

ST. MARTIN

A P O T H E K E

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

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



APO
LIFE

AUSGABE 4
JULI/AUGUST 2025

Liebestoll

WECHSELJAHRE
EREKTIONSSTÖRUNGEN
LEBER
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit coolen Sommer-Aktionen!



VICHY
LABORATOIRES

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

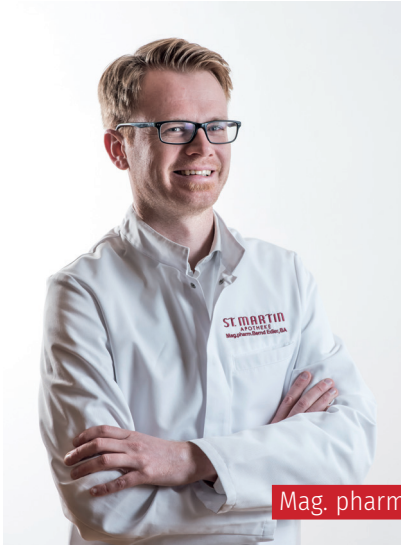


CAPITAL SOLEIL
UV-AGE DAILY FLUID



ANTHELIOS
UVAIR™

Hauptsache Sonnenschutz



Mag. pharm. Bernd Edler, BA

Alle Jahre wieder erinnern wir unsere Kundinnen und Kunden höflich, aber eindringlich: Auch im Waldviertel, auf den Bergen oder am Alpensee ist der richtige Sonnenschutz (lebens)wichtig! Ebenso in unseren Breiten gilt es, unsere Haut, unser größtes Organ, wirkungsvoll gegen die schädliche Sonnenstrahlung zu schützen.

Nützen Sie deshalb den Sommerbeginn, um in Ihrer ApoLife Apotheke nach dem passen-

den, qualitativ hochwertigen Sonnenschutz zu fragen, damit Sie sorgenfrei in Richtung gesunder Erholung aufbrechen können.

Unser Tipp: Lassen Sie bei der Gelegenheit auch gleich Ihre Reiseapotheke überprüfen! In dieser Ausgabe dreht sich vieles um die sonnige Liebe – und natürlich haben wir für Sie zusätzlich wie gewohnt viele praktische Tipps und interessante Fakten für Ihr natürliches Wohlbefinden.

Viel Spaß bei der Lektüre und Ihnen allen einen entspannten (Urlaubs)Sommer!

Herzlich, Ihr

Mag. pharm Bernd Edler, BA

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



Inhalt

6	Wechseljahre
10	Ringelröteln
14	Typhus
17	Heilpflanze Damiana
20	Aktionen
	NEM:
22	L-Arginin
	Warum sagt man ...
25	Redewendungen und deren Ursprung
	Fachinterview:
26	Tabu Erektionsstörung
	ApoMax erklärt:
30	Hepatitis-Impfung
	Kuriose Heilmittel:
33	Theriak
34	Leber
38	Aroma-Tipp
39	Homöopathie-Tipp
39	Schüßler-Tipp
39	Neu bei ApoLife

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**



- ✓ abschwellend
- ✓ reinigend
- ✓ befeuchtend

ab 12
Jahren

Xylometazolin Rat & Tat 1mg/ml
Nasenspray

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
1mg/ml

10 ml
Lösung

ab 2
Jahren

Xylometazolin Rat & Tat 0.5mg/ml
Nasenspray junior

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
0.5mg/ml

10 ml
Lösung

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.





Wechseljahre



ahre

Das Ende der fruchtbaren Phase

bedeutet eine extreme Umstellung für jede Frau. Doch was geht im sogenannten Klimakterium im weiblichen Körper vor und wie kann man die damit verbundenen Herausforderungen am besten meistern?

VON FRUCHTBAR ...

Bei den Wechseljahren handelt es sich um einen ganz natürlichen Prozess, der jeder Frau früher oder später bevorsteht. Sie markieren das Ende der Fruchtbarkeit und werden von einschneidenden hormonellen Veränderungen begleitet, die für viele sowohl körperliche als auch emotionale Belastungen mit sich bringen. Sehen wir uns die drei Phasen des Klimakteriums einmal genauer an, die meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr beginnen. Anfang und Verlauf können jedoch von Frau zu Frau variieren.

- **Die Prämenopause:**

Bereits mehrere Jahre vor dem Ausbleiben der Monatsblutung (Menopause) ist ein Absinken des Östrogenspiegels mit unregelmäßigen Zyklen und ersten Beschwerden zu beobachten.

- **Die Perimenopause:**

In diese Phase fällt der Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Hier kommt es zu den stärksten hormonellen Schwankungen und Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden.

- **Die Postmenopause:**

Bis sich der Hormonspiegel nach der letzten Menstruation wieder auf einem niedrigen Niveau normalisiert, vergehen ein bis zwei Jahre. Dann ist die fruchtbare Lebensphase abgeschlossen.

... ZU FURCHTBAR

Der Rückgang des Östrogenspiegels löst bei vielen Frauen leider eine Unmenge an Beschwerden aus, welche nicht nur die Lebensqualität empfindlich trüben, sondern ebenso gesundheitlich gravierende Auswirkungen mit sich bringen können. Dazu gehören:

- **Schweißausbrüche und Hitzewallungen**, die ganz plötzlich auftreten und besonders nachts extrem belastend sind.
- **Schlafstörungen**. Die hormonellen Veränderungen wirken sich negativ auf den Schlafrhythmus aus und führen vielfach zu Problemen beim Ein- oder Durchschlafen.
- **Stimmungsschwankungen**, Gereiztheit, Nervosität, Verstimmungen oder depressive Phasen belasten die Psyche und das soziale Miteinander.
- **Gewichtszunahme**. Da sich der Stoffwechsel insgesamt verlangsamt, kann es leichter zu einer Zunahme des Körpergewichtes kommen.
- **Knochenschwund (Osteoporose)**. Wegen des sinkenden Östrogenspiegels reduziert sich die Knochendichte und das Risiko für Frakturen steigt.
- **Trockenheit von Haut und Schleimhäuten**. Hier führt die Umstellung zu

trockener Haut und zu Scheidentrockenheit mit Beschwerden beim Geschlechtsverkehr.

DIE WECHSELJAHRE ERLEICHTERN

Glücklicherweise treten die genannten Symptome nicht bei jeder Frau und nicht gleich stark auf. Das Klimakterium kann ganz unterschiedlich verlaufen. Um den Körper in dieser herausfordernden Zeit zu unterstützen, gibt es verschiedene effiziente Möglichkeiten.

Zunächst wäre hier einmal eine **gesunde, ausgewogene Ernährung** mit kalziumreichen Lebensmitteln (Milchprodukte, Brokkoli etc.) zu nennen, welche die Knochen stärkt. Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme zusätzlich, und Nahrungsmittel mit sogenannten Phytoöstrogenen wirken leichten Hormonschwankungen entgegen.

Das nächste – große – Mosaiksteinchen für eine milde Menopause ist **Bewegung**. Regelmäßige sportliche Aktivitäten (Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen, Krafttraining) kurbeln den Stoffwechsel an, stärken das Herz-Kreislauf-System und helfen beim Muskelaufbau. Yoga und Pilates tragen zur Entspannung bei und stabilisieren den Bewegungsapparat.

Wer auf **pflanzliche Unterstützung** setzt, kann sich Hilfe aus der Natur holen. Die Traubensilberkerze wirkt sanft gegen Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen, Rotklee und Soja gleichen mit ihren Phytoöstrogenen Unregelmäßigkeiten im Hormonhaushalt aus, und Mönchspfeffer ist bei

Stimmungsschwankungen und einem unregelmäßigen Zyklus eine gute Wahl. Leiden Sie unter starken Beschwerden, kann eine **Hormonersatztherapie (HRT)** angezeigt sein, bei der Östrogene oder Gestagene bzw. beide verabreicht werden. Diese müssen jedoch genau auf die individuelle Person abgestimmt werden und sind nicht für jede Frau geeignet.

Last, but not least: die **Maßnahmen gegen Schlafprobleme**. Hier empfehlen sich bewährte Hausmittel wie Baldrian und Melisse, hilfreich können überdies feste Schlafrituale sowie eine ruhige Umgebung vor dem Zubettgehen (kein TV oder Handy am Nachttisch) sein.

DREI SANFTE, STARKE PRODUKTTIPPS

Im breiten Angebot Ihrer ApoLife Apotheke finden sich viele Eigenprodukte, die hervorragend dazu geeignet sind, Beschwerden während der Wechseljahre auf ganz natürliche Weise zu lindern.

ApoLife 1 Isoflavone plus sorgt mit hormonähnlichen Naturstoffen aus der Yamswurzel, Soja und Rotklee für eine Verringerung der bekannten Symptome wie Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Wallungen und Schweißausbrüchen. Vitamin E trägt zusätzlich dazu bei, die Körperzellen vor oxidativem Stress zu schützen.

ApoLife 25 Nachtruhe hilft allgemein bei Schlafproblemen, sei es in den Wechseljahren oder bei zu viel Stress im Alltag. Das enthaltene „Schlafhormon“

Melatonin sorgt für eine Verkürzung der Einschlafzeit und verhilft gemeinsam mit den seit Jahrtausenden bewährten Pflanzen Passionsblume und Zitronenmelisse zu einem erholsamen Schlaf.

Bei den Wechseljahren handelt es sich um einen ganz natürlichen Prozess, der jeder Frau früher oder später bevorsteht: Sie markieren das Ende der Fruchtbarkeit und werden von starken hormonellen Veränderungen begleitet.

ApoLife 40 Salbei forte sorgt dank der bekannten schweißhemmenden Wirkung des Salbeis (in Kapselform mit standardisiertem Kräutereextrakt) bei verstärktem Schwitzen im Klimakterium, in der Pubertät oder bei Übergewicht für natürliche Abhilfe.

Viele Frauen sehen den physischen Wandel in den Wechseljahren nicht nur als körperliche Veränderung, sondern auch als Phase der Neuorientierung, die man durchaus positiv erleben und proaktiv gestalten kann. Suchen Sie möglicherweise Gespräche mit anderen Frauen oder tauschen Sie sich in Selbsthilfegruppen aus. Nehmen die Beschwerden allerdings überhand und belasten Sie im Alltag, sollten Sie nicht zögern, ärztlichen Rat in Anspruch zu nehmen oder ein Beratungsgespräch in Ihrer ApoLife Apotheke zu suchen.





Ringelröt



Neben den bekanntesten
Kinderkrankheiten Masern,
Röteln, Scharlach und
Windpocken gibt es eine
weitere, die deshalb auch als
„fünfte Krankheit“ bezeichnet
wird: die Ringelröteln.

teln

WIE STECKT MAN SICH AN?

Erythema infectiosum, wie die Ringelröteln wissenschaftlich heißen, wird durch einen speziellen Erreger – das Parvovirus B19 – ausgelöst, im Gegensatz zu den eingangs erwähnten Röteln, die vom Rubellavirus verursacht werden. Von Ringelröteln betroffen sind meist Kinder zwischen fünf und fünfzehn Jahren, während sie bei Erwachsenen eher selten beobachtet werden. Der Grund dafür ist, dass rund 60 Prozent der Menschen die Krankheit bereits völlig unbemerkt durchgemacht haben, was zu einer lebenslangen Immunität verhilft. Weitergegeben werden die Erreger vorwiegend über Tröpfcheninfektion, also durch Husten, Niesen oder direkten Kontakt. Der Verlauf gestaltet sich meist mild, nur bei Immunschwäche oder in der Schwangerschaft können Ringelröteln schwerwiegende Folgen haben.

EINE KRANKHEIT. ZWEI PHASEN.

Sehen wir uns die beiden Phasen und ihre Symptome einmal genauer an. Man unterscheidet die Frühphase, die nach rund vier bis vierzehn Tagen Inkubationszeit einsetzt. Sie ist zunächst durch unspezifische Beschwerden, wie erhöhte Temperatur, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Hals-, Muskel- und Gliederschmerzen, charakterisiert. Gelegentlich kommt noch eine laufende Nase hinzu, was einen als Erstes an einen grippalen Infekt denken lässt. Nach zwei bis drei Tagen klingen die Symptome von selbst wieder ab.

Rund eine Woche nach dem Ausbruch

setzt dann die **Spätphase** mit einem zweistufigen Hautausschlag ein. Er bildet sich zuerst im Gesicht, wo auf beiden Wangen ein leuchtend roter, schmetterlingsförmiger Ausschlag mit ausgespartem Mundbereich sichtbar wird – das sogenannte „Ohrfeigen-Exanthem“. Erneut zwei Tage später greifen die Hautveränderungen auf Arme, Beine sowie den Rumpf über und es entstehen dort hellrote, ringförmige, symmetrisch verlaufende Flecken, die

Zwar handelt es sich bei den Ringelröteln um eine relativ ungefährliche, zumeist mild verlaufende Erkrankung, für spezielle Personengruppen kann eine Infektion allerdings schwerwiegende Auswirkungen haben.

zum Teil netzartig miteinander verbunden sind. Dazu gesellt sich – vor allem bei Erwachsenen – ein unangenehmer Juckreiz. Dieser Ausschlag hält fünf bis zehn Tage an, kann jedoch bei Stress, Wärme oder Sonnenexposition erneut aufflammen. Manchmal können sich bei älteren Personen zusätzlich Beschwerden und Entzündungen in Handgelenken, Knien und Fußgelenken einstellen.

RINGELRÖTELN – WAS HILFT?

Bislang gibt es noch keine gezielte antivirale Therapie gegen das Parvovirus B19. Das heißt, die Behandlung

beschränkt sich auf die Linderung der mit der Erkrankung einhergehenden Symptome. Gegen Fieber und Gliederschmerzen helfen Paracetamol und Ibuprofen, Vorsicht ist bei Kindern hingegen bei ASS, Aspirin etc. geboten, da der Wirkstoff Acetylsalicylsäure unter Umständen das Reye-Syndrom mit gefährlicher Hirnschwellung auslösen kann.

Bei quälendem Juckreiz sind kühlende Lotionen oder Antihistaminika die Mittel der Wahl. Wichtig: Viel Ruhe und ausreichend Flüssigkeit, das unterstützt das Immunsystem! Bei mit Ringelröteln infizierten Erwachsenen, die unter starken Gelenkschmerzen leiden, können entzündungshemmende Medikamente (z. B. NSAR) verschrieben werden.

Und eine große Bitte: Schicken Sie Ihr Kind mit einem akuten Ausschlag bitte nicht in den Kindergarten oder in die Schule, selbst wenn es sonst keinerlei Beschwerden hat. Gerade in Betreuungseinrichtungen greift das Infektionsgeschehen oft wie ein Lauffeuer um sich. Das gilt auch dann, wenn es in der Familie einen Ringelrötelfall gibt, denn oft ist man bereits ansteckend, bevor die ersten Symptome auftreten.

VÖLLIG HARMLOS?

Leider nicht für alle Betroffenen. Zwar handelt es sich bei den Ringelröteln prinzipiell um eine relativ ungefährliche, zumeist mild verlaufende Erkrankung, für einige Personengruppen hat eine Infektion allerdings möglicherweise schwerwiegende Auswirkungen.

Erfolgt beispielsweise in der Schwangerschaft eine Erstinfektion, bedeutet dies besonders im ersten und zweiten Trimester ein großes Risiko für das Ungeborene. So kann es zu einer Fehlgeburt oder einer fetalen Anämie (Blutarmut) mit Ausbildung von Ödemen im kleinen Körper kommen. werdende Mütter sollten daher bei Kontakt mit Infizierten oder beim Verdacht auf eine Ansteckung mit Ringelröteln unbedingt ärztlichen Rat einholen. Eine Untersuchung auf diesbezügliche Antikörper gibt Aufschluss über ein mögliches Gefährdungspotenzial bzw. den vorliegenden Immunitätsstatus.

Ebenfalls Vorsicht walten lassen sollten Personen mit Vorerkrankungen. Dazu zählen das Vorliegen einer chronischen Blutarmut, z. B. einer Sichelzellenanämie, oder ein dauerhaft geschwächtes Immunsystem. Ist die körpereigene Abwehr etwa durch eine Chemotherapie beeinträchtigt, kann das Virus die Blutbildung massiv negativ beeinflussen. Eine sofortige medizinische Behandlung ist hier unumgänglich!

Zum Abschluss noch einmal die wichtigsten Infos zu Ringelröteln: In der überwiegenden Zahl der Fälle und vor allem für Kinder sind diese durchwegs ungefährlich, wenn auch lästig. Die Symptome klingen fast immer von alleine wieder ab und danach bleibt man ein Leben lang immun. Trotzdem sollte man aufgrund der stillen Ansteckungsphase – also der Weitergabe des Erregers, bevor man selbst Anzeichen

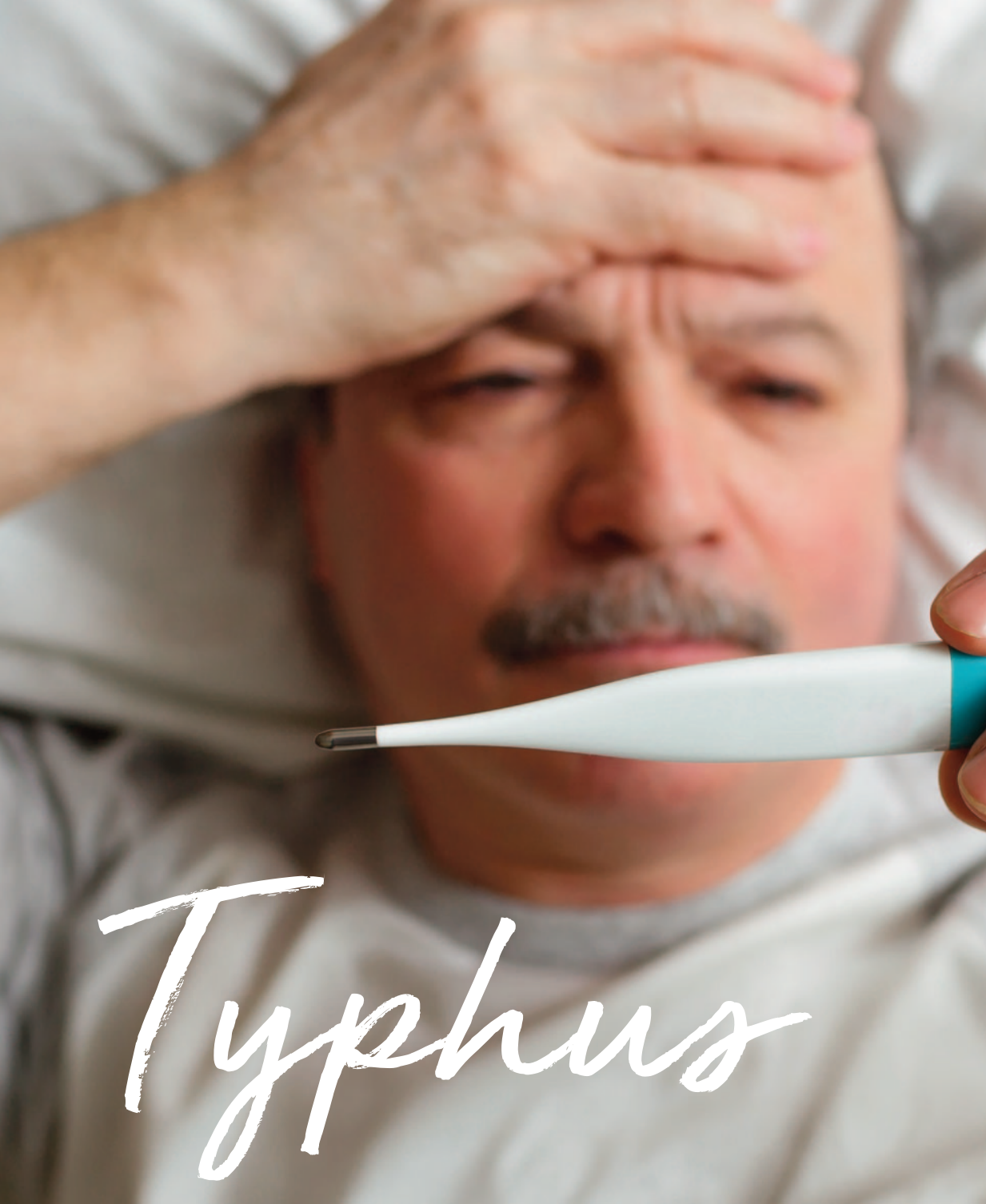
bemerkt – und der möglichen Komplikationen im Erwachsenenalter stets aufmerksam bleiben. Treten Fälle in der Familie oder im Bekanntenkreis auf, sollten Schwangere sowie an den bereits erwähnten Beschwerden Leidende zur Sicherheit immer ärztliche Hilfe suchen. Bei der Bekämpfung von unangenehmen Begleiterscheinungen können Sie sich voll und ganz auf die Unterstützung aus Ihrer ApoLife Apotheke verlassen. Hier finden Sie sämtliche Präparate sowie fachliche Informationen nicht nur zu dieser Kinderkrankheit, sondern ebenso zu allen anderen Beschwerden!



Gehirnjogging

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 37.



Typhus

Die Liste an Infektionskrankheiten, die unsere Gesundheit in fernen Ländern bedrohen, ist lang. Da heißt es, gut informiert zu sein und bestens vorbereitet auf Reisen zu gehen. In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit einer meldepflichtigen Erkrankung, dem Typhus.



WAS IST DENN DAS?

Bei Typhus handelt es sich um eine schwere bakterielle Infektion, die vor allem durch verunreinigtes Trinkwasser

und kontaminierte Lebensmittel ausgelöst wird. In Europa nur selten anzutreffen, sieht es bei Fernreisen in Länder, wo unzureichende hygienische Verhältnisse herrschen (z. B. in Regionen Südostasiens, Afrikas oder Mittel- und Südamerikas) diesbezüglich anders aus.

Die wissenschaftliche Bezeichnung *Typhus abdominalis* weist schon auf den Ort der hauptsächlichen Symptome hin – den Verdauungstrakt. Ausgelöst wird er durch das Bakterium *Salmonella enterica Serotyp Typhi*. Für das sogenannte Paratyphus-Fieber, eine verwandte, aber weitaus mildere Form, sind hingegen andere, wenn auch ähnliche Erreger verantwortlich (*Salmonella enterica Serotyp Paratyphi A, B und C*). Die Übertragung erfolgt jedoch auf demselben Weg durch den Genuss von verunreinigtem Trinkwasser, rohen Lebensmitteln, Eiswürfeln oder durch den Kontakt mit bereits infizierten Personen.

SYMPTOME UND VERLAUF

Hat man sich angesteckt, dauert es in etwa ein bis drei Wochen bis zum Ausbruch. Im weiteren Verlauf sind nach und nach die folgenden Beschwerden zu beobachten:

Im Anschluss an eine Phase mit erhöhter Temperatur steigt das Fieber meist über 39 °C und hält über mehrere Tage an. Dazu kommen Kopf- und Gliederschmerzen sowie Müdigkeit und allgemeine Schwäche. Ganz typisch sind Magen-Darm-Beschwerden, wie Verstopfung oder Durchfall, und Übelkeit. Hautausschläge sind bei manchen

Erkrankten in Form von kleinen, rötlichen Flecken (Roseolen) im Brust- und Bauchbereich zu beobachten. In schweren Fällen sind Veränderungen des Bewusstseins mit Benommenheit oder Verwirrtheit möglich. Wird Typhus nicht behandelt, kann die Infektion durch starke Blutungen, Sepsis oder einen Darmdurchbruch lebensbedrohlich werden. Die jährlichen Todesfälle durch Typhus werden weltweit auf rund 200.000 geschätzt, bei einer immensen Zahl von bis zu 22 Millionen Erkrankungen.

ERKENNUNG UND BEHANDLUNG

Die Diagnose von *Typhus abdominalis* kann sowohl durch eine Blut- als auch mittels Stuhluntersuchung gestellt werden. Steht das Ergebnis fest, werden spezielle Antibiotika eingesetzt, die den Bakterien den Garaus machen. Zugleich müssen den Betroffenen Flüssigkeit und Elektrolyte zugeführt werden, um eine Dehydrierung zu verhindern. Je früher die Behandlung beginnt, desto größer sind die Heilungschancen. Unbehandelt nimmt man ein Sterblichkeitsrisiko von bis zu 20 Prozent an, mit Antibiotika-Therapie sinkt es unter ein Prozent. Beim mildereren Paratyphus sind diese Medikamente ebenso wirksam.

PRÄVENTIVE MASSNAHMEN

Während bei uns eine Infektion mit Typhus äußerst unwahrscheinlich scheint, ist das Risiko vor allem bei Fernreisen immer gegenwärtig. Mit einigen Vorkehrungen und Verhaltensregeln kann es allerdings minimiert werden.

- **Trinkwasser:** Nur abgepacktes, abgekochtes oder gefiltertes Wasser verwenden!
- **Lebensmittel:** Nur Gekochtes konsumieren! Keine rohen Speisen, Salate, Muscheln, Speiseeis oder Eiswürfel.
- **Hygiene:** Hände regelmäßig mit Wasser und Seife waschen bzw. nach Möglichkeit desinfizieren – vor allem vor dem Essen.
- **Impfung:** Diese ist entweder in Form einer Schluckimpfung oder als Injektion verfügbar, welche, je nach Serum, bis zu drei Jahre lang einen verlässlichen Schutz garantiert. Speziell bei Reisen in Risikogebiete mit hohem Typhus-Vorkommen oder schlechter Trinkwasserversorgung sollte unbedingt an diese Möglichkeit gedacht werden. Damit ein vollständiger Schutz gegeben ist, muss die Immunisierung mindestens zwei Wochen vor dem Beginn der Reise erfolgen.

Wenn Sie einen Aufenthalt in fernen Ländern planen, gilt es, sich vorab über alle bestehenden Einreisebestimmungen und Impfpfehlungen – oder sogar vorgeschriebenen Impfungen – zu informieren. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker können Ihnen hier nicht nur fachkundige Auskunft und wichtige Tipps geben, sondern zudem Ihre Reiseapotheke auf den neuesten Stand bringen oder mit unverzichtbaren Präparaten für den Notfall ausstatten.





Heilpflanze

Damiana

Wenn wir Kamille oder Pfefferminze hören, haben wir sofort ein Bild vor Augen und einen Geschmack auf der Zunge. Bei Damiana hingegen werden nur die wenigsten wissen, um welche Pflanze es sich handelt.

ZIEMLICH WEIT HERGEHOLT ...

... und das ist rein geografisch gemeint, denn die zu den Passionsblumengewächsen zählende, ein bis zwei Meter hohe Pflanze ist in Mittel- und Südamerika beheimatet. Sie wurde dort schon immer in der traditionellen Medizin eingesetzt und war unverzichtbarer Bestandteil der Heilkunde von Mayas und Azteken. Während die wissenschaftliche

Bezeichnung *Turnera diffusa* auf den Namensgeber – William Turner, ein Ornithologe und Botaniker des 16. Jahrhunderts – sowie auf das weit verzweigte Wuchsbild (*diffusa* = verbreitet) zurückgeht, leitet sich der landläufige Name Damiana vom Schutzpatron der Pharmazie und Medizin, dem heiligen Damian, ab.

Verwendung finden vorwiegend die fein

und flaumig behaarten Blätter, die nach dem Trocknen als Tee, Tinktur und Pulver zum Einsatz kommen. Man kennt Damiana zudem als Bestandteil von Likören oder Räuchermischungen sowie von Produkten zur Hautpflege (Cremen, Massageöle) und aus der Aromatherapie.

WIRKUNG & INHALTSSTOFFE

Damiana enthält eine Vielzahl unterschiedlicher Substanzen, wie Flavonoide (z. B. Apigenin), ätherische Öle, den sekundären Pflanzenstoff Arbutin und koffeinhähnliche Verbindungen, welche in ihrer Gesamtheit die positiven Effekte auf Psyche, Hormonhaushalt und Verdauungssystem erklären. Zwar sind nicht alle Wirkungen wissenschaftlich

verifiziert, aber aufgrund der traditionellen Verwendung und neueren Untersuchungen lassen sich dennoch einige belegen:

- Aphrodisierend: fördert die Libido bei Frauen und Männern
- Antidepressiv und stimmungsaufhellend
- Angstlösend und mild beruhigend
- In niedriger Dosierung leicht stimulierend, in höheren Dosen schlaffördernd
- Hormonmodulierend und menstruationsfördernd
- Verdauungsfördernd und leicht abführend
- Antioxidativ und entzündungshemmend
- Bei moderater Anwendung leberschützend

Praktisch für unterwegs!

Auch bei stillem Reflux

Gastr Balance
REFLU+
KAUTABLETTEN
Bei Refluxbeschwerden

- Sodbrennen
- Saures Aufstoßen
- Refluxschmerzen
- Schmerzen im Ober- & Mittelbauch
- Reizhusten

20x

Gastr Balance
REFLU
Bei Refluxbeschwerden

DIREKTSTICKS KAUTABLETTEN
Mit 4-fach Power!

Rasche Hilfe bei Sodbrennen und Refluxbeschwerden.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Hinsichtlich Dosierung gibt es keine wissenschaftlich fundierten Vorgaben, die üblichen Empfehlungen sind:

- für Tee – ca. 0,5–1 TL getrocknete Blätter pro Tasse, 10–15 Minuten ziehen lassen
- in Kapsel- oder Pulverform – meist 750–1.000 mg täglich, aufgeteilt in 2–3 Dosen
- bei Tinkturen – abhängig vom Hersteller, meist 1–3 ml täglich

Prinzipiell sollte auf einen behutsamen Einstieg mit niedriger Dosierung Acht gegeben werden, da sich die Wirkung nicht sofort einstellt, sondern über mehrere Tage entwickelt. Bei einer Überdosierung sind Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Übelkeit möglich. Ansonsten gilt Damiana als sicher,

jedoch ist es aufgrund der möglichen Hormonwirkung nicht für Schwangere und Stillende geeignet, ebenso für Menschen mit Diabetes, da es den Blutzuckerspiegel beeinflussen kann, und für Personen mit Lebererkrankungen.

Ob Stressbewältigung, Stimmungsregulation oder sexuelle Gesundheit – *Turnera diffusa* ist eine vielseitige Heilpflanze mit wachsender Bedeutung und eine interessante Alternative oder Ergänzung zu klassischen Präparaten. In Ihrer ApoLife Apotheke erfahren Sie alles zu den umfassenden Möglichkeiten, die Damiana bietet, und vieles mehr!



ERSTE HILFE IM MIGRÄNE NOTFALL

AURASIN
BEI MIGRÄNE *akut*

REZEPTFREI.
MIGRÄNEFREI.

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

aurasinakut.at

Wirkstoff: Zolmitriptan
2 Tabletten

QR Code

Migräne oder Kopfschmerz?
Unser Selbsttest hilft Ihnen,
Ihre Symptome einzuordnen.
aurasinakut.at/selbsttest

STADA
Caring for People's Health

*Wir denken an Ihre
Gesundheit!*

1. bis 31. Juli 2025

2,– Euro

BILLIGER

Schnelle Linderung
bei Sodbrennen –
Reloxan 48 Stk. mit
Feigenkaktusextrakt.
Jetzt **2 Euro billiger!**



Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Gutschein gültig von 1. bis 31. Juli 2025 solange der Vorrat reicht.

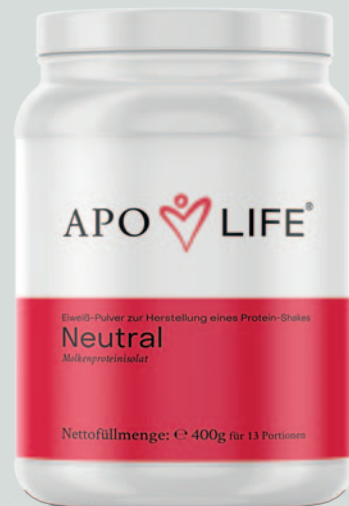
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 31. Juli 2025

4,– Euro

BILLIGER

Probieren Sie den **ApoLife
Neutral Eiweiß-Shake**, ideal
zum Beimischen in Ihre Nahrung –
jetzt **als Doppelpack um 4 Euro
billiger** (31,80 statt 35,80)!



Gutschein gültig von 1. bis 31. Juli 2025 solange der Vorrat reicht.

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

Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im Juli und August – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. August 2025

gratis
TESTEN

Hilfe bei trockenen,
gereizten Augen – jetzt
kennenlernen und **gratis**
Testmuster holen!

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche
unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Gutschein gültig von 1. bis 31. August 2025 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

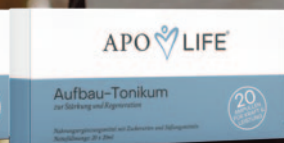
1. bis 31. August 2025

2er-Pack
GRATIS

Schluss mit Sodbrennen,
Reflux und Aufstoßen –
GastroBalance hilft! Jetzt
zu jedem **GastroBalance**
REFLU ein 2er-Pack für
unterwegs **gratis!**



Gutschein gültig von 1. bis 31. August 2025 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



L-Arginin

Aminosäuren übernehmen im Organismus vielfältige Aufgaben, ein wichtiger Vertreter dieser Substanzen ist L-Arginin, dem wir nachfolgend unsere Aufmerksamkeit widmen wollen.

WAS IST L-ARGININ?

Dabei handelt es sich um eine semi-essenzielle Aminosäure, was bedeutet, dass sie unser Körper unter normalen Bedingungen in ausreichender Menge selbst herstellen kann. In manchen Lebenssituationen passiert es jedoch, dass wir mehr benötigen, als produziert wird. Dazu gehören das Wachstum, körperliche Anstrengung, psychischer Stress und Phasen nach Operationen oder Verletzungen, aber auch im fortgeschrittenen

Alter geht die Fähigkeit zur Eigenproduktion zurück. Hier empfiehlt sich Arginin-reiche Kost (Buchweizen, Nüsse, Kürbiskerne, Soja, Linsen, Kichererbsen, Hühnerbrustfilet, Eier) bzw. die zusätzliche Gabe.

WESENTLICHE AUFGABEN

L-Arginin spielt in vielen organischen Prozessen eine wichtige Rolle. So ist es der Vorläufer des Signalmoleküls Stickstoffmonoxid, hat bedeutende Funktionen im Harnstoffzyklus bei der Ammoniak-Entgiftung sowie für unsere Immunzellen und beeinflusst die Freisetzung von Wachstumshormonen und Insulin. Einen kleinen Überblick zu den Anwendungsgebieten finden Sie in der Tabelle auf der nächsten Seite.





Advantix®

Schutz, der mitspielt, wenn's drauf ankommt

- Abwehr von Flöhen, Zecken und Mücken schon vor dem Stich
- Reduziert das Leishmaniose-Infektionsrisiko

www.advantix.at

© 2024 Elanco™ oder verbundene Unternehmen. Advantix®, Elanco™ und das Elanco™ Logo sind Handelsmarken von Elanco™ oder den verbundenen Unternehmen. PM-DE-24-0409 Stand der Information: Mai 2025





NICHT BEI KATZEN ANWENDEN!

Advantix® ist ein Tierarzneimittel. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Tierärztin, Ihren Tierarzt oder in Ihrer Apotheke. Weitere Informationen finden Sie hier:



Wirkungsbereich	Funktion
Wundheilung	Fördert die Neubildung von Blutgefäßen sowie die Kollagen-Produktion (Stabilität des Gewebes). Verbesserte Heilung bei chronischen Wunden und nach Operationen.
Herz-Kreislauf-System	Verbessert durch seine Rolle als Vorstufe von Stickstoffmonoxid die Gefäßfunktion (dieses erweitert die Blutgefäße -> bessere Durchblutung, Blutdrucksenkung) und wirkt Ablagerungen (Plaques) sowie der Verklumpung von Blutplättchen entgegen.
Diabetes mellitus	Unterstützt die Insulinfreisetzung aus der Bauchspeicheldrüse, hilft durch die bereits erwähnte Erweiterung der durch Diabetes gestörten Blutgefäße und hat laut neuesten Studien einen günstigen Einfluss auf die Gefäß-Endothelfunktion (Auskleidung) sowie auf den Glukosestoffwechsel.
Immunsystem	Steigert laut klinischen Studien hochdosiert die Aktivität der natürlichen Killer- und Fresszellen. Zudem gezielter Einsatz gemeinsam mit anderen Mikronährstoffen bei der Ernährung vor und nach Operationen.
Leistungssport/ Muskelaufbau	Verbessert die Durchblutung der Muskeln und führt so zu einer besseren Nährstoffversorgung. Dadurch ergibt sich ein optimierter Muskelauf- und gesteigerter Fettabbau sowie ein positiver Effekt auf die Regeneration.
Erektile Dysfunktion	Studienergebnisse zeigten aufgrund der gesteigerten Durchblutung eine Verbesserung der Erektionsfähigkeit. Überdies wurde nachgewiesen, dass sich die Anzahl und Beweglichkeit der Spermien erhöht.

Bei der Einnahme sind allerdings ein paar wesentliche Dinge zu beachten:

- Treten häufig Fieberblasen oder Gürtelrose auf, sollte man auf eine L-Arginin-Gabe verzichten, da es mit L-Lysin im Körper konkurriert, und stattdessen L-Lysin ergänzen.
- Nimmt man gleichzeitig blutverdünnende Medikamente ein (Marcoumar, ASS, NOAKs), darf L-Arginin nur nach ärztlicher Rücksprache verabreicht werden.
- Eine dauerhaft hochdosierte Einnahme kann das Gleichgewicht im Aminosäuren-Haushalt stören. Hier ist eine medizinische Begleitung erforderlich.

Ist für Sie eine Ergänzung mit dieser wichtigen Aminosäure angezeigt, gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke ein exakt darauf abgestimmtes, hochwertiges Eigenprodukt: **ApoLife 52 L-Arginin!** Die Einnahme in Kapselform ermöglicht eine flexible und individuell anpassbare Dosierung. Als Alternative eignet sich das **ApoLife Aufbau-Tonikum** (auch in einer zuckerfreien Variante erhältlich!) mit L-Arginin, Vitaminen und Spurenelementen – perfekt, um mit voller Energie durchzustarten!



Warum sagt man ...

Der Hase im Pfeffer & Mein Name ist Hase

Die deutsche Sprache ist voller Bilder, mit denen wir Dinge zumeist noch besser ausdrücken können, als wenn wir sie nur umschreiben würden. Dafür bedienen wir uns vielfach Geschehnissen aus der Antike oder benutzen Ausdrücke aus dem Mittelalter, deren ursprünglicher Sinn zwar im Laufe der Jahrhunderte verloren gegangen ist, die aber in der gemeinsamen Kommunikation aktueller denn je erscheinen. Vielfach kommen dabei auch Tiere zum Einsatz – und eines wollen wir uns nun genauer ansehen: den Hasen bzw. zwei Redewendungen, in denen er die Hauptrolle spielt.

DA LIEGT DER HASE IM PFEFFER

Diese Aussage, welche dafür verwendet wird, um zu signalisieren, dass man die Ursache eines Problems gefunden hat, ist tatsächlich wortwörtlich zu verstehen. Unter „Hasenpfeffer“ versteht man ein Ragout, in dem kleine Stücke des Tieres, die sich nicht zum Braten eignen, verarbeitet werden. Wurde allzu klein geschnitten oder zu viele andere Zutaten beigemischt, musste man sich teilweise auf die Suche nach dem Hasen im Pfeffer machen – und mit Glück wurde man fündig.

MEIN NAME IST HASE ...

... und ich weiß von nichts. Dieser augenzwinkernde Verweis darauf, dass man über dieses oder jenes nichts weiß bzw. mit einer Sache nichts zu tun hat, ist noch gar nicht so alt. Und obwohl der Hase hier der Hauptdarsteller zu sein scheint, ist Meister Lampe bei der Entstehung in keinsten Weise involviert gewesen. Die Redewendung geht vielmehr auf eine echte Person zurück – auf Victor von Hase, einen Jurastudenten aus Heidelberg. Er musste sich im Jahr 1855 vor Gericht verantworten, weil er einem Freund, der in einem Duell



jemanden getötet hatte, bei dessen Flucht ins Ausland geholfen hatte. Vor dem Richter äußerte sich Hase zu dem Fall wie folgt: „Mein Name ist Hase, ich verneine die Generalfragen, ich weiß von nichts.“ Diese Aussage oder besser gesagt Nicht-Aussage machte schnell die Runde und wurde in kurzer Zeit zum geflügelten Wort. So verwenden wir dieses sprachliche Bild des jungen Studenten auch heute noch, trotz der Tatsache, dass der Urheber für die meisten längst in Vergessenheit geraten ist.





Mag. Stefan
Höbinger
ApoLife
Apotheker in
Wien

FACHINTERVIEW:

Tabu Erektionsstö

In dieser Ausgabe wollen wir uns einem Thema widmen, das in den wenigsten Fällen öffentlich zur Sprache kommt und in der Beratung großes Vertrauen voraussetzt – Erektionsstörungen. Um mehr zu dieser sensiblen Problematik zu erfahren und mögliche Wege zurück zu einem erfüllten Liebesleben aufzuzeigen, haben wir Herrn Mag. Höbinger, ApoLife Apotheker aus Wien, zum Gespräch gebeten.



Herr Mag. Höbinger, wann spricht man überhaupt von einer Erektionsstörung?

Von einer erektilen Dysfunktion, wie die fachsprachliche Bezeichnung korrekt lautet, ist dann die Rede, wenn sich über einen Zeitraum von mindestens sechs

Monaten bei zwei von drei Versuchen im Rahmen des Geschlechtsverkehrs keine ausreichende Erektion einstellt. Anders gesagt, dass der Penis also nicht hart genug wird bzw. vorzeitig erschlafft.

Sind viele Männer davon betroffen?

Untersuchungen haben ergeben, dass in unseren Breiten fast jeder Zehnte im Alter zwischen 40 und 49 Jahren darunter leidet bzw. ab 60 dann schon 33 Prozent angeben, regelmäßig mit Erektionsstörungen konfrontiert zu sein. Man sieht also, dass es nicht nur eine Frage des Alters ist, ob eine erektile Dysfunktion eintritt, wobei man selbstverständlich die sich verändernden physiologischen Gegebenheiten in der zweiten Lebenshälfte nicht außer Acht lassen sollte.

Welche Ursachen lassen sich hier festmachen?

Wie gerade erwähnt, sind dabei für ältere Männer, die früher nie Probleme hatten, eher funktionelle Gründe ausschlaggebend, die sich nach und nach entwickeln, während bei jüngeren Betroffenen häufig psychische Umstände vorliegen. In diesem Fall kann es sein, dass die Erektion sehr plötzlich beeinträchtigt wird bzw. in bestimmten Situationen ausbleibt. Hier sind vor allem Stress, ungelöste Beziehungskonflikte, Angststörungen, Depressionen oder fehlendes Selbstvertrauen zu nennen. Werden diese Ursachen behoben, also die seelischen Beschwerden eliminiert

oder der Stresslevel reduziert, kehrt die Erektionsfähigkeit von alleine wieder zurück. Ebenfalls ursächlich können die Einnahme von gewissen Medikamenten bzw. deren Nebenwirkungen sein, darüber wird allerdings im Rahmen der Verschreibung sowie im Beipackzettel informiert.

Und wie sieht es bei den körperlichen Gründen aus?

Physisch bedingten Erektionsproblemen liegen hauptsächlich Durchblutungsstörungen, wie beispielsweise eine Arteriosklerose, zugrunde. Diese Verkalkung von wichtigen Blutgefäßen wird durch Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes mellitus, Adipositas und einen erhöhten Cholesterin- und Triglyzeridspiegel begünstigt. Gelangt nun dadurch nicht mehr genügend Blut in den Penis, werden die Schwellkörper nur unvollständig gefüllt, wodurch die Erektion nicht standhalten kann oder erst gar nicht entsteht.

Als weitere Ursachen kann man neurologische Erkrankungen – Polyneuropathie, Multiple Sklerose oder Rückenmarkserkrankungen – nennen. Ebenfalls möglich sind hormonelle Störungen im Bereich der Schilddrüse oder bei der Testosteronproduktion sowie Operationen und Bestrahlungen im Beckenbereich. Im Gegensatz zu psychischen Auslösern kommt es bei organischen Ursachen nicht nur im Rahmen des Geschlechtsverkehrs zu keiner Erektion, sondern ebenso bei der Selbstbefriedigung oder während der Nachtstunden,

in denen der Penis normalerweise mehrmals erigiert.

Wann sollte man sich ärztlich beraten lassen?

Tritt die Erektionsstörung nur von Zeit zu Zeit und nicht regelmäßig auf, besteht eigentlich kein Grund zur Sorge. Kommt es jedoch öfter, also bei zwei von drei Geschlechtsverkehren binnen eines halben Jahres vor, gilt es, der Sache auf den Grund zu gehen. Ihre Urologin oder Ihr Urologe stellt hier eine exakte Diagnose nach einem offenen Gespräch, Blutuntersuchungen sowie weiterführenden Tests und wird gegebenenfalls die für den Betroffenen am besten geeigneten Maßnahmen andeuten. Hierzu gehört in den meisten Fällen an erster Stelle eine Veränderung des Lebensstiles. Wesentlich ist es, den Körper gesamtheitlich zu unterstützen, zum einen mit ausreichend Bewegung, zum anderen mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und einem optimalen Ausgleich von fehlenden Vitaminen und Mineralstoffen.

Und eine medikamentöse Therapie?

Diese sollte immer erst dann zum Einsatz kommen, wenn die sanfte Optimierung der Lebensgewohnheiten nicht geholfen hat bzw. wirklich ein organisches Problem vorliegt. Dann gibt es durchaus wirksame, jedoch rezeptpflichtige Präparate, die wieder ein erfülltes Liebesleben ermöglichen. Das wohl bekannteste ist die blaue Pille mit der charakteristischen Form: Viagra. Es wurde

von der Firma Pfizer 1998 auf den Markt gebracht, allerdings zunächst gar nicht für diesen Anwendungsbereich, sondern als Mittel gegen Bluthochdruck. Nach kurzer Zeit entdeckte man die Wirkung auf den Penis und eine neue Arzneimittelklasse erblickte das Licht der Welt.

Heutzutage gibt es mehrere Medikamente, die alle eine Weitung der Schwellkörperblutgefäße bewirken. Das Blut kann ungehindert einströmen und der Penis erigiert. Sie haben zwar unterschiedliche Wirkungsauern, es verbindet sie jedoch der Umstand, dass immer eine sexuelle Erregung vorliegen muss, damit es zu einer Erektion kommt. Eher selten, aber genauso wichtig ist neben der oralen Therapie die Möglichkeit, die Manneskraft mit Injektionen oder Implantaten im Schwellkörper wiederherzustellen.

Können Sie uns abschließend frei erhältliche Präparate zur Unterstützung empfehlen?

Gerne! Am bekanntesten dürfte Ginseng sein. Die seit Jahrtausenden bekannte Wurzel besitzt eine kreislaufstimulierende Wirkung, zudem wurden auch positive Effekte auf die Sexualität nachgewiesen. Ebenso effizient ist eine körpereigene Aminosäure, das Arginin. Es führt durch die Abgabe von Stickstoffmonoxid zu einer Erweiterung der Blutgefäße und unterstützt somit die Füllung des Schwellkörpers. Man bekommt Arginin bei uns in der ApoLife Apotheke rezeptfrei einerseits als

Kapseln oder kombiniert mit wertvollen B-Vitaminen für das Nervensystem als **ApoLife Aufbau-Tonikum** zur Stärkung und Regeneration. Zu guter Letzt haben wir noch ein weiteres Eigenprodukt im

Untersuchungen zeigen, dass in unseren Breiten fast jeder Zehnte im Alter zwischen 40 und 49 Jahren unter Erektionsstörungen leidet bzw. ab 60 dann schon 33 Prozent angeben, regelmäßig damit konfrontiert zu sein.

Sortiment, das den Extrakt des bereits in der Naturmedizin der indigenen Urvölker verwendeten Bockshornkleesamens enthält. **ApoLife 13 Mann** beeinflusst den Testosteronstoffwechsel positiv und besitzt eine androgene Wirkung. Es kann Libido und Potenz steigern sowie die Aktivität und Leistungsfähigkeit stimulieren – und das auf ganz natürliche Weise!

Herr Mag. Höbinger, wir danken Ihnen für das Gespräch!





APOMAX ERKLÄRT:

Hepatitis-Impfung

In diesem Fall sagt der Name eigentlich bereits das meiste über die Erkrankung: Das altgriechische *Hepar* bedeutet „Leber“ und die Endung „-itis“ charakterisiert eine Entzündung. Somit handelt es sich bei Hepatitis um eine Entzündung der Leber.

AUSLÖSER & VERLAUF

Eine Hepatitis kann sowohl durch Viren als auch durch Medikamente, Giftstoffe (z. B. Alkohol), Stoffwechsel- oder Autoimmunerkrankungen entstehen. Nachfolgend werden jedoch nur die Viren-induzierten Arten beleuchtet, da es für diese einen Schutz in Form von Impfungen gibt. Sehen wir uns zunächst den Verlauf an: Man unterscheidet hier zwischen akutem und chronischem Verlauf. Die Symptome einer **akuten Hepatitis** zeigen sich eher unspezifisch mit Übelkeit, Appetitlosigkeit, Gelenk-, Muskel- und Oberbauchschmerzen, leichtem Fieber, Hautausschlag sowie verändertem Geschmacks- und Geruchssinn. Ist die Leber vergrößert, kommt es meist zu einem charakteristischen Druckschmerz unter dem rechten Rippenbogen. Kann der Gallen-Farbstoff Bilirubin nicht mehr über den Darm abgegeben werden, reichert sich dieser im Blut an – die Folge: Gelbsucht, bei der sich Haut und Augäpfel gelb verfär-

ben können. Die Gallensäuren lagern sich zudem in der Haut ein und führen häufig zu Juckreiz. Die akute Form heilt meist binnen sechs Monaten von selbst aus.

Anders sieht das bei einer **chronischen Hepatitis** aus! Im Frühstadium ähneln die Symptome der akuten Form, später sind typische Gefäßspinnen (*Spider naevi*), Rötungen der Fußsohlen und Handinnenseiten, glänzende Lippen und Zunge, Juckreiz und Gelbsucht zu beobachten. In manchen Fällen treten Menstruationsstörungen bzw. bei Männern eine Vergrößerung der Brustdrüsen, Hoden-Verkleinerung und ein Verlust der Bauch- und Schambehaarung auf. Langfristige Folgen, vor allem bei Alkoholmissbrauch und Hepatitis C, sind Leberzirrhose oder bei Hepatitis B auch Leberkrebs. Eine chronische Hepatitis entwickelt sich vorwiegend aus den Formen B (gegen die es jedoch – wie gegen A – eine wirksame Impfung gibt), C und D.

Fenistil

Ein Sommer voller Spiel, Spaß und Abenteuer.

HALEON

Lindert Juckreiz und Hautirritationen z.B. bei Insektenstichen und Sonnenbrand

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation. Arzt oder Apotheker. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Wirkstoff: Dimetindenmaleat. Stand: 05/2025. Haleon - Gebro.

*2€-Gutschein gültig für Fenistil Gel 50 g (PZN 0622115) vom 1. 7. bis 31. 7. 2025 einlösbar in Ihrer Apotheke.

BIG-JV-FEN 250306

Form	Ansteckung	Verlauf	Impfschema & Empfehlung
A	Fäkal-orale Übertragung (durch kontaminierte Lebensmittel, mangelnde Hygiene, Auslandsreisen). <u>Inkubationszeit:</u> 3 bis 6 Wochen	Beginn mit Allgemeinbeschwerden (Übelkeit, Fieber etc.), gefolgt von Gelbsucht. Kein chronischer Verlauf. Bei Kindern meist mild, bei Erwachsenen schwerer. Ab 40. Lj. evtl. auch Todesfälle bei Lebererkrankung.	2 Impfungen im Abstand von mind. 6 Monaten zur Grundimmunisierung. Keine Auffrischung nötig. Empfohlen für Risikogruppen (Reisende, Sozial- und Gesundheitsberufe, Einsatzdienste). Kombination mit Hepatitis B ab dem 1. Lebensjahr möglich (Schema 0/1/12 Monate).
B	Übertragung durch Sexualkontakt, Blut (Nadeln), Schleimhaut bzw. nicht-intakte Haut, von der Mutter zum Kind bei/nach der Geburt. <u>Inkubationszeit:</u> ca. 75 Tage	Verlauf von asymptomatisch bis akut oder chronisch. Chronische Verläufe können zu Leberzirrhose und Leberzellkarzinom führen. 20–30 % mit chronischer HBV-Infektion entwickeln schwere Folgeerkrankungen.	Im kostenfreien Impfprogramm. Grundimmunisierung bei 6-fach-Impfung: 2+1 Schema (3., 5. und 11.–12. Monat). Auffrischung im 7.–15. Lebensjahr, Nachholimpfung für Erwachsene mit Schema 0/1/5–11 Monate. Alle 10 Jahre Auffrischung bei Lebererkrankungen, Risikoverhalten, für medizinisches Personal, Sozial-/Gesundheitsberufe, Einsatzdienste, Abfallwirtschaft etc.

Hier ein Überblick mit Informationen zu der beiden häufigsten Hepatitis-Arten: Für alle Fragen zu den unterschiedlichen Hepatitis-Erkrankungen oder zu möglichen Impfprophylaxen können Sie

sich jederzeit vertrauensvoll an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden. Sie helfen Ihnen kompetent und diskret bei diesem Thema weiter!

Theriak

In unserer Serie mit exotischen „heilsamen“ Präparaten nehmen wir uns dieses Mal einer historischen Mischung an, die viele Jahrhunderte lang als Allheilmittel galt – dem Theriak.

Sein Name leitet sich vom griechischen *theriakon pharmakon* ab, was in etwa „Heilmittel gegen tierische Gifte“ bedeutet.

VON DAMALS BIS HEUTE

Erstmals erwähnt wurde Theriak bereits vor mehr als 2.000 Jahren um 200 v. Chr. in den Schriften des Nikandros. Die ursprüngliche Zusammensetzung der Arznei enthielt bis zu 300 verschiedene Zutaten, die jedoch immer variiert, reduziert oder durch neue Substanzen ersetzt wurden. Eine relativ genau überlieferte, berühmte Rezeptversion stammt vom Leibarzt des römischen Kaisers Nero namens Andromachos, der Theriak Andromachi. Seine Bestandteile waren neben Kümmel und Blut zudem die Inhalte von Labmägen verschiedener Tiere, eine etwas ungustiöse Angelegenheit, über deren Wirksamkeit nicht weiter berichtet wird.

Prinzipiell kamen die Theriak-Mischungen in erster Linie als Antidot, also als Gegenmittel, bei Vergiftungen zum Einsatz, aber auch gegen Erkrankungen, wie

Fieber und Durchfall, soll es seine Wirkung entfaltet haben. Im Lauf der Zeit wurden zur ursprünglichen Komposition immer weitere pflanzliche und tierische Bestandteile gemischt, wobei eine Substanz ganz wesentlich war: Opium. Im 12. Jahrhundert kam Theriak in dieser Form mit den Arabern nach Spanien bzw. durch die Kreuzritter ebenso ins restliche Europa. Hier wurden die Mittel von Apothekern oft selbst hergestellt und einige Rezepturen bis ins 19. Jahrhundert in medizinischen Lehrbüchern niedergeschrieben. So ist Theriak beispielsweise in der Pharmacopoea Germanica, dem ersten deutschen Arzneibuch von 1872, zu finden. Damals hatte man es allerdings auf nur noch zwölf Bestandteile reduziert, es galt jedoch – wohl aufgrund des Gehaltes an Opium als wichtigster Komponente – als wirksames Schmerz- und Genussmittel.

Heutzutage hat Theriak keinerlei medizinische Bedeutung und wird nicht mehr therapeutisch verwendet. Zum einen, weil der Einsatz von Opioiden natürlich strengstens geregelt ist, zum anderen, weil die vermeintliche Wirkung auf längst überholten medizinischen Theorien oder einfach nur auf Aberglauben basierte.

Trotz allem ist Theriak ein hervorragendes Beispiel für den Versuch, Krankheiten oder Vergiftungen seit der Antike mit komplexen Mischungen zu behandeln, also praktisch ein sehr frühes Kombinationspräparat, wenn auch mit einem ordentlichen Schuss Magie und Mystik.



Leber

Es gibt ein Organ in unserem Körper, das zu Recht die Bezeichnung „Chemie-Labor des Organismus“ trägt – unsere Leber. Sehen wir uns ihre Aufgaben einmal näher an.

ENTGIFTUNGSZENTRALE & ZENTRALES STOFFWECHSELORGAN

Wir nehmen täglich Stoffe zu uns, die wir nicht verarbeiten können oder die uns schaden. Ob zu üppiges, zu schweres und zu fettiges Essen, Medikamente, Alkohol oder andere Substanzen – alles muss wieder abgebaut werden. Diese Aufgabe erledigt vor allem die Leber. Sie liegt im rechten Oberbauch, besteht aus zwei Leberlappen und wiegt rund zwei Kilogramm. Pro Tag schafft sie es,

unglaubliche 2.000 Liter Blut zu filtern und damit den Organismus von Gift- und Schadstoffen zu befreien. Doch die Leber kann noch mehr: Als zentrales Stoffwechselorgan stellt sie sicher, dass Substanzen, die über den Darm ins Blut gelangen, gespeichert und ausgeschieden oder in den großen Blutkreislauf abgegeben werden. Sie baut zudem Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße aus der Nahrung um, damit sie unser Körper verwerten oder als Depot einlagern kann.



Unsere Leber ...

- produziert 600–900 ml Gallensaft täglich und steuert den Gallenfluss.
- wandelt Fett in Speicherfett um.
- trägt durch den Abbau von Fett zur Energiegewinnung bei.
- speichert Vitamine, Spurenelemente sowie Kohlenhydrate als Glykogen und stellt Letztere bei erhöhtem Bedarf wieder bereit.
- produziert Plasmaproteine für die Blutgerinnung und wichtige Eiweißstoffe wie etwa Cholesterol (essenziell für Hormonsynthese).
- speichert Blut und stellt dieses bei Bedarf bereit.

EXTREM BELASTBAR, ABER NICHT UNENDLICH

Leberzellen besitzen eine starke Regenerationsfähigkeit und können ihrer Entgiftungsfunktion selbst bei längerer Schadstoffbelastung nachkommen. Irgendwann jedoch sind die Grenzen erreicht und das Organ erkrankt selbst. Frühe Symptome, dass mit der Leber etwas nicht stimmt, sind starke Müdigkeit, Juckreiz sowie die Neigung zu Blutergüssen. Die typischen Symptome, wie Gelbfärbung von Augen oder Haut, dunkler Urin und Oberbauchschmerzen, treten erst später auf. Mehr Aufschluss über den Leberzustand liefert ein Blutbefund. Hier werden relevante Werte, wie leberspezifische Enzyme (ALAT, ASAT, Gamma-GT), analysiert. Besonders der GGT-Wert gibt Hinweise auf eine akute Schädigung oder Leber- und Gallenwegserkrankungen. Dabei ist es wichtig, alle Laborwerte im Blick zu haben, da ein erhöhter GGT-Wert auch andere Gründe (z. B. Medikamente) haben kann. Starke Anstiege sind bei chronischer Hepatitis, chronischem Alkoholkonsum, Leberzirrhose, Lebermetastasen, Vergiftungen oder Erbkrankheiten zu beobachten. Die höchsten GGT-Werte findet man bei Erkrankungen der Gallenkanäle, akuter Hepatitis oder toxischer Leberschädigung.

DIE GRÖSSTEN FEINDE

Ein Zellgift schadet der Leber extrem: **Alkohol**. Der Abbau ist eine Herausforderung, und regelmäßiger Konsum führt

zu vermehrter Fetteinlagerung, welche eine Entzündung auslösen kann. Die Folge: Unsere Leber kann nicht mehr voll arbeiten, das Risiko für Zirrhose und Krebsleiden steigt. Als weiterer Faktor ist **Adipositas** zu nennen, also die Fettleibigkeit. Essen wir dauerhaft zu viel, zu üppig und zu fett, muss die Leber Schwerstarbeit leisten. Die Zellen nehmen Schaden, es kommt zu Entzündungen und die Funktion wird mehr und mehr eingeschränkt. Man spricht in der Fachwelt bei einer Fettleber von Metabolischer Dysfunktion-assoziiierter steatotischer Lebererkrankung (MASLD) sowie bei der entzündlichen Form von einer Metabolischen Dysfunktion-assoziierten Steatohepatitis (MASH). Krankheiten, an denen jeder dritte bis vierte Erwachsene leidet. Nicht zu vergessen sind in dieser Hinsicht auch **Medikamente**, von denen viele – sogar rezeptfreie Schmerzmittel – bei einer dauerhaften Einnahme schädigen können, sowie die **Virus-Hepatitis**, der in dieser Ausgabe ein eigener Artikel gewidmet ist.

WAS KANN MAN TUN?

Leider gibt es noch keine zugelassene Therapie gegen eine Fettleber, allerdings kann man dieser mit einigen Maßnahmen vorbeugen bzw. die Lebergesundheit stärken:

- Essen Sie viel Obst und Gemüse in kleineren Portionen über den Tag verteilt.
- Bevorzugen Sie bitteres Gemüse wie Artischocke, Radicchio oder Chicorée.

Diese regen den Gallenfluss an und erleichtern die Fettverdauung.

- Verzichten Sie auf schwere und fettreiche Speisen sowie weitgehend auf Alkohol.
- Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum, also wenig Süßes und keine Limonaden.
- Essen Sie mediterran mit Olivenöl, Hülsenfrüchten, Nüssen, Fisch und weißem Fleisch.
- Achten Sie auf Ihr Idealgewicht und versuchen Sie, überschüssige Kilos loszuwerden.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, wobei jede Aktivität besser ist als keine.
- Trinken Sie ausreichend. Leitungswasser und ungesüßte Tees eignen sich perfekt, um den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten und die Leber bei der Entgiftung zu unterstützen.
- Meiden Sie Kontakt mit giftigen Substanzen und Schadstoffen (Pestizide, Lösungsmittel).
- Chronischer Stress übt ebenfalls einen negativen Einfluss auf die Leberfunktionen aus. Nutzen Sie Techniken zur Stressbewältigung und achten Sie auf Ihre Work-Life-Balance.
- Stärken Sie die Darmflora. Ist sie gesund, gelangen weniger Schadstoffe bis in die Leber.

UNTERSTÜTZUNG AUS DER APOTHEKE

Selbstverständlich hält auch unsere Natur bewährte Heilpflanzen in diesem Bereich bereit, die Sie in unterschiedlichen Zubereitungen in Ihrer ApoLife

Apotheke bekommen können. Ein Eigenprodukt ist hier besonders geeignet: **ApoLife 8 Artischocke & Mariendistel forte!** Die Artischocke regt die Bildung sowie den Fluss der Galle an und unterstützt damit die Fettverdauung, senkt den Cholesterin- sowie den Triglyceridspiegel und hilft unserer Leber bei der Entgiftung und Regeneration. Die Mariendistel schützt durch Silymarin die Leber vor Schadstoffen und fördert die Regeneration der Leberzellen. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker haben neben diesem Produkt noch viele weitere Präparate zur Unterstützung der Leber. Lassen Sie sich diesbezüglich ausführlich beraten!



LÖSUNG Gehirnjogging

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



APO LIFE®

Erholsamer Schlaf!



www.apolife.at

 Unsere ApoLife Produkte werden mit Sorgfalt hergestellt sowie umweltschonend und nach Möglichkeit unter Nutzung von Recycling-Materialien verpackt.



Köstlicher antialkoholischer Caipirinha mit Bergamotte und Limette

Aromasirup

- 100 ml Agavendicksaft
- 5 Tr. Bergamotte Bio-Aroma-Öl
- 6 Tr. Limette Bio-Aroma-Öl

Pro Cocktail

- 1 EL Zitronensaft (evtl. frisch gepresst)
- 1 EL Rohrzucker
- Etwas Limette in kleine Stückchen schneiden (1/8 bis 1/4 Frucht reicht)
- 1 TL Aromasirup (3 ml)
- Prickelndes Mineralwasser
- Crushed Eis

Zubereitung

Limettenstücke in ein Glas geben, Zucker und Sirup hinzufügen und die Mischung mit einem Holzstößel kräftig zerdrücken. Glas mit dem gecrushten Eis auffüllen und mit prickelndem Mineralwasser aufgießen. Fertig ist der alkoholfreie Sommer-Cocktail! Den erfrischenden Caipirinha mit einem kurzen Strohhalm servieren.

MIT SIMILASAN BESCHWINGT DURCH DEN SOMMER!



Entdecken Sie die **Similasan® Kreislaufbeschwerden Tropfen**, Ihre natürliche Lösung bei Kreislaufbeschwerden! Unsere sanfte Formel lindert auf natürliche Weise Schwindel, Frösteln, Hitzewallungen, Ohrgeräusche, Kopfschmerzen und Schwächegefühl. Einfach in der Anwendung und ideal für den täglichen Gebrauch, damit Sie sich schnell wieder fit fühlen. Vertrauen Sie auf die Kraft der Natur und erleben Sie eine spürbare Verbesserung Ihres Wohlbefindens.

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

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Stand der Information: Juni 2025

SIMI_2025_020

SCHÜSSLERSALZE SOMMER-TIPP

Gerade im Sommer können Schüsslersalze zu unserem Wohlbefinden beitragen. Hier drei wertvolle Tipps:

Nr. 8 Natrium chloratum ist das Hauptmittel für die Wärmeregulation, es reguliert, auch bei Menschen, die nicht schwitzen können, den Wärmehaushalt; es reduziert Wasseransammlungen in den Beinen; ideal auch vor dem Sonnenbad oder vor der Sauna, 5–10 Stück über den Tag verteilt einnehmen.

Nr. 9 Natrium phosphoricum fördert die Säuren-Ausscheidung über die Niere.

Nr. 5 Kalium phosphoricum entgiftet, man fühlt sich frischer, die Leistungsfähigkeit der Organe wird gestärkt, der Kreislauf angekurbelt.

NEU VON APOLIFE: D-MANNOSE STICKS



ApoLife D-Mannose Sticks mit Vitamin C und Zink sind praktisch und wohlschmeckend. D-Mannose ist eine in der Natur vorkommende Zuckerart, die mit Traubenzucker verwandt ist. D-Mannose wird mit dem Urin ausgeschieden und kann dabei jene Bakterien an sich binden, die Harnwegsinfekte und Blasenentzündungen verursachen. Zink, Vitamin C und Selen tragen zur normalen Funktion unseres Immunsystems bei und schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Vitamin C verringert zusätzlich Müdigkeit und Ermüdung.

Fragen Sie jetzt in Ihrer ApoLife Apotheke danach!



Limited Edition SUMMER AT SEA

La mer – Summer at Sea Sommer. Duft. Verwöihnmente.

Lust auf Sommer auf der Haut? Die limitierte Pflegelinie „Summer at Sea“ von La mer bringt Urlaubsfeeling direkt ins Badezimmer. Ideal für alle, die sich im Alltag ein kleines Stück Entspannung und Frische gönnen wollen.

Deine Sommerpflege zum Verlieben:

- Duschgel mit zartem, maritimem Duft – wie ein Spaziergang am Meer
- Körperlotion für streichelzarte Haut nach dem Sonnenbad
- Schimmerndes Körperöl – verleiht Armen, Beinen und Dekolleté einen eleganten Glow
- Eau de Parfum – ein dezenter Sommerduft, der bleibt

Sommeraktion nur für kurze Zeit:

Beim Kauf von drei Produkten aus der „Summer at Sea“-Serie erhältst du einen hochwertigen **La mer Strandbeutel gratis** dazu – perfekt für den See, das Schwimmbad oder den nächsten Urlaub. Nur solange der Vorrat reicht – erhältlich bei uns in der Apotheke.