

ST. MARTIN

A P O T H E K E

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

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



APO
LIFE

AUSGABE 3
MAI/JUNI 2025

Knochenstark

LICHTSCHUTZFAKTOR
LÄUSE
VITAMIN D3
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit blühenden Frühsommer-Aktionen und Tipps!



**TOLERIANE
DERMALLERGO
CREME**



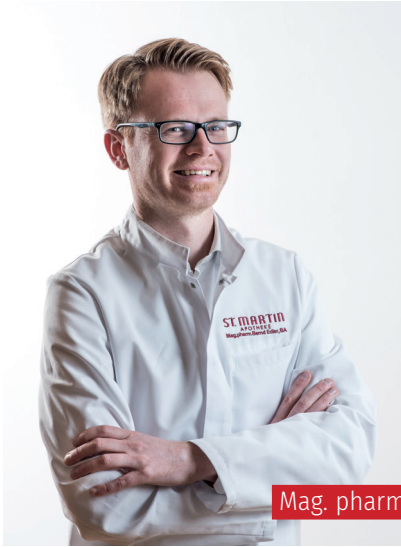
TAG

**FEUCHTIGKEITSCREME
FÜR TROCKENE BIS SEHR
TROCKENE, ZU ALLERGIEN
NEIGENDE HAUT**



NACHT

Die Natur ruft!



Mag. pharm. Bernd Edler, BA

Jedes Jahr aufs Neue freuen wir uns auf die wärmere, hellere und sonnigere Jahreshälfte, die gerade begonnen hat. Die kräftigen Frühlings-Sonnenstrahlen und die gewonnenen Stunden bei Tageslicht rufen geradezu danach, sie in der Natur zu verbringen und sei es auch nur bei einem Spaziergang am Stadtplatz. Wir atmen durch und tanken sprichwörtlich Gesundheit!

Denken Sie besonders jetzt daran, dass unsere Haut Schutz braucht, um sich schon im

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

In diesem Sinne viel Freude mit der Frühlings-Ausgabe unseres Magazins, wir sind sicher, es ist auch für Sie wieder viel Interessantes dabei!

**Herzlich, Ihr
Mag. pharm Bernd Edler, BA**

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



Inhalt

6	Haut
10	Lichtschutzfaktor
14	Läuse
18	Aktionen
20	Denguefieber
	NEM:
23	Vitamin D3
26	Arzneipflanze Beinwell
	Fachinterview:
28	Osteoporose
	ApoMax erklärt:
32	4-fach-Impfung
	Warum sagt man ...
36	Redewendungen und deren Ursprung
	Kuriose Heilmittel:
37	Einhorn-Pulver
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.





Haut



Sie ist unser größtes Organ und erfüllt unzählige wichtige Funktionen für unseren Körper. Nicht nur aus diesem Grund gilt es, sie von innen zu unterstützen und außen bestmöglich zu schützen.

ZIEMLICH VIELSCHICHTIG

Sehen wir uns die rund 1,8 m² große Fläche in einem kleinen anatomischen Diskurs einmal kurz näher an. Unsere Haut setzt sich aus mehreren Schichten zusammen: der Oberhaut (*Epidermis*) mit einer äußeren dünnen Hornschicht aus abgestorbenen Zellen (*Stratum corneum*), der Lederhaut (*Dermis*) und der Unterhaut (*Subcutis*), die aus lockerem Bindegewebe und Fettzellen besteht. Sie ist dabei weit mehr als eine bloße Hülle zur Ummantelung des Körpers, denn sie schützt uns vor Umwelteinflüssen, bewahrt unser inneres Gleichgewicht und übernimmt wesentliche Aufgaben beim Stoffwechsel, bei der Wärmeregulation und der Immunantwort. Um dies zu gewährleisten, verfügt unsere Haut über vielfältige Anpassungs- und Abwehrmechanismen.

Keinesfalls vergessen werden darf ihre Funktion im Rahmen des sinnlichen Erlebens mittels unterschiedlichster Rezeptoren. Deshalb ist es uns überhaupt erst möglich, Berührungen, Druck und Vibrationen zu spüren (Mechanorezeptoren), Wärme oder Kälte wahrzunehmen (Thermorezeptoren) sowie Schmerzen zu empfinden (Nozizeptoren). Darüber hinaus kann sie durch Blässe oder Rötung innere physische und psychische Zustände signalisieren. Die Haut ist praktisch ein Spiegelbild unserer Seele und gibt in manchen Fällen auch Aufschluss über unsere momentane Stoffwechselsituation. Ob sie etwa empfindlich, trocken oder spröde ist, hängt zum einen von den

äußeren Faktoren, wie Umwelteinflüssen, Witterung, trockener Heizungs- und Klimaanlage-Luft, aber ebenso von der inneren Situation (Verdauung, Immunabwehr, Nervensystem) ab.

UNTERSTÜTZUNG VON INNEN

Man merkt, wie wichtig es ist, unsere Körperoberfläche im wahrsten Sinn des Wortes „pfléglich“ zu behandeln. Schauen Sie auf Ihre Haut, und das nicht nur von außen, sondern ebenso dadurch, dass es Ihrem Organismus an nichts fehlt. Hier empfiehlt sich eine ausgewogene Nährstoffergänzung, z. B. mit einem Vitamin B-Komplex, Zink, Kupfer, Vitamin C oder Silicium, welche die Regeneration und Neubildung von Hautzellen anregt, Heilungsprozesse beschleunigt und die Bildung von Kollagen und Elastin im Bindegewebe steigert. Dies führt zu einer Erhöhung des Feuchtigkeitsgehaltes der Haut sowie zu einer Verbesserung des Hautbildes. Langfristig schützt uns eine ausreichende Versorgung mit antioxidativen Nährstoffen zudem vor Schäden, Altersflecken und frühzeitiger Faltenbildung.

Zwei absolut empfehlenswerte Eigenprodukte Ihrer ApoLife Apotheke sind exakt auf diese Unterstützung abgestimmt:

ApoLife 2 Haare, Haut und Nägel, das mit Biotin zur Erhaltung normaler Haut beiträgt, mit Vitamin C aus der Acerolakirsche die Kollagenbildung fördert und die Zellen vor antioxidativem Stress schützt. Das ebenfalls enthaltene Zink

spielt eine wesentliche Rolle im Stoffwechsel von L-Cystein (Bildung und Stabilisierung von Keratin), und Folsäure unterstützt die Zellteilung.

ApoLife 6 Nachtkerzenöl aktiv gibt dem Organismus essenzielle ungesättigte Fettsäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann. Sie sind nicht nur wichtige Bestandteile von Zellwänden, sondern wirken als Bindesubstanz in unserer Hornschicht und beugen dadurch Austrocknen sowie frühzeitigem Abschuppen der oberen Hautzellen vor. Mit seiner speziellen Formel aus Nachtkerzen-, Borretsch- und Arganöl trägt dieses ApoLife Eigenprodukt optimal zu einer ausgewogenen Versorgung mit Haut-relevanten Mikronährstoffen bei.

HAUTPFLEGE-ZEIT

Wussten Sie, dass sich die Eigenschaften unserer Haut im Laufe des Tages maßgeblich verändern? Tagsüber verstärkt sie ihre Abwehrkräfte gegen schädliche Umwelteinflüsse, nachts hingegen steht die Regeneration im Vordergrund. Dadurch werden unangenehme Hautprobleme, wie z. B. Juckreiz bei Neurodermitis, in dieser Zeit besonders stark wahrgenommen.

Diese „innere Uhr“ der Haut sollte man bei der Wahl der passenden Maßnahmen zur Pflege im Tagesablauf berücksichtigen.

- ca. 13 Uhr: Der Körper braucht zu Mittag eine Pause. Unterstützen Sie die Zeit der Entspannung mit einer entspannenden Creme gegen Mimikfalten

- ca. 15 Uhr: Die Zeit der geringsten Schmerzempfindlichkeit, also hervorragend zum Augenbrauenzupfen oder zur Enthaarung geeignet
- ca. 16 Uhr: Das Leistungshoch am Nachmittag ist eine günstige Phase für entgiftende Cremes
- ab ca. 18 bis 20 Uhr: Nun beginnt die Erholung. Möglichst vor Mitternacht zu Bett gehen – Schlaf ist ein optimales Anti-Aging-Mittel – und an eine Nachtcreme mit regenerativen Wirkstoffen denken

HAUT UND SONNE

Für welchen Hauttyp welche Sonnenschutzprodukte empfehlenswert sind, wird in einem eigenen Artikel dieser Ausgabe zum Thema „Lichtschutzfaktor“ ausführlich behandelt. Deshalb wollen wir hier auf Faktoren eingehen, welche den natürlichen UV-Schutz unserer Körperoberfläche stören oder negativ beeinflussen können.

Auch wenn man es nicht annehmen würde, manche Medikamente haben das Potenzial – gemeinsam mit dem UV-Licht – photoallergische Reaktionen auszulösen. Dazu zählen unterschiedliche Antibiotika, Psychopharmaka, Antirheumatika, Hormonpräparate, aber ebenso natürliche Substanzen wie etwa Johanniskraut. Besonders zu erwähnen ist hier die Antibabypille, die durch die enthaltenen Hormone Pigmentfleckbildung begünstigt. Dasselbe Phänomen tritt ebenso in der Schwangerschaft auf, in diesen Fällen sollte unbedingt ein Sunblocker verwendet werden.

Für Kinder und Babys gilt: unter drei Jahren gar nicht in die pralle Sonne! Die Haut ist zarter, dünner und viel empfindlicher als die von Erwachsenen. Melaninproduktion, Eigenschutz, Säureschutzmantel und Talgdrüsen bilden sich erst vollständig aus. Achten Sie unbedingt auf Kinder-Produkte, die keine chemischen Filter, Konservierungsmittel, Farb- oder Duftstoffe enthalten! Ideal für die Kleinen sind Sonnenmittel mit mineralischen Filtern. Diese dringen nicht in die Haut ein, sondern schirmen als dünner Film die Sonnenstrahlen ab.

In Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie eine breite Auswahl an Sonnenschutzprodukten für Klein und Groß sowie für jeden Hauttyp und mit unterschiedlichen Lichtschutzfaktoren. Darüber hinaus gibt es ein Eigenprodukt, mit dem sich Erwachsene bestens auf die Sonne vorbereiten können: **ApoLife 28 Carotin plus** kombiniert verschiedene Carotinoide, Antioxidantien und antiallergisch wirksame Inhaltsstoffe. Dies trägt zu einer verbesserten Melaninbildung in der Haut bei und schützt vor UV-bedingten Zellschäden und sonnenallergischen Reaktionen. Und geprüfte pflegende, beruhigende sowie feuchtigkeitsspendende Produkte in höchster Qualität stehen dort natürlich ebenfalls für Sie bereit.





Lichtschutz



Die Tage werden merklich länger und der Sonnenstand höher. Damit steigt auch die Belastung für unser größtes Organ, das es vor den UV-Strahlen zu schützen gilt.

faktor

SELBST IST DIE HAUT

Obwohl überaus empfindlich, ist unsere Körperoberfläche relativ robust. So verfügt sie z. B. über natürliche Schutzmechanismen gegen die Sonneneinstrahlung. Dazu gehören etwa die sogenannte Lichtschwiele, also die bei vermehrter Sonneneinwirkung dicker werdende Hornhaut, die Bräunung durch den hauteigenen Farbstoff Melanin sowie die Fähigkeit, sonnenbedingte Erbgutschäden in den Zellen zu reparieren. Letzteres gelingt jedoch nur zum Teil und zudem nicht immer – die Haut merkt sich jeden im Laufe des Lebens erlittenen Sonnenbrand und reagiert Jahre später mit Pigmentflecken, vermehrter Faltenbildung oder leider ebenso mit der Bildung bösartiger Hauttumoren. Umso wichtiger ist es, sich bestmöglich vor UV-Strahlung zu schützen und diesbezüglich einige wesentliche Dinge, wie den eigenen Hauttyp oder den Lichtschutzfaktor des Sonnenschutzes, zu beachten.

TYPISCH HAUT ...

Unsere Haut verfügt über eine typabhängige Eigenschutzzeit. Diese unterscheidet sich teils erheblich und gibt jene Zeit an, in der wir ungeschützt in der Sonne bleiben können, ohne dass eine Schädigung eintritt. Bei Sonnenschutzprodukten spielt vor allem der Lichtschutzfaktor (LSF) eine wesentliche Rolle. Er beziffert den Faktor, um den Mittel die Eigenschutzzeit verlängern können. Beträgt sie bei jemandem

beispielsweise 30 Minuten, ist man mit LSF 10 300 Minuten, mit LSF 20 600 Minuten usw. geschützt. Die verschiedenen Hauttypen, deren Charakteristiken sowie den empfohlenen Lichtschutzfaktor finden Sie übersichtlich in der unten stehenden Tabelle zusammengefasst.

EINCREMEN – ABER RICHTIG!

Nicht nur Hauttyp, Eigenschutzzeit und Lichtschutzfaktor spielen für den optimalen Schutz wichtige Rollen, ganz wesentlich sind ebenso die korrekte Anwendung der Produkte und die Rahmenbedingungen. Schwitzen, Baden, Abduschen und Abrieb beim Abtrocknen können die Dauer des Schutzes verkürzen bzw. diesen sogar aufheben. Darüber hinaus ist das angegebene Protektionspotenzial von der Menge des Mittels abhängig. Hier gelten als internationaler Richtwert zwei Milligramm

Sonnenschutz pro Quadratzentimeter Haut. Das entspricht bei Erwachsenen rund drei EL bei einer Anwendung – exklusive unverzichtbares Nachcremen nach dem Schwimmen und Abtrocknen. Achtung: Erneutes Auftragen verlängert die Schutzzeit nicht! Und nie in der Sonne, sondern bereits 30 Minuten davor eincremen.

Ebenfalls beim Aufenthalt im Freien berücksichtigt werden sollte der tagesaktuelle UV-Index, der auf Wetterinformationsseiten oder in Wetter-Apps veröffentlicht wird. Dieser ist nämlich von mehreren Faktoren, wie Jahreszeit, geografischer Breite und dem Sonnenstand, abhängig. Aber auch die Ozonsituation in der Atmosphäre (z. B. bei Reisen nach Australien), die Bewölkung, Höhenlage oder Reflexionen durch Wasser, Sand oder Schnee beeinflussen den UV-Index.

Hauttyp	Haare	Haut	Augen	Eigenschutz	LSF
keltisch (Typ I)	rötlich/ blond	sehr hell, wird nie braun, hohe Sonnenbrandgefahr	blau, grün, grau	5–10 Min.	50+
nordisch (Typ II)	blond bis braun	hell, langsame Bräunung, bekommt oft Sonnenbrand	meist blau, grün, grau	10–20 Min.	30–40
Mischtyp (Typ III)	dunkelblond bis dunkelbraun	mittlere Hautfarbe, bräunt langsam, aber stetig, eher selten Sonnenbrand	jede Farbe möglich	20–30 Min.	20–25
mediterran (Typ IV)	dunkel	olivfarben oder bräunlich, nie Sommersprossen, selten Sonnenbrand, bräunt schnell	braun	30–40 Min.	15–20
dunkel (Typ V)	schwarz	dunkel, fast nie Sonnenbrand	braun	60 Min.	10–15*
schwarz (Typ VI)	schwarz	schwarz, nie Sonnenbrand	braun	90 Min.	10*
* Trotz langem Eigenschutz sollten sich auch Typ V und VI bei langer Exposition schützen.					

WIE WIRD DER LICHTSCHUTZ-FAKTOR ERREICHT?

Um in einem Produkt einen bestimmten LSF zu erzielen, sind in Sonnenschutzmitteln zum Teil mehr als zwanzig verschiedene mineralische oder organische Stoffe enthalten. Diese Substanzen verhindern, dass die Energie des Sonnenlichtes auf die Haut weitergegeben wird. Dabei schützen sie entweder vor UV-A- oder UV-B-Strahlen bzw. im Falle von Breitbandfiltern vor beiden Arten. Oft kommen in Produkten mehrere UV-Filter zum Einsatz, um die gewünschte Schutzwirkung sicherzustellen. In der EU sind zum Erreichen eines Lichtschutzfaktors von mindestens 6 aktuell 32 verschiedene UV-Filter zugelassen.

Sämtliche enthaltenen Substanzen müssen hierzulande klar auf der Verpackung deklariert und vor allem getestet sein. Damit wird garantiert, dass das Produkt auf Sicherheit, Effektivität und Photostabilität geprüft ist, wobei Letztere gewährleistet, dass dieses Mittel selbst nach intensivster Sonneneinstrahlung keine Veränderung des Schutzverhaltens zeigt.

ACHTEN SIE AUF DIE AUSZEICHNUNG!

Die Angabe des Lichtschutzfaktors kann zwar in unterschiedlicher Form geschehen, ist aber hinsichtlich UV-B-Strahlen einheitlich geregelt. So werden die Produkte nunmehr entweder mit der bewährten Zahl versehen oder mit den neuen Kategorien Basis (bis LSF 10), Mittel (LSF 15 bis 25), Hoch (LSF 30 bis 50)

und Sehr Hoch (LSF 50+) gekennzeichnet. Anders stellt sich das beim ebenfalls wichtigen UV-A-Filter dar. Hier existiert keine einheitliche Messmethode, die Europäische Kommission empfiehlt jedoch, dass ein Drittel der UV-Filter in einem Sonnenschutzprodukt ausschließlich vor UV-A-Strahlen schützen soll. Mittel mit physikalischen oder rein mineralischen Filtern können dies leider vielfach nicht ausreichend bieten, achten Sie deshalb bei der Wahl Ihres Sonnenschutzes auf das von der European Cosmetic and Perfumery Association vergebene UV-A-Siegel auf dem Produkt. Während man nämlich früher davon ausging, dass vorwiegend die UV-B-Strahlen für die negativen Eigenschaften des Sonnenlichtes verantwortlich wären, ist diese Ansicht mittlerweile überholt. Sie gelten als Auslöser von Sonnenallergien sowie der polymorphen Lichtdermatose und stehen zudem im Verdacht, die Entstehung von Hautkrebs zu begünstigen.

Sie sehen, wie wichtig ein verlässlicher Sonnenschutz für Ihre Hautgesundheit heute und auf lange Sicht ist. Überlassen Sie dabei nichts dem Zufall und sparen Sie hier nicht an der falschen Stelle. Vertrauen Sie bei der Wahl des für Sie passenden Mittels am besten auf das Know-how Ihrer ApoLife Apothekerinnen und Apotheker. Sie führen ausschließlich hochwertige, geprüfte Produkte, die Sie an Ihrem Urlaubsort in dieser Qualität und Wirksamkeit möglicherweise gar nicht erhalten.



Läuse

**In unseren Breiten hat man
glücklicherweise nur mit wenigen
Parasiten zu tun, die sich von uns
Menschen ernähren. Es gibt aber ein
paar, die dafür besonders unangenehm
und dazu äußerst vermehrungsfähig
sind, nämlich die Kopfläuse.**

LAUSIGE ZEITEN

Sie sind der Albtraum jeder Schulklasse oder Kindergartengruppe: die winzigen, flügellosen Blutsauger, wissenschaftlich *Pediculus humanus capitis* genannt. Ein wesentlicher Grund, warum gerade unsere Kleinsten so häufig davon betroffen sind, liegt in der Art der Verbreitung. Läuse werden nämlich direkt von Kopf zu Kopf übertragen. Kinder haben beim Spielen und Kuscheln oft engen Kontakt – und Läuse sind alles andere als sesshaft. Auch beim Tauschen von Mützen, Haarbürsten oder Kuscheltieren machen sie sich auf zu neuen Wirten. Allerdings kann bis zu einem gewissen Grad Entwarnung gegeben werden, denn ein Befall ist zwar überaus lästig, aber nicht gefährlich ... und schon gar kein Zeichen von mangelnder Hygiene!

LÄUSE UNTERM MIKROSKOP

Die kleinen Parasiten sind zwei bis drei Millimeter groß, grau bis bräunlich und besitzen sechs Beine mit kräftigen Klauen. Diese ermöglichen ihnen, sich bombenfest an den Haaren festzuhalten, selbst wenn diese gewaschen oder

mit einer normalen Bürste gekämmt werden. Sie können nicht springen, bewegen sich also ausschließlich krabbelnd fort, und ernähren sich vom Blut des Wirtes. Ihr Leben ist zwar kurz, nur etwa 30 Tage, jedoch legen sie täglich bis zu zehn Eier, die sogenannten Nissen. Diese sind winzig, weiß bis bräunlich und haften nahe der Kopfhaut fest an den Haaren. Nach sieben bis zehn Tagen schlüpfen daraus Larven, welche sich nach weiteren neun bis zwölf Tagen zu erwachsenen Läusen entwickeln.

KRIBBELN AM KOPF

Ein Befall macht sich meist nicht sofort bemerkbar. Er bleibt vielfach unbemerkt, bis der – durch den Speichel der Plagegeister verursachte – Juckreiz einsetzt. Er ist meist besonders hinter den Ohren sowie im Nacken lokalisiert und führt zu einem unbewussten Kratzen, speziell nachts. Geht man der Sache auf den Grund, sind zum Teil Rötungen oder kleine Bissspuren auf der Kopfhaut zu entdecken, ebenso wie sichtbare Läuse oder Nissen, die dort fest am Haaransatz kleben und nur schwer abzulösen sind. Für diesen Fall gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke einen speziellen Nissenkamm, mit dem man jede Haarsträhne auskämmen und nach den Blutsaugern sowie ihren Eiern durchsuchen kann. Darüber hinaus bekommen Sie dort auch effektive Mittel, die Ihnen dabei helfen, den kleinen Vampiren den Garaus zu machen. Hierfür haben sich zum einen mechanisch wirkende Präparate, z. B. mit Kokos- oder Silikonöl

(Dimeticon), bewährt, die den Vorteil haben, dass sie unbedenklich anzuwenden sind. Diese Mittel verschließen die 14 Atemöffnungen der Tiere und ersticken sie rasch. Zum anderen gibt es Insektizid-haltige Mittel, welche die Läuse

Läuse sind zwei bis drei Millimeter groß, grau bis bräunlich und besitzen sechs Beine mit kräftigen Klauen. Diese ermöglichen ihnen, sich bombenfest an den Haaren festzuhalten, selbst wenn diese gewaschen oder mit einer normalen Bürste gekämmt werden.

durch Nervengift abtöten. Das Problem dabei ist, dass die Parasiten im Lauf der Zeit Resistenzen gegen diese Stoffe entwickeln können.

In jedem Fall sollte man bei beiden Varianten ein paar wichtige Regeln befolgen:

- Die Behandlung genau nach den Anwendungshinweisen durchführen. Das garantiert die Wirksamkeit und reduziert gesundheitliche Risiken beim Einsatz von Insektiziden.
- Nach der ersten Maßnahme die Haare immer sorgfältig mit dem feinzinkigen Nissenkamm durchkämmen. So haben vorhandene Eier und möglicherweise überlebende Läuse keine Chance.
- Beim Kämmen idealerweise Strähne für Strähne mit einer Taschenlampe absuchen.
- Nach jeder Strähne den Kamm an einem Papiertuch abwischen.
- Suche alle zwei bis drei Tage wiederholen.
- Nach ca. acht bis zehn Tagen die zweite Behandlung starten, da eventuell nach der ersten noch weitere Nissen geschlüpft sind.

ZUSÄTZLICHE MASSNAHMEN UND VORBEUGUNG

Zwar überleben Läuse nicht lange, wenn sie „kopflös“ sind, trotzdem sollten aber



**BETRIFFT MICH
GÜRTELROSE?**

**JA.
VIELLEICHT
SCHON MORGEN.**

GÜRTELROSE-INFO.AT Impfen
schützt

GSK

NPAT-KIDJ-IRNA-2400091_11/2024

Gürtelrose ist eine meist sehr schmerzhaftes Nervenentzündung, die mit schweren Komplikationen einhergehen kann.

- Fast alle Erwachsenen über 50 (>99%) tragen das Virus, das Gürtelrose auslöst, in sich.
- Jede/r Dritte erkrankt im Laufe des Lebens an Gürtelrose.
- Schützen Sie sich jetzt mit einer Impfung vor Gürtelrose!

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt und informieren Sie sich in Ihrer Apotheke über Ihr persönliches Gürtelrose-Risiko und ob eine Impfung für Sie empfohlen ist.

Weitere Informationen: www.guertelrose-info.at

GlaxoSmithKline Pharma GmbH, Wienerbergstraße 7 (5. Stock), 1100 Wien

einige Schritte in Richtung Hygiene gesetzt werden. Waschen Sie Bettzeug, Mützen sowie Handtücher bei mindestens 60 °C und packen Sie Kuscheltiere, Haarbürsten und Helme entweder für einige Stunden ins Gefrierfach oder drei Tage lang in eine Plastiktüte. Die Blut-sauger vertragen nämlich Hitze ebenso wenig wie Minusgrade und können im Sack ohne Mahlzeit maximal ein, zwei Tage überleben. Darüber hinaus gilt es, Polstermöbel, Autositze und Teppiche gründlich abzusaugen.

Zwar gibt es keinen kompletten Schutz gegen Kopfläuse – außer man trägt als Erwachsener Glatze –, das Risiko kann aber mit einfachen Maßnahmen verringert werden:

- Lange Haare am besten zusammenbinden (vor allem in Kindergarten und Schule)
- Mützen, Schals und Haarbürsten nicht teilen
- Natürliche Laus-Abwehrsprays aus der ApoLife Apotheke benutzen. Die

enthaltenen ätherischen Öle, wie Teebaumöl oder Lavendelöl, wirken abschreckend.

Sollte doch einmal der Fall eintreten, dass Ihr Kind ungebetene kleine Gäste auf dem Kopf mit nach Hause bringt, einfach Ruhe bewahren, Kindergarten oder Schule informieren, sofort mit der Behandlung beginnen und Familienmitglieder ebenfalls auf einen möglichen Befall untersuchen bzw. mitbehandeln. Die besten Mittel zur sicheren Lausbekämpfung sowie eine diskrete und fachkundige Beratung zu diesem Thema erhalten Sie von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern. Sie stehen Ihnen für alle Ihre Fragen und guten Tipps auch im Kampf gegen Kopfläuse zur Seite.





Reiselust statt Verdauungsfrust

**Bewährt bei AKUTEN
Magen- & Darm-Beschwerden**





Speziell bei HÄUFIG wiederkehrenden Magen-Beschwerden


Iberogast® Die Kraft der Natur für Magen & Darm

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
CH-20250327-21
Entgeltliche Einschaltung

Wir denken an Ihre
Gesundheit!

1. bis 31. Mai 2025

1 Woche

GRATIS

Unterstützen Sie Ihre
Vaginalflora mit
femiProtect 28 Stück –
jetzt mit Mini für 1 Woche
zusätzlich **gratis!**



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

1. bis 31. Mai 2025

2,– Euro

SPAREN

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



Salbe und Gel zum Auftragen auf die Haut, Tabletten und Tropfen zum
Einnehmen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen inform-
mieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

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

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

1. bis 30. Juni 2025

Schwimmtier

GRATIS

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

Medizinprodukt. Beachten Sie die
Gebrauchsanweisung genau.

Gutschein gültig von 1. bis 30. Juni 2025 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Keine Schwimmhilfe!

1. bis 30. Juni 2025

2,- Euro

SPAREN

Effektive Linderung
bei Juckreiz und
Brennen nach
Insektenstichen –
jetzt **Fenistil Gel 50 g**
2 Euro billiger!

Gutschein gültig von 1. bis 30. Juni 2025 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.





Denguefieber

In dieser Ausgabe befassen wir uns mit einer Infektionskrankheit, an der man sich beim Urlaub in fernen Ländern oder sogar auch in Südeuropa anstecken kann: dem Denguefieber.

ÜBERTRAGUNG & VORKOMMEN

Die Gefahr kommt, wie bei anderen Tropenkrankheiten, aus der Luft. In diesem Fall sind es spezielle, vorwiegend tagaktive Stechmücken der Art *Aedes aegypti* und *Aedes albopictus*, die auch als Gelbfieber- und Tigermücken bekannt sind. Infizierte Vertreter dieser Art findet man hauptsächlich in tropischen und subtropischen Gebieten, etwa in Südostasien, Zentral- und Südamerika, Afrika, der Karibik und im Südpazifik. In den letzten Jahren wurden durch die allgemein steigenden Temperaturen immer wieder vermehrt Erkrankungen in Italien registriert. 2024 fand ein Exemplar sogar den Weg bis nach Innsbruck, allerdings hat sich bei uns in Österreich bislang noch niemand direkt angesteckt. Die hierzulande registrierten Fälle stammen ausnahmslos von zurückgekehrten Reisenden.

SYMPTOME & VERLAUF

Wird man von einer Mücke gestochen, die das Virus in sich trägt, treten die Erreger in den menschlichen Blutkreislauf über. Nach einer Inkubationszeit von vier bis zehn Tagen haben sich die Viren im Organismus so weit vermehrt, dass es zu den ersten Symptomen und somit zum Ausbruch der Krankheit kommt.

Zumeist verläuft diese mild, allerdings ist ebenso ein schwerer Verlauf mit Komplikationen möglich. Charakteristische Zeichen der Erkrankung sind:

- plötzlich auftretendes, hohes Fieber
- starke Kopf- und Gliederschmerzen (daher „Knochenbrecherfieber“)
- charakteristische Schmerzen hinter den Augen
- Hautausschläge
- Übelkeit und Erbrechen

Gefährlich wird es vor allem beim sogenannten Dengue-Hämorrhagischen Fieber, das mit inneren Blutungen, Nasen- und Zahnfleischbluten sowie einem Abfall des Blutdruckes, dem Dengue-Schock-Syndrom, einhergeht. In diesem Fall kann die Erkrankung vielfach sogar lebensbedrohlich werden. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht von weltweit zwischen 50 und 100 Millionen Erkrankungen pro Jahr aus, in deren Verlauf leider 20.000 Menschen jährlich sterben.

DIAGNOSE & BEHANDLUNG

Besteht der Verdacht, mit dem Virus infiziert zu sein, gibt es Bluttests, um den Erreger selbst bzw. Antikörper nachzuweisen. Wie bei vielen anderen Virus-erkrankungen existiert hier keine medikamentöse Therapie, die Behandlung selbst hilft nur, die Symptome zu lindern. Gegen das Fieber helfen fiebersenkende Präparate, wie z. B. Paracetamol, jedoch ist unbedingt auf die Einnahme von Mitteln mit Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure zu verzichten, da

diese die Neigung zu Blutungen zusätzlich erhöhen. Viel trinken, um eine mögliche Dehydrierung zu vermeiden. Ebenso wichtig: Ruhe und Schonung! Kommt es zu einem schweren Verlauf, ist fast immer eine Behandlung im Krankenhaus erforderlich. Sollten also während Ihres Urlaubes in einem Risikogebiet – bzw. nach dem Rückflug zu Hause – plötzlich hohes Fieber, starke Gliederschmerzen oder weitere der bereits genannten Symptome auftreten, bitte rasch einen Arzt aufsuchen und ihn über Ihren Urlaubsaufenthalt informieren. Er kann dann die passenden Tests anordnen, um die richtige Diagnose zu stellen, und gegebenenfalls weitere Maßnahmen sowie eine geeignete Medikation empfehlen. Es muss nämlich nicht zwingend das Denguefieber sein, das Sie mit heimgebracht haben, da es einige Tropenkrankheiten gibt, die sich durch ähnliche Anzeichen und Beschwerden äußern.

PRÄVENTION & TIPPS

Aktuell ist noch kein umfassender Impfstoff gegen alle Formen des Dengue-Virus verfügbar. Somit gilt es, bei Reisen in Länder, wo vermehrt Fälle beobachtet werden, einige Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen, um gar nicht erst gestochen zu werden:

- Helle Kleidung mit langen Ärmeln tragen, die viel Haut bedeckt.
- Meiden Sie stehende Gewässer, sie sind die häufigsten Brutstätten für alle Arten von Blutsaugern.
- Auch wenn Tigermücken vorwiegend

tagaktiv sind, sollten Sie nachts mit einem Moskitonetz schlafen – speziell in Regionen mit starker Mückenpopulation.

- Verwenden Sie in fernen Ländern immer einen hochwirksamen Insektenschutz. Der Wirkstoff DEET hat sich in Tests am besten bewährt, ist allerdings ab einer gewissen Konzentration nur für Erwachsene empfohlen.

Gerade beim letzten Punkt sollten Sie nichts dem Zufall überlassen. Es gibt dermaßen viele Insektenschutzpräparate, dass man hier ganz leicht den Überblick verlieren kann. Welches der Produkte ist für meine Reisedestination empfehlenswert? Welche Mittel sind wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit und vor allem auf ihre Verträglichkeit geprüft? Wie schütze ich meine Kinder am besten?

Bei diesen und allen weiteren Fragen helfen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker kompetent weiter. Sie beraten Sie umfassend bei Ihrer Urlaubsvorbereitung sowie bei der Wahl des passenden Repellents und haben alle Präparate für Ihre Reiseapotheke.





NEM

Vitamin D3

Vitamine sind für unser Leben von entscheidender Wichtigkeit. Bis auf eines müssen sie alle über die Nahrung zugeführt werden, da sie der Körper nicht selbst produzieren kann. Genau diese Ausnahme, das Sonnenvitamin D3, wollen wir uns nun genauer ansehen.

EIN VITAMIN, VIELE AUFGABEN

Cholecalciferol, wie die wissenschaftliche Bezeichnung genau lautet, ist ein fettlösliches Vitamin, das unser Organismus für eine Vielzahl von wichtigen Funktionen benötigt. So unterstützt es die Knochengesundheit, reguliert den Kalziumhaushalt und hat eine essenzielle Bedeutung für unser Immunsystem. Allerdings enthalten nur wenige tierische und pflanzliche Lebensmittel Vitamin D in einer relevanten Menge. Hier sind etwa fette Seefische und Leber zu nennen oder pflanzliche Quellen wie Pilze und Algen. In den Letztgenannten findet man Vitamin D2, welches jedoch weniger wirksam als D3 ist.

MEHR SCHEIN ZUM SEIN

Der wichtigste Lieferant für Vitamin D3 sind immer noch wir selbst. Trifft ausreichend Sonnenlicht, besser gesagt die in diesem enthaltene UV-B-Strahlung, auf

unsere Haut, kann diese eine in der Epidermis vorhandene Substanz, das 7-Dehydrocholesterol, zu Cholecalciferol synthetisieren. Diese „Eigenproduktion“ ist in unseren Breiten nur von April bis September möglich, da von Oktober bis März die UV-Strahlung zu gering ist, um diesen Vorgang anzuregen. Während der kälteren bzw. dunkleren Jahreszeiten kann der Körper somit auf natürlichem Wege kaum mehr Vitamin D3 bilden. Eine zusätzliche Gabe empfiehlt sich vor allem in diesen Monaten, weil hier bei bis zu 90 Prozent der Bevölkerung in Österreich dann keine ausreichende Versorgung mit dem Sonnenvitamin vorliegt. Ein weiterer Aspekt sind zudem unsere geänderten Lebensbedingungen, denn viele Menschen arbeiten 40 Stunden pro Woche ausschließlich in Innenräumen. Weitere Faktoren, die eine Rolle spielen, sind das Alter (verringerte Hautsynthese),

Wesentliche Funktionen von Vitamin D3 im Körper:

Bereich	Aufgabe
Kalziumaufnahme	Fördert die Kalzium-Resorption im Dünndarm.
Knochengesundheit	Unterstützt die Umgestaltung und Erneuerung der Knochen. Trägt zur Härtung von Zähnen und Knochen bei. Beugt Rachitis und Osteoporose (Störungen im Knochenstoffwechsel) vor.
Immunsystem	Reguliert die Immunzellen-Aktivität (T-Lymphozyten, Makrophagen). Kann entzündliche Prozesse hemmen und Infektionsrisiken verringern.
Zellwachstum	Unterstützt Zellteilungsprozesse und ist an Zell-Differenzierung beteiligt. Spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation von Tumorzellwachstum.
Muskeln	Wichtig für Muskelkraft und die neuromuskuläre Koordination. Kann bei älteren Menschen das Sturzrisiko senken.
Stoffwechsel	Hat Einfluss auf die Insulinsensitivität und den Blutzuckerspiegel. Möglicher Faktor zur Prävention von Herz-Erkrankungen und Diabetes.
Psyche	Schützt die Nervenzellen und sorgt für eine stabile Psyche.

eine mögliche Mangelernährung und Aufnahmestörungen im Darm, wie z. B. bei Morbus Crohn oder Zöliakie.

Am besten man lässt im Zuge jeder Gesundenuntersuchung gleich auch den Vitamin-D-Wert im Blut bestimmen und wirkt einem Mangel mit Kapseln, Tabletten, Tropfen, wie **ApoLife Vitamin D3**, oder auch mit einem Spray entgegen. Die Dosierung sollte stets unter Berücksichtigung des vorliegenden Vitamin-D-Spiegels sowie des Körpergewichtes erfolgen. Hier gilt es, sich unbedingt an die vorgegebene Menge zu halten. Eine Überdosierung kann nämlich unter Umständen zu einer sogenannten Hyperkalzämie, das sind erhöhte Kalziumwerte im Blut, führen, die sich durch Übelkeit, Erbrechen, Muskelschwäche,

Nierensteine und Herzrhythmusstörungen äußert. Eine toxische Wirkung tritt allerdings nur bei der Einnahme von sehr hohen Dosen über einen längeren Zeitraum auf.

Wenn Sie Fragen zur Vitamin-D3-Versorgung haben oder aufgrund von Vorerkrankungen nicht wissen, ob eine Gabe für Sie überhaupt geeignet ist, können Sie sich jederzeit vertrauensvoll an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden. Sie haben alle Informationen zu diesem Vitamin sowie zu allen anderen sinnvollen Nahrungsergänzungen und können für praktisch jeden Bereich die passenden ApoLife Eigenprodukte empfehlen.





Arzneipflanze

Beinwell

In unserer Serie von Heilmitteln aus der Natur nehmen wir in dieser Ausgabe *Symphytum officinale*, den Echten Beinwell, und seine positiven Eigenschaften genauer unter die Lupe.

WALLENDE KNOCHEN

Diese seltsam anmutende Namensgebung der krautartigen, bis zu einem Meter hohen Pflanze stammt aus dem Mittelalter und nimmt den damaligen Hauptverwendungszweck vorweg: „Bein“ steht auch heute noch für „Knochen“, während der Begriff „wallen“, von dem sich „well“ ableitet, im Laufe der Jahrhunderte verloren gegangen ist. Er bedeutet „zusammenwachsen“ und gibt den Hinweis auf die traditionelle Anwendung – zur Förderung der Heilung von Knochenverletzungen. Der

Echte Beinwell ist, wie andere Raublattgewächse, mit borstenartigen Haaren überzogen und fällt durch seine glockenförmigen purpurvioletten, gelben oder weißen Blüten auf. Er blüht von Mai bis Juli und kommt in ganz Europa, Asien sowie mittlerweile auch in Nordamerika vor.

DIE WURZEL ALLES GUTEN

Medizinisch verwendet werden vor allem Zubereitungen aus der Beinwellwurzel, da sie über einen besonders hohen Gehalt an Wirkstoffen verfügt.

Aus ihr gewinnt man Flüssigextrakte, die wiederum die wirksame Grundlage für Salben oder Gele bilden. Besonders hervorzuheben sind dabei folgende vier Inhaltsstoffe:

- **Allantoin:** Es fördert die Zellregeneration, Wundheilung und den Gewebenaufbau sowie die Durchblutung
- **Rosmarinsäure:** Sie hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften
- **Gerb- und Schleimstoffe:** Diese Substanzen wirken schmerzlindernd und unterstützen die Heilung
- **Silizium und Kalium:** Zwei Mineralstoffe, die das Bindegewebe stärken und zur Entschlackung beitragen

Als wohltuende Salben und Gele sorgen diese Bestandteile für die seit Jahrhunderten bewährte positive Wirkung bei akuten Muskel- und Gelenkbeschwerden, Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen bzw. generell bei allen stumpfen Verletzungen sowie auch bei Sehnencheidenentzündungen oder Gelenkarthrosen. Die lindernden Effekte standen bereits im Fokus von Studien und ließen sich hier durchaus mit klassischen entzündungshemmenden und schmerzstillenden Medikamenten, z. B. Diclofenac, vergleichen.

MIT VORSICHT BZW. NICHT ZU GENIEßEN!

In der Volksmedizin wurde Beinwell früher auch innerlich bei Gastritis oder Magen-Darm-Geschwüren eingesetzt. Mittlerweile weiß man, dass die in freier

Natur wachsende Pflanze Pyrrolizidinalkaloide enthält, die bei längerer Einnahme zu einer Leberschädigung führen können. Die Spezialzüchtungen von heute sind zwar frei von diesen schädlichen Substanzen, trotzdem gilt bei Beinwellpräparaten eine empfohlene maximale Anwendungsdauer von vier bis sechs Wochen. Schwangere und Stillende sollten auf diese Mittel generell verzichten.

Ein paar Tipps zur äußeren Anwendung:

- Betroffene Stelle zwei- bis dreimal täglich mit Salbe oder Gel einreiben
- Zur intensiven Behandlung eine dickere Schicht auftragen, mit Verband abdecken und über Nacht einwirken lassen
- Keinesfalls bei offenen, tieferen Wunden oder bei akuten Entzündungen anwenden!

Beinwell ist auch heute noch eine wertvolle Arzneipflanze, die aus der Phyto-medizin nicht mehr wegzudenken ist. Gerade Sportbegeisterte und Menschen mit Beschwerden des Bewegungsapparates oder muskulären Problemen, die Alternativen zu einer klassischen Medikation bevorzugen, finden damit eine ebenso sanfte wie wirksame Unterstützung. Ihre ApoLife Apotheken sind die besten Anlaufstellen für unterschiedlichste Beinwellpräparate und eine umfassende Beratung zur Anwendung, damit Sie Schmerzen mithilfe dieser wirksamen Pflanze auf natürliche Weise lindern können.





FACHINTERVIEW:

Osteoporose

„Osteoporose“ – ein Begriff, der vor allem im Zusammenhang mit dem Älterwerden immer wieder auftaucht. Um das Thema einmal ausführlich zu behandeln, haben wir Frau Mag. Reitbauer, ApoLife Apothekerin aus Gänserndorf, gebeten, uns ein paar Fragen zu dieser Erkrankung zu beantworten.

Frau Mag. Reitbauer, was genau versteht man unter Osteoporose?

Der Name an sich sagt eigentlich schon eine Menge aus. „Osteon“ ist Griechisch für „Knochen“ und „Poros“ bedeutet „Pore“ bzw. „Loch“.

Osteoporose heißt also nichts anderes als „löchriger, poröser Knochen“ und steht für eine Erkrankung, bei der die Dichte und Masse des Knochens stark reduziert werden. Dadurch ergibt sich ein erhöhtes Risiko von Frakturen. Das

Mag. Verena
Reitbauer,
ApoLife
Apothekerin aus
Gänserndorf



Tückische dabei: Die Osteoporose bleibt vielfach lange symptomlos und wird meist erst durch einen Knochenbruch entdeckt. Gerade bei älteren Menschen, die an dieser Krankheit leiden, sind Brüche von Ober- und Unterarm, Hüfte, Wirbeln oder dem Oberschenkelhals leider ein häufiges Beschwerdebild. In Österreich gibt es jährlich rund 16.000 derartige Frakturen, die für die Betroffenen oftmals eine

Operation unter Vollnarkose, möglicherweise den Einsatz einer Prothese und langwierige Physiotherapie bedeuten – oder bei Personen im fortgeschrittenen Alter Bewegungseinschränkungen bzw. einen erhöhten Pflegebedarf nach sich ziehen.

Welche Ursachen lassen sich für Osteoporose festmachen?

Bei etwa 60 Prozent der Fälle liegt eine primäre Osteoporose vor. Das heißt, dass die Erkrankung von Faktoren wie Vitamin-D- und Kalzium-Mangel, oxidativem Stress, hormonellen Veränderungen, z. B. dem Östrogenabfall in der Menopause, und durch das natürliche Altern begünstigt wird. Im Gegensatz dazu gibt es die sekundäre Osteoporose, deren Auslöser in anderen Erkrankungen zu finden sind. Dazu zählen Diabetes und Rheuma, aber ebenso die langjährige Einnahme von kortisonhaltigen Medikamenten, Antidepressiva oder Protonenpumpeninhibitoren, also „Magenschutz“-Präparaten.

Sie meinen, ältere Menschen wären eher gefährdet. Ab welchem Alter steigt das Risiko?

Dazu möchte ich gerne ein bisschen ausholen. Im Prinzip sind bereits bei unserer Geburt sämtliche Knochen vorhanden. Manche Teile jedoch, wie die Schädelplatten, sind noch nicht miteinander verwachsen, sonst würden wir gar nicht durch den Geburtskanal passen. Die sogenannte Fontanelle verknöchert erst im zweiten Lebensjahr und

viele Knochen befinden sich seit dem ersten Tag im steten Wachstum. Das Skelett legt im ersten Lebensdrittel kontinuierlich an Masse zu, da die Knochenaufbauprozesse dem Abbau überlegen sind. Mit 30 Jahren haben wir unsere maximale Knochendichte erreicht, danach dominieren die Abbauprozesse und das Osteoporoserisiko nimmt zu.

Können Sie uns diese Vorgänge genauer erklären?

Selbstverständlich. Beim Knochenstoffwechsel handelt es sich um einen überaus dynamischen Prozess. Hier findet ein ständiger Auf- und Abbau statt, um sich an die jeweiligen Belastungen anzupassen. Für den Aufbau sind die sogenannten Osteoblasten zuständig, sie bilden das Grundgerüst unserer Knochen, die Knochenmatrix, welche durch den Einbau von Kalzium und Phosphat mineralisiert wird und für eine optimale Stabilität sorgt. Auf der anderen Seite gibt es die Osteoklasten, die für den Abbau verantwortlich zeichnen. Das Verhältnis von Aufbau zu Abbau verschiebt sich mit den Jahren und die Knochendichte geht zurück. Die Folge: Das Risiko von Frakturen wird größer.

Was kann man denn für die eigene Knochengesundheit tun?

Das Problem dabei ist, dass sich die Dichte unserer Knochen ab dem 30. Lebensjahr nicht mehr wirklich steigern lässt. Deshalb wäre es besonders wichtig, schon davor an eine, nennen wir es

knochengesunde Lebensweise zu denken. Ganz wesentlich ist dabei unsere Ernährung. Die Basis bildet eine ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D. Der tägliche Bedarf an dem Mineralstoff beträgt rund 1.000 mg, also ein Gramm. Milch und Milchprodukte, wie Käse, Topfen und Joghurt, sind gute

In ca. 60 Prozent der Fälle liegt eine primäre Osteoporose vor, das heißt, dass die Erkrankung von Faktoren wie Vitamin-D- und Kalzium-Mangel, oxidativem Stress, hormonellen Veränderungen und durch das natürliche Altern begünstigt wird.

Kalziumquellen, als pflanzliche Alternativen wären Spinat, Grünkohl und Tofu zu nennen. Vitamin D hingegen ist unverzichtbar für unseren Organismus, um das Mineral in die Knochen einbauen zu können. Unser Körper kann es zwar zu einem gewissen Teil über die Haut selbst produzieren, benötigt dafür allerdings UV-Strahlung, die im Winter nicht ausreicht. Vitamin D findet man vor allem in tierischen Lebensmitteln, wie Leber, Lachs, Lebertran oder Shrimps, es kann aber auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden. Hier haben wir bei uns in den ApoLife Apotheken übrigens ein spezielles Eigenprodukt. **Mit ApoLife 18 Kalzium & Vitamin D forte** kann beides

optimal ergänzt werden. Zudem gibt es auch Vitamin D-Tropfen oder Kapseln als Einzelpräparate, um den diesbezüglichen Bedarf zu decken.

Können Sie uns noch weitere präventive Maßnahmen gegen Osteoporose nennen?

Ja, ganz wichtig ist es, körperlich aktiv zu sein. Regelmäßige Bewegung regt den Knochenstoffwechsel an und senkt überdies das Sturzrisiko im Alter. Auch Krafttraining und Koordinationsübungen helfen dabei, unsere Knochen und Muskeln zu stärken, ebenso wie sportliche Aktivitäten. Tanzen, Wandern oder Yoga tragen zum Erhalt der Knochendichte bei.

Es empfiehlt sich, diese von Zeit zu Zeit messen zu lassen. So kann ein mögliches individuelles Risiko frühzeitig erkannt und gezielt gegengesteuert werden. Wurde die Erkrankung bereits diagnostiziert, gibt es verschiedene medikamentöse Therapien, um den Knochenabbau zu verlangsamen bzw. den Aufbau zu fördern. Hier wären beispielsweise Bisphosphonate, Denosumab und selektive Östrogenrezeptor-Modulatoren zu nennen. Eine gezielte Physiotherapie kann ebenfalls unterstützend wirken.

Existiert hinsichtlich der Gefährdung eigentlich einen Unterschied zwischen den Personengruppen?

Zum einen ist es bewiesen, dass Frauen deutlich häufiger betroffen sind als Männer. Dies hat, wie bereits erwähnt,

hormonelle Gründe, da sich der weibliche Organismus im Verlauf der Menopause komplett umstellt. Unter den circa 700.000 Osteoporose-Betroffenen Österreichs finden sich nur 230.000 Männer. Neben dem erhöhten Risiko für ältere Menschen spielen drei weitere Aspekte mit hinein, das Rauchen – über 10 Zigaretten täglich – sowie der zu hohe Alkoholkonsum. Und last, but not least kann auch die individuelle genetische Veranlagung für das Auftreten von Osteoporose ausschlaggebend sein.

Können Sie uns abschließend noch einmal die wichtigsten Tipps zusammenfassen?

Um einer Osteoporose vorzubeugen, sollten Sie frühzeitig auf eine knochenfreundliche Lebensweise achten. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Kalzium und Vitamin D, regelmäßige Bewegung sowie der Verzicht auf Nikotin und übermäßigen Alkoholkonsum. Dadurch schaffen Sie die besten Voraussetzungen, um Ihre Knochengesundheit bis ins hohe Alter zu bewahren.

Frau Mag. Reitbauer, wir danken Ihnen herzlich für das Gespräch!





APOMAX ERKLÄRT:

4-fach-Impfung

Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Polio

So unterschiedlich diese vier
Infektionskrankheiten auch scheinen
mögen, sie haben doch eine
Gemeinsamkeit: Man kann sich vor ihnen
mit einer einzigen gemeinsamen
Impfung schützen!

VIER SIND VIER ZU VIEL

Obwohl diese Krankheiten seit Jahren durch verschiedene Immunisierungsmaßnahmen für niemanden mehr eine ernste Gefahr darstellen sollten, sterben

darin weltweit leider immer noch viele Menschen. Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Informationen zu diesen Krankheiten in übersichtlicher Form zusammengefasst.

DIPHtherIE

Auslöser ist das Toxin-produzierende Bakterium *Corynebacterium diphtheriae* (Klebs-Loeffler-Bazillus), welches über engen Kontakt und Tröpfcheninfektion übertragen wird. Die Inkubationszeit beträgt circa zwei bis fünf Tage.

Das Krankheitsbild kann von einer rein lokalen Infektion von Nase, Rachen, Kehlkopf über eine Atemwegsinfektion bis hin zu einer schweren toxischen Form mit Herz-, Nieren- und Leberschäden reichen.

Wissenswertes: Geimpfte können die Erreger übertragen, erkranken selbst allerdings nicht. Waren bei uns Diphtherie-Fälle früher selten, nehmen sie in den letzten Jahren merklich zu. In Afrika, Asien, Südamerika, aber ebenso in Albanien und den ehemaligen GUS-Staaten sind Infektionen wesentlich häufiger, und 5 bis 20 Prozent der Erkrankten sterben sogar daran.

TETANUS

Auslöser der Erkrankung ist das Bakterium *Clostridium tetani*. Seine Sporen finden sich praktisch weltweit überall in Holz, Erde oder Straßenstaub und gelangen selbst über kleinste Verletzungen in den Körper. Nach einer durchschnittlichen Inkubationszeit von vier Tagen bis zu zwei Wochen kommt es zum Auftreten der ersten Symptome.

Das Krankheitsbild zeigt sich zunächst relativ unspezifisch durch Schwitzen, ein Ziehen an der Eintrittsstelle oder bereits eine angedeutete Steifigkeit. In weiterer Folge kann es zu Spasmen der

Muskulatur – daher der Name „Wundstarrkrampf“ – mit einer Kiefersperre kommen. Lebensbedrohlich wird es, wenn die Atemmuskulatur betroffen ist. Hier überleben trotz intensivmedizinischer Behandlung bis zu 30 Prozent der Erkrankten nicht.

Wissenswertes: In Europa besteht eine gute Durchimpfungsrate, deshalb tritt Tetanus glücklicherweise nur selten auf. Vorsicht ist bei älteren Menschen geboten, da der Impfschutz nicht mehr so lange Bestand hat. Speziell für sie, aber auch für junge Menschen gilt es, nach einer Verletzung unbedingt den Impfstatus zu überprüfen und gegebenenfalls aufzufrischen.

PERTUSSIS

Auslöser der extrem ansteckenden bakteriellen Infektion, welche unter dem Namen „Keuchhusten“ weitläufig

Gehirnjogging 

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 38.

bekannt ist, sind Erreger der Art *Bordetella pertussis*, die vorwiegend über Tröpfchen übertragen werden. Nach der Ansteckung dauert es drei Tage bis maximal drei Wochen bis zum Ausbruch.

Das Krankheitsbild gliedert sich in drei Stadien – leichte Erkältungssymptome, gefolgt von starken Hustenanfällen, die unter Umständen monatelang andauern können, und schließlich die langsame Genesung. Leider sind schwere, zum Teil lebensbedrohliche Komplikationen, wie akutes Atemnotsyndrom oder Lungenversagen, und Sekundärinfektionen möglich.

Wissenswertes: Gerade für Neugeborene und Säuglinge kann die Erkrankung tödlich enden. Hier sollten werdende Eltern und Angehörige unbedingt ihren Impfstatus checken lassen. Nicht nur deshalb empfehlen sich regelmäßige Auffrischungsimpfungen für Jugendliche und Erwachsene gegen diese – übrigens meldepflichtige – Infektionskrankheit.

POLIO

Auslöser der ebenso als „Kinderlähmung“ bezeichneten Erkrankung sind hochinfektiöse und umweltresistente Enteroviren (Poliovirus Typ 1, Typ 2 und Typ 3), die über Verdauungsausscheidungen oder Tröpfcheninfektion übertragen werden, wenn diese wieder in den Körper gelangen. Von 100 Infektionen verlaufen rund 95 asymptomatisch, beim kleinen Rest jedoch folgt nach drei Tagen bis zu einem Monat der Ausbruch.

Das Krankheitsbild unterscheidet sich je nachdem, ob das Zentralnervensystem betroffen ist oder nicht. Ohne ZNS-Beteiligung treten eher unspezifische Symptome, wie Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Fieber, Hals-, Muskel- und Kopfschmerzen, auf. Liegt jedoch eine Nervensystem-Infektion vor, kommt es zu den typischen motorischen Lähmungerscheinungen. Selbst viele Jahre nach einer Infektion können diese Beschwerden mit Muskelschwund auftreten.

Wissenswertes: Die Bezeichnung „Kinderlähmung“ entstand durch die vor

SOMMER, SONNE, SCHWIMMEN UND OHRENENTZÜNDUNGEN

easyyear – die rezeptfreien Ohrentropfen in Ihrer Apotheke

- Lindert Schmerzen und Juckreiz im äußeren Ohr.
- Unterstützt bei der Heilung von Ohrenentzündungen.
- Ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Monaten geeignet.

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

Ein Muss für jede Reiseapotheke!

easyyear Ohrentropfen

0,5%-ige Lösung von Lidocainhydrochlorid in Glycerin (wasserfrei)

Lindert Schmerzen und Juckreiz im äußeren Ohr. Unterstützt bei der Heilung von Ohrenentzündungen.

easypharm
a NEURAXPHARM company

EA017EAR 0324

Art der Impfung	Schema	Alter
6-fach-Impfung (+ Hepatitis B & Haemophilus influenzae)	2+1	Im 3., 5. sowie im 11. bis 12. Lebensmonat (kostenlos)
Auffrischung 4-fach wegen hoher Keuchhusten-Zahlen	1+1	Vor dem Schuleintritt im 6. Lebensjahr und nochmals mit 14 oder 15 Jahren (kostenlos)
Auffrischung 4-fach für Erwachsene	1	Bis zum 60. Lebensjahr alle 10 Jahre, danach alle 5 Jahre (Impfstoff: Boostrix Polio oder Repevax)
Auffrischung 3-fach für Erwachsene (falls Polio schon 2x oder öfter aufgefrischt)	1	Bis zum 60. Lebensjahr alle 10 Jahre, danach alle 5 Jahre (Impfstoff: Boostrix nur gegen Diphtherie, Tetanus und Pertussis)

Erfindung der Impfung häufigen Erkrankungen bereits im Kindesalter. Mittlerweile ist Polio in Europa praktisch ausgerottet, vereinzelt kommt es aber auch heute noch zu Infektionen.

KLEINER PIEKS, GROSSE SICHERHEIT

Ob Erstimmunisierung im Kindesalter oder Auffrischung für Erwachsene – die Impfung gegen Diphtherie, Tetanus, Pertussis und Polio ist ungemein wichtig und schützt uns vor diesen gefährlichen Erkrankungen. Hier ein Überblick zum aktuellen österreichischen Impfplan, der

anhand langjähriger weltweiter Erkenntnisse wertvolle Empfehlungen zu Zeitpunkt und Art der Immunisierung gibt (siehe Tabelle oben).

Bei allen Fragen zur 4-fach-Impfung oder zu anderen empfehlenswerten Immunisierungen (Influenza, HPV etc.) geben Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker kompetent Auskunft. Sie wissen sämtliche Details zu den aktuellen Impfeempfehlungen für Kinder und Erwachsene.



Ein Sommer voller Spiel, Spaß und Abenteuer.

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

Fenistil GEL **GEGEN JUCKREIZ**

-2€ Fenistil 50 g
Juli-August 2025

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation. Arzt oder Apotheker. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Wirkstoff: Dimetindenmaleat. Stand: 02.2025. Haleon - Gebro.

*2€-Gutschein gültig für Fenistil Gel 50 g (PZN 0622115) vom 1. 7. bis 31. 8. 2025 einlösbar in Ihrer Apotheke.

BIG-JVFEN 250306

Den Faden verlieren

Bei der Phrase in dieser Ausgabe gehen wir wieder weit in die Vergangenheit zurück und machen einen Abstecher in die unglaubliche Vielfalt der griechischen Mythologie. Die zahllosen Redewendungen aus dem antiken Griechenland decken heute immer noch viele Situationen des Alltages ab, ohne dass wir überhaupt wissen, welcher tiefere Sinn ihnen eigentlich innewohnt.

„Jetzt hab ich den Faden verloren“ hat wohl jeder von uns schon einmal verwendet. Es bedeutet, dass man mitten im Gespräch plötzlich nicht mehr weiß, was man gerade sagen wollte. Der eben beschrittene geistige Weg ist im übertragenen Sinne verloren gegangen – und genau darum geht es auch im ursprünglichen Kontext:

Die Geschichte spielt auf Kreta zur Zeit des kretischen Königs Minos. Dieser versprach seine Tochter Ariadne demjenigen, der fähig war, ein stierköpfiges Geschöpf namens Minotaurus in einem Labyrinth zu töten. Viele waren zuvor daran gescheitert, sie überlebten entweder im Kampf gegen die Kreatur nicht oder konnten nicht mehr aus dem

Irrgarten entkommen. Nun aber trat mit Theseus ein mutiger neuer Herausforderer auf den Plan, den Ariadne aus Zuneigung ihm gegenüber nicht einfach in sein Unglück laufen lassen wollte. Um sein Überleben zu sichern, gab sie ihm ein rotes Wollknäuel mit und sagte, dass er es auf seinem Weg ins Labyrinth abrollen solle, damit er am Ende wieder herausfinden könne. Theseus befolgte ihren Rat, tötete den Minotaurus und fand – dank des Fadens der Ariadne – zurück zum Ausgang. Er hatte demnach „den Faden nicht verloren“ und verließ mit seiner Angebeteten die Insel.



Übrigens ging die Geschichte dann noch weiter und bescherte uns eine ebenfalls sehr bekannte Persönlichkeit aus der griechischen Mythologie. König Minos war ob des Verlustes seiner Tochter derart außer sich, dass er den Architekten des Labyrinths mit dessen Sohn in den Irrgarten sperren ließ. Dieser hatte die Idee, mit Flügeln aus einem mit Federn verkleideten Gestänge zu fliehen, was den beiden zwar gelang, der Sohn jedoch – Ikarus – kam der Sonne dabei zu nahe, das Wachs, mit dem die Federn befestigt waren, schmolz und er stürzte ins Meer.

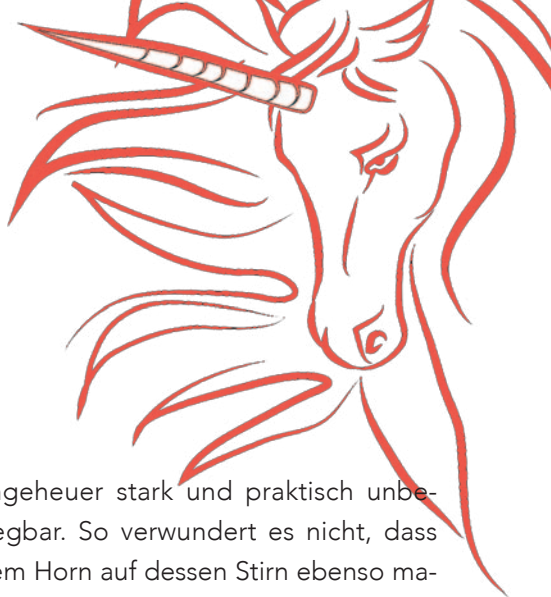


Einhorn-Pulver

Die Geschichte der Medizin ist so alt wie die Menschheit selbst. Das Wissen um Pflanzen und Kräuter, die bei Beschwerden Linderung brachten, wuchs im Laufe der Zeit zu einem schier unerschöpflichen Reservoir an Heilmitteln an, von denen sich viele bis zur Gegenwart als überaus hilfreich erwiesen haben. Allerdings tauchten von jeher immer wieder seltsam anmutende Arzneien und Substanzen auf, deren Wirkung zum Teil mehr als fraglich erschien und wohl mehr in den Bereich Scharlatanerie einzuordnen ist.

Eine im eher zweifelhaften Sinn „fabelhafte“ Medizin wollen wir uns in dieser Ausgabe näher ansehen: das Einhorn-Pulver. Während mittlerweile wohl jedem klar sein dürfte, dass es diese Märchenwesen nicht gibt, war dies in früheren Zeiten noch keineswegs so. Die Wissenschaft steckte noch in den Kinderschuhen bzw. blieb sie einem elitären Kreis vorbehalten. Das „normale“ Volk hingegen glaubte durchaus an Übersinnliches und dass von manchen Wesen eine unglaubliche Kraft und Heilkraft ausgehen musste.

Dies machten sich findige Geschäftemacher, heute würde man sie wohl eher Betrüger nennen, zunutze und boten allorts Pulver aus dem Horn des edelsten aller Fabelwesen an. Das Einhorn gilt als Symbol für das Gute und Reine,



ungeheuer stark und praktisch unsiegbar. So verwundert es nicht, dass dem Horn auf dessen Stirn ebenso magische Kräfte zugeschrieben wurden. Man offerierte es in zermahlener Form und pries es als universelles Heilmittel gegen unterschiedlichste Gifte, Fieber und sogar gegen die Pest an. Darüber hinaus wurde dem Pulver eine potenzsteigernde Wirkung nachgesagt. Bis zum Anfang des 19. Jahrhunderts wurde es in Apotheken unter dem Namen *Unicornum verum* verkauft. Ja, manche tragen sogar noch heute den Namen Einhorn-Apotheke.

Doch worum handelte es sich bei dem vermeintlichen Horn nun tatsächlich? Zumeist dienten dafür die „Hörner“ von Narwalen – das größte gefundene Exemplar eines Stoßzahnes misst unglaubliche 2,74 Meter –, das Elfenbein von vor über 10.000 Jahren ausgestorbenen Wollhaarmammuts oder die Gebisse von Höhlenbären. Zwar ist man nach heutiger Wissenslage sicher, dass die Einnahme dieser Pulver für die Menschen nicht schädlich war, allerdings hatten sie auch keinerlei medizinische Wirkung.



AROMA-TIPP



Natürlich lausfrei!

Läuse haben immer Saison. Die kleinen Krabbeltierchen schrecken auch vor sauberen und gepflegten Kinderköpfen nicht zurück. Oft wird das zu einem immer wiederkehrenden Problem für die ganze Familie, für Schule und Kindergarten.

Mit einem von Ihrer Apotheke hergestellten Lausshampoo aus 100% reinen ätherischen Ölen in einer natürlichen Shampoogrundlage halten Sie die Plagegeister von Ihren Kindern fern. Läuse mögen keine Wohlgerüche, wie Lemongras, Zitrone, Eukalyptus und Zimt, und suchen sich ein anderes Opfer.

Dieses Shampoo ist weiters sehr gut pflegend und verfilzt lange Haare nicht. Wir empfehlen es vorbeugend für die ganze Familie einzusetzen. Haben die Läuse sich bereits Ihren Kopf als Wohnung ausgesucht, sofort eine Kopfwäsche durchführen. Shampoo 30 Minuten einwirken lassen. Die Tiere werden durch die ätherischen Öle angegriffen und eine Vermehrung verhindert. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie gerne, was Sie gegen die lästige Plage unternehmen können!



LÖSUNG Gehirnjogging

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

**Muss man einfach lieben.
Kann man einfach schützen.**



AdTab

Kautabletten : rezeptfreie Kautablette
gegen Zecken und Flöhe!



1 KLEINE,
SCHMACKHAFTE
TABLETTE



1 MONAT
SCHÜTZ...



...VOR ZECKEN
& FLÖHEN

Mehr Informationen finden Sie auf
www.adtab.at



AdTab™ ist ein Tierarzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Tierarzt oder Apotheker. | © 2025 Elanco oder verbundene Unternehmen. AdTab™ und das Elanco Logo sind Handelsmarken von Elanco oder den verbundenen Unternehmen. | Herausgeber: Elanco Deutschland GmbH, www.elanco.de | PM-AT-25-0076 Stand der Information: März 2025

FÜR VIELE AUGENBLICKE OHNE ALLERGIE



Für viele Menschen bedeuten die Pollen in der Luft nicht nur Frühling, sondern auch lästige Allergiebeschwerden. Gerade in der Pollensaison, wenn die Belastung für die Augen am höchsten ist, können **Similasan Antiallergische Augentropfen** einen bedeutenden Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität leisten, sie mildern dank ihrer speziellen homöopathischen Zusammensetzung Juckreiz und Schwellungen und beruhigen brennende und gerötete Augen. Genießen Sie jeden Augenblick unbeschwert und klar und erleben

Sie die natürliche Erleichterung mit Similasan.

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

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

SIMI_2025_009

SCHÜßLERSALZE FÜR IHRE HAUT

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

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

Schüßlersalze können Sie auch zu beruhigenden Schönheitsmasken oder angenehmen Augenkompresse verarbeiten, zur äußeren Anwendung 2x pro Woche!

Gute Mischungen – innerlich und äußerlich – gibt es ebenso gegen **Couperose** oder lästige **Besenreiser**!

Finden Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker danach!

NEU VON APOLIFE: GASTRO TROPFEN 30 ML



Ein „gutes Bauchgefühl“ ist eine wichtige Basis für unsere Gesundheit, für unser Wohlbefinden und für unsere Lebensqualität.

ApoLife Gastro Tropfen mit Kamille, Kümmel, Mariendistel und Anis sind eine Zubereitung aus wertvollen Kräutern in österreichischer Apothekenqualität. Die **ApoLife Gastro Tropfen** beruhigen den Magen auf natürlich-sanfte Art, wobei die Zusammensetzung der verschiedenen Kräuter auf jahrelanger Erfahrung beruht: Alkoholische Einzelauszüge aus Kamillenblüten, Angelikawurzel, Kümmel, Mariendistelkraut, Melissenblättern, Pfefferminzblättern, Süßholz, Anis, Fenchel und Schleifenblume sind seit Jahrhunderten bewährt.

Jetzt neu in der praktischen und günstigen **30-ml-Packung** für die schnelle Linderung!

Apolife Magnesium Sticks Zitrone

Jetzt - 20%!

Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der zu einer normalen Muskelfunktion und einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Die **APO LIFE Magnesium Sticks Zitrone** enthalten hochwertiges Magnesiumcitrat in praktischer Direktgranulat-Form – ideal für unterwegs, ganz ohne Wasser! Der fruchtig-erfrischende Zitronengeschmack macht die tägliche Einnahme zum Genuss.

- ✓ **400 mg Magnesium pro Stick**
- ✓ **Direktgranulat – einfach ohne Wasser einnehmen**
- ✓ **Frischer Zitronengeschmack**
- ✓ **Ideal für Sportler, Vielbeschäftigte & alle, die viel leisten**



Jetzt statt € 13,50 nur € 10,80

Verlängert – nur für kurze Zeit!

Fördern Sie Ihre Schönheit von innen:

ApoLife Kollagen-Tonikum jetzt weiterhin im **Doppelpack** für Ihre Frühjahrs-Kur zum

Aktionspreis von nur € 59,90!

Mit Aminosäuren & Vitamin C – für straffe Haut und frischen Glow von innen.

Nur solange der Vorrat reicht!

Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

