

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



APO
LIFE

AUSGABE 1
JÄNNER/FEBRUAR 2023

Aufwachen!

DIABETES
„VOLLE NASE“
RAUCHEN
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit spritzigen
Neujahrs-Aktionen!





LIFTACTIV RETINOL SPECIALIST SERUM MILDELT SELBST TIEFE FALTEN

NEU

LIFTACTIV RETINOL SPECIALIST SERUM NACHT



BESCHLEUNIGT ZELLULARE ERNEUERUNG, UM SELBST TIEFE FALTEN ZU MILDERN

MAXIMIERT DIE RETINOL-WIRKSAMKEIT UND -VERTRÄGLICHKEIT

SYNERGETISCHER EFFEKT:

+50% ANTI-AGING WIRKUNG

RETINOL:

DER MEIST VERSCHRIEBENE DERMATOLOGISCHE INHALTSSTOFF WELTWEIT



VICHY LABORATOIRES
LIFTACTIV
RETINOL SPECIALIST SERUM

0,2% PURES RETINOL [A+]



Mit Zuversicht ins neue Jahr!



Mag. pharm. Bernd Edler, BA

„Langsam reicht's!“ war wohl der Satz, den wir in den letzten Monaten am häufigsten gehört haben. Krisen, Teuerungen & Co., wohin man schaut, und kein Ende in Sicht. Umso wichtiger, dass wir uns unsere Zuversicht in diesen turbulenten Zeiten erhalten. Und vielleicht dürfen wir Ihnen einen Vor-

schlag für Ihren Neujahrsvorsatz machen? Stellen Sie 2023 doch unter das Motto „Respekt & Mitgefühl“! Wir sind fest überzeugt: Mit Höflichkeit, Besonnenheit und Rücksicht aufeinander meistern wir jede Krise!

In dieser Ausgabe widmen wir uns vielen Themen für einen guten Start ins neue Jahr! Und selbstverständlich haben wir auch dieses Mal wieder eine Reihe von Tipps und Hinweisen für Sie. Viel Freude beim Lesen! Wir wünschen Ihnen von Herzen „Prosit Neujahr!“ und vor allem einen guten Start in ein gesundes 2023!

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

5	Diabetes
10	Allergie
14	Die Nase voll?
18	Aktionen
	Arzneipflanze:
20	Rosmarin
23	Coenzym Q-10
	Fachinterview:
26	Rauchen
	ApoMax erklärt:
30	Kreislauf
	Wie schütze ich mich vor:
33	Makuladegeneration
	TCM im Alltag:
36	Energie für den Tag
38	Aroma-Tipp
39	Homöopathie-Tipp
39	Schüßler-Tipp
39	Tee-Tipp

Impressum

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

Medieninhaber (Verleger) & Herausgeber: *Pharmazeutische Arbeitsgemeinschaft Rat und Tat GmbH, Gonzagagasse 11/DG, 1010 Wien.*

Verantwortlich für den Inhalt: *Mag. pharm. Verena Reitbauer, Bahnstraße 45, 2230 Gänserndorf.*

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

Text: *Thomas Franke.*

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

Druck: *Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.*

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



**IHRE MEINUNG
IST UNS WICHTIG!**

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

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

Diabetes



abbauen und die Konzentration im Blut steigt an. Es gibt zwei Arten von Diabetes, die sich vor allem physiologisch komplett unterscheiden.

Typ 1 ist die seltenere Form, an der nur circa 5 bis 10 Prozent aller Diabetiker leiden. Hier sind die B-Zellen in der Pankreas, wie die Bauchspeicheldrüse wissenschaftlich genannt wird, zerstört und können gar kein Insulin produzieren, wodurch ein absoluter diesbezüglicher Mangel vorliegt. Die Erkrankung tritt überwiegend im Kindes- oder Jugendalter auf und macht eine regelmäßige Zufuhr von Insulin notwendig.

Bei **Typ 2** hingegen geht die Produktion des Hormons erst im Laufe des Lebens zurück und es kommt nach und nach zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Die Ursachen liegen zum einen in einer erblichen Vorbelastung, zum anderen spielen ungesunde Lebensgewohnheiten, wie Bewegungsmangel, Fehlernährung und Übergewicht, eine wichtige Rolle dabei, warum die Wirkung des Insulins nachlässt bzw. die Zellen zu wenig davon produzieren.

DIABETES UND DIE FOLGEN

In erster Linie sind großer Durst sowie häufiges Wasserlassen zu beobachten, und wie bereits beschrieben, kommt es durchaus vor, dass die Erkrankung bei Typ 2 ohne Symptome verläuft. Dies allerdings kann auf lange Sicht weitgehende Probleme nach sich ziehen. Schädigungen von Nieren, Nerven und Netzhaut sind ebenso möglich wie

Sie liebt den Saft.

Sie schwört auf die Brause.

**Bei Husten und Hustenreiz:
Prospan.
Wieder alles gut.**

Ab dem 1. Monat!

Nur 2 x täglich!

Nr. 1 weltweit²

PROSPAN

¹ bis 12 Monate nach Rücksprache mit dem Arzt | ² Pflanzliche Expektorantien, IQVIA Global OTC 12/2021
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. | PROSPAN_2022_057

krankhafte Veränderungen der Venen (Arteriosklerose), Hauterkrankungen oder schlecht heilende Wunden. Es gilt also, den Diabetes – ja, die Krankheit ist „männlich“ – möglichst früh zu diagnostizieren und entsprechende Maßnahmen einzuleiten, denn die „erworbene“ Form kann gut behandelt werden. Jedoch sollte zunächst immer eine Änderung des Lebensstiles der erste Schritt sein. Eine Diät fürs Idealgewicht, ausreichend Bewegung und gegebenenfalls ein Verzicht auf Nikotin können bereits

In Österreich leiden rund 800.000 Menschen an Diabetes – etwa 20 Prozent davon wissen das aber nicht!

eine Besserung hinsichtlich des erhöhten Blutzuckerspiegels bewirken. Nützt dies nichts oder nicht genug, kommt man um eine medikamentöse Langzeittherapie meist nicht herum. Dafür gibt es für Typ-2-Diabetiker sogenannte Antidiabetika in Form von Kapseln oder Tabletten. Bei Typ 1 muss das Insulin ein Leben lang zugeführt werden, dies erfolgt zumeist durch Pens, Spritzen oder programmierbare Pumpen. Ganz wesentlich ist für Typ-1-Betroffene eine engmaschige Kontrolle des eigenen Blutzuckerspiegels, denn es besteht auch die Möglichkeit einer Unterzuckerung, einer sogenannten Hypoglykämie. Es treten Unruhe, Schwächegefühl, Verwirrtheit, Sehstörungen und Schwindel

auf, zudem kann es im schlimmsten Fall zu einem hypoglykämischen Schock kommen, der immer lebensbedrohlich ist. Um den Blutzucker wieder nach oben zu bringen, gibt es spezielle Glukoselösungen, zumeist hilft aber auch ein Glas Fruchtsaft oder ein Stück Traubenzucker.

NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG

Es lohnt sich auch für gesunde Menschen, ein Auge auf ihren Blutzuckerspiegel zu haben, sich gesund zu ernähren und aktiv zu sein. Darüber hinaus gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke ein Eigenprodukt, um den körpereigenen Zuckerstoffwechsel zu unterstützen: die **ApoLife Zuckerstoffwechsel Kapseln**. Mit jeweils einer Morgen- und

Gehirnjogging

Scherzrätsel

Wissen Sie's?

1 Was erhält man, wenn man Spaghetti um einen Wecker wickelt?

2

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

einer Abendkapsel kann dabei sowohl die Aufnahme als auch die Wirkung optimiert werden.



Die Morgenkapsel enthält einen cumarin- und safrolfreien Zimt-Extrakt, der nachweislich einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat. Dazu noch Chrom als wichtiges Spurenelement im

Zucker- und Fettstoffwechsel sowie wichtige Vitamine und Antioxidantien (Vitamin C, D, B1, B6, B12, Folsäure, OPC), welche durch den Pfefferextrakt Piperin besser aufgenommen und in ihrer Wirkung verstärkt werden.

In der Abendkapsel findet sich als Hauptbestandteil Bittermelonen-Extrakt (*Momordica charantia*). Dieser hilft gemeinsam mit Zink und Molybdän dem Organismus dabei, die Blutzuckerwerte zu regulieren. Ginsengwurzel-Extrakt unterstützt nicht nur das Insulin, sondern hat in Verbindung mit den enthaltenen Vitaminen A, E, B3 und B5 zudem eine außergewöhnlich stärkende Wirkung auf Zellen und Gefäße.

Dieses wertvolle Eigenprodukt erhalten Sie ausschließlich in Ihrer ApoLife Apotheke. Hier berät man Sie überdies fachkundig zu den Diabetes-Arten, Selbsttests und vielem anderen mehr.



NEU:
die ApoLife
Treue-App!

*Treue-Rabatte,
Vorbestellung,
News
und vieles mehr!*

Jetzt gratis
installieren:

Verfügbar für zahlreiche ApoLife Apotheken in ganz Österreich -
fragen Sie in Ihrer Apotheke nach dem Treue-Programm!



Allergie

Ob Pollen, Nahrungsmittel, Hausstaubmilben oder Insektengift – Allergien betreffen mittlerweile immer mehr Menschen und trüben deren Lebensqualität empfindlich oder können unter Umständen sogar lebensbedrohlich sein.

WENN DER KÖRPER REAGIERT

Unser Immunsystem ist an sich eine wunderbare Selbstverteidigungsmaschine. Wenn es Stoffe erkennt, die uns gefährlich werden können, leitet es sofort geeignete Abwehrmaßnahmen ein, um uns zu schützen. Leider kann es passieren, dass völlig harmlose Substanzen, wie z. B. Blütenpollen oder Lebensmittel, den körpereigenen Alarm auslösen, obwohl es gar nicht nötig wäre. Es kommt zu einer allergischen Reaktion. Diese überschießende Antwort unseres Immunsystems wird durch die Oberflächenstruktur von bestimmten Partikeln – Allergenen oder Antigenen – initiiert, wobei man medizinisch verschiedene Allergieformen unterscheidet.

UNSYMPATHISCHE TYPEN

Die Typ-I-Reaktion stellt die häufigste Form dar, bei der es zu einer Sofort-Reaktion des Organismus kommt. Hier werden Antikörper gegen harmlose Substanzen gebildet, die sogenannten Immunglobuline E, welche bei einem Kontakt mit dem Antigen eine sehr rasche und zum Teil heftige Immunreaktion auslösen können. Bei den Allergie-Typen II bis IV tritt die Antwort des Immunsystems erst Stunden oder gar Tage später auf. Ein spezieller Vertreter der Typ-IV-Allergie ist die Nickelallergie. Das Metall findet man an Kleidungsstücken (z. B. Hosenknöpfen)

oder in günstigen Schmucklegierungen. Durch den Kontakt mit Schweiß können Nickel-Teilchen gelöst werden und gelangen in die Haut, wo die körpereigene Abwehr eingreift. Die Folge: Es entstehen nach einiger Zeit juckende oder nässende rote Stellen, Bläschen oder Knötchen, wo die Haut mit dem Metall in Berührung gekommen ist. Eine solche Nickelallergie zählt, wie die Überempfindlichkeit gegen Polyester, Kobalt, Duftstoffe oder Waschmittel, zu den sogenannten Kontaktallergien.

Unser Immunsystem ist an sich eine wunderbare Selbstverteidigungsmaschine. Wenn es Stoffe erkennt, die uns gefährlich werden können, leitet es sofort geeignete Abwehrmaßnahmen ein.

Doch zurück zur häufigsten, der Typ-I-Reaktion, und ihren Vertretern. Da wäre zuerst die allergische Rhinitis zu nennen, besser bekannt als „Heuschnupfen“, sowie die allergische Konjunktivitis, Nesselausschlag, Insektengiftallergien und die Hausstaubmilbenallergie. Bei Letzterer ist man allerdings nicht gegen den Staub oder die Milben allergisch, sondern gegen die Tier-Exkremente. Gelangt das Allergen in Nase,

Augen oder Rachen, wird es von den Antikörpern erkannt, die wiederum die Zellen des Immunsystems (Mastzellen, Granulozyten etc.) aktivieren, welche schließlich die Entzündungsbotsstoffe, wie z. B. Histamin, freisetzen.

WAS PASSIERT NUN IM KÖRPER?

Ist das Histamin unterwegs, folgen verschiedene Reaktionen im Organismus. Blutgefäße erweitern sich, damit die Zellen des Immunsystems schnell an den betreffenden Ort gelangen können. Der Blutdruck sinkt und zugleich kommt es zu einer Rötung und Erwärmung. Um den Verteidigungszellen den Übergang vom Blut ins Gewebe zu erleichtern, wird zudem die Durchlässigkeit der Gefäße, die sogenannte Permeabilität, erhöht. Des Weiteren gelangt Flüssigkeit ins Gewebe, das anschwillt, spannt und juckt. Bei Heuschnupfen kommt es so zu den klassischen Symptomen: laufende und verstopfte Nase, tränende,

beißende Augen, juckende Schleimhaut im Rachen und am Gaumen oder ständiges Niesen. Hier gilt es, die Beschwerden nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, denn die Immunreaktion kann sich auf die Lunge ausdehnen und dort zu einem allergischen Asthma bronchiale führen.

ALLERGIE & THERAPIE

Nachdem Histamin eine entscheidende Rolle im Allergiegesehen spielt, ist die Therapie darauf ausgerichtet, entweder diesen Botenstoff zu neutralisieren, dem Entzündungsprozess zu begegnen (z. B. mit Kortison) oder die Immunzellen zu stabilisieren, um deren Reaktion zu minimieren.

Darüber hinaus gibt es für Allergiker, die in Gefahr sind, durch Insektengift (Bienen, Wespen) oder Nahrungsmittel (Nüsse) einen anaphylaktischen Schock mit lebensgefährlicher Atemnot und Kreislaufstillstand zu erleiden, ein ganz

Wirkstoffgruppe	Präparate	Hinweise
Systemische Antihistaminika	Loratadin, Desloratadin (Tabletten)	Lindern Symptome ca. 24 h
	Cetirizin, Levocetirizin (Tabletten)	Stärker wirksam, machen müde, beeinträchtigen Reaktion
	Fexofenadin	Neues Mittel, macht nicht müde
Lokal wirksame Antihistaminika	Augentropfen oder Nasensprays (mit Tabletten kombinierbar)	Auf die richtige Anwendung und die maximale Haltbarkeit achten
Kortison	Nasenspray oder Inhalator	Bei schweren Fällen, unterdrückt die Immunreaktion
Mastzell-Stabilisatoren	Augentropfen oder Nasensprays	Beruhigen die Immunzellen, um die Botenstoff-Freisetzung zu begrenzen

spezielles Notfallset. Dieses enthält Antihistamin- und Kortison-Präparate sowie einen Adrenalin-Pen, der im Fall des Falles in den Oberschenkel injiziert werden muss. Achtung: Der Pen und die Medikamente zögern die Immunreaktion nur hinaus und verschaffen dem Betroffenen ein Zeitfenster, bis ärztliche Hilfe eintrifft.

Bei einem diesbezüglichen Notfall sollten Sie folgende Maßnahmen einleiten:

- Das Allergen (z. B. Bienenstachel) entfernen
- Notfall-Medikamente verabreichen
- Notarzt verständigen (nach Möglichkeit durch eine zweite Person bereits vorher)
- Tritt Atemnot auf: in sitzende Haltung bringen

- Bei Kreislaufkollaps: hinlegen, Beine hochlagern
- Bei Bewusstlosigkeit: in die stabile Seitenlage bringen

Bleibt nur zu hoffen, dass Sie nie in eine solche Situation kommen, weder als Betroffener noch als Helfer, aber es ist immer besser, zu wissen, was im Ernstfall zu tun ist. Sollten Sie Fragen zur Anwendung des Notfallsets haben, sich über Allergien allgemein informieren wollen oder Präparate suchen, um Ihr Immunsystem zu stärken (z. B. mit **ApoLife Immun Brause**) oder überschießende Reaktionen zu dämpfen (**ApoLife 15 Abwehrkraft**), sind Sie in jeder ApoLife Apotheke mit Sicherheit bestens aufgehoben!



HALSSCHMERZEN? HEISERKEIT?




AKTION

1€ sparen!

isla® med Milde Kirsche/Kräuter/Zitrus-Honig Halspastillen 20 Stück um € 8,35 (statt € 9,35*)

isla® med mit Hydrogel-Komplex und pflanzlichem Isländisch Moos

- Lindern Hals- und Schluckbeschwerden
- Schützen effektiv Mund- und Rachenschleimhaut
- Beruhigen stark beanspruchte Stimmbänder

Aktionszeitraum:
02. bis 31.01.2023

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Aktion nur in Rat&Tat Apotheken gültig, solange der Vorrat reicht. * Vom Hersteller unverbindlich empfohlener Verkaufspreis in Euro inkl. USt. | Stand November 2022.

www.isla.at



Die Nase

Gerade in der kalten Jahreszeit macht er vielen das Leben schwer – der Schnupfen.

Doch wie kommt es eigentlich zu einer laufenden oder verstopften Nase und was kann man dagegen tun?

läuft, das Atmen fällt schwerer, die Augen tränen und das Riechen oder Schmecken ist für einige Zeit ebenfalls ad acta gelegt. Ein Schnupfen, oder eine akute virale Rhinitis, wie es medizinisch heißt, ist da! Die Schleimhaut der Nasenhaupthöhle entzündet sich und

Mittlerweile sind über 200 Viren bekannt, die einen Schnupfen auslösen können, darunter viele Rhinoviren, aber z. B. auch das Coronavirus.

verursacht dadurch die typische verstopfte Nase. Mittlerweile sind über 200 Viren bekannt, die einen Schnupfen auslösen können, darunter viele Rhinoviren, aber z. B. auch das Coronavirus, bei dem die verstopfte Nase allerdings leider nur selten das Hauptsymptom ist. Zumeist tritt ein Schnupfen in Zusammenhang mit einem grippalen Infekt oder eine Grippe auf, wobei die Ansteckung in vielen Fällen durch eine sogenannte Tröpfcheninfektion erfolgt, die Erreger also beim Niesen, Husten oder Sprechen weitergegeben werden. Somit lässt sich eine Übertragung vielfach schon durch einfache Hygieneregeln, wie regelmäßiges Händewaschen, und das Vermeiden von Anniesen oder Anhusten verhindern. Ist der Schnupfen einmal da, vergeht er meistens in wenigen Tagen von selbst und verläuft häufig ohne Fieber, so er nicht gleichzeitig mit einer anderen Infektion auftritt.



voll?

RHINITIS & CO.

Es kündigt sich zumeist mit einem Kitzeln in der Nase an, wir niesen ein paar Mal und dann geht es los: Die Nase

Im Gegensatz zur harmlosen Rhinitis kommt es bei der Sinusitis zu einer weiter innen liegenden Infektion, und zwar der Nasennebenhöhlen. Diese Hohlräume liegen im Bereich rund um die Nase und sind mit dieser verbunden. Sind die dort befindlichen Schleimhäute entzündet, geht dies nicht nur mit einem Schnupfen, sondern oft mit Druckschmerzen im Gesicht und Kopf einher. Hier sollte man sich in jedem Fall fachärztliche Hilfe holen.

ANDERE AUSLÖSER, SELBE WIRKUNG

Es müssen allerdings nicht immer Viren an einer verstopften Nase schuld sein. Andere Ursachen, wie Reaktionen auf Temperaturunterschiede, verschiedene Erkrankungen, Schadstoffe oder psychische Belastungen, können ebenfalls einen Schnupfen zur Folge haben. Der häufigste Auslöser jedoch, der vielen Menschen die warme Jahreszeit vermiest, findet sich in der Luft – die Pollen. Man nimmt an, dass zwischen zehn und

zwanzig Prozent der Bevölkerung mehr oder weniger starke allergische Reaktionen auf die in den Pollen enthaltenen Eiweiße zeigen. Diese „Heuschnupfen“ genannte Symptomatik äußert sich durch gerötete, juckende Augen und eben durch eine verstopfte, laufende und juckende Nase. Aktuell sollten Pollengeplagte zumindest etwas Ruhe davor haben, bis die Allergiesaison im Frühjahr wieder mit den unterschiedlichen Blühzeiten Einzug hält.

Das ganze Jahr über aktiv sind allerdings Gift- und Reizstoffe, die ebenfalls Schnupfenauslöser sein können. Dazu zählen z. B. Lösungsmittel, Lacke, Farben, Pestizide, Metalle, Desinfektionsmittel, Staub oder Zigarettenrauch. Diese gilt es, nach Möglichkeit zu meiden und unter Umständen eine eventuell vorliegende Überempfindlichkeit abklären zu lassen.

STOPPSCHILD FÜR LAUFENDE NASEN

Um einem Schnupfen wirksam beizukommen, gibt es mehrere Möglichkeiten. So

Greifen auch Sie in der Erkältungszeit zur Nr. 1*

nasmer® – der einzige Meerwasser-Nasenspray mit dem **3fach plus**

- Meersalz aus dem Toten Meer
- Dexpanthenol
- Hyaluronat

befeuchtet

pflegt

schützt

Sanova

*Quelle: IMS Offtake, D1F1 Meerwasser-Nasensprays nach EI, MAT 07/2022
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. | NAS_2022_015

bieten sich hier abschwellende Nasentropfen und -sprays an, wie etwa der **Xylometazolin Rat & Tat Nasenspray**, ein Eigenprodukt aus Ihrer ApoLife Apotheke, das es sowohl für Erwachsene als auch für Kinder gibt. Der Spray erleichtert die Atmung, jedoch sollten Nasensprays allgemein nur für einen kurzen Zeitraum eingesetzt werden. Wendet man sie nämlich länger an, kann sich die Wirkung ins Gegenteil verkehren und erneut zu einem Anschwellen der Schleimhäute führen. Ist die Schleimhaut hingegen trocken, helfen viskose Nasentropfen, Kochsalz- und Meersalzsprays, die jedoch keine abschwellende Wirkung haben, sondern befeuchten. Auch hier haben Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker mit dem **ApoLife Pflegenden Nasen- und Rachenspray** ein hervorragendes Eigenprodukt für Sie. Als Ergänzung ebenfalls empfehlenswert sind **ApoLife 35 Klare Nase** oder der **ApoLife Klare Nase Saft** als schleimhautabschwellende und entzündungshemmende Schnupfenmittel. Ihre pflanzlichen Inhaltsstoffe, wie

Buchweizenextrakt, Quercetin und Sauerampfer, sowie Vitamin C und Zink sorgen ganz natürlich für nasale Erleichterung. Wer bei Schnupfen lieber auf Hausmittel zurückgreift, kann Inhalationen mit oder ohne ätherischen Ölen andenken. Ganz wichtig: viel trinken, das hilft dabei, die gereizten Nasenschleimhäute feucht zu halten, und auf die Luftfeuchtigkeit im Raum achten. Gerade in geheizten Räumen ist die Luft oft extrem trocken, hier kann ein Luftbefeuchter oder das gute alte feuchte Handtuch über dem Heizkörper Abhilfe schaffen. Dazu maßvoll an der frischen Luft bewegen, das erleichtert die Nasenatmung und regt den Kreislauf an.

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker sind in der Schnupfen- und Erkältungszeit die optimalen Ansprechpartner. Sie helfen Ihnen jederzeit mit umfassender Beratung sowie klassischen Arzneien, Nasensprays, unterstützenden natürlichen oder alternativen Präparaten gerne weiter.



JETZT

Sanfte Heilung für
wunde Schnupfen-nasen

Bepanthen AUGEN- UND NASENSALBE
1 x 5g

Bepanthen 50mg/g AUGEN- UND NASENSALBE
• Desquithenol

Bei wund Nase oder oberflächlichen Schädigungen am Auge

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

CH-20221103-31

BAYER

Wir denken an Ihre
Gesundheit!

1. bis 31. Jänner 2023

30 ml

GRATIS

Besonders im Winter
braucht unsere Haut
wohltuende Pflege – jetzt
zu jeder **ApoLife Fuß- oder
Handcreme** ein Handcreme-
Mini **gratis!**

Gutschein gültig von 1. bis 31. Jänner 2023 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



1. bis 31. Jänner 2023

1,- Euro

SPAREN

Gut für Stimme
und Hals –
isla med Pastillen
jetzt 1,- billiger!



Gutschein gültig von 1. bis 31. Jänner 2023 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im Jänner und Februar – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 28. Februar 2023

Mini

GRATIS

Ideal bei wunden, geschädigter Haut und rauen, rissigen Hautstellen – jetzt zu jeder **Bepanthen Salbe 100 g** ein praktisches Mini für unterwegs **gratis!**

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

Gutschein gültig von 1. bis 28. Februar 2023 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



CH-20221206-30

1. bis 28. Februar 2023

3,- Euro

SPAREN

Keine Chance dem Harnwegsinfekt, auch nicht im Winter – jetzt **UroAkut** um **3,-** billiger!



Gutschein gültig von 1. bis 28. Februar 2023 solange der Vorrat reicht.

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



ARZNEIPFLANZE:

Rosmarin

Er ist fester Bestandteil jedes Gewürzsorimentes und aus keiner Küche wegzudenken.

Doch allzu leicht werden ob der kulinarischen Qualitäten des Rosmarins dessen Heilkräfte unterschätzt.

VOM RÖMERTOPF BIS HEUTE

Seinen Ursprung hat der Rosmarin in Südeuropa, wo er schon immer als Würz- und Heilkraut eingesetzt wurde. Die Griechen widmeten ihn der Göttin Aphrodite und die Römer verwendeten die Zweige neben dem Kochen auch zum Räuchern. Und in einem Rezept für römische Soldaten gegen Erschöpfung und Schmerzen war er ebenso zu finden. Im Mittelalter eroberte er die Klosterheilkunde, wobei seine vielseitige Wirksamkeit durch die Jahrhunderte mittlerweile für einige medizinische Bereiche sogar wissenschaftlich bestätigt ist.

IMMERGRÜN UND IMMER GUT

Der lateinisch *Salvia rosmarinus* genannte, buschig verzweigte Strauch erreicht eine Größe von 0,5 bis 2 Metern. Charakteristisch sind die dünnen Blätter, die an der Unterseite weiß-grau filzig behaart und nach unten umgerollt sind, um sich vor Austrocknung zu schützen. Im Frühjahr bieten die hellblauen und

Rosmarin - kurz & bündig

- Südeuropäisches Würz- und Heilkraut
- Wissenschaftlicher Name:
Salvia rosmarinus
- Ideal für die mediterrane Küche
- Enthält ätherische Öle, Terpene, Gerb- und Bitterstoffe
- Bakterien- und virenhemmende Eigenschaften
- Krampflösend, verdauungs- und durchblutungsfördernd
- Anregend bei geistiger und körperlicher Erschöpfung

rosa Rosmarinblüten im Garten Bienen eine wichtige Nahrungsquelle. Die immergrüne, frostempfindliche Staude liebt warme, sonnige Standorte, wie z. B. an Hausmauern. Kulinarisch passen die Blätter hervorragend zur mediterranen Küche, etwa zum Würzen von Gemüse, Geflügel und Fisch oder als Rosmarinkartoffeln aus dem Backrohr. Gehackt verfeinert er Marinaden und Dressings, als ganzer Zweig ist er ideal zum Spicken von Lamnbraten oder

Bei Bronchitis & Erkältung

Kaloba® wirkt

- antiviral
- antibakteriell
- schleimlösend

- Schneller wieder gesund
- Für die ganze Familie, Tropfen & Sirup ab 1 Jahr



Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. KAL_2208_L

Fleisch, und auch die essbaren Blüten können zum Garnieren verwendet werden. Übrigens macht Rosmarin das Essen leichter verdaulich – womit wir eigentlich schon bei seinem medizinischen Potenzial sind ...

DA IST VIEL GUTES DRIN

Die positiven Wirkungen des Rosmarins ergeben sich durch seine wertvollen Inhaltsstoffe. Er enthält jede Menge ätherische Öle, verschiedene Terpene, Campher, Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide sowie weitere Substanzen. Dadurch besitzt er bakterien- und virenhemmende, krampflösende, verdauungs- und durchblutungsfördernde Eigenschaften. Rosmarin eignet sich als natürliche Unterstützung bei Magenverstimmungen, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit oder Blähungen und hilft bei Rheuma, Muskel- sowie Nervenschmerzen, Prellungen und Verstauchungen. Er wirkt geistiger Erschöpfung entgegen, aktiviert die Hirntätigkeit und kann einen positiven Einfluss auf Kopfschmerzen oder Frauenleiden haben.

ZUBEREITUNG LEICHT GEMACHT

Um sich mit einem wohltuenden Tee zu verwöhnen, nehmen Sie 1 TL Rosmarinblätter und übergießen diese mit einem Viertelliter kochendem Wasser. Lassen Sie das Ganze fünf bis zehn Minuten ziehen und Sie erhalten einen wunderbaren Tee zur allgemeinen Stärkung, z. B. nach einer Krankheit sowie bei niedrigem Blutdruck.

Oder Sie genießen ein Bad mit ätherischem Rosmarinöl. Dazu 15 Tropfen Rosmarinöl in einen halben Becher flüssigen Obers mischen und ins 38 °C warme Wasser geben. Ein 20 bis 30 Minuten langes Vollbad wirkt anregend und gegen Erschöpfung – also besser nicht am Abend in die Wanne. Bitte achten Sie beim Öl bzw. bei ätherischen Ölen allgemein immer auf höchste Qualität, am besten aus der ApoLife Apotheke! Sie können aber natürlich auch selbst einen starken Rosmarintee kochen und dem Badewasser zugeben. Zur Massage wird das Rosmarinöl mit Weizenkeim- oder Avocadoöl gemischt – ideal bei Kopfschmerzen (Schläfen), Muskel- und Gliederschmerzen oder für die Fußsohlen. Es harmonisiert überdies exzellent mit Basilikum, Zitrone und Bergamotte.

Für Ihre Wunschhandcreme mischen Sie einfach Rosmarinöl, Lavendel oder Zitrone mit einer Bio-Basiscreme aus Ihrer ApoLife Apotheke.

Lassen Sie sich am besten in dieser Hinsicht von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern beraten. Sie wissen, was für welchen Einsatzzweck optimal geeignet ist, und geben Ihnen gute Tipps zur Anwendung.





Coenzym Q-10

Ob als Buchstaben-Zahlen-Kürzel, in ausgeschriebener Form „Ubichinon-10“ oder englisch „Ubiquinone“ – das Coenzym ist für viele Vorgänge in unserem Organismus unverzichtbar.

WOZU WIR ES BRAUCHEN

Die Wichtigkeit von Q-10 wird deutlich, wenn man sich die Stoffwechselprozesse ansieht, an denen es beteiligt ist. So etwa am zellulären Energiestoffwechsel (ATP-Produktion) in den Kraftwerken der Zellen, den Mitochondrien. Nur wenn der Q-10-Spiegel hoch genug ist, kann die Energiebereitstellung perfekt funktionieren. Des Weiteren erfüllt Ubichinon-10 eine wesentliche Aufgabe im Rahmen der zellulären Membranstabilisierung und ist durch seine antioxidative Wirkung ein bedeutender Radialfänger. Es hilft dabei, Fette vor Oxidation zu schützen, und kann als fettlösliches Molekül Vitamin E regenerieren. Essenziell ist das ausreichende Vorhandensein zudem für die optimale Funktion unseres Immunsystems.

WO ES VORKOMMT

Im Prinzip trifft man Q-10 in allen Körperzellen an, wo ein erhöhter Energiebedarf vonnöten ist, also vor allem in Muskeln, Herz, Leber und Niere. Unser Organismus kann es zwar selbst synthetisieren, ein Großteil wird aber über die Nahrung aufgenommen. Das Coenzym kommt in vielen Lebensmitteln vor, kann jedoch durch Kochen zerstört werden. Wichtige Quellen sind Fleisch und Innereien, Fisch (Sardinen, Makrelen), Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Kohl, Spinat, Erdäpfel etc. Um eine therapeutische

Dosis von 60 bis 120 mg zuzuführen, wie in den gängigen Ergänzungskapseln, ist selbst eine große Menge an „Q-10-Speisen“ nicht genug. So müsste man etwa von den Ubichinon-10-reichen Sardinen täglich über ein Kilogramm zu sich nehmen.

WANN BESTEHT EIN ERHÖHTER BEDARF

Der Q-10-Spiegel fällt nach dem 40. Lebensjahr speziell in den Herzzellen ab, deshalb sollte man ab diesem Alter auf eine ergänzende Zufuhr achten. Ebenfalls nötig kann diese bei erhöhter physischer und psychischer Belastung, etwa Ausdauersport oder Stress, sein. Darüber hinaus können bestimmte

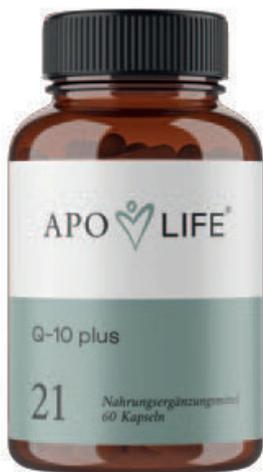


LÖSUNG Gehirnjogging

1 Essen rund um die Uhr!

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

Medikamente einen negativen Einfluss auf die wichtige körpereigene Produktion haben. Dabei sind z. B. Statine (Cholesterinsenker) zu nennen. Sie hemmen nämlich nicht nur die Synthese von Cholesterin, sondern auch die von Q-10. Ein Mangel äußert sich in Abgeschlagenheit, Muskelschmerzen, Leistungsabfall und sogar Nierenstörungen. Überdies steigt dadurch das Risiko für Erkrankungen, bei denen freie Radikale eine Rolle spielen wie Alzheimer, Krebs, Parkinson oder koronare Herzkrankheit.



tion haben. Dabei sind z. B. Statine (Cholesterinsenker) zu nennen. Sie hemmen nämlich nicht nur die Synthese von Cholesterin, sondern auch die von Q-10. Ein Mangel

ANWENDUNGSGEBIETE:

- Ergänzung zur Statintherapie (weniger Nebenwirkungen)
- Unterstützung von Ausdauersport und bei Muskelschwäche
- Verbesserung von Herzfunktion und -rhythmus, Senkung des Risikos von Herzinfarkt und Angina pectoris
- Unterstützung bei der Behandlung von Bluthochdruck, Diabetes, neurologischen Erkrankungen (Parkinson, Alzheimer) und im Rahmen von Chemotherapien
- Migräneprophylaxe
- In der Kosmetik als Zellschutz und zur Reduktion bzw. Vorbeugung von Faltenbildung
- Behandlungsunterstützung bei Parodontose und Zahnfleischentzündung

Eine zusätzliche Zufuhr ist also in vielen Fällen angezeigt, wobei keine Gefahr einer Down-Regulation – die Beeinflussung der körpereigenen Produktion – besteht. Um eine optimale Q-10-Aufnahme zu garantieren, gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke ein perfektes Eigenprodukt: **ApoLife 21 Q-10 plus**. Es enthält 60 mg Coenzym Q-10, kombiniert mit Carnitin, welches die leistungsfördernden Effekte verstärkt, sowie Vitamin C und Taurin als Antioxidans und zur Immunsystemstärkung. Fragen Sie beim nächsten Besuch in Ihrer ApoLife Apotheke danach!



CARRAVIR® PROTECT, DER VIRENFÄNGER!
SCHÜTZT UND BEUGT VOR!

Dient zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von virusbedingten Infektionen der oberen Atemwege wie Schnupfen und Erkältungskrankheiten.*

REDUZIERT DIE VIRENMENGE UM 99,99%*

* Gebrauchsanweisung CARRAVIR® PROTECT, Juli 2020
** Bansal S, et al. 2020. Iota-carrageenan and Xylitol inhibit SARS-CoV-2 in cell culture. bioRxiv doi:10.1101/2020.08.19.225854
in vitro Verringerung des Virus Titer um mind. 4,25 log₁₀ Stufen (Eine log₁₀-Stufe reduziert die vorhandene Keimmenge um 90 %)
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Medizinprodukt

CARRAVIR_2022_049



FACHINTERVIEW:

Rauchen

Auch wenn die Zahl der regelmäßig rauchenden Personen in den letzten Jahren stark zurückgegangen ist, sind es immer noch viel zu viele, die damit den „Genuss“ vor ihre Gesundheit stellen. Österreich liegt dabei mit 25 % der Bevölkerung ab 15 Jahren im Mittelfeld, es gibt also durchaus noch Luft nach oben. Zwar wissen die meisten Raucherinnen und Raucher ohnehin, dass ihr Laster schädlich ist, doch scheint noch viel Aufklärungsarbeit vonnöten zu sein. Um hier ein paar Fakten zu erläutern und Möglichkeiten aufzuzeigen, dem Glimmstängel Lebewohl zu sagen, haben wir Herrn Mag. Lämmerhofer, ApoLife Apotheker aus Bischofshofen, zum Interview gebeten.



und verbreitete sich sehr rasch. Zunächst wurde der Tabak übrigens nur in der Pfeife, als Kau- und Schnupftabak konsumiert, die Zigarette trat ihren Siegeszug erst 200 Jahre später an. Dafür verantwortlich war vor allem das Suchtpotenzial des enthaltenen Nikotins aus der Tabakpflanze.

Ist Nikotin auch für die gesundheitlichen Schäden verantwortlich?

Natürlich stellt diese Substanz eine Komponente dar, die dem Körper auf Dauer physiologisch schadet, die weit größere Gefahr lauert allerdings in den vielen der Zigarette sonst noch beigemengten Zusätzen. Dabei handelt es sich um rund 600 unterschiedlichste Stoffe, wie Feuchtigkeits- und Konservierungsmittel, oder Substanzen, die das Rauchen schmackhafter und angenehmer machen. Insgesamt inhaliert man bei jedem Zug etwa 4.000 Stoffe, von denen viele giftig oder krebserregend sind. Dazu gehören Stickstoffoxide, Kohlenmonoxid, Schwermetalle, Nitrosamine und noch einige mehr.



*Mag. Johannes
Lämmerhofer
ApoLife
Apotheker in
Bischofshofen*

Herr Mag. Lämmerhofer, warum rauchen Menschen eigentlich?

Der Tabakkonsum an sich ist mehrere Tausend Jahre alt, die Blätter der Pflanze wurden schon von den Maya-Priestern in Südamerika zu kultischen Zwecken verwendet und damals auch als Saft konsumiert. Nach Europa kam das Rauchen erst im 15. Jahrhundert, praktisch als Mitbringsel der Seefahrer,

Wie wirkt sich das konkret auf die Gesundheit aus?

Zum Teil ganz entscheidend! Untersuchungen haben gezeigt, dass beispielsweise das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, bereits bei schwachen Rauchern mit weniger als 10 Zigaretten pro Tag 15-mal höher ist als bei Menschen, die nicht rauchen. Konsumiert man regelmäßig mehr als 40 Zigaretten, also zwei Päckchen täglich, steigt diese

Gefahr gegenüber Nichtrauchern auf das 60-Fache an! So wurde ermittelt, dass sich die Lebenserwartung einer regelmäßig rauchenden Person im Durchschnitt um 12 Jahre reduziert.

Aber Lungenkrebs ist ja nicht das einzige Risiko, oder?

Selbstverständlich nicht. Die verschiedenen Gefahren, die Rauchern drohen, kann man mittlerweile seit einigen Jahren sogar anhand der drastischen Bilder auf Zigarettenpackungen und anderen Tabakwaren sehen. Häufige Krankheiten, die durch das Rauchen begünstigt werden, sind chronische Atemwegserkrankungen, wie COPD, die chronisch obstruktive Lungenerkrankung, Arteriosklerose und daraus resultierend Herzinfarkt oder Schlaganfall. Darüber hinaus werden mit den Jahren Gefäßerkrankungen der Extremitäten, etwa das sogenannte Raucherbein, begünstigt. Das Gros der Krankheiten ist jedoch im Bereich von kanzerösen Veränderungen zu finden. Hier sind vor allem Zungen-, Mundhöhlen- und Speiseröhrenkrebs zu nennen.

Eine große Gefahr stellt der Nikotinkonsum auch in der Schwangerschaft dar, da hier Missbildungen im Mutterleib auftreten können. Beim Mann hingegen sind Erektionsstörungen, Impotenz und Unfruchtbarkeit mögliche Folgen des regelmäßigen Rauchens. Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Erkrankungen, die durch die schädlichen Stoffe in Zigaretten und anderen Tabakprodukten begünstigt werden.

Hat man als Raucherin bzw. Raucher ein lebenslang erhöhtes Risiko?

Das hängt ganz vom jeweiligen Konsumverhalten ab. Wer jahrelang mehrere Päckchen pro Tag raucht, schädigt den Körper selbstverständlich auf Dauer. Allerdings besitzt der Organismus hier ein erstaunliches Regenerationsvermögen. So sinkt das Herzinfarktrisiko bereits nach 24 Stunden und nach

Die größte Gefahr beim Rauchen lauert in den vielen der Zigarette beigemengten Zusätzen, dabei handelt es sich um rund 600 unterschiedlichste Stoffe.

zwei Jahren Abstinenz gleicht es sich wieder dem Niveau von Nichtrauchern an. Bei Lungenkrebs sieht es ähnlich aus, wenngleich es länger dauert. Hier halbiert sich das Risiko nach fünf Jahren ohne Glimmstängel, Zigarre oder Pfeife. Es zahlt sich also immer aus, mit dem Rauchen aufzuhören, wenngleich es natürlich alles andere als einfach ist.

Ein guter Punkt. Wie kommt man los vom Nikotin?

Wie bei jeder anderen Sucht verlangt der Körper und ebenso der Kopf nach dem Stoff, den er gewohnt ist und der ihm – scheinbar – guttut. Rauchen aktiviert nämlich das Belohnungszentrum im Gehirn, was man als angenehm wahrnimmt. Das Gefühl des Mangels sowie

auch echte körperliche Entzugserscheinungen sorgen dafür, dass es unheimlich schwer ist, davon loszukommen. Ganz wesentlich dabei ist der unbedingte Wille, aufzuhören. Bei manchen ist dieser so stark, dass sie von einem Tag auf den anderen das angebrauchte Päckchen links liegen lassen, bei anderen hingegen dauert es länger und ist ohne Hilfsmittel bzw. Unterstützung praktisch fast unmöglich.

Welche Dinge können zum Erfolg beitragen?

Will man mit dem Rauchen aufhören, stehen einem mehrere Möglichkeiten offen. Es sollte aber immer das individuelle Rauchverhalten berücksichtigt werden. Eine bewährte Methode stellt das Zuführen von Nikotin durch Ersatzpräparate dar, ohne zugleich schädliche Rauchinhaltsstoffe aufzunehmen. Ganz wesentlich dabei – es muss mit einer ausreichend hohen Dosis begonnen werden, die dann ganz langsam immer weiter verringert wird. Als Nikotinersatzprodukte gibt es Pflaster, Kaugummis oder Tabletten. Falls diese Mittel alle nicht ausreichen, stehen Entwöhnungsmedikamente auf Rezept zur Verfügung.

Als sehr effektiv haben sich auch andere Methoden erwiesen, die in Kombination mit den medikamentösen Therapien zum Einsatz kommen. So können Akupunktur, Hypnose, Entspannungstechniken, Psycho- und Gruppentherapie ebenfalls zum Erfolg führen. Das Wichtigste dabei ist auf jeden Fall der eigene Wille, sein Leben in diesem Punkt ändern zu wollen.

Haben Sie noch einen abschließenden Tipp für uns?

Wie gesagt, es ist nie zu spät, den ersten Schritt in eine rauchfreie Zukunft zu machen. Viele Schädigungen, wenn leider auch nicht alle, können selbst bei langjährigen Rauchern zum Teil rückgängig gemacht werden. Also besser heute als morgen aufhören, wir ApoLife Apothekerinnen und Apotheker unterstützen gerne dabei. Wir führen viele rezeptfreie Produkte zur Nikotinentwöhnung und helfen Betroffenen jederzeit beratend bei diesem sensiblen Thema weiter.

Herr Mag. Lämmerhofer, vielen Dank für dieses Gespräch, das hoffentlich für einige Raucherinnen und Raucher auch ein Anstoß zum längst geplanten Aufhören im neuen Jahr war!





APOMAX ERKLÄRT:

Kreislauf

Oft hört man von Kreislaufproblemen oder Menschen, die einen Kreislaufkollaps erlitten haben. Doch was ist hier konkret gemeint und wie lässt sich der Kreislauf in Schwung bringen?

UNSERE VERSORUNGSMASCHINE
Spricht man vom Kreislauf, ist immer der menschliche Blutkreislauf gemeint, der unseren Organismus bis in die Finger- und Zehenspitzen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Man unterscheidet zwei wesentliche Abschnitte: den Lungen- und den Körperkreislauf, die beide durch den Herzmuskel verbunden sind. Vereinfacht gesagt kommt das sauerstoffarme, also praktisch „verbrauchtes“ Blut im rechten Vorhof des Herzens

an, von wo es in die rechte Herzkammer und weiter in den Lungenkreislauf gepumpt wird. Dort wird es wieder mit Sauerstoff angereichert und gelangt über den linken Vorhof in die linke Herzkammer. Diese pumpt das Blut in die Aorta, deren Aufgabe es ist, es in die Arterien und Arteriolen im Körper zu bringen, wo es dringend gebraucht wird. Die im Gewebe entstehenden Abbauprodukte, wie z. B. Kohlendioxid, werden ins Blut abgegeben und über unser

Venensystem wieder zum linken Vorhof befördert. Der Kreislauf ist vollendet und beginnt sofort von Neuem.

ALLES KONTINUIERLICH ÜBERWACHT

Für das reibungslose Funktionieren dieses Systems gibt es viele Regulationsmechanismen, die den Kreislauf – und damit auch den Blutdruck – kontinuierlich überwachen und ihn bei Bedarf beeinflussen. Die beteiligten Sensoren befinden sich an verschiedenen Stellen unseres Körpers, etwa in der Niere, und signalisieren dem Gehirn, falls es zu Schwankungen oder einem Abfall des Blutdruckes kommt. Ist dieser nämlich zu niedrig, hat das venöse System möglicherweise Schwierigkeiten, das Gehirn ausreichend mit Blut und Sauerstoff zu versorgen und es kommt zu den bekannten Notfallmaßnahmen des Körpers: Zunächst setzt als Warnsignal Schwindel ein und falls keine Besserung eintritt, kippen wir um – Kreislaufkollaps! Was als Zusammenbruch interpretiert

wird, hat aber einen tieferen physiologischen Sinn, denn der Kopf ist nun auf einer Ebene mit dem Boden und die Durchblutung wieder gesichert.

Wenn der Blutdruck zu hoch ist, droht zwar kein Kollaps, aber es treten andere Probleme auf: Durch die gesteigerte Belastung können kleinste Blutgefäße und auch Organe auf Dauer geschädigt werden. Die Folge sind Funktionsstörungen von Niere, Auge und Herz. Somit zeigt sich, dass ein niedriger Blutdruck durch eventuell auftretende Schwindelgefühle zwar störend ist, allerdings für die inneren Organe eigentlich schonend und von Vorteil wäre.

GENIALE SELBSTREGULIERUNG

Neben der bereits erwähnten Maßnahme des Umkippens verfügt unser Organismus noch über weitere Eingriffsmöglichkeiten. Die Blutdruckstabilisierung erfolgt zum einen über das Herz, das den Kreislauf mittels Pumpkraft und -frequenz beeinflusst. Es schlägt beispielsweise schneller, um niedrigem

Lasea® gibt
ZUVERSICHT
bei Sorgen & Ängsten

wirksam | gut verträglich | rezeptfrei
mit der Kraft des Arzneilavendels

Angstlöser
aus der Natur

Lasea®
60 mg Weichkapseln

Wirkstoff: Lavendula angustifolia Mill.,
aetherisches Öl (Lavendelöl)
Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung
von temporärer Angstlicher Verstimmung

28 Weichkapseln

SCHWABE

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

LAS_2105_L

Blutdruck entgegenzuwirken. Zum anderen können die Blutgefäße selbst ebenfalls „tätig“ werden. Arterien und Arteriolen sind nämlich von Muskeln ummantelt, die das Gefäß verengen und so den Blutdruck erhöhen können. Eine weitere evolutionär bedingte Steuerung erfahren wir in Stresssituationen. Unser Körper stellt sich auf Flucht oder Kampf ein, indem er Adrenalin ausschüttet. Die Herzfrequenz erhöht sich, die Gefäße in der Peripherie werden verengt und wir können der Gefahr bestmöglich entgegentreten oder schneller weglaufen!

TIPPS ZUR KREISLAUFSTABILISIERUNG

Leider reichen die Strategien unseres Organismus bei einigen Menschen nicht aus. Man fühlt sich in manchen Situationen – z. B. beim schnellen Aufstehen oder an heißen Tagen – schwach, zittrig und einem ist schwindlig. Hier empfiehlt es sich, die Beine hochzulagern, sich hinzusetzen oder hinzulegen, damit das Gehirn wieder besser durchblutet wird. Zudem kann man auf lange Sicht den Körper mit einigen einfachen Maßnahmen sowie Eigenprodukten aus der ApoLife Apotheke unterstützen:

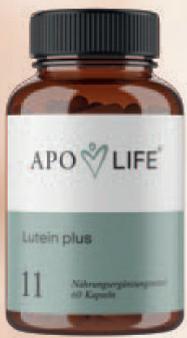
- Bewegungen wie Aufstehen und Bücken immer langsam ausführen, damit die körpereigene Gegenregulation hinreichend Zeit hat, um zu reagieren.
- Immer viel trinken! Mindestens zwei bis drei Liter täglich, damit genug Blutvolumen vorhanden ist. Ideal sind

da etwa die **ApoLife Mineralstoffgetränke** mit vielen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen.

- Kaffee, Schwarz- und Grüntee nur in Maßen konsumieren. Sie enthalten Koffein, das Blutdruck und Herzfrequenz erhöht.
- Regelmäßig Sport treiben! Schwimmen, Joggen, Fahrradfahren oder Nordic Walking bringen den Kreislauf in Schwung.
- Zu empfehlen sind zudem Wechselbäder für die Füße, also im Prinzip Kneipen, und sich nach dem Duschen am Morgen nochmals kurz kalt abzubrausen.
- Um den Herzmuskel zu unterstützen, gibt es **ApoLife 3 Magnesium plus** und die **ApoLife Magnesium 300 Brausetabletten**.
- Kreislaufstärkende Pflanzen, wie Ginseng, Weißdorn, Mate, Maca oder Campher, finden sich in den **ApoLife Tonika** (stärkend, aktivierend).

Bei Kreislaufproblemen wie auch bei vielen anderen Beschwerden – Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker stehen Ihnen jederzeit mit wertvollen Tipps, hochwertigen Produkten und umfassender Beratung zur Seite!





WIE SCHÜTZE ICH MICH VOR:

Makula- degeneration

Startend mit dieser Ausgabe wollen wir Ihnen dieses Jahr Krankheiten vorstellen und erläutern, wie wir uns nach Möglichkeit davor schützen können, sei es durch Prävention, geeignete Nahrungsergänzungsmittel oder Änderung des Lebensstiles. Den Beginn macht die sogenannte Makuladegeneration, kurz AMD.

Wenn wir älter werden, lässt die Sehkraft unweigerlich langsam nach. Neben der harmlosen Altersweitsichtigkeit gibt es allerdings eine Erkrankung, die unsere optische Wahrnehmung viel stärker beeinträchtigen kann – die altersbedingte Makuladegeneration, kurz AMD.

EIN KURZER ALLGEMEINER BLICK

Um die Wichtigkeit der Makula besser zu verdeutlichen, sehen wir uns am besten das Innere unseres Auges etwas genauer an. Das Licht der Umgebung wird durch die Linse gebündelt und auf unsere Netzhaut projiziert. Dabei gibt es jedoch Unterschiede in der Empfindlich-

keit der betreffenden Stellen, an denen das Bild entsteht. Wir sehen nämlich nur in einem gewissen Bereich wirklich scharf, rund herum – im peripheren Sehbereich – nehmen wir zwar alle Dinge optisch wahr, allerdings sind diese Eindrücke eher verschwommen. Dort, wo wir hinblicken, ist das Bild perfekt, und das liegt an der Makula, dem Ort des schärfsten Sehens im Zentrum der Netzhaut, einem gelben Fleck (*Macula lutea*) von nur wenigen Millimetern Durchmesser.

Im fortgeschrittenen Alter ist diese Makula gefährdet, weil es zu einer Anhäufung von Stoffwechselprodukten und

dadurch zu einer Zerstörung von dort befindlichen Zellen kommen kann, eben der Makuladegeneration. Davon Betroffene nehmen einen grauen Fleck oder Schatten im zentralen Sichtfeld wahr, Linien und Objekte werden verzerrt gesehen und manchmal verändert sich das Farbsehen.

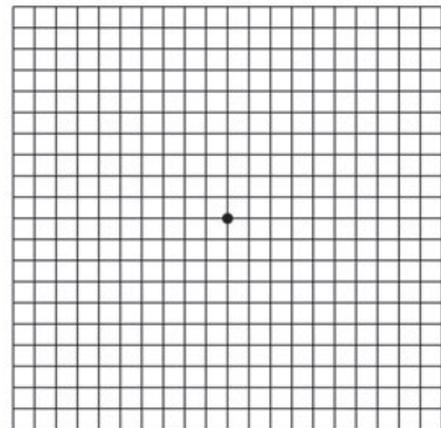
TROCKEN ODER FEUCHT? AM BESTEN KEINES VON BEIDEN!

Bei der Makuladegeneration unterscheidet man zwei Arten, die trockene und die feuchte Form. Bei der erstgenannten schreitet die Erkrankung eher langsam voran und wird zu Beginn oft überhaupt nicht bemerkt. Charakteristisch sind hier Ablagerungen unter der Netzhaut, die zu Verdickungen und Verdünnungen führen. Nach und nach sterben wichtige Zellen ab und es stellen sich dauerhafte Beeinträchtigungen bezüglich Sehschärfe und Sehvermögen ein. Diese trockene Form kann zum Teil in die zweite Erkrankungsart übergehen – die feuchte Form. Sie schreitet schneller voran und führt zu einer raschen, massiven Verschlechterung des Sehens. Wenn Blutgefäße unter der Netzhaut einwachsen und undicht werden, kommt es zu Flüssigkeitsansammlungen und zur Abhebung der Netzhaut. Die Folge: Die Netzhautzellen werden geschädigt und können sogar absterben.

DER AMSLER-GITTER-TEST

Am besten wäre es natürlich, Ihre Augen regelmäßig bei Ihrer Augenärztin oder Ihrem Augenarzt überprüfen zu lassen.

Es gibt aber auch einen einfachen Test zur Früherkennung von Netzhauterkrankungen, den Sie jetzt sofort machen können. Decken Sie dazu ein Auge ab und fixieren Sie mit dem anderen den Punkt in der Mitte des dargestellten Gitters. Der Abstand sollte in etwa 30 bis 40 cm, also die übliche Lesedistanz, betragen. Wenn Sie normalerweise eine Brille zum Lesen benutzen, sollten Sie diese bitte aufsetzen. Danach das „sehende“ Auge abdecken und den Test mit dem anderen – ebenfalls „einäugig“ – wiederholen. Falls Sie beim Fixieren des mittigen Punktes die folgenden Dinge wahrnehmen, sollten Sie der Ursache dafür auf den Grund gehen:



- Der Punkt in der Mitte verschwindet
- Sie sehen „Löcher“ oder graue Schleier
- Manche Kästchen wirken unterschiedlich groß
- Die Linien sind verbogen oder verzerrt

DIAGNOSE UND THERAPIE

Es gibt verschiedene fachärztliche Untersuchungsmethoden, die eine genaue Abklärung der vorliegenden Probleme ermöglichen. Dazu gehört z. B. die Untersuchung des Augenhintergrundes,

dieser kann – durch Fotografieren in zeitlichen Abständen – auch Aufschluss über das Fortschreiten der AMD geben. Mittels Optischer Kohärenztomografie (OCT) wird die Netzhaut in hoher Auflösung abgebildet und zugleich deren Dicke gemessen. Bei einer weiteren Untersuchung, der Fluoreszenzangiografie, wird ein fluoreszierender Farbstoff über die Armvene in den Körper eingebracht und im Anschluss dessen Verteilung beobachtet, um so krankhafte Veränderungen festzustellen. Je nach Art der Erkrankung wird danach die optimale Therapie ausgewählt, wobei allerdings weder die bereits eingetretenen Schäden rückgängig gemacht werden können noch das Fortschreiten völlig zu stoppen ist.

Um die gefährlichere feuchte Form zu behandeln, ist das frühe Erkennen maßgeblich. Hier sind Injektionen in den Glaskörper des Auges unumgänglich, durch die das Einwachsen der Gefäße verhindert werden kann. Bei der trockenen Form ist zumeist nicht mit einer

Erblindung zu rechnen, allerdings kommt es zu erheblichen Einschränkungen beim Scharfsehen im zentralen Sichtfeld. Um die Erkrankung im frühen Stadium zu behandeln, empfiehlt sich die Einnahme von Präparaten, die Carotinoide (z. B. Lutein, Zeaxanthin) enthalten.

Ein Eigenprodukt aus der ApoLife Apotheke kann hier Unterstützung bieten: **ApoLife 11 Lutein plus**. Es versorgt den Organismus mit Vitamin C und E, welche die Zellen vor oxidativem Stress schützen. Selen, Zink und Kupfer wirken als Elemente der körpereigenen Abwehr ebenso gegen freie Radikale wie zwei bioaktive Pflanzenstoffe – Anthocyanidine der Heidelbeere und OPC aus Traubenkernen. Dieses und viele weitere wertvolle ergänzende Präparate für Ihre Gesundheit finden Sie in jeder ApoLife Apotheke in ganz Österreich.



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

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

GAS_2011_L

TCM IM ALLTAG:

Energie für den Tag



Die Traditionelle Chinesische Medizin besitzt mittlerweile einen enormen Stellenwert im Bereich der natürlichen und alternativen Heilmethoden. Dabei ist sie zwar bereits über 2.000 Jahre alt, aber alles andere als in die Jahre gekommen. Daher widmen wir uns heuer in jeder Ausgabe diesem Thema, um Ihnen die TCM näher vorzustellen.

EINE EIGENE SICHTWEISE

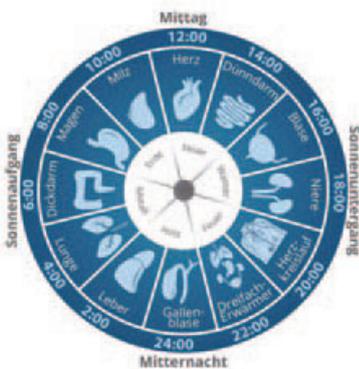
Die TCM kann unseren Alltag, unsere Ernährung und unsere Lebensweise insgesamt mit interessanten Einblicken bereichern. So wird hier beispielsweise nicht nur, wie bei unserer klassischen Medizin, zwischen gesund und ungesund unterschieden, sondern eine Vielzahl von Aspekten miteinbezogen. Tageszeit, Jahreszeit, Menschentyp und Gesundheitszustand sind ebenfalls von großer Wichtigkeit. Dadurch gibt es im Winter beispielweise andere Ernährungsempfehlungen als im Sommer oder für „hitze“ Menschen nicht

dieselben wie für Personen, denen oft kalt ist. Darüber hinaus spielen die fünf Elemente (Holz, Feuer, Metall, Wasser, Erde) ebenso eine wesentliche Rolle wie Yin und Yang (sich ergänzende Elemente) oder die Organuhr, welche wir in dieser Ausgabe etwas näher beleuchten werden.

ENERGIE FÜR DEN TAG

Sehen wir uns die Organuhr also genauer an. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin hat jedes Organ im menschlichen Körper seine bestimmten Arbeits- und Ruhezeiten, die jeweils

zwei Stunden pro Tag umfassen. In dieser Zeitspanne wird das jeweilige Organ mit der maximalen Energie, dem sogenannten Qi, versorgt. Zwischen 7:00 Uhr und 9:00 Uhr morgens ist beispielsweise unser Magen aktiv und arbeitet auf



Hochturen. Dann sollte also ein energiereiches Frühstück eingenommen werden, weil die Ver-

dauung am besten funktioniert. Da hier die Jahreszeiten zu berücksichtigen sind, eignet sich im Winter eine warme Variante der ersten Mahlzeit des Tages. Mit dieser startet man elanvoll in den Morgen und ist für alle Herausforderungen gerüstet. Einen ebenso schmackhaften wie energiereichen Rezept-Tipp haben wir für Sie vorbereitet:

HIRSEAUFLAUF MIT ZIMT UND VANILLE

400 ml Wasser und 200 g Hirse mit einer Zimtstange sowie einer Vanilleschote aufkochen. 15 bis 20 Minuten lang leicht köcheln und danach etwas abkühlen lassen. Drei Eier trennen, aus den Dottern mit zwei EL Honig und 70 g zimmerwarmer Butter mit Schneebesen oder Mixer einen Abtrieb rühren. Einen Spritzer Zitronensaft, eine Prise Kakao und etwas Zimt dazugeben, danach 250 g Topfen, die Hirse und zwei geriebene Äpfel untermischen. Am Schluss den aus den drei Eiweißen geschlagenen Eischnee

unterheben und das Ganze mit Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Heißluft ca. 35 Minuten backen. Den Auflauf nach Gusto mit Apfelmus, Zwetschkenröster oder Kompott servieren.

WEITERE WOHLTUENDE WINTERKOST

Ideal für die sonstige Verpflegung in der kalten Jahreszeit sind Hafer, Karotte, Kürbis, Anis, Fenchel, Kümmel, Datteln, Walnüsse, Obst als Kompott oder Mus und für die Fleischtiger Lamm, Huhn, Rind und Gans. Als Zubereitungsarten empfehlen sich Grillen, längeres Kochen oder die Darreichung in Form von Eintöpfen und Suppen. Achtung: keine Rohkost servieren, da diese den Körper laut Traditioneller Chinesischer Medizin zu sehr abkühlt.

Und zum Trinken gönnen Sie sich am besten einen Seelenwärmer-Tee mit Rooibos, Rosenblättern, Lavendel, Mandarinenschalen und Yogitee. Der Tee wärmt den Körper optimal, während Rose und Lavendel für geistige Harmonie sorgen.

Ihre ApoLife Apotheke ist in vielen Bereichen der Alternativmedizin eine hervorragende Anlaufstelle – so auch für alle Fragen zur TCM. Sie werden hier jederzeit gerne kompetent und ausführlich beraten.



EMS - Endlich durchatmen bei Sinusitis

Wenn sich aus einem normalen Schnupfen eine Nasennebenhöhlenentzündung – auch Sinusitis genannt – entwickelt, treten typische Beschwerden auf:

- Die Schleimhäute in den Nasennebenhöhlen schwellen stark an,
- der dort produzierte Schleim kann nicht mehr abfließen,
- ein Sekretstau führt zu einem unangenehmen Druckgefühl im Kopf und Schmerzen im Gesichtsbereich.

Das Abschwellen der Schleimhäute bei gleichzeitiger Lösung des festsitzenden Schleimes ist für den

Heilungsprozess einer Sinusitis förderlich. EMS Sinusitis Spray und EMS Sinusitis Spray forte erfüllen beide Anforderungen:

- mit dem innovativen Wirkprinzip einer filmbildenden Glycerol-Lösung und
- den wertvollen Inhaltsstoffen wie Extrakten von Grüntee, Heidelbeere, Cranberry und schwarzem Holunder

EMS Sinusitis Spray forte / Sinusitis Spray: Medizinprodukte zum Einsprühen in die Nase 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, Arzt oder Apotheker.



AROMA-TIPP

Die Schnüffeldiät

Eigentlich keine Diät, aber man kann damit sein Sättigungszentrum im Gehirn überlisten! Es ist nämlich direkt mit den Riechzellen in unserer Nase verbunden. Läuft Ihnen beim Geruch eines saftigen Bratens nicht das Wasser im Mund zusammen oder wenn man an einer Bäckerei vorbeigeht und es duftet nach frischem Brot?



Anders hingegen ist es, wenn Sie Gäste erwarten und Sie sind stundenlang von einem Bratenduft umgeben. Sie werden sicherlich weniger essen als Ihre Gäste.

Das kann man nützen: Vor den Mahlzeiten oder immer, wenn man Appetit oder Lust aufs Naschen hat, entweder an einem Riechfläschchen schnüffeln oder einen Raumspray verwenden.

Die Mischung der ätherischen Öle ist individuell verschieden, weil die Essensmuster auch unterschiedlich sind. Manche essen viel, manche wenig und naschen dafür mehr oder essen aus Frust.

Bei frustrierten Menschen ist eine Raumbelüftung besonders wichtig, denn wer sich in seiner Haut wohlfühlt, wird auch weniger aus Frust essen. Gut bewährt hat sich als Basis eine Mischung aus Grapefruit, Vanille und Pfefferminze.

Die ausgebildeten Aromaeexpertinnen und Experten in Ihrer ApoLife Apotheke beraten Sie gerne!

SIMILASAN AUGENTROPFEN. DA BLEIBT KEIN AUGE TROCKEN!



Stand der Information 11/2022

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

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 Augentropfen für trockene Augen 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_2022_037

ZUR UNTERSTÜTZUNG BEI RAUCHERENTWÖHNUNG

Wenn in der Zeit der Entwöhnung das Nervenkostüm manchmal blank liegt, einfach das Schüblersalz

Nr. 7 Magnesium phosphoricum mehrmals täglich (bis zu 20 Stück) zwischendurch im Mund zergehen lassen.

Auch am Abend hat sich die Einnahme bewährt!

SCHLAF- UND NERVENTEE



Erkrankungen der Atemwege treten vor allem in der kalten Jahreszeit auf. Erwachsene haben im Durchschnitt 2- bis 3-mal pro Jahr eine Erkältung.

Schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung können verschiedene Heilpflanzen eingesetzt werden. Sie haben sich seit Jahren bei der Behandlung einer Erkältung bewährt. Sie sind

gut wirksam, gut verträglich und haben ein breites Wirkspektrum.

Besonders wohltuend ist in solchen Situationen ein Heiltee wie zum Beispiel der **Sidroga® Husten- und Bronchialtee**.

Seine Mischung aus Thymian, Eibischwurzel, Spitzwegerichblättern, Süßholzwurzel und Isländisch Moos ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Erleichterung des Abhustens und zur Reizlinderung bei Husten in Zusammenhang mit einer Erkältung, geeignet ab 12 Jahren.

Sidroga® Husten- und Bronchialtee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Erleichterung des Abhustens und zur Reizlinderung bei Husten in Zusammenhang mit einer Erkältung. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

ST. MARTIN

APOTHEKE

DENKEN SIE AN IHR IMMUNSYSTEM

Je besser unsere Abwehrkräfte funktionieren, desto eher schaffen wir es gesund durch die Wintermonate zu kommen. Halten Sie Ihr Immunsystem mit ausreichend Bewegung, gesunder Ernährung sowie ausgewählter Nährstoffzufuhr in Schwung. Eine gute Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen ist essenziell für ein aktives und starkes Immunsystem.



Unsere neu entwickelte Immun Brause enthält Vitamin C, Vitamin D und Zink. 100% vegan



Für Kinder empfehlen wir den Multivitamin-Saft mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen

Liebe Kundinnen und Kunden der St. Martin Apotheke!

Wir bedanken uns sehr herzlich für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen viel Gesundheit und Glück für das Jahr 2023. Auch im kommenden Jahr ist uns der achtsame Umgang mit Ihrer Gesundheit ein großes Anliegen.

Sie sind jederzeit mit Ihrem persönlichen Anliegen willkommen und wir hoffen, dass Sie auch 2023 die Apotheke mit einem gutem Gefühl verlassen.

Das Team der St. Martin Apotheke