ST. MARTIN

APOTHEKE

Mag. pharm. Bernd Edler, BA • St. Martiner Straße 44 • 9500 Villach T: 04242 59 512 • F: 04242 59 512 20 • info@stmartin-apotheke.at • www.stmartin-apotheke.at



EINFACH BERATEN: ANTI-AGE

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr: Begünstigt durch exposomale Faktoren wie Sonneneinstrahlung und Stress beginnt die Hautalterung bereits ab dem 25. Lebensjahr.

Doch welche Pflege ist dann die richtige? Fakt ist, dass jede Haut in jeder Lebensphase unterschiedliche Ansprüche hat. Und: Immer mehr Konsument:innen suchen aktiv die Beratung in der Apotheke.

VERTRAUEN SIE IHRER HAUT!

Worauf kommt es bei der Anti-Aging Routine an? Wirkstoffe! Hyaluron und Kollagen sind körpereigen – bauen sich aber leider im Alter ab. Ersten Linien lässt sich entgegenwirken, indem die Hyaluron-Depots der Haut wieder aufgefüllt werden.

Reicht dies nicht mehr aus, können Retinol und Peptide die Kollagen-Produktion wieder ankurbeln. Und gegen störende Pigmentflecken ist Niacinamid (Vitamin B3) die unangefochtene Lösung.

Zudem wichtig: Kein Anti-Age ohne Lichtschutz, denn nur so kann die Haut vor weiteren Schäden bewahrt werden.



Erfahren Sie mehr zum Thema Anti-Age auf Für-meine-Haut.de



DER BERATUNGSBEDARF

"Innner wehr Kundrinnen kommen zu aus in die Apotheke und suchen Expertrimenrat. Manche habe sogar ihr Handy in der Hand und zeigen wir ein Produkt oder einen "gelrypten" Inhaltsstoff auf Instagram oder TikToh ... Meistens geht es dabei um Anti-Aging Inhaltsstoffe wie Retite of oder Hyolaron. Bei diesen Wirkstoffen kann ich sicher sein, dass ich im Vicky Regal die passende Sasung finde. Und falls jensand die zeissenschaftliche Expertine von Vicky noch nicht kennt, informiere ich meist einfach seher die Wirkstoffkonzentration oder Verber-Nachher Ergebnisse. Das siberzeng! Für judes Hantbedürfuis finde ich eine Lönung. Das schafft ein tolles Vertrauenwerhöltnis!"



Erste Falten & feine Linien (Alter ca. 25+ Jahre)

HYALURON



Liftactiv H.A. Filler & Hyaluron Creme LSF 30

Straffheit & tiefe Falten (Alter ca. 35+ Jahre)

RETINOL & COLLAGEN PEPTIDE



Liftactiv Retinol Serum & Collagen Specialist Creme

Pigmentflecken (jedes Alter)

NIACINAMID (B3)



Liftactiv B3 Serum & Anti-Pigmentflecken Creme LSF 50

Lichtschutz (jedes Alter)

LSF 50+



Capital Soleil UV-Age Daily





WEIL GESUNDHEIT AUCH HAUTSACHE IST.

Vital in den Herbst!



Nach den überdurchschnittlich heißen Sommertagen und -nächten im Juli atmen wir auf und unser Organismus beginnt sich darauf einzustellen, Energie für den Herbst zu sammeln. Das gilt besonders auch für unseren Nachwuchs, dem der Kindergarten- oder Schulbeginn jedes Jahr viel abverlangt! Deshalb brauchen wir alle – Klein, aber auch Groß – jetzt wieder Kraft und Konzentration für die Herausforderungen, die auf uns zukommen. Umso wichtiger, dass wir alles tun, um uns geistig und körperlich fit zu machen und unser Immunsystem auf den Herbst vorzubereiten

Die Mitarbeiter und MitarbeiterInnen in Ihrer ApoLife Apotheke haben viele gute Tipps für einen gesunden Start in einen vitalen Herbst für Sie – fragen Sie uns einfach bei Ihrem nächsten Besuch!

Diese Ausgabe steht folgerichtig unter dem Motto "Bewegung" – und natürlich haben wir für Sie auch zusätzlich wie gewohnt viele nützliche Tipps und Fakten für Ihr natürliches Wohlbefinden zusammengestellt.

Viel Freude beim Lesen und Ihnen allen einen gesunden Herbstbeginn!

Herzlich, Ihr Mag. pharm Bernd Edler, BA



Weitere Informationen: www.apolife.at!

Apolife "ist ein eingetragenes Warenzeichen der Pharmazeutischen Arbeitsgemeinschaft Rat & Tat GmbH., 1010 Wien.

Inhalt

6	Knorpel und Gelenke		
10	Demenz		
14	Läuse-Tipps international		
16	Beinwell		
20	Magnesium		
23	Aktionen		
26	Fachinterview: Osteoporose		
32	ApoMax erklärt: Muskelkater		
35	TCM im Alltag: Wärmende Herbstvorbereitung		
38	Wie schütze ich mich vor: Infektionskrankheiten		
42	Aroma-Tipp		
43	Homöopathie-Tipp		
43	Schüßler-Tipp		
43	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



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.



VON WINZIG BIS GROSS

In unserem Körper gibt es über 200 unterschiedliche Gelenke, die zum Teil äußerst wichtige Funktionen erfüllen. Hier alle aufzuzählen, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, also begnügen wir uns mit dem kleinsten und dem größten ihrer Art. Die Mini-Version findet sich überraschenderweise im Kopf, genauer gesagt im Ohr – der unverzichtbare Steigbügel, welcher die Schwingungen des Trommelfells weiterleitet

und uns so überhaupt erst das Hören ermöglicht. Unsere größten Gelenke hingegen sind leichter zu erraten: die Knie. Wie wichtig und einzigartig sie sind, merkt man leider erst, wenn sich eine Verletzung einstellt oder mit den Jahren Beschwerden auftreten.

Um wirklich sämtliche Aufgaben im menschlichen Körper meistern zu können, braucht es mehrere Arten von Gelenken. Die drei wichtigsten Vertreter stellen wir Ihnen nun im Detail vor:



Gelenk-Art	Funktionsweise	Wo im Körper zu finden
Scharniergelenk	Es kann sich nur in eine	Knie (verbindet Ober- und Unter-
	Richtung bewegen, also	schenkel), Ellenbogen (verbindet
	ähnlich einer Türangel	Oberarm mit Elle und Speiche)
Sattelgelenk	Dieses ermöglicht die Bewe-	Daumen (verbindet als unterstes
	gung in zwei Richtungen. Die	Gelenk Handwurzel und Mittel-
	Form entspricht einem Sattel,	handknochen), Ohr (verbindet
	das Gegenstück der Sitz- bzw.	Hammer und Amboss)
	Oberschenkelfläche des Reiters	
Kugelgelenk	Besteht aus einem kugelför-	Hüfte (verbindet Becken und
	migen Kopf sowie einer	Oberschenkel), Schulter (verbindet
	Knochenpfanne und lässt sich	Oberarm und Schulterblatt)
	in alle Richtungen bewegen	

FUNKTIONIERT WIE GESCHMIERT ...

Würden in unseren Gelenken die Knochen direkt aneinander reiben, würde dies nicht nur äußerst schmerzhaft sein, sondern es wäre ebenso in kürzester Zeit vorbei mit der Bewegung. Damit nun also die unweigerlich auftretende Reibung und eine dadurch verbundene Abnutzung verhindert wird, befindet

In unserem Körper gibt es über 200 unterschiedliche Gelenke, spezielle Knorpel federn als Stoßdämpfer unsere Bewegungen ab werden. Für die Stabilisierung sorgen verschiedene Bänder und Sehnen.

sich im Inneren ein Flüssigkeitsfilm, die sogenannte Gelenkschmiere. Zudem sorgen spezielle Knorpel als Stoßdämpfer dafür, dass unsere Bewegungen abgefedert werden. Sie bestehen aus einem glatten, gefäßlosen Gewebe, das sowohl druck- als auch biegungselastisch ist. Um das Ganze nun zu stabilisieren und zu verbinden, gibt es verschiedene Bänder wie etwa das Kreuzband im Knie.

Somit sind kurze Belastungen kein Problem, kritisch wird es jedoch dann, wenn es zu dauerhaften Über- bzw. Fehlbelastungen kommt. Das kann unter anderem durch falsches Training, Fehlhaltungen, Übergewicht, Verletzungen (z. B. Brüche in Gelenknähe) oder eine Fehlstellung der Beine (X-Beine) passieren. Die daraus resultierende raschere Abnützung führt zu einem Knorpelabbau und in letzter Konsequenz dann zu extremen Schmerzen bei jeder Bewegung. Das Problem dabei: Unsere Knorpel besitzen keine Nervenzellen und so bleibt der Verschleiß – die sogenannte Arthrose – oft lange unbemerkt. Allerdings gibt es Warnsignale, denen man Aufmerksamkeit schenken sollte. Dazu gehören eine vermehrte Morgensteifigkeit, eine leicht eingeschränkte Beweglichkeit mit minimalen Schmerzen bei Belastung des Gelenkes, aber auch Kraftlosigkeit in einer Hand sowie das kurze Nachgeben von Hüfte oder Knie können diesbezügliche Vorboten sein.

HILFE BEI GELENKSCHMERZEN

Der erste und wichtigste Grundsatz lautet, wie bei jeder Erkrankung, auch bei einer Arthrose: "Je schneller die Behandlung beginnt, desto größer sind die Heilungschancen." Sucht man erst ärztlichen Rat, wenn die Schmerzen unerträglich werden, kann es sein, dass eine Operation - etwa für ein künstliches Hüftgelenk - unumgänglich ist. Also am besten selbst geringen Problemen Beachtung schenken und Maßnahmen ergreifen. Treten unter Belastungen bereits Schmerzen auf, gilt es, einer möglichen Entzündung des entaeaenzuwirken. Gelenkes haben sich Cremen, Gele sowie Pflaster bewährt, im Fall des Falles können entzündungshemmende Medikamente

verordnet werden. Ebenso zu empfehlen sind die Einnahme von Omega3-Fettsäuren, eine Reduktion des Körpergewichtes, Wärmebehandlungen und physikalische Therapien. Regelmäßige moderate Bewegung (Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking) baut die Muskulatur auf und hilft so dabei, das Gelenk zu entlasten. Deshalb bei beginnenden Problemen keinesfalls sämtliche Aktivitäten einstellen!

Es gibt aber zudem selbstverständlich im größten Arzneischrank der Welt – unserer Natur – wirksame Pflanzen und Mittel, um etwas gegen Gelenkbeschwerden zu unternehmen. Weihrauch, Teufelskralle oder Kurkuma besitzen beispielsweise entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften. Als Trockenextrakte sind alle drei in einem Eigenprodukt der ApoLife Apotheken enthalten: ApoLife 32 Weihrauch plus. Diese Kapseln können bei entzündlichen Prozessen, wie einer Arthrose, wertvolle Unterstützung von innen bieten.

Zum bestmöglichen Erhalt der noch vorhandenen Knorpelsubstanz finden sich in der Natur ebenfalls außergewöhnliche Substanzen. Die neuseeländische Grünlippmuschel kann durch ihr Glukosamin die Wasseraufnahme und somit die Stoßdämpferqualität unserer Knorpel verbessern. Gemeinsam mit weiteren wirksamen Stoffen, wie Chondroitin vom Rind, Mangan und MSM, sorgen sie in ApoLife 4 Knorpel und Gelenke für eine optimale Versorgung. Zur Anregung der Knorpelregeneration empfiehlt sich zudem die Pulvervariante ApoLife Knorpel und Gelenke löslich mit zusätzlichen Kollagenpeptiden.

Diese hochwertigen Produkte sind ausschließlich in Ihrer ApoLife Apotheke erhältlich. Dort finden Sie aber noch viel mehr, um Ihren Gelenken etwas Gutes zu tun und noch viele Jahre "gelenkig" zu bleiben!





Denken Sie einmal kurz an gestern. Was haben Sie gemacht, mit wem haben Sie über welches Thema gesprochen, was haben Sie gegessen? Alles Fragen, auf die Ihnen sicherlich sofort die richtigen Antworten einfallen. Doch leider ist das nicht bei allen Menschen so ...

SUPERCOMPUTER GEHIRN

Um zu erklären, wie es zu einer Demenzerkrankung kommen kann, sollten wir uns unser Gehirn sowie seine Speicherfähigkeiten genauer ansehen. Wir Menschen haben die Fähigkeit, Informationen aufzunehmen, sie umzuwandeln, zu speichern und abzurufen. Das Memorieren dieser "Daten" geschieht durch bewusste und unbewusste Lernprozesse, die bei der Geburt beginnen und ein Leben lang andauern. Man



spricht hier vom Gedächtnis, das sich – neben dem Ultrakurzzeitgedächtnis, das als Filter dient und nicht relevante Reize maximal zwei Sekunden "festhält" – in zwei "Speicherorte" einteilen lässt: das Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis. In Ersterem werden Infos für eine beschränkte Dauer gespeichert, also vorwiegend Dinge, die für uns bloß kurz wichtig sind. Es verfügt nur über eine geringe Kapazität, und das Gehirn entscheidet, was nach dem Abrufen

damit geschieht. Entweder werden sie gelöscht oder zur späteren Verwendung im Langzeitgedächtnis gespeichert. Dieses fungiert praktisch als "Festplatte", auf die wir zum Teil ein Leben lang zugreifen können.

ICH GLAUB, ICH WERD ALT ...

Ein Satz, der oft verwendet wird, wenn einem etwas nicht sofort einfällt oder man wieder einmal im Supermarkt steht und vergessen hat, was man eigentlich kaufen wollte. Doch keine Angst, das ist ganz normal und passiert auch jungen Menschen. Dass unsere Gedächtnisleistung mit zunehmendem Alter jedoch langsam abnimmt, stellt einen ganz natürlichen Prozess dar, dem man allerdings durch Gehirntraining entgegensteuern kann. Problematisch hingegen wird es, wenn diese kleinen Unpässlichkeiten mit hoher Frequenz auftreten oder sie den Alltag negativ beeinflussen. Möglicherweise sind hier nicht die fortgeschrittenen Lebensjahre Grund, sondern eine Erkrankung: die Demenz! Unter diesem Begriff fasst man ein Muster von Symptomen unterschiedlicher Erkrankungen zusammen, deren primäres Merkmal eine Verschlechterung der geistigen Fähigkeiten im Vergleich zum früheren Zustand der Person ist. Die hier wohl bekannteste Art ist die sogenannte Alzheimer-Krankheit.

Eine Demenz beginnt vielfach mit einer Störung des Kurzzeitgedächtnisses sowie der Merkfähigkeit. In weiterer Folge schwinden dann ebenso die permanent eingeprägten Informationen aus dem Langzeitgedächtnis, was nach und nach zum Verlust der Fertigkeiten führt, welche man im Laufe des Lebens erworben hat. Im Endeffekt leiden Sprache, Denkvermögen, Auffassungsgabe

Dass unsere
Gedächtnisleistung mit
zunehmendem Alter
langsam abnimmt, stellt
einen ganz natürlichen
Prozess dar, dem man
allerdings durch gezieltes
Gehirntraining
entgegensteuern kann.

und Orientierungsfähigkeit bzw. die gesamte Wahrnehmung, das Verhalten und prinzipielle Erleben werden beeinträchtigt – eine immense Belastung sowohl für Betroffene als auch für Angehörige.

WAS PASSIERT IM GEHIRN?

Die konkreten Krankheitsmechanismen der einzelnen Demenzformen liegen bislang noch weitgehend im Dunkeln. Zwar setzt die Forschung alles daran, Auslöser und wirksame Therapien zu lokalisieren, jedoch ist es bisher maximal möglich, den Verlauf zu verlangsamen. Fest steht, dass es durch die Erkrankung auf verschiedenen Gehirn-Ebenen zu Veränderungen kommt. Es wird ein kontinuierliches Absterben von Nervenzellen

beobachtet, das zu einer Schrumpfung des Gehirns um bis zu 20 Prozent führen kann. Des Weiteren wurde festgestellt, dass der Austausch zwischen den einzelnen Nervenzellen gestört ist, wodurch die Informationsweiterleitung und -verarbeitung leidet bzw. diese sogar unmöglich gemacht wird. Je nach Erkrankung können sich Symptome und Verlauf stark unterscheiden, da meist verschiedene Regionen des Gehirns – mit dementsprechend verschiedenen Aufgaben – in Mitleidenschaft gezogen sind.

BIN ICH DEMENT?

Wie bereits eingangs erwähnt, muss eine einmalige Vergesslichkeit keinesfalls bereits ein Hinweis auf eine Demenzerkrankung sein. Wer hingegen ständig etwas vergisst, wem unerklärliche Fehler im täglichen Leben unterlaufen, wer sich bei längeren Sätzen immer wieder verheddert und Worte nicht findet oder sich in einer ungewohnten Umgebung schlechter zurechtfindet als in früheren Zeiten, sollte diesen Zeichen in jedem Fall Aufmerksamkeit schenken. Es können unter Umständen die Vorboten einer beginnenden Demenz sein. Jedoch gehen auch andere Erkrankungen, wie z. B. Depressionen, mit einer gesteigerten Vergesslichkeit einher, also besprechen Sie sich am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, um der Sache auf den Grund zu gehen. Sie haben spezielle Testmethoden, um dieses oder jenes mit Sicherheit auszuschließen bzw. zu bestätigen.

UNTERSTÜTZUNG AUS DER NATUR

Leider aibt es für die verschiedenen Formen der Demenz noch keine Heilung. Allerdings können pflanzliche Präparate dazu beitragen, die prinzipielle Gedächtnisleistung des Gehirns zu verbessern und einer Entstehung vorzubeugen oder die Erkrankung zu verlangsamen. Viele davon enthalten Extrakte der Heilpflanze Ginkgo biloba. Laut Studien profitieren Alzheimer-Patienten von einer hoch dosierten Einnahme, wenn es um die Aktivitäten des täglichen Lebens geht. Dies hat seine Ursache in der durchblutungsfördernden Wirkung des Ginkgos, die zu einer Verbesserung sowie zu einer Verlangsamung des Krankheitsfortschrittes führen kann. Um Ihnen diese Heilpflanze in optimaler

Qualität zu bieten, gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke **ApoLife 19 Konzentration und Merkfähigkeit**, das Ginkgo mit weiteren natürlichen Inhaltsstoffen für die Durchblutung, Sauerstoffversorgung und Nervenreizleitung kombiniert.

Sollten Sie weitere Informationen zu diesem speziellen Produkt, zum Thema Demenz allgemein oder zu anderen gesundheitlichen Anliegen suchen, wenden Sie sich einfach an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker. Sie stehen Ihnen jederzeit diskret und fachlich fundiert zur Seite.









Deutsch

LÄUSE! – WAS TUN?



- Läuse sind braun und so groß wie ein Sesamkorn, Nissen weiß bis bräunlich.
- Bei Befall rasch handeln! Schule, Kindergarten usw. informieren. Läuse, Larven und Nissen mit einem Präparat aus der Apotheke behandeln und danach mit einem Läuse- und Nissenkamm entfernen.
- Läuse zu haben, muss Ihnen nicht peinlich sein, es liegt nicht an mangelnder Hygiene oder Körperpflege!
- In den 7–14 Tagen nach jeder Behandlung unbedingt kontrollieren und ggf. erneut behandeln. Zur Vorbeugung helfen spezielle Shampoos aus der Apotheke, auch über längeren Zeitraum!

Englisch

HEAD LICE! – WHAT TO DO?



- Head lice are brown and about the size of a sesame seed; nits are white to brownish.
- If you find head lice, act fast! Inform the school, kindergarten, etc. Medicate head lice, larvae and nits using a special preparation from the pharmacy and remove them with a lice and nit comb.
- Don't be embarrassed about having head lice they have nothing to do with hygiene!
- Always check again 7–14 days after each treatment and if necessary repeat as often as needed. For prevention, use special shampoos from the pharmacy, even over the long term.



Ungarisch

TETVEK! - MI A TEENDŐ?

- A tetvek és a szemölcsök nagyon erősen tapadnak, nehezen válnak le, és viszketést okozhatnak.
- A tetvek barna színűek és akkorák, mint egy szezámmag, a szemölcsök fehér vagy barnás színűek.
- Fertőzés esetén gyorsan cselekedjen! Értesítse az iskolát, óvodát stb. Kezelje a tetveket, lárvákat és a szemölcsöket gyógyszertári készítménnyel, majd tetű- és szemölcsfésűvel távolítsa el őket.
- Nem kell szégyenkeznie a tetvesség miatt, nem a higiénia vagy a személyi higiénia hiánya miatt van!
- Az egyes kezeléseket követő 7-14 napban mindenképpen ellenőrizze és szükség esetén kezelje újra. A megelőzésben a gyógyszertárban kapható speciális samponok segítenek, akár hosszabb időn keresztül is!

Türkisch

BIT VAR! – PEKI ŞIMDI NE YAPMALI?

- Bitler ve sirkeler kuvvetli bir şekilde yapışırlar, kopartılmaları çok zordur ve kaşıntıya yol açabilirler.
- Bitler kahverengi renktedir ve susam büyüklüğündedirler, sirkeler ise beyaz-kahverengi arası bir renktedir
- Bulaşmış ise hemen harekete geçin! Okula, kreşe, vs. bildirin. Bitleri, larvaları ve sirkeleri eczaneden alacağınız bir preparat ile tedavi edin ve daha sonra özel bir bit ve sirke tarağı ile arındırın.
- Bit yüzünden utanmanıza gerek yok, bunun hijyen veya vücut bakımı eksikliği ile bir alakası yok!
- Her tedaviden 7-14 gün sonra mutlaka kontrol edin ve eğer gerekliyse tekrar tedavi edin. Bundan korunmak için eczaneden alınacak özel şampuanlar hem de uzun süreli yardımcı olur!

Kroatisch

UŠI – ŠTO ČINITI?

- Uši i gnjide čvrsto prianjaju na kosu, teško ih je ukloniti i mogu izazvati svrbež.
- Uši su smeđe boje i veličine sezamovog zrna, gnjide su bijele do smećkaste.
- Kod zaraze brzo reagirati! Obavijestiti odgovorne u školi, vrtiću itd. Uši, larve i gnjide tretirati preparatom iz ljekarne a potom ih odstraniti posebnim češljem za gnjide.
- Zbog zaraze ušima nije se potrebno osjećati neugodno, zaraza nije znak manjka higijene ili njege tijela.
- 7 do 14 dana nakon svakog tretmana protiv ušiju obavezno kontrolirati i po potrebi ponoviti tretman. Za sprečavanje pomažu posebni šamponi iz ljekarne, također i na duže vrijeme.

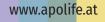
Slowenisch

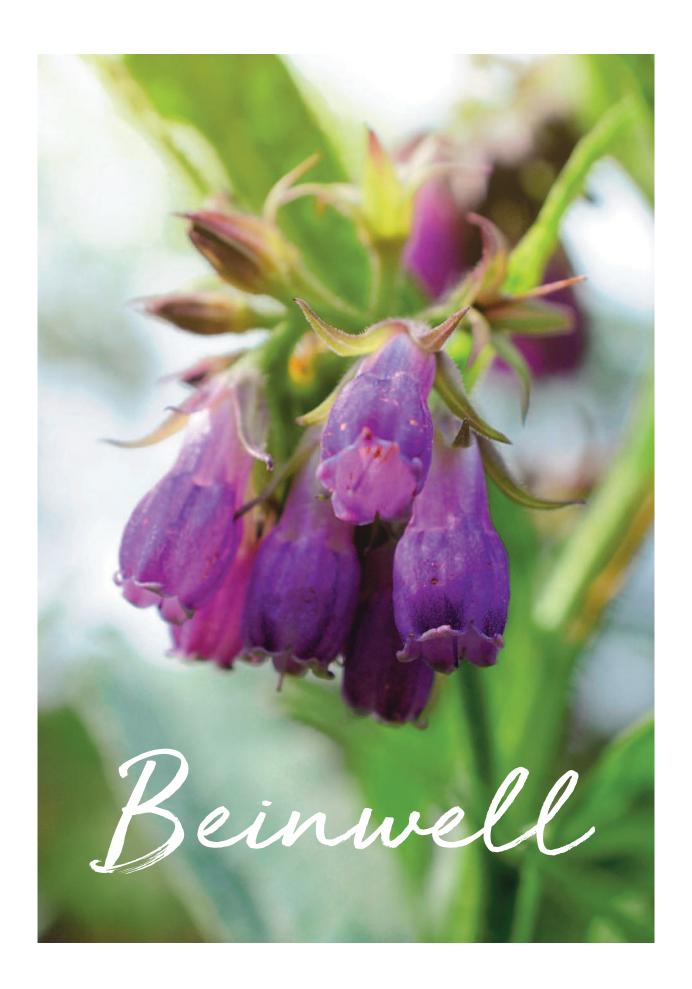
UŠI! - KAJ STORITI?

- Uši in gnide se zelo trdno držijo, težko jih je odstraniti in lahko povzročijo srbenje.
- Uši so rjave in velike kot sezamovo seme, gnide pa bele do rjavkaste.
- V primeru okužbe ukrepajte hitro! Obvestite šolo, vrtec itd. Uši, ličinke in gnide zdravite s pripravkom iz lekarne, nato pa jih odstranite z glavnikom za uši in gnide.
- Ni se vam treba sramovati, da imate uši, to ni posledica pomanjkanja higiene ali osebne higiene!
- V 7-14 dneh po vsakem zdravljenju ne pozabite preveriti in po potrebi ponovno zdraviti.

Za preventivo pomagajo posebni šamponi iz lekarne, tudi v daljšem časovnem obdobju!







In dieser Ausgabe widmen wir uns einer Pflanze, die seit über 2.000 Jahren geschätzt und medizinisch eingesetzt wird: Symphytum officinale, wie Beinwell wissenschaftlich heißt, ist aus der Naturapotheke nicht wegzudenken.

DER NAME IST PROGRAMM

Sowohl die griechische Bezeichnung als auch die deutsche tragen das Einsatzgebiet des Heilkrautes in sich. "Syn" heißt "zusammen" und "phyo" bedeutet "wachsen", genauso wie "Beinwell" oder "Wallwurz" von "wallen" kommt, das ebenfalls für den letztgenannten Begriff steht. Dies lässt schon auf das primäre Anwendungsgebiet in früheren Zeiten schließen – galt der Echte Beinwell doch als erstes Mittel zur Behandlung von Knochenbrüchen. Beheimatet ist diese Pflanze aus der Familie der Raublattgewächse in Europa und Asien, man findet sie mittlerweile aber ebenso in Nordamerika. Beinwell wächst bevorzugt auf feuchten Wiesen sowie an Ufern und kann bis zu 1,50 m hoch werden.

GUT UND BÖSF

In der Phytomedizin wird er vor allem wegen seiner schmerzlindernden, abschwellenden, durchblutungsfördernden und wundheilenden Wirkung geschätzt. Diese hat ihren Ursprung in den unterschiedlichen Inhaltsstoffen, von denen einige bei innerer Anwendung nicht unbedenklich sind. Doch



Beinwell kurz & bündig

- Seit der Antike bekannte Heilpflanze
- Verwendet wird hauptsächlich die Wurzel
- Ursprünglich eingesetzt als Umschläge bei Knochenbrüchen
- Heute Anwendung in Form von Salben oder Cremen
- Bei Zerrungen, Arthrosen, Muskelund Gelenkschmerzen
- Achtung: Nicht selbst sammeln und verarbeiten (PA-Gehalt)!
- Präparate im Handel sind frei von PA

zuerst zu den positiven Substanzen. Da wäre einmal Allantoin zu nennen, das die Wundheilung fördert, dann die reizlindernden und entzündungshemmenden Schleim- und Gerbstoffe sowie Rosmarinsäure, und zu guter Letzt die Terpene, die bewiesenermaßen antibakteriell und pilztötend wirken. Leider enthalten die in freier Natur zu findenden Pflanzen sogenannte Pyrrolizidinalkaloide (PA), die als krebserregend gelten und die Leber nachhaltig schädigen. Daher sollte man Beinwell nie selbst sammeln und verarbeiten. Für alle in Ihrer ApoLife Apotheke erhältlichen Produkte kommen selbstverständlich besondere Züchtungen, die keinerlei Schadstoffe enthalten, zum Einsatz.

AUSSEN UND INNEN

Symphytum officinale wird zumeist in Form von Salben oder Cremen angewendet. Zur Herstellung dienen üblicherweise Extrakte der frischen Wurzel aus streng kontrolliertem Anbau. Die fertigen Präparate haben sich speziell bei Zerrungen, Schmerzen und Schwellungen von Muskeln oder Gelenken, Arthrosen und Sehnenscheidenentzündungen bewährt. Auch in homöopathischen Mitteln findet man Beinwell – so wird es zur Unterstützung bei der Heilung von Knochenbrüchen und Wunden eingesetzt, wobei äußerlich Präparate ab einer Potenz von D4 bzw. innerlich Globuli ab D6 empfohlen werden. Für pflanzliche und alternative Arzneien gilt, dass Schwangere und Stillende sowie Kinder unter drei Jahren Beinwell-Zubereitungen nicht anwenden sollten!

Sie haben Fragen zu dieser Heilpflanze oder zu hochwertigen Beinwell-Produkten? Dann erkundigen Sie sich am besten bei Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern, die Ihnen hier kompetent weiterhelfen können.

Bei Kinderhalsweh

Schulbeginn ist Halsweh-Zeit: Große Herausforderung für die Kleinen



Bis zu zehn Mal pro Jahr kämpfen Kinder mit Halsweh. Während Erkältungen und Halsweh schon vielen Erwachsenen zusetzen, sind sie für die Kleinen oft eine ganz besondere Belastung.

Das kindliche Immunsystem ist noch nicht vollständig entwickelt, zudem ist auch das Schmerzempfinden bei Kindern stärker ausgeprägt als bei Erwachsenen, wodurch sie besonders stark unter Halsweh leiden. Insbesondere Kleinkinder können noch nicht lokalisieren und aussprechen, wo es genau weh tut. Da wird Halsweh oft zum Bauchweh. Halsschmerzen sind meist die ersten Anzeichen einer Erkältung: Zuerst ein Kratzen im Hals, dann Schluckbeschwerden, Heiserkeit und Entzündungen im Mundund Rachenraum. Bei Kinderhalsweh ist es daher wichtig nicht nur für eine Reizlinderung, sondern auch für ein rasches Abklingen der angeschwollenen und entzündeten Schleimhäute zu sorgen. Bessern sich die Symptome nicht, ist es sinnvoll, einen Arzt aufzusuchen, da wegen der Halsschmerzen oft das Trinken schwerfällt oder Halsbrennen Appetitlosigkeit verursacht.

Tantills® junior Halspastillen sind bei Kinderhalsweh genau das Richtige: Die natürlichen Gerbstoffe der Eichenrinde sorgen für ein Abschwellen entzündeter Schleimhäute und lindern Schluckbeschwerden. Heizungsluft und kalte Winterluft trocknen Schleimhäute und Atemwege aus, daher ist es gerade in Übergangszeiten wichtig, den Mund-Rachenraum durch genügend Luftbefeuchtung oder Inhalationen feucht zu halten.

Bei Tantills® junior Halspastillen legt sich pflanzliches Glycerin wie ein schützend, befeuchtender Film auf die Schleimhäute. Das regt den natürlichen Speichelfluss an und beschleunigt den Abheilungsprozess. Tantills® junior mit der zuckerfreien Formulierung und fruchtigem Erdbeergeschmack schont die Zähne und lässt Kinder gerne Lutschen.

Schmerzlindernd & abschwellend

✓ Ohne Chemie – schützt die Mundflora

✓ Beschleunigt den Heilungsprozess

√ Fruchtiger Erdbeergeschmack

Für Kinder ab 4 Jahren

√ Zuckerfrei





Mg – ein Element, das uns im Alltag eher selten begegnet, außer man beschäftigt sich mit Geräteturnen oder Feuermachen in freier Natur. Und doch ist Magnesium der vierthäufigste Mineralstoff in unserem Organismus und für unzählige Funktionen von größter Wichtigkeit!

EIN STOFF, VIELE AUFGABEN

Nicht nur Sportbegeisterte wissen: Um Muskelbeschwerden entgegenzuwirken, ist Magnesium unverzichtbar. Es besitzt eine krampflösende sowie muskelentspannende Wirkung und ist für das Zusammenspiel von Nerven und Muskelreizleitung essenziell, indem es in den Nervenzellen Impulse weitergibt. Darüber hinaus spielt es eine wichtige Rolle im Bereich unserer Skelett- und Herzmuskulatur, hat also für die Herzfunktion eine wesentliche Bedeutung. Auch für den Aufbau und die Gesundheit unserer Knochen und Zähne benötigt der Körper neben Kalzium ebenso Magnesium. So bestehen dort vorhandene Depots über die Hälfte aus diesem wichtigen Mineralstoff. Keinesfalls vergessen werden darf das Mitwirken von

Magnesium an verschiedensten Enzymreaktionen in unserem Organismus, es ist an rund 300 davon beteiligt und für den Energiestoffwechsel unentbehrlich.

"WENIGER" IST HIER NICHT "MEHR"!

Im Rahmen einer ausgewogenen, gesunden Ernährung sollte im Normalfall kein Magnesiummangel auftreten. Jedoch kann es bei körperlicher Anstrengung, z. B. im Leistungssport, zu einem gesteigerten Verbrauch und somit zu einer Unterversorgung kommen. Andere Faktoren, die einen Mangel begünstigen, sind Diabetes mellitus, körperlicher und seelischer Stress, ein vermehrter Gebrauch bzw. Missbrauch von Abführmitteln und harntreibenden Präparaten, übermäßiger Alkoholkonsum



sowie eine ungesunde Ernährung mit zu viel weißem Mehl und Süßigkeiten. Untersuchungen haben gezeigt, dass bei ca. 45 Prozent der Menschen hierzulande ein zu niedriger Magnesiumspiegel vorliegt – also durchaus die Gefahr eines Mangels besteht. Dieser äußert sich durch Zittern, Muskelkrämpfe, Verspannungen, Kribbeln und Taubheitsgefühl in Armen und Beinen, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche oder sogar depressive Verstimmung. Besteht eine permanente Unterversorgung, kann dies unter Umständen zu ernsten körperlichen Folgen, wie Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Verdauungsbeschwerden, Koliken und psychischen Problemen (Bewusstseinsstörungen, Depressionen, Psychosen), führen.

GUT VERSORGT

Magnesium ist von Natur aus in vielen Lebensmitteln enthalten. Nüsse, Haferflocken, Weizen, Mais, grüne Salate, Sojabohnen, ungeschälter Reis, Bananen, Kakao, Huhn und Fisch sind gute Mg-Lieferanten, die einen Teil des täglichen Bedarfes von etwa 350 mg decken können. Allerdings geht durch Blanchieren und Kochen in viel Wasser einiges des wertvollen Mineralstoffes verloren. In jedem Fall ist eine zusätzliche Gabe von Magnesium zu empfehlen – und das nicht nur, wenn die bereits erwähnten Faktoren zutreffen, welche einen Mangel nach sich ziehen können. Auch Frauen mit erhöhter Kalziumzufuhr sowie in Schwangerschaft oder Stillzeit, Personen mit Migräneneigung, HerzKreislauf-, Nieren-, Leber- und Darmerkrankungen, bei der Einnahme von Abführmitteln, Cortison-Medikamenten und Antibabypille, oder gesunde Menschen, die Leistungssport betreiben bzw. zu übermäßigem Schwitzen neigen, sollten eine Mg-Gabe in Betracht ziehen.

Ganz wesentlich sind allerdings die richtige Verabreichung und Beschaffenheit der Magnesium-Ergänzung. Ideal ist eine über den Tag verteilte Einnahme zwischen den Mahlzeiten – und zwar von hoch dosierten Präparaten in Form von organischen Salzen. Sie können vom Körper am besten verwertet werden und sind in einem Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheken in optimaler Kombination mit Kalium enthalten. ApoLife 3 Magnesium Plus gewährleistet eine nachhaltige ergänzende Magnesiumversorgung und sichert somit den reibungslosen Ablauf von unzähligen Stoffwechselfunktionen in unserem Körper. Diese hochwertige Nahrungsergänzung aus der umfangreichen ApoLife Palette bekommen Sie ebenso wie alternative Mittel - z. B. Schüßlersalz Nr. 6 Magnesium phosphoricum - inklusive einer umfassenden Beratung in Ihrer ApoLife Apotheke!

Sparen Sie jetzt mit unserer Monatsaktion im September – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 30. September 2023

2,– Euro SPAREN

BRONCHOSTOP Kinderhustensaft

150 ml* mit Eibisch und echtem Honig – natürliche Linderung von Reizhusten ab 1 Jahr! Im September um **2,– billiger!**

* Medizinprodukt

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





Wir denken an Ihre Gesundheit!

1. bis 30. September 2023

2,- Euro

SPAREN

2,- billiger!

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

Salbe und Gel zum Auftragen auf die Haut, Tabletten und Tropfen zum

100 g Salbe

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

Traumeel®

-Heel

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

1. bis 30. September 2023

Testmuster **GRATIS**

Mit voller Vitaminpower ins neue Schuljahr!

Jetzt Supradyn® Kids&Co **IMMUN Gummies** testen!

Nahrungsergänzungsmittel. Für Kinder ab 4 Jahren. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

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

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



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

1. bis 31. Oktober 2023

bis 5,- Euro **SPAREN**

Gut vorbereitet auf die kalte Jahreszeit mit Vitaminen & Mineralstoffen von Supradyn® für die ganze Familie* - während der Vitamin- * KIDS&CO Gummies und KIDS&CO IMMUN Gummies wochen bis zu 5,- billiger!



5 Euro Rabatt auf Supradyn® VITAL 50+ Filmtabletten 90 Stk., Supradyn® ACTIVE Filmtabletten 90 Stk. und Supradyn® FORTE Filmtabletten 60 Stk.

3 Euro Rabatt auf Supradyn® Kids&Co Gummies 60 Stk. und Supradyn® Kids&Co IMMUN Gummies 100 Stk.

Nahrungsergänzungsmittel. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

ab 4 Jahren, ACTIVE und FORTE ab 12 Jahren, VITAL

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

1. bis 31. Oktober 2023 Shampoo

GRATIS

Keine Chance den lästigen Läusen – jetzt zu jedem Elimax Pure Power ein Vorbeugeshampoo gratis!

PUREPOWER

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

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



Eine Erkrankung, an der leider viele Österreicherinnen und Österreicher im fortgeschrittenen Alter leiden, über deren Ursache, Verlauf und Therapie jedoch nicht betroffene Menschen zumeist nur wenig wissen. Aus diesem Grund haben wir Frau Mag. Wittig-Pascher, ApoLife Apothekerin aus Heidenreichstein, gebeten, uns einige Fragen zu diesem Thema zu beantworten.

Frau Mag. Wittig-Pascher, was versteht man eigentlich genau unter Osteoporose?

Wie bei vielen anderen Erkrankungen beschreibt der Name bereits die auftretenden Symptome. Das altgriechische "Osteo" bedeutet "Knochen" und "porus" steht für "porös" – demnach kann man Osteoporose mit "poröse Knochen" übersetzen. Sie beginnen also, instabiler und damit brüchiger zu werden. Der Abbau der Knochenmasse



ist prinzipiell ein natürlicher Prozess, der ab dem 35. Lebensjahr einsetzt. Danach reduziert sich diese in 12 Monaten um etwa ein Prozent, bei Osteoporose hingegen beträgt der Knochenschwund bis zu sechs Prozent pro Jahr, sprich: ein deutlich rasanterer Prozess mit gefährlichen Folgen.

Wie äußert sich das bzw. was sind erste Anzeichen?

Bei Osteoporose sind zu Beginn noch keinerlei Beschwerden zu bemerken.

Die Stoffwechselerkrankung tritt ja nicht von heute auf morgen auf und zerstört den Knochen. Es ist ein langsamer, kontinuierlicher Prozess, der wie beim normalen Altern fortschreitet – allerdings eben leider viel schneller. Zunächst symptomlos stellen sich nach und nach Rückenschmerzen ein, es kommt leichter zu Knochenbrüchen und die Körpergröße reduziert sich. Oft wird die Diagnose nach einem Bruch gestellt und Betroffene wissen noch gar nicht, dass sie erkrankt sind. Übrigens leiden häufiger Frauen an Osteoporose als Männer, der Grund dafür ist der Östrogenmangel nach den Wechseljahren.

Können Sie uns den allgemeinen physiologischen Prozess kurz erklären?

Eigentlich ist der Vorgang relativ simpel. Unser Skelett besteht aus unterschiedlichen Knochenzellen, wobei zwei davon für die Knochengesundheit besondere Relevanz besitzen. Die einen – die sogenannten Osteoblasten - sind für den Knochenaufbau zuständig, während andere wiederum – die Osteoklasten – für den Abbau verantwortlich zeichnen. Diese zwei Zellarten befinden sich normalerweise im Gleichgewicht, also wird etwa genauso viel neue Knochenmasse auf- wie alte abgebaut. Betreibt man intensiv Sport und beansprucht die Knochen somit vermehrt, erhöht unser Körper die Osteoblasten, um den Knochenaufbau zu stärken. Bei wenig Belastung hingegen verschiebt sich das Gleichgewicht zugunsten der Osteoklasten und es kommt zu einem

gesteigerten Abbau. Dieser kann sich aber auch durch hormonelle Erkrankungen, einen Kalziummangel oder die Einnahme spezieller Medikamente beschleunigen.

Wie erfolgt die Diagnose?

Haben Sie den Verdacht, dass Sie an Osteoporose leiden könnten, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen. Eine körperliche Untersuchung inklusive Knochendichtemessung und Blutbild bringt hier Klarheit. Während beim Blutbild anhand der Laborwerte Rückschlüsse gezogen werden können, ermittelt man die Knochendichte mittels bildgebender Verfahren wie Röntgen oder CT. Per Ultraschall wird überdies die Steifigkeit der Knochen geprüft. Eine Knochendichtemessung gibt

Aufschluss über den aktuellen Mineralgehalt des Knochens, der mit dem Mittelwert der zutreffenden Altersgruppe verglichen wird. So erhält man den sogenannten T-Wert, der nicht mehr als 2,5 Einheiten unter dem Durchschnittswert liegen sollte. Ist das der Fall, leidet man an Osteoporose. All diese Untersuchungen dienen jedoch ausschließlich der Feststellung des Ist-Zustandes bzw. der Früherkennung, denn die Krankheit ist bedauerlicherweise nicht heilbar. Allerdings kann dem Fortschreiten Einhalt geboten oder es zumindest verlangsamt werden.

Wie sieht dann die Osteoporose-Therapie aus?

Eine Behandlung erfolgt jeweils individuell auf die Patientinnen und Patienten



abgestimmt. Prinzipiell gilt es, den Körper mit ausreichend Bewegung und gesunder Ernährung zu unterstützen. Ebenso sollte man nach Möglichkeit auf Genussmittel, wie Alkohol und Nikotin, verzichten. Ganz wesentlich ist zudem eine optimale Kalziumversorgung! Kann nicht genügend des Mineralstoffes über die Nahrung aufgenommen werden, sind Kalzium- und Vitamin-D-Präparate die erste Wahl. Darüber hinaus stehen einige Osteoporose-Medikamente zur Verfügung, welche man vor allem einsetzt, wenn das Risiko für Knochenbrüche hoch ist. Schmerzen, die mit einer Osteoporose einhergehen, werden oft mit nicht-steroiden Antirheumatika behandelt.

Und wie kann ich selbst vorbeugen?

Eigentlich genauso wie zuvor bei der nicht-medikamentösen Therapie beschrieben. Also regelmäßig Sport treiben bzw. sich ausreichend bewegen sowie auf eine ausgewogene Ernährung mit guten Kalziumquellen, wie etwa Kuhmilch, Joghurt, Käse, grünes Gemüse, z. B. Blattspinat oder Brokkoli, achten. Bei Mineralwasser am besten auf den diesbezüglichen Gehalt schauen, es gibt hier große Unterschiede und man findet sogar Wasser mit mehr als 500 mg Kalzium pro Liter. Allein diese können bereits einen Teil zur Versorgung beitragen.

Ebenfalls eine wichtige Rolle beim Knochenstoffwechsel nimmt Vitamin D ein. Das Sonnenvitamin kann vom Körper zwar selbst produziert werden, aber in

Arbeiten in einer



Apotheke



Sinnvolles tun. Flexibel arbeiten. Gut verdienen. Sicherer Job.

Bewirb dich jetzt in deiner nächsten ApoLife Apotheke!



den lichtärmeren Monaten, wo unsere Haut ja fast vollständig bedeckt ist, sollte man an eine zusätzliche Gabe denken. Idealerweise lassen Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel mit einer Blutuntersuchung bestimmen sowie gegebenenfalls Tropfen zur Ergänzung verschreiben.

Der Abbau der Knochenmasse ist ein natürlicher Prozess, der ab dem 35. Lebensjahr einsetzt. Danach reduziert sich die Masse jährlich um etwa ein Prozent, bei Osteoporose hingegen beträgt der Knochen-schwund bis zu sechs Prozent pro Jahr!

Bezüglich Ernährung noch ein prinzipieller Aspekt: Ist zu viel Phosphat im Organismus vorhanden, fördert dies die Freisetzung von Kalzium aus dem Knochen. Deshalb sollten Sie den Phosphatgehalt von Lebensmitteln im Blick haben und bei einem Kalziummangel Bier, Cola, Sardinen, Lachs, Wurst, Konservenfleisch oder Hülsenfrüchte eher meiden.

Haben Sie bezüglich Produkte zur Ergänzung noch ein paar Tipps?

Um eine optimale Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen sicherzustellen, bieten wir in unseren ApoLife Apotheken österreichweit eine Vielzahl an hochwertigen Eigenprodukten für die

Nahrungsmittelergänzung. Zur Prophylaxe von Osteoporose bzw. zur therapeutischen Unterstützung empfehlen sich etwa ApoLife 18 Kalzium & Vitamin D forte, das beide in perfekt abgestimmter und verwertbarer Zusammensetzung vereint, dann ApoLife 36 Vitamin D als Kapseln sowie die ApoLife Vitamin D3 Tropfen zur Ergänzung bei erhöhtem Vitamin-D-Bedarf in der dunkleren Jahreszeit. Kommen Sie ruhig auf mich oder meine Kolleginnen und Kollegen zu. Wir geben Ihnen zu diesen Produkten gerne Auskunft.

Frau Mag. Wittig-Pascher, herzlichen Dank für dieses Gespräch!



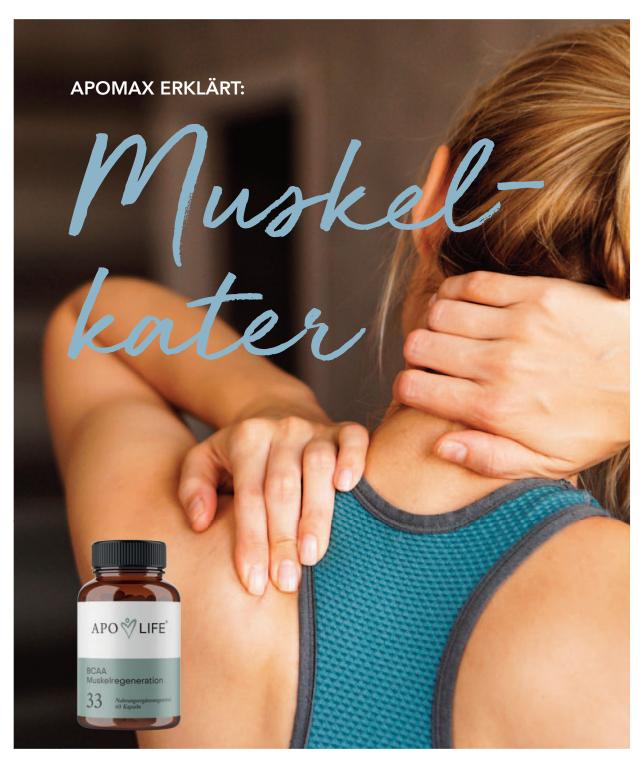
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL MIT RHODIOLA, GUARANA-EXTRAKTEN UND VITAMIN B6

- Rhodiola hilft, das Nervensystem zu stimulieren,unterstützt den Organismus, sich an emotionalen Stress und k\u00f6rperliche Anstrengung anzupassen und hat zudem einen positiven Effekt auf stressbedingte M\u00fcdigkeit.
- Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- Guarana zeichnet sich durch einen natürlichen Gehalt an Koffein aus.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL MIT VITAMINEN, MINERALSTOFFEN UND CHOLIN

- Vitamin B2, Niacin und B12, Pantothensäure und Eisen tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- Vitamin A, B6, B12, C, D und Folsäure, sowie die Mineralstoffe Zink, Kupfer und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin E sowie die Mineralstoffe Zink und Selen tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.





Was haben eine ausgedehnte Radtour, die erste Bergwanderung nach langer Zeit oder intensive Gartenarbeit gemeinsam? Am nächsten Tag stellt sich tierischer Besuch ein – der Muskelkater. Doch was versteht man darunter eigentlich und wie kann man ihm vorbeugen?

NEUE ERKENNTNISSE

Lange Zeit wurde angenommen, dass die Muskulatur nach starken Beanspruchungen durch Milchsäure, dem sogenannten Laktat, übersäuert und dies zu den bekannten Schmerzen führt. Eine Hypothese, die mittlerweile widerlegt ist, da sich zum einen die Laktatwerte bereits nach 20 Minuten halbieren und der Muskelkater ja zumeist erst nach 24 bis 48 Stunden am schlimmsten erscheint. Zum anderen führen sportliche Aktivitäten, bei denen der Laktatspiegel besonders hoch ist, selten zum Auftreten der bekannten Schmerzen danach. Mittlerweile ist klar, dass es sich um feinste Risse in den Muskelfasern handelt, die aufgrund der Überlastung entstehen. Durch diese minimalen Szissuren kann Flüssigkeit ins Gewebe eindringen. Die Fasern schwellen an und führen zu den charakteristischen Dehnungsschmerzen. Gleichzeitig stattfindende kleine Entzündungsreaktionen tun ihr Übriges zum muskulären Unwohlsein. Sind deren Botenstoffe endlich abtransportiert, verschwindet auch der Schmerz. Das Positive: Ein normaler Muskelkater ist nach ein paar Tagen auch schon wieder Geschichte!

VORBEUGUNG UND NACHSORGE

Stürzt man sich nach längerer Pause wieder ins sportliche Abenteuer, wird ein Muskelkater fast nicht zu vermeiden sein. Dennoch gibt es einige Tipps, die Sie dabei unterstützen, die Auswirkungen so gering wie möglich zu halten und danach weniger zu "leiden".



• Moderat beginnen!

Gerade nach Zeiten von geringen körperlichen Aktivitäten unbedingt langsam anfangen. Bei der Beanspruchung bislang wenig berücksichtigter Muskelgruppen erst mit wenig Intensität loslegen und dann nach und nach steigern.

• Aufwärmen nicht vergessen!

Die Muskeln mit niedriger Belastung auf die kommenden Anstrengungen vorbereiten. Keinesfalls einfach Vollgas geben, wie man es vielleicht von früher gewohnt war. Um die Durchblutung zu steigern, empfehlen sich das Einlaufen vor dem eigentlichen Training und Einreiben mit durchblutungsfördernden Lotionen, die zusätzlich von außen aufwärmen.

• Nicht von 100 auf 0!

Nach dem Sport auslockern oder langsam auslaufen, ein Dehnen hingegen scheint laut neuesten Studien wenig Einfluss auf das Muskelkater-Entstehen zu haben. Um die Regeneration zusätzlich zu beschleunigen, haben sich sanfte Massagen und die Zufuhr von Wärme bewährt.

• Nahrungsergänzung: BCAA

Dabei handelt es sich um verzweigtkettige Aminosäuren – englisch: Branched Chained Amino Acids –, genauer gesagt um Leucin, Isoleucin und Valin. Diese drei Substanzen sind speziell für Erhalt und Aufbau unseres Muskelgewebes unverzichtbar und können dazu beitragen, einer frühzeitigen Ermüdung und den Folgen von starker Beanspruchung, wie z. B. eben einem Muskelkater, entgegenzuwirken. Das beim Sport so

wichtige Magnesium hilft in diesem Fall nicht. Da es allerdings bei keiner Art von intensiven Aktivitäten fehlen darf, haben wir dem Mineralstoff in diesem Magazin einen eigenen Artikel gewidmet.

APOLIFE 33 BCAA MUSKELREGENERATION

In diesem Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheken sind die eben erwähnten Aminosäuren sowie L-Glutamin, das eine wesentliche Funktion im Muskelstoffwechsel erfüllt und die Wirkung der anderen drei verstärkt, in einem speziell abgestimmten Mengenverhältnis enthalten. ApoLife 33 BCAA Muskelregeneration ist aber nicht nur nach dem Sport hilfreich. Es verbessert die muskulären Energiestoffwechsel und erhöht somit die sportliche Leistungsfähigkeit, zudem optimiert es die Fettverbrennung und kann dadurch eine wertvolle Unterstützung im Rahmen von Gewichtsreduktionsdiäten bieten.

Ob Sie dieses Eigenprodukt oder andere wertvolle Nahrungsergänzungsmittel bzw. Präparate suchen – Ihre ApoLife Apotheke ist in diesem Fall die beste Anlaufstelle für hochwertige Produkte in Apothekenqualität und fachkundige Informationen in allen Bereichen!



TCM IM ALLTAG:

Wärmende Herbstvorbereitung

Zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems gibt es einige wichtige Ratschläge aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die man seit Tausenden von Jahren im Reich der Mitte und darüber hinaus befolgt.

WEI-QI – DIE KÖRPERLICHE ABWEHR

In der TCM steht dieses Qi für die körpereigene Abwehr. Es schützt die Körperoberfläche vor äußeren schädlichen Faktoren wie Kälte, Wind sowie Nässe. Und mit einem starken Wei-Qi ist der Mensch zudem optimal gegen Viren und Bakterien gerüstet. Die Lehre besagt, dass jeder Mensch bereits bei seiner Geburt mit einer gewissen Menge an Qi ausgestattet wird. Darüber hinaus kann man durch eine gesunde Lebensweise und Ernährung einen positiven Einfluss auf das Abwehr-Qi ausüben.

Die TCM spricht von drei Ebenen, aus denen unser Immunsystem aufgebaut ist:

Ebene 1: die Nieren

In ihnen ist das vor- und nachgeburtliche Qi zu finden, sprich: die Basis eines starken Immunsystems

Ebene 2: die Milz

Sie spielt eine wesentliche Rolle bei der Qi-Gewinnung über unsere Nahrung

Ebene 3: die Lunge

Dort wird nicht nur das Wei-Qi produziert, das Organ ist auch für dessen Verteilung zuständig

DAS PASSENDE ESSEN IM HERBST

Für die Phase des endenden Sommers und den Beginn der kälteren Jahreszeit empfehlen sich stärkend wirkende Mahlzeiten, also gekochte und warme Gerichte, Kompotte und Muse mit Ingwer, Eintöpfe und Kraftsuppen. Geeignete Lebensmittel dafür sind unter anderem saftiges Gemüse, Wurzelgemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, aber auch rotes Fleisch, Haferporridge, Nüsse, Mandeln, Honig, Marzipan und Birnen. Meiden hingegen oder zumindest nur in geringen Mengen genießen sollte man Kaltes (Eis!), Süßigkeiten, Südfrüchte und deren Säfte, Rohkost, Milch- und Fertigprodukte.

DIE LEBENSWEISE ANPASSEN

Wie in allen anderen Bereichen spielen in der Traditionellen Chinesischen Me-



dizin auch beim Immunsystem die "5 Elemente" (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) eine wesentliche Rolle. Ihnen sind nicht nur bestimmte Organe zugeordnet, sondern ebenso Jahreszeiten. Dem nun auf uns zukommenden Herbst entspricht das Element Metall, das ebenfalls mit Lunge und Dickdarm, Haut, Schleimhaut, Nase und Körperhaaren in Beziehung steht. Nicht direkt mit der Gesundheit zu tun haben die Eigenschaften, die mit diesem Element verbunden sind: Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit, Pflichtbewusstsein, Respekt und "Nein" sagen können. "Metall-Menschen" denken analytisch, gehen Dingen auf den Grund und verfügen über eine ausgeprägte Eigenwahrnehmung. Doch zurück zur Jahreszeit – wie das mit ihm verbundene Metallelement, leitet der Herbst den Rückzug der Natur ein. Um im Einklang mit dieser zu leben, gilt es, die dunkleren Abende für ein gemütliches Zusammensein, Entspannung und ausgiebigen Schlaf zu nutzen. Damit stärkt man die Lunge – Meister des Qi und Verteiler des Abwehr-Qi sowie unser gesamtes Immunsystem.

Wenn Sie Expertinnen und Experten zu diesem speziellen Thema bzw. zur Traditionellen Chinesischen Medizin im Allgemeinen suchen, finden Sie diese mit Sicherheit in vielen ApoLife Apotheken.



REZEPT-TIPP

Pikante Mais-Gemüse-Muffins

EINE IDEALE ZWISCHENMAHLZEIT FÜR JEDES ALTER

Zutaten

- 2 Eier (getrennt in Eiklar und Dotter
- je 100 g geschälte Karotten und Zucchini
- 100 g Räuchertofu
- 80 g Maiskörner (abgetropft)
- 200 ml Hafermilch
- 120 a Maismehl
- 50 a Maisstärke
- 2 TL Backpulve
- ½ TI Ingwer
- 1 Msp. Kurkumapulve

Zubereitung

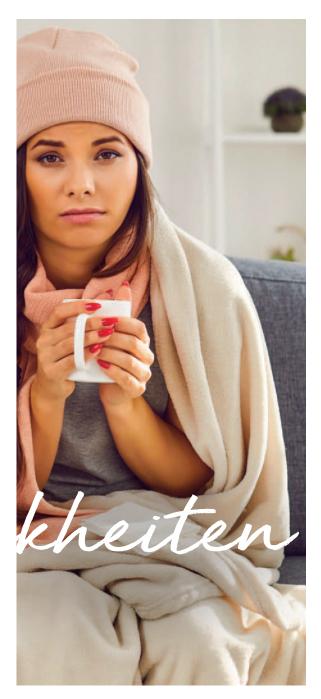
Das Eigelb und Eiweiß von den Eiern trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen.

Dann die geschalten Karotten, die Zucchini und den Räuchertofu grob raspeln. Die Maiskörner abtropfen lassen und in einem Sieb waschen. Hafermilch mit dem Eigelb verrühren, im Anschluss Gemüse, Tofu, den fein geriebenen Ingwer und das Kurkumapulver unterheben. Maismehl, Maisstärke und Backpulver vermengen und in die Gemüsemischung rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und den Schnee unterheben. Muffin-Backform mit Öl ausstreichen, Masse einfüllen und im vor- geheizten Rohr auf der mittleren Schiene bei 180–200 °C 20 Minuten lang backen.



DOPPELT GESCHÜTZT

Unser Körper weiß sich im Prinzip sehr gut zu verteidigen. Und das ist auch mehr als notwendig bei den Millionen Krankheitserregern, welche täglich unseren Weg kreuzen. Eine erste Bastion, die es für Keime zu überwinden gilt, ist unsere Haut. Diese bildet einen Schutzwall, der für sie fast nicht zu durchbrechen ist – es sei denn, Verletzungen, Wunden oder kleine Risse, die z. B. bei Diabetes, Neurodermitis und trockener Haut auftreten, ermöglichen das Eindringen. Anders sieht es bei unseren Schleimhäuten aus. Diese sind zwar mit "guten" Bakterien besiedelt und somit



ebenso geschützt. Trocknen sie jedoch aus, etwa durch trockene Heizungsluft, können Erreger in den Körper gelangen und sich vermehren. Dann wird der nächste Abwehrmechanismus aktiviert: Unser Immunsystem, das nun Maßnahmen setzt, um den Angreifer unschädlich zu machen.

ANGSTECKT IS ...

Es gibt unterschiedlichste Wege, wie Viren und Bakterien in unseren Organismus gelangen:

Die Tröpfcheninfektion – hier erfolgt die Ansteckung über kleinste Flüssigkeitsmengen, die beim Sprechen, Niesen und Husten von einer Person an die nächste weitergegeben werden. Das kann auf direktem Wege erfolgen oder durch Aerosole, also Schwebeteilchen, an denen Keime anhaften und die einige Zeit in der Luft bleiben.

Die Schmierinfektion – dabei gelangen die Erreger durch den Kontakt der Haut oder Schleimhäute von einem Menschen zum anderen. Es muss nicht einmal immer ein direktes Berühren (Händeschütteln, Intimitäten) erforderlich sein. Es können auch gemeinsam benutzte Gegenstände, Haltegriffe, Türklinken, Speisekarten etc. eine Weitergabe ermöglichen.

Die Übertragung durch Tiere – obwohl die Erkrankung "Frühsommer-Meningoenzephalitis" heißt, können Zeckenstiche bis in den Spätherbst passieren. Bei diesen kommt es leider vor, dass FSME-Viren bzw. Borrelien übertragen werden, welche dann die entsprechenden Krankheiten auslösen. Hierzulande praktisch ausgerottet, in fernen Urlaubsländern nach wie vor gefährlich: Tollwut aufgrund von Hunde-, Affen- oder Fledermausbissen. Nicht zu vergessen: Gelsen und Mücken, die durch ihre Stiche unter Umständen lebensbedrohliche Krankheiten (Malaria, Zika, Gelb-, Dengue-, Sindbis- sowie das West-Nil-Fieber ...)

übertragen. Letztgenannte Ansteckungsmöglichkeiten sind aber nur zur Information gedacht, in der kälteren Jahreszeit ist die Gefahr von Insektenstichen bei uns ohnehin verschwindend gering, in erster Linie beschäftigt uns während der nächsten Monate das zwischenmenschliche Infektionsgeschehen.

WIE SCHÜTZE ICH MICH?

Die Anzahl der Grippefälle in den Pandemiejahren hat es gezeigt: FFP2-Masken verhindern eine Ansteckung auch bei "normalen" Infektionskrankheiten. Mittlerweile sind sie allerdings aus unserem Alltag fast wieder komplett verschwunden und das Leben nimmt seinen gewohnten Lauf. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann natürlich weiterhin Maske tragen, einige prinzipielle Regeln jedoch sollten alle Menschen in der Grippe- und Erkältungszeit unbedingt beachten:

• Desinfizieren und Hände waschen

Beim Niesen und Schnäuzen oder bei Kontakt mit möglicherweise kontaminierten Dingen (Taschentüchern etc.) im Anschluss immer die Hände desinfizieren. Und was eigentlich selbstverständlich sein sollte: Nach der Toilette sowie vor den Mahlzeiten Hände waschen.

• Die Schleimhäute intakt halten

Wie bereits erwähnt, sind sie eine der körpereigenen Schutzbarrieren gegen alle Arten von Keimen. Die kalte Luft draußen und extrem trockene Heizungsluft drinnen führen schnell zur Austrocknung, wodurch die Erreger leichter eindringen können. Um dem vorzubeugen, gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke befeuchtende Nasen- und Rachensprays.

• Impfungen wahrnehmen

Speziell ältere Menschen, Diabetiker, chronisch Kranke, Frauen mit Kinderwunsch und Gesundheitspersonal, das ohnehin ständig mit Keimen konfrontiert ist, sollten über eine Immunisierung nachdenken, die es mittlerweile gegen viele unterschiedliche Infektionskrankheiten gibt. Am besten informieren Sie sich bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, welcher Schutz für Sie empfehlenswert ist.

• Immunsystem stärken

Haben es die pathogenen Keime in den Körper geschafft, wird unser Immunsystem aktiv. Immunzellen werden auf den Weg geschickt, die Lymphknoten schwellen durch die gesteigerte Produktion von weißen Blutkörperchen an und die Körpertemperatur steigt, um den Erregern Einhalt zu gebieten. Hier gilt es, den Organismus bestmöglich zu unterstützen, z. B. durch Antioxidantien, wie Vitamin C, Vitamin E oder Selen, aber auch mit Vitamin D und Zink, das die Vermehrung der Abwehrzellen fördert sowie entzündungshemmend und antiviral wirkt. Eine optimal abgestimmte Kombination mehrerer wertvoller Substanzen findet sich im Eigenprodukt

ApoLife 27 Zink plus.

In unserer Natur gibt es selbstverständlich ebenfalls Pflanzen mit hervorragenden antiviralen und immunstimulierenden Eigenschaften. Die Zistrose

(Cistus incanus), die Katzenkralle (Uncaria tomentosa), der Tragant (Astragalus membranaceus) und der Rote Sonnenhut, besser bekannt als Echinacea, sind seit vielen Jahrhunderten fixe Bestandteile der Volksmedizin. ApoLife 15 Abwehrkraft enthält Extrakte dieser wertvollen Pflanzen und hilft dem Körper dabei, sich gegen Infekte zu wappnen und diese schneller zu überstehen.

Sie sehen, es gibt unzählige Möglichkeiten, um sicher sowie erkrankungsfrei durch Herbst und Winter zu kommen. Idealerweise beginnen Sie bereits jetzt damit, Ihr Immunsystem zu stärken – Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker unterstützen Sie dabei!



GELENKE AUFGEBAUT. SCHMERZEN ABGEBAUT.

Probleme mit Knie. Hüfte, Ellbogen, Schulter oder Rücken kennt fast jeder. Egal ob Verspannungen. Sportverletzungen oder arthritische Erkrankungen dahinterstecken. immer ist die Zellmembran der betroffenen Gelenke. Muskeln oder Sehnen geschädigt. Gelenksteife, eingeschränkte Beweglichkeit und Schmerzen sind die Folge.

Für die Regeneration verheißt jetzt eine innovative Technologie auf Basis von "cetylierten Fettsäuren" einen Durchbruch.

Die in **OLEOvital** Cetilar enthaltenen cetylierten Fettsäuren bauen sich in die beschädigten Zellmembranen ein und helfen dadurch, den ursprünglichen Zustand wiederherzustellen.

Durch die patentierte Formel wird **OLEOvital* Cetilar*** gut von der Haut aufgenommen und dringt tief in das Gewebe ein.

- Rasche Schmerzlinderung
- Verbessert die Gelenkfunktion
- Fördert die Elastizität und Beweglichkeit bei Gelenken, Muskeln und Sehnen
- Sehr gut verträglich
- Zur Langzeitanwendung geeignet





EMPFOHLEN BEI

- leichten Halsschmerzen
- Schluckbeschwerden
- Hustenreiz
- Heiserkeit
- vor oder während größerer
 Stimmbelastung
- Erwachsenen und Kindern ab 3 Jahre

Emser Pastillen ohne Menthol

Emser Pastillen ohne Menthol werden von Menschen in Stimmberufen – Sänger, Sprecher, Vielredner und Logopäden – sehr geschätzt. Sie sind frei von ätherischen Ölen und daher besonders schonend für Hals und Rachen. Darüber hinaus können sie unbedenklich auch während einer homöopathischen Behandlung angewendet werden.

Emser Pastillen® ohne Menthol / Emser Pastillen® ohne Menthol zuckerfrei / Emser Pastillen®mit Mentholfrische zuckerfrei / Emser Pastillen® mit Salbei zuckerfrei / Emser Pastillen® mit Ingwer zuckerfrei / Emsillen® Vanille / Emsillen® Kakao:

Zusammensetzung: Eine Tablette enthält: 126 mg Natürliches Emser Salz, Hilfsstoffe.

Anwendungsgebiete: Medizinprodukt zum Lutschen zur Befeuchtung und Reinigung der Mund- und Rachenschleimhaut bei Halsschmerzen, Heiserkeit und Reizhusten.

Nebenwirkungen: Sehr selten Magenbeschwerden und Blähungen.

Sidroga GfGmbH, 56130 Bad Ems, Deutschland

AROMA-TIPP

Lavendel - das blane Wunder

Während man mit Lavendel lange Zeit den antiquierten Duft aus Omas Wäscheschrank assoziierte, hat die Essenz heute als Erste-Hilfe-Mittel, Badezusatz, Duftöl oder Waschmittelzusatz viele Fans.

Lavendel gehört zu den Pflanzen, die in eine besonders hohe Anzahl von Wirkkomponenten zerlegt werden können, wobei noch bei Weitem nicht alle erforscht sind. Diese Besonderheit und die spezifische Art des Zusammenspiels der Substanzen machen das aus der Pflanze extrahierte Öl so vielfältig einsetzbar. Einerseits erfrischt Lavendel bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit, andererseits entspannt er bei Stress, Kopfschmerzen und Nervosität und kann somit auch als Einschlafhilfe dienen (einfach einen Tropfen auf das Kopfkissen geben - probieren Sie's mal!). Insektenstiche, Verbrennungen und sogar Hefepilze sind mit Lavendel in den Griff zu bekommen. Die antiseptische und schmerzstillende Wirkung von Lavendel ist mittlerweile auch wissenschaftlich belegt.





Unsere Augen werden täglich stark beansprucht und sind zahlreichen Umwelteinflüssen, wie Heizungsluft oder Staubpartikeln, ausgesetzt. Zudem können auch das Tragen von Kontaktlinsen, die Einnahme bestimmter Medikamente und lange Bildschirmarbeiten zu trockenen Augen, Jucken oder Brennen, verstärktem Tränenfluss oder zu Fremdkörpergefühl im Auge führen. SIMILASAN bietet Ihnen hier natürliche und bewährte Lösungen bei trockenen Augen, entzündeten Augen und überanstrengten Augen. Sie sorgen für eine sanfte Linderung der Augenbeschwerden. Weitere Informationen erhalten S Sie unter www.similasan.at und in Ihrer ApoLife Apotheke.

Über Wirkung und möglicherweise unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand der Information 07/2023

MUSKELKATER

Schüßlersalze Nr. 3, 5 und 7 je 10 Tabletten in 500 ml Wasser auflösen und das Getränk in einer Trinkflasche zum Sport mitnehmen. Mit dieser Kombination wird Ihr Elektrolytverlust minimiert.

Abends nach dem Sport ist die Kombination aus Nr. 8, 9 und 10 empfehlenswert. Ebenfalls in Wasser auflösen und langsam schluckweise trinken. Die Ausscheidung von Schlackenstoffen, die häufig die Ursache von Muskelkater sind, wird gefördert.

BRENNNESSELBLÄTTERTEE



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

Sidroga® Brennnesselblättertee ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülung der Harnwege und bei Muskel- und Gelenkbeschwerden. Er wird angewendet zur Durchspülung der ableitenden Harnwege, zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieß sowie zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Abschied in den Ruhestand

Leider mussten wir Lydia mit Ende Juli 2023 in den wohlverdienten Ruhestand verabschieden. Lydia Sickinger war über 10 Jahre in unserer Apotheke tätig. Sie war immer mit großer Freude, Kundenfreundlichkeit und hohem Engagement bei der Arbeit. Ihr wertvolles Tun für unsere Kunden und im Team, sowie Ihre erfrischende Persönlichkeit, hat unsere Apotheke über viele Jahre bereichert. Besonders für die Weiterentwicklung unseres Kosmetikbereiches hat sich Lydia sehr engagiert.

Wir möchten uns bei Lydia für Ihren außerordentlich hohen Einsatz und Ihr Vertrauen sehr herzlich bedanken. Mit einem lachenden und einem weinenden Auge wünschen wir Lydia für Ihren neuen Lebensabschnitt Alles Gute! Wir werden Sie sehr vermissen!