

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

AUSGABE 4 | JULI/AUGUST 2021



Mit entspannten
Sommer-Aktionen!

Urlaubszeit

FUSS- UND NAGELPFLEGE
INGWER
INSEKTENSTICHE
UND NOCH VIEL MEHR ...



CeraVe
MIT DERMATOLOGEN ENTWICKELT

TROCKENE, ANSPRUCHSVOLLE HAUT?

3 ESSENZIELLE
CERAMIDE & HYALURON

24 H FEUCHTIGKEIT

**KUNDEN-
BEWERTUNGEN**

SEHR GUT



4,8 von 5 Sternen*

**MIT DERMATOLOGEN
ENTWICKELT**

CeraVe
MIT DERMATOLOGEN ENTWICKELT

**Feuchtigkeits-
spendende
Gesichtscreme**

Für normale bis trockene Haut

Mit UV-Schutz

PARFÜMFREI UND NICHT KOMEDOGEN

LSF 25

Reiseapotheke nicht vergessen!



Mag. pharm. Bernd Edler, BA

Natürlich weiß noch niemand, wie sich der heurige Sommer epidemiologisch entwickeln wird, aber gehen wir doch zuversichtlich davon aus, dass ein wunderbarer Urlaub in Österreich auf jeden Fall stattfinden kann!

Deshalb möchten wir Sie daran erinnern, auch für Ihren Heimat-Urlaub an die passende Reiseapotheke zu

denken! Nützen Sie den Sommerbeginn, um in Ihrer ApoLife Apotheke Ihre Reiseapotheke überprüfen zu lassen, damit Sie in Ihrem Urlaub alles dabei haben, was Sie für eine sorgenfreie und vor allem gesunde Erholung brauchen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ihrer ApoLife Apotheke haben auch sonst viele gute Tipps für einen gesunden Sommer für Sie – fragen Sie uns einfach bei Ihrem nächsten Besuch!

In dieser Ausgabe dreht sich alles um den Sommer – und selbstverständlich finden Sie auch zusätzlich wie gewohnt viele interessante Fakten und praktische Tipps für Ihr natürliches Wohlbefinden.

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

| | |
|---|----|
| Reisedurchfall | 6 |
| Kreislauf in Schwung | 10 |
| Fuß- und Nagelpflege | 14 |
| Aktionen | 18 |
| Ingwer | 20 |
| L-Lysin | 23 |
| Fachinterview: Blasenschwäche | 26 |
| ApoMax erklärt: Erste Hilfe bei Insektenstichen | 30 |
| Für unsere tierischen Freunde: Urlaub mit dem Hund | 34 |
| Aromatipp | 38 |
| Homöopathie-Tipp | 39 |
| Schüßler-Tipp | 39 |
| Tee-Tipp | 39 |



IHRE MEINUNG INTERESSIERT UNS!

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

ApoLife 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 ApoLife GmbH, Gonzagagasse 11/DG, 1010 Wien.

Verantwortlich für den Inhalt: Mag. pharm. Andrea Hirschmann, Kirchenplatz 5, 1230 Wien.

Redaktion, Anzeigen, Kooperation, Grafik: Mag. Martin R. Geisler, Unternehmensberatung, www.geisler.at, im Auftrag von ApoLife.

Text: Thomas Franke.

Fotos: Shutterstock, Pixabay, Depositphotos, Archiv.

Druck: Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.



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



*Edelweiß. Schneeealge.
ApoLife.*

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



www.apolife.at



Exklusiv in Ihrer
ApoLife Apotheke.



Reisedura

Er hat klingende Namen wie „Montezumas Rache“ oder der „Fluch des Pharaos“ und beschreibt Urlaubserlebnisse, auf die man liebend gern verzichten würde. Was es genau damit auf sich hat bzw. warum ausgerechnet Touristen so oft davon heimgesucht werden, möchten wir in dieser Ausgabe einmal genauer beleuchten.

UNANGENEHME REISEBEGLEITER

Die Reisediarrhöe ist die häufigste Krankheit in Urlaubsgebieten. Fast die Hälfte aller Fernreisenden in Ländern wie Mexiko, Ägypten oder in den Tropen erkrankt daran im Laufe ihres Aufenthaltes. Am Mittelmeer oder in der Karibik ist das diesbezügliche Risiko mit 10–20 Prozent zwar geringer, jedoch keinesfalls zu unterschätzen. Der Grund dafür, warum Einheimische damit keine Probleme haben, Touristen aber beinahe unweigerlich erkranken, liegt im



Durchfall

Immunsystem. Unsere körperliche Abwehr ist an eine ganz andere Hygiene gewöhnt und kann Keimen, die am Urlaubsort Wasser und Speisen belasten, nur wenig entgegensetzen. Die verbreitetsten Auslöser sind Bakterien, Viren oder Einzeller, sogenannte Protozoen, wobei sich ein Bakterienstamm besonders hervortut: ETEC, das sind die enterotoxinbildenden Stämme von Escherichia coli, die den Reisedurchfall am häufigsten auslösen. Gelangen sie in den Darm, schütten sie Giftstoffe aus,

welche die Darmwand zu einer erhöhten Elektrolyt- und Wasserausscheidung anregen. Es kommt zu wässrigen Durchfällen, die oft von Übelkeit, Erbrechen, Fieber und Bauchkrämpfen begleitet werden. In den meisten Fällen treten die Beschwerden nach dem dritten Tag der Reise auf, dauern zwei bis sechs Tage an und klingen von selbst wieder ab. Bei ca. jedem zehnten Betroffenen allerdings halten die Probleme über mehrere Wochen an und bessern sich auch nach der Rückkehr aus dem Urlaub

nicht. Hier sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden, da der Auslöser unter Umständen ein Parasit, z. B. der Einzeller *Giardia lamblia*, sein kann.

VORSICHT IST DIE MUTTER DER PORZELLANSCHÜSSEL

Auch wenn im Hotel die Salate umwerfend angerichtet sind und Eiswürfel im Glas herrliche Abkühlung versprechen – genau hier besteht ein großes Risiko, sich entsprechende Keime einzufangen.

Die Reisediarrhöe ist die häufigste Krankheit in Urlaubsgebieten.

Fast die Hälfte aller Fernreisenden in Ländern wie Mexiko, Ägypten oder in den Tropen erkrankt daran im Laufe ihres Aufenthaltes.

Ja, sogar bei verschlossenen Flaschen von fliegenden Händlern am Strand sollte man vorsichtig sein, da es durchaus Leute gibt, die sich auf das Sammeln und Wiederbefüllen von Limonaden-Flaschen spezialisiert haben. Beim Essen kann man eine bekannte Faustregel befolgen, um die Gefahr zumindest zu minimieren. Sie lautet „Boil it, cook it, peel it or forget it.“, also bitte auf alles verzichten, was nicht gekocht, (durch)gebraten oder geschält ist. Wer sich im Urlaub an rohe Lebensmittel, wie Sushi, Austern, Tatar, oder ungeschältes Obst wagt, sollte sich nicht wundern, wenn der Magen am nächsten Tag Achterbahn fährt. Achten Sie zudem auf besondere Hygienemaßnahmen, die durch die Corona-Pandemie ohnehin mittlerweile automatisiert sind:

regelmäßig Hände waschen und desinfizieren sowie zum Abtrocknen nur Einmalhandtücher verwenden.

DER DURCHFALL IST DA. WAS NUN?

Sollte es Sie trotz allem erwischt haben, ist das Wichtigste, die verlorene Flüssigkeit zu ersetzen. Da bei jeder Durchfallerkrankung auch viele Elektrolyte ausgeschieden werden, müssen diese wieder zugeführt werden. Ideal dafür

sind z. B. die **ApoLife Mineralstoffgetränke**, hochwertige Eigenprodukte der ApoLife Apotheken, die den Körper hier bestmöglich mit Flüssigkeit und wichtigen Mineralien versorgen. Und Achtung: Gerade bei Babys, Kleinkindern und älteren Personen kann der Flüssigkeitsverlust unter Umständen lebensgefährlich sein. In manchen Fällen sind sogar Infusionen notwendig.

Dass man bei einer Magen-Darm-Erkrankung ebenso die Ernährung anpassen sollte, versteht sich eigentlich von selbst. Schwere, scharfe und fette Speisen meiden, dafür leichte Kost zu sich nehmen. Besonders gut verträglich sind der gute alte Haferschleim, Karottensuppe, Reis, Weißbrot, geriebene Äpfel, Zwieback oder Bananen.

Ist es notwendig, die Darmtätigkeit lahmzulegen – etwa für den Rückflug – gibt es Durchfallblocker mit dem Wirkstoff Loperamid. Diese sollten in keiner Reiseapotheke fehlen, dürfen aber nur eingenommen werden, wenn der Durchfall nicht blutig ist und man kein Fieber hat. Gegen Krämpfe im Verdauungstrakt helfen pflanzliche Mittel, z. B. die **ApoLife Gastrotropfen** oder Iberogast, sowie spezielle krampflösende Dragees und Zäpfchen (Buscopan). Bewährt haben sich ebenso tanninhaltige Präparate und Kohletabletten, welche die Flüssigkeit bzw. die Giftstoffe im Darm binden. Bei besonders schweren Verläufen oder speziellen Keimen kann die Einnahme von Antibiotika nötig sein, diese machen allerdings auch den

„guten“ Darmbakterien den Garaus. Um in diesem Fall den Organismus bestmöglich zu unterstützen und ihm bei anderen Magen-Darm-Problemen zu helfen, empfiehlt sich ebenfalls ein probiotisches Eigenprodukt der ApoLife Apotheken, **ApoLife 7 Darmflora akut**. Diese und viele weitere wichtige Produkte sollten auf keiner Reise fehlen. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker stehen Ihnen gerne beratend sowie mit wirkungsvollen klassischen und natürlichen Präparaten bei der Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke zur Seite bzw. wissen auch alles zu den beliebtesten Urlaubsdestinationen, was Vorsorge und mögliche empfehlenswerte oder sogar vorgeschriebene Impfungen angeht.

DulcoSoft[®] DUO **NEU!**
Einezigartige Formel

Die Lösung bei hartem Stuhl und Blähungen

Reduziert Blähungen.

Weicht harten Stuhl auf.

Medizinprodukt

Holen Sie sich Ihr GRATIS-MUSTER
 4 Einzeldosis Sachets à 10g
DulcoSoft DUO
 in Ihrer Apotheke**!

GLUTEN-FREI **GESCHMACKS-NEUTRAL**
LAKTOSE-FREI **ZUCKER-FREI**

Sanfte Linderung von Verstopfung und Blähungen
 Soulage en douceur la constipation et les ballonnements
 Soluções suaves de prisão de ventre e gases

* IQVIA Österreich, März 2021
 ** Solange der Vorrat reicht; nur bei teilnehmenden Apotheken.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker

PHAR-FAT-210007332-1D-06/2021



Wahrscheinlich hat es jeder schon einmal erlebt ... man steht zu schnell auf und ein leichter Schwindel stellt sich ein. Oder das Wetter mit seinen wechselnden Bedingungen und Föhn machen einem zu schaffen. Grund dafür ist unser Kreislauf, ein ausgeklügeltes System, das unseren gesamten Körper versorgen muss.



POSITIVER DRUCK

Ganz wesentliche Bedeutung für unseren Kreislauf hat der Blutdruck. Er sollte sich im besten Fall in einem Normbereich bewegen und weder zu hoch noch

zu niedrig sein. Allerdings kann er durch äußere wie innere Faktoren Schwankungen unterliegen, die negative Auswirkungen auf unseren Allgemeinzustand haben. Nehmen wir etwa das Wetter – in diesem Jahr ein Paradebeispiel: Hier hatten wir heuer über Wochen hinweg binnen kürzester Zeit extrem warme, sonnige Tage im raschen Wechsel mit Kälte und Schneefall. Dazu noch Föhnwetterlagen, die vor allem an der Alpennordseite bei empfindlichen Menschen Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und sogar Augenflimmern verursachten. Der Grund dafür liegt zu meist in einem Absacken des Blutdruckes und einer damit verbundenen verminderten Sauerstoffzufuhr in unserem Gehirn.

Für einen Blutdruckabfall können neben der Wetterlage aber auch andere Faktoren verantwortlich sein. Dieser kann ebenso durch schnelles Aufstehen, langes Stehen, Stress, bei Schmerzen oder nach einem zu üppigen Essen auftreten. Die Ursache findet man im körpereigenen Steuerungssystem, das mit den Blutgefäßen durch Nervenfasern verbunden ist und auf jede Veränderung im Organismus reagiert. So schlägt das Herz etwa schon beim Wechseln der Körperposition schneller oder langsamer und die Gefäßwände ziehen sich zusammen, um jederzeit eine ausreichende Blutversorgung in allen Bereichen unseres Körpers zu gewährleisten. Manchmal jedoch dauert das Regulieren etwas zu lange oder funktioniert nicht richtig, wodurch die Blutversorgung im Gehirn kurzzeitig

absinkt. Die Folge: Uns wird schwindelig oder unter Umständen sogar schwarz vor Augen.

SO BRINGEN SIE DEN KREISLAUF AUF TRAB

Wenn Sie oft von diesbezüglichen Problemen geplagt werden, ist es immer

geringe Flüssigkeitszufuhr kann nämlich zu Kopfschmerzen führen.

- Auch die **Ernährung** ist wichtig. Achten Sie auf ein ausgewogenes Frühstück, am besten mit Früchten, Nüssen oder Samen, und ein leichtes Mittagessen (Fisch, Geflügel, Tofu, Gemüse, Salat).

Bei einem merkbaren Blutdruckabfall können salzhaltige Lebensmittel, wie Salzstangen oder Nüsse helfen, dazu viel Flüssigkeit und einen kalten Waschlappen auf den Hals legen.

ratsam, sich einmal gründlich beim Arzt durchchecken zu lassen, ob körperliche Ursachen vorliegen. Ansonsten gibt es einige Möglichkeiten, Kreislaufschwächen mit Training und Ritualen vorzubeugen.

- Stehen Sie morgens **bewusst langsam** auf. Strecken Sie sich ausgiebig und bleiben Sie noch eine Minute am Bettrand sitzen, bevor Sie in den Tag starten.
- Eine kleine **Kneipp-Einheit** mit einer morgendlichen kalt-warmen Wechsel-dusche (jedoch mit „kalt“ am Ende) regt den Kreislauf zusätzlich an. Saunabesuche fördern durch die damit verbundenen Wärme- und Kältereize ebenso die Durchblutung.
- **Viel trinken!** Über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter, an besonders heißen Tagen 3 Liter, idealerweise gespritzte Fruchtsäfte oder Mineralwasser – keine Zuckerbomben! Eine zu

- **Verzichten Sie** auf zu viel Kaffee, Alkohol und Nikotin. Diese Genussmittel haben ebenfalls direkte Auswirkungen auf unseren Kreislauf.
- Gönnen Sie sich **frische Luft** – sowohl daheim als auch in der Arbeit. Zweimal täglich lüften und nach Möglichkeit regelmäßig bewegen. Leichte Ausdauersportarten, wie Radfahren, Walking und Joggen, oder einfach nur Spaziergehen bringen den Kreislauf in Schwung.

WAS TUN IM AKUTFALL?

Bei einem merkbaren Blutdruckabfall können salzhaltige Lebensmittel, wie Salzstangen und gesalzenes Gebäck, oder Mandeln, Cashew-, Macadamia- und Walnüsse helfen. Dazu viel Flüssigkeit zuführen und einen kalten Waschlappen auf den Hals legen. Die Kälte an der Halsschlagaderwand sorgt dafür, dass sich die Gefäße zusammenziehen

und dadurch der Blutdruck wieder steigt. Sollte das nicht helfen, kurz hinlegen und die Beine hochlagern!

Treten die Beschwerden öfter auf, bitte ärztlichen Rat einholen und die Probleme abklären lassen. Es gibt wirksame Medikamente zur Blutdruckregulierung, sowohl klassisch als auch aus der Natur. So ist Weißdorn, den es als Tee oder Tropfen gibt, ein bewährtes pflanzliches Mittel, wenn es um zu hohen Blutdruck geht.

Ob Beratung, Arzneien, hochwertige Messgeräte oder eine exakte Blutdruckmessung – in Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie alles, damit Sie Ihren Blutdruck sowie Ihren Kreislauf stets optimal im Blick und im Griff haben.



Gehirnjogging

1

Was suchen wir?

Erst weiß wie Schnee,
dann grün wie Klee,
dann rot wie Blut.
Schmeckt allen gut!

2

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

easyyear®

7g Ohrentropfen

Bei Ohrenschmerzen und Ohrenentzündungen

0,5%ige Lösung von Lidocainhydrochlorid
in Glycerin (wasserfrei)

- Lindert Schmerzen und Juckreiz im äußeren Ohr
- Unterstützt bei der Heilung von Ohrenentzündungen



www.easyyear.at

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

easypharm
в партнерствѣ с компанией

EA148ear/0521



Fuß- und Nagelpflege

Die einen legen wenig Wert auf das diesbezügliche Aussehen und das Schneiden bzw. Feilen ist für sie ausreichend, die anderen wiederum investieren viel Zeit und Geld, um ihre Nägel an Händen und Füßen zu kleinen Kunstwerken zu machen. Der ideale Weg liegt wahrscheinlich irgendwo dazwischen, denn unsere Nägel sind überaus wichtig und sollten nicht stiefmütterlich behandelt werden.

ZWECK UND AUFBAU

Selbst wenn wir es allzu oft vergessen, unsere Nägel findet man nicht nur zufällig an ihrem Ort. Sie schützen die Enden unserer Zehen und Finger, erleichtern das Greifen und unterstützen die Fingerkuppen beim Tasten. Ihre Festigkeit verdanken sie dem Keratin, einem in der obersten Hautschicht gebildeten Eiweiß, sowie dem Umstand, dass die Nagelplatte aus drei Schichten aufgebaut ist. Diese wächst aus der unsichtbaren Nagelmatrix heraus und liegt auf dem Nagelbett auf, das rosa durchschimmert. Die Geschwindigkeit, mit der unsere Nägel wachsen, ist enorm. So kommen Fingernägel auf circa einen Millimeter pro Woche, während die etwas dickeren Fußnägel weniger schnell wachsen. Um sich komplett zu erneuern, brauchen sie rund 12 Monate, Fingernägel hingegen nur ein halbes Jahr. Versorgt werden beide mit kleinen Blutgefäßen, was durchaus wichtig ist, denn unsere Nägel benötigen Mineralien, um sich optimal entwickeln zu können. In ihrer normalen Form sind sie leicht nach außen gewölbt, allerdings kann es aufgrund verschiedener Erkrankungen zu Abweichungen kommen. Auch eine physische Einwirkung auf die Nagelmatrix zieht zumeist sichtbare Veränderungen im Nagel nach sich, die dann langsam herauswachsen.

GEFAHREN UND PFLEGE

Neuesten Studien zufolge sind Nagelprobleme eher selten mit einem Mangel

an Mineralstoffen, wie z. B. Eisen, Zink oder Kalzium, verbunden. Viel häufiger treten spröde, brüchige Nägel durch vermehrten Kontakt mit Wasser, Reinigungsmitteln oder Chemikalien auf. Diese weichen nämlich die Oberfläche auf, was zum Entzug von wichtigen Fett- und Kittsubstanzen führt. Das wiederum

- Die Nägel **immer gerade** schneiden oder abfeilen – nicht um das Nagelbett herum kürzen.
- Die Nagelhäutchen **nie abschneiden**, sondern nur vorsichtig zurückschieben. Eine Verletzung bietet Pilzsporen dort eine hervorragende Eintrittspforte.

Die Geschwindigkeit, mit der unsere Nägel wachsen, ist enorm – Fingernägel legen rund einen Millimeter pro Woche zu.

macht die Nägel anfällig für Pilz- und Bakterieninfektionen. Umso wichtiger ist deshalb eine gezielte Nagelpflege, um diesen Problemen wirksam vorbeugen zu können. Hier die wichtigsten Punkte in der Übersicht:

- Bei Maniküre und Pediküre **immer behutsam vorgehen**, um Verletzungen zu vermeiden.



- Zum Säubern der Nägel ausschließlich **weiche Nagelbürsten** verwenden.
- Für Arbeiten in feuchter Umgebung oder beim Hantieren mit Reinigungsmitteln bzw. Chemikalien **Schutzhandschuhe** tragen.
- Bei Verwendung von **kosmetischem Nagellack** sollten Sie immer bedenken, dass die Nagellackentferner Lösungsmittel enthalten, die Ihre Nägel stark austrocknen.
- **Regelmäßiges Eincremen** hält die Nägel geschmeidig und widerstandsfähig.
- **Brüchige Nägel** können Sie mit speziellen härtenden Keratin-haltigen Nagellacken unterstützen.
- Ideal gegen trockene, spröde Nägel sind ein Bad in lauwarmem Mandel- oder Olivenöl, das Einmassieren von Nagel-Öl und die Pflege mit **ApoLife Handcreme**.
- Ebenfalls empfehlenswert: die Unterstützung von innen, z. B. mit Biotin,

das im Eigenprodukt **ApoLife 2 Haare, Haut und Nägel** enthalten ist.

HORNHAUT, NEIN DANKE!

Für den Sommer wird es nun wieder Zeit, die Füße Sandalen- oder Flip-Flop-tauglich zu machen. Wahrscheinlich ist die Haut in den letzten Monaten trocken sowie rissig geworden und es haben sich durch Druck bzw. Reibung verhornte Stellen, vorzugsweise an den Fersen, gebildet. Die Ursachen sind vielfältig, allerdings neigen speziell Diabetiker zu einer vermehrten Hornhautbildung. Wird diese nicht behandelt, kann es zu schmerzhaften Rissen kommen, die einem jedes Barfußgehen vermiesen.

Um derartigen Problemen vorzubeugen, kann man sich den Luxus einer professionellen Fußpflege gönnen oder den unschönen Stellen selbst zu Leibe rücken. Dazu die Füße 15 bis 20 Minuten in warmem Seifenwasser einweichen und im Anschluss die überschüssige Hornhaut mithilfe eines Bimssteines oder einer speziellen Feile entfernen. Danach großzügig eine Fußcreme oder Fußlotion auftragen. Hier gibt es in der ApoLife Apotheke mit der **ApoLife Fußcreme klassisch** und der **ApoLife Fußcreme spezial mit Silber**, die auch für Diabetiker geeignet ist, zwei hochwertige Eigenprodukte. Die Cremes sind zudem perfekt für ein extra Verwöhnprogramm geeignet: einfach eincremen, Baumwollsocken anziehen und über Nacht einwirken lassen!



Stopp
das Jucken,
nicht das
Abenteuer!

Fenistil Gel

*lindert Juckreiz
und Hautirritationen*

Fenistil

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Wirkstoff: Dimetindenmaleat. Stand: März 2020. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, Österreich. E-Mail: gsk@gebro.com. gsk-gebro.at

Wir denken an Sie

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im Juli und

1. bis 31. Juli 2021

Sportverletzungen
ade – Trauma-
Salbe 100 g
(kühlend
oder
wärmend)
jetzt um
2,- billiger!

2,- SPAREN



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

1. bis 31. Juli 2021

**Testmuster
GRATIS**



Endlich Erleichterung,
jetzt das neue DulcoSoft Duo
kennenlernen und gratis Test-
muster holen!

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

Ihre Gesundheit!

1. August – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

Jetzt NEU:

Supradyn Sport –
jetzt gleich Ihr
Testmuster
abholen, gratis!

1. bis 31. August 2021

**Testmuster
GRATIS**



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

Keine Chance dem
Bewegungsschmerz –
jetzt zu jedem
ratioDolor
Schmerzgel ein
praktisches
Halstuch gratis!

1. bis 31. August 2021

**Halstuch
GRATIS**



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



Ingwer

Der *Zingiber officinale*, wie er mit seinem lateinischen Namen heißt, ist aus der modernen Küche praktisch nicht wegzudenken. Doch die Wurzel mit der charakteristischen Form verfügt zudem über besondere heilende Eigenschaften.

EIN GEWÄCHS MIT GESCHICHTE

Seinen Ursprung hat der Ingwer, der zur Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*) gehört, in China und Indien, wo sein unterirdischer Hauptspross, das sogenannte „Rhizom“, schon vor 5.000 Jahren sowohl als Gewürz als auch als

Arzneimittel eingesetzt wurde. Im alten Rom war die fast unerschwingliche Wurzel sogar ein Zeichen von Wohlstand, danach geriet sie jedoch mehr und mehr in Vergessenheit. Hildegard von Bingen erwähnte Ingwer als Zutat einer Mischung gegen Magenprobleme, aber richtige Bekanntheit erreichte er erst wieder in England ab dem 14. Jahrhundert, wo er in Keksen und als „Gingerbread“ (Lebkuchen) immer beliebter wurde. Mittlerweile ist Ingwer ein fixer Bestandteil jeder Gemüseabteilung und frisch, getrocknet oder gemahlen eine unverzichtbare Zutat für viele Rezepte.



Ingwer - kurz & bündig

- *Zingiber officinale*, englisch: Ginger
- 5.000 Jahre altes Gewürz- und Heilmittel
- Enthält wertvolle ätherische Öle und Scharfstoffe
- Verdauungsfördernd, stoffwechselanregend
- Natürliches Mittel gegen Rheuma, Erkältungen, Völlegefühl und Übelkeit
- Erhältlich u. a. als Tee, Pulver oder Kapseln

Er passt hervorragend zu Geflügel- und Lammgerichten, Fisch oder Meeresfrüchten, Currys, Suppen, Soßen, Chutneys, Marmeladen, aber ebenso zu süßen Speisen wie Milchreis oder Obstsalat. In der Weihnachtszeit schmeckt man ihn allorts in Keksen, Backwaren oder kandiert bzw. mit Schokoladenüberzug. Dass einem bei solch einer Aufzählung von kulinarischen Köstlichkeiten das Wasser im Mund zusammenläuft, kommt übrigens nicht von ungefähr und führt uns zu den wichtigen gesundheitlichen Aspekten, die der Ingwer mit sich bringt.

GESUNDE MAHLZEIT!

Nicht nur die Vorfreude auf ein schmackhaftes Gericht sorgt bei uns für eine erhöhte Speichelproduktion, auch die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe und ätherischen Öle haben diesen positiven Effekt. Mehr Speichel bedeutet mehr Fermente, welche die Verdauungsarbeit bereits im Mund starten. Pikante Gewürze, darunter die nahen Ingwer Verwandten Galgant und Kurkuma, regen den gesamten Stoffwechsel an, konservieren die Speisen und halten Krankheitserreger fern.

Als Geheimtipp gilt der Ingwer von



L-Lysin

In dieser Ausgabe sehen wir uns eine spezielle Aminosäure näher an, die für eine Vielzahl von Funktionen in unserem Organismus von großer Wichtigkeit ist. Und auch wenn uns vielleicht der Name „L-Lysin“ nicht wirklich geläufig erscheint – gerade in diesem Moment ist es in uns allen aktiv!

BEKANNT SEIT MEHR ALS 120 JAHREN

Dem deutschen Chemiker Edmund Drechsel gelang es im Jahr 1899 erstmals, diese Aminosäure aus einem Milcheiweiß, dem Casein, zu isolieren. Bei weiteren Forschungen wurde herausgefunden, dass unser Körper es für die Biosynthese von Proteinen und somit z. B. für unseren Muskelaufbau benötigt. Eiweiße finden sich allerdings ebenso in jeder anderen Körperzelle, sie transportieren Stoffe, regulieren chemische Reaktionen und dienen als Andockstationen für unterschiedlichste Botenstoffe. Dadurch ergibt sich die so wichtige Bedeutung von L-Lysin. Es trägt zur Bildung von Enzymen, Hormonen und Antikörpern bei, stärkt unser Immunsystem und unterstützt durch die Beteiligung am Kollagenaufbau überdies die Wundheilung. Als Gegenspieler von L-Arginin wird es sogar gegen Infektionen mit Herpesviren, wie beispielsweise Herpes labialis, also Fieberblasen, eingesetzt. Diese benötigen das L-Arginin dringend für ihr Wachstum, wird es jedoch von L-Lysin verdrängt, sterben die Viren ab, die Symptome werden gelindert und die Dauer der Infektion verkürzt sich deutlich.

GANZ ESSENZIELL!

Und das ist hier nicht nur in Hinblick auf die Bedeutung gemeint. L-Lysin gehört nämlich zu den sogenannten essenziellen Aminosäuren, da es von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden kann. Aus diesem Grund ist die Auf-



L-Lysin - kurz & bündig

- Essenzielle Aminosäure
- Wichtig für Muskelaufbau, Botenstoffe und Immunsystem
- Gegenspieler von L-Arginin
- Vorwiegend enthalten in tierischem Eiweiß
- Empfohlenes Produkt: **ApoLife 37 Lysin plus**

nahme mit der Nahrung so wichtig. Die Hauptquelle für diese Substanz ist tierisches Eiweiß, also Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Zwar findet man es in geringen Mengen ebenso in Getreide und Hülsenfrüchten, allerdings reicht die dadurch erzielte Versorgung in den meisten Fällen nicht aus. Deshalb sollten Vegetarier und vor allem Veganer unbedingt auf eine

ausreichende Versorgung mit L-Lysin achten. Ein Zuviel gibt es hier übrigens fast nicht, die überschüssige Menge wird einfach über die Nieren ausgeschieden. Nur wenn man über einen längeren Zeitraum hinweg hohe Dosen zuführt, kann es zu einer Beeinträchtigung der Nierenfunktion kommen.

Ein ganz spezielles Einsatzgebiet von L-Lysin ist das Zusammenspiel mit dem Schmerzmittel Ibuprofen. Dieses kann seine Wirkung erst entfalten, wenn es sich im Darm aufgelöst hat und anschließend über die Darmwand ins Blut gelangt. Ein Prozess, der normalerweise längere Zeit dauert, jedoch durch die Einnahme von L-Lysin um einiges beschleunigt werden kann. Die schmerzstillende Wirkung tritt dann

erheblich schneller, nämlich nach etwa 15 Minuten, ein.

ERGÄNZUNG AUS DER APOLIFE APOTHEKE

L-Lysin findet sich in zahlreichen Nahrungsergänzungsmitteln und wird vor allem in Kapselform verabreicht. Zur optimalen Versorgung besonders geeignet ist **ApoLife 37 Lysin plus**. Dieses Eigenprodukt enthält zusätzlich Vitamin C und unterstützt somit eine optimale Funktion unseres Immunsystems.

Wenn Sie mehr über diese wichtige Aminosäure sowie ihre umfangreichen Einsatzmöglichkeiten erfahren möchten, können Sie sich jederzeit an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden.

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG

D-Mannose + Cranberry
Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien
Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

UroAkut
Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

D+PAC
mit Antikollagenfakt.
Blasenentzündung

10 Kapseln

Information für Personen mit Unverträglichkeiten:
Laktosefrei
Glutenfrei

Information für Vegetarier:
0,1 mg Biotin

Jetzt auch VEGAN erhältlich!

Kwizda
Pharma

FACHINTERVIEW

Blasenschwäche

Herzhaft lachen, niesen oder etwas Schweres heben – es fehlt oft nicht viel, um ungewollt Harn zu verlieren. Doch warum kommt es zum unfreiwilligen „Wasserlassen“ und was kann man dagegen unternehmen? Das alles und noch einiges mehr haben wir Frau Mag. Ulrike Zöchling, ApoLife Apothekerin aus St. Pölten, in unserem aktuellen Fachgespräch gefragt.



wäche



Mag. Ulrike
Zöchling
ApoLife
Apothekerin in
St. Pölten

Frau Mag. Zöchling, ist Blasenschwäche eigentlich ein häufiges Problem?

Jede vierte Frau bzw. jeder zehnte Mann ist im Laufe des Lebens mit dieser Problematik konfrontiert, wobei die Häufigkeit mit zunehmendem Alter steigt. Der ungewollte, unkontrollierte Harnverlust trübt die Lebensqualität der Betroffenen deutlich, die meisten jedoch leiden still, entweder aus Scham oder im Glauben, dass ohnehin nichts dagegen unternommen werden kann. Eine Fehlannahme, denn mittlerweile gibt es einige wirksame Möglichkeiten, diesem Problem mit sanfter Hilfe beizukommen.

Warum sind eigentlich mehr Frauen als Männer von Blasenschwäche betroffen sind?

Dies lässt sich in erster Linie durch die unterschiedliche Physiologie erklären.

Hier spielt vor allem der im Vergleich doch um vieles kürzere Harnleiter eine Rolle, aber auch die spezielle Belastung des Bereiches oder die hormonelle Umstellung im Alter tragen zur

vermehrten Fettablagerung im Bindegewebe, wodurch die Stützfunktion abnimmt sowie der Druck im Bauchraum dauerhaft steigt, was wiederum eine Belastung der Beckenbodenmuskulatur zur

Jede vierte Frau bzw. jeder zehnte Mann ist im Laufe des Lebens mit Blasenschwäche konfrontiert, wobei die Häufigkeit mit zunehmendem Alter steigt.

ungleichen Fallverteilung bei. Übrigens tritt Harninkontinenz nicht nur bei älteren Menschen auf, auch junge können unter einer sensiblen Blase leiden.

Kennt man die konkreten Ursachen dafür?

Ein häufiger Auslöser ist mit dem größten Wunder der Natur verbunden – dem Mutterglück.

Während einer Schwangerschaft wird die Beckenbodenmuskulatur enormen Belastungen ausgesetzt, und bei der Entbindung können unter Umständen die Muskulatur, wichtige Nerven oder das Bindegewebe geschädigt werden. Überhaupt spielt Letzteres eine wesentliche Rolle für das Auftreten von Harninkontinenz. Eine prinzipielle Bindegewebsschwäche kann hier ebenso der Auslöser sein wie häufige Harnwegsinfekte, verminderte Östrogenproduktion während der Wechseljahre, Unterleibsoperationen oder Übergewicht. Dieses etwa führt zu einer

Folge hat. Es gibt allerdings auch neurologische Erkrankungen, wie etwa Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson, die mit einem unkontrollierten Harnlassen einhergehen. Harninkontinenz muss also nicht immer eine Alterserscheinung sein, jedoch lassen sämtliche Muskeln des Körpers ab dem 50. Lebensjahr langsam nach, das Bindegewebe, der Beckenboden sowie die Schließmuskeln der Blase werden schwächer, und die Steuerung durch unser Nervensystem erfolgt nicht mehr mit der Genauigkeit früherer Jahre.

Gibt es eigentlich verschiedene Arten von Harninkontinenz?

Es werden hier mehrere Formen unterschieden, wobei die beiden wichtigsten die Dranginkontinenz und die Belastungsinkontinenz sind, allerdings gibt es auch Mischformen. Im fortgeschrittenen Alter am häufigsten anzutreffen ist die Dranginkontinenz, die sich durch einen plötzlich auftretenden, starken Harn-drang äußert, der nicht beherrschbar ist

und zu einem unwillkürlichem Urinabgang führt. Der Grund dafür liegt in einer Überaktivität oder Überempfindlichkeit der Harnblase, die aufgrund von altersbedingter Abnutzung der beteiligten Muskeln und Nerven, entzündlichen Vorgängen oder psychischen Faktoren eintreten kann. Bei Männern wiederum kann eine Vergrößerung der Prostata mit einer dadurch bedingten Behinderung des Harnabflusses die Ursache sein.

Eine Belastungsinkontinenz hingegen entsteht immer aufgrund einer Druckerhöhung im Bauchraum, z. B. durch Lachen, Husten, Niesen oder beim Heben von Lasten. Nicht nur bei einer bereits bestehenden Blasenschwäche ist es sinnvoll, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Damit kann vorbeugend – etwa bei überwiegend sitzender Tätigkeit oder nach einer Schwangerschaft – einer Harninkontinenz entgegengewirkt werden.

Was können Betroffene nun tun?

Bei einer Dranginkontinenz kommen spezielle Medikamente, sogenannte Anticholinergika, zum Einsatz. Diese blockieren die Rezeptoren in der Blasenwandmuskulatur und verhindern so ein unwillkürliches Zusammenziehen der Blase. Darüber hinaus empfehlen sich das Reduzieren von koffeinhaltigen und alkoholischen Getränken sowie ein Blasentraining. Man gewöhnt sich an, in festgelegten und immer größer werdenden Abständen zur Toilette zu gehen, egal, ob man gerade muss oder nicht.

Wie bereits erwähnt, ist es bei einer Belastungsinkontinenz wesentlich, den Beckenboden zu stärken, da diese Form vielfach nach Geburten auftritt. Frauen in den Wechseljahren leiden durch die nachlassende Östrogenproduktion oft auch unter einer Mischinkontinenz, sprich: Die Symptome von Belastungs- und Dranginkontinenz treten gemeinsam auf. In diesem Fall ist es wichtig, sich über Möglichkeiten der Behandlung bzw. der Medikation ärztlich informieren zu lassen. Aber nicht nur die Schulmedizin kennt wirksame Arzneien, natürliche oder alternative Hilfe aus der ApoLife Apotheke kann ebenso zu einer Linderung beitragen.

Haben Sie vielleicht noch einen abschließenden guten Tipp für uns?

Gerne, es gibt nämlich einen Trick, der eventuell helfen kann, falls sich der Harndrang überfallsartig in einer unpassenden Situation melden sollte. Egal, ob Sie gerade sitzen oder stehen, beugen Sie den Oberkörper aus der Hüfte heraus weit nach vorne und nach unten. Ideale Tätigkeiten dafür, die zudem niemandem als besonders ungewöhnlich auffallen, sind beispielsweise das Schuhe-Binden oder ein Socken-Hinaufziehen. Durch die vornübergebeugte Haltung verändern sich die Druckverhältnisse im Bauchraum und im besten Fall lässt der Harndrang rasch nach.

Frau Mag. Zöchling, vielen Dank für das informative Gespräch!

A P O M A X E R K L Ä R T :

Erste Hilfe bei Insektenstichen

Ein kurzer unachtsamer Moment im Garten oder eine quälend lange Nacht mit Surren und einem bösen, juckenden Erwachen – Insektenstiche sind unangenehm und können unter Umständen extrem schmerzhaft bzw. sogar gefährlich werden. Warum diese Tiere eigentlich stechen und was im Fall des Falles hilft, erfahren Sie in diesem Artikel.





VIEL MEHR ALS NUR LÄSTIG

Sicher, ein Besuch von fliegenden Gästen auf der Terrasse ist nie angenehm. Allerdings dürfen wir nicht vergessen, dass Insekten einen wichtigen Bestandteil unseres Ökosystems darstellen. Ohne sie gäbe es nicht nur keinen Honig, sie spielen auch bei der Pflanzenbestäubung sowie bei der Humusentwicklung ganz wesentliche Rollen. Problematisch wird es erst, wenn Menschen, Wespen oder Bienen einander in die Quere kommen. Sie stechen nämlich nur, wenn sie sich bedroht fühlen. Im Gegensatz zu Wespen, die beliebig oft zustechen können, bedeutet es bei Bienen ihr Ende. Der Stachel bleibt in der Haut stecken, und das Tier stirbt. Wespen- und Bienenstiche sind für die meisten Menschen zwar schmerzhaft, aber im Prinzip ungefährlich. Problematisch wird es erst dann, wenn man allergisch auf das entsprechende Gift reagiert, die Atemwege betroffen sind oder man sehr viele Stiche auf einmal davonträgt.

MAHLZEIT!

Neben den sich verteidigenden Insekten gibt es auch solche, die uns zur Nahrungsaufnahme „unter die Haut gehen“ wollen. Von solchen Stechmücken existieren weltweit unzählige Spezies, allein in Europa kennt man über 100 Arten. Für die weiblichen Tiere sind die Blutmahlzeiten von größter Wichtigkeit, denn nur so erhalten sie genügend Eiweiße und Eisen, um Eier produzieren zu können. Trotz ihrer geringen Größe verfügen die

Plagegeister über einen exzellenten Geruchssinn, der sie zu ihren Opfern bringt. Der Rüssel dringt durch die Haut und eine Substanz wird injiziert, die verhindert, dass das Blut sofort gerinnt. Und genau diese Stoffe verursachen das unangenehme Jucken, doch leider nicht nur das ... in vielen Gegenden dieser Erde werden durch Stiche gefährliche Krankheiten, wie Malaria, Dengue- oder Zika-Fieber, übertragen. Umso wichtiger ist es, sich vor Fernreisen über diesbezügliche Gefahren zu informieren und an Schutzmaßnahmen – von der Malaria-Prophylaxe über wirksame Repellents bis zum Moskitonetz – zu denken.

UNSER KÖRPER WEHRT SICH

Um z. B. bei einem Wespenstich das Gift rasch unschädlich zu machen, schüttet der Organismus Histamin aus. Das Gewebe wird intensiver durchblutet, daher die Rötung, und das Immunsystem schickt Entzündungszellen an den Ort des Stiches, was zu einer Schwellung führt. Manchmal reagieren Personen jedoch so stark, dass es zu einem lebensbedrohlichen allergischen Schock kommen kann. Ist eine solche Allergie bekannt, bitte sofort den Notarzt rufen! Das oft mitgeführte Allergiker-Notfallset aus Kortison-Tabletten, Antihistaminikum und Adrenalin-Pen ist hier kein Heilmittel, sondern verschafft nur ein zusätzliches Zeitfenster von ca. 20 Minuten.

Doch auch für Nicht-Allergiker können Stiche sehr unangenehm sein, hier

einige gute Tipps, mit denen man die Folgen etwas lindern kann:

- **Kühlung** (Eiswürfel) wirkt der Schwellung entgegen und reduziert die allergische Reaktion
- Präparate aus der ApoLife Apotheke, die ein **Antihistaminikum** oder ein Lokalanästhetikum enthalten, mildern die Schmerzen
- **Aloe-Vera-Gel** beruhigt die Haut, **ätherisches Lavendelöl** wirkt keimtötend und beruhigend, auch **Teebaumöl** hilft
- **Hitze** – hier gibt es Stifte zur lokalen Anwendung. Dadurch werden die Insektengifte, welche vorwiegend aus Eiweißen bestehen, zerstört und die allergische Reaktion gemindert
- Bei einer großen Anzahl von Stichen mit unerträglichem Juckreiz helfen **Antihistamin-Tabletten**

Wird man auf Schleimhäuten gestochen, speziell im Mund, Stelle mit Eiswürfeln kühlen, kalte Umschläge machen und unbedingt einen Arzt aufsuchen. Diese Bereiche sind besonders gut durchblutet, wodurch es unter Umständen zu starken Schwellungen kommen kann, welche die Atmung einschränken können. Sollte sich die Einstichstelle entzünden oder zu eitern beginnen, bitte ebenfalls ärztlichen Rat einholen! Und Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker sind natürlich jederzeit für alle Ihre Fragen zu Insektenstichen, deren Vorbeugung und mit Produkten zur wirksamen Behandlung für Sie da.

WICHTIGE
 REDUZIERTES
LEISHMANIOSE
 INFektionsRISIKO
 INDIKATION FÜR HUNDE

Elanco

#8MONATE VOLLER SPASS



Seresto® schützt Ihren Hund bis zu 8 Monate lang gegen Zecken und Flöhe. Für eine schönere Zeit miteinander und **#8Monate voller Liebe.**



www.seresto.at

Seresto®

PM-AT-21-0027

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.

FÜR UNSERE TIERISCHEN FREUNDE

Urlaub mit Hund

Was gibt es Schöneres, als nach viel zu langer Zeit endlich wieder einen Urlaub zu planen! Doch was passiert mit Ihrem treuen Vierbeiner? Darf er mit, kann er überhaupt mit oder muss man sich frühzeitig um ein gutes Platzerl kümmern, wo er gut behütet wird, bis man wieder da ist?





Checkliste für die Reise mit Hund

- Heilsalbe
- Verbandsmaterial
- Desinfektionsspray für Wunden
- Zeckenzange
- Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen
- Ektoparasiten-Prophylaxe, z. B. Spot-on-Präparat, Halsband
- Durchfallmittel, z. B. Kohletabletten
- Beruhigungsmittel, z. B. Notfalltropfen
- Reinigungsmittel für Ohren, z. B. sterile Kochsalzlösung, falls der Hund viel baden geht
- Kühlkompressen
- Notfallnummern von Tierärzten am Urlaubsort

MIT ODER NICHT?

Das ist zunächst die wichtigste Frage, bei der man alle Aspekte genau bedenken sollte. Neben der prinzipiellen Möglichkeit, dass Ihr Liebling im Hotel oder auf dem Campingplatz überhaupt willkommen ist, geht es vor allem um die Reise zum Urlaubsort bzw. wieder zurück. Schwebt Ihnen etwa ein Sommerurlaub im Süden vor, darf der Hund keine Probleme mit der dort zu erwartenden Hitze und langen Autofahrten haben. Reiseübelkeit ist nämlich nicht nur auf Menschen beschränkt, und falls er schon bei uns warme Tage nicht so mag, wird es vielleicht besser sein, ihn diesen Strapazen nicht auszusetzen.

Stellen diese Dinge keine unüberwindbaren Hürden dar, gilt es, sich über die Einreisebestimmungen zu informieren. In Ländern der Europäischen Union reichen ein gültiger EU-Heimtierausweis und eine Tollwut-Impfbestätigung aus, sofern der Hund gechipt und registriert ist. Achtung: Nicht erst kurz vor der Reise impfen, erst 21 Tage nach der erfolgten Immunisierung darf die Grenze passiert werden. Und nicht vergessen, die Tollwutimpfung regelmäßig – normalerweise alle drei Jahre – aufzufrischen.

Möchte man außerhalb der EU Urlaub machen, gelten vielfach strengere bzw. weitere Vorschriften. So werden teilweise eine Antikörpertiter-Bestimmung für Tollwut oder andere Gesundheitsbescheinigungen vom Amtstierarzt verlangt. In Finnland und Großbritannien etwa muss man vor der Einreise eine

mehrere Tage zurückliegende Bandwurm-Behandlung nachweisen können. Neben den vorgeschriebenen Dingen erscheint es auf jeden Fall sinnvoll, nachzuprüfen, ob der Vierbeiner überhaupt noch gegen alle gefährlichen Krankheiten, wie z. B. Staupe, Zwingerhusten, Leptospirose, HCC (Hepatitis) und Parvovirose geschützt ist. Normalerweise geschieht dies im Rahmen der jährlichen Impfung beim Tierarzt, aber zum Wohl des Hundes besser kein Risiko eingehen! Ebenso unverzichtbar: der Schutz gegen Zecken, Milben, Flöhe und Stechmücken, die unterschiedlichste gefährliche Krankheiten übertragen können. Und nach der Rückkehr ist auf jeden Fall eine Entwurmung empfehlenswert.

VON HIER NACH DA ...

Nun geht es darum, wie Sie an Ihr gewünschtes Reiseziel gelangen. Ideal ist natürlich das Auto, da Sie den Bedürfnissen des Hundes entsprechen und jederzeit eine Pause einlegen können. Allerdings gilt es dabei, einige wesentliche Dinge zu beachten. Ein Hund muss – so wie eine Ladung – laut Straßenverkehrsordnung gesichert werden. Das Mitfahren auf der Rückbank oder gar auf dem Beifahrersitz zieht hohe Geldstrafen nach sich. Auch hier unterscheiden sich die Bestimmungen in den Ländern zum Teil enorm. So ist mancherorts das Mitfahren auf der Rückbank mit entsprechendem Hundegeschirr und speziellem Anschnallgurt erlaubt. Auf Nummer sicher geht man in jedem Fall mit einer

speziellen Transportbox aus Metall. Und Vorsicht: Nur nach „hinten“ setzen, kann in einigen Urlaubsregionen richtig teuer werden und ist auch gefährlich, da das Tier unter Umständen plötzlich einen Sprung nach vorne macht. Ist die Verwahrung gesetzeskonform und es geht los, bitte unbedingt genügend Ruhepausen machen, den Hund regelmäßig mit Wasser versorgen und ihm etwas Auslauf zum Beinevertreten gönnen. Wenn Sie die Fahrt zum Reiseziel mit der Bahn antreten, sollten Sie Ihren Liebling zuvor an diese Form des Transportes gewöhnen und bedenken, dass ohne Transportbox im Zug zumeist Maulkorb- und Leinenpflicht bestehen – Ausnahme: Assistenzhunde. Informieren Sie sich bitte vorab, ob man ein eigenes Ticket für den Vierbeiner benötigt. Mehrere längere Zwischenstopps einplanen,

damit unaufschiebbare „Geschäfte“ erledigt werden können. Nehmen Sie auf jeden Fall den Wasser- und Futternapf mit, damit sich der Hund am Urlaubsort gleich zu Hause fühlt. Idealerweise recherchieren Sie bereits noch von daheim, an welche Strände, zu welchen Ausflugszielen und in welche Lokale Sie Ihr Tier mitnehmen können.

Damit Sie in puncto Gesundheit auf der sicheren Seite sind, haben wir Ihnen auf Seite 35 eine kleine Checkliste zusammengestellt, welche Dinge unbedingt in die tierische Reiseapotheke gehören.

Auch hier helfen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker natürlich gerne jederzeit mit kompetenter Beratung und passenden Produkten weiter.

BEI BEWEGUNGSSCHMERZEN.
ratioDolor Diclofenac Schmerzgel 2 % Gel

- Doppelte Wirkstoffkonzentration*
- Effektiv gegen Muskel- und Gelenkschmerzen
- Angenehm kühlend nach dem Auftragen

* Doppelt konzentriert im Vergleich zu niedriger dosierten Diclofenac-Gelen (in mg pro Gramm)

Mit diesem Coupon in Ihrer Apotheke
-3€ sparen!*

* Nur gültig bei Kauf der 150g Packung!

In Zusammenarbeit mit dem APOVERLAG
 Einlösbar bis 31.12.2021

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

OFFIZIELLER GESUNDHEITS PARTNER
AG AUSTRIA

ratiopharm
 Gute Preise. Gute Besserung.

726 4902716
 DIC-AL-00413

Emser® Inhalator Compact

DIE INNOVATIVE INHALATIONSHILFE BEI ASTHMA, BRONCHITIS & CO.

Der EMSER® Inhalator compact ist ein portables Inhalationsgerät, das bei Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege zum Einsatz kommt, unter anderem bei allergischem Asthma, akuter oder chronischer Bronchitis, COPD (Chronisch obstruktiver Lungenerkrankung) oder Mukoviszidose (zystische Fibrose). Auch z.B. bei einer akuten Sinusitis ist die Inhalation mit dem mobilen Vernebler empfehlenswert. Batteriebetrieben und leise ist das handliche Inhalationsgerät überall anwendbar. Ob zu Hause, unterwegs oder im Urlaub: Der EMSER® Inhalator compact erleichtert Patienten mit Atemwegserkrankungen die Inhalationstherapie im Alltag.

Die EMSER® Inhalationslösung und dem EMSER® Inhalator compact gibt es nun ein einzigartiges System zur Inhalation mit Natürlichem Emser Salz. Die isotone, dem Salzgehalt des Blutes angepasste, Inhalationslösung ist in 5 ml-Ampullen vordosiert erhältlich. Die praktischen Ampullen sind somit gebrauchsfertig zum Befüllen des Inhalators für eine Inhalationsanwendung.

Eine einzigartige Komplettlösung:

Mit der EMSER® Inhalationslösung und dem EMSER® Inhalator compact gibt es nun ein einzigartiges System zur Inhalation mit Natürlichem Emser Salz. Die isotone, dem Salzgehalt des Blutes angepasste, Inhalationslösung ist in 5 ml-Ampullen vordosiert erhältlich. Die praktischen Ampullen sind somit gebrauchsfertig zum Befüllen des Inhalators für eine Inhalationsanwendung.

EMSER® Inhalator compact: Medizinprodukt/Applikationshilfe zur inhalativen Behandlung der oberen und unteren Atemwege Sidroga GfGmbH, 56130 Bad Ems, Deutschland

Aromatipp

NATÜRLICH MÜCKENLOS

Stechmücken, Fliegen und Motten sind lästig. Um sie sich vom Leib zu halten, ist wirksamer Schutz gefragt.

Ganz ohne chemische Zusätze stellen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker Insektenschutzmittel aus 100% reinen ätherischen Ölen her!

Vor einem wohlriechenden Raumspray oder Öl für die Aromalampe im Freien mit Lavendel, Geranie, Lemongras und einer Prise Zimt macht jede Mücke schnell die Mücke.

Die natürlichen Insektenschutzlotionen basieren auf qualitativ hochwertigen ätherischen Ölen. Sie werden speziell auf Erwachsene, Kinder und Babys abgestimmt, halten lästige Plagegeister fern und pflegen die Haut.

Hat das Insekt bereits zugebissen, kann man reines Lavendel- oder Teebaumöl direkt auf den Biss auftragen. Rötung und Juckreiz gehen rasch zurück.

Genießen Sie Sport wie Tennis, Radfahren, Laufen oder Reiten (auch das Pferd braucht Schutz), sowie den lauen Tagesausklang im Freien mit Ihrer individuellen Insektenschutzmischung aus Ihrer ApoLife Apotheke!

L Ö S U N G

Gehirnjogging

1 Die Kirsche

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

2

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

WENN ES IN DEN AUGEN BRENNT!



Stand der Information: 05/2021

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

Wenn Viren oder Bakterien eine Bindehautentzündung auslösen, sind die häufigsten Beschwerden gerötete und verklebte Augen, Lichtempfindlichkeit und Sandkörpergefühl in den Augen. Hier bieten **Similasan Augentropfen für entzündete Augen** mit Ihrer speziellen Kombination von Belladonna, Hepar sulfuris und Euphrasia eine ebenso natürliche wie bewährte Lösung.

Similasan Augentropfen für entzündete Augen regen durch feinste Reize den Selbstheilungsprozess an, lindern Augenbeschwerden und helfen dabei, das gesunde Gleichgewicht wiederherzustellen. Sie sind gut verträglich und werden als sehr angenehm und erleichternd empfunden.

SIML_2021_065

SCHÜSSLERSALZE FÜR DEN BLASEN- UND HARNTRAKT

Nr. 1 Calcium fluoratum, ein Mangel der Nr. 1 kann zu einer veränderten Lage der Gebärmutter oder zu einer Blasensenkung führen.

Nr. 5 Kalium phosphoricum hat eine stärkende Wirkung sowohl auf unsere Gefäßnerven als auch auf unsere Muskulatur.

Nr. 8 Natrium chloratum: Durch die Einnahme der Nr. 8 wird der zeitliche Abstand zwischen Flüssigkeitsaufnahme und Toilettengang vergrößert.

Nr. 10 Natrium sulfuricum reizt die sensorischen Nerven der Harnblase und erzeugt dadurch das Bedürfnis, die Harnblase zu entleeren. Bei einem Mangel an der Nr. 10 fehlt dieser Reiz, so kann es zu unwillkürlichem Harnlassen, der Harninkontinenz, kommen.

BLASE- UND NIERENTEE



Eine Harnwegsinfektion gehört zu den häufigsten Gründen, einen Arzt aufzusuchen. Es handelt sich dabei um eine Entzündung des Gewebes, welches die Harnwege auskleidet. Hauptsächlich sind dabei die unteren Harnwege betroffen. Dazu zählen Harnblase und Harnröhre. Daneben können auch die oberen Harnwege – Niere, speziell das Nierenbecken und Harnleiter – entzündet sein.

Mit entsprechenden, geeigneten Blase- und Nierentees lassen sich akute Harnwegsinfekte behandeln und auch wiederkehrende Infekte vermindern.

Sidroga® Blase- und Nierentee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülung der Harnwege als unterstützende Behandlung bei leichten Beschwerden des Harntraktes.

Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist.

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

Unsere Tipps für unbeschwerten Urlaubstage

Die Reiseversicherung für Ihren Darm

Verdauungsprobleme, Verstopfung und Durchfall sind Urlaubsbekanntschäften, auf die man mit Sicherheit gerne verzichten kann. Klimatische Veränderungen, ein ungewohnter Tagesablauf und fremdes Essen können Magen und Darm aus dem Gleichgewicht bringen. Gut beraten und vorbereitet lässt sich der Urlaub besser genießen. Deshalb empfehlen wir:

ApoLife – Nr. 7 Darmflora akut

- stoppt den Durchfall auf natürliche Art und Weise
- hilft eine regelmäßige und effektive Verdauung wiederherzustellen
- kräftigt und verbessert die Darmfunktion
- als Bestandteil einer Reiseapotheke macht ApoLife Nr. 7 den Darm unempfindlicher gegenüber fremder Kost

60 Stück
€19,90



Brennpunkt Blase

Herrliche Temperaturen, traumhafte Badetage – eigentlich ist der Sommer nicht gerade die Zeit, um an Infektionen zu denken. Und doch beginnt nun die Hochsaison der Harnwegsinfekte. Das warme Wasser, die feuchte Badebekleidung ermöglichen den Krankheitserregern die besten Chancen, sich auszubreiten, was zu einem sogenannten Harnwegsinfekt führen kann. Die Natur hält ein gutes Mittel bereit, um Blasenentzündungen vorzubeugen: die Preiselbeere (Cranberry). Deshalb empfehlen wir:

ApoLife – Nr. 26 – Cranberry forte

- wirkt prophylaktisch gegen wiederkehrende Harnwegsinfekte
- erschwert Bakterien das Anhaften an den ableitenden Harnwegen
- unterstützt und beschleunigt den Erfolg einer Antibiotikatherapie bei Harnwegsinfekten

60 Stück
€21,40

