

ST. MARTIN

A P O T H E K E

Mag. pharm. Bernd Edler, BA • St. Martiners Straße 44 • 9500 Villach

T: 04242 59 512 • F: 04242 59 512 20 • info@stmartin-apotheke.at • www.stmartin-apotheke.at



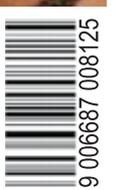
APO
LIFE

AUSGABE 2
MÄRZ/APRIL 2023

Stärkung

CHOLESTERIN
E-REZEPT
ZECKENSCHUTZIMPfung
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit blühenden
Frühlings-Aktionen
und vielen Tipps!



2 VON 3 ALLERGIKERN
LEIDEN AN
HAUTIRRITATIONEN*



BEGLEITPFLEGE
BEI ALLERGIEN

TOLERIANE
DERMALLERGO
AUGEN

JETZT IN IHRER
APOTHEKE
TESTEN!

BERUHIGT SOFORT
BEI JUCKREIZ, RÖTUNGEN &
IRRITATIONEN

* Salah S, Taleb C, Demessant AL, Haftek M. Prevalence of Skin Reactions and Self-Reported Allergies in 5 Countries with Their Social Impact Measured through Quality of Life Impairment. Int J Environ Res Public Health. April 23, 2021

Wir blühen wieder auf...



Mag. pharm. Bernd Edler, BA

Wir alle freuen uns – besonders in diesen turbulenten Zeiten – schon auf den Frühling, wenn Natur und Seele wieder erwachen und aufblühen. Für viele von uns heißt es jetzt, unseren Körper zu stärken, Fitness und Vitalität zu tanken, aber auch die Bedürfnisse unserer Seele nicht zu vergessen ...

Frühjahr bedeutet jedoch auch: Rückkehr der Allergien durch die zunehmende Pollenbelastung, Erwachen der Zecken auf unseren Wiesen oder die unvermeidliche Zunahme der Sportverletzungen.

Unser Tipp: Warten Sie nicht zu lange, sondern kommen Sie noch vor dem Frühlingsbeginn in Ihre ApoLife Apotheke – wir beraten Sie gerne ausführlich, damit Sie sich rundum wohlfühlen sowie vital und gesund bleiben. Vertrauen Sie uns, Ihren Gesundheits-Partnern, wir sind an 365 Tagen für Sie da!

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Start in ein sonniges Frühjahr!

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

6	Cholesterin
12	Kräftigung und Sport im Alter
16	Astragalus
19	Vitamin D3, K2 und Kalzium
22	Aktionen
	Fachinterview:
24	Zeckenschutzimpfung
	ApoMax erklärt:
29	e-Rezept
32	Parasiten, nein danke!
	TCM im Alltag:
35	Reinigung für Körper und Geist
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.

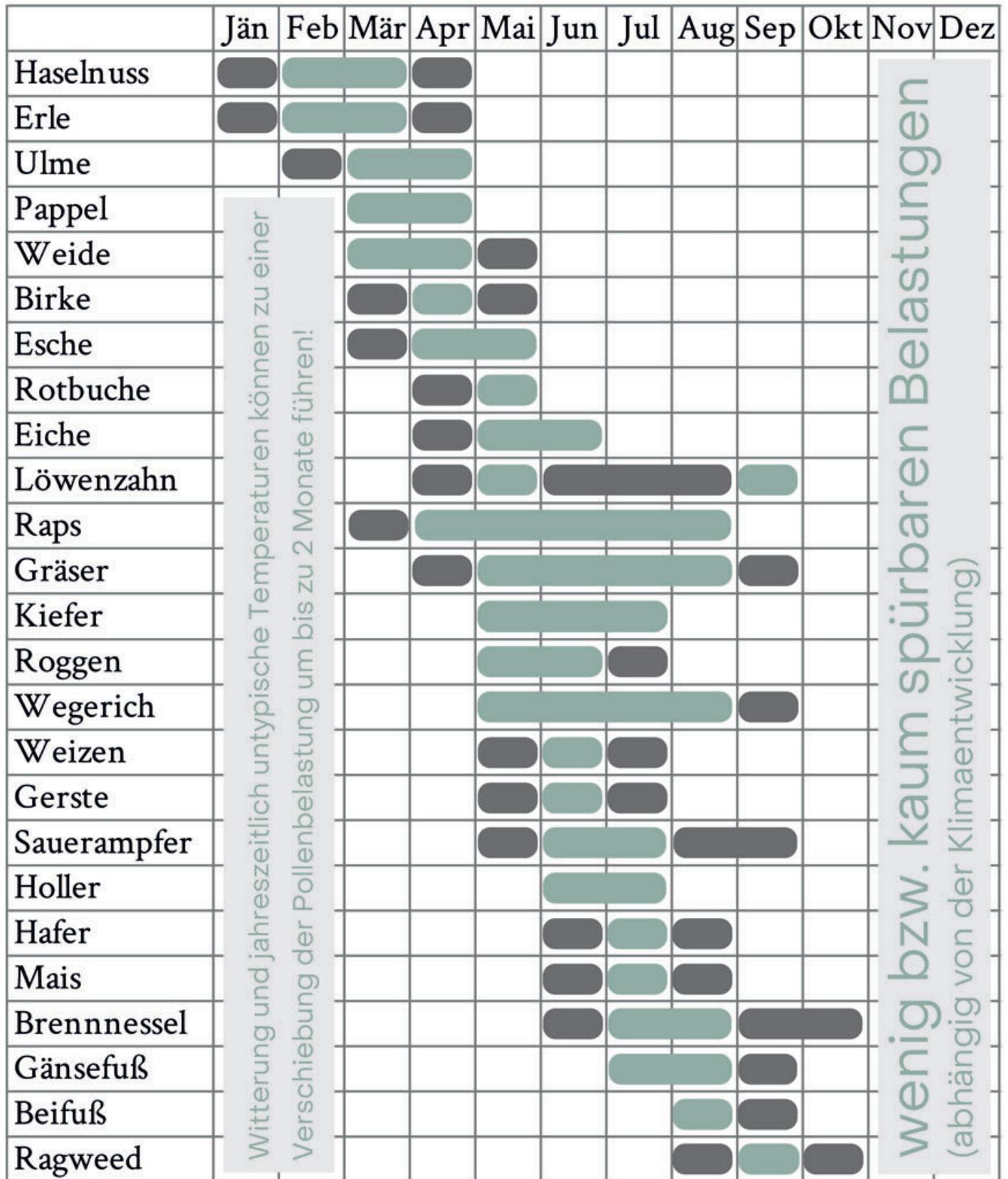


**IHRE MEINUNG
IST UNS WICHTIG!**

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

Pollenkalender 2023



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

wenig bzw. kaum spürbaren Belastungen (abhängig von der Klimaentwicklung)

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



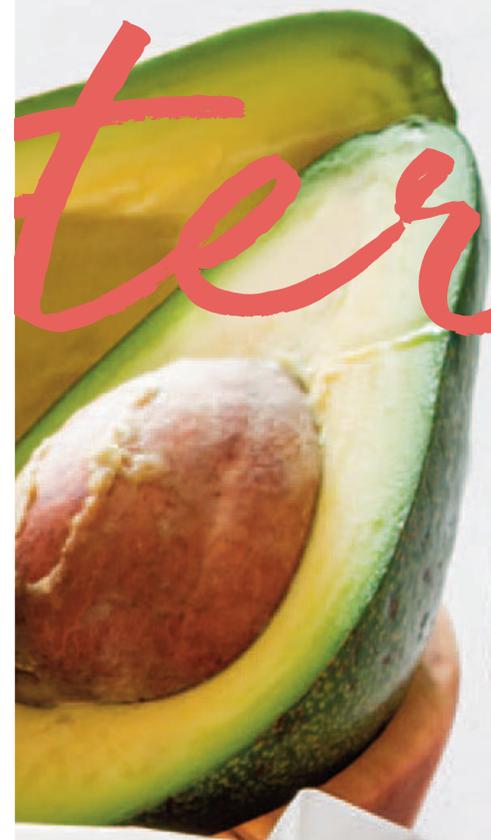
Natürliches Wohlbefinden mit den Produkten aus Ihrer ApoLife Apotheke!
Mehr unter www.apolife.at

Cholesterin

Es ist das Reizwort, wenn es um ungesunde Ernährung geht. Dabei ist Cholesterin sogar eine wichtige Substanz in unserem Organismus. Grund genug, sich des Themas ausführlich anzunehmen.



sterin



C27H46O

Hinter dieser chemischen Formel verbirgt sich mit Cholesterin ein Stoff, der von unserem Körper selbst produziert wird und beispielsweise für die Hormon- sowie Gallensäuresynthese unverzichtbar ist. Seine Rolle in der Fettverdauung hängt allerdings direkt mit dem richtig dosierten Vorkommen zusammen. So gibt es für den Cholesterinspiegel ein ausgeklügeltes Kontroll- und Regelsystem, das dafür sorgt, dass weder zu viel noch zu wenig vorhanden ist. Kommt es dabei jedoch zu Störungen, sei es aus organischen Gründen, weil einfach zu viel der Substanz zusätzlich über die Nahrung zugeführt wird, oder aufgrund von erblichen Faktoren, treten unweigerlich Probleme auf. Bei den letztgenannten Ursachen sei der Sonderfall „Familiäre Hypercholesterinämie“ erwähnt – eine durch einen besonderen Gendefekt ausgelöste Stoffwechselstörung, die unentdeckt zu gefährlichen Gefäßveränderungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann.

GUT & BÖSE

Warum hat nun ein Cholesterin-Überschuss negative Auswirkungen auf unseren Organismus? Dazu muss man wissen, dass es verschiedene Untergruppen gibt. Die wichtigsten und zugleich konträren Formen sind LDL (Low Density Lipoprotein) und HDL (High Density Lipoprotein) sowie die bekannten Triglyceride. Vereinfacht gesagt ist HDL für den Transport von Cholesterin aus dem Gewebe in die Leber zuständig,

während LDL für den umgekehrten Weg verantwortlich zeichnet. Befindet sich zu viel LDL im Blut, kann sich der Überschuss an den Gefäßwänden ablagern und das Arteriosklerose-Risiko steigt. Ein hoher HDL-Anteil hingegen sorgt – gemeinsam mit einem niedrigen LDL- und Triglycerid-Spiegel – dafür, dass mehr Cholesterin in die Leber transportiert wird. Somit werden Ablagerungen verhindert. Als Richtwerte gelten folgende Grenzen: Der LDL-Wert sollte unter 130 mg/dl liegen, so keine weiteren Risikofaktoren bestehen, und der HDL-Wert über 50 mg/dl. Hinsichtlich des Gesamtcholesterins ist ein Wert unter 200 mg/dl ideal, und das Verhältnis gutes/schlechtes Cholesterin (also die einfache Division des LDL-Wertes durch den HDL-Wert) sollte unter 4 liegen.

MÖGLICHE GEFAHREN UND RISIKOFAKTOREN

Liegt eine Arteriosklerose, also eine krankhafte Veränderung der Arterien, vor, steigt die Wahrscheinlichkeit für unterschiedlichste Beschwerden. So etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Verengung der Herzkranzgefäße bzw. der Halsschlagader oder Arterienverschlüsse. Die Folge sind Unterversorgungen des betroffenen Areals, die zwar gut behandelt werden können, aber leider auch in vielen Fällen zum Tod führen. Weitere Faktoren, wie Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und mangelnde Bewegung, können das Risiko noch



ab 12 Jahren

ab 2 Jahren



- ✓ abschwellend
- ✓ reinigend
- ✓ befeuchtend

Xylometazolin Rat & Tat Nasenspray

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

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



zusätzlich erhöhen. Es gilt also, diese Risiken zu minimieren und prophylaktisch auf eine gesunde Ernährung zu achten!

ABER WENN'S DOCH SO GUT SCHMECKT ...

Man möchte es eigentlich nicht glauben, dass die traditionelle österreichische Küche und modernes Fast Food einiges gemeinsam haben. Da finden sich Schweinsbraten, Stelze, fette Wurst, viel Butter und Schmalz, Cremeschnitten sowie andere üppige Mehlspeisen auf der einen Seite der „Cholesterinwaage“ und zuckerreiche Softdrinks, Frittiertes, Chips, Burger und Pommes auf der anderen. Beides sorgt im Laufe der Zeit für ein ordentliches Kilopplus und viel negatives Cholesterin. Während man das Gewicht jedoch am enger werdenden Gürtel spürt, bleiben die hohen Cholesterinwerte meist unentdeckt. Und so mancher erlebt im Rahmen der nächsten Gesundenuntersuchung bei den Laborwerten eine böse Überraschung.

WAS SAGT DIE STATISTIK?

Die Weltgesundheitsorganisation stellt uns ein trauriges Zeugnis aus. So sind rund die Hälfte aller Männer sowie ein Drittel aller Frauen hierzulande übergewichtig und bei 30 % der Bevölkerung ist der Cholesterinspiegel zu hoch. Wer glaubt, die nächsten Generationen würden mehr auf ihre Ernährung achten, wird leider enttäuscht: Bereits ein Viertel aller Schulkinder zwischen 7 und 14 Jahren leidet an Übergewicht oder ist sogar fettleibig – und diese Tendenz scheint

nicht zurückzugehen, sondern sogar stark steigend zu sein. Hier wäre es von größter Wichtigkeit, mit gutem Beispiel voranzugehen und bei jungen Menschen ein neues Bewusstsein für ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil zu schaffen.

VIELE GESUNDE MÖGLICHKEITEN

Um dem Körper beim täglichen Genuss bzw. im Alltag etwas Gutes zu tun, sollte man einige wesentliche Regeln befolgen:

Laut WHO sind rund die Hälfte aller Männer sowie ein Drittel aller Frauen hierzulande übergewichtig und bei 30 % der Bevölkerung ist der Cholesterinspiegel signifikant zu hoch.

- Reduzieren Sie nach Möglichkeit tierische Fette wie Butter oder Schlagobers, frittierte Speisen, fette Mehlspeisen etc.!
- Achten Sie vermehrt auf pflanzliche Fette mit ungesättigten Fettsäuren sowie eine ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten, Gemüse und Obst!
- Verzichten Sie auf zuckerreiche Getränke wie Softdrinks und Limonaden! Mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüßter Früchtetee sind hervorragende Durstlöcher.
- Alkohol nur in Maßen genießen! Er beeinflusst nämlich den Fettstoffwechsel

negativ. Unser Organismus baut Alkohol vor dem Fett ab, und ist er zu lange mit Bier, Wein & Co. beschäftigt, steigt der Fettgehalt und somit das Cholesterin im Blut.

- Den Glimmstängel weglassen! Rauchen wirkt sich negativ auf den Blutdruck aus und kann zu Gefäßverkalkungen führen.
- Vermeiden Sie Stress! Chronischer Stress lässt Studien zufolge den Cholesterinspiegel ansteigen. Man vermutet, dass die Stresshormone den Abbau behindern bzw. in Zeiten vermehrter psychischer Belastung zu viel produziert wird.
- Bleiben Sie in Bewegung! Das hält Sie nicht nur fit und gesund, sondern hilft auch bei der Gewichtsreduktion.

TIPPS AUS GRÖNLAND

Im hohen Norden machte man eine erstaunliche Entdeckung. Obwohl die dort beheimateten Inuit sich überwiegend von Kaltwasserfischen ernährten und Obst oder Gemüse so gut wie gar nicht auf dem Speiseplan stand, litten sie extrem selten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Ursache dafür liegt an der vermehrten Zufuhr von wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die speziell in Lachs und Hering reichlich vorhanden sind. Diese wichtige Erkenntnis machen sich zwei Eigenprodukte aus Ihrer ApoLife Apotheke zunutze: **ApoLife 12 Omega 3 Komplex** und **ApoLife 30 Krill-Öl**. Sie enthalten eine speziell abgestimmte Kombination dieser hochwertigen Öle. Als vegane Alternativen

zur natürlichen Cholesterinsenkung stehen darüber hinaus **ApoLife 50 Omega 3 Vegan** mit Omega-3-reichen Mikroalgen sowie **ApoLife 41 Roter Reis** zur Verfügung. Dieses hochwirksame Produkt aber bitte nicht mit anderen klassischen Cholesterinsenkern und nur nach ärztlicher Absprache einnehmen.

Sie sehen, es gibt viele Maßnahmen und natürliche Präparate, die Ihnen dabei helfen, Ihren Cholesterinspiegel zu senken. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker erklären Ihnen gerne alles zu Anwendung, Verträglichkeit und vieles mehr.





Kräftigung und Sport i

Wer rastet, der rostet. Eine oft zitierte Redewendung, die bis heute nichts von ihrer Relevanz verloren hat. Bewegung ist das Um und Auf für unsere Gesundheit – und das nicht nur in jungen Jahren, sondern vor allem jenseits der 50.

EIN TEUFELSKREIS

Speziell bei älteren Menschen nimmt die Angst vor Unfällen und Verletzungen mit den Jahren zu. Aus diesem Grund verzichten viele ganz auf Bewegung, doch gerade dadurch steigt das Risiko,

die eigene Mobilität immer weiter einzuschränken. Regelmäßige körperliche Aktivitäten sind nämlich unverzichtbar, um dem ab Mitte 50 fortschreitenden Muskelabbau entgegenzuwirken. Auch die Gelenke brauchen Bewegung, um



nicht – und da sind wir wieder beim Spruch vom Anfang – einzurosten. Auf lange Sicht führt der Aktivitätsmangel somit zu einem deutlichen Verlust an Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Darüber hinaus leiden die Koordination sowie das Balancevermögen, was wiederum das Sturzrisiko erhöht. Und last, but not least ist auch unser Herz ein Muskel, der trainiert werden will. Durch

jahrelange Untätigkeit steigt das Herzinfarkttrisiko deutlich.

BESSER SPÄT ALS NIE

Sie sind 50, 60 oder älter? Es ist nie zu spät, wieder mit Sport oder moderater Bewegung zu starten. Unsere Muskulatur lässt sich in jedem Alter durch gezielte Übungen trainieren und stärken. Ideal wären dabei eine Kombination aus

Ausdauertraining, Beweglichkeit und Koordination sowie zusätzlich ein wenig Krafttraining.

Allerdings sollten Sie sich vorher unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Es ist nie zu spät, wieder mit Sport oder moderater Bewegung zu starten. Unsere Muskulatur lässt sich in jedem Alter durch gezielte Übungen trainieren und stärken!

kurzschließen, um einen Termin für einen Gesundheits-Check zu vereinbaren. Eine Überprüfung des Herz-Kreislauf-Systems ist unverzichtbar, wenn man nach längerer Sportabstinenz wieder aktiv werden möchte. Und selbst nach der ärztlichen „Starterlaubnis“ gilt es, ganz langsam zu beginnen. Zunächst einmal ist es wichtig, die für Sie passenden Aktivitäten zu finden, um wieder Freude an der Bewegung zu haben.

FITNESSSTUDIO, SCHWIMMBAD ODER NATUR?

Den bewiesenermaßen größten gesundheitlichen Nutzen bringt regelmäßiges Ausdauertraining mit sich. Mit 45 Minuten dreimal die Woche ist es bereits möglich, langsam Muskulatur aufzubauen. Wofür Sie sich entscheiden, bleibt ganz Ihnen überlassen. Flottes Spazierengehen, moderates Laufen, Radfahren oder Schwimmen sind nicht nur perfekt, um sich langsam, aber stetig Kondition anzueignen, sondern zudem gelenkschonend. Etwas, das man im fortgeschrittenen Alter keinesfalls außer Acht lassen sollte.

Ebenso zielführend: ein leichtes, regelmäßiges Krafttraining mit Gewichten oder dem Theraband. Wer möchte, findet im Internet viele Übungen und Anleitungen dazu, aber auch Fitnessstudios bieten meist spezielle Seniorentarife an. Dort erhält man überdies eine persönliche Beratung und alle wesentlichen Erläuterungen zum Training im höheren Alter.

Entgeltliche Einschaltung

Wunde Nase in der Pollenzeit?

Bepanthen AUGEN- UND NASENSALBE
1 x 5g

Bepanthen 50mg/g AUGEN- UND NASENSALBE + Dexpanthenol
5g Salbe

Sanfte Heilung bei wundener Nase oder oberflächlichen Schädigungen am Auge

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

CH-20220127-46

Das Allerwichtigste: Sämtliche Aktivitäten müssen Ihnen Spaß machen, egal, ob Sie regelmäßig auf dem Laufband im Studio Ihre Kilometer abspulen, jeden Tag ein Stückchen weiter spazieren gehen oder nach dem Frühstück 20 Minuten vor dem Fernseher mitturnen. Nur gar nichts zu tun, ist keine Option!

AUFS RICHTIGE ESSEN NICHT VERGESSEN

Wenn Sie im wahrsten Sinn die ersten Schritte in eine gesündere Zukunft gehen, sollte der Speiseplan ebenfalls den neuen Zielen angepasst werden. Dazu gehört in jedem Fall eine ausgewogene Ernährung mit zusätzlichem Eiweiß für einen optimalen Muskelaufbau. Proteinreiche Lebensmittel sind Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse. Als Alternative gibt es zudem spezielle Shakes in Ihrer ApoLife Apotheke – die **ApoLife Eiweiß-Shakes**. Sie sind hochwertige Eiweiß-Lieferanten in Form wertvoller Fünf-Komponenten-Proteinkonzentrate

ohne Zucker. Die Eigenprodukte enthalten kaum Fett und sind daher gut verträglich sowie leicht verdaulich. **ApoLife Eiweiß-Shakes** gibt es in verschiedenen köstlichen Geschmacksrichtungen.

Fragen Sie in Ihrer ApoLife Apotheke danach und holen Sie sich weitere Tipps, wie Sie Ihren Körper bei den ausstehenden neuen Aktivitäten bestmöglich unterstützen können.



Bei großen und kleinen Wehwehchen



Bei stumpfen Verletzungen

Tabletten, Tropfen, Salbe, Gel – wenn's weh tut zähl ich auf Traumeel®!

Salbe zum Auftragen auf die Haut. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

TRA_2003_L

www.traumeel.at





Astragalus

Er zählt zu den wichtigsten Pflanzen der Traditionellen Chinesischen Medizin und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten überraschen selbst die moderne Medizin.

GUTES AUS DEM FERNEN OSTEN

Ursprünglich in der Mongolei und Nordchina beheimatet, kam der Mongolische Tragant – oder Huang Qi, wie er in der TCM genannt wird – bereits früh zu uns nach Mitteleuropa. Schon Hildegard von Bingen schätzte das krautige Gewächs *Astragalus membranaceus*. In China hingegen wird Astragalus seit über 4.000 Jahren vor allem bei Energiemangel, Müdigkeit und zur Entgiftung eingesetzt. Die aktuelle chinesische Heilkunde empfiehlt ihn bei allgemeiner Schwäche und bei Allergien.

WAS IHN SO WERTVOLL MACHT

Biologisch gehört Astragalus zur Familie der Hülsenfrüchtler bzw. Schmetterlingsblütler. Einige Arten werden übrigens dazu genutzt, ein Verdickungsmittel (Traganth) zu gewinnen, sein wahrer Schatz liegt allerdings in den unzähligen wertvollen Inhaltsstoffen. So wurden etwa Polysaccharide, Isoflavonoide, Saponine, Fettsäuren, Aminosäuren und verschiedene Mineralstoffe entdeckt, die alle positive Effekte mit sich bringen. Die Polysaccharide haben eine günstige

Wirkung auf den Blutzuckerspiegel, während Isoflavonoide sowie Saponine entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Unter den Mineralstoffen stehen besonders Kalzium, Eisen und Selen hervor. Neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge könnten sich mehrere bahnbrechende neue Anwendungsbereiche ergeben:

Allergien – diese haben ihre Ursache in einer überschießenden Reaktion unseres Immunsystems. Laut zahlreichen Studien konnte Astragalus zu einem Rückgang der Symptome führen und die Patientinnen bzw. Patienten fühlten sich beschwerdefreier.

Diabetes – neueste Forschungen zeigen, dass die Wurzel ebenso bei Diabetes Typ 2 hilfreich sein kann. So wurde bei einigen Personen eine erhöhte Insulin-Ansprechbarkeit beobachtet.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen – hier könnte Astragalus im präventiven Bereich in Zukunft eine Rolle spielen. Seine organischen Säuren wirken sich im Zusammenspiel mit weiteren pflanzlichen Inhaltsstoffen positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Gerade für Menschen mit Übergewicht, erhöhtem Blutdruck oder Diabetes möglicherweise eine Alternative zu klassischen Cholesterinsenkern.

ASTRAGALUS UND MEHR

Selbstverständlich darf die „Wunderwurzel“ auch im breit gefächerten ApoLife Angebot nicht fehlen. Die Eigenprodukte aus Ihrer ApoLife Apotheke sind die erste Wahl, wenn es

um fein abgestimmte, hochwertige Ergänzungspräparate geht. In **ApoLife 15 Abwehrkraft** unterstützt Astragalus gemeinsam mit anderen wertvollen Inhaltsstoffen unser oft stark beanspruchtes Immunsystem. Acerola sorgt als natürlicher Ascorbinsäurelieferant für eine optimale Vitamin-C-Versorgung. Cistus hingegen – immerhin schon einmal Europas Pflanze des Jahres – ist seit Langem als natürliches Mittel zur Kräftigung und Vorbeugung bekannt. Und Zink trägt als unverzichtbarer Bestandteil von lebenswichtigen körpereigenen Enzymsystemen ebenfalls zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. **ApoLife 15 Abwehrkraft** Kapseln zeichnen sich durch eine gute Verträglichkeit aus, sollten aber aus Mangel an Erfahrungswerten nicht von Schwangeren und Stillenden eingenommen werden.

Weitere Informationen zu diesem Produkt, der Heilpflanze und allen anderen Aspekten rund um Ihre Gesundheit erhalten Sie von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern.





Vitamin D3, K2 und Kalzium

Was wie ein zufällig zusammengestelltes Trio aus einem Mineralstoff und zwei Vitaminen aussieht, hat für unseren Organismus sowie unsere Gesundheit eine ganz wesentliche Bedeutung.

KALZIUM

Wissenschaftlich mit „Ca“ abgekürzt, ist es der mengenmäßig wichtigste Mineralstoff in unserem Körper. So stellt es beispielsweise einen elementaren Bestandteil unserer Knochen dar, rund 99 Prozent des Kalziums in jedem Menschen finden sich in diesen. Deshalb überrascht es nicht, dass eine entsprechende Ca-Versorgung für stabile und gesunde Knochen unverzichtbar ist.

VITAMIN D3

Das auch als „Sonnenvitamin“ bekannte Vitamin D3 ist das einzige Vitamin, welches unser Organismus selbst herstellen kann. Dazu benötigt er zum einen Cholesterin, das bei den meisten von uns leider ohnehin in mehr als ausreichender Menge vorhanden ist. Zum anderen wird UV-B-Strahlung, also genügend Sonnenlicht, gebraucht, um die Produktion zu starten. Im Sommer ist dies kein Problem, in den trüben Wintermonaten kann es aber leicht zu einer verminderten Selbstversorgung und so zu einem Mangel kommen.

Womit wir bereits beim Zusammenhang mit dem ersten Teil unseres Trios wären, denn ein Vitamin-D3-Mangel führt zu einer Verringerung des Kalziumspiegels im Blut. Der Grund: Vitamin D3 steigert gemeinsam mit einem von den Hauptzellen unserer Nebenschilddrüsen gebildeten Botenstoff – dem Parathormon – die Aufnahme von Kalzium über den Darm und entsprechend die rasche Abgabe ins Blut. Allerdings sollte es dort nicht zu lange bleiben, denn ein



diesbezügliches Überangebot führt fast unweigerlich zu gefährlichen Ablagerungen in den Gefäßen sowie im Gewebe. Doch die Natur hat auch hierfür bestens vorgesorgt ...

VITAMIN K2

Dieses Vitamin, das sich den Namen mit dem zweithöchsten Berg der Welt teilt, ragt ebenso bei der Kalziumverwertung heraus. Es zeichnet nämlich für die Aktivierung zweier Proteine verantwortlich, die dafür sorgen, dass der Mineralstoff im Blut nicht überhandnimmt und an die richtigen Verwertungsstellen im Körper – eben die Hartsubstanz unserer Knochen und Zähne – gelangt. Die

beiden Proteine sind zwar in Hülle und Fülle vorhanden, können ihre Aufgaben jedoch erst dann erfüllen, wenn sie mit Hilfe von Vitamin K2 aktiviert werden.

NUR GEMEINSAM STARK

Wie wichtig eine zusätzliche Einnahme von Vitamin K2 in Verbindung mit Kalzium und Vitamin D3 in manchen Bereichen ist, wurde bereits in einigen Studien wissenschaftlich belegt. So konnte man der Kombination beispielsweise eine bedeutende Rolle in der Osteoporose-Prophylaxe nachweisen. Aus diesem Grund wurde ein wertvolles Eigenprodukt entwickelt, um den Bedarf an diesen „wichtigen Drei“ zu decken: **ApoLife 18 Kalzium & Vitamin D forte** enthält hochwertiges Korallenkalzium,

das nicht nur die Kalziumversorgung sicherstellt, sondern Sie zusätzlich mit unverzichtbaren Mineralstoffen, z. B. den Vitaminen D3 und K2, sowie Spurenelementen versorgt – und das alles mit einer Kapsel!

ApoLife 18 Kalzium & Vitamin D forte und viele weitere ApoLife Eigenprodukte für eine optimale Nahrungsergänzung finden Sie nur in Ihren ApoLife Apotheken in ganz Österreich. Oder Sie machen sich einfach online unter apolife.at ein Bild. Sie werden überrascht sein, wie viele wertvolle Produkte für Ihre Gesundheit dort auf Sie warten!



Heiß, Heiß, Baby!

Trauma-Salbe

wärmend bei chronischen Beschwerden

Und der Schmerz lässt nach.

Die **wärmende Wirkung** der **Trauma-Salbe** hilft bei **chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates** wie Gelenks- und Muskelschmerzen, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Abnutzungen des Bewegungsapparates oder rheumatischen Beschwerden.

Auch kühlend erhältlich!

Trauma-Salbe

kühlend bei akuten Verletzungen

3-fach Wirkung
• schmerzlindernd • entzündungshemmend • durchblutungsfördernd

Kwizda Pharma

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

TRA-006Z_2202

Wir denken an Ihre
Gesundheit!

1. bis 31. März 2023

Shaker

GRATIS

Zu jedem **ApoLife**
Eiweiß-Shake jetzt
ein praktischer
Shaker **gratis!**



Gutschein gültig von 1. bis 31. März 2023 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1. bis 31. März 2023

bis 5,- Euro

SPAREN

Supradyn® Vitaminwochen –
füllen Sie Ihre Speicher
mit den **Multivitaminen**
von **Supradyn®** auf, jetzt um
bis zu 5,- billiger!



Nahrungsergänzungsmittel. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Gutschein gültig von 1. bis 31. März 2023 solange der Vorrat reicht.

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

Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im März und April – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 30. April 2023

Testmuster

GRATIS

Jetzt Fitness tanken:
Supradyn® Sport – jetzt
gleich Ihr Testmuster
abholen, **gratis!**



Nahrungsergänzungsmittel. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Gutschein gültig von 1. bis 30. April 2023 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1. bis 30. April 2023

4,- Euro

SPAREN

Freude und Gesundheit
zum Muttertag – jetzt
Leaton* im Doppelpack
4,- billiger!

*Leaton complete, classic und sine



Gutschein gültig von 1. bis 30. April 2023 solange der Vorrat reicht.

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

FACHINTERVIEW:



Mag. Ulrike
Zöchling
ApoLife
Apothekerin in
St. Pölten

Zecken- schutz- impfung

Sie zählen in unseren Breiten zu den wenigen Parasiten, die uns Menschen gefährlich werden können – die Zecken. Umso wichtiger ist es, mehr über die Blutsauger und den bestmöglichen Schutz vor ihnen bzw. den durch den Stich übertragenen Krankheiten zu erfahren. Aus diesem Grund haben wir Frau Mag. Zöchling, ApoLife Apothekerin aus St. Pölten, gebeten, uns einige Fragen zum Thema „Zecken“ bzw. zur hier verfügbaren Impfung zu beantworten.



Frau Mag. Zöchling, was sind Zecken eigentlich und warum sind sie so gefährlich?

Zecken gehören zu den Milben, sie sind also Spinnentiere und ernähren sich parasitär. Das heißt, sie warten auf einen tierischen oder menschlichen Wirt, an dem sie sich zuerst festklammern, um dann eine geeignete geschützte Stelle für die Blutmahlzeit zu finden. Der bekannteste Vertreter ist der „Gemeine Holzbock“, mit wissenschaftlichem Namen *Ixodes ricinus*. Das Stechen und Saugen geschehen zumeist unbemerkt, da die Zecke eine Substanz injiziert, die nicht nur blutverdünnend, sondern ebenso schmerzstillend wirkt. Im Prinzip wäre das Ganze harmlos, würden nicht im Zuge dessen manchmal auch gefährliche Erreger, Borrelien oder FSME-Viren, von einem Wirt zum nächsten übertragen.

Welche Krankheiten kann das auslösen?

Das kommt darauf an, womit die Zecke infiziert ist. Handelt es sich um *Borrelia burgdorferi*, also um spezifische Bakterien, kann eine Lyme-Borreliose die Folge sein. Das ist eine Infektionskrankheit, die meist durch das Auftreten einer sogenannten Wanderröte gekennzeichnet ist. Rund um die Einstichstelle bildet sich eine kreisförmige Rötung, die nach innen heller bzw. nach außen dunkler wird. Vielfach kommt es zu grippeähnlichen Symptomen, Muskel- und Gliederschmerzen. Gegen Borreliose gibt es leider keine Prophylaxe, sie kann jedoch

mit Antibiotika wirksam therapiert werden. Problematisch wird es eigentlich nur, wenn die Infektion unbehandelt bleibt und viele Monate später mit neurologischen Folgen neu aufflammt. Bei FSME-Viren sieht das Ganze anders aus. Hier ist keine Behandlung möglich, es können nur die Symptome gelindert

Zum schnellen Entfernen einer Zecke gibt es in jeder ApoLife Apotheke spezielle Zeckenzangen, die exakt für diese Aufgabe ausgerichtet sind. Ganz wichtig: das Tier nicht zerquetschen, da sonst noch weitere Erreger in die Wunde gelangen. Und bitte keinesfalls Hausmittel, wie Öl, Nagellackentferner oder Ähnliches, verwenden!

werden. Diese treten ein bis zwei Wochen nach der Infektion auf und erinnern an eine leichte Sommergrippe. Bei neun von zehn Betroffenen ist es mit Kopfschmerzen, leichtem Fieber sowie Abgeschlagenheit glücklicherweise getan, bei jedem Zehnten allerdings hat die Erkrankung schwerwiegende Folgen. Dann nämlich, wenn das Virus in das zentrale Nervensystem gelangt und dort Entzündungen von Gehirnhäuten, Gehirn oder Rückenmark auslöst. Diese können zu lebensgefährlichen Atemlähmungen und irreparablen Schädigungen des Gehirns führen bzw. manchmal leider sogar tödlich enden.

Und davor schützt die Zeckenschutzimpfung?

Genau, FSME steht für die bereits erwähnte schwere Erkrankung des zentralen Nervensystems – die Frühsommer-Meningoenzephalitis. Wobei man sagen muss, dass der Begriff „Zeckenschutzimpfung“ ohnehin nicht ganz korrekt ist. Vor den Parasiten selbst bietet die Immunisierung natürlich keinen Schutz, nur vor dem von ihnen übertragenen FSME-Virus. Man sollte eigentlich von einer FSME-Schutzimpfung sprechen. Diese ist extrem effektiv und verhindert in bis zu 99 Prozent der Fälle eine Erkrankung.

Können sich alle Menschen impfen lassen?

Zugelassen ist die Impfung ab dem vollendeten 1. Lebensjahr, allerdings ist es möglich, sie bereits ab dem 6. Monat zu verabreichen, jedoch mit einer zusätzlichen Dosis nach der 2. Impfung. Regulär sieht das Impfschema bei Kindern ab einem Jahr und bei Erwachsenen gleich aus, es kann nur aufgrund der unterschiedlichen verfügbaren Impfstoffe bei der 3. Impfung variieren. Die Grundimmunisierung erfolgt in drei Dosen, die zweite 1 bis 3 Monate im Anschluss an die erste, sowie die dritte – je nach Impfstoff – fünf bis zwölf Monate nach der zweiten. Es ist aber zu beachten, dass nach der ersten Impfung noch kein kompletter Impfschutz besteht, also unbedingt alle drei Impfungen wahrnehmen. Als Auffrischungsintervall sind fünf Jahre angedacht, ab dem vollendeten 60. Lebensjahr alle drei Jahre. Mittels Blutbild

kann man sich auch über den Status des Schutzes informieren. Ist der FSME-Antikörpertiter hoch genug, erspart man sich für dieses Jahr die Impfung.

Von den Zecken stechen sollte man sich trotzdem nicht lassen ...

Nein, auf keinen Fall, denn eine Borreliose, möglicherweise mit neurologischen Spätfolgen, ist hier leider nicht ausgeschlossen. Deshalb am besten einige grundsätzliche Maßnahmen beachten, speziell, wenn man viel in der Natur unterwegs ist. Um gleich mit einem alten Märchen aufzuräumen, Zecken fallen nicht von Bäumen auf ihre Opfer. Sie leben im hohen Gras, im Laub, in Hecken oder Büschen und lassen sich beim Vorbeigehen abstreifen. Dann suchen sie eine geeignete Stelle zum Blutsaugen. Das dauert zumeist etwas, also am besten in der Natur helle, lange Kleidung tragen, auf der man die Tiere gut erkennt. Diese sollte idealerweise aus glatten Stoffen sein, damit sich die Zecke nicht so leicht festhalten kann. Zudem gibt es für freie Hautpartien wirksame Repellents, die einige Stunden lang guten Schutz bieten.

Und was kann man tun, wenn einen eine Zecke erwischt hat?

In diesem Fall sollte man das Tier schnellstmöglich entfernen. Die Übertragung von FSME-Viren erfolgt relativ rasch, da die Infektion über den Speichel des Parasiten vonstattengeht. Bei Borrelien hingegen dauert die Erregerübertragung länger, da sich diese im

Darm des Blutsaugers befinden. Hat man nun eine Zecke entdeckt, gilt es, diese möglichst schnell und schonend aus der Haut zu bekommen. Dazu gibt es in jeder ApoLife Apotheke spezielle Zeckenzangen, die exakt für diese Aufgabe ausgerichtet sind. Ganz wichtig ist es, das Tier nicht zu zerquetschen, da sonst noch weitere Erreger in die Wunde gelangen. Deshalb bitte ebenso keinesfalls Hausmittel, wie Öl, Nagellackentferner oder Ähnliches, verwenden.

Zum Entfernen die Zecke möglichst nahe an der Saugstelle mit der Zeckenzange umklammern und sie gerade nach oben herausziehen – keinesfalls drehen! Anschließend prüfen, ob keine Kopfstiele in der Wunde verblieben sind, und die Stelle desinfizieren. In den Tagen danach unbedingt beobachten, ob sich rund um den Stich nicht ein roter Kreis bildet oder grippeähnliche Symptome zeigen. In diesem Fall bitte immer ärztlichen Rat bezüglich Borreliose einholen.

Wann startet heuer die Zeckensaison?

Normalerweise sind die Blutsauger nur in wärmeren Jahreszeiten und ab etwa acht Grad Celsius aktiv. Aber wie uns der letzte Jahreswechsel gezeigt hat, hält sich die Natur immer seltener an langjährige Temperaturmodelle. So wurden in diesem Winter tatsächlich einige Fälle von Zeckenstichen gemeldet. Und die früher in jeder Ordination ausgehängten Karten mit FSME-verseuchten Gebieten in den Bundesländern gehören

nun auch fast der Vergangenheit an. Leider werden mittlerweile vom Burgenland bis nach Vorarlberg überall Fälle registriert, eine Impfung ist also für alle Menschen hierzulande empfehlenswert.

Haben Sie noch einen abschließenden Tipp für uns?

Lassen Sie sich von möglichen Infektionen nicht verunsichern und genießen Sie trotzdem unsere wunderschöne Natur. Eine Erkrankung ist nach wie vor eine relativ seltene Angelegenheit und mit einer Immunisierung sind Sie zudem bestens geschützt. Falls Sie weitere Details zur FSME-Schutzimpfung wissen möchten oder eine Zeckenzange benötigen, wenden Sie sich einfach an uns ApoLife Apothekerinnen und Apotheker in ganz Österreich.

Frau Mag. Zöchling, herzlichen Dank für die ausführliche Beantwortung unserer Fragen!





APOMAX ERKLÄRT:

e-Rezept

Vorbei sind die Zeiten, als man klassische Rezepte in Papierform ausgestellt bekommen hat. Die Digitalisierung hat nun endlich auch hier Einzug gehalten und bringt mit dem elektronischen Kassenrezept maßgebliche Erleichterungen und Vorteile.

WIE ERFOLGEN AUSSTELLUNG UND EINLÖSUNG?

So wie bisher, stellt Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ein Rezept aus. Dieses wird jetzt aber digital auf Ihrer e-Card gespeichert. Auf Wunsch kann in der Ordination ein e-Rezept-Code zur Einlösung oder ein Papierrezept ausgedruckt werden. Bereits kurz nach der Ausstellung ist Ihr Rezept in jeder Apotheke einlösbar. Dies erfolgt entweder durch Stecken der e-Card oder Vorlage des e-Rezept-Codes, der an der Tara eingescannt wird. Gültig ist das e-Rezept für einen Monat nach der Ausstellung. Danach ist es nicht mehr abrufbar.

DAS REZEPT AUF DEM SMARTPHONE

Auch das ist problemlos möglich. Allerdings wird dazu die sogenannte Handy-Signatur benötigt, mit der Sie sich eindeutig im Internet identifizieren können. Diese digitale Signatur ist Ihre persönliche Unterschrift im Netz, die der eigenhändigen per Gesetz gleichgestellt ist. Um diesen Service zu nutzen, müssen Sie die App Ihres Sozialversicherungsträgers (MeineSV, BVAEB, ÖGK, SVS) auf Ihrem Smartphone installieren. Sie loggen sich mit Ihrer Handy-Signatur ein und haben Zugang zu Ihren persönlichen Daten sowie zu ausgewählten Services unter „MeineSV“. Im Bereich e-Rezept finden Sie sämtliche offenen Rezepte für Sie bzw. Ihre Mitversicherten unter 14 Jahren. Wenn Sie nun auf ein Rezept klicken, wird Ihnen der dazugehörige Code angezeigt. Diesen

können Sie direkt in der Apotheke vorzeigen oder zum späteren Einlösen auf Ihrem Handy speichern. Sollten Sie nicht selbst in die Apotheke kommen können, ist es möglich, den Code an eine andere Person weiterzuleiten. Übrigens kann man sich – im Gegensatz zu ELGA – vom e-Rezept nicht abmelden, da es als Grundlage für die Kostenübernahme durch die Sozialversicherung dient.

WIE SICHER SIND MEINE DATEN?

Die e-Rezepte werden ausschließlich verschlüsselt im hochsicheren Gesundheitsinformationsnetz übertragen und im e-Card-System gespeichert. Zugriff darauf haben nur folgende berechnigte Personen:

- Sie selbst über die Website oder App Ihres Sozialversicherungsträgers.
- Ärztinnen und Ärzte, für die nur jeweils selbst ausgestellte Rezepte einsehbar sind.
- Apothekerinnen und Apotheker, die per e-Rezept-Code einzelne e-Rezepte oder durch Stecken der e-Card sämtliche offenen e-Rezepte einer Person abrufen können.
- Ihre Sozialversicherung, da für die Abrechnung von Kassenrezepten eine entsprechende Einsichtnahme erforderlich ist.

DIE E-REZEPT-VORTEILE AUF EINEN BLICK

- Unkompliziertes Einlösen in der Apotheke mittels e-Card, e-Rezept-Code oder Smartphone.
- Das e-Rezept kann im Gegensatz zu

Papierrezepten nicht verloren gehen und man hat es auf der e-Card immer dabei.

- Die tagesaktuelle Ermittlung der bezahlten Rezeptgebühren wird möglich. Eine allfällige Befreiung greift bereits einen Tag nach dem Überschreiten der Rezeptgebührenobergrenze.
- Sie behalten alle Ihre offenen e-Rezepte über www.meinesv.at sowie mit den Apps von MeineSV, BVAEB, ÖGK und SVS stets im Blick.

Sollten Sie noch Fragen zu diesem Thema haben, helfen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker jederzeit gerne weiter.



NEU: die ApoLife Treue-App!

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



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



Parasiten, nein danke!

Corona, Influenza, RSV, diverse Bakterien – eigentlich existieren schon genügend Krankheitserreger, die uns zu schaffen machen. Auf eine Gattung wird dadurch oft vergessen, obwohl uns deren Vertreter jederzeit heimsuchen können: die Parasiten.

WAS VERSTEHT MAN UNTER PARASITEN?

Parasiten sind Organismen, die sich ein anderes Lebewesen, einen sogenannten Wirt, suchen, um ihn als Nahrungsquelle bzw. zur Fortpflanzung zu benutzen. In manchen Fällen geschieht dies ohne größere Konsequenzen für die Betroffenen, es kann allerdings

passieren, dass der Parasit die Körperfunktionen stört, den Stoffwechsel manipuliert sowie die Aufnahme oder Verwertung von wesentlichen Nährstoffen negativ beeinflusst. Während bei uns die Zahl eher überschaubar ist, gibt es weltweit unterschiedlichste, zum Teil extrem gefährliche Parasiten, bei denen ein Befall unbehandelt sogar zum Tod

führen kann. Doch wir wollen uns in dieser Ausgabe nicht mit seltenen Fernreise-Souvenirs befassen, sondern uns die Parasiten ansehen, die in unseren Breiten anzutreffen sind.

EKTO ODER ENDO?

Dies sind die beiden Formen, in die man die kleinen Schmarotzer einteilt. Ektoparasiten, wie zum Beispiel Läuse und Zecken, leben auf dem Körper des Wirtes, Endoparasiten hingegen machen sich im Organismus breit. Dabei handelt es sich fast immer um Würmer. Doch zurück zu den beiden Erstgenannten: Während ein Lausbefall aufgrund des durch die Bisse entstehenden Juckreizes zwar unangenehm ist, können Zecken gefährliche Erreger, wie Borrelien oder das FSME-Virus, übertragen.

Nun aber zu den „Insidern“, den Endoparasiten, unter denen die Würmer die bekannteste Gruppe darstellen. Diese auch Helminthen genannten Lebewesen sind, anders als Bakterien, aus mehreren Zellen aufgebaut und durch einen länglichen Körperbau gekennzeichnet. Es gibt viele verschiedene Wurmart, den Menschen befallen in erster Linie jedoch Faden- und Bandwurmart. Als bei Weitem häufigster Parasit gilt hier der zu den Fadenwürmern gehörende Madenwurm, der nun etwas genauer vorgestellt werden soll.

MADENWÜRMER

Sie sind circa einen Zentimeter lang, haben eine weiß-beige Färbung und bewegen sich sehr lebhaft kriechend

fort. Ihr Lebensraum ist der Darm des Menschen und sie können im Stuhl oder am After mit bloßem Auge wahrgenommen werden. 40 Prozent bemerken vom Befall gar nichts, bei anderen wiederum kommt es zu einem lästigen nächtlichen Juckreiz als Leitsymptom. Die davon am häufigsten betroffene Personengruppe sind die Jüngsten. Bis zu 20 Prozent aller Kinder leiden zumindest einmal an einer derartigen Madenwurm-Parasitose.

WIE STECKT MAN SICH AN?

Die Eier des Madenwurmes gelangen durch den Mund in den Körper und so in den Verdauungstrakt. Im Dünndarm schlüpfen schließlich Larven, die sich weiterentwickeln, häuten und in den Dickdarm wandern. Nach zwei bis sechs Wochen sind die erwachsenen Würmer bereit, die nächste Parasitengeneration in die Welt zu setzen – und dazu nutzen sie die Schlafphasen des Menschen. Die Weibchen kriechen aus dem Enddarm und betten ihre Eier in eine klebrige Masse rund um die Afteröffnung. Dieser als perianale Eiablage bezeichnete Prozess führt zum charakteristischen nächtlichen Juckreiz. Das Problem dabei: Man reagiert unwillkürlich mit Kratzen, wodurch die Wurmeier durch die Fingernägel freigesetzt und in der Unterwäsche sowie auf Bettzeug, Handtüchern etc. verteilt werden. Vielfach bleiben sie unter den Nägeln kleben und es erfolgt unweigerlich eine sogenannte Autoinfektion, also die erneute Infektion über den Mund. Der Zyklus beginnt von Neuem. Ganz wesentlich ist es, den

Kreislauf durch geeignete Hygienemaßnahmen zu unterbrechen, denn die Würmer haben nur eine Lebensdauer von rund 100 Tagen, danach sterben sie ab.

MASSNAHMEN ZUR PRÄVENTION:

- Die Hände vor dem Essen sowie nach dem Stuhlgang immer gründlich mit Seife waschen
- Die Fingernägel kurz schneiden und regelmäßig abbürsten
- Kein Nägelbeißen
- Keinesfalls in der Analregion kratzen
- Unterwäsche täglich wechseln und bei mindestens 60 °C waschen
- Ausschließlich die eigenen Handtücher und Waschlappen verwenden
- Analregion täglich waschen, vor allem morgens nach dem Aufstehen. Eventuell mit Zinksalbe abdecken

UND WENN DER WURM MAL DRIN IST, ...

... dann gibt es mehrere hochwirksame Arzneimittel, um den Würmern den Gar aus zu machen. Sie sind großteils gut verträglich und haben nur selten Nebenwirkungen. Das größte Problem ist allerdings die bereits genannte Autoinfektion. Während man die ausgewachsenen Parasiten im Körper erfolgreich bekämpft, kommen bei mangelnder Hygiene neue Eier hinzu. Deshalb sollten antiparasitäre Therapien unbedingt nach 14 Tagen wiederholt werden. Wichtig: Die Bettwäsche nach der Behandlung wechseln und Personen, die im selben Haushalt leben, und Sexual-

partner immer mitbehandeln – selbst dann, wenn diese keine Symptome verspüren.

Ja, das Thema ist keines, das man gerne öffentlich aufgreift. Am besten, Sie wenden sich vertrauensvoll an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Auch Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie diskret sowie kompetent und haben die passenden Präparate für Sie, um Würmer oder andere Parasiten effektiv und schnell loszuwerden.



Gehirnjogging

Scherzrätsel

Wissen Sie's?

1 Was sagt der Hammer zum Daumen?

2

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

TIPP

TCM IM ALLTAG:

*Reinigung für
Körper & Geist*

In unserer Reihe mit Informationen rund um die Traditionelle Chinesische Medizin widmen wir uns dieses Mal dem Frühling als perfekte Zeit für die innere Entgiftung und Reinigung.

HOLZ = FRÜHLING

Wesentliche Bestandteile der TCM sind die sogenannten „Fünf Elemente“, die ebenso als „Fünf Wandlungsphasen“ bezeichnet werden. Sie umfassen Holz, Feuer, Metall, Wasser und Erde, wobei man ihnen unterschiedliche Organe, Eigenschaften, Emotionen, Geschmacksrichtungen und Jahreszeiten zuschreibt. So sind dem Frühling etwa das Element Holz, die Leber und die Gallenblase zugeordnet, allerdings beginnt das Frühjahr in der Traditionellen Chinesischen Medizin bereits Mitte Februar, also bedeutend früher als bei uns. Der Frühling bezeichnet eine Zeit des Überganges zu

einer wärmeren Jahreszeit, der Bewegung sowie des Wachstums. Holz wird überdies mit Kindheit und Jugend in Verbindung gebracht. Kinder leben ihre Emotionen, wie Freude, Zorn, Wut oder Ärger, intensiver aus, aber auch die Fantasie und Kreativität sind mit diesem Element verbunden.

FRÜHLING = LEBER

Unsere Leber hat der TCM nach einen wesentlichen Effekt auf den reibungslosen Energiefluss (Qi-Fluss) im Körper. Sie sorgt für eine optimale Harmonie der Emotionen, der Verdauung oder der Menstruation. Ihre aktivste Phase



Brokkoli-Ei-Aufstrich

Zutaten: 300 g Brokkoli, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, einige Basilikumblätter, 4 hart gekochte Eier, 1 Prise Kurkuma, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zuerst den Brokkoli in kleine Röschen teilen und im Dampfgarer bzw. über

einem Wasserbad weich dünsten. Die Zwiebel fein hacken und in Olivenöl glasig anschwitzen. Alles gut abkühlen lassen, anschließend sämtliche Zutaten im Mixer oder mit Pürierstab zu einem Aufstrich verarbeiten und nochmals final abschmecken.

hat die Leber laut TCM-Organuhr zwischen 1.00 und 3.00 Uhr Früh, also eher dann, wenn die meisten Menschen schlafen. Während der „Leerzeit“ des Organes, von 13.00 bis 15.00 Uhr, leiden vor allem Qi-schwache Menschen an Müdigkeit. Hier empfiehlt sich nach dem Mittagessen etwas Ruhe oder ein Spaziergang.

DIE PASSENDE KOST ZUR RICHTIGEN ZEIT

In der Traditionellen Chinesischen Medizin hat die Nahrungsmittelauswahl eine ganz entscheidende Bedeutung. So ist dem Element Holz bzw. dem Frühling zwar der Geschmack sauer zugeordnet, was aber keinesfalls bedeutet, dass man nicht trotzdem köstlich speisen kann. Um den Körper im Frühjahr beim Entgiften oder Entschlacken zu unterstützen, empfehlen sich leichte Gemüse- und Kräutersuppen, viel Grünes und Sprossen, ebenso Grünkern, der unserer Leber beim Entgiften hilft. Die Energie kann wieder fließen und die Frühjahrsmüdigkeit hat gleich gar keine Chance. Besonders geeignete Nahrungsmittel für diese Jahreszeit sind Fisolien, Spinat, Mangold, Lachs, Sesam, Haselnuss, Kohlrabi, Salat, Mungbohnen, Basilikum, Chili, Petersilie, Liebstöckel und Essig. Beim Kochen sollte man auf schonende Zubereitungsarten, wie Dünsten oder Dampfgaren, zurückgreifen sowie auf kurze Kochzeiten achten. Einen speziellen Rezepttipp haben wir für Sie im Kasten auf der linken Seite zusammengestellt.

WAS DER LEBER ZUDEM GUTTUT

Neben der allgemeinen richtigen Ernährung empfiehlt sich eine kurze Entlastungskur. Versuchen Sie, mindestens drei Tage lang auf Brot, Käse, Zucker, Süßes sowie Alkohol zu verzichten und setzen Sie auf leichte Kost, Gemüse und Fisch. Dazu viel Bewegung an der frischen Luft. Ebenfalls positive Effekte auf die Leber haben Massagen, Sport, Tanzen, Meditieren, Urlaub, Schlaf und entstauende Tees wie z. B. der Leber-Energie-Tee zur Unterstützung der Reinigung aus Löwenzahn- und Brennesselblättern, chinesischen Chrysanthemenblüten, Schachtelhalm, Kümmel, Pfefferminze, Maisbart und Hagebutte.

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker unterstützen Sie auch abseits der TCM mit fachkundiger Beratung sowie mit speziellen Tipps zur Entgiftung im Rahmen einer Frühjahrskur.



LÖSUNG Gehirnjogging

1 Schön, dich mal wieder zu treffen!

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



*Nase spülen -
so wichtig wie
Zähne putzen*

BEI AKUTEN UND CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN

Bei akutem Schnupfen oder chronisch entzündlichen Erkrankungen des Nasenraums sollten Sie **Emser Salz®** zum Nase-Spülen verwenden. Es wirkt abschwellend, aktiv schleimlösend und beschleunigt die Heilung.

Emser® Nasendusche: Medizinprodukt/Applikationshilfe zur Befeuchtung und Reinigung der Nase.

Emser® Nasenspülsalz: Medizinprodukt zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Pulver zur Herstellung einer Nasenspüllösung nach Auflösen in Wasser.

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

Sidroga GfGmbH, 56130 Bad Ems, Deutschland.

AROMA-TIPP

Basilikum

Das würzig frische, leicht scharfe und 100 % reine ätherische Basilikum-Öl eignet sich hervorragend für die mediterrane Küche. Basilikum hat magenstärkende, entzündungshemmende und krampflösende Eigenschaften.

TOMATENSUPPE MIT BASILIKUM-ÖL

Zutaten:

- 1 Zwiebel mittelgroß
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Sonnenblumen-Öl
- 400 g Tomaten
- 400 ml Gemüsesuppe (alternativ Wasser + 2 TL Gemüsesuppen-Pulver)
- 1 TL Kräutersalz
- Pfeffer nach Belieben
- 2 EL Sojaobers
- 1–2 Tr. Basilikum-Öl
- frisches Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Öl glasig dünsten. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, in Achtel schneiden und zugeben. Unter Rühren kurz schwenken, mit Suppe aufgießen und ca. 10–15 Min. auf mittlerer Flamme kochen lassen. Wenn alles gut gekocht ist, mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum-Öl mit dem Sojaobers verrühren.

Die Tomatensuppe auf Schälchen oder Gläser verteilen. Das Obers auf die Suppe geben und mit einem frischen Basilikumblatt dekorieren.

Ergibt 2 Teller oder 4 Schälchen.



SIMILASANFTE ALLERGIEMEDIZIN



In der Hochsaison für Pollengeplagte sind speziell die Augen oftmals stark betroffen: Unangenehmes Jucken, Brennen und Tränen beeinträchtigen die Lebensqualität. Eine ebenso natürliche wie bewährte Lösung bieten Ihnen hier **Anti- allergische Augentropfen Similasan®**. Sie sorgen für eine sanfte Linderung der Allergiesymptome.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.similasan.at und in Ihrer ApoLife Apotheke.

Über Wirkung und möglicherweise unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand der Information 01/2023

SIMI_2023_003

FRÜHLINGSZEIT – ENTGIFTUNGSZEIT

Unterstützen Sie Ihre Leber mit **Nr. 6 Kalium sulfuricum**. Das Schüßlersalz fördert die Leber- und Verdauungsfunktion.

Mehrmals täglich (bis 10 Stück) zwischendurch im Mund zergehen lassen!

BASENTEE



Dem Alltag entfliehen und es sich einmal so richtig gut gehen lassen. Einfach abschalten und die Seele baumeln lassen ... Mehr Achtsamkeit und Rückzugsmöglichkeiten im oft stressigen Tagestrubel. Wer träumt nicht davon?

Mit einer Schale Tee können Sie diesen Traum für ein paar Minuten in Ihrem Alltag verwirklichen. Erlesene, duftende Kräuter und ausge-

wählte Fruchtekombinationen, liebevoll zusammengestellt in hochwertigen Qualitäts-Tees, die zum Zurücklehnen, Genießen und Regenerieren einladen – gibt es eine harmonischere Art, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden?

Viele Menschen achten besonders auf einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt. Der **Sidroga® Basentee** ist eine Mischung aus basischen Kräutern wie Brennnesseln, Fenchel, Melissenblättern und Kümmel. Diese Komposition lädt zum Entspannen ein und bereichert jede ausgewogene Ernährung.



Detox-Kur

Kursleiterin

Mag. Lydia Krebs
Apothekerin mit TCM Diplom und
Integrative Ernährungsexpertin

Mit unserem praktischen Detox-Paket steht
Ihrer zweiwöchigen Detox-Kur nichts mehr im
Wege!

Lassen Sie sich von den leckeren und gesunden
Rezepten unserer Ernährungsexpertin
inspirieren und gönnen Sie Ihrem Körper einen
Neustart.



Dazu findet am
22.03.2023 um 18:30 UHR
ein Vortrag in der St. Martin Apotheke
Villach statt.

Für weitere Infos melden Sie sich gerne telefonisch: 04242 59512 oder
per Mail an: info@stmartin-apotheke.at