Gelenke an Händen und Füßen auf – und das zumeist symmetrisch, also auf beiden Körperhälften gleichzeitig. Vor allem morgens leiden die Betroffenen an den steifen und unbeweglichen kleinen Gelenken.

Die Erkrankung verläuft zumeist schubweise, wobei sich schmerzhaftes Rheuma mit schmerzfreien Zeiten abwechseln. Ganz wichtig sind eine frühe Diagnose und ein ehestmöglicher Beginn der Behandlung, da gerade in den ersten beiden Jahren starke

WEIHRAUCH

Er stammt ursprünglich aus Arabien bzw. Indien und wird aus dem Gummiharz der Boswellia-Pflanze gewonnen. Die enthaltenen Boswellia-Säuren verhindern die Produktion von Entzündungsstoffen im Körper und wirken somit antientzündlich. Weihrauch wird nicht nur gegen Rheuma eingesetzt, sondern auch bei schmerzhaften Arthrosen, Asthma sowie chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

TEUFELSKRALLE

Die afrikanische Wüstenpflanze besitzt entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften. Sie kommt bei Gelenk- und Rückenschmerzen, aber ebenso bei Verdauungsstörungen und Blähungen zum Einsatz.

KURKUMA

In Südasien war diese auch Gelbwurz genannte Pflanze ursprünglich heimisch,

die der Hauptbestandteil von Currypulver ist. Die charakteristische Farbe bekommt es vom Kurkumin, das zugleich auch ein natürliches Heilmittel bei entzündlichen Gelenkerkrankungen ist. Zudem stärkt es die Leber und schützt als Antioxidans vor freien Radikalen. Jedoch Vorsicht: Zu hoch dosierte Kurkuma-Präparate können das Blutungsrisiko erhöhen.

Hier noch ein Überblick über Pflanzen, die in unseren Breiten heimisch und seit Jahrhunderten fixer Bestandteil der Volksmedizin sind:

SILBERWEIDE

Sie wird bei rheumatischen Beschwerden und Rückenschmerzen angewendet, wobei ihre Rinde Salicylsäure enthält, die Ausgangssubstanz für z. B. Aspirin. Dementsprechend wirkt die Silberweide fiebersenkend, schmerzstillend und entzündungshemmend. Allerdings ist hier für Personen mit Magen-Darm-Geschwüren und Nierenproblemen Vorsicht geboten!

BRENNNESSEL

Auch sie kommt von jeher therapeutisch zum Einsatz und verfügt über eine

ausgezeichnete entzündungshemmende Wirkung bei Rheuma, ist zudem bei Harnwegsbeschwerden harntreibend und durch den hohen Gehalt an Kieselsäure gut für Haare und Nägel.

TEES, TINKTUREN & EXTRAKTE

Drei der genannten Pflanzen – Brennnessel, Teufelskralle und Silberweide – werden oft als Tee verabreicht oder sorgen in Form von Umschlägen für eine lokale Schmerzbehandlung. Dazu einen hochkonzentrierten Tee zubereiten und den Umschlag 10 bis 15 Minuten an der betroffenen Stelle auflegen. Ebenso geeignet sind hierfür Tinkturen dieser drei Gewächse, die gemeinsam mit Stiefmütterchen, Mädelsüß, Kamille und Heidekraut entweder einzeln oder in einer individuell abgestimmten Mischung für Linderung sorgen. 3x täglich 15 Tropfen pur einnehmen oder, falls Sie den Alkoholgeschmack nicht mögen, in etwas heißes Wasser träufeln, dann verdampft der Alkohol.

Eine weitere Option bieten verkapselte Pflanzenextrakte. Sie haben den Vorteil, dass die Pflanzenstoffe in einer exakten Dosierung vorliegen und somit Über- sowie Unterdosierungen vermieden werden können. Mit **ApoLife 43 Weihrauch 400** und **ApoLife 32 Weihrauch plus** stehen sogar zwei spezielle Eigenprodukte zur unterstützenden Behandlung von rheumatischen Beschwerden zur Verfügung. Ihre ApoLife Apotheke-rinnen und Apotheker beraten Sie diesbezüglich gerne ausführlich!



Zu Hilfe!

*Alles über
Arzneimittel-Hilfe*



Hilfsstoffe

Haben Sie heute schon ein Sprengmittel zu sich genommen? Warum diese kuriose Frage gar nicht so weit hergeholt ist und was es mit sonstigen Hilfsstoffen auf sich hat, erklären wir Ihnen in dieser Ausgabe unseres Magazins.

NA BUMM!

Um gleich auf die Eingangsfrage zurückzukommen, es geht in diesem Fall natürlich nicht um Dynamit oder Ähnliches. Unter einem „Sprengmittel“ versteht man einen der Arznei zugesetzten Stoff, der den schnellen Zerfall im Wasser – etwa bei Brausetabletten – oder im Magensaft und somit eine optimale Aufnahme ermöglicht. Bei Brausetabletten geschieht dies zumeist mit Natriumhydrogencarbonat (Natron) oder Zitronensäure. Doch das ist nur ein Beispiel für wichtige Hilfsstoffe, die in Medikamenten sehr häufig zu finden sind, denn sie sorgen vielfach dafür, dass die Wirkstoffe schnell bzw. überhaupt erst vom Organismus aufgenommen werden können. Hier also die wichtigsten Zusatzstoffe und ihre Funktionen im Überblick:

FÜLLSTOFFE

Sie stellen den wahrscheinlich am häufigsten eingesetzten Hilfsstoff dar, denn oftmals ist die Menge des benötigten Mittels so gering, dass man, wenn überhaupt, nur eine winzige Tablette pressen könnte, die speziell für ältere Menschen wahrscheinlich nicht gerade optimal

wäre. So bedient man sich zum Beispiel der Laktose, also des Milchzuckers, um das Volumen der Arznei zu vergrößern. Ein weiterer solcher Füllstoff ist auch

solches Präparat, kann dieser Schutz leiden und die heilende Substanz verliert im schlimmsten Fall sogar ihre Wirksamkeit. Also bitte unbedingt medizinischen

Hilfsstoffe sorgen als Zusätze in Arzneimitteln

dafür, dass die eigentlichen Wirkstoffe schnell bzw.

überhaupt erst vom Organismus aufgenommen

werden können.

Hartfett, das etwa bei Zäpfchen zum Einsatz kommt, um den Substanzen den Weg in den Körper zu ermöglichen. Wichtig dabei: deren Verteilung, denn nur wenn dieser gleichmäßig im Träger vorhanden ist, kann z. B. eine Tablette geteilt werden.

ÜBERZUG

Er ist von größter Wichtigkeit, wenn das Medikament magensaftresistent sein muss, also die Passage durch das saure Milieu in unserem Magen unbeschadet überstehen soll. Diese verzögerte Freisetzung ist unverzichtbar, falls der Wirkstoff durch den Magensaft Schaden nehmen würde oder wenn eine hohe Konzentration davon im Darm benötigt wird, wie etwa bei Wurmmitteln. Der Überzug schützt Tabletten, Kapseln, Dragees etc. im Magen und lässt sie erst dort zur Entfaltung kommen, wo der Einsatz gewünscht bzw. der entsprechende pH-Wert des Darmabschnittes erreicht wird. Teilt man allerdings ein

Rat einholen, ob das Medikament für eine leichtere Einnahme zerkleinert werden darf!

RETARD-ARZNEIMITTEL

„Retard“ bedeutet übersetzt so viel wie „verzögern“ und bezeichnet den Effekt, dass spezielle Hilfsstoffe die Dauer und Zeitspanne der Wirkstoffabgabe von Medikamenten beeinflussen können. Bei manchen Präparaten ist es wichtig, den Effekt relativ schnell zu entfalten, bei anderen hingegen wird eine möglichst lange und gleichbleibende Abgabe gewünscht. Hier spricht man von Retard-Arzneimitteln, also Tabletten, Kapseln, Granulate oder auch Pflaster, welche das Mittel verzögert abgeben. Dabei ist übrigens nicht immer ein Überzug nötig, so finden etwa auch Kapseln, die mit retardierenden Granulaten gefüllt sind, Verwendung..

WEITERE HILFSSTOFFE

Neben den genannten Begleitern gibt

es viele weitere Substanzen, die in Arzneimitteln enthalten sein können und verschiedenste Zwecke erfüllen. **Binde-mittel** sorgen dafür, dass die Tablette nicht zerfällt, ein eventuell unangenehmer Geschmack wird mit **Korrigenzien** überdeckt, **Emulgatoren** gewährleisten die Stabilisierung von normalerweise nicht mischbaren Elementen und **Konservierungsmittel** steigern die Haltbarkeit.

Wer jetzt möglicherweise Bedenken hat, was in dieser oder jener Tablette drin ist, kann beruhigt sein. Jeder einzelne Hilfsstoff muss in der EU in den Gebrauchs- und Fachinformationen bzw. im Beipackzettel aufgeführt sein. Und für alle Ihre Fragen, was Ihr Medikament außer

dem Wirkstoff sonst noch enthält, stehen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker jederzeit gerne zur Verfügung.

Hilfsstoffe - kurz & bündig

- In praktisch jedem Medikament unverzichtbar
- Unterschiedlichste wichtige Funktionen
- Unterstützen die Einnahme
- Sorgen für punktgenaue schnelle oder verzögerte Wirkung
- Müssen alle im Beipackzettel aufgeführt sein

Magnesium Verla®

100% organisch-hochwertige
Magnesiumverbindungen



Nahrungsergänzungsmittel | MF-0059 2/103

Ohne Magnesium läuft nichts.





Sofortrabatt für ausgewählte
Magnesium Verla® Produkte.
Aktionszeitraum 1.-30.6.2021

Magnesium ist wichtig für **Muskeln, Nerven, Elektrolytehaushalt, Knochen und Zähne!**

Kwizda

Pharma



Mundhygiene

So bleiben die Zähne gesund!

- Zweimal täglich Zähneputzen
- Einmal täglich Zahnseide und/oder Zwischenraumbürstchen verwenden
- Die Zahnbürste mindestens alle drei Monate wechseln
- Regelmäßig zum Zahnarzt – am besten zweimal jährlich
- Von Zeit zu Zeit dort eine professionelle Zahnreinigung (Zahnstein-entfernung) durchführen lassen

Er gehört zu den meistgefürchteten

Terminen – der Besuch beim Zahnarzt.

Doch warum eigentlich? Wenn man

einige Grundregeln der Mundhygiene

beachtet und nicht nur alle paar Jahre

beim Arzt vorbeischaut, müsste man im

Prinzip keine Angst davor haben.

EHER MÄSSIG DENN REGELMÄSSIG

Wenn es um die eigenen Zähne und ihre Pflege geht, nehmen wir es leider nicht allzu genau. In Studien kommt ans Tageslicht, was niemand wahrhaben möchte: Wir sind richtige Zahnputzmuffel. Nur die Hälfte putzt sich die Zähne oft genug und hält sich an die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation, die Zahnbürste nicht erst auszumustern, wenn sie wie ein kleiner Klobesen aussieht, sondern diese viermal jährlich zu ersetzen. Dasselbe gilt für den sicherlich jedem bekannten Rat, Zahnseide zu verwenden, der von vielen gar nicht befolgt wird. Und das trotz des Wissens um die Folgen einer unzureichenden Mundhygiene, denn diese kann, neben Karies und Zahnbelag, auch Zahnfleischentzündungen mit zum Teil drastischen Auswirkungen nach sich ziehen.

GEFAHREN FÜR ZÄHNE UND GESUNDHEIT

Selbst die härteste Substanz in unserem Körper – der Zahnschmelz – ist auf Dauer gegen sie machtlos: Bakterien. Zwar sind viele von ihnen wichtig für unsere Mundflora und erfüllen sogar eine

iene

Art Schutzfunktion, allerdings gibt es auch gefährliche Vertreter, sogenannte kariogene Mikroorganismen. Sie produzieren, wenn man sie mit Zucker „füttert“, aggressive Milchsäure, die dann

nicht mehr weit zu einer Parodontitis – der Entzündung des Zahnhalteapparates. Das Zahnfleisch bzw. sogar der Knochen bildet sich zurück und die Zähne werden locker. Davon sind in Österreich

***Erschreckend: Nur die Hälfte der Menschen putzt sich
die Zähne oft genug und hält sich an die Empfehlung der
Weltgesundheitsorganisation!***

ganz langsam den Zahnschmelz angreift. Ist dieser erst einmal geschädigt, können die Eindringlinge nach und nach weiter in die Tiefe vorstoßen. Wird der Nerv im Inneren erreicht, kommt es unweigerlich zu Zahnschmerzen, die zum Teil unerträglich werden können.

Weitere Anzeichen einer unzureichenden Mundhygiene sind Zahnbelag und Zahnstein. Ersterer entsteht, wenn man nicht regelmäßig putzt. Es bildet sich ein Belag aus Bakterien, die sich durch zucker- und kohlenhydratreiche Nahrung stark vermehren, Säure produzieren und somit zu Karies führen. Lagern sich zusätzlich im Speichel natürlich vorkommende Mineralstoffe im Belag ab, mineralisieren sie diesen, wodurch er hart und rau wird. Der Zahnstein entsteht.

Die bakteriellen Beläge können jedoch auch zu Entzündungen des Zahnfleisches führen. Es wird geschwollen, empfindlich und beginnt leicht zu bluten. Von dieser Zahnfleischentzündung ist es

rund 80 Prozent aller Menschen über 40 Jahren betroffen, wobei die Erkrankung weitgehend schmerzfrei verläuft, jedoch zu Komplikationen führen kann. Wandern die Erreger nämlich über die Blutgefäße weiter, können sie Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen oder einen bestehenden Diabetes verschlimmern.

ZÄHNEPUTZEN LEICHT GEMACHT!

Wer denkt, je öfter man putzt, umso besser, der irrt. Zweimal täglich ist optimal, mehr hingegen belastet die Zähne durch die mechanische Einwirkung und den damit verbundenen Abrieb. Der ideale Zeitpunkt, um zur Bürste zu greifen, wäre ca. 30 Minuten nach dem Essen oder auch nach dem Genuss von sauren Getränken (z. B. Orangensaft), die dem Zahnschmelz ebenfalls zusetzen. Ist dies nicht möglich, zumindest den Mund mit Wasser ausspülen. Durch die Säure kann nämlich der Zahnschmelz aufweichen, wodurch ein

anschließendes intensives Bürsten leicht zu Schäden führt. Bei der Wahl der richtigen Bürste sollte man eher weiche oder maximal mittelharte verwenden, elektrische Zahnbürsten sind zwar sehr gut, aber kein Muss.

Besonders empfehlenswert ist die tägliche Verwendung von Zahnseide, um die Zahnzwischenräume zu erreichen, wo die Bürste beim normalen Putzen gar nicht hinkommt. Gerade an diesen Stellen bildet sich häufig Belag, der wiederum leicht zu Karies führt. Bei größeren Abständen eignen sich sogenannte Interdentalbürstchen, Mundduschen hingegen sind eher für Zahnspangenträger empfehlenswert. Ganz wichtig: die professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt. Hier werden

speziell die Stellen erreicht, die man selbst schlecht säubern kann, sowie Ablagerungen und Verfärbungen beseitigt. Zudem wird man auf mögliche Fehler beim Selbst-Putzen hingewiesen und bekommt dahingehend gute Tipps.

Unsere Zähne sind wichtige natürliche Werkzeuge, die wir täglich brauchen und die eine bestmögliche Pflege verdienen. Lassen Sie sich diesbezüglich doch einfach in Ihrer ApoLife Apotheke beraten, wo man Ihnen auch bei der Auswahl von geeigneten Produkten zur Zahnpflege kompetent weiterhelfen kann. Damit das eigene „kraftvolle Zubeißen“ nicht nur ein netter Werbespruch ist, sondern bis ins hohe Alter wirklich Realität bleiben kann.

Fieberblasen. Nein danke!

Behandlung mit einzigartigem Vollsortiment.



ERAPATCH

Ein Pflaster (Medizinprodukt) zur Unterstützung des Heilungsprozesses.

ERAZABAN[®] Creme

Ein Arzneimittel zur Verkürzung der Heildauer.

ERALYSIN[®]

Ein Diätikum mit Lysin zur kurbmäßigen Anwendung.

ERAPROTECT[®]

Einen Lippenbalsam (Medizinprodukt) zum Schutz vor Sonneneinstrahlung.

www.fieberblase.info

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wichtige Hinweise: Bei ERALYSIN[®] handelt es sich um eine ergänzende bilanzierte Diät. Kein vollständiges Lebensmittel. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

easypharm
a NEURAXPHARM company

EA1000a.0321

Wir denken an /

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im Mai um



1. bis 31. Mai 2021

1,- SPAREN

Lernen Sie jetzt den neuen Virenschutz kennen – Carravir Nasenspray im Mai 1,- billiger!

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

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



1. bis 31. Mai 2021

1,- SPAREN

Allergie natürlich lindern – jetzt die Similasan Allergie-Produkte um 1,- billiger!

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

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

Ihre Gesundheit!

1. Juni – Ihre Gesundheit wird sich freuen!



1. bis 30. Juni 2021

GRATIS

Jetzt zu
jedem kühlenden
Bepanthen
Schaumspray
ein fröhliches
Schwimmtier gratis!

* Solange der Vorrat reicht.
Keine Schwimmhilfe.

Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.
Ihr Apotheker informiert Sie gerne.

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

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



1. bis 30. Juni 2021

3,- SPAREN

Keine Chance
dem Harnwegs-
Infekt – jetzt
UroAkut um
3,- billiger!

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

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

Hanf



Er ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt und ebenso medizinisch von Bedeutung – und das nicht nur als illegales Betäubungsmittel. Grund genug, einmal einen genaueren Blick auf die Hanfpflanze zu werfen.

VON DAMALS BIS HEUTE

Die Geschichte von *Cannabis*, wie der Hanf lateinisch heißt, reicht weit zurück

in die Vergangenheit. Funde belegen, dass in China vor fast 5.000 Jahren bereits Hanfseile sowie später auch



Hanf - kurz und bündig

- Lateinischer Name: *Cannabis*
- Von jeher eine wichtige Nutzpflanze
- Unterschiedlichste medizinische Anwendungen
- Hauptwirkstoffe:
THC (Tetrahydrocannabinol) und
CBD (Cannabidiol)

Textilien aus Hanffasern Verwendung fanden. In unseren Breiten wurde er in Keltengräbern entdeckt, die etwa 500

v. Chr. angelegt worden waren. Wenig später und ebenfalls noch vor unserer Zeitenwende gab es bereits das erste

Hanfpapier in China, eine Erfindung, die erst viel später – im 13. Jahrhundert – nach Europa kam. Einen wahren Boom erlebte die Pflanze dann in der Zeit nach 1600, wo Hanffasern zur Produktion von Seilen und Segeltuch zum Einsatz kamen. Zwischen 50 und 100 Tonnen wurden etwa für ein normales Schiff benötigt. Ebenfalls lange unverzichtbar waren die Fasern für die europäische Textilindustrie, bis ihnen andere Stoffe, wie z. B. die Baumwolle, den diesbezüglichen Rang abliefen.

Doch nicht nur industriell war der Hanf begehrt, auch als Arzneimittel wurde er im Reich der Mitte schon gegen Rheuma, Gicht, Malaria und Verstopfung empfohlen. Ebenso im alten Ägypten, wo man Glaukom, also grünen Star, damit behandelte. Und wahrscheinlich hätte sich Hildegard von Bingen heutzutage strafbar gemacht, denn sie züchtete Cannabis als schmerzstillende und verdauungsfördernde Medizin in ihrem Kräutergarten. Bis vor hundert Jahren waren übrigens Arzneimittel aus Cannabisblüten die meistverkauften in Europa und den USA. Der Siegeszug sollte mit der internationalen Beschränkung ein jähes Ende finden, und der Hanf bekam mehr und mehr ein zweifelhaftes Image als Rauschmittel, das erst in den letzten Jahren durch einen immer größer werdenden Boom in vielen anderen, gesetzeskonformen Bereichen abgelöst wurde. Ob als Hanftee, Trinkhanf, Hanföl, Hanfnudeln, Hanfbrot oder sogar Hanfbier – die Pflanze ist aktuell in aller Munde!

THC & CBD

Diese beiden Substanzen sind zwar die wesentlichen Wirkstoffe im Hanf, allerdings enthält die Pflanze eine Vielzahl weiterer wertvoller Inhaltsstoffe wie Vitamine, Aminosäuren oder Flavonoide. Nicht umsonst wurde die Hanfpflanze im Jahr 2018 zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Aber sehen wir uns die zwei Cannabis-Hauptakteure an, die sich doch erheblich voneinander unterscheiden.

THC oder mit vollem Namen „Tetrahydrocannabinol“ ist nicht nur für die berauschende, psychoaktive Wirkung verantwortlich, sondern besitzt auch mehrere positive Eigenschaften, die in der Medizin genutzt werden. So wirkt es muskelentspannend (z. B. bei Multipler Sklerose), brechreizhemmend (etwa im Rahmen einer Chemotherapie), appetitanregend bei Gewichtsverlust aufgrund einer Krebserkrankung, bronchienerweiternd, beruhigend und auch schmerzstillend, allerdings nur bei chronischen Beschwerden. Das Medikament, welches hier vom Arzt verschrieben werden muss, ist das Dronabinol. Es handelt sich dabei um ein sogenanntes Rezepturarzneimittel, es muss also in der Apotheke in der entsprechenden Dosierung extra zubereitet werden und ist chefarztpflichtig. Dronabinol wird vorwiegend erst dann eingesetzt, wenn andere Medikamente keine bzw. nur eine schwache Wirkung zeigen.

CBD bzw. Cannabidiol hingegen wirkt in vielen Bereichen ähnlich und gilt z. B. als natürliches Schmerz- und Entzündungsmittel, allerdings hat es keinen direkten

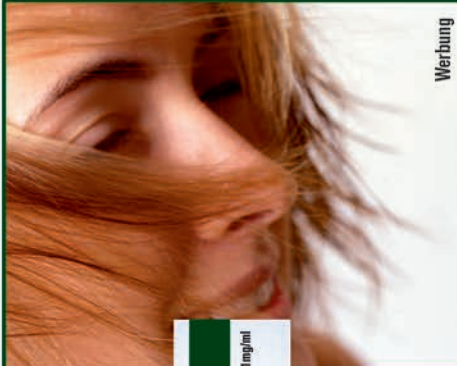
Einfluss auf die Psyche und ist demnach kein Suchtmittel. Der THC-Gehalt der Cannabidiol-Produkte darf in Österreich vor, während und nach dem Produktionsprozess 0,3 % nämlich nicht übersteigen! Manche Ärzte empfehlen CBD auch bei Migräne oder Schlafproblemen, und in der EU gibt es aus dieser Substanz ein zugelassenes Arzneimittel, das bei ganz speziellen Epilepsieformen eingesetzt wird.

WENIGER IST MEHR

Das Interessante bei den beiden genannten Substanzen ist der Umstand, dass CBD für manche medizinische Anwendungsbereiche sogar besser wirkt als sein rezeptpflichtiger Kollege! Angeboten wird CBD unter anderem als Reinsubstanz sowie als Naturextrakt mit unterschiedlichen Beimengungen. Gerade bei Letzteren sollte man jedoch unbedingt auf Bioqualität achten, da sie unter Umständen auch Keime, Giftstoffe, Pflanzenschutzmittel oder Insektizide enthalten können. Aus diesem Grund am besten nur auf Reinsubstanzprodukte aus der Apotheke vertrauen, die überdies den Vorteil bieten, dass sie gezielt und in exakt reproduzierbarer Dosis vom Arzt als Arzneimittel eingesetzt werden können.

Wenn Sie mehr über CBD erfahren wollen, wenden Sie sich einfach vertrauensvoll an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker. Sie haben selbstverständlich auch zu diesem Thema die wichtigsten Informationen für Sie!

Werbung





ab 12 Jahren



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.



Gedächtnis Konzentration



Der ApoLife Geschenktipp

Wenn Sie nicht wissen, was Sie einem lieben Menschen schenken sollen, haben wir etwas für Sie: Schenken Sie doch geistige Gesundheit – zum Beispiel mit einem Geschenkkorb mit frischem Obst, wertvollen ApoLife Produkten, Tonika, Lecithin- oder Ginkgo-Präparaten und einem Sudoku-Rätselheft!

Wo habe ich mein Auto geparkt? Wo ist meine Brille? Was wollte ich noch mal einkaufen? Diese Fragen stellen sich viele von uns wahrscheinlich häufig. Kein Grund zur Beunruhigung – wir erklären Ihnen, wie Sie Ihr Gedächtnis ganz einfach unterstützen können.

GRAUE ZELLEN IM GRÜNEN BEREICH

Keine Angst, die oben angeführten Dinge passieren jedem von uns und sind noch kein Zeichen von Vergesslichkeit. Oft liegt einem etwas sogar auf der Zunge, aber es will einem partout nicht einfallen. Hier fehlt unserem Gehirn in diesem Moment die betreffende Verknüpfung, die jedoch nicht verloren, sondern nur kurzzeitig „verlegt“ ist. Allerdings können Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit mit den Jahren nachlassen, wenn man seine grauen Zellen nicht trainiert. Es gilt, das Gehirn fit zu halten, z. B. mit Kopfrechnen, Memory spielen, Kreuzworträtsel und Sudokus lösen oder anderen geistig anregenden Tätigkeiten. Womit wir schon beim ersten von fünf „L“s für ein gesundes Altern wären, dem **Lernen**. Mit den genannten Aktivitäten und Konzentrationsübungen halten bzw. bringen Sie Ihr Gedächtnis in Schwung. Das zweite „L“ steht für **Lachen**. Als Vorboten von Demenz können sich unter Umständen Depressionen bemerkbar machen. Lebensfreude, Spaß und herzhaftes Lachen mit Familie und Freunden

gehören zu einem erfüllten Leben einfach mit dazu. Ebenfalls unverzichtbar ist die **Liebe**. Soziale Kontakte sowie ein gesundes Seelenleben sind von größter Wichtigkeit und gerade in dieser Zeit nicht selbstverständlich, aber hoffentlich

täten senken. Sehen wir uns einmal unsere Informationszentrale genauer an. Das Gehirn besteht aus einem hoch entwickelten Netzwerk von Nervenzellen, die miteinander verknüpft sind. Grundbausteine dieser „Telefonleitungen“

Die 5 „L“s für ein gesundes Altern:

Lernen, Lachen, Liebe, Laufen und Laben.

bald für alle endlich wieder Normalität. Als Nächstes darf ebenso das körperliche Wohl nicht fehlen – das **Laufen**, wobei es natürlich keiner sportlichen Höchstleistung bedarf. Tägliche Bewegung, sei es beim ausgedehnten Spaziergang, bei der Gartenarbeit, auf dem Hometrainer oder bei einer Radtour, ist das Um und Auf für ein gesundes, langes und vor allem selbstständiges Leben. Es heißt ja nicht umsonst „Wer rastet, der rostet“! Ein besonders wichtiger Punkt kommt nun zum Schluss: das **Laben**. Neben einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung essenziell. Darüber hinaus können Nahrungsergänzungsmittel aus der ApoLife Apotheke einen wichtigen Beitrag leisten.

WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG

Unsere geistige Leistungsfähigkeit nimmt nicht nur mit den Jahren nach und nach ab. Auch Stress, Informations- und Reizüberflutung können sich negativ auswirken und unsere Gehirnkapazi-

sind die sogenannten Phospholipide, und eine natürliche Quelle dieser stellt das bekannte Lecithin dar. Es wird seit vielen Jahren zur Stärkung des Kurz- und Langzeitgedächtnisses und der Konzentrationsfähigkeit eingesetzt, etwa bei Lernschwierigkeiten oder verminderter Merkfähigkeit. Ein wesentlicher Grundbaustein des Lecithins ist das Phosphatidylserin – ein unverzichtbarer Bestandteil von **ApoLife 19 Konzentration und Merkfähigkeit**, einem Eigenprodukt der ApoLife Apotheken. In ihm finden sich weitere wertvolle Vitamine (B12, D3, E), Folsäure und Ginkgo-Extrakt, die gemeinsam alles bieten, was man für die bestmögliche Unterstützung unserer grauen Zellen braucht.

Ebenfalls empfehlenswert sind Tonika, „stärkende Flüssigkeiten“, die nach bestimmten Rezepten zusammengestellt sind, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Pflanzenextrakte enthalten und dazu beitragen können, unsere Konzentration, Merkfähigkeit und Gedächtnisleistung zu steigern bzw. kurzfristig Müdigkeit zu reduzieren.

Auch hier gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke verschiedene Tonika, die exakt auf bestimmte Wirkungen hin konzipiert wurden: ein **aktivierendes** für Energie und Aktivität, ein **stärkendes** für Kreislauf und Immunsystem sowie ein **beruhigendes** für Entspannung und Schlaf. Am besten, Sie fragen einfach nach dem für Sie passenden Produkt!

ACHTUNG, DIABETIKER!

Studien haben mittlerweile bewiesen, dass Menschen mit Diabetes ein erhöhtes Risiko aufweisen, an Demenz zu erkranken. Man nimmt an, dass dafür sowohl zu hohe als auch zu niedrige Blutzuckerwerte verantwortlich sein können. Eine schwere, anhaltende Unterzuckerung kann für die Gehirnzellen ebenso schädlich sein wie zu hohe Werte, die Durchblutungsstörungen im Gehirn auslösen können. Also unbedingt die Blutzuckerwerte im Auge behalten bzw. regelmäßig kontrollieren.

In Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie viele weitere Präparate und Nahrungsergänzungsmittel, die Ihnen helfen, Gedächtnis und Konzentration optimal in Schuss zu halten. Ob wichtige Antioxidantien, wie Vitamin C und E, Spurenelemente (z. B. Zink und Selen), das Coenzym Q10, sekundäre Pflanzenstoffe, Omega-3-Fettsäuren und vieles mehr – Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker helfen Ihnen hier jederzeit gerne weiter und haben die passenden Produkte in bester Apothekenqualität für Sie.



1

Was suchen wir?

Das ist die wunderschönste Brück,
über die noch kein Mensch je
gegangen,
nicht hin und nicht zurück.
Sie steht in vielen Farben da
und ist dem Himmel richtig nah.

2

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

CARRAVIR® PROTECT, DER VIRENFÄNGER!

SCHÜTZT UND BEUGT VOR!



Dient zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von virusbedingten Infektionen der oberen Atemwege wie Schnupfen und Erkältungskrankheiten sowie SARS-CoV-2.*

SCHÜTZT VOR RHINO- UND CORONAVIREN*

* Gebrauchsanweisung CARRAVIR® PROTECT

* Koenighofer M. et al. 2014. Carrageenan nasal spray in virus confirmed common cold: individual patient data analysis of two randomized controlled trials. Multidiscip Respir Med. Nov 12;9(1):57. doi:10.1186/2049-6958-9-57

* Bansal S. et al. 2020. Iota-carrageenan and Xylitol inhibit SARS-CoV-2 in cell culture. bioRxiv doi:10.1101/2020.08.19.225854 Carravir_2021_002

Naturheilk



Alternative Heilmethoden erfreuen sich heute immer größerer Beliebtheit und werden mittlerweile vermehrt auch von Ärztinnen und Ärzten als Ergänzung zur klassischen Medizin empfohlen. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin, die wir ausführlich in der letzten Ausgabe behandelt haben, widmen wir uns dieses Mal einer natürlichen Art der Therapie, die einem ebenfalls des Öfteren begegnet: der Naturheilkunde. Als Experten auf diesem Gebiet haben wir Herrn Mag. Höbinger, ApoLife Apotheker aus Wien, zu einem persönlichen Gespräch gebeten.

kunde



Herr Mag. Höbinger, was versteht man eigentlich unter „Naturheilkunde“?

Die Naturheilkunde ist eine alternative Heilkunde, die zur Komplementärmedizin zählt und die mithelfen soll, die in jedem menschlichen Körper vorhandenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren bzw. zu steigern. Dies kann zum Beispiel



*Mag. Stefan
Höbinger
ApoLife
Apotheker in
Wien*

durch Reize aus der Umgebung geschehen. Dabei spielen Luft, Licht, Bewegung, Temperaturreize, aber auch das Wasser und die Ernährung eine große Rolle. Ebenso gehören natürliche, seit Generationen bewährte Heilmittel, wie etwa spezielle Heilpflanzen, mit dazu.

In welchen Bereichen kommt die Naturheilkunde zum Einsatz?

Hier gibt es im Prinzip keinerlei Einschränkungen. Sie kann sowohl therapeutisch angewendet werden, also wenn eine Krankheit oder die Beschwerden bereits vorhanden sind, als auch vorbeugend. Das Ziel ist stets, das gesunde Gleichgewicht in unserem Körper zu verbessern bzw. wiederherzustellen.

Wird dabei auf die spezifischen Krankheiten eingegangen?

Ja, aber nicht nur das. Im Gegensatz zur Schulmedizin steht, wie bei den meisten alternativen Heilmethoden, bei der Naturheilkunde der ganzheitliche Ansatz im Vordergrund. Man betrachtet in

erster Linie den gesamten Organismus und versucht, die gestörte Harmonie wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dies erfolgt durch die bereits angesprochenen Reize.

Können Sie uns kurz erläutern, wie diese Reize wirken?

Gerne! Nehmen wir zum Beispiel die Luft. Um sie optimal auf unseren Körper

Sie haben zu Beginn das Wasser erwähnt, welche Bedeutung hat es hier?

Eine ganz große! Zum einen ist die Versorgung mit Flüssigkeit für jeden Menschen extrem wichtig. Ohne zu trinken, kommt es unweigerlich binnen kürzester Zeit zu einer Dehydrierung, die unter Umständen sogar lebensgefährlich werden kann. Also unbedingt ausreichend

Naturheilkunde kann sowohl therapeutisch als auch vorbeugend angewendet werden.

wirken zu lassen, braucht es regelmäßige Aufenthalte im Freien, die zusätzlich von einer bewussten Atmung unterstützt werden. Also weg von der bloßen Aufnahme von Sauerstoff hin zum Wahrnehmen und Erleben des Ein- bzw. Ausatmens und der daraus entstehenden positiven Wirkung.

Ebenso wichtig ist das richtige Licht. Wir leben in einer Welt voller künstlicher Lichtquellen, die uns Tag und Nacht begleiten. Dabei wäre es so wichtig, bei Tageslicht zu arbeiten und sich auch bei schlechtem Wetter regelmäßig im Freien aufzuhalten. Am besten natürlich gekoppelt mit moderater Bewegung, denn auch diese ist für Körper und Geist von größter Wichtigkeit. Es muss dabei nicht immer Hochleistungssport sein, regelmäßiges Wandern, Radfahren oder schon der tägliche Spaziergang bringen uns – im wahrsten Sinn des Wortes – im Leben weiter.

trinken! Zum anderen hat die äußerliche Anwendung positive Effekte. Die wohl bekannteste Form sind dabei kalt-warme Wechselbäder, welche wunderbar die Durchblutung und unseren Kreislauf anregen sowie das Immunsystem stärken.

Also praktisch wie beim Kneippen?

Genau, Pfarrer Sebastian Kneipp zählt zu den bekanntesten Vertretern von naturheilkundlichen Behandlungsmethoden. Seine seit mehr als 150 Jahren angewendeten Verfahren sind auch heute noch fixer Bestandteil jeder Kneippkur, und an vielen Orten gibt es sogar öffentliche Einrichtungen, beispielsweise zum Wassertreten, wo das Waten durch kaltes Wasser ermöglicht wird. Diese Form der Hydrotherapie ist übrigens ebenso einfach wie effektiv. Sie wird besonders bei Herz-Kreislauf-Beschwerden, orthopädischen Erkrankun-

gen sowie einer schwachen körperlichen Abwehr empfohlen. Aber sie stellt nur ein Element der Kneipp'schen Behandlungen dar, so kommt etwa auch dem richtigen Essen eine besondere Bedeutung zu. Kneipp hat hier eine spezielle Ernährungstherapie mit abwechslungsreicher Vollwertkost entwickelt. Und seine Empfehlung zum Barfußgehen, das laut ihm unser Immunsystem stärken soll, ist im Prinzip eine natürliche Form der Fußreflexzonenmassage.

Steht die Kneipp-Medizin eigentlich im Gegensatz zur herkömmlichen Schulmedizin?

Wenn man sich die Geschichte seiner Behandlungsmethoden ansieht, könnte



man das irrtümlich durchaus annehmen. In den ersten Jahren stieß er nämlich auf enormen Widerstand und wurde sogar wegen Kurpfuscherei zu einer Geldstrafe verurteilt. Dabei war es ihm immer wichtig, vor allem jenen Menschen zu helfen, bei denen die Schulmedizin keinen Rat mehr wusste. Er wollte darüber hinaus nie mit der Wissenschaft konkurrieren, sondern verstand seine Methoden immer als wertvolle Ergänzung der klassischen Medizin zur Unterstützung der körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Es gibt aber sicher noch andere Naturheilverfahren, oder?

Selbstverständlich. Kneipp ist nur ein Name, der heutzutage zum Inbegriff der heilenden Kraft der Natur geworden ist. Im Westen hinkte man da prinzipiell den östlichen Gesundheitslehren weit hinterher, die dort seit Tausenden von Jahren erfolgreich praktiziert und sogar auf Universitäten gelehrt werden. Viele der bereits genannten Therapieansätze finden sich, nur um die bekanntesten zu nennen, auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin und im Ayurveda, die ebenfalls zur Naturheilkunde zählen. Wir ApoLife Apothekerinnen und Apotheker sind hier übrigens die beste Anlaufstation für Fragen zu diesen medizinisch-alternativen Bereichen und haben viele dieser Produkte, etwa der TCM, im Angebot.

Herr Mag. Höbinger, wir danken Ihnen herzlich für Ihre Zeit und das Gespräch!

A P O M A X E R K L Ä R T :

Erste Hilfe bei Verbrennungen



Es ist so schnell passiert – die heiße Herdplatte, kochendes Wasser, ein Spritzer brutzelndes Öl oder ein Missgeschick am Grill bzw. mit offenem Feuer. Umso wichtiger ist es, zu wissen, was im Fall des Falles zu tun ist!



EIN BEGRIFF – VIELE URSACHEN

Unter einer Verbrennung versteht man eine Verletzung der Haut oder auch von tiefer liegendem Gewebe durch ein

übermäßiges Einwirken von Hitze. Hier unterscheidet man zwischen trockener Hitze als Ursache, also z. B. Feuer, heiße Gegenstände, Strom, Chemikalien oder die Sonne (Sonnenbrand), und der sogenannten Verbrühung, die durch heiße Flüssigkeiten oder Dampf verursacht wird.

Je nach Schwere der Verbrennungen werden diese in drei Grade eingeteilt:

VERBRENNUNG ERSTEN GRADES:

Bei dieser ist nur die oberste Hautschicht – die Epidermis – betroffen. Es treten zwar Rötungen, Schwellungen und Schmerzen auf, allerdings verschwinden diese innerhalb von zehn Tagen wieder, ohne Narben zu hinterlassen.

VERBRENNUNG ZWEITEN GRADES:

Hier kommt es zusätzlich zu den erwähnten Symptomen zu einer Blasenbildung an den betroffenen Stellen und die Schmerzen sind deutlich stärker. Dabei werden tiefere Hautschichten in Mitleidenschaft gezogen und die Wunde lässt nach dem Abheilen eine Narbe zurück.

VERBRENNUNG DRITTEN GRADES:

Diese Form der Verletzung geht mit der Beschädigung von sehr tiefen Hautschichten einher. Die Haut ist schwarz-weiß verkohlt, wobei der Patient allerdings zumeist keine Schmerzen verspürt, da die Nervenenden zerstört sind. Die Folgen sind irreversible Schäden, die oftmals Operationen und Hauttransplantationen erforderlich machen.

WICHTIGE ERSTE MASSNAHMEN

Zunächst einmal gilt es, die Ursache der Verbrennung zu beseitigen, um weitere Risiken für den Verletzten und sich selbst auszuschließen. Bei allen großflächigen Brandwunden unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen bzw. die Rettung alarmieren. Liegen offensichtlich nur kleinere Verbrennungen, also ersten Grades, vor, als Erstes vorsichtig die Kleidung und Schmuck entfernen – Achtung, verbrennen Sie sich dabei nicht selbst! Die betroffene Körperstelle nun so schnell wie möglich kühlen, am besten unter fließendem, handwarmem Wasser, jedoch nur so lange, bis dem Patienten kalt wird, dann sofort unterbrechen. Bei Kindern nur Arme und Beine kühlen, aber niemals den Kopf oder Rumpf. Keine Coolpacks oder Eisbeutel verwenden! Anschließend die Wunden steril abdecken. Und bitte keine Experimente mit sogenannten Hausmitteln, wie Olivenöl, Mehl oder Backpulver, die unter Umständen zu gefährlichen Infektionen führen können. Wundsalben erst später verwenden, wenn sich bereits eine Kruste oder Schorf gebildet hat.

Liegen großflächige oder schwere Verbrennungen vor, muss unterschiedlich vorgegangen werden. Bei Verbrühungen mit Flüssigkeiten die Kleidung sofort entfernen, bei Verletzungen durch Feuer hingegen die Kleidung auf dem Körper belassen. Sie kann an der Haut haften und das Entfernen so zusätzliche Schäden verursachen. Bei schweren Verbrennungen besteht immer die Gefahr

einer Unterkühlung bzw. eines gefährlichen Schockes. Am besten die Wunde mit einer sterilen Wundauflage abdecken – dabei unbedingt Handschuhe tragen, da die natürliche Schutzbarriere der Haut nicht mehr existiert –, mit einer Aludecke warmhalten und die Beine hochlagern. Wurde Rauch eingeatmet, können die Schleimhäute anschwellen und eine Atemnot eintreten. In diesem Fall den Patienten aufrecht sitzen lassen, bis die Rettung eintrifft.

ZUM ARZT ODER NICHT?

Bei kleineren und leichten Verbrennungen, wie sie im Alltag immer wieder vorkommen, ist zumeist kein Arztbesuch vonnöten. Wenn Sie Zweifel haben, die Haut Blasen wirft, eine größere Fläche betroffen ist oder sich die Wunde entzündet, unbedingt ärztlichen Rat einholen. Geht es um sensible Stellen, wie Gesicht oder Intimbereich, hat man Rauch eingeatmet oder ist die Haut verkohlt, weiß bzw. gefühllos, bitte keine Zeit verlieren und sofort Arzt oder Notarzt verständigen! Übrigens können Verbrennungen zweiten Grades ebenso lebensbedrohlich werden, sofern mehr als 20 Prozent der Körperoberfläche betroffen sind.

Auf jeden Fall sollte Ihre Hausapotheke für „kleinere Unfälle“ und Verbrennungen optimal ausgestattet sein. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie auch in diesem Bereich kompetent und halten sämtliche passenden Produkte, wie Verbände, Brand- und Wundsalben etc., für Sie bereit!



FÜR UNSERE TIERISCHEN FREUNDE

Gefahr durch Zecken

Sie lauern im hohen Gras oder im Gestrüpp und warten auf den richtigen Moment, um sich an ihre Opfer zu heften – die Zecken. Dass umhertollende Hunde und Katzen auf Erkundungstour mit den Blutsaugern in Kontakt kommen, ist leider nicht zu vermeiden. Allerdings gibt es Möglichkeiten, den Zecken den Appetit zu verderben bzw. Hunde mittels Impfung zu schützen.

GEFAHR FÜR MENSCH UND TIER

Bei den Krankheiten, die durch Zecken übertragen werden können, z. B. Borreliose, Babesiose, Ehrlichiose und sehr selten FSME, bzw. bei den Schutzmöglichkeiten, gibt es interessanterweise erhebliche Unterschiede. Wir Menschen können gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis geimpft werden und Hunde gegen Borreliose, für Katzen hingegen gibt es leider keine diesbezügliche Prophylaxe. Interessant dabei ist, dass sie sich zwar mit FSME anstecken können, jedoch nicht erkranken. Hauptwirte sind übrigens Mäuse. Sie tragen den Erreger in sich und übertragen diesen durch das Gestochenwerden auf die Zecken, die ihrerseits das Virus wieder an das nächste Opfer weitergeben.

WAS KANN MAN TUN?

Zum einen gibt es für Hunde eine Borreliose-Schutzimpfung, die bereits ab einem Alter von zwölf Wochen verabreicht werden kann. Die Welpen entwickeln danach Antikörper gegen die Erreger und werden nicht mehr krank. Ihr Tierarzt gibt Ihnen hier sicher alle weiteren Informationen. Zum anderen kann man seine Lieblinge mit sogenannten Antiparasitika schützen, also zumeist chemischen Substanzen, welche die



Schmarotzer abtöten und so eine Übertragung verhindern. Erhältlich sind sie beispielsweise in Form von Halsbändern oder Spot-on-Präparaten, die im Nackenbereich verabreicht werden sollten, um ein Abschlecken durch den Hund oder die Katze zu verhindern. Von dort aus werden sie über die Talgdrüsen der oberen Hautschicht automatisch verteilt und schützen über mehrere Wochen vor lästigen Zecken und Flöhen. Wichtig: Den Schutz regelmäßig erneuern, damit die Parasiten auch wirklich keine Chance haben!

TIPPS

- Das Haustier jeden Abend nach Zecken absuchen, sofern es im Freien

war. Zumeist dauert es nämlich bis zu 24 Stunden, bis die Erreger nach dem Stich in den Körper wandern.

- Keinesfalls die „alten Hausmittel“ Öl oder Alkohol anwenden!!! Die Zecken sterben dadurch nämlich nicht sofort und können die Viren oder Bakterien schneller an den Wirt abgeben.
- Bitte auch keine Pinzetten benutzen! Werden die Parasiten zerquetscht, gelangen die Erreger ebenfalls sofort in die Blutbahn.
- Zum Entfernen sollte man entweder spezielle Zeckenkarten verwenden, wobei man das Fell des Tieres auseinanderlegt, die Karte so nah wie möglich an der Haut ansetzt und die Zecke vorsichtig herauszieht. Oder Sie entfernen sie mit einer Zeckenzange, die Sie ebenfalls in Ihrer ApoLife Apotheke erhalten. Hier gibt man Ihnen gerne auch genaue Hinweise zur fachgerechten Anwendung.
- Nach der Zeckenentfernung unbedingt weiter auf das Verhalten Ihres Tieres achten. Sollte es Lähmungserscheinungen oder Anzeichen von Fieber zeigen bzw. nicht mehr fressen oder sich eine kreisrunde Rötung um die Einstichstelle bilden, bitte unverzüglich an Ihren Tierarzt wenden!

Sie sehen, Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker sind nicht nur für Ihre persönlichen gesundheitlichen Anliegen da. Sie haben auch viel Erfahrung im tierischen Bereich und stehen Ihnen jederzeit gerne für eine diesbezügliche Beratung zur Verfügung.

Gesund & regional: www.shoplife.at








Der neue Webshop der
österreichischen
ApoLife Apotheken!

QUALI tea TIME



SIDROGA
Natur, die wirkt.

Natürliche Kräuter- und Arzneitees für die ganze Familie

Tee zählt auf der ganzen Welt zu den ältesten und bekanntesten Heil- sowie Genussmitteln. **Sidroga®** nutzt das jahrhundertealte Heilkräuterwissen für Sie und entwickelt es mit Blick auf die moderne Phytotherapie stetig weiter. Wir vereinen erlesene Arzneipflanzen, eine sorgfältige Zusammensetzung der Teemischungen und behutsame Verarbeitung mit qualitativ hochwertigen Wirkstoffen und effektivem Aromaschutz – für natürlich heilsame Arzneitees. Unsere Arzneitees enthalten Heilpflanzen, die zum größtmöglichen Anteil aus kontrolliert integriertem Anbau (KIA) stammen. Höchste Qualität hat für **Sidroga®** jederzeit die größte Bedeutung. Von Gesundheitstees über Tees für Mutter und Kind bis hin zu Wellnesstees – die **Sidroga®**-Teewelt bietet für jeden Geschmack und jedes Bedürfnis einen passenden Tee.

Sidroga Gesellschaft für Gesundheitsprodukte mbH,
56119 Bad Ems

Aromatipp

LAVENDEL – DAS ERSTE-HILFE-MITTEL FÜR DIE HAUSAPOTHEKE

Ein Fläschchen reines ätherisches Bio-Lavendelöl sollte besonders in der warmen Jahreszeit und Grillsaison immer griffbereit sein. Bei Insektenstichen und Verbrennungen pur auf die entsprechende Stelle aufgetragen, tritt eine rasche Linderung der Beschwerden ein. Aufgrund der hautpflegenden und entzündungshemmenden Wirkung von Lavendel können Sie ganz einfach eine aromatische After-Sun- oder Sonnenbrand-Lotion selbst herstellen, indem Sie Ihre Bodylotion mit einigen Tropfen Lavendelöl vermischen.

Das Multitalent Lavendel erfrischt bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit, hilft aber auch bei Stress und Nervosität.

Zusätzlich ist Lavendel eine gute Einschlafhilfe in heißen Nächten. Einfach ein paar Tropfen aufs Kopfkissen geben und den Duft eines Lavendelfeldes in der Provence genießen, der sofort Entspannung und Wohlfühl vermittelt.



1 Der Regenbogen

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

2

SIMILASANFTE ALLERGIEMEDIZIN



Stand der Information: 11.2020

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

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 und in Ihrer ApoLife Apotheke.

SIML_2020_067

MEHR POWER FÜR IHR GEHIRN – MIT SCHÜSSLERSALZEN!

Nr. 3 Ferrum phosphoricum ist ein wichtiges Mittel für den Energiehaushalt und kommt bei Lernschwäche aufgrund mangelnder Konzentration und Ermüdungserscheinungen zum Einsatz.

Nr. 5 Kalium phosphoricum hat eine besondere Bedeutung für unsere Gedächtnisleistung und Konzentration.

Nr. 20 Kalium-Aluminium sulfuricum D12 fördert die Ausscheidung von Aluminiumbelastungen, die Vergesslichkeit hervorrufen können, was in späteren Jahren zu Demenz führen kann. Durch die Einnahme der Nr. 20 werden Wachheit und Präsenz gefördert, die zunehmende Vergesslichkeit nimmt wieder ab.

OFFENE TEES AUS 100% NATÜRLICHEN INHALTSSTOFFEN



Aromatische Kamillenblüten, Pfefferminzblätter, würziger Thymian: Diese und weitere, beliebte Kräutertee-Klassiker gibt es nun auch als lose Tees in bewährter **Sidroga®** Qualität – 100 % natürlich, ohne zugesetzte Aromen und Zusatzstoffe. Die hochwertigen losen Tees überzeugen nicht nur versierte Teekenner mit intensiven Geschmackserlebnissen, sondern sorgen auch bei denen, die es noch werden möchten, für genussvolle Teemomente.

In loser Darreichungsform erweitern die neuen, losen **Sidroga®** Kräutertees das bestehende, breit gefächerte Sortiment an Filterbeuteltees.

Und selbstverständlich gibt es sie ebenfalls nur in der Apotheke – im wiederverschließbaren Aromatesor! Entdecken Sie die Vielfalt loser Kräutertees von **Sidroga®**.

ST. MARTIN

A P O T H E K E

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

**Melden Sie sich jetzt
zum freiwilligen und
kostenlosen COVID-19
Schnelltest in der St.
Martin Apotheke an!**

Anmeldung online

<https://apotheken.oesterreich-testet.at/>

Anmeldung über die kostenlose

Rufnummer 0800/220 330

(täglich 7 bis 22 Uhr)

**Corona –
wir testen
Sie gratis!**

Bitte nur mit
Voranmeldung auf
www.oesterreich-testet.at

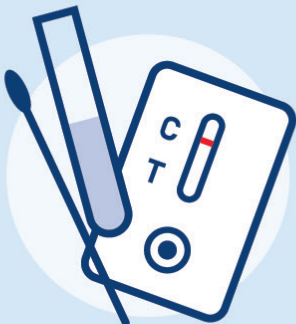
Wir testen symptomfreie Personen.
Bitte e-card und Ausweis mitbringen.



IHRE APOTHEKERINNEN UND APOTHEKER.



**Gratis-
Selbsttests
hier erhältlich!**



IHRE APOTHEKERINNEN UND APOTHEKER.



**Corona-Selbsttests
aus der Apotheke**

Sie können sich gegen jederzeit in der St. Martin Apotheke nach Vorlage der E-Card monatlich eine Packung mit fünf Gratis-Selbsttests abholen. Diese Tests können ganz einfach selbst daheim durchgeführt werden. Wir beraten Sie dazu gerne!