ST. MARTIN
APOTHEKE

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

REAKTIVIERT DIE HAUT IN DEN WECHSELJAHREN.

–25% KONTUREN-VERLUST*

+17% FESTIGKEIT*

–50% TROCKENE HAUT*

UNRETUSCHIERTES FOTO

* Wissenschaftlicher Test mit 219 Frauen, Ergebnis nach 3 Monaten, Anwendung NEOVADIOL IN DEN WECHSELJAHREN TAG Trockene Haut 2x täglich.
** IQVIA IMS Health, FY 2019 & YTD 04/2021, Umsatz in Wert, Gesichtspflege für reife Haut in der Apotheke.

VICHY
LABORATOIRES

N° 1

FÜR REIFE HAUT IN DER APOTHEKE**

NEOVADIOL

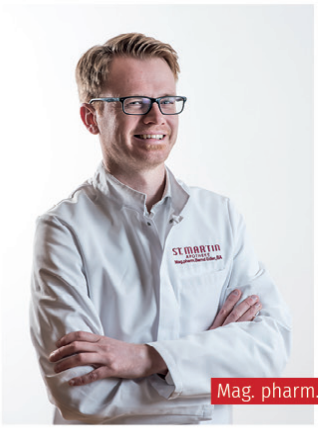
HAUTPFLEGE FÜR DIE WECHSELJAHRE

PROXYLANE
VITAMINE B-C-E
HYALURON

VON **DERMATOLOGEN & GYNÄKOLOGEN** EMPFOHLEN

WEIL GESUNDHEIT AUCH HAUTSACHE IST.

Fit in den Herbst!



Mag. pharm. Bernd Edler, BA

Nach den heißen Sommermonaten und -nächten atmet unser Kreislauf spürbar auf und beginnt sich darauf einzustellen, Energie für den Herbst zu sammeln. Das gilt besonders auch für unsere Kleinsten, denen der Kindergarten- oder Schulbeginn jetzt viel abverlangt!
Deshalb brauchen wir alle – Klein, aber auch Groß – jetzt wieder Kraft und Konzentration für die Herausforderungen, die auf uns zukommen. Umso wichtiger, dass wir uns geistig und körperlich fit machen und unser Immunsystem in Schwung bringen.
Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ihrer ApoLife Apotheke haben viele gute Tipps für einen gesunden Start in den Herbst für Sie – fragen Sie uns einfach bei Ihrem nächsten Besuch!
In dieser Ausgabe dreht sich vieles um den herbstlichen „Neustart" – und natürlich haben wir für Sie auch zusätzlich wie gewohnt viele interessante Tipps und Fakten für Ihr natürliches Wohlbefinden zusammengestellt.
Viel Freude beim Lesen und Ihnen allen einen gesunden Herbstbeginn!

Herzlich, Ihr
Mag. pharm Bernd Edler, BA

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

APO LIFE®

Weitere Informationen: www.apolife.at!

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

Inhalt

6	Immunsystem stärken
10	PKA – drei Buchstaben für Ihre Gesundheit
14	Haarpflege
18	Aktionen
20	Salbei
24	B-Vitamine
	Fachinterview:
28	Mangelerscheinungen
	ApoMax erklärt:
32	Erste Hilfe bei Prellungen und Verstauchungen
35	Grundimpfungen
38	Aroma-Tipp
39	Homöopathie-Tipp
39	Schüßler-Tipp
39	Tee-Tipp

Impressum

Offenlegung gem. §25 MedienG: Blattlinie: *Information der Mitglieder der ApoLife Apothekengruppe für Kunden und Partner.*
Medieninhaber (Verleger) & Herausgeber: *Pharmazeutische Arbeitsgemeinschaft 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.

IHRE MEINUNG
IST UND WICHTIG!

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

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

Apo Life®

APO LIFE®

Neues Kleid für bewährte Qualität.

Produkte mit Herz.
Bald in Ihrer ApoLife Apotheke.

Immunsystem stärken

Unsere körpereigene Abwehr schützt uns vor Bedrohungen, mit denen wir tagtäglich konfrontiert sind. Je besser sie arbeitet, desto leichter kann der Organismus Krankheitserreger oder körperfremde Stoffe neutralisieren.

ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG

Neben der wichtigsten Barriere gegen Eindringlinge – unserer Haut, die bereits einen wesentlichen Schutz darstellt – verfügt der Körper über ein ausgeklügeltes Verteidigungssystem, das immer dann tätig wird, wenn potenziell gefährliche Elemente entdeckt werden. Dabei ist es nicht relevant, ob es sich um Viren, Bakterien, verdorbenes Essen, künstliche Substanzen oder krankhafte Zellen handelt. Die Reaktion ist immer dieselbe, erkennen, angreifen und unschädlich machen. Zwei Bereiche sind hier wesentlich: das angeborene und das erworbene Immunsystem!

Neben der wichtigsten Barriere gegen Eindringlinge, unserer Haut, verfügt der Körper über ein ausgeklügeltes Verteidigungssystem, das immer dann tätig wird, wenn potenziell gefährliche Elemente entdeckt werden.

Das angeborene Immunsystem ist relativ unspezifisch und greift einfach alles an, was ihm unbekannt ist und was die natürlichen mechanischen Fangnetze Haut und Schleimhäute überwinden konnte. Dringt ein Erreger in den Körper ein, werden umgehend Fresszellen und sogenannte Killerzellen losgeschickt, um das Problem zu beseitigen.

Das erworbene Immunsystem hingegen

passt sich im Laufe des Lebens auf mögliche Gefahren an, entwickelt sich weiter und reagiert spezifischer. Es verfügt praktisch über eine Art Gedächtnis, bildet im besten Fall Antikörper gegen Erreger, mit denen man bereits früher Bekanntschaft gemacht hat, und ermöglicht so dem Organismus eine schnelle, zielgerichtete Reaktion bei einem erneuten Kontakt.

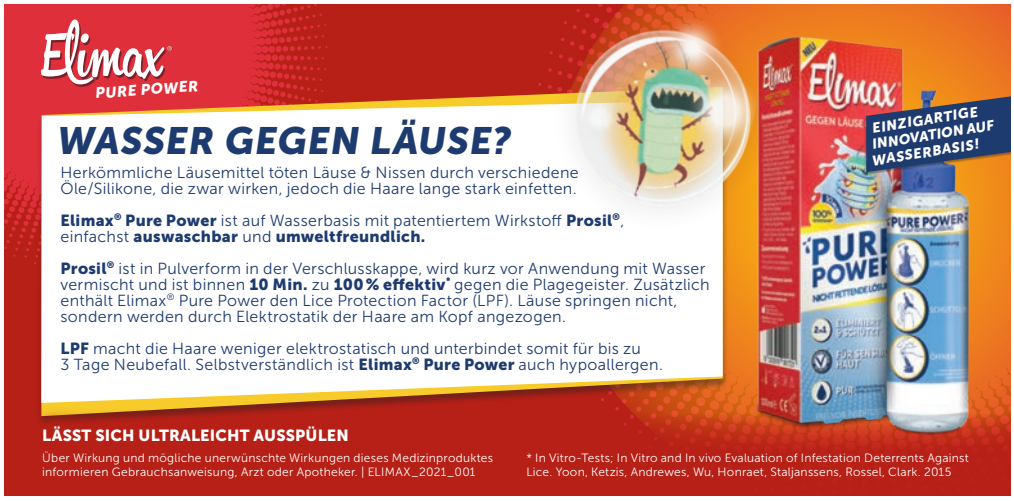
Ist unsere körpereigene Verteidigung durch unterschiedlichste Faktoren geschwächt, z. B. aufgrund von Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung, Nikotin oder Alkohol, kann dies zu erhöhter Infektanfälligkeit führen, die den Körper noch weiter belastet.

VITAMINE – DAS GESUNDE DOPING ZUR SELBSTVERTEIDIGUNG

Wer sich erst mit Vitaminen beschäftigt, wenn im Spätherbst die Nase wieder läuft und man einfach nicht mehr richtig fit werden will, hat den optimalen Zeitpunkt für das Pushen der eigenen

Vitamin	Funktion	Enthalten in
A	Wichtig zur Erhaltung von Haut bzw. Schleimhäuten als Schutzbarriere, unterstützt das Immunsystem	Leber, Grünkohl, Karotten, Petersilie, getrockneten Marillen, Dill
C	Bekanntester Verteidiger des Immunsystems und exzellenter Radikalfänger	Spinat, Paprika, Brokkoli, Kohl, Schwarzen Johannisbeeren, Sanddorn, Hagebutten, Aronia- und Gojibeeren
D	Unterstützt die Entwicklung und Arbeit unserer Immunzellen	Fetten Fischen (Lachs, Thunfisch), Leber, Eiern, Käse, Pilzen, Avocados. Der Körper kann es jedoch auch selbst bilden (Sonne)
B6	Wichtig für Immunsystem, Nerven, Blutfarbstoff (Hämoglobin)	Nüssen, Milchprodukten, Fleisch und Vollkorngetreide
B12	Wichtig für Immunsystem, Zellteilung, Blutbildung	Tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch und Käse, z. B. Cheddar
Folsäure (B9)	Wichtig für Wachstumsprozesse, Zellteilung	Frischem grünem Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen

Abwehr verpasst. Ideal wäre es, den Organismus bereits jetzt auf den Winter vorzubereiten und durch die Einnahme von verschiedenen Vitaminen zu stärken. In der obenstehenden Tabelle haben wir die für eine perfekte Funktion unseres Immunsystems wesentlichen Substanzen – die Vitamine A, C, D, B6, B12 und Folsäure – übersichtlich zusammengefasst. Ebenfalls wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit gewissen Spurenelementen, die ganz wesentlich für die optimale Funktion des Immunsystems sind. Zink etwa hat einen großen Einfluss auf



unsere Körperabwehr und ist als Enzym für viele Stoffwechselvorgänge unverzichtbar. Gute Zink-Lieferanten sind beispielsweise Nüsse, Linsen und Erbsen. Selen unterstützt verschiedenste Immunprozesse und schützt Zellen vor freien Radikalen (Radikalfänger). Reich an diesem Spurenelement sind Paranüsse und Pilze.

SUPERFOODS & CO.

Immer wieder liest man von einigen Pflanzen, die aufgrund ihrer natürlichen Inhaltsstoffe geradezu prädestiniert dafür sind, die uns eigene Verteidigung zu pushen. Dazu gehören beispielsweise die Vitamin-C-Bomben Aronia- und Gojibeeren oder auch der gute alte Sonnenhut – Echinacea. Dieser ist in der Volksmedizin seit Jahrhunderten zur Aktivierung des Immunsystems und zur Vorbeugung bzw. Behandlung von Atemwegsinfekten bekannt. Ebenfalls ein echtes Wunderkraut hat man mit der Zistrose zur Hand, die immunmodulatorisch gegen Bakterien, Viren und Pilze wirkt. Hagebutte, Sanddorn und Zitrusfrüchte sind zudem geeignet, das Immunsystem, etwa in Form von warmen Tees, wieder auf Vordermann zu bringen.

Es gibt also viele Wege, um uns in der kalten Jahreszeit von innen heraus zu stärken. Gemeinsam mit einer gesunden Lebensweise, einer ausgewogenen Ernährung, Stressvermeidung, Bewegung an der frischen Luft, genügend Schlaf und Sonnenlicht können Sie Ihren Organismus bestens auf die Abwehr von Krankheitserregern vorbereiten. Ihre ApoLife Apotheke ist hier in puncto Unterstützung und wirksamer Präparate, wie z. B. dem **ApoLife Immun-Sirup mit Zistrose und Zink, ApoLife 5 Vitamin B Komplex** oder **ApoLife 22 Vitamin C plus**, zur Vorbeugung wie auch zur Behandlung eine hervorragende Anlaufstelle!

PKA

Drei Buchstaben für Ihre Gesundheit!

Gerade in der schwierigen Zeit während der Corona-Pandemie mit ihren umfangreichen Einschränkungen ist vielen von uns wieder bewusst geworden, wie wichtig die Bereiche Gesundheit, Vitalität sowie körperliches und geistiges Wohlbefinden eigentlich wirklich sind. Neben den Pharmazeutinnen und Pharmazeuten in Ihrer ApoLife Apotheke haben vor allem die Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentinnen und Assistenten (PKA) einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet, dass Sie auch in den herausforderndsten Monaten stets bestens versorgt und optimal beraten wurden – und selbstverständlich weiterhin werden.

EIN MODERNER, VIELSEITIGER UND ABWECHSLUNGSREICHER BERUF

Sie wurden sicherlich schon des Öfteren von ihnen kompetent bedient und erhielten auf viele gesundheitliche Fragen die passenden Antworten. Doch wie wird man zur bzw. zum Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentin bzw. Assistenten? Um diesen anspruchsvollen Lehrberuf zu erlernen, braucht es nach der Schule mehrere Jahre intensiver Ausbildung. Diese kann direkt nach Abschluss der Schulpflicht begonnen werden und dauert drei Jahre. Hat man zuvor bereits eine höhere Schule oder verwandte Lehrberufe absolviert, verkürzt sich die Lehrzeit auf zwei Jahre. Hier bekommt man das Rüstzeug im fachlichen, kaufmännischen und organisatorischen Bereich, um als wichtige Mitglieder im Apotheken-Team den Apothekerinnen und Apothekern optimal in allen Belangen zur Hand zu gehen.

Vorteile

- Abwechslungsreiche Arbeit im Gesundheitsbereich
- Anspruchsvolle Ausbildung im Team
- Familiäres Betriebsklima
- Mithilfe bei Anfertigungen von z. B. Salben- und Teemischungen
- Mitarbeit im Verkauf
- Weiterbildungsmöglichkeiten im Bereich der Spezialgebiete der Apotheke
- Attraktives Gehalt:
  1. Lehrjahr: € 723,–,
  2. Lehrjahr: € 863,–,
  3. Lehrjahr: € 1.157,–,
  PKA-Einstiegsgehalt: € 1.809, –
  (Angaben jeweils brutto)

VIELE TEILE FÜR EIN GROSSES GANZES

Die Berufsschule umfasst insgesamt 36 Wochen und ist auf drei Jahre aufgeteilt, wobei Fächer zu folgenden wesentlichen Schwerpunkten unterrichtet werden:

Fachunterricht – dieser beinhaltet Gesundheitslehre, Apothekensortiment,

Beratung sowie ein labor- und berufsspezifisches Praktikum.

Betriebswirtschaftlicher Unterricht – hier geht es um angewandte Wirtschaftslehre und das Absolvieren eines betriebswirtschaftlichen Projektpraktikums.

Allgemeinbildender Unterricht – dabei stehen Deutsch und Kommunikation im Mittelpunkt und als berufsbezogene Fremdsprache Englisch, aber auch politische Bildung ist ein Teil dieses Ausbildungsschwerpunktes.

Dazu kommt selbstverständlich der umfangreichste und wahrscheinlich wichtigste Part: **die tägliche Schulung in der Apotheke!** Dort erlernt man die Bestellung und Warenwirtschaft, die Überwachung von Lieferungen, die Lagerbetreuung und alles zur perfekten Präsentation der Produkte. Darüber hinaus unverzichtbar ist das Know-how für die Belieferung von Großkunden oder das Stellen von Rechnungen. Auf der pharmazeutischen Seite kommen Arbeiten in den Bereichen Rezeptur und Teedrogen dazu, wie der Umgang mit Kunden. Zum einen, um Interessenten

Für wissbegierige, gewissenhafte und kontaktfreudige Menschen, denen das Arbeiten im Team Spaß macht, ist der Beruf der PKA genau das Richtige.

mit Beratung und Verkauf von Medizinprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln und Kosmetik bestmöglich zu bedienen, zum anderen, um die Apothekerin oder den Apotheker beim Verkauf apothekenpflichtiger Arzneimittel jederzeit unterstützen zu können.

PKA – MEIN BERUF?

Wer sich mit dem Gedanken trägt, den Berufsweg in Richtung Pharmazeutisch-kaufmännische Assistenz einzuschlagen, sollte auf jeden Fall Interesse an der eigenen sowie an der Gesundheit der Mitmenschen haben und einen vielseitigen Beruf erlernen wollen. Genauigkeit und Verantwortungsbewusstsein sind ebenso Grundvoraussetzungen wie kaufmännisches und praktisches Geschick. Für wissbegierige, kontaktfreudige Menschen, denen das Arbeiten im Team Spaß macht, ist dieser Beruf genau das Richtige und bietet zudem eine Vielzahl von Möglichkeiten. Die Karriere ist dabei übrigens nicht nur auf öffentliche Apotheken beschränkt. Auch in Krankenhausapotheken, im Pharmagroßhandel oder in der Pharmaindustrie sind PKAs sehr gefragt, und manche schlagen nach ihrer Ausbildung den Weg Richtung Pharmareferentin und Pharmareferent, Pädagogik (Berufsschule) oder sogar eine akademische Laufbahn (Pharmaziestudium) ein.

EMS Sinusitis Spray forte

Die natürliche Rettung bei Nasennebenhöhlenentzündung.

Geschwollene Schleimhäute verschließen die Nase, der Schleim sitzt fest und es kommt zur Entzündung – SOS Sinusitis! Damit der Nasenstau nicht länger Druckschmerzen bereitet, gibt es ein 100 % natürlich wirkendes Nasenspray, das die Nebenhöhlen von festsitzendem Schleim reinigt, Viren und Bakterien beseitigt und die Regeneration der Nasenschleimhaut unterstützt.
www.sos-sinusitis.at

Sinusitis Spray forte: Medizinprodukt zur Abschwellung und Reinigung der Nasenschleimhaut von Viren und Bakterien bei Rhinitis (Schnupfen) sowie bei akuter und chronischer Sinusitis (Entzündungen der Nasennebenhöhlen).
Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie die Gebrauchsanweisung, der Arzt oder Apotheker.
Siemens & Co, D-56119 Bad Ems
www.emser.at

Haarpflege

Dichtes, gesundes, glänzendes Haar ist von jeher ein Zeichen für Schönheit bzw. Gesundheit und gilt als äußerst erstrebenswert. Leider sieht die Wirklichkeit oft anders aus, wobei die Probleme vielfach selbst gemacht sind und mit der passenden Pflege leicht beseitigt oder schon im Vorhinein vermieden werden könnten.

HAARIGE ANGELEGENHEIT

Fette oder zu trockene Kopfhaut und schuppiges, strähniges oder dünnes Haar – diese Dinge plagen viele Menschen, wobei nicht selten sogar die Lebensqualität darunter leidet. Doch warum kommt es überhaupt dazu und was kann man dagegen tun?

Sehen wir uns die menschlichen Haare und ihr Wachstum einmal etwas genauer an. Jedes Haar besteht jeweils aus einem sichtbaren oberen Teil und der Wurzel, die in der Haut verborgen liegt und über Blutgefäße zur Versorgung sowie Nervenfasern verfügt. Haare sind im Prinzip Hornfäden, die aus verschiedenen Keratin-Schichten aufgebaut sind und im gesunden Zustand von der Struktur her einem Tannenzapfen ähneln. Diese Schuppen der äußeren Schicht schmiegen sich im besten Fall eng aneinander, wodurch die Oberfläche glatt und glänzend erscheint. Bei geschädigten Haaren hingegen ist die oberste Schicht praktisch geöffnet, die Folge: Sie sehen glanzlos, rau und verfilzt aus.

Unsere Haare sind übrigens wahre Wachstumsmeister, die einen Zentimeter pro Monat zulegen und dabei einem Zyklus folgen. Zunächst spricht man von der sogenannten Wachstumsphase, in der sich ca. 85 Prozent aller Haare befinden, einer kurzen Übergangsphase (ein Prozent) sowie der Ruhephase, die etwa zwei bis vier Monate dauert. Danach fällt das Haar aus und der Zyklus beginnt von vorne, wobei ein Follikel, so bezeichnet man den Haarbalg um die Wurzel, bis zu 30 solcher Zyklen durchlaufen kann. Leider können unterschiedlichste Faktoren zu einem verfrühten und plötzlichen Ende der Wachstumsphase führen, was sich dann allerdings erst mit einer Verspätung von rund drei Monaten durch einsetzenden Haarausfall bemerkbar macht.

REINE KOPFSACHE

In puncto Pflege gibt es kein Patentrezept, denn so unterschiedlich wie wir Menschen sind die Bedürfnisse von Haaren und Kopfhaut. Neigt diese zu Trockenheit, sollten die Haare eher selten und mit einem milden, rückfettenden Shampoo gewaschen werden, dazu empfehlen sich spezielle Haarkuren. Intensive Sonnenbestrahlung sowie

heißes Föhnen unbedingt vermeiden und Dauerwellen oder Färben weitestgehend einschränken.
Leidet man unter fettiger Kopfhaut und die Haare sehen schon am Tag nach dem Waschen fettig und strähnig aus,

Jedes Haar besteht jeweils aus einem sichtbaren oberen Teil und der Wurzel, die in der Haut verborgen liegt und über Blutgefäße zur Versorgung sowie Nervenfasern verfügt.

ist zumeist eine übermäßige Talgproduktion die Ursache. Diese kann genetisch oder hormonell bedingt sein, aber ebenso von Stress ausgelöst werden. In diesen Fällen helfen milde Spezialshampoos dabei, die Talgproduktion einzudämmen, denn dauert das Problem länger an, können sich Bakterien und Pilze ansiedeln, welche zu Schuppenbildung oder Entzündungen führen. Doch auch hier gibt es Hilfe: Spezielle medizinische Shampoos bekämpfen die Ursachen und gewährleisten die rasche Erholung der Kopfhaut.
Ist die Haut sehr trocken, gerötet, schuppt und juckt extrem, hat sich möglicherweise bereits ein sogenanntes Trockenekzem gebildet. Dann ist es unter Umständen ratsam, ärztlichen Rat einzuholen, denn dies könnte möglicherweise ein Hinweis auf eine andere dermatologische Erkrankung, wie z. B. Psoriasis oder Neurodermitis, sein.

ALLGEMEINE TIPPS ZUR HAARPFLEGE

Um eine gesunde Haarpracht in Bestform zu halten, gibt es einige Dinge, die man unbedingt berücksichtigen sollte:
Weniger ist mehr!
Vermeiden Sie häufiges Waschen und

benutzen Sie keine aggressiven Shampoos. Beides zerstört den hauteigenen Säureschutzmantel und verstärkt mögliche Probleme. Ideal wären milde Spezialshampoos mit hautneutralem pH-Wert, die im besten Fall gleich auf das jeweilige Haarproblem abgestimmt sind. Auch mit Conditionern und Haarkuren sollte man es nicht übertreiben.

Belastungen reduzieren!

Setzen Sie die Haare niemals für längere Zeit übermäßiger Hitze (heißer Föhn, Sonneneinstrahlung, heiße Dusche) aus, dies führt zur Austrocknung. Lieber lufttrocknen und dann mit etwas Abstand und niedriger Temperatur föhnen. Zudem mechanische Belastungen, wie durch zu festes Trockenreiben oder Bürsten, minimieren, da feuchte Haare aufquellen und so noch empfindlicher sind als normal. Nach dem Schwimmen – ob im Salzwasser oder im Hallenbad – immer ausspülen. Chlor, Salzkristalle und UV-Strahlung machen das Haar spröde, stumpf und brüchig. Deshalb im Sommer Haarpflegeprodukte mit UV-Schutz verwenden!

Optimale Versorgung

Haare und Haarwurzeln sollten auch von innen unterstützt und versorgt werden. Ein Mangel an Nährstoffen kann zu nachhaltigen Schäden führen. Also stets auf eine bestmögliche Ergänzung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen achten!

Eine perfekte Kombination der eben genannten Nährstoffe ist in einem Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheken vereint, **ApoLife 2 Haare, Haut und Nägel**. Die Kapseln enthalten unter anderem wichtige B-Vitamine, Zink, Biotin, L-Cystein und Pantothensäure – Substanzen, die unsere Haarwurzeln stärken und sie zu neuem Wachstum anregen. Ebenso finden Sie hier eine breite Auswahl an medizinischen Shampoos und Pflegeprodukten sowie umfassende Beratung für „Haut und Haare".

Wir denken an Ihre Gesundheit!

1. bis 30. September 2021

Schul-Set GRATIS

Jetzt mit Gojisan gestärkt ins neue Schuljahr starten – zu jedem Gojisan ein Schul-Set **GRATIS!**

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

1. bis 30. September 2021

2,– Euro SPAREN

Prospan – Pastillen, Hustenliquid mit Menthol 100 ml für Erwachsene oder Hustensaft 200 ml für Kinder. Jetzt um **2,– billiger!**

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

Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im September und Oktober – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. Oktober 2021

bis zu 5,– Euro SPAREN

Jetzt mit Supradyn fit und vital Richtung Herbst – während der Vitaminwochen bis zu **5,– billiger!**

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

1. bis 31. Oktober 2021

1,– Euro SPAREN

Effektiver Virenschutz im Herbst – jetzt das neue Carravir Protect um **1,– billiger!**

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

Salbei

Kaum eine Pflanze kann mit einer solchen Vielfalt an gesundheitsfördernden Wirkungen aufwarten, wie der wissenschaftlich Salvia officinalis genannte Vertreter der Lippenblütengewächse. Salbeizuckerl oder Salbeitee begleiten viele von uns wahrscheinlich schon seit Kindertagen, Grund genug, sich dieses ebenso köstliche wie heilsame Gewächs etwas näher anzusehen.

Ursprünglich im Adriaraum beheimatet, war der Salbei bereits in der Antike für seine medizinische Wirkung bekannt.

Salbei – kurz & bündig

- Lateinischer Name: *Salvia officinalis*
- Ursprung im Mittelmeerraum
- Seit der Antike kulinarisch wie medizinisch bedeutsam
- Lindernd bei Schleimhautentzündungen (Mund, Rachen, Darm)
- Gegen Nachtschweiß, hemmt Milchsekretion
- Vorsicht in Schwangerschaft oder Stillzeit
- Empfohlene Produkte: **ApoLife Halspastillen, ApoLife 40 Salbei forte**

EIN NATÜRLICHES MITTEL MEHR VOM MITTELMEER

Ursprünglich im Adriaraum beheimatet, war der Salbei bereits in der Antike für seine medizinische Wirkung bekannt. Nicht umsonst bedeutet das lateinische *„salveo"*, von dem sich der Name ableitet, so viel wie „gesund sein" bzw. „gesund bleiben". Deshalb durfte er auch in Hildegard von Bingens Klostergarten als wichtiges Heil- und Küchenkraut keinesfalls fehlen. Mittlerweile wird der Salbei in vielen Ländern kultiviert und kann praktisch in jedem Gartenmarkt als Kräutertopf erworben werden. In der freien Natur ist er aufgrund seiner Blätter leicht zu erkennen. Sie sind dick, länglich, grau-grün und an der Unterseite filzig behaart. Diese Behaarung verwechselt man bei getrockneten Blättern übrigens leicht mit Schimmel, allerdings hilft hier sofort die Geruchsprobe: Blatt zwischen den Fingern zerreiben und riechen – der Duft gibt hundertprozentige Sicherheit, worum es sich handelt. Für den Einsatz als Arzneimittel werden vorwiegend die Blätter (*Salviae folium*) sowie das aus ihnen gewonnene ätherische Öl (*Salviae aetheroleum*) verwendet.

KÖSTLICHE MEDIZIN

Neben seinem unverkennbaren, starkwürzigen, aromatischen Geruch ist auch der Geschmack ganz charakteristisch. Beide werden von den enthaltenen ätherischen Ölen, mit dem Hauptbestandteil Thujon, geprägt, zusätzliche wertvolle Substanzen sind Gerb- und Bitterstoffe sowie Flavonoide. Als Küchengewürz verleiht Salbei speziell mediterranen Gerichten eine besondere Note, wie etwa bei der berühmten Saltimbocca, die ohne frische Salbeiblätter gar nicht denkbar wäre. Die kulinarische Bedeutung wird jedoch von der medizinischen bei Weitem übertroffen. Der Salbei offenbart als Arzneipflanze eine Vielfalt von Einsatzmöglichkeiten. So kann eine Teezubereitung zum Gurgeln und Spülen Entzündungen im Mund- und Rachenraum lindern oder als Getränk bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfällen und Entzündungen

der Darmschleimhaut zur Anwendung kommen. Ebenso wird er als schweißhemmendes Mittel bei Nachtschweiß oder in den Wechseljahren empfohlen. In der Volksmedizin gilt der Salbei wegen seiner hemmenden Wirkung der Milchsekretion als unterstützendes Mittel zum Abstillen. Aus diesem Grund sollte er auch nicht in der Stillzeit oder während der Schwangerschaft verabreicht werden. Vorsicht ist ebenfalls bei einer Überdosierung bzw. bei längerem Gebrauch gegeben. Das enthaltene Thujon kann in diesem Fall nämlich zu Hitzegefühl, Schwindel, Krämpfen oder Herzrhythmusstörungen führen. Bei der Einnahme des reinen ätherischen Öles sind sogar epilepsieähnliche Krämpfe möglich. Aber keine Angst, in geringen Mengen genossen ist der Salbei ein wunderbares natürliches Heilmittel gegen unterschiedlichste Beschwerden. In Ihrer ApoLife Apotheke hält man viele wertvolle Salbei-Präparate für Sie bereit. Neben Tees und Teemischungen zur sanften Behandlung von Hals- und Schleimhautentzündungen gibt es beispielsweise auch die wirksamen **ApoLife Halspastillen** mit Vitamin C zum Lutschen. Für die Schweißhemmung bei übermäßigem Schwitzen empfehlen sich die **ApoLife 40 Salbei forte** Kapseln. Am besten, Sie fragen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker einfach nach den für Sie passenden Salbei-Produkten.

Werbung

- ☑ 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.

Rat &Tat

B-Vitamine

Vitamine sind für uns Menschen von allergrößter Wichtigkeit. Nur wenn sie in ausreichender Menge vorhanden sind, können alle Vorgänge in unserem Organismus problemlos ablaufen. Unter den vielen Vitaminen stechen einige besonders hervor, nämlich jene des B-Komplexes.

ALLE ACHTE!

Die acht B-Vitamine stellen wichtige Nährstoffe für die Haut sowie für unser Nervensystem dar und sind voneinander abhängig, weshalb man sie gerne im sogenannten Vitamin-B-Komplex zusammenfasst. Mit Ausnahme von Vitamin B12, das nur in tierischen Produkten enthalten ist, kommen alle sowohl in

tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Um eine optimale Versorgung mit diesen Vitaminen sicherzustellen, gibt es ein speziell für diesen Zweck entwickeltes Eigenprodukt aus Ihrer ApoLife Apotheke: **ApoLife 5 Vitamin B Komplex**. Dieses Kombinationspräparat versorgt Sie mit den

Die acht B-Vitamine stellen wichtige Nährstoffe für die Haut sowie für unser Nervensystem dar und sind voneinander abhängig, weshalb man sie gerne im sogenannten Vitamin-B-Komplex zusammenfasst.

wichtigsten Vertretern dieser Vitamin-Gruppe und trägt im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung zur optimalen Ergänzung bei. Hier nun die enthaltenen Vitamine im Überblick mit Infos zu ihrer Funktion bzw. in welchen Lebensmitteln sie zu finden sind.

Vitamin B1
Wissenschaftlicher Name: Thiamin
Wichtig für: Nerven und Herzmuskel
Enthalten in: Vollkornprodukten, Fisch, Hülsenfrüchten, Karfiol, Kartoffeln
Zu beachten: Thiamin ist nicht hitzebeständig.
Vitamin B2
Wissenschaftlicher Name: Riboflavin
Wichtig für: Wachstum und Entwicklung der Zellen
Enthalten in: Milch und Milchprodukten, Eiern, Fisch, Fleisch, Vollkornprodukten, Gemüse
Zu beachten: Riboflavin ist lichtempfindlich.
Vitamin B3
Wissenschaftlicher Name: Niacin
Wichtig für: zentrales Nervensystem und Psyche (Depression, Demenz), für „gutes" Cholesterin, bei Neigung zu Allergien und Akne
Enthalten in: Fleisch, Gemüse, Vollkornprodukten
Zu beachten: Gemeinsam mit einer eiweißreichen Ernährung unterstützt Vitamin B3 die Bildung des wichtigen Hormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin, die für einen erholsamen Schlaf besonders wichtig sind. Ein Mangel kann deshalb zu Schlaflosigkeit, Unruhe, Angstzuständen oder sogar zu Depression führen.
Vitamin B5
Wissenschaftlicher Name: Pantothensäure
Wichtig für: Haut, Schleimhäute, Haare, Nägel und bei Hautschäden (Wunden, Verbrennungen, Sonnenbrand)
Enthalten in: Vollkornprodukten, Erdnüssen, Innereien (Kalbsleber), Eiern
Zu beachten: Ein Mangel kann zum sogenannten Burning-Feet-Syndrom führen.
Vitamin B6
Wissenschaftlicher Name: Pyridoxin
Wichtig für: Nerven- und Immunsystem, roten Blutfarbstoff (Hämoglobin)
Enthalten in: Nüssen, Milchprodukten, Fleisch und Vollkorngetreide
Zu beachten: Bei Mangel können

schuppende Hautausschläge, entzündete Lippen und Taubheit in den Gliedmaßen auftreten.

Vitamin B7 (auch Vitamin H)

Wissenschaftlicher Name: Biotin

Wichtig für: die Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel (verbessert deren Struktur)

Enthalten in: Leber, Sojabohnen, Eigelb, Weizenkleie, Nüssen, Champignons

Zu beachten: Anzeichen eines Mangels sind u. a. spröde, brüchige Fingernägel, glanzloses Haar oder sogar Haarausfall.

Vitamin B9

Wissenschaftlicher Name: Folsäure

Wichtig für: Schwangere (optimales Wachstum des mütterlichen Gewebes) und Kinder

Enthalten in: frischem, grünem Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen

Zu beachten: Ein Folsäure-Mangel kann zu körperlicher Schwäche, Müdigkeit, Vergesslichkeit, Reizbarkeit, Blutbildveränderungen und bei Schwangeren sogar zu Fehlbildungen des Fötus führen.

Vitamin B12

Wissenschaftlicher Name: Cobalamin

Wichtig für: Zellteilung, Blutbildung, Immunsystem, speziell bei Einnahme von Säurehemmern, ASS oder bei Altersdiabetes

Enthalten in: tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch und Käse, z. B. Cheddar, wird in der Leber gespeichert

Zu beachten: Wirkt gemeinsam mit Folsäure und Vitamin B6 prophylaktisch gegen Verkalkung, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Neben diesen acht Vitaminen enthält **ApoLife 5 Vitamin B Komplex** noch

weitere wertvolle Substanzen, die eine optimale Versorgung und Aufnahme garantieren, wie etwa Bierhefe, welche eine natürliche Quelle des Vitamin-B-Komplexes darstellt. Mit **ApoLife 5 Vitamin B Komplex** haben Sie eine ideale Ergänzung bei Konzentrations- und Gedächtnisschwäche zur Hand, die für einen normalen Energiestoffwechsel und unser Nervensystem unverzichtbar ist.

Sollten Sie Fragen zu B-Vitaminen oder Nahrungsergänzungsmitteln haben, wenden Sie sich doch einfach an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker. Sie sind speziell in diesem Bereich bestens geschult und können Ihnen alle Informationen zu diesem wichtigen Thema geben.

Gehirnjogging

1 **Was suchen wir?**
Es rüttelt sich, es schüttelt sich und macht ein Häuflein unter sich.

2

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

APO
Vitamin B Komplex
5
APO
Vitamin C plus
22
APO
Vitamin D3
36
APO
Zink plus
27
APO LIFE
Eisen plus
31
Nahrungsergänzungsmittel
60 Kapseln

FACHINTERVIEW:

Mangel-erscheinungen

Sie sind die ganze Zeit müde, fühlen sich irgendwie schlapp und Ihren Haaren fehlt auf einmal der ihnen sonst eigene Glanz? Das könnte unter Umständen auf einen Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen hindeuten, dem man schnellstmöglich entgegenwirken sollte. Warum es zu solchen Mangelerscheinungen kommt und was man in diesem Fall tun kann, das haben wir Frau Mag. Rothauer, ApoLife Apothekerin aus Kirchdorf, in einem persönlichen Gespräch gefragt.

Frau Mag. Rothauer, wie kommt es zu Mangelerscheinungen?
Ein Defizit an lebenswichtigen Stoffen, die wir normalerweise im Rahmen einer ausgewogenen, gesunden Ernährung zu uns nehmen, kann zu unterschiedlichen Symptomen führen, die sich allerdings zumeist langsam einstellen. Also nicht wie beispielsweise bei einem Magnesium-Mangel beim intensiven Sport, der unmittelbar einen Muskelkrampf nach sich zieht. Der Prozess erfolgt zumeist unbemerkt, man weiß zwar, wie man so schön sagt, dass einem im wahrsten Sinn des Wortes „etwas fehlt", nur vielfach nicht, was. Wenn der Körper Flüssigkeit braucht, bekommen wir Durst und wissen, dass wir trinken müssen. Bei anderen wichtigen Stoffen hingegen sind die Anzeichen leider viel unscheinbarer.

Wie verhält es sich etwa mit Müdigkeit? Gibt es dafür einen speziellen Auslöser?
Gerade bei körperlicher Ermattung und andauernder Müdigkeit trotz ausreichender Nachtruhe kann ein Mangel einer Vielzahl von Stoffen infrage kommen. Zu den üblichen Verdächtigen zählen hier zunächst das Vitamin C und Eisen. Ein Mangel an der erstgenannten Ascorbinsäure kommt relativ häufig bei Rauchern vor, die einen erhöhten Bedarf daran haben, aber Stress oder chronische Erkrankungen lassen den Vitamin-C-Verbrauch des Körpers ebenso nach oben gehen. Neben der Müdigkeit gibt

es in diesem Fall allerdings noch deutlichere Anzeichen, wie etwa eine schlechte Wundheilung, entzündetes Zahnfleisch oder auch eine allgemeine Neigung dazu, leicht krank zu werden. Ein Eisenmangel kann überdies mit Müdigkeit einhergehen, meist zusammen mit Antriebslosigkeit sowie Konzentrationsproblemen. Das hängt vor allem damit zusammen, dass Eisen beim Transport von Sauerstoff in unserem Körper eine ganz wesentliche Rolle spielt. Besonders häufig betroffen sind hier vor allem Frauen, da durch die Monatsblutung rote Blutkörperchen verloren gehen, aber auch Männer, überwiegend Sportler, können darunter leiden. Abhilfe schaffen, neben einer eisenreichen Ernährung – etwa mit Spinat oder roten Rüben –, spezielle Eisenpräparate aus der Apotheke, mit denen sich ein Defizit schnell korrigieren lässt.

Gibt es einen Mangel, der besonders häufig anzutreffen ist?

Ja, es geht dabei um Vitamin D, ein fettlösliches Vitamin, das bei vielen Vorgängen in unserem Organismus von größter Wichtigkeit ist. So hat es nicht nur für unsere körpereigene Abwehr und das Herz-Kreislauf-System eine wichtige Bedeutung, sondern ist darüber hinaus ein wesentlicher Faktor für die Gesundheit unserer Haut und Knochen. Fehlt Vitamin D, kann dies zu Nervosität, erhöhter Anfälligkeit für Krankheiten und Osteoporose führen bzw. im Kindesalter sogar eine Rachitis begünstigen. Dieser Mangel ist übrigens saisonabhängig, denn im Gegensatz zu anderen Vitaminen kann unser Organismus es selbst herstellen, allerdings nur, wenn genügend Sonne auf die Haut fällt. Im Sommer reicht die „Eigenproduktion" zumeist wunderbar aus, im Winter jedoch laufen wir Gefahr, zu wenig davon zu synthetisieren. Hier sollte man also in den sonnenarmen Monaten unbedingt Vitamin D zusätzlich zu sich nehmen.

Gerade bei körperlicher Ermattung und andauernder Müdigkeit trotz ausreichender Nachtruhe kann ein Mangel einer Vielzahl von Stoffen infrage kommen.

Ebenfalls oft hört man von der Wichtigkeit der B-Vitamine. Was hat es damit auf sich?

Diese Gruppe von Vitaminen – wobei allerdings nicht alle tatsächlich Vitamine sind, was sich aber erst im Lauf der Geschichte herausgestellt hat – wird vor allem immer mit den Nerven assoziiert. Besonders wichtig sind hier Vitamin B6, B12 und die Folsäure, die auch als Vitamin B9 bezeichnet wird. Ein Mangel an Vitamin B6 etwa kann zu Müdigkeit oder Nervenschmerzen führen, das Fehlen von Vitamin B12 macht sich durch Kribbeln und Taubheit in den Händen und Füßen bemerkbar, löst aber manchmal ebenso Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen aus. Alle drei Substanzen

haben leider eines gemeinsam: Sie sind hitzeempfindlich und werden beim Kochen leicht zerstört. Ein weiterer Aspekt, der eine Unterversorgung begünstigt, ist der Umstand, dass unser Körper manche nur in geringer Menge speichern kann, deshalb ist es umso wichtiger, diese Vitamine laufend zusätzlich zuzuführen.

Gibt es Personen, für die eine diesbezügliche Ergänzung besonders empfohlen wird?
Da wären als Erstes natürlich werdende Mütter zu nennen, denn sie benötigen in der Schwangerschaft vermehrt Folsäure, und ein Mangel daran kann unter Umständen zu einer Fehlbildung des Fötus führen. Hier ist es also extrem wichtig! Beim Vitamin B12 hingegen ergibt sich eine spezielle Problematik dadurch, dass es ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. So leiden Menschen, die eine vegetarische oder sogar vegane Ernährung bevorzugen, besonders häufig an einer Unterversorgung. Ebenfalls problematisch ist das Ganze bei allen genannten Substanzen für Personen, die rauchen oder regelmäßig Alkohol konsumieren. Und auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten, wie Magensäurehemmern oder Antibabypille, erfordert eine gesteigerte Zufuhr.

Und was hat es mit den weißen Flecken auf den Nägeln auf sich?
Man nahm früher an, dass sie auf einen Zink-Mangel hinweisen, was jedoch nicht unbedingt der Fall ist. Richtig hingegen ist, dass eine Unterversorgung mit dem wichtigen Spurenelement und den bereits erwähnten B-Vitaminen durchaus zu brüchigen Nägeln, Hautproblemen und Haarausfall führen kann. Auch unser Immunsystem braucht Zink für eine optimale Funktion, und haben wir zu wenig davon, können unsere Konzentration und die Lernfähigkeit leiden.

Können Sie als Apothekerin Produkte empfehlen, um diese Mängel auszugleichen?
In erster Linie sollte man auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung achten, damit ist das Vitamin- und Mineralstoff-Grundgerüst schon einmal gegeben. Darüber hinaus gibt es zur Ergänzung bei uns in der ApoLife Apotheke einige wertvolle Eigenprodukte, um eine Vielzahl von wichtigen Substanzen in optimaler Zusammensetzung zuzuführen. Bei den Vitaminen etwa **ApoLife 5 Vitamin B Komplex, ApoLife 22 Vitamin C plus** und **ApoLife 36 Vitamin D3** bzw. die **ApoLife Vitamin D3 Tropfen** oder **ApoLife 27 Zink plus** sowie **ApoLife 31 Eisen plus** für die Spurenelemente. Einfach in einer ApoLife Apotheke in Ihrer Nähe vorbeischauen und sich ausführlich diesbezüglich beraten lassen!

Frau Mag. Rothauer, vielen Dank für Ihre Zeit und das Gespräch!

APOMAX ERKLÄRT:

Erste Hilfe bei Prellungen und Verstauchungen

Ein falscher Tritt beim Wandern, ein Sturz mit dem Rad oder ein Zusammenprall beim Sport – Missgeschicke können leider passieren. Gut, wenn man weiß, was in diesem Fall zu tun ist.

PRELLUNG ODER VERSTAUCHUNG?

„Ich habe mir den Fuß verstaucht!" ist eine oft gehörte Beschreibung bei Beschwerden, doch hier gibt es erhebliche Unterschiede. Von einer sogenannten Kontusion, wie eine Prellung auch bezeichnet wird, spricht man, wenn eine Verletzung durch die äußere Einwirkung von stumpfer Gewalt verursacht wurde.

Das kann ein Schlag sein oder der Sturz auf einen harten Gegenstand bzw. eine starre Oberfläche, mit der Folge, dass im Bindegewebe Kollagenfasern reißen. Flüssigkeit dringt in das Gewebe und ein Ödem, das als Schwellung sicht- bzw. spürbar wird, entsteht. Ist der Druck zu stark, können Blutgefäße platzen, wodurch es zu Einblutungen kommt. Der berühmte blaue Fleck – ein Hämatom – wird erkennbar. Betroffen davon sind zumeist eher die „ungepolsterten" Stellen unseres Körpers, wo die Knochen lediglich von einer dünnen Gewebeschicht und Haut überzogen sind, wie z. B. der Kopf, die Rippen oder die Schienbeine. Hier kommt es manchmal zu einer Einblutung zwischen Knochen und Knochenhaut, eine sehr schmerzhafte Angelegenheit, bei der man immer abklären sollte, ob es tatsächlich nur eine Prellung ist und nicht vielleicht doch der Knochen selbst schwerer verletzt wurde.

Im Gegensatz dazu bedeutet eine Verstauchung, dass das Gelenk durch eine starke Bewegung über seine normale Funktion hinaus gedehnt wurde und es so zu einer Verletzung der Bänder kam. Ein häufiges Beispiel, das auch im Alltag leider öfter passiert – Stichwort „Gehsteigkante" –, ist das Überknöcheln. Dies kann zur Dehnung, Zerrung oder zum Riss von Bändern führen oder sogar zu einer Verletzung der Gelenkkapsel. Bei Verstauchungen kommt es ebenfalls zu Blutungen ins Gewebe, Blutergüssen und zum Teil starken Schwellungen.

P E C H, WAS NUN?

Diese Buchstaben sind nicht nur sehr leicht zu merken, da sie sprichwörtlich das schmerzhafte Ereignis charakterisieren, sondern zugleich auch für die vier optimalen Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Prellungen und Verstauchungen stehen.

„P" wie „Pause": Die betroffene Körperstelle ruhigstellen und jede zusätzliche körperliche Anstrengung vermeiden. Handgelenk, Knie oder Knöchel können mit einem unelastischen Tape stabilisiert und entlastet werden.

„E" wie „Eis": Wichtig ist es, die Verletzung zu kühlen. Das verhindert die Ansammlung von Blut und Gewebsflüssigkeit und reduziert die Schwellung. Bei Eis ist jedoch Vorsicht geboten, um

keine kältebedingte Schädigung des Gewebes zu riskieren. Ideal sind Coolpacks, wie z. B. die **ApoLife Kalt-Warm-Kompressen**, die jeweils in ein Tuch eingewickelt werden sollten. Am besten immer zwei davon zu Hause haben, damit während der Anwendung bereits die zweite im Kühlschrank vorbereitet werden kann.

„C" wie „Compression": Die umgehende Kompression ermöglicht zum einen die Ruhigstellung, zum anderen wird das Venen- und Lymphgewebe beim Abtransport der Gewebsflüssigkeit unterstützt. Dazu geeignet sind spezielle elastische Bandagen (Achtung: Immer von körperfern zu körpernah anlegen!) oder Kinesiotapes.

„H" wie „Hochlagern": Das verletzte Körperteil erhöht lagern, um den Gewebedruck auf die betroffene Stelle zu reduzieren sowie den Abtransport der Flüssigkeit im Bereich der Schwellung zu fördern.

UND NACH DER ERSTEN HILFE?

In Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie viele unterschiedliche Präparate, um die Schmerzen bei Prellungen und Verstauchungen zu lindern und den Heilungsvorgang zu unterstützen. Gegen die Schmerzen helfen kühlende Substanzen wie Kampfer oder Menthol. Gele kühlen und wirken sich dank zugesetzter entzündungshemmender Wirkstoffe (Arnika, Weidenrinde) positiv auf die Genesung aus. Um die Schwellung zu reduzieren, eignen sich neben Heparin auch die Hausmittel Essigsaure Tonerde und Topfenwickel. Spezielle Cremen mit durchblutungsfördernden Wirkstoffen, wie etwa ätherisches Romarinöl, sorgen dafür, dass die körpereigenen Abwehrzellen schneller zum Verletzungsort gelangen. Empfehlenswert sind zudem Gele mit den entzündungshemmenden und schmerzstillenden Wirkstoffen Diclofenac und Ibuprofen, die allerdings nicht großflächig angewendet werden sollten.

Wer auf Homöopathie setzt, hat mit Arnica montana die richtige Wahl, wenn es um Prellungen geht, Symphytum fördert das Zusammenwachsen des Gewebes und Aconitum hilft bei akuten Verletzungen. Darüber hinaus gibt es noch weitere homöopathische Komplexmittel und Salben genau für diesen Einsatzbereich.

Stellt sich nach ein paar Tagen keine Besserung ein, klingen die Beschwerden innerhalb von zwei Wochen nicht ab oder verschlimmern sich sogar, treten weitere Symptome auf oder ist eine besonders starke Schwellung vorhanden, die Verletzung besser immer medizinisch abklären lassen, um hier kein Risiko einzugehen! Für alle anderen Hilfestellungen sowie wirksame Gele, Cremen, Salben oder natürliche wie klassische Schmerzmittel haben Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker mit Sicherheit die passende Auswahl für Sie.

Grund-impfungen

Kein Thema hat unser Leben in den letzten Monaten mehr beherrscht als das Corona-Virus und die dagegen erhältliche Impfung. Dabei sind weitere empfohlene Impfungen etwas in den Hintergrund geraten, obwohl sie alles andere als unwichtig sind und ebenfalls Leben retten bzw. unsere Gesundheit erhalten können.

EIN PLAN FÜR ALLE

In Österreich wird der Impfplan vom Gesundheitsministerium mit dem Nationalen Impfgremium erstellt und alljährlich aktualisiert. Dort fließen stets die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ein, um Impfinteressierten einen umfassenden Überblick zu aktuell zur Verfügung stehenden Immunisierungen zu geben. Dieser Plan ist auf der Homepage des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz abrufbar, aber Informationen darüber erhalten Sie selbstverständlich auch in jeder ApoLife Apotheke. Hier erfahren Sie überdies alles zu sämtlichen ratsamen oder sogar vorgeschriebenen Impfungen bei Reisen ins Ausland.

VON KLEIN AUF GESCHÜTZT

Die meisten von uns haben ihre ersten Impfungen wahrscheinlich gar nicht

Grundimpfungen – kurz & bündig

- Impfplan vom Gesundheitsministerium und Nationalen Impfgremium erstellt und jährlich aktualisiert
- Im Kindesalter vielfach kostenlos
- Kombinationsimpfungen z. B. gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung (Polio), Hepatitis B und Haemophilus influenzae B oder gegen Masern, Mumps und Röteln
- In manchen Fällen regelmäßige Auffrischung erforderlich
- Weitere, empfohlene Impfungen: FSME, Hepatitis, Pneumokokken, Grippe
- Bei Reisen in ferne Länder Impfvorschriften (zum Schutz des Reiseziels) und Empfehlungen (zum eigenen Schutz) beachten!

mitbekommen, denn sie erhält man normalerweise bereits im Säuglings- oder Kleinkindalter bei den dafür vorgesehenen Untersuchungen beim Kinderarzt. Diese Impfungen sind vielfach kostenlos und z. B. gegen Rotaviren auch als Schluckimpfung möglich. Um den Stress bei der Vorbeugung zu minimieren, werden zum Teil mehrere Immunisierungen auf einmal verabreicht, wie bei den Kombinationsimpfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten (Pertussis), Kinderlähmung (Polio), Hepatitis B und Haemophilus influenzae B oder jener gegen Masern, Mumps und Röteln. Bei manchen Impfungen hält der Schutz ein Leben lang, andere wiederum müssen in regelmäßigen Abständen aufgefrischt werden – Erstgenannte etwa im Schulalter und als Erwachsene dann alle zehn Jahre, ab dem 60. Lebensjahr sogar alle fünf Jahre. Wie von der Corona-Immunisierung bekannt, gibt es Impfstoffe, bei denen mehrere Dosen in verschiedenen Intervallen verabreicht werden müssen, um einen bestmöglichen Schutz zu erreichen.

MEHR ALS NUR EMPFEHLENSWERT

Eine Impfung, die speziell in Österreich genutzt werden sollte, ist der Schutz gegen die von Zecken übertragene Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Die Grundimmunisierung erfolgt mit drei Impfdosen und muss alle fünf Jahre aufgefrischt werden bzw. ab 60 sogar alle drei Jahre.
Für in Gesundheits-, Sozial- und Pflegeberufen oder in der Gastronomie Tätige

sowie für Menschen, die gerne verreisen, empfiehlt sich eine Impfung gegen Hepatitis A und B. Sie steht sowohl als Einzelimpfstoff für die A- oder B-Variante als auch als Kombinationsimpfung zur Verfügung. Hier wird – je nach Variante – eine Auffrischung alle zehn Jahre angeraten.

Obwohl durch die strikten Corona-Maßnahmen in diesem Jahr die Grippewelle ausgeblieben ist, wird es im kommenden Winter wahrscheinlich wieder so weit sein und die Infektionen mit dem Influenza-Virus werden erneut um sich greifen. Diese können vor allem Personen ab dem 60. Lebensjahr und chronisch Kranken gefährlich werden, doch ebenso allen, die engen Kontakt zu Risikopatienten haben, wird die Grippeimpfung nahegelegt. Da sich die Viren laufend weiterentwickeln, muss für einen optimalen Schutz jedes Jahr erneut geimpft werden.

Eine Erkrankung, die eine erhebliche Gefahr besonders für ältere Menschen darstellt, ist eine Lungenentzündung. Diese wird von Bakterien, den sogenannten Pneumokokken, ausgelöst und kann lebensbedrohlich sein. Im Rahmen der davor schützenden Immunisierung wird im ersten Jahr eine Impfung verabreicht, die gegen 13 Pneumokokken-Stämme wirksam ist (13-valent), sowie im zweiten Jahr ein 23-valenter Impfstoff mit 23 verschiedenen Bakterienstämmen.

Sie sehen, es gibt eine Vielzahl von wichtigen Impfungen, um sich vor gefährlichen Krankheiten zu schützen, die bei uns immer wieder auftreten können. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker stehen Ihnen hier gerne mit einer umfassenden Beratung und weiterführenden Informationen zur Verfügung – zum Beispiel auch in Hinblick auf Urlaubsreisen in ferne Länder und möglicherweise dafür benötigte Impfungen, wie gegen Cholera, Gelbfieber, Japan-Enzephalitis oder Tollwut. Damit Sie weder im Urlaub noch in heimischen Gefilden eine böse Überraschung erleben oder erkranken. Bleiben Sie gesund!

AROMATIPP

Krafttraining für die Nase

Mehr als die Hälfte der Corona-Kranken ist von einem Verlust des Geruchssinnes betroffen – oft ist er sogar eines der ersten Symptome. Nun ist der Verlust keine lebensbedrohliche Angelegenheit. Lästig ist er aber allemal, vor allem wird der Genuss beim Essen dadurch deutlich getrübt. Zum Glück regenerieren sich die meisten SARS-Cov-2-geschädigten Geruchsorgane wieder. Laut HNO-Arzt Thomas Hummel von der Uniklinik Dresden können 80 bis 95 % der Betroffenen nach spätestens zwei Monaten wieder riechen. Bei 5 bis 15 % bleibt der Geruchsverlust allerdings über Monate bestehen.

Fördern lässt sich die Erholung der Geruchszellen mit konsequentem Riechtraining: regelmäßig morgens und abends jeweils eine halbe Minute an Fläschchen mit vier verschiedenen starken Düften – etwa Rose, Zitrone, Eukalyptus und Gewürznelke – riechen. Die Düfte sollten alle zwei bis drei Monate gewechselt werden. Das Geruchstraining erfordert Geduld, oft sind Monate nötig, um eine Verbesserung zu erreichen, aber es lohnt sich langfristig!

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie gerne zu rein natürlichen Aromaölen und -düften.

LÖSUNG Gehirnjogging

1 Das Sieb

2

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

SIMILASAN AUGENTROPFEN. DA BLEIBT KEIN AUGE TROCKEN!

Trockene Augen sind weit verbreitet und speziell im Winter durch trockene Heizungsluft ein Thema. Zudem können auch das Tragen von Kontaktlinsen, die Einnahme bestimmter Medikamente (zum Beispiel zur Behandlung von Diabetes, Akne oder Rheuma) und lange Bildschirmarbeiten zu trockenen Augen führen. Unter den Betroffenen finden sich häufig Frauen und ältere Personen. **Similasan Trockene Augen Augentropfen** sorgen mit ihrer natürlichen Formel für optimale Benetzung und Linderung auch bei Reizungen, Sandkorngefühl und Lichtempfindlichkeit. Erhältlich in Ihrer Apotheke als Fläschchen und praktische Monodosen.

SIMI_2021_067

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

SCHÜSSLERSALZE BEI PRELLUNGEN UND VERSTAUCHUNGEN

Nr. 1 Calcium fluoratum: Beschleunigt die Regeneration der verletzten Gewebe und die Wiederherstellung der Elastizität von Sehnen und Bändern.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum: Mindert Schmerzen, fördert Durchblutung.

Nr. 8 Natrium chloratum: Vorbeugung bzw. rascher Abbau einer Schwellung.

Nr. 11 Silicea: Blutergüsse werden über die Lymphe zurückgenommen.

Akut-Tipp: Bewährt hat sich ein Brei folgender Mineralstoffkombination: je 30 Stück der Nr. 3 und Nr. 8 sowie 10 Stück der Nr. 1 und Nr. 11. Den Brei auf die betroffenen Stellen aufstreichen und mit einer Frischhaltefolie abdecken.

SCHLAF- UND NERVENTEE

Wer nachts gut schläft und in sich selbst ruht, ist für die Hektik des Alltags gewappnet. Nervöse Unruhe und Schlafstörungen hingegen bringen Körper und Geist schnell an die Grenze ihrer Kräfte. Tees von **Sidroga®** unterstützen den Körper dabei, bei Einschlafstörungen, Nervosität, Unruhe und Schlaflosigkeit wieder zur Ruhe zu finden. **Sidroga® Schlaf- und Nerventee** ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Er enthält Baldrianwurzel, Melissenblätter, Passionsblumenkraut und Pfefferminzblätter, ist wohlschmecken und bekömmlich. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzliche Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

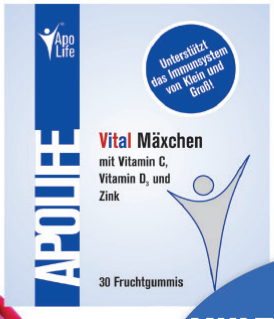
ST. MARTIN
APOTHEKE

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

Zu Schulbeginn das kindliche Immunsystem stärken

Nach den langen Sommerferien fiebern viele Schüler dem Beginn des neuen Schuljahres entgegen. Gerade zum Schulstart kann das Immunsystem gefordert sein, wenn Kinder wieder mit zahlreichen Schulkameraden zusammentreffen und im Unterricht neue Lernaufgaben und Herausforderungen warten. Zur Förderung der Abwehr und der Konzentration für eine ausreichende Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen empfehlen wir:

APOLIFE MULTIVITAMINSAFT
13. bis 25. September
€ 2,- BILLIGER



APOLIFE MULTIVITAMINSAFT und APOLIFE VITAL MÄXCHEN
13. bis 25. September
€ 2,- BILLIGER

Mit Immunpower in das neue Schuljahr jetzt um 2 € billiger! Gutschein gültig von 13. September bis 25. September solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.