

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 3
MAI/JUNI 2023

Liebe

SONNENSCHUTZ
HILFE GEGEN GELSEN
WECHSELJAHRE
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit frischen
Frühsommer-Aktionen
und vielen Tipps!



N° 1
**SONNENSCHUTZ-
PRODUKT**
IN DER APOTHEKE¹
INVISIBLE FLUID
UVMUNE 400
LSF 50+

TÄGLICHER
LICHTSCHUTZ
UV-AGE
JETZT TESTEN



¹ Quelle: IQVIA Beauty Care, Suncare (Derma), Deutschland / Österreich, Marktanteil Wert, YTD 07/2022.

5€
GESCHENKT²
AUF ALLE SONNENPRODUKTE
IM ZEITRAUM VOM 01.04.2023 – 30.09.2023

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

VICHY
LABORATOIRES

² Aktion gilt für La Roche Posay und Vichy Sonnenschutz-Produkte. Gültig vom 01.04.2023 – 30.09.2023.
Nur möglich durch Abgabe eines original Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen.
Nur in teilnehmenden Apotheken. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich.
Von der Aktion ausgeschlossen sind: Anthelios Lippenstift LSF 50+ 4,7, Anthelios Stick für empfindliche
Posthelios After-Sun-Gel 200ml, Posthelios Hydra-Gel 200ml, Hautpartien LSF 50+ 9g
Autohelios Selbstbräunungs-Gel 100ml und Anthelios KA+ Med 50ml.

Hinaus „in die Luft“!



Mag. pharm. Bernd Edler, BA

Nicht, dass wir daheim keine Luft hätten, aber Sie wissen, worauf wir hinauswollen: Die kräftigen Frühlings-Sonnenstrahlen und der Aufenthalt in unserer wunderschönen österreichischen Natur tun uns allen einfach ausgesprochen gut. Wir atmen durch und tanken sprichwörtlich Gesundheit!

Denken Sie aber wie jedes Jahr daran, dass es jetzt besonders wichtig ist, unsere Haut zu schützen und unser größtes Organ gut auf

die sommerlichen Herausforderungen vorzubereiten.

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

In diesem Sinne viel Freude mit der neuen Ausgabe unseres Magazins, wir hoffen, es ist auch für Sie wieder viel Interessantes dabei. Wir wünschen Ihnen einen gesunden Frühsommer!

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	Sonnenschutz & Hautpflege
10	Durchfall
14	Gelsenplage voraus!
18	Aktionen
20	Arzneipflanze Bockshornklee
23	Arginin
	Fachinterview:
26	Wechseljahre
	ApoMax erklärt:
30	PMS
	Wie schütze ich mich vor:
32	Ungewollter Schwangerschaft
	TCM im Alltag:
35	Unterstützung in den Wechseljahren
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



**Passions-
blumenkraut**
Rat & Tat Tropfen
zum Einnehmen

Traditionelles
pflanzliches
Arzneimittel

zur Anwendung bei
nervöser Unruhe und
bei Schlafstörungen

30 ml

- ✓ erhöht die innere Ruhe
- ✓ fördert die Ausgeglichenheit
- ✓ erleichtert das Einschlafen
- ✓ verbessert den normalen Schlafablauf

Passionsblumenkraut Rat & Tat Tropfen zum Einnehmen

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei nervöser Unruhe und Schlafstörungen. Erleichtert das Einschlafen, verbessert den Schlafablauf, fördert innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

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



Sonnenschutz & Hautpflege

Nun ist es endlich wieder so weit – die Freibäder sperren auf, und wenn das Wetter mitspielt, steht den sommerlichen Freuden nichts mehr im Wege. Doch Vorsicht: Unsere Haut ist die Sonne nicht mehr gewöhnt. Ein guter Sonnenschutz und die richtige Pflege sind also Pflicht!

WO LICHT IST, IST AUCH SCHATTEN

Die Sonne. Ohne sie gäbe es kein Leben auf der Erde, sie wäre kalt, dunkel und unbewohnbar. Dabei ist unser Fixstern ganz schön weit entfernt, rund 150 Millionen Kilometer legen seine Strahlen zurück, bis sie schließlich bei uns ankommen. Und selbst dann können diese

nicht nur erhellen und wärmen, sondern ebenso Probleme verursachen. Der Grund dafür liegt in der Zusammensetzung des eintreffenden Lichtes, bei dem man nach der Wellenlänge drei Arten unterscheidet: Infrarot-Strahlen, das für uns Menschen sichtbare Licht sowie die ultravioletten oder UV-Strahlen. Die

PV-Art	Wellenlänge*	Anteil	Auswirkungen
UV-A	320–400 nm	95 %	Gelangt am tiefsten in die Haut, reagiert mit Körperstrukturen und bildet gefährliche freie Radikale. Die Haut verliert an Spannkraft, die Bildung von Falten und Altersflecken wird gefördert, es kommt zu vorzeitiger Hautalterung.
UV-B	280–320 nm	5 %	Kann nicht so tief in die Haut eindringen, ist aber viel energiereicher und Auslöser für den Sonnenbrand. Weiters sind langfristige Schädigungen mit Auftreten von Hautkrebsarten, wie Basalzell- oder Plattenepithelkarzinomen, nach Jahren möglich.
UV-C	100–280 nm	0 %	Wird zum Glück vollständig von der Erdatmosphäre absorbiert. Kommt künstlich produziert zur Desinfektion von Oberflächen zum Einsatz.

* Angaben in Nanometer (nm)

Letztgenannten gehören zu den ionisierenden Strahlen, sie können organische Moleküle und somit menschliches Gewebe schädigen. Aber auch hier gibt es Unterschiede, denn UV-Strahlen werden wiederum in drei Gruppen eingeteilt (dargestellt in der Tabelle auf Seite 7).

Sieht man sich die genannten Auswirkungen an, wird klar, dass unsere Haut gerade in der warmen Jahreszeit bestmöglich geschützt werden sollte, um sowohl kurzfristige Schäden, wie z. B. einen Sonnenbrand, als auch gravierende Spätfolgen, wie Hautkrebs, zu verhindern.

WAS SCHÜTZT?

Als Erstes wäre hier natürlich die Kleidung zu nennen, sie fängt einiges an Strahlen ab, die somit gar nicht erst an den Körper gelangen. Gerade bei Babys und Kleinkindern, deren Haut besonders empfindlich ist, empfehlen sich langärmelige Oberteile und Höschen sowie eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz. Doch Achtung: Die Kleidung bietet, außer es handelt sich um spezielle Shirts etc., keinen vollständigen Schutz. Ein Baumwoll-Leibchen etwa hat einen Lichtschutzfaktor von 10 bis 15, ist also weit weniger effektiv als eine Sonnencreme mit LSF 20. Um zu erklären, was diese Zahlen bedeuten, müssen wir ein bisschen ausholen. Unsere Haut bietet einen gewissen Schutz gegen die UV-Strahlen, man spricht von der Eigenschutzzeit. Sie steht für den Zeitraum, die man in der Sonne verbringen kann, ohne dass die Haut Schaden

nimmt. Diese Spanne variiert je nach Hauttyp, so besitzen Menschen mit blonden Haaren und blasser Haut eine Eigenschutzzeit von 10 bis 20 Minuten, während der sogenannte mediterrane Typ braune Augen, dunkle Haare und von sich aus einen dunkleren Teint hat. Eine solche Haut bewahrt rund 45 Minuten vor den negativen Auswirkungen der Sonne. Der Lichtschutzfaktor gibt nun an, wie lange sich die Eigenschutzzeit bei Anwendung des betreffenden Produktes verlängert. Nehmen wir als Beispiel einen hellen Typ mit 10 Minuten Eigenschutz: Mit einer Sonnencreme LSF 30 kann er 30-mal so lange in der Sonne bleiben, also $10 \text{ Min.} \times 30 = 300 \text{ Min.}$ oder 5 Stunden. Diese Werte sind allerdings nur theoretisch zu erreichen, da meist zu wenig Sonnencreme aufgetragen wird und der Schutz durch Schwitzen und Abtrocknen nach dem Baden ebenfalls leiden kann. Zur Sicherheit also immer einen höheren Lichtschutzfaktor verwenden und regelmäßig nachcremen!

WICHTIGE TIPPS FÜR DEN BESTEN SCHUTZ VOR DER SONNE:

- **Genügend Sonnencreme verwenden** – besser zu viel als zu wenig! Immer die gesamte Haut eincremen und **auf exponierte Stellen achten**. Ohren und Nacken nicht vergessen!
- Leiden Sie unter **unreiner Haut**, ist ein **Gel zu empfehlen**. Zu reichhaltige Cremes können das Fett-Gleichgewicht stören und zu weiteren Hautproblemen führen.

- Besteht bei Ihnen die **Neigung zu einer Sonnenallergie**, sollten Sie zu **Gel-Formulierungen ohne Emulgatoren** greifen. Diese chemischen Stoffe reagieren vielfach mit der Sonne und lösen dann die allergischen Reaktionen aus.
- Bei **trockener Haut** idealerweise eine **klassische Sonnencreme** verwenden. Sie liefert die richtige Dosis an Fetten und Feuchtigkeit.

Der Lichtschutzfaktor gibt an, wie lange sich die Eigenschutzzeit unserer Haut, abhängig vom jeweiligen Hauttyp, bei Anwendung des betreffenden Produktes verlängert.

- Für **behaarte Hautstellen** eher **transparente Sprays** einsetzen. Sie sind leicht zu verteilen, ziehen schnell ein und glänzen nicht.
- **Mückenschutz und Sonnencreme nie zugleich** auftragen. Manche Inhaltsstoffe können bei zu kurzer Wartezeit miteinander reagieren und Irritationen auslösen. Zunächst den Sonnenschutz einziehen lassen und nach ca. 20 Minuten erst das Repellent anwenden.
- Im Urlaub **die Mittagszeit meiden**. Zwischen 11.00 und 15.00 Uhr ist die Sonneneinstrahlung am stärksten, und denken Sie daran: Wasser und heller Sand reflektieren, man kann auch unter einem Schirm mit roter Haut aufwachen!

- **Kopf und Augen schützen!** Eine Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz und eine Kopfbedeckung – idealerweise mit Nackenschutz – geben diesbezüglich Sicherheit.

Um Ihre Haut schon vor der Sonnenexposition bestmöglich vorzubereiten, gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke ein hochwertiges Eigenprodukt: **ApoLife 28 Carotin plus** fördert die körpereigene Abwehr von UV-Strahlen. Nehmen Sie es zwei bis vier Wochen vor dem Urlaub täglich ein, um die Haut zu stärken und vorzubräunen. Fragen Sie auch gleich nach einem Sonnenpflegeprodukt, das Hyaluronsäure oder Coenzym Q-10 enthält. Damit können Sie dem sonnenbedingten Alterungsprozess der Haut entgegenwirken. Ebenfalls wichtig: Nicht aufs Trinken vergessen! Der Körper braucht in der warmen Jahreszeit, speziell in der Sonne und beim Schwitzen, eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit und Mineralstoffen. Eine hervorragende Möglichkeit, beides auf einmal zu erhalten, sind die **ApoLife Mineralstoffgetränke** in vier köstlichen Geschmacksrichtungen. Und vergessen Sie nach dem Sonnentag nicht auf eine optimale Pflege. Kühlende Lotionen mit Hyaluronsäure oder Aloe vera sind eine Wohltat für Sie und Ihre Haut!

Alles zur richtigen Pflege, einen perfekten Schutz und die besten Tipps für eine sorgenfreie Sonnenzeit erhalten Sie wie immer von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern.



Durchfall

Fast jeder hat es schon erlebt: Es rumort im Bauch, Krämpfe stellen sich ein und dann gibt es kein Halten mehr – der Durchfall zwingt zur unfreiwilligen Toilettenpause.



WAS IST DIARRHÖ?

Wie immer in der Medizin wird hier exakt definiert, was man unter Diarrhö, so der wissenschaftliche Name für Durchfall, versteht. Es geht dabei sowohl um die Beschaffenheit des Stuhles als auch um die Frequenz des Stuhldranges, man spricht davon, wenn dieser mehr als dreimal täglich auftritt und der Absatz mengenmäßig vermehrt sowie dünnflüssig ist. Ein einmaliges „Durchräumen“ ist medizinisch gesehen kein Durchfall, obwohl Betroffene das sicherlich nicht so empfinden. Bei Babys hingegen ist das Verdauungssystem noch nicht komplett entwickelt und muss sich erst darauf einstellen, Nahrung zu verarbeiten. Fünf Darmentleerungen am Tag sind bei den Kleinsten völlig normal.

HÄUFIGE URSACHEN

Man unterscheidet immer zwischen akuter und chronischer Diarrhö. Als „akut“ gilt, wenn die Beschwerden bis zu zwei Wochen andauern, zwei bis vier Wochen wären „anhaltend“ und bei einer Dauer von über vier Wochen „chronisch“. Die Gründe für akuten Durchfall sind vielfältig. Als Auslöser kommen infektiöse, medikamentöse oder toxische Ursachen infrage, während die chronische Form eher durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Darmerkrankungen oder unter Umständen von Tumoren hervorgerufen wird. Die Behandlung richtet sich stets nach den betreffenden Gründen, wobei in erster Linie zwei Mechanismen im Organismus für den Durchfall

verantwortlich sind: Zum einen gibt der Darm aufgrund einer Entzündung übermäßig viel Wasser und Salze – möglicherweise sogar Blut und Schleim – ab. Diese sekretorische Diarrhö, die z. B. durch Bakterien oder Viren ausgelöst wird, kann auch durch Fasten nicht gelindert werden. Etwas, das bei einer Magenverstimmung, wo der Körper etwas „loswerden“ will, oft zu einer natürlichen Besserung führt. Zum anderen kann es sein, dass Stoffe im Darm verbleiben, wie etwa Stärke oder Fett, welche Flüssigkeit binden und so zu einem Verdünnungseffekt führen. In diesem Fall spricht man von osmotischer Diarrhö, die man mittels Fasten ebenso leicht in den Griff bekommt. Ausgelöst wird diese Durchfallform etwa durch eine Aufnahmestörung von Kohlenhydraten, Frucht- und Milchzucker.

WAS KANN MAN TUN?

Zwar geht Durchfall oft mit Magenkrämpfen, Übelkeit und Fieber einher, in der Regel ist er jedoch harmlos und gut behandelbar. Als sanfte Unterstützung empfiehlt sich ein Eigenprodukt der ApoLife Apotheken: **ApoLife 7 Darmflora akut**. Es enthält Milliarden nützlicher Darmbakterien, die dabei helfen, die Verdauung wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Um den vermehrten Flüssigkeitsverlust bzw. die dadurch ausgeschwemmten wichtigen Elektrolyte aufzufüllen, gibt es überdies **ApoLife Mineralstoffgetränke**. Im Zusammenspiel mit den wertvollen Keimen in **ApoLife 7 Darmflora akut** können sie

Tipp

ApoLife Mineralstoffgetränke versorgen Sie nicht nur bei Durchfall mit wichtigen Elektrolyten. Falls Sie einmal keine zu Hause haben sollten, können Sie eine passende Elektrolytlösung auch selbst herstellen. Dafür einfach 4 Teelöffel Haushaltszucker und einen $\frac{3}{4}$ Teelöffel Kochsalz in einer Tasse Orangensaft und 1 Liter Wasser auflösen.

dazu beitragen, den Durchfall-Kreislauf zu unterbrechen. Ebenfalls bewährt haben sich Präparate mit Tanninen zum Stoppen von Diarrhö als natürliche Alternative zum bekannten Wirkstoff Loperamid. Dieses ist zwar überaus wirksam, indem es die Darmmuskulatur für einige Zeit lahmlegt, allerdings darf es nur kurz angewendet werden, da bei längerfristiger Einnahme die Gefahr eines Darmverschlusses besteht. Ist der Durchfall von Magen-Darm-Krämpfen begleitet, gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke ebenfalls wirksame krampflösende Präparate. Bessern sich die Beschwerden nicht rasch, bitte ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Ebenso wenn Babys, Kleinkinder und ältere Personen betroffen sind. Bei diesen kann der vermehrte Flüssigkeitsverlust nämlich rasch gefährlich werden. Ereilt Sie im Urlaub „Montezumas Rache“ und geht mit Fieber oder gar blutigem Stuhl einher, bitte ebenfalls kein Risiko eingehen! Und für „normalen“ Durchfall immer an eine gut sortierte Reiseapotheke mit speziell wirksamen Magen-Darm-Präparaten denken!

HILFE AUS DER NATUR

Wie in vielen anderen Fällen findet man auch hier im Pflanzenreich die passende Medizin. Getrocknete Heidelbeeren etwa, als Tee oder Früchte, haben sich durch den hohen Gerbstoffgehalt bei Durchfall bewährt. Dasselbe gilt für Eichenrindentee und schwarzen Tee,

Als Auslöser für akute Durchfallerkrankungen kommen infektiöse, medikamentöse oder toxische Ursachen infrage, während die chronische Form meist durch Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder Darmerkrankungen hervorgerufen wird.

wenn er mindestens 15 Minuten gezogen hat. Allgemein beruhigend ist der gute alte Kamillentee. Nicht empfehlenswert hingegen sind Kakao, Fruchtsäfte, Limonaden, Kohlensäurehaltiges und Kaffee! Ganz wichtig nach einer Durchfallerkrankung: Lassen Sie's beim Essen langsam angehen, idealerweise mit Schonkost. Geriebene Äpfel, Bananen, Hafer- oder Reisschleim, Zwieback und Kartoffeln sind zum Aufbau optimal. Fettiges, Scharfes sowie stark Gewürztes bitte nach dem Durchfall ebenso meiden wie Zitrus- und Hülsenfrüchte oder frische Heidelbeeren.

WENN DIARRHÖ CHRONISCH WIRD

Hält der Durchfall länger als zwei Wochen an, sollte man den Ursachen auf den Grund gehen. Es gilt, eine genaue Diagnose zu erhalten und mit der geeigneten Therapie zu beginnen. In den meisten Fällen sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wie z. B. auf Laktose, Fruktose, Sorbit, Gluten oder Weizen, die Auslöser. Sie lassen sich durch eine passende Diät und eine langfristige Kost-Umstellung vermeiden. Anders sieht es hingegen bei organischen Ursachen aus. Chronisch entzündliche Darmkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), entzündete Darmdivertikel, Durchblutungsstörungen im Verdauungstrakt, Polypen oder in seltenen Fällen Bauchspeicheldrüsenentzündungen und Tumore erfordern eine schnelle und geeignete fachärztliche Behandlung. Deshalb sollte chronischer Durchfall nie auf die leichte Schulter genommen werden. Und selbst, wenn keine lebensbedrohliche Erkrankung vorliegt, kann der Darm seine Funktion nur unzureichend erfüllen. Wichtige Nährstoffe werden nicht aufgenommen, was zu Funktionsstörungen im Organismus oder sogar zu Wachstumsstörungen führen kann.

Auch wenn das Thema sehr „privat“ ist und man es nicht gerne mit anderen bespricht – wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker. Sie beraten Sie kompetent und 100%ig diskret selbstverständlich ebenso zu diesen Gesundheitsfragen.



OLEOvital®
GESUNDHEIT, DIE MAN SPÜRT

EISENBEDARF OPTIMAL GEDECKT

Einfach sucrosomal.



DIE REVOLUTION IN DER BEHANDLUNG VON EISENMANGEL — SUCROSOMALES EISEN

Herkömmliche orale Eisenpräparate werden häufig wegen mangelnder Verträglichkeit abgelehnt (Irritationen im Magen-Darm-Trakt z.B. Übelkeit, schwarzer Stuhl, Durchfall, metallischer Nachgeschmack). Wechselwirkungen mit verschiedenen Nahrungsmitteln (z.B. Kaffee, Milchprodukte) können die Aufnahme massiv beeinträchtigen, weshalb sich die Einnahme bislang schwierig gestaltete.

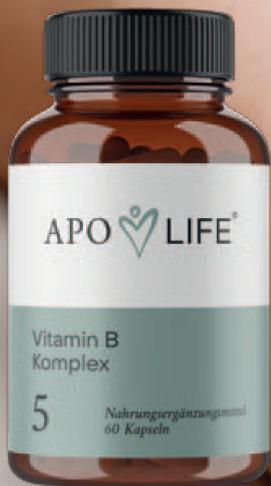
Abhilfe schafft nun eine innovative Formel, die sich hinter dem Fachbegriff „sucrosomales Eisen“ verbirgt. Die revolutionäre Rezeptur ist unter dem Namen **OLEOvital® EISEN** (Nahrungsergänzungsmittel) in der Apotheke erhältlich.

OLEOvital® EISEN überzeugt durch optimale Verträglichkeit, schmeckt gut und ist praktisch anzuwenden. Ideal einsetzbar auch in Schwangerschaft und Stillzeit.

- ✓ Sehr gute Verträglichkeit dank sucrosomaler Technologie
- ✓ Keine Irritationen des Magen-Darm-Trakts
- ✓ Kein metallischer Nachgeschmack
- ✓ Hohe Bioverfügbarkeit
- ✓ Einfache und flexible Anwendung**

* Quelle: IQVIA Eisen-OTC Markt 2022

** herkömmliche orale Eisenpräparate sollten nüchtern und nicht in Kombination mit Kaffee- und Milchprodukten eingenommen werden! Dies ist bei OLEOvital® Eisen NICHT der Fall! Die Einnahme gestaltet sich sehr unkompliziert — unabhängig von der Tageszeit und den Mahlzeiten.



Gelsenplage voraus!

Es gibt nicht viel, was einen wunderbaren Sommertag zu trüben vermag. Würde man hier jedoch eine Negativ-Rangliste erstellen, wäre mit Sicherheit eine Tierart ganz vorne mit dabei: die Gelsen.

NUR UNANGENEHM ODER GAR GEFÄHRLICH?

In ihrem nur wenige Tage dauernden Dasein gibt es für Gelsen nicht viel zu tun – außer sich eine Blutmahlzeit zu gönnen und dann den Fortbestand ihrer Art zu sichern. Zur Bildung von Eiern ist für die weiblichen Vertreter nämlich Blut unverzichtbar, und dieses suchen und finden sie nicht nur, aber sehr oft bei uns Menschen. Mithilfe ihres ausgeprägten Geruchssinnes nehmen sie die vom Körper abgegebene Mischung aus Schweißgeruch, Milchsäure sowie ausgeatmetem Kohlendioxid wahr und folgen dem unwiderstehlichen Duft bis zu ihrem potenziellen Opfer. Dort dringen sie mit ihrem Stechrüssel in die Haut ein, injizieren ein Protein, das die Blutgerinnung verhindert, und genießen die Mahlzeit. Diese gerinnungshemmende Substanz ist es auch, die eine allergische Reaktion mit den typischen Symptomen, wie Schwellung, Rötung und Juckreiz, auslöst.

Im Prinzip ging in der Vergangenheit von den Gelsen in unseren Breiten nur in den seltensten Fällen eine Gefahr aus. Das hat sich leider in den letzten Jahren etwas geändert. Durch den allgemeinen Klimawandel fühlen sich mittlerweile exotische Mückenarten immer heimischer,

deren Stiche unter Umständen zu schweren Krankheiten führen. So wurden in Österreich in den letzten Jahren bereits Exemplare der Asiatischen Buschmücke sowie der Tigermücke gefunden, welche das West-Nil- oder das Sindbis-Virus übertragen können.

KEIN BISSCHEN, BITTE!

Nachdem die kleinen Blutsauger, aber ebenso andere Plagegeister, wie z. B. Bremsen, ihre Opfer über den Geruch lokalisieren, gilt es, sich in dieser Hinsicht unsichtbar zu machen. Dafür gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke wirksame Repellents, also insektenabwehrende Substanzen, die auf Haut bzw. Kleidung aufgebracht werden oder in Form von Mückenarmbändern eine für Gelsen abstoßende Geruchswelt bilden. Die eingesetzten Stoffe können dabei natürlich sein – hier haben sich verschiedene ätherische Öle, zumeist Zitrusdüfte, bewährt – oder auch künstlich. Die Vorteile der „Bio-Abwehr“ liegen zwar auf der Hand, so sind sie teilweise bereits für Kinder ab drei Monaten zugelassen, allerdings ist deren Wirkungsdauer leider um einiges kürzer als bei den künstlichen Pendants. Bei diesen sind vorrangig Icaridin sowie das bei Reisen in die Tropen empfohlene DEET (Diethyltoluamid) zu

INSEKTENSCHUTZ IM ÜBERBLICK

Wirkstoff	Schutzart	Schutzdauer	Für Kinder
Ätherische Öle (z. B. Zitrus, Teebaum, Bergamotte, Nelke)	Natürlich	Eher kurz, öfter auffrischen	Ab 3 Monaten
Icaridin	Chemisch	Bis zu 6 Stunden	Ab 2 Jahren
DEET (Diethyltoluamid)	Chemisch	Bis zu 12 Stunden	Ab 6 Jahren

erwähnen, die in vielen Sprays und Lotionen zu finden sind. Gerade bei Fernreisen sollte man diesbezüglich kein Risiko eingehen, um nicht mit einem gefährlichen Reisesouvenir in Form von Malaria, Dengue-, Zika- oder Gelbfieber nach Hause zu kommen. Für Babys, Schwangere und Stillende sind diese starken Repellents jedoch vielfach nicht geeignet. Und Vorsicht: Die hochwirksamen Substanzen können unter Umständen auch Kunststoffe (Brillen, Uhren) angreifen.

WEITERE TIPPS GEGEN STICHELEIEN

Speziell beim Wasserspaß gilt es, den Mückenschutz nach Baden oder Schwitzen immer wieder aufzufrischen. Nie

gemeinsam mit der Sonnencreme anwenden, da die Substanzen sonst eventuell miteinander reagieren. Zuerst den UV-Schutz auftragen, der ohnehin bereits einige Zeit vor dem Aufenthalt in der Sonne appliziert werden sollte, und erst danach – im Abstand von 15 bis 30 Minuten – das Insektenmittel.

Wer ganz ohne Repellent auf der Haut auskommen möchte, kann auf imprägnierte, helle und lange Kleidung bzw. in der Nacht auf Moskitonetze zurückgreifen. Zudem gilt es, in der Dämmerungszeit feuchte Umgebungen zu meiden. Eine weitere Möglichkeit ist der Schutz von innen: Durch die Einnahme von hochdosiertem Vitamin B produziert die Haut einen Geruch, der von fast allen Insekten gemieden wird. Empfehlenswert

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG

D-Mannose + Cranberry
Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

UroAkut
Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

Jetzt auch VEGAN erhältlich!

- Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten
- Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Kwizda
Pharma

URO-0193_2101

ist dabei z. B. ein Eigenprodukt aus Ihrer ApoLife Apotheke: **ApoLife 5 Vitamin B Komplex**.

UND GEGEN DAS JUCKEN?

Wenn man trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch einmal erwischt wurde, kann man unterschiedlich gegen die allergische Reaktion an der Einstichstelle vorgehen. Rasche Hilfe verspricht eine kühlende Behandlung mit antiallergenen Sprays oder Gelen, bei einer starken Reaktion oder einer Entzündung an der betreffenden Stelle können cortisonhaltige Cremes Linderung bringen. Als Hausmittel wäre noch eine frisch geschnittene Zwiebel zu nennen oder ein kühlender Umschlag. Sehr wirkungsvoll ist ebenso ein spezieller Hitzestift, der

den Juckreiz durch lokale Wärmeapplikation verschwinden lässt. Diese Therapiemöglichkeit gibt es neuerdings übrigens sogar als App mit aufsteckbarem Mini-Hitzegenerator für das Smartphone!

Egal, ob Sie sich wirksam vor Gelsen und anderen Blutsaugern schützen möchten oder Sie geeignete Mittel zur Behandlung von Stichen suchen – Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker haben nicht nur die passenden Produkte im Angebot, sondern auch die beste Beratung zu allen diesbezüglichen Fragen. Damit Sie und Ihre Familie die Sommernächte und -tage ohne lästige surrende Begleitung genießen können!



Harnwegsinfekt?

Stark bei Blasenentzündung

Bionorica®
Canephron® forte Dragees
30 Überzogene Tabletten
Zum Einnehmen

- unterstützt die Ausspülung der Bakterien
- löst die Krämpfe
- lindert Brennen und Schmerzen

Canephron® forte

Einzigartige pflanzliche Wirkkraft*

*Traditionell pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung in den angegebenen Indikationen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BNO-AT_CAN-27_12/2020

Wir denken an Ihre Gesundheit!

1. bis 31. Mai 2023

Pflaster

GRATIS

Die praktische **ApoLife**
Kalt & Warm Komresse
darf in keinem Urlaub fehlen –
jetzt mit praktischen Pflastern
für unterwegs gratis!



Pflasterstrips
wasserabweisend,
20 Stück



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

1. bis 31. Mai 2023

2,- Euro

SPAREN

Traumeel® 100 g –
die erste Wahl bei
Verstauchung,
Verrenkung, Prellung
und Bluterguss!
Jetzt billiger!



Salbe und Gel zum Auftragen auf die Haut, Tabletten und Tropfen zum Einnehmen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. www.traumeel.at

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

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

TRA_DP80_2004_L

Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im Mai und Juni – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 30. Juni 2023

Schwimmtier

GRATIS

Jetzt zu jedem kühlenden **Bepanthen Schaumspray** ein lustiges Schwimmtier **gratis!**



Keine Schwimmhilfe!

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

1. bis 30. Juni 2023

3,- Euro

SPAREN

Keine Chance dem Harnwegsinfekt – jetzt **UroAkut** um **3,- billiger!**



Gutschein gültig von 1. bis 30. Juni 2023 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



ARZNEIPFLANZE

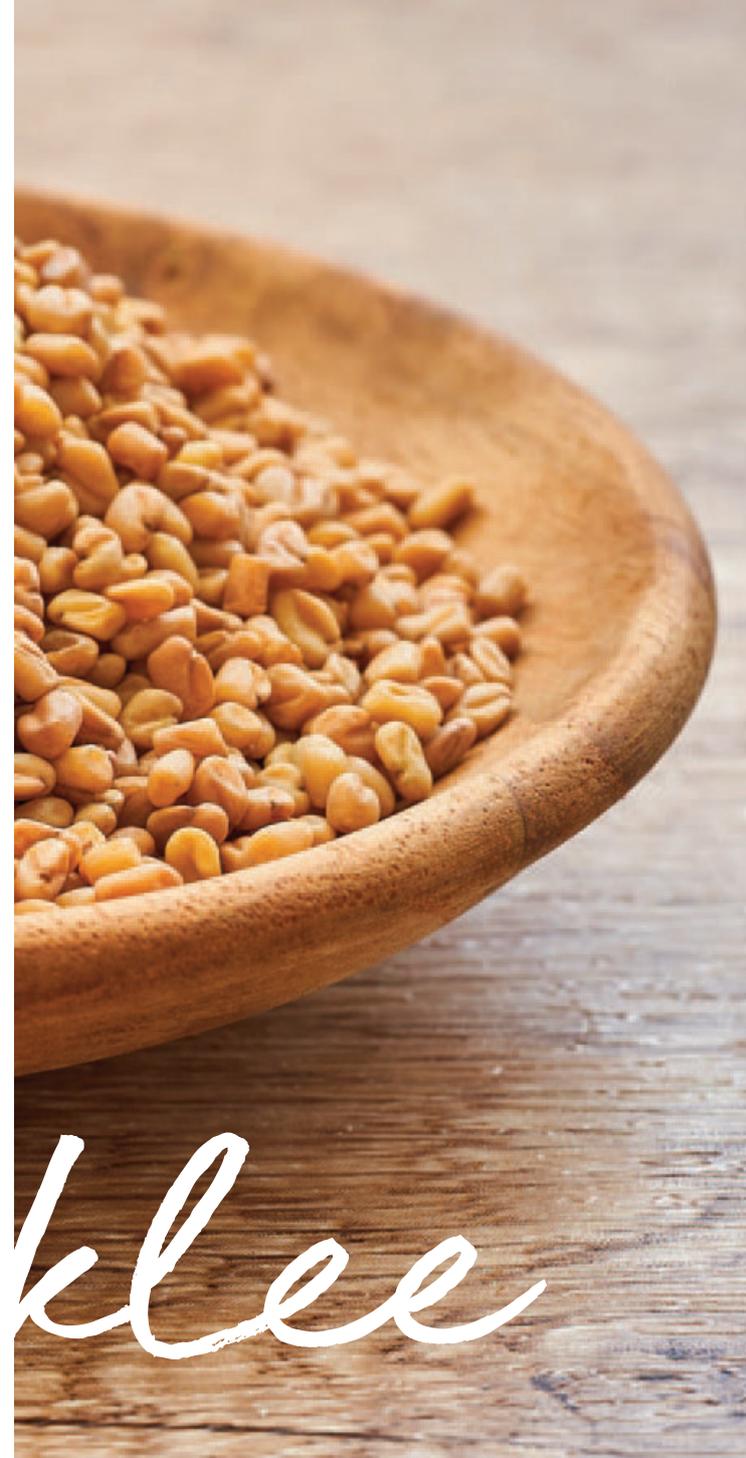
Bockshorn

„Jemanden ins Bockshorn jagen“ ist eine häufig gebrauchte, aber ziemlich negativ besetzte Redewendung. Dabei hat die Pflanze viele positive Eigenschaften, die wir in dieser Ausgabe genauer beleuchten möchten.

AUS DER FERNE ZU UNS

Der Bockshornklee gehört zu den Schmetterlingsblütlern, ist im Mittelmeerraum sowie in Asien heimisch und wird dort seit Menschengedenken angebaut. Benediktinermönche brachten das winterharte Gewächs in unsere

Breiten, und so verwundert es nicht, dass viele geistliche Heilkundige von Hildegard von Bingen bis Pfarrer Kneipp dieses Kraut bei verschiedensten Beschwerden empfahlen. In der Küche kommen die Samen gemahlen als Würzmittel zum Einsatz – sie harmonieren mit



Lamm, Kartoffelgerichten und Gemüse – oder auch als Ganzes, etwa in Käse, dem sie einen herrlichen nussigen Geschmack verleihen.

Die Gründe für die medizinische Wirksamkeit lagen lange im Dunklen, mittlerweile konnten die wesentlichen Inhaltsstoffe jedoch mittels modernster Methoden identifiziert und deren Effekte auf den menschlichen Organismus zum Teil bestätigt werden.

FOENUGRAECIN & CO.

Dabei handelt es sich um ein sogenanntes Phytohormon, also ein Hormon pflanzlichen Ursprungs, das – ähnlich wie die körpereigenen Pendanten – eine regulierende Wirkung ausübt. Es fördert beispielsweise die Produktion von Prolaktin bzw. Östrogen, wodurch bei Frauen die Milchbildung und das Brustwachstum unterstützt werden. Daher ist Bockshornklee vielfach ein fester Bestandteil in Stilltees. Beim Mann kann das enthaltene natürliche Testosteron zu einer vermehrten Muskelbildung führen und für eine gesteigerte Libido sorgen. Weitere wesentliche Bestandteile des Bockshornklees sind Schleimstoffe, die ebenfalls wichtige Funktionen erfüllen. Beim Kontakt mit Flüssigkeit quellen diese stark auf und bilden eine zähe, dickflüssige Masse, die krankes, entzündetes Gewebe – etwa bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen, Halsentzündungen oder Ekzemen und Wunden – schützt. Die Schleimstoffe binden überdies Säuren und wirken sich damit positiv bei übersäuertem Magen aus. Zudem haben sie einen stabilisierenden Effekt auf unser Immunsystem. Und in der ayurvedischen Medizin wird Bockshornklee sogar bei Diabetes mellitus und zur Regelung des Cholesterinspiegels eingesetzt, wofür es allerdings leider noch keine verlässlichen klinischen Studien gibt.

MANN KANN ... UND WILL

Aufgrund seiner phytohormonellen Beschaffenheit hat Bockshornklee also

Bockshornklee - kurz & bündig

- Gehört zu den Schmetterlingsblütlern
- Seit Jahrhunderten bekanntes Würz- und Heilmittel
- Schleimstoffe hilfreich gegen Entzündungen
- Enthaltene Foenugraecin hat hormonelle Wirkung
- Bei Frauen: unterstützt Milchbildung, Brustwachstum
- Bei Männern: steigert Libido, Muskelbildung
- Empfohlenes Produkt: **ApoLife 13 Mann**

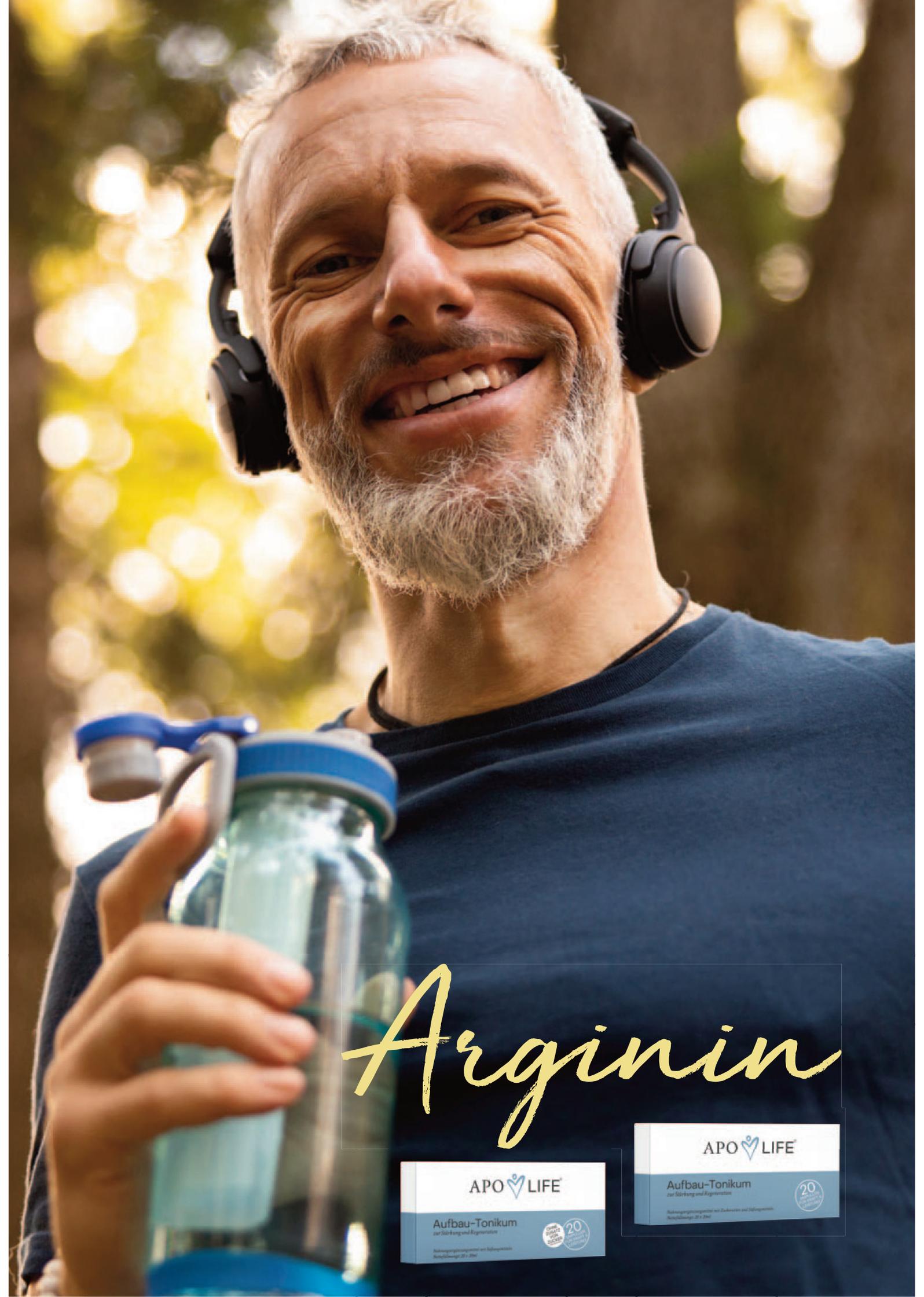


nicht nur bei stillenden Frauen eine direkte Auswirkung auf den Organismus, sondern speziell auch bei Männern. So kann es den Testosteronspiegel auf natürliche Weise positiv beeinflussen und das körpereigene Hormon aktivieren. Dies führt zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit, z. B. im sportlichen Bereich, der Libido sowie der allgemeinen körperlichen Aktivität.

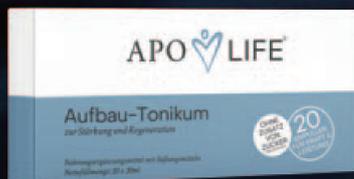
Um dem Qualitätsanspruch auch bei Bockshornklee optimal gerecht werden zu können, gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke ein entsprechendes hochwertiges Eigenprodukt: **ApoLife 13 Mann**. Durch seine pflanzlichen Wirkstoffe trägt es auf natürliche Weise zu einer sanften und altersunabhängigen Regulierung des körpereigenen Hormonspiegels bei. Und das ist überaus wichtig, denn ein diesbezügliches Ungleichgewicht kann weitere Beschwerden, wie Nervosität, Gereiztheit, Abgeschlagenheit, Verspannungen und Müdigkeit, nach sich ziehen.

Mit dem umfangreichen Wirkungsspektrum gehört Bockshornklee zu den wichtigsten natürlichen Phytohormon-Lieferanten. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker erklären Ihnen gerne alles zu diesem effektiven pflanzlichen Mittel sowie zu seinen vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und helfen Ihnen selbstverständlich bei allen Fragen zu diesem Produkt sowie zum breit gefächerten ApoLife Sortiment gerne kompetent weiter.





Arginin



Als eine von vielen Aminosäuren nimmt Arginin (L-Arginin) wesentliche Aufgaben in unserem Organismus wahr. Werfen wir gemeinsam einen Blick auf diese Substanz und ihre Funktionen.

WICHTIGES ARGININ

Es ist für uns Menschen in unterschiedlichen Bereichen unverzichtbar. So verbessert Arginin u. a. die Durchblutung, beeinflusst die hormonelle Regulation und bewirkt bei Männern einen erektionsfördernden Effekt. Dahinter steckt ein relativ komplizierter physiologischer Prozess, der hier nur sehr vereinfacht dargestellt wird: Bei Arginin handelt es sich um die Aminosäure mit dem höchsten Stickstoffanteil, es nimmt somit eine entscheidende Rolle bei der Produktion von Stickstoffmonoxid ein. Diese chemische Verbindung mit der Bezeichnung „NO“ fungiert als regulative Substanz in unseren Blutgefäßen sowie im Gehirn. Sie fördert die Erweiterung der Gefäße, vermindert Ablagerungen in diesen und reduziert gefährliche Radikale, ist also ein wichtiges Antioxidans. Ein Mangel an Arginin führt zu verminderter Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen sowie Stimmungsschwankungen und kann eine Verschlechterung der Herzleistung nach sich ziehen. Zwar ist unser Körper in der Lage, es zu einem gewissen Teil selbst zu synthetisieren, in Zeiten von physischen und psychischen Belastungen (Stress in Beruf, Studium, Schule oder Privatleben) hingegen besteht ein erhöhter Bedarf, der durch eine Zufuhr von außen gedeckt werden sollte. Dies betrifft neben Stress vor allem Phasen des Wachstums, der Schwangerschaft,

Stillzeit und der Genesung nach Verletzungen. Personen mit Gefäßerkrankungen, wie z. B. Arteriosklerose, mit Bluthochdruck oder Demenz benötigen ebenso deutlich mehr an Arginin. Zudem geht die körpereigene Produktion bei Erwachsenen nach und nach zurück, obwohl gerade mit zunehmendem Alter der Bedarf an dieser wichtigen Aminosäure ansteigt. Somit ist auch hier eine Ergänzung überaus sinnvoll.

NAHRUNG & ERGÄNZUNG

Es verwundert natürlich nicht, dass Arginin als wesentlicher Proteinbaustein vor



Scherzrätsel für Jung (und Alt)

Wissen Sie's?

1 Was machen zwei Schafe, die Streit miteinander haben?

2

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

allem in den meisten eiweißreichen Lebensmitteln zu finden ist. So trifft man es unter anderem vermehrt in Fisch und Meeresfrüchten (Lachs, Garnelen) sowie Fleisch an. Die besten Lieferanten sind jedoch Erdnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sesam, Sojabohnen und Linsen. Im Rahmen einer ausgewogenen, gesunden Ernährung produziert unser Organismus in besten Fall selbst eine ausreichende Menge Arginin, in körperlich und geistig belastenden Lebenssituationen oder in fortgeschrittenen Jahren ist eine zusätzliche Gabe empfehlenswert.

Eine klare Regel zur Dosierung gibt es dafür allerdings nicht, sie hängt maßgeblich von Lebensalter, Lebenssituation, Ernährung, Gewicht bzw. Gesundheitszustand ab und liegt normalerweise zwischen drei und sechs Gramm pro Tag. Die Einnahme sollte dabei jeweils über den Tag verteilt erfolgen, da die Wirkung nur etwa drei Stunden anhält. Besonders angezeigt ist die Ergänzung mit Arginin für Typ-2-Diabetiker,

da Studien nahelegen, dass die Aminosäure die Insulin-Sensitivität steigert, die Körperzellen schneller darauf reagieren und somit der Blutzuckerspiegel sinkt. Auch bei erhöhten Cholesterinwerten kann Arginin möglicherweise hilfreich sein: Speziell in Kombination mit einer weiteren Aminosäure – dem essenziellen Lysin – trägt es dazu bei, die Cortisol-Konzentration im Blut zu senken.

Am besten lassen Sie sich in Ihrer ApoLife Apotheke zu den vielfältigen Möglichkeiten der Arginin-Ergänzung beraten. Hier finden Sie beispielsweise ein spezielles Eigenprodukt, das Ihnen beim Aufbau Ihrer Leistungsfähigkeit und in Phasen der Regeneration optimal helfen kann. **Das ApoLife Aufbau-Tonikum mit Arginin** enthält neben wertvollem Arginin noch weitere Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die den Körper auf natürliche Weise unterstützen.



OB KURZ...

ADVANTIX® SPOT-ON –
– bis zu **1 MONAT** Schutz vor Flöhen, Zecken, Haarlingen, Sand- und Stechmücken, Stechfliegen

...ODER LANG!

SERESTO® HALSBAND
– bis zu **8 MONATE** Schutz vor Flöhen, Zecken und Haarlingen

NICHT BEI KATZEN ANWENDEN!

Wir haben den passenden Parasitenschutz – auch im Grünen

Elanco™

Advantix® und Seresto® sind Tierarzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Tierarzt oder Apotheker.
© 2023 Elanco™ oder verbundene Unternehmen. Advantix® und Seresto®, Elanco™ und das Elanco™ Logo sind Handelsmarken von Elanco oder den verbundenen Unternehmen. | Herausgeber: www.elanco.de

PM-AT-22-0289

FACHINTERVIEW:

Wechseljahre



Mag. Caroline Slupetzky,
ApoLife
Apothekerin in
Bludenz



So wie die Pubertät im zweiten Lebensjahrzehnt den Hormonhaushalt ordentlich durcheinanderbringt, findet im fortgeschrittenen Erwachsenenalter erneut eine enorme Umstellung statt. Man spricht hier von den sogenannten Wechseljahren oder wissenschaftlich Klimakterium. Rund um dieses Thema gibt es zumeist viele Fragen, von denen wir im Gespräch mit Frau Mag. Slupetzky, ApoLife Apothekerin aus Bludenz, hoffentlich die wichtigsten beantworten können.

Frau Mag. Slupetzky, wo liegt der Unterschied zwischen der Pubertät und den Wechseljahren?

Im Prinzip handelt es sich um einen ähnlichen Vorgang, allerdings unter veränderten Vorzeichen. In der Pubertät wird

die Hormonerzeugung jedes Menschen angekurbelt, sowohl die weiblichen als auch die männlichen Geschlechtshormone werden von nun an produziert, und die körperliche Entwicklung geht unaufhaltsam voran. Während der



Wechseljahre wird dieser Prozess wieder umgekehrt und die Produktion nach und nach eingestellt.

Um welche Hormone handelt es sich konkret?

Als wesentlichste sind dabei Östrogen, Testosteron sowie Progesteron, das zu den Gestagenen gehört, zu nennen. Sie regulieren unterschiedlichste Funktionen in unserem Körper, wie zunächst die Ausbildung der primären und sekundären Geschlechtsorgane sowie die Fruchtbarkeit, den Menstruationszyklus, das Sexualverhalten und vieles mehr.

Bei Männern ist Testosteron das vorrangige Hormon, bei Frauen das Östrogen, wobei die zwei Hormone jeweils auch beim anderen Geschlecht zu finden sind, jedoch in bedeutend geringerer Konzentration. Ab einem gewissen Lebensalter geht die Produktion bei jedem Menschen zurück, die körperlichen Auswirkungen allerdings sind bei Frauen weitaus gravierender als bei Männern.

Wie äußert sich diese Hormonumstellung bei Frauen?

Rund jede dritte Frau erlebt die Wechseljahre ohne irgendwelche Beschwerden, bei einem weiteren Drittel treten leichte Symptome auf, der Rest leidet unter starken Einschränkungen. Dazu gehören vor allem Hitzewallungen, die von ca. 85 Prozent wahrgenommen werden. Hier entwickelt sich ein starkes Hitzegefühl, das sich schnell vom Kopf her ausbreitet und zu einem Schweißausbruch führt. Diese sogenannten Wallungen können zwischen 30 Sekunden und mehreren Minuten andauern. Ebenfalls zu erwähnen sind die Folgen für den Unterleib. Durch den Östrogenmangel reduzieren sich der Aufbau und die Durchblutung der Schleimhäute im Urogenitalbereich, wodurch diese trockener und empfindlicher werden. Es kann zu Jucken oder Brennen auf der Vaginalschleimhaut kommen, zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, ja auch eine höhere Anfälligkeit für Infektionen und sogar Inkontinenz ist zu beobachten. Eine weitere Problematik ist die Nachtruhe, denn die Symptome treten

rund um die Uhr auf. Die wichtigen Tiefschlafphasen sind zum Teil verkürzt und es kommt zu Durchschlafstörungen.

Stellen sich alle diese Probleme von einem Tag auf den anderen ein?

Nein, durch den praktisch fließenden Übergang, bei dem langsam immer weniger Hormone produziert werden, lassen sich die Wechseljahre grob in drei Phasen unterteilen. Als Erstes ist die sogenannte **Prämenopause** zu nennen, in der sich die Umstellung langsam ankündigt. Die Länge des Zyklus verändert sich, wobei die Abstände zwischen den Regelblutungen um bis zu einer Woche schwanken. Langsam verlieren die Eierstöcke ihre Funktion und produzieren weniger Progesteron. Da aber das Östrogen an anderer Stelle gebildet wird und in seiner Konzentration weiterhin hoch bleibt, kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen den beiden Hormonen. Dies kann zu starken Regelblutungen, einem Spannungsgefühl in der Brust oder Schmerzen im Unterbauch führen. Die nächste Phase ist die **Menopause**, also das Ausbleiben der Monatsblutung über eine Dauer von einem Jahr, gefolgt von der **Postmenopause** – in dieser ist mittlerweile auch die Östrogen-Produktion zum Erliegen gekommen und beide Hormonspiegel haben sich auf niedrigem Niveau eingependelt.

Ist damit dann der Spuk vorbei?

Leider nicht wirklich bzw. nicht bei allen Betroffenen. Das Problem dabei ist, dass Östrogen nicht nur für die

Fortpflanzung verantwortlich ist, sondern ebenso weitere Aufgaben im weiblichen Organismus erfüllt. Dieses Hormon wirkt beispielsweise stimmungsaufhellend sowie aktivierend, und so kann es sein, dass manche Frauen nicht nur während der Menopause, sondern auch danach unter psychischen Veränderungen, wie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder sogar Depressionen, leiden. Zudem erfüllt Östrogen eine wichtige Funktion beim Auf- und Umbau unserer Knochen, das hat zur Folge, dass diese im Klimakterium poröser bzw. instabiler werden und deren Dichte abnimmt. Deshalb ist es ratsam, den Körper bereits vor den Wechseljahren optimal zu versorgen, um eine möglichst hohe Knochendichte zu erreichen, bevor die Menopause eintritt. Hier gibt es übrigens ein Eigenprodukt unserer ApoLife Serie – **ApoLife 18 Kalzium & Vitamin D forte**, das dazu beitragen kann, die Knochen zu mineralisieren und so zu stärken.

Weil Sie gerade eine Möglichkeit der Unterstützung angesprochen haben – gibt es auch etwas zur Linderung der anderen Symptome?

Selbstverständlich! Bei stark ausgeprägten Wechseljahr-Symptomen kann die Gynäkologin bzw. der Gynäkologe eine Hormonersatztherapie in Erwägung ziehen. In diesem Fall erhält die Patientin Hormone in Tabletten- oder Pflasterform, um das erwähnte Defizit auszugleichen. Diese Art der Behandlung ist zwar überaus wirksam und Erfolg

versprechend, allerdings dürfen diesbezüglich gewisse gesundheitliche Risiken nicht außer Acht gelassen werden. Ob eine entsprechende Therapie infrage kommt, muss immer zuvor abgeklärt werden. Für spezifische Beschwerden im Urogenitaltrakt gibt es verschreibungspflichtige hormonhaltige vaginalen Zäpfchen oder Salben und Cremes zur lokalen Anwendung.

Können Sie auch etwas Pflanzliches empfehlen?

Die größte Apotheke der Welt, unsere Natur, hält ebenso einiges bereit. Gegen Hitzewallungen und Schlafstörungen haben sich beispielsweise die Traubensilberkerze, Rotklee oder Soja bewährt. Zwei dieser Pflanzen finden sich in einem weiteren unserer Eigenprodukte, in **ApoLife 1 Isoflavone plus**, das auf natürliche Weise zur Harmonisierung des hormonellen Systems in den Wechseljahren beitragen kann. Dieses System ist allerdings relativ träge, also dauert es einige Zeit, bis eine Wirkung zu spüren ist. So sollten die Kapseln zumindest drei Monate lang eingenommen werden.

Gegen Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen hilft **ApoLife 17 Mentale Balance** mit Griffonia-Extrakt, der Tryptophan enthält. Dieses braucht der Körper, um das Glückshormon Serotonin sowie das Schlafhormon Melatonin zu produzieren. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind Vitamin B6 und Phosphatidylcholin mit ihren nervenstärkenden Eigenschaften.

Ein altes Hausmittel und bewährter Begleiter von Frauen im Klimakterium ist der Salbei. Er hat einen schweißhemmenden Effekt und kann so Hitzewallungen mindern. Verabreicht wird er sowohl als Tee-Aufguss oder – falls dieser zu wenig wirksam ist – als Kapseln. Auch dafür findet man bei uns in den ApoLife Apotheken mit **ApoLife 40 Salbei forte** ein hochwertiges Präparat mit einem optimal abgestimmten Gehalt der unterschiedlichen Inhaltsstoffe.

Haben Sie noch einen abschließenden Tipp für uns?

Stellen sich in den Wechseljahren Beschwerden ein, sollten Betroffene nicht zu lange warten. Die Symptome können unter Umständen die Lebensqualität empfindlich trüben und wären mit etwas Unterstützung von innen gut in den Griff zu bekommen. Fragen Sie einfach mich persönlich oder meine Kolleginnen und Kollegen in Ihrer ApoLife Apotheke. Wir helfen Ihnen jederzeit gerne bei diesem und jedem anderen gesundheitlichen Thema fachkundig weiter.

**Sehr geehrte Frau Mag. Slupetzky,
herzlichen Dank für das Gespräch!**





APOMAX ERKLÄRT:

PMS

Hinter diesen drei Buchstaben versteckt sich das sogenannte „Prämenstruelle Syndrom“. Was darunter zu verstehen ist, welche Beschwerden dabei auftreten und was Frauen tun können, um diese zu lindern, möchten wir in dieser Ausgabe kurz erläutern.

WAS VERSTEHT MAN UNTER PMS?

Die Regelblutung begleitet alle Frauen von der Pubertät weg bis in die Wechseljahre. Dabei stellt die Menstruation nicht nur eine unangenehme monatliche Belastung dar, sondern kündigt sich bei vielen Betroffenen schon einige Zeit davor körperlich und psychisch an. Diese Tage vor den „Tagen“ können von unterschiedlichsten Symptomen geprägt sein, die sich bei den meisten Frauen eher leicht manifestieren, aber

bei einem gewissen Prozentsatz durchaus stark ausfallen und so das normale Leben negativ beeinflussen können. Zu beobachten sind in diesem Zusammenhang etwa Unterleibsschmerzen, ein Spannungsgefühl in der Brust, Kopf-, Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen, Wassereinlagerungen, Schlaf- und Verdauungsprobleme bis hin zu Erschöpfung, Lustlosigkeit, Gereiztheit oder in seltenen Fällen sogar Angstgefühle und Depressionen.

WARUM KOMMT ES DAZU?

Die Ursachen für das Auftreten des Prämenstruellen Syndroms sind bislang noch nicht vollständig erforscht. Sicher ist jedoch, dass die hormonellen Schwankungen im Vorfeld des weiblichen Zyklus dabei eine bedeutende Rolle spielen. Man nimmt allerdings an, dass Frauen besonders empfindlich auf die Substanzen reagieren, die beim Abbau von Progesteron entstehen. Dieses spezielle Hormon wird im weiblichen Organismus nach dem Eisprung in der zweiten Zyklushälfte produziert, also im Zeitraum vor dem Menstruationsbeginn. Zudem scheint dieser Botenstoff eine Wechselwirkung mit anderen Hormonen, vor allem mit Serotonin, auszuüben. Eine genetische Disposition durch familiäre Veranlagung sowie Umwelteinflüsse können die Entstehung ebenfalls begünstigen.

WIE ERFOLGT DIE DIAGNOSE?

Wenn Sie vermehrt PMS-Anzeichen verspüren oder bereits darunter leiden, gilt es, mögliche andere Ursachen auszuschließen. Erkrankungen der Schilddrüse, Endometriose und Depressionen können ähnliche Symptome verursachen und sollten durch Ihre Frauenärztin bzw. Ihren Frauenarzt ausgeschlossen werden. Dahingehend ist das Führen eines Tagebuches hilfreich, in dem Sie über mehrere Zyklen hinweg die beobachteten körperlichen wie seelischen Veränderungen notieren. Anhand dieser Aufzeichnungen kann beurteilt werden, welche Maßnahmen in Ihrem Fall sinnvoll sind und ergriffen werden sollten.

THERAPIE & UNTERSTÜTZUNG

Die Studienlage im Bereich des Prämenstruellen Syndroms ist nach wie vor nicht aussagekräftig genug, um einen allgemeinen Leitfaden zur Behandlung zu geben. So existieren aktuell unterschiedliche Therapieansätze, die einerseits Entspannungsübungen, Akupunktur und Bewegung umfassen, andererseits die Ernährung betreffen. Hier wird PMS-Betroffenen der Verzicht auf Koffein, also Kaffee oder schwarzer Tee, Alkohol und sehr salzhaltige Kost nahegelegt. Empfehlenswert zur Behandlung des hormonellen Ungleichgewichtes sind überdies natürliche Zubereitungen mit Mönchspfeffer, der phytohormonelle Eigenschaften besitzt. Und bei sehr starken Beschwerden kann unter Umständen auch eine Verschreibung von Hormonpräparaten, Antidepressiva, Schmerzmitteln oder entwässernden Arzneien angezeigt sein.

Falls Sie eine fachkundige Beratung zu dieser Problematik suchen, können Sie sich jederzeit an unsere ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden. Sie helfen Ihnen mit klassischen, pflanzlichen oder alternativen Heilmitteln weiter und beantworten alle Ihre Fragen zu diesem frauenspezifischen Thema.



TIPP



WIE SCHÜTZE ICH MICH VOR:

Ungewollter Schwangerschaft

Die Geschichte der Verhütung ist fast so alt wie die Menschheit selbst. Bereits vor 5.000 Jahren dienten Tierdärme und Fischblasen als Kondome. Präservative gibt es immer noch, doch mittlerweile viele weitere Methoden, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Heute stehen die hormonellen Kontrazeptiva, wie sie wissenschaftlich heißen, im Mittelpunkt.

DIE ANTIBABYPILLE

Schon in den 1950er-Jahren als Arznei gegen Menstruationsbeschwerden verschrieben, wurde sie 1960 erstmals in den USA zur Empfängnisverhütung zugelassen und ist bis heute im Bereich Verhütungsmittel nicht mehr wegzudenken. Mittlerweile gibt es verschiedene Arten der „Pille“, viele sind sogenannte Kombinationspräparate. Diese enthalten sowohl Östrogene als auch Gestagene und unterdrücken den Eisprung bzw. verändern die Gebärmutter-schleimhaut selbst sowie den von Drüsen im Gebärmutterhals gebildeten Zervixschleim. Diese hormonellen Kontrazeptiva unterteilt man wiederum in Ein-, Zwei- und Mehrphasenpillen.

Bei der **Einphasenpille** haben alle Tabletten die identische Inhaltsstoffdosierung und werden 21 Tage lang eingenommen. Im Anschluss folgt eine 7-tägige Pause, in der die Menstruation stattfindet. Um Anwenderinnen das Tage-Zählen zu ersparen, gibt es Hersteller, die für diesen Zeitraum Tabletten ohne Wirkstoff beifügen und das Präparat somit durchgenommen werden kann. Anders verhält es sich bei den **Zwei- oder Mehrphasenpräparaten**. Sie enthalten auf den Zyklus abgestimmte Östrogene und Gestagene in unterschiedlicher Zusammensetzung. Eingenommen werden müssen diese Pillen jeweils zur selben Tageszeit. Eine weitere Form der Antibabypille ist die sogenannte **Minipille**. In dieser finden sich im Gegensatz zu den Kombinationsmitteln nur Gestagene, jedoch keine

Östrogene. Sie hat den Vorteil, dass sie weniger Nebenwirkungen mit sich bringt, allerdings muss sie täglich zur gleichen Zeit eingenommen werden und ist, wie alle Hormonpräparate, rezeptpflichtig. Welche Form der „Pille“ für Sie infrage kommt, sollten Sie gemeinsam mit Ihrer Gynäkologin bzw. Ihrem Gynäkologen besprechen.

WEITERE HORMONELLE METHODEN

Von ihrer Wirkweise der Kombinationspille ähnlich ist die **Dreimonatsspritze**, die – wie der Name schon sagt – nur alle drei Monate verabreicht werden muss. Das Vergessen der Einnahme wird somit unmöglich. Ebenfalls zu den hormonellen Verhütungsmethoden zählt der sogenannte **Vaginalring**. Er kann selbst eingesetzt werden, bleibt für drei Wochen im Körper und wird danach für sieben Tage entfernt, wodurch wenig später die Monatsblutung beginnt. Eine Alternative dazu stellt das **Verhütungspflaster** dar. Dieses ist ca. 5x5 cm groß und kann selbst auf Oberarm, Bauch etc. geklebt werden. Der Wechsel des Pflasters erfolgt einmal pro Woche, wobei auch hier nach 21 Tagen eine 7-tägige Pause eingelegt wird. Abschließend noch zu den längerfristigen Verhütungsmethoden, die jedoch ein fachärztliches Einsetzen erfordern. Dazu gehört das **Hormonimplantat**, ein Kunststoffstäbchen, das an der Innenseite des Oberarmes unter die Haut geschoben wird, dort für drei Jahre verbleibt und so vor ungewollter

Schwangerschaft schützt. Noch länger, nämlich drei bis fünf Jahre, wirkt die **Hormonspirale**, welche direkt in die Gebärmutter eingesetzt wird und laufend eine geringe Menge an Gestagen abgibt. Nicht zu verwechseln übrigens mit der herkömmlichen „Spirale“ aus Kupfer. Diese erzielt ihre Wirkung nicht durch die Abgabe von Hormonen, sondern die Freisetzung winziger Kupfermengen, welche den Spermien ihre Beweglichkeit rauben.

DER PEARL-INDEX

Die wahrscheinlich vorrangigste Frage, die sich hinsichtlich der unterschiedlichsten Verhütungsmethoden stellt, ist natürlich die ihrer Wirksamkeit. Benannt nach dem US-amerikanischen Biologen Raymond Pearl gibt der Pearl-Index die Anzahl unter 100 Frauen an, die trotz der jeweiligen Methode – die richtige Anwendung bzw. Einnahme vorausgesetzt – schwanger werden, und liefert somit einen Maßstab zur diesbezüglichen Sicherheit.

Verhütungsart	„Risiko“-Prozent
Hormonimplantat	0,08
Pille	0,1–0,9
Hormonspirale	0,16
Kupferspirale	0,3–0,8
Dreimonatsspritze	0,3–0,88
Vaginalring	0,4–0,65
Minipille	0,5–3
Verhütungspflaster	0,72–0,9
Diaphragma	1–20
Kondom	2–12
Frauenkondom	5–25

Man sieht, hormonelle Kontrazeptiva bieten eine ungleich höhere Sicherheit, allerdings sollte man eines nicht vergessen: Das Kondom ist nach wie vor die einzige Verhütungsmethode, die nicht nur vor einer Empfängnis, sondern auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützt.

Sie möchten mehr zu Verhütungsmethoden wissen, benötigen die Ihnen verschriebenen rezeptpflichtigen Produkte oder wollen bei Kondomen geprüfte Sicherheit? Dann ist ein Besuch in Ihrer ApoLife Apotheke – gerne auch für ein persönliches, diskretes Beratungsgespräch – auf jeden Fall eine sehr gute Idee!



LÖSUNG Gehirnjogging

1 Sie kriegen sich in die Wolle

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

A close-up photograph of a wooden Yin-Yang symbol carved into a cork wall. The symbol is a classic Taijitu, with two interlocking curved shapes, one light and one dark, each containing a small circle of the opposite color. The wood grain is visible, and the cork wall has a textured, porous appearance. In the top right corner, there is an orange rectangular box with the word 'TIPP' in white capital letters.

TIPP

TCM IM ALLTAG:

*Unterstützung
in den
Wechseljahren*

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine seit Jahrtausenden praktizierte Heilmethode, die bei uns immer mehr Anerkennung findet. In unserer kleinen Serie widmen wir uns in dieser Ausgabe der diesbezüglichen Unterstützung während den Wechseljahren.

ZEIT DES WANDELS

Die Wechseljahre stellen im Leben einer Frau eine Phase der Umstellung dar. Der Organismus beginnt, die Fruchtbarkeit zurückzubilden, ein Prozess, der für viele mit unangenehmen Begleiterscheinungen einhergeht und dem in diesem Magazin ein eigener Artikel gewidmet ist. Deshalb möchten wir uns hier auf die besonderen Möglichkeiten beschränken, welche die Traditionelle Chinesische Medizin bei den bekannten Beschwerden, wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder depressiven Stimmungsschwankungen, bietet.

YIN	YANG
weiblich	männlich
kalt	heiß
Nacht	Tag
dunkel	hell
Ruhe	Bewegung
absteigend	aufsteigend
Mond	Sonne

DAS UM UND AUF: YIN UND YANG

Um das Prinzip der TCM allgemein bzw. speziell im Zusammenhang mit den Wechseljahren zu verstehen, sollte man kurz auf die beiden wichtigsten Elemente eingehen. Yin und Yang stehen für zwei Seiten in unserem Körper, die gemeinsam eine Einheit ergeben. Der Traditionellen Chinesischen Medizin

liegt die Annahme zugrunde, dass alle biologischen Vorgänge in unserem Organismus nur dann gesund ablaufen können, wenn Yin und Yang in Harmonie sind, also eine perfekte Ausgewogenheit besteht.

PROBLEME IM KLIMAKTERIUM

Aus TCM-Sicht kommt es in den Wechseljahren zur Abnahme der Yin-Energien, während die Yang-Energien bestehen bleiben. Somit entsteht ein Yang-Überschuss, und eine Yin-Mangel-Hitze tritt auf. Zusätzlich zur natürlichen Reduktion können auch Schlafmangel, schlechte Ernährung sowie emotionaler oder beruflicher Stress das Yin schwächen. Die Folgen sind Hitzewallungen, Schwitzen, Schlafstörungen, Herzklopfen, Nervosität und Gereiztheit.

DAS ZIEL: GLEICHGEWICHT!

Um dies zu erreichen, gilt es, die Yin-Energien zu stärken, ohne die Yang-Energien zu vernachlässigen. Nur dann kann wieder ein ausgeglichenes Verhältnis entstehen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin kommen dafür folgende Pflanzen zum Einsatz: Astragalus, Bocksdorn, Brennnessel, Chinesische Engelwurz, Eibischwurzel, Enzian, Frauenmantel, Melisse, Passionsblume, Pfingstrose, Salbei, Wermut und Zinnkraut – also vorwiegend fixe Bestandteile

auch unserer heimischen Naturapotheke. Ganz wesentlich ist es jedoch, die Kräuter individuell auf die jeweilige Patientin abzustimmen. Darüber hinaus kann ein weiterer TCM-Bereich, die Akupunktur, in den Wechseljahren ebenso wertvolle Unterstützung bieten.

SCHMACKHAFTE THERAPIE

Ganz wesentlich ist im Sinne der TCM eine gesunde Ernährung, um Wechselbeschwerden zu begegnen. Meiden sollte man Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol, Herausgebratenes, Scharfes, Fettiges, Knoblauch, Zwiebeln, dunkles Fleisch, Hafer und Yogi Tee®. Positiv hingegen

sind Nahrungsmittel wie Fisch, Pute, Kalb, Kichererbsen, Karotten, Fenchel, Nüsse, Dinkel, Bohnen, Soja, Sprossen, Reis, Hirse, Quinoa, Amaranth, Gerste, Buchweizen und Sesam. Die Gerichte sollten idealerweise gedünstet oder gedämpft werden, als Gewürze empfehlen sich Petersilie, Oregano, Basilikum, Curcuma und Lorbeer. Als **Rezept-Tipp** haben wir für Sie dieses Mal ein köstliches Linsen-Mangold-Curry gefunden, das dazu beitragen kann, dem Körper in den Wechseljahren etwas Yin-Nährendes zu gönnen. Lassen Sie sich's schmecken!



Linsen- Mangold- Curry

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g rote Linsen, 400 g Mangold, 1 Stk. Porree, 2 Stk. Frühlingszwiebel, 2 EL Sesam, 1 EL Butter, 250 ml Kokosmilch, 1 TL Kurkuma, ½ TL Kreuzkümmel, 800 ml Wasser/Gemüsebrühe, 1 Bund frische Petersilie, Saft einer ½ Zitrone, 1 TL Salz (zum Abschmecken)

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln und Porree schneiden sowie leicht in Butter anschwitzen. Ingwer schälen, klein schneiden und mitdünsten. Linsen waschen. Den Mangold schneiden – weiße Teile würfelig, grüne in Streifen. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben, danach Linsen und Mangold. Mit



Wasser/Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen und öfter umrühren (Linsen legen sich leicht an). Zum Schluss die gehackte Petersilie untermengen sowie das Curry mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

*Für eine
erholungsreiche
Nachtruhe!*



Durch bestimmte Lebensumstände kann unser Schlaf aufgrund äußerlicher Faktoren, die wir nicht beeinflussen können, beeinträchtigt werden. Dies kann zu Belastungen im Alltag, aber auch in Bezug auf unsere körperliche und seelische Gesundheit führen.

Aquilea hat dafür **Schlaf Instant mit Melatonin** entwickelt, mit Melatonin als (gut lösliches) Pulver für einen besseren Schlaf: Melatonin trägt mit 1 mg zur Verkürzung der Einschlafzeit und mit mind. 0,5 mg zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei.

Ergänzend enthält das Produkt Melisse, Passionsblume und Kalifornischen Mohn, die zur Entspannung beitragen und dadurch einen erholsamen Schlaf fördern.

AROMA-TIPP

*Alles klar -
der Sommer naht*



Straff – fest – schlank, alles am Körper hat so zu sein, wie es der Schönheitsnorm entspricht! Der Weg dorthin ist aber oft steinig. Gesunde Ernährung und Bewegung sind die Vorgaben, doch das ist im Alltag oft mühsam. Tipps aus dem Bereich der Aromatherapie können Ihren Weg zu einer perfekt straffen Haut erleichtern. **Ausgewählte, 100 % reine ätherische Öle** aus Ihrer ApoLife Apotheke in richtiger Zusammenstellung auf Basis von Wildrosenöl regen Ihren Fettstoffwechsel an, aktivieren den Lymphfluss und stärken das Bindegewebe.

Als kleine Motivation nach dem Sport: Vermischen Sie eine Handvoll Totes-See-Salz mit 8 Tropfen Grapefruit-Öl und massieren damit die angefeuchteten Problemzonen in sanften kreisenden Bewegungen mit einem Massagehandschuh. Kombiniert mit Wechselduschen über mindestens drei Minuten (jeweils drei Warm- und drei Kaltduschgänge) wird das Gewebe optimal gestrafft, Schlackenstoffe werden abtransportiert und die Fetteinlagerung vermindert. Der Feuchtigkeitsgehalt der Haut wird positiv beeinflusst und außerdem kann es den gefürchteten Muskelkater nach dem Sport reduzieren.

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 **Antiallergische Augentropfen Similasan®**. Sie sorgen für eine sanfte Linderung der Allergiesymptome.

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

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

SIMI_2023_003

UNTERSTÜTZUNG FÜR IHRE HAUT

Wir steuern auf den Sommer zu, da kann Ihre Haut jede Unterstützung brauchen:

Eine Creme-Gel-Mischung der **Salze Nr. 1** und **Nr. 11** ist für jeden Hauttyp und für jedes Alter zur täglichen Hautpflege im Sommer geeignet. Calcium fluoratum und Silicea stellen wichtige Mineralstoffe dar, die für die Elastizität unserer Haut notwendig sind – darüber freut sich jede Frau und jeder Mann!

Die Salze können Sie auch für beruhigende Schönheitsmasken oder angenehme Augenkompressen verarbeiten, und 2x pro Woche anwenden.

Gute Mischungen – innerlich und äußerlich – gibt es auch gegen Couperose oder die lästigen Besenreiser! Fragen Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker danach!

MAGEN-DARM VERDAUUNGSTEE



Ein gutes Bauchgefühl ist eine wichtige Basis für unsere Gesundheit, für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Allerdings gerät gerade die Körpermitte gerne aus dem Gleichgewicht und oft schlägt uns der Alltag sprichwörtlich auf den Magen. Weit verbreitet – oft verschwiegen: Völlegefühl, Blähungen oder nervöse Bauchkrämpfe sind fast jedem bekannt.

Sidroga® Magen-Darm Verdauungstee enthält die Bitterkräuter Kalmuswurzelstock, Schafgarbenkraut und Tausendgüldenkraut, die verdauungsfördernd wirken. Die Inhaltsstoffe der Melissenblätter und Kamillenblüten wirken beruhigend und krampflösend. Der Magen-Darm Verdauungstee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Magen-Darm-Beschwerden und Verdauungsbeschwerden, wie Völlegefühl, Aufstoßen und Blähungen, sowie zur Appetitanregung.

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

ALLERGIEZEIT

PRODUKTEMPFEHLUNGEN AUS DER
ST. MARTIN APOTHEKE



Klare Nase

ApoLife Nr. 35 unterstützt mit seinen pflanzlichen Inhaltsstoffen das Abschwellen der Nasenschleimhaut und befreit die Atmung.



Scan mich



Abwehrkraft

ApoLife Nr. 15 – das pflanzliche Antiallergikum. Es stimuliert das Immunsystem, erhöht die Abwehrkräfte und mildert Allergiesymptome.



Darmflora forte

ApoLife Nr. 24 reguliert mit über 5 Milliarden guten Darmbakterien pro Kapsel das Immunsystem und unterstützt bei allergischen Beschwerden.

