

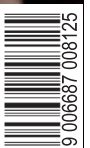
AUSGABE 1 | JÄNNER/FEBRUAR 2021



Mit spritzigen
Neujahrs-Aktionen!

*Gesund ins
neue Jahr!*

HAUTPFLEGE IN DER KÄLTE
SPERMIDIN
DETOX
UND NOCH VIEL MEHR ...



NR. 1 ANTI-AGING MARKE IN EUROPA*

FÜLLT BIS ZU 100%
DES TÄGLICHEN
HYALURON-DEFIZITS
WIEDER AUF.**

BIS ZU
-47% -60%
GEMILDERTE
FALTEN*** FEINE
LINIEN***

*Quelle: IQVIA – Pharmatrend International – Anti-Aging Markt in Frankreich, Italien und Spanien (in Apotheken und Parapharmazie); in Deutschland, Belgien, Niederlande, Schweiz, Griechenland und Österreich (in Apotheken) – YTD 2020 – in Menge & Wert.

**Grundlage ist die Konzentration der H.A. Formel bei zweimal täglicher Anwendung.

***Wissenschaftliche Studie, 53 Probanden, Anwendung 2 mal täglich, Ergebnis nach 6 Wochen.

VICHY
LABORATOIRES



NEU

LIFTACTIV H.A. EPIDERMIC FILLER

FÜR GESICHT & AUGENPARTIE

1,5% HYALURONSÄURE
VITAMIN C
VULKANISCHES WASSER

MEIN HAUTBERATER^{KI}

STARTEN SIE HIER IHRE
KOSTENLOSE DIGITALE HAUT-
ANALYSE. MIT DERMATO-
LOGEN ENTWICKELT.



WEIL GESUNDHEIT AUCH HAUTSACHE IST.

Alles wird gut!



Mag. Andrea
Hirschmann
ApoLife
Apothekerin in
Wien Kalksburg

alle sind voll Hoffnung, dass 2021 alles gut wird, dass die Covid-Impfung (und bald auch entsprechende Medikamente) uns endlich Erleichterung und Entspannung bringen, damit wir zu neuen Kräften kommen können.

Wenn wir eines gelernt haben, dann das: Mit Besonnenheit und Rücksicht aufeinander meistern wir jede Krise!

Darum auch nochmals – man kann es gar nicht oft genug sagen: Danke allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in unseren Apotheken für ihren Dienst und Danke Ihnen allen für Ihre Geduld und Ihren Respekt uns gegenüber – wir können wirklich alle sehr stolz sein!

Wir wünschen Ihnen von Herzen „Prosit Neujahr!“ und vor allem einen guten Start in ein gesundes 2021!

Nur ungern blicken wir wohl heuer auf das vergangene Jahr zurück und starten umso sehnsüchtiger in ein neues. Wir

Herzlich, Ihre
Mag. Andrea Hirschmann
ApoLife Apothekerin in Wien

Rat & Tat Apotheken finden Sie über 100 mal in ganz Österreich - auch in Ihrer Nähe!



Weitere Informationen: www.rat-tat.at!

Inhalt

Sodbrennen	6
Spermidin	10
Hautpflege im Winter	14
Aktionen	18
Arzneipflanze 2021: Kren!	20
Vitamin D	23
Fachinterview:	
Detox – Reinigung von innen	26
ApoMax erklärt:	
Erste Hilfe bei Panikattacken	30
Für unsere tierischen Freunde:	
Pfotenpflege	34
Aromatipp	38
Homöopathie-Tipp	39
Schüßler-Tipp	39
Tee-Tipp	39



IHRE MEINUNG INTERESSIERT UNS!

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

IMPRESSUM

Offenlegung gem. §25 MedienG: Blattlinie: Information der Mitglieder der ApoLife Apothekengruppe für Kunden und Partner.

Medieninhaber (Verleger) & Herausgeber: Pharmazeutische Arbeitsgemeinschaft Rat & Tat GmbH, Gonzagagasse 11/DG, 1010 Wien.

Verantwortlich für den Inhalt: Mag. pharm. Andrea Hirschmann, Kirchenplatz 5, 1230 Wien.

Redaktion, Anzeigen, Kooperation, Grafik: Mag. Martin R. Geisler, Unternehmensberatung, www.geisler.at, im Auftrag von Rat & Tat.

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.

NEU: www.shoplife.at

Der Webshop der österreichischen ApoLife Apotheken!

Regional! Digital.



shoplife.at



Nahrungsergänzungen, Kosmetik und Arzneimittel
direkt aus Ihrer nächstgelegenen ApoLife Apotheke
in ganz Österreich.
Gesundes Shopping - direkt in Ihrer Region!





Sodbrennen

Viele Menschen leiden unter diesen unangenehmen Beschwerden, die zum Teil nach dem Genuss üppiger Speisen oder alkoholischer Getränke auftreten. Doch worin liegen die Gründe für diese Rebellion des Magens und was kann man dagegen tun?

WAS IST SODBRENNEN GENAU?

Dieses weitverbreitete gesundheitliche Problem betrifft rund ein Viertel der Bevölkerung regelmäßig und äußert sich

durch brennende Schmerzen oder ein Druckgefühl hinter dem Brustbein. Nicht umsonst spricht man im Englischen von „Heartburn“, also von „Herzbrennen“.



gelegentlich zu diesem Rückfluss (Reflux), ist das zwar unangenehm, aber in den meisten Fällen besteht kein Grund zur Beunruhigung. Tritt er jedoch regelmäßig auf, kann dies auf eine ernste Erkrankung, die gastroösophageale Refluxkrankheit, hindeuten, die man keinesfalls auf die leichte Schulter nehmen sollte. Bitte unbedingt ärztlich abklären lassen, denn im ungünstigsten Fall können sich Schleimhautgeschwüre oder sogar Speiseröhrenkrebs entwickeln.

HÄUFIGSTE URSACHEN

Die Auslöser von Sodbrennen sind vielfältig und reichen von zu üppigen Mahlzeiten über den Genuss von sauren oder sehr scharfen Speisen, Zitrusfrüchten, alkoholischen Getränken, Kaffee und Nikotin bis hin zu bestimmten Medikamenten (Schmerzmittel, Kortison), welche das Auftreten begünstigen. Doch auch zu viel Stress, eine Schwangerschaft oder verschiedene Krankheiten, wie ein Zwerchfellbruch oder eine Magenschleimhautentzündung, können teilweise zum typischen sauren Aufstoßen und den charakteristischen brennenden Schmerzen führen. Bei manchen Reflux-Betroffenen ist zudem am Morgen Heiserkeit, vermehrtes Räuspern oder Husten zu beobachten, da der aufsteigende Magensaft die Rachen Schleimhaut sowie die Stimmbänder reizt. Erreicht der Mageninhalt den Mundraum, schmeckt das nicht nur sehr unangenehm, die Säure kann auf Dauer den Zahnschmelz angreifen und ihn schädigen.

Sodbrennen entsteht, wenn die aggressive Magensäure nach oben in die Speiseröhre gelangt und dort die Schleimhäute reizt. Kommt es nur

WAS KANN MAN TUN?

Die Behandlung erfolgt nach der Stärke bzw. der Ursache des Sodbrennens. Bei gelegentlichen und leichten Beschwerden können basische Salze, sogenannte Antacida, eingenommen werden. Sie

Magensäure, die normalerweise durch das Andocken an diese Rezeptoren initiiert wird. Am weitesten häufigsten jedoch werden Protonenpumpenhemmer (PPI) verschrieben, welche die Bildung eines speziellen Enzyms verhindern, das

**Sodbrennen betrifft rund ein Viertel der Bevölkerung
regelmäßig und äußert sich durch brennende Schmerzen
oder ein Druckgefühl hinter dem Brustbein.**

binden und neutralisieren die Säure im Magen, sind also sehr gut dazu geeignet, Sodbrennen zu lindern, das im Anschluss an eine Mahlzeit auftritt. Auch während der Schwangerschaft dürfen die meisten Antacida, wie z. B. Rennie-Lutschtabletten, eingesetzt werden. Weitere medizinische Substanzen, die bei Sodbrennen helfen, sind H₂-Antihistaminika oder H₂-Blocker. Sie besetzen die Histamin-Rezeptoren im Magen und verhindern so die Freisetzung von

den säurebildenden Zellen in der Magenschleimhaut das Signal zum Säureausstoß gibt. Dadurch gelingt es, die Ausschüttung von Magensäure zu hemmen und somit Sodbrennen entgegenzuwirken. Als bekannteste diesbezügliche Wirkstoffe sind Pantoprazol und Omeprazol zu nennen.

Ist als Ursache des Sodbrennens hingegen eine Infektion mit *Helicobacter pylori* diagnostiziert worden, gibt es eine geeignete Antibiotikatherapie, und im

Lasea® ist
ZUVERSICHT
bei ständigen Sorgen oder kreisenden Gedanken, die dich nicht loslassen.

rezeptfreies Arzneimittel

Lasea®
60 mg Weichkapseln

wirksam | sicher¹ | gut verträglich mit der Kraft des Arzneilavendels

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. | 1 Gebrauchsinformation

Fall von durch nicht steroidale Antirheumatika (Schmerzmittel wie z. B. Diclofenac, Naproxen, Ibuprofen) ausgelösten Problemen sollte man auf andere Wirkstoffgruppen, etwa Paracetamol oder das rezeptpflichtige Metamizol, zurückgreifen.

TIPPS GEGEN SODBRENNEN

Um durch von Magensäure verursachten Beschwerden entgegenzuwirken, sollten Sie nach Möglichkeit Schokolade, Kaffee, Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte, scharf gewürzte, fette und frittierte Speisen nur in kleinen Mengen genießen. Weißbrot, Zwieback, Kartoffeln oder Bananen hingegen sind hier empfehlenswert. Lagern Sie beim Schlafen den Oberkörper etwas höher, um das Aufsteigen der Magensäure zu erschweren, und reduzieren Sie mögliches Übergewicht, das zusätzlichen Druck auf den Magen ausüben kann. Gegen stressbedingtes Sodbrennen helfen Entspannungstechniken und Sport. Ein Verzicht auf Alkohol und Zigaretten wirkt sich zudem positiv aus.

Besonders bewährt haben sich Tees, die Schleimstoffe enthalten, etwa Käsepappele, und geschroteter Leinsamen. Einen Esslöffel davon mit zwei Esslöffeln Wasser versetzen, über Nacht quellen lassen und am Morgen auf nüchternen Magen einnehmen.

Ebenfalls nie verkehrt: eine Basenkur. Sie kann nicht nur lästiges Sodbrennen verhindern, sondern ist auch für gesunde Menschen empfehlenswert. In Ihrer ApoLife Apotheke warten viele hochwertige Eigenprodukte, wie z. B. **ApoLife 16 Säure-Basen Haushalt** oder **ApoLife Basenpulver**, und ebenso hilfreiche Informationen zur Durchführung einer solchen Kur auf Sie. Viel Erfolg und gute Beserung!



Rasche Hilfe für Magen & Darm

PFLANZLICH. SCHNELL. WIRKSAM.



Natürlich wirksam bei:

- Magenschmerzen
- Bauchkrämpfen
- Völlegefühl
- Übelkeit
- Reizmagen
- Reizdarm

... UND BEI
SO DBRENNEN:



RENNIE®
MACHT AUS MAGENSÄURE WASSER
UND ANDERE NATURLICHE SUBSTANZEN.

L.AT.MKT.11.2020.10422 Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Entgeltliche Einschaltung

Spermio

Spermidin - kurz & bündig

- Kommt in sämtlichen Zellen vor
- Wesentlich für Zellwachstum und -reinigung
- Mögliche Wirksamkeit gegen Viren
- Gute Ergebnisse in der Anti-Aging-Forschung und gegen Alzheimer
- Positiver Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Herzfunktion
- Körper produziert es beim Fasten selbst
- Empfohlenes Präparat: **ApoLife 48 Spermidin**



Spermidin

Keine Angst, hier geht es nicht um ein neues Medikament für „ihn“, sondern um einen natürlichen Stoff, der in allen lebenden Organismen zu finden ist und wichtige Funktionen im menschlichen Körper erfüllt.

VOM NAMEN ZUR FUNKTION

Der einzige Grund, warum es zur Bezeichnung „Spermidin“ kam, war der Umstand, dass man ihn zum ersten Mal im menschlichen Sperma gefunden hat. Mittlerweile weiß man jedoch, dass Spermidin in sämtlichen Zellen unseres Körpers vorkommt und ganz wesentlich für unser Wachstum und das Zellwachstum verantwortlich ist. Eine weitere wichtige Funktion von Spermidin ist es, die Selbstreinigung der Zellen bzw. die innere Müllabfuhr des Organismus – die sogenannte Autophagie – einzuschalten. Seit einiger Zeit wird intensiv an Möglichkeiten geforscht, Spermidin auch für andere Einsatzbereiche nutzbar zu machen. Und die Ergebnisse sehen durchwegs vielversprechend aus.

CORONA BIS ANTI-AGING

Bei der Suche nach wirksamen Mitteln gegen die aktuelle COVID-19-Pandemie machte man eine unglaubliche Entdeckung. Eine Studie der Charité Berlin zeigte, dass Spermidin im Laborversuch Zellen vor den Viren schützt und sogar nach einer Ansteckung deren Vermehrung um bis zu 85 % hemmen kann. Den Grund dafür vermutet man in einer Stärkung des Immunsystems durch die mit Spermidin verbundene Autophagie. Doch nicht nur in Hinblick auf eine mögliche COVID-19-Therapie könnte diese Substanz wichtig sein. Auch in der Anti-Aging-Forschung wurden verblüffende Ergebnisse erzielt. So schnitten Patienten, die an einem möglichen Vorstadium von Alzheimer-Demenz litten und

Spermidin eingenommen hatten, besser in einem Gedächtnistest ab als die Kontrollgruppe, der nur ein Placebo verabreicht worden war – und das ohne gravierende Nebenwirkungen. Weitere Studien stellen einen positiven Effekt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Herzfunktion sowie möglicherweise sogar gegen erhöhten Blutdruck dar. Diese Erkenntnisse aus dem Tierversuch müssen allerdings erst für den Menschen bestätigt werden.

FASTEN UND ESSEN

Unser Körper stellt, wenn er Gewicht verliert, einige Substanzen her. So wird beim Fasten unter anderem auch Spermidin produziert. Besonders wurde dies beim sogenannten 16/8-Intervallfasten

beobachtet, also beim Verzicht auf feste Nahrung von 8 Stunden vor Mitternacht bis zum Frühstück. Es gibt allerdings auch Spermidin-reiche Lebensmittel, wie Weizenkeime, Vollkorn- und Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Kichererbsen, gereifter Käse (Parmesan, Cheddar), Nüsse, Äpfel, Birnen, Kartoffeln, Pilze, Weintrauben und Rotwein ... oder man nimmt es in Form der Sojabohnenextrakt-Kapseln **ApoLife 48 Spermidin** als Nahrungsergänzungsmittel aus der ApoLife Apotheke zu sich.

Das Wirkungsprinzip ist so einfach wie genial. Spermidin lässt die Zellen eine Art Hungermodus wahrnehmen und bringt sie so zum Abbau von krankheits-erregenden Zellbestandteilen und abgelagerten Proteinen, bei denen man

PROSPAN®
Hustenmedizin

Husten?
Mit Prospan® wieder befreit durchatmen.

Jetzt je **2€** sparen!

PROSPAN®
Hustensaft
Eukalyptus-Trockenextrakt
3 Löffel des Saftes
3 Löffel des Saftes
3 Löffel des Saftes

PROSPAN®
Hustenpastillen
Eukalyptus-Trockenextrakt
3 Löffel des Saftes
3 Löffel des Saftes
3 Löffel des Saftes

www.prospan.at

* Sie sparen 2,- Euro beim Kauf einer Packung Prospan® Hustenpastillen oder einer Packung Prospan® Hustensaft 200 ml. Einzulösen in Ihrer Apotheke von 02.01. bis 27.02.2021, solange der Vorrat reicht.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

davon ausgeht, dass sie möglicherweise – so sie sich im Gehirn ablagern – zur Entstehung von Alzheimer oder Parkinson beitragen können. Die Wissenschaft

oder Medizin für seine Erkenntnisse verliehen bekommen hat.

Wenn Sie mehr zu Spermidin, sonstigen Nahrungsergänzungsmitteln oder zum

Spermidin kommt in sämtlichen Zellen unseres Körpers vor und ist ganz wesentlich für unser Wachstum und das Zellwachstum verantwortlich.

ist hier noch weit nicht am Ende, sondern steht mit ihren Forschungen erst am Anfang. Wie wichtig jedoch diese Vorgänge im Rahmen der Autophagie sind, erkennt man daran, dass ein japanischer Forscher, Yoshinori Ohsumi, 2016 den Nobelpreis für Physiologie

Thema „Fasten“ allgemein wissen möchten, zögern Sie nicht, Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker danach zu fragen. Sie helfen Ihnen kompetent mit Informationen, spezifischer Beratung und vielen wirkungsvollen Produkten weiter.



Halsschmerzen? Heiserkeit?

ERKÄLTUNGS- UND HALSBESCHWERDEN
isla med akut
20 HALBTAFELN

ERKÄLTUNGS- UND HALSBESCHWERDEN
isla med akut
20 HALBTAFELN
ZITRUS-HONIG-GESCHMACK

HEISERKEIT & STIMMBESCHWERDEN
isla med voice
20 HALBTAFELN
MILDE KIRSCH-GESCHMACK

isla® med mit **Milder Kirsche, Kräutern** und **JETZT auch Zitrus-Honig Geschmack**

- › Lindern Hals- und Schluckbeschwerden
- › Schützen effektiv Mund- und Rachenschleimhaut
- › Beruhigen stark beanspruchte Stimmbänder

AKTION 1€ sparen!
isla® med Milder Kirsche / Zitrus-Honig / Kräuter Halbtafeln 20 Stück um € 7,50 (statt € 8,50*)

Aktionszeitraum: 01.01. bis 31.01.2021

www.isla.at
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieser Medizinprodukte informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.
Aktion nur in Rat&Tat Apotheken gültig, solange der Vorrat reicht. * Vom Hersteller unverbindlich empfohlener Verkaufspreis in Euro inkl. USt. | Stand Dezember 2020.



Haut- pflege im Winter

Keine andere Jahreszeit belastet unsere Haut mehr als der Winter. Draußen Minusgrade und extrem geringe Luftfeuchtigkeit, drinnen trockene Heizungsluft – der Stress für unsere Körperoberfläche ist enorm, doch Hilfe naht!

TROCKEN, TROCKENER ...

Nicht nur die Außenluft und beheizte Räume entziehen unserer Haut wichtige Feuchtigkeit, auch die natürliche Talgproduktion des Körpers wird ab 8 Grad

Celsius merklich reduziert. Das von den Talgdrüsen ausgeschiedene Fett kann sich nicht mehr verteilen und unser natürlicher Schutzschild leidet. Die Folgen: Die Haut reagiert sensibler auf UV-



DIE RICHTIGE PFLEGE

Am wichtigsten ist es, das Austrocknen der Haut zu stoppen. Sie verliert an Elastizität, es bilden sich kleine Risse in der Hornschicht und die Schutzfunktion geht verloren. Um dies zu verhindern, gibt es reichhaltige Cremes und Lotionen, welche die herabgesetzte Talgproduktion ausgleichen und zugleich durch sogenannte Feuchtigkeitsbinder (Harnstoff, Glycerin, Hyaluronsäure) einem übermäßigen Wasserverlust entgegenwirken. Besonders ideal sind hier Wasser-in-Öl-Emulsionen.

Herrscht draußen extreme Kälte, sollte die Haut zusätzlich geschützt werden – mit einer Kälteschutzsalbe. Diese enthält einen hohen Fettanteil und wenig bis gar kein Wasser, denn dieses kann bei Minustemperaturen sogar frieren und so zu Schäden führen. Für eine schützende und wasserundurchlässige Schicht eignet sich z. B. die Intensivcreme aus der neuen Serie **ApoLife Cosmetics**. Sie stellt einen ausgezeichneten Kälteschutz dar und ist perfekt für sehr trockene und lipidarme Haut. Und die besonders kälte- und windempfindliche Baby- und Kinderhaut gehört speziell geschützt!

Strahlung, trocknet schneller aus, wird spröde, schuppig, rissig und Schad- bzw. Reizstoffe können leichter eindringen. Zudem setzen ihr der eisige Wind sowie die Temperaturunterschiede von outdoor zu indoor zusätzlich zu. Umso mehr Schutz braucht unsere Hülle deshalb ganz besonders in der kalten Jahreszeit.

Verwenden Sie gerade im Winter seifenfreie Produkte sowie am besten rückfettende Öle oder Emulsionen zum Waschen und vermeiden Sie lange, heiße Bäder. Idealerweise nach dem Waschen bzw. sogar zwei Mal täglich eine Körperlotion auftragen, die wichtige Feuchtigkeit speichert und ein Austrocknen verhindert. Verzichten Sie auf

Peelings und alkoholhaltige Gesichtslotionen, welche die Haut zusätzlich strapazieren bzw. austrocknen. Passiert dies nämlich, können unangenehme Trockenheitsekzeme die Folge sein.

LIPPENBEKENNTNISSE

Ein besonders empfindlicher Teil unseres Gesichtes sind die Lippen, wobei es hier zu einem ganz natürlichen, aber nicht optimalen Vorgang kommt. Werden die Lippen trocken und spröde, befeuchten wir sie ganz automatisch mit

entstehen. Ideal wäre es, die Lippen mit klarem Wasser abzuspülen, Schüppchen durch Abrubbeln zu entfernen, und anschließend mit einem guten Fettstift einzureiben. Optimal dafür geeignet ist ein weiteres Eigenprodukt aus Ihrer ApoLife Apotheke – **ApoLife Lippenpflege mit Sonnenschutz**. Es schützt die Lippen nicht nur vor dem Austrocknen, sondern ebenso vor gefährlicher UV-Strahlung (LSF 20, UV-A- und UV-B-Schutz). Diese kann unter Umständen auch die Entstehung von Fieberblasen

Nicht nur die Außenluft und beheizte Räume entziehen unserer Haut wichtige Feuchtigkeit, auch die natürliche Talgproduktion des Körpers wird ab 8 Grad Celsius merklich reduziert.

der Zunge. Das hilft aber nicht wirklich, denn der Speichel trocknet die Lippen noch mehr aus und in der Kälte verdunstet er schnell, wodurch noch tiefere Temperaturen als in der Umgebung

begünstigen, also am besten vorab das Immunsystem pushen. Dazu gibt es **ApoLife 37 Lysin plus**, eine Aminosäure, die als Gegenspieler von Arginin die Vermehrung von Herpesviren verhin-

Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:

Infekt bekämpfen
Symptome lindern

Kaloba® kann beides!

Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

antiviral
antibakteriell
schleimlösend

kaloba
Tropfen zum Einnehmen,
Lösung
Pflanzliches Arzneimittel
bei akuten bronchialen
Infekten
20 ml Lösung

dern kann. Das zusätzlich enthaltene Vitamin C fördert überdies die normale Funktion des Immunsystems.

HAUTPFLEGE MIT HAND UND FUSS

Ein wesentlicher Aspekt neben der Verwendung von hochwertigen Pflegeprodukten – z. B. von **ApoLife Cosmetics** – ist die Unterstützung der Haut von innen. Ungesättigte Fettsäuren etwa tragen zu einem gesunden und vitalen Hautbild bei. Sie sind wichtige Bestandteile der Zellwände, fungieren als Binde-substanz der Hornschicht und wirken so einem Austrocknen und frühzeitigem Abschuppen entgegen. In **ApoLife 6 Hautgesundheit** sorgen Nachtkerzen-, Borretsch- und Arganöl für mehr Elastizität und Geschmeidigkeit, das Antioxidans Vitamin E schützt die Zellen zudem vor oxidativem Stress.

Für die optimale Hautpflege der Hände im Winter gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke ebenfalls ein Eigenprodukt: die **ApoLife Handcreme**. Mit ihrer fein abgestimmten Kombination aus Shea-



Butter, Mandel- und Jojobaöl sowie Urea garantiert sie eine reichhaltige und schnell einziehende Pflege. Und auch die Füße kommen nicht zu kurz – die beiden **ApoLife Fußcremen** beugen trockener Haut vor und bringen sie bestens durch die kalte Jahreszeit.

Schauen Sie doch einfach einmal in Ihrer ApoLife Apotheke vorbei und verschaffen Sie sich einen Überblick über die breite Palette an Produkten, mit denen Sie Ihrer Haut etwas Gutes tun können. Sie werden überrascht und begeistert sein!

Bepanthen
Wund- und Heilsalbe
für wunde und gerötete Haut
Wundheilungsbeschleuniger

Heilt und schützt

Bepanthen
Wund- und Heilsalbe

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

Und für die tägliche Pflege sehr trockener & empfindlicher Haut:

Bepanthen
SensiDaily
Intensivpflege

Bepanthen
SensiDaily
Intensivpflege

Kosmetikum

PRÄBIOTIKA
FORMEL

Wir denken an Sie

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im Jänner

2. bis 31. Jänner 2021

1,- SPAREN



Gut für Stimme und Hals – Isla med Pastillen jetzt 1,- billiger!

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

Gutschein gültig von 2. bis 31. Jänner 2021 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

2. bis 31. Jänner 2021

2,- SPAREN



Prospan Pastillen, Hustenliquid mit Menthol 100 ml oder Hustensaft 200 ml. Jetzt um 2,- billiger!

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

Gutschein gültig von 2. bis 31. Jänner 2021 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

PROSPAN_2020_046

Ihre Gesundheit!

und Februar – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 27. Februar 2021

2,50 SPAREN



Bei Bronchitis und Erkältungen wirkt Kaloba® antiviral, antibakteriell und schleimlösend – mit Kaloba® Tropfen 50 ml jetzt 2,50 sparen!

Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Gutschein gültig von 1. bis 27. Februar 2021 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barabläse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

KAL_DP80_2004_L

1. bis 27. Februar 2021

45 ml GRATIS



Unterstützen Sie Ihr Immunsystem mit der Kraft der Goji-Beere – jetzt 45 ml gratis!

Gutschein gültig von 1. bis 27. Februar 2021 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barabläse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Arzneipflanze 2021

Kren!

Haben Sie schon einmal von der Heilpflanze *Armoracia rusticana* gehört? Hinter diesem Namen, der eher an eine italienische Hauptspeise denn an ein Gewächs denken lässt, versteckt sich eine überaus beliebte, scharfe Köstlichkeit: der Kren oder Meerrettich!

IN EINER NAMHAFTEN REIHE

Auch wenn man beim Kren nicht sofort an eine gesundheitsfördernde Wirkung denken würde, passt er hervorragend zu einigen seiner Vorgänger als Arzneipflanze des Jahres, die man allesamt eher für ihre kulinarischen Eigenschaften schätzt. So wurde bereits Ingwer, Zwiebel, Anis, Rosmarin und der Gewürznelke diese Ehre zuteil, und vieles, was bei uns tagtäglich auf dem Teller landet, vermag in manchen Fällen sogar zu heilen. Sehen wir uns also die Wurzel der Meerrettichpflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse einmal genauer an.

EIN STÜCK GESCHICHTE

Ursprünglich stammt der Kren aus Südosteuropa und war schon in der Antike ein beliebtes Handelsgut. Dies ist beispielsweise durch ein in der vor fast 2.000 Jahren verschütteten Stadt Pompeji erhaltenes Wandgemälde belegt, in dem die römische Göttin der Blüten, Flora, mit einer blühenden Meerrettichpflanze dargestellt ist. Und auch der römische Politiker Cato erwähnte sie in seinen Abhandlungen zum Ackerbau. Die verdauungsfördernde Wirkung, die damals bereits bekannt war, wird in unseren Breiten hingegen erst ab dem

Kren - kurz & bündig

- Arzneipflanze 2021
- Auch Meerrettich oder wissenschaftlich *Armoracia rusticana*
- Gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse
- Schon in der Antike für die verdauungsfördernde Wirkung bekannt
- Hoher Kalium- und Vitamin C-Gehalt
- Wichtige Inhaltsstoffe: Senfölglykoside
- Innerlich bei Harnwegsinfekten, äußerlich bei rheumatischen Erkrankungen und Muskelschmerzen
- Natürlicher Hustensirup

Mittelalter erwähnt. So empfiehlt Hildegard von Bingen den Kren etwa bei Bauch- und bei Brustleiden. Danach gerieten die medizinischen Aspekte etwas in Vergessenheit und wurden erst in letzter Zeit mehr und mehr „wiederentdeckt“.

SAUER MACHT LUSTIG, SCHARF MACHT GESUND

Bitte diese Aussage nicht allgemein wörtlich zu nehmen, aber im Falle des Krens sind es genau diese Inhaltsstoffe, die den Unterschied ausmachen. Das Kribbeln in der Nase bei frisch geriebenem Kren und die herrliche Schärfe zum

det hilft der durchblutungsfördernde Kren bei rheumatischen Erkrankungen und Muskelschmerzen.

SO HUSTET MAN DEM HUSTEN WAS

Für alle, die ein ganz natürliches Hustenmittel suchen, empfiehlt sich ein selbst gemachter Sirup. Dafür Kren fein reiben und mit der doppelten Menge Honig in ein Schraubglas geben, einen Tag ziehen lassen, abseihen und bis zu drei Mal täglich davon einen Teelöffel nehmen. Oder man baut sich eine kleine „Sirup-Anlage“ mit dem verwandten schwarzen Rettich. Oben eine Scheibe

Ursprünglich stammt der Kren aus Südosteuropa und war schon in der Antike ein beliebtes Handelsgut.

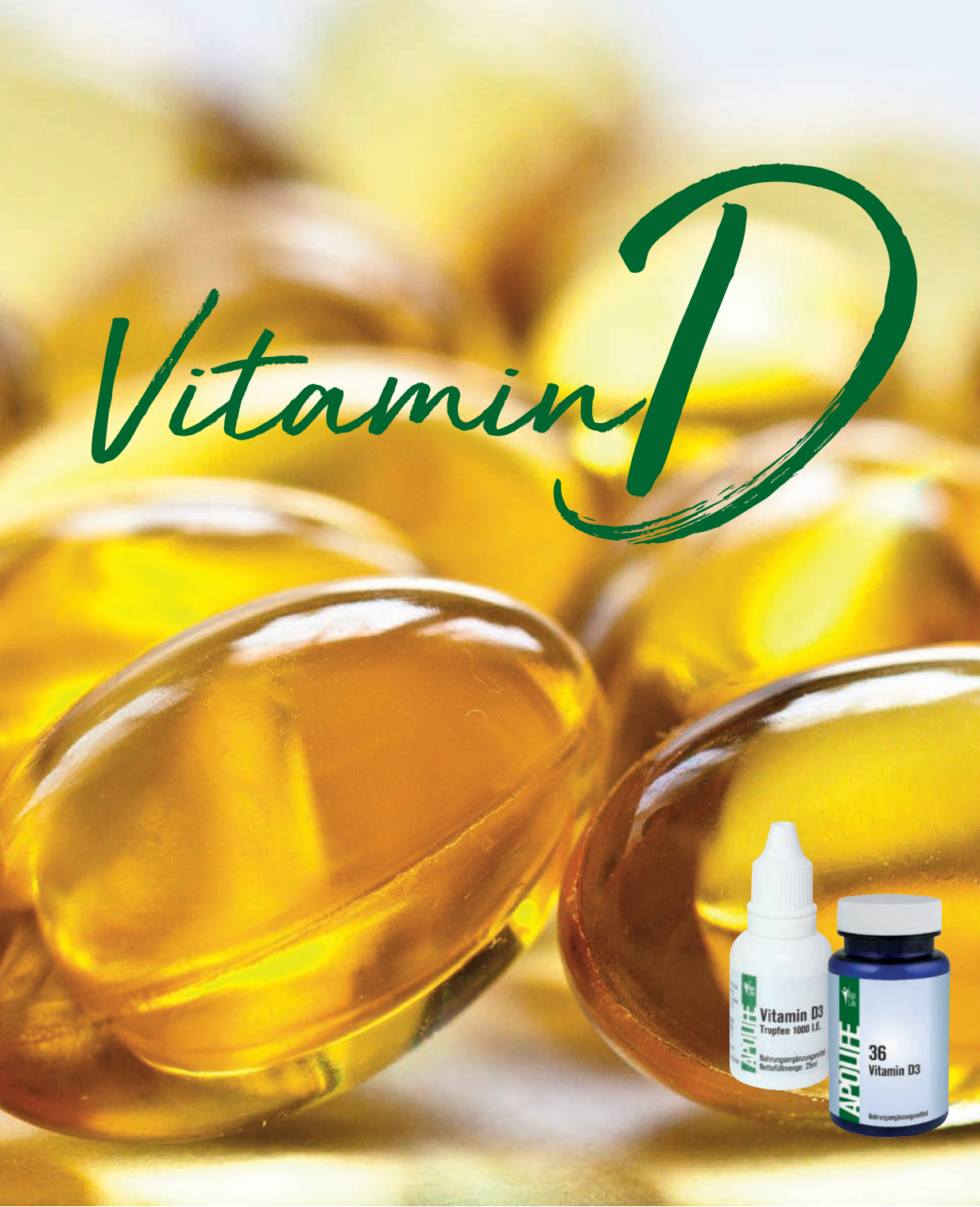
Würstel oder anderen Fleischgerichten kommen von den in der Wurzel enthaltenen Senfölglykosiden. Und diese besitzen zugleich eine beachtliche antibakterielle und antivirale Wirkung. Sie sind überdies durchblutungsfördernd sowie schleimlösend. Doch der Kren hat es auch abseits der scharfen Komponenten in sich und verfügt über einen hohen Kalium- und Vitamin-C-Gehalt.

Die medizinischen Einsatzmöglichkeiten der Wurzel sind vielfältig. So wirken die Inhaltsstoffe etwa bei Bronchitis schleimlösend, bei Infekten der Harnwege oder der Niere kommt ihre antibakterielle Wirkung zum Tragen. Im Bereich der Verdauung wird die Bildung des Magensaftes angeregt und äußerlich angewen-

abschneiden, das Innere großzügig aushöhlen, unten die Spitze entfernen und ein kleines Loch hineinbohren. Rettich mit Kandiszucker füllen, abgeschnittenen Deckel wieder draufsetzen, auf ein Glas stellen und über Nacht stehen lassen. Nach und nach tropft der natürliche Hustensirup heraus, und man kann mehrere Tage Zucker nachfüllen.

Haben Sie Fragen zum Arzneimittel des Jahres 2021 oder benötigen Hilfe gegen Husten, Verdauungsprobleme oder Harnwegsinfekte? Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker haben eine breite Auswahl von wertvollen natürlichen und klassischen Produkten für Sie, um viele Beschwerden schnell und effizient zu lindern.

Vitamin D



Lebertran – ein Wort, das viele frühere Generationen zusammenzucken ließ. Den Fragen, wie wichtig diese schauerhafte Medizin jedoch war und was sie mit dem Hauptdarsteller dieses Artikels zu tun hat, wollen wir nun auf den Grund gehen.

EIN VITAMIN ... ODER DOCH NICHT?

Um die Verunsicherung gleich noch etwas zu steigern: Vitamin D ist eigentlich gar kein Vitamin! Laut Definition sind damit nämlich Substanzen gemeint, die unser Körper nicht selbst produziert und die mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Nicht so bei Vitamin D, denn unser Organismus kann es in der Haut mithilfe von Sonnenlicht aus Cholesterol synthetisieren, also

Kalzium-Phosphat-Stoffwechsel und fördert die Aufnahme der beiden Mineralstoffe im Darm. Ist diese gestört, kann bei Kindern eine gefährliche Erkrankung der Knochen entstehen – die Rachitis. Dabei kommt es unter anderem zu weichen Knochen, zu einem verlangsamten Schließen der Schädelnähte und zum sogenannten „rachitischen Rosenkranz“, sichtbaren Auftreibungen im Bereich der Rippen am Übergang zum Brustbein, die an eine Perlenkette erin-

Unser Organismus kann Vitamin D in der Haut mithilfe von Sonnenlicht aus Cholesterol synthetisieren, also quasi selbst erzeugen!

quasi selbst erzeugen. Zudem handelt es sich bei Vitamin D nicht um ein einziges Vitamin, sondern um eine ganze Reihe von Stoffen (Calciferole), der wichtigste davon ist jedoch das Vitamin D3, ein fettlösliches Hormon mit dem Namen Cholecalciferol, um das es nun primär gehen soll. Und genau diese unaussprechliche Substanz war der Grund für die gesundheitsfördernde Wirkung des – übrigens auch als Lampenöl und Imprägnierungsmittel verwendeten – Lebertrans, der schon bei den Wikingern und Inuit zum Einsatz kam.

WARUM IST VITAMIN D SO WICHTIG?

Als erster Punkt sind hier auf jeden Fall unsere Knochen zu nennen. Cholecalciferol spielt eine wesentliche Rolle beim

ner. Glücklicherweise ist diese Erkrankung bei uns praktisch nicht mehr anzutreffen, da Säuglinge bereits ab der ersten Woche das gesamte erste Lebensjahr über mit Vitamin-D-Tropfen versorgt werden, um einem Mangel vorzubeugen. Allerdings kann dieser ebenso im Erwachsenenalter eintreten und zu weichen Knochen (Osteomalazie) mit Schmerzen und Verformungen führen.

Da Vitamin D noch für weitere wesentliche Vorgänge im Körper wichtig ist, wirkt sich eine Unterversorgung auch auf das Immunsystem (erhöhte Infektanfälligkeit), Muskeln (Schmerzen, Schwäche, Krämpfe) oder Haut (Missempfindungen) aus und kann in manchen Fällen sogar Ursache für Migräne sein.

SONNE, FISCH, KAPSELN UND TROPFEN

Während im Sommer bereits eine Viertelstunde mit direkter Sonnenbestrahlung auf Gesicht, Unterarme und Hände in der Mittagszeit ausreicht, um mehrere Tausend Internationale Einheiten – I. E. – Vitamin D zu produzieren, sieht es im Winter leider anders aus. Die flache Sonneneinstrahlung und die verkürzten Lichtstunden reichen vielfach nicht zur optimalen körpereigenen Produktion des „Sonnenvitamins“. Hier ist es nötig, die Versorgung durch eine gezielte Ernährung bzw. ergänzende Präparate sicherzustellen. Natürliche Vitamin-D-Quellen sind alle Fische mit hohem Fett-

gehalt, wie Makrelen, Lachs oder Hering, aber auch Eigelb oder Speisepilze. In Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs hingegen ist es nur in sehr geringen Mengen enthalten.

Gerade in der lichtarmen Zeit von Oktober bis Ostern empfiehlt es sich, zusätzliches Vitamin D zuzuführen. Allerdings sollte hier keinesfalls eine willkürliche Einnahme erfolgen, denn eine Überdosierung kann zu Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen, extremem Durst, Schwächegefühl, Kopfschmerzen, Nervosität, Nierensteinen und Nierenschäden hin bis zum Nierenversagen führen. Deshalb ist es wichtig, seinen aktuellen Vitamin-D-Wert zu kennen. Dieser kann über das Blutbild beim Hausarzt oder auch mit einem speziellen Test in den meisten ApoLife Apotheken ermittelt werden. Das Ergebnis liegt nach ca. 15 Minuten vor, und dann kann man anhand dessen die optimale Dosis zur Behebung des Mangels berechnen.

Vitamin D3 - kurz & bündig

- Wissenschaftliche Bezeichnung: Cholecalciferol
- Auch als „Sonnenvitamin“ bekannt
- Der Körper produziert es in der Sonne selbst
- Wichtig für den Kalzium-Phosphat-Stoffwechsel
- Unverzichtbar für die Gesundheit unserer Knochen
- Mangelkrankungen – bei Kindern: Rachitis, bei Erwachsenen: Osteomalazie
- Bedeutung auch für Immunsystem, Muskeln, Haut und die Entstehung von Migräne
- Empfohlene Präparate:
ApoLife Vitamin D3 Kapseln und
ApoLife Vitamin D3 Tropfen

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker geben Ihnen gerne Auskunft zu diesem Test sowie zu allen Präparaten, mit denen einer Unterversorgung effizient entgegengewirkt werden kann. Die passende Auswahl hat man dabei gleich zur Hand, denn mit den Eigenprodukten **ApoLife Vitamin D3 Kapseln** (2.000 I. E. pro Stück) und **ApoLife Vitamin D3 Tropfen** im praktischen Dosier-Fläschchen (1 Tropfen = 1.000 I. E.) sowie fachkundiger Beratung steht einer optimalen Versorgung im Winter nichts mehr im Wege!

FACHINTERVIEW

Detox

A photograph of a glass and a jar of detox water. The glass in the foreground contains water with a slice of lemon and ginger. The jar in the background is tied with a string and also contains water with lemon and ginger. The items are on a wooden cutting board with more lemon and ginger slices scattered around.

Reinigung von innen

Weihnachtsgebäck, Festtagsbraten, süße Versuchungen, das eine oder andere Gläschen Alkohol und zu wenig Bewegung, die letzten Wochen haben bei vielen teilweise doch eine gewisse Belastung dargestellt. Es wäre also höchste Zeit für einen „Frühjahrsputz“, doch wie sollte dieser im besten Fall aussehen? Das und noch mehr haben wir für diese Ausgabe in einem persönlichen Gespräch Frau Mag. Reitbauer, ApoLife Apothekerin aus Gänserndorf, gefragt.

Frau Mag. Reitbauer, „Detox“ ist ein Schlagwort, das wir sehr oft hören, worum handelt es sich hier eigentlich genau?

„Detox“ bedeutet übersetzt so viel wie „Entgiften“, und genau darum geht es bei allen Detox-Kuren – den Körper von belastenden Substanzen zu befreien und praktisch von innen zu reinigen. Alkohol, Nikotin und Fast Food etwa sind Dinge, mit denen unser Organismus bis zu einem gewissen Grad umgehen kann. Nehmen die schlechten Lebensgewohnheiten, wie ungesundes Essen und Bewegungsmangel, jedoch zu, sollte man sich ab und zu einmal eine innere Reinigung gönnen.

Welche Detox-Kur ist dazu am besten geeignet?

Das kann man so nicht sagen, denn eine perfekte Kur für alle gibt es leider einfach noch nicht. Die Möglichkeiten, sich zu entgiften, sind extrem umfangreich, und jeder muss für sich die passende Variante finden. Eines allerdings haben alle Maßnahmen gemeinsam – es gilt, den Körper für eine gewisse Zeit von allen negativen Einflüssen zu entlasten und keine weiteren Schadstoffe zuzuführen. Zusammen mit der richtigen Nahrungsergänzung und den passenden Nährstoffen gibt man ihm so die Möglichkeit, sich selbst zu reinigen.

Muss man dabei etwas beachten?

Selbstverständlich! Sie sollten auf keinen Fall von heute auf morgen alles



*Mag. Verena
Reitbauer
ApoLife
Apothekerin in
Gänserndorf*

weglassen, das wäre kontraproduktiv. Es ist wichtig, den Organismus langsam auf den bevorstehenden „Entzug“ vorzubereiten und ihn praktisch langsam herunterzufahren. Nehmen Sie sich also vor Ihrer Detox-Zeit ein paar Tage zur Umstellung – und auch danach, um nicht sofort wieder in die alten Lebensgewohnheiten zu verfallen.

Wie merkt man, dass eine Entgiftung angebracht wäre?

In den meisten Fällen sind die Menschen einfach schlichtweg übersäuert. Die Zeichen dafür können vielfältig sein und reichen von andauernder Müdigkeit über eine Verschlechterung des Hautbildes bis hin zu Kopfschmerzen, zumeist einhergehend mit einer Gewichtszunahme. Hier kann man als erste Maßnahme sofort selbst etwas tun, indem man auf Genussmittel, wie Alkohol, Nikotin sowie Koffein, verzichtet und auch den Zucker weglässt. Dabei ist allerdings zu beachten, dass es nicht um das Löffel Zucker im Kaffee geht, sondern darum, zuckerhaltige Lebensmittel für sich selbst ganz allgemein zu reduzieren. Und das ist gar nicht so leicht, wenn Sie sich einmal bewusst die Zutaten

vieler Produkte ansehen. Man glaubt nicht, wo überall Zucker versteckt ist.

Sie erwähnten Nahrungsergänzungsmittel, gibt es da spezielle Empfehlungen?

Ja, sie unterstützen den Körper dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Perfekt dazu geeignet sind zum Beispiel

Salze helfen dem Organismus, die durch eine vermehrt kohlenhydrat- und eiweißreiche Kost bedingte „saure“ Stoffwechsellage auszugleichen.

Und wie sieht es mit sogenannten Kuren aus?

Auch diese helfen natürlich beim Entgiften. Wer richtige Kurtage einlegen will,

Die Möglichkeiten, den Körper zu entgiften, sind extrem umfangreich, und jeder muss für sich die passende Variante finden.

einige Eigenprodukte von Rat & Tat: **ApoLife 16 Säure-Basen Haushalt** etwa sind Kapseln mit natriumfreiem Basenpulver aus basischen Kalzium-, Kalium- und Magnesiumsalzen. Diese Elektrolyt-

kann mittlerweile zu einer Vielzahl an bereits bewährten basischen Saft- und Suppenkuren greifen. Hier gibt es unterschiedliche Anbieter, die auf eine eigene, heimische Produktion setzen –



Ich mache nicht müde!

TantoGrip
NEU!

- Geringer Zuckergehalt von 1,6 g pro Beutel
- Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

TantoGrip® gibt es rezeptfrei in der Apotheke!

Zur Linderung von Grippe- und Erkältungssymptomen wie Kopf-, Hals-, Gliederschmerzen, verstopfter Nase und Fieber.

2768 Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

ANGELINI

das Ganze selbstverständlich in Bioqualität! Die jeweiligen Kuren sind dabei schon so zusammengestellt, dass man einfach jeweils ein fertiges Fläschchen hat und ganz unkompliziert sofort loslegen kann.

Wann ist der ideale Zeitpunkt für eine Detox-Kur?

Im Prinzip kann man jederzeit mit einer Entgiftung beginnen. Zu bedenken aber gilt es, dass der Körper während der Kur Ruhe braucht. In einer stressigen Zeit damit anzufangen, ist keine gute Idee und kann dann sogar eher zu einer zusätzlichen Belastung werden. Wichtig ist, neben ausreichender Ruhe, auf alle Fälle viel zu trinken – am besten stilles Wasser oder ungesüßte Tees –, denn

nicht umsonst spricht man hier vom „Ausleiten“ und da braucht der Organismus Ihre Unterstützung.

Wo finde ich weitere Informationen zu diesem Thema?

In jeder ApoLife Apotheke in ganz Österreich! Die ApoLife Apothekerinnen und Apotheker sind Spezialisten bei allen Ernährungsfragen, Nahrungsergänzungsmitteln und natürlich auch im Bereich Entgiften. Fragen Sie uns einfach, wir können Ihnen nicht nur eine optimale Beratung bieten, sondern haben ebenso alle Produkte zur Begleitung und Unterstützung Ihrer Detox-Kur.

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



BRONCHO STOP

NEU!

ERSTE HILFE bei ERKÄLTUNG

ERKÄLTUNGSSAFT

Einnahme ab den ERSTEN ANZEICHEN einer Erkältung.

Frösteln / Kältegefühl
 Fieber
 Schleimhautreizungen im Rachenraum
 Trockener Husten

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungen ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. | BRO_0357_2001

A P O M A X E R K L Ä R T :

Erste Hilfe bei Panikattacken

Sie kommen zum Teil aus heiterem Himmel und belasten die Betroffenen schwer. Doch was sind Panikattacken genau und kann man etwas gegen sie tun?

OFTMALS MISSVERSTANDEN

Panikattacken gehören zu den psychischen Erkrankungen und führen

oft zu großem Leidensdruck, denn meist bleiben Betroffene alleine mit ihrem Problem, finden in ihrem Umfeld wenig



Verständnis und werden nicht selten sogar als Hypochonder bezeichnet. Dabei sind die Attacken, die von wenigen

Minuten bis zu einer halben Stunde dauern können, alles andere als bloß eingebildet. Es kommt zu Beklemmung, Herzrasen, Brustschmerzen, Atemnot, Schwindel und Ohnmachtsgefühlen, manche Menschen befällt eine extreme Angst, sie haben das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, verrückt zu werden oder gar zu sterben. Tritt eine Panikattacke nur ab und zu auf, sollte die Entwicklung genau beobachtet werden. Kommt es binnen eines Monats öfter zu Vorfällen, bitte unbedingt einen Arzt konsultieren, um physische Ursachen, wie Lungen- und Schilddrüsenerkrankungen, Herzrhythmusstörungen oder Epilepsie, auszuschließen. Liegen keine körperlichen Beschwerden vor, gilt es, die psychischen Faktoren von einem Facharzt abklären zu lassen. Je früher eine Diagnose gestellt wird, desto besser, denn bleibt eine Panikstörung unbehandelt, kann dies in Folge zur Entwicklung von weiteren Angststörungen, Depressionen oder Suchtverhalten führen.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Diese sind, je nach der diagnostizierten Ursache, unterschiedlich. Eine schwere, akute Panikattacke wird zum Teil auch mit starken beruhigenden Medikamenten, sogenannten Benzodiazepinen, behandelt. Sie sollten jedoch nur im Notfall eingesetzt werden, da sie ein hohes Suchtpotenzial mit sich bringen. Bei vielen Patienten führen psychotherapeutische Maßnahmen zu einer Linderung, wobei es wichtig ist, dass man sich

beim Auftreten einer Attacke immer wieder klarmacht, dass sie auch wieder vorübergeht. Man könnte sogar jede Tätigkeit, die man gerade durchführt, ganz normal weiter ausführen, bis die Beschwerden verschwinden ...

VORBEUGEN HILFT!

Viele Panikattacken und Angststörungen sind die Folgen von unerwarteten oder einschneidenden Ereignissen, die man nicht bewältigen konnte. Das können z. B. der Verlust eines lieben Menschen, die Diagnose einer schweren Erkrankung oder auch die plötzliche Kündigung sein. Je besser der Betroffene mit sich selbst im Einklang ist, desto leichter kann er solche Schicksalsschläge verkraften und mit ihnen abschließen. Dazu beitragen können ein gesunder Lebensstil, ausgewogene Ernährung sowie die wertvolle Unterstützung aus der ApoLife Apotheke. Hier einige wesentliche Tipps für ein ausgeglichenes Leben:

- Viel bewegen, am besten täglich und wenn möglich an der frischen Luft.
- Regelmäßige Stress-Pausen einplanen, ganz ohne Arbeit und vor allem ohne Handy!
- Auf die Ernährung mit adäquater Nährstoffzufuhr achten!
- B-Vitamine sind wichtig für unser Nervensystem, Stresstoleranz und Konzentration. Das Eigenprodukt **ApoLife 5 Vitamin-B Komplex** enthält eine optimale Kombination davon.

- Bei körperlicher Überlastung und Stress hilft zudem die Rosenwurz (Rhodiola) dabei, die eigene Mitte wiederzufinden. Erhältlich z. B. als **ApoLife 45 Rosenwurz plus**.
- Ideal für innere Ausgeglichenheit und entspannteren Schlaf: 5-Hydroxy-Tryptophan aus der afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) in **ApoLife 17 Mentale Balance**.

Alle diese wertvollen Produkte, kompetente Beratung für die Bewältigung von Panikattacken, Angststörungen oder Stresssituationen und noch vieles mehr erhalten Sie in Ihrer ApoLife Apotheke.



1 Was suchen wir?
Alle Tage geh ich aus,
bleibe dennoch stets zu
Haus.

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!



Xylometazolin Rat & Tat 1mg/ml
Nasenspray

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
1mg/ml
e 10 ml
Lösung

**ab 12
Jahren**

Xylometazolin Rat & Tat 0,5mg/ml
Nasenspray junior

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
0,5mg/ml
e 10 ml
Lösung

**ab 2
Jahren**

- ✓ **abschwellend**
- ✓ **reinigend**
- ✓ **befeuchtend**

Xylometazolin Rat & Tat Nasenspray

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

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



FÜR UNSERE TIERISCHEN FREUNDE

Pfotenpflege

Es gibt für einen Hund im Winter nichts Schöneres, als im Schnee herumzutoben, die Nase in den Pulverschnee zu stecken und sich in der weißen Pracht herumzuwälzen. Doch während wir ihm dabei in dicken Winterstiefeln zusehen, sind seine Pfoten weniger geschützt ...

AUF ALLEN VIEREN

Schauen wir uns zunächst einmal die Physiologie des besten Freundes des Menschen etwas genauer an. An den Vorderpfoten hat jeder Hund grundsätzlich fünf Zehen, wobei die Krallen von

vier den Boden berühren. Diese helfen dabei, auf weichem Grund besseren Halt zu finden. Hinten hingegen sind bei den meisten Hunderassen nur vier Zehen ausgebildet, manche haben jedoch eine rudimentäre fünfte Zehe, die



als sogenannte Wolfskralle bezeichnet wird. Die Krallen selbst bestehen aus einem unempfindlichen Hornteil (*Stratum corneum*), der in etwa mit einem Fingernagel vergleichbar ist, und der sensiblen Lederhaut mit einem

feinen Gefäß- und Nervengeflecht. Neben den Krallen finden sich an den Pfoten jeweils fünf Ballen vorne bzw. vier Ballen an den Hinterpfoten. Diese Ballen sind im Prinzip sehr ähnlich wie die Krallen aufgebaut, besitzen allerdings

einen deutlich geringeren Hornanteil und ein dickes Fettpolster zur Abfederung. Zwei interessante Dinge fallen bei den Ballen besonders auf: Zum einen zählen sie zu den wenigen Körperteilen des Hundes, die nicht behaart sind, und zum anderen findet man hier die einzigen Schweißdrüsen, die eine optimale Thermoregulation ermöglichen und die Bodenhaftung optimieren.

„CANIKÜRE“

Die Krallen von Hunden (lat.: *Canidae*) nutzen sich bei ausreichender Bewegung eigentlich von selbst ab. Ist der Vierbeiner jedoch vermehrt auf weichen Untergründen, wie im Wald oder auf Wiesen, unterwegs, fehlt die Abnutzung und sie müssen von Zeit zu Zeit gekürzt werden. Auch genetische und ernährungsbedingte Faktoren können eine Rolle spielen.

Nicht wenige Hundebesitzer legen die Krallenpflege in professionelle Hände, sollten Sie diese selbst in Angriff nehmen, gilt es, einige grundsätzliche Dinge zu beachten:

- Die Krallen keinesfalls zu kurz schneiden! Verletzt man die empfindliche Lederhaut, führt dies zu Schmerzen und Blutungen.
- Bei nicht pigmentierten Krallen erkennt man die Lederhaut leicht durch ihre rosa Farbe. Bei dunklen Krallen am besten in mehreren kleinen Schritten schneiden und so an die Lederhaut herantasten.
- Verwenden Sie zum Krallenschneiden immer spezielles, dafür geeignetes

Werkzeug wie z. B. einen scharfen Seitenschneider.

- Besonders auf die Länge der Dau- men- bzw. eventuell ausgebildeter Wolfskrallen achten. Sie nutzen sich durch den fehlenden Bodenkontakt praktisch nicht ab und müssen regelmäßig gekürzt werden.
- Vielleicht lassen Sie sich das Krallenschneiden das erste Mal vom Tierarzt zeigen oder geben die Krallenpflege prinzipiell in fachkundige Hände.
- Suchen Sie nach jedem Spaziergang die Zehenzwischenräume ab. Hier können sich Schmutz, Steine, Ast- oder Pflanzenteile sammeln und zu Verletzungen führen.
- Bei langhaarigen Hunderassen die Haare zwischen den Zehen immer kurz halten. Dazu eine stumpfe Schere (Babyschere) oder Rasierer bzw. Trimmer verwenden und auf die bei manchen Hunden mehr oder weniger stark ausgebildeten Schwimmhäute zwischen den Zehen achten!

WINTERPFLEGE

Gerade in der kalten Jahreszeit brauchen Pfoten ganz besondere Aufmerksamkeit und intensive Pflege. Auf den Gehwegen und Straßen gestreuter Kies und Salz setzen den empfindlichen Hundezehen besonders zu. Das Salz trocknet die sensiblen Ballen aus, sie können rissig werden und kleine Verletzungen entstehen. Dies kann durch den Kies noch verstärkt werden, wobei hier auch die mechanische Belastung nicht zu vernachlässigen ist.

Wir haben Ihnen fünf wichtige Tipps zur Pfotenpflege zusammengestellt:

- 1 Vor dem Spaziergang die Pfoten mit Vaseline, Melkfett oder Ringelblumensalbe einreiben. Schützt vor durch Salz bedingter Austrocknung und verhindert das Anhaften von Schnee.
- 2 Fell an den Pfoten möglichst kurz halten, hängen gebliebener Schnee kann zu Eisklumpen werden, die eine Gefahr für die sensiblen Ballen und Zehenzwischenräume darstellen.
- 3 Pfoten nach dem Gassigehen immer mit lauwarmem Wasser gründlich abspülen, um das Salz zu entfernen.
- 4 Darauf achten, ob der Hund sich vermehrt die Pfoten ableckt. Dies

könnte auf eine kleine Verletzung hindeuten, welche sich durch das Lecken und Knabbern entzünden kann. Pfote mit Kamillenbad oder Eichenrindenextrakt behandeln bzw. die Stelle mit Wund- oder Heilsalbe versorgen.

- 5 Ist der Hund besonders empfindlich oder die Haut an den Pfoten bereits sehr irritiert, helfen spezielle Pfotenschuhe!

Sämtliche hier genannten Produkte sowie eine fachkundige „tierische“ Beratung finden Sie in Ihrer ApoLife Apotheke. Damit nicht nur Sie perfekt versorgt sind, sondern auch Ihr vierbeiniger Liebling gut durch den Winter kommt!

easystop[®]

100mg Racecadotril-Hartkapseln

Endlich die moderne Therapie bei Durchfall

REZEPTFREI!

- Zur symptomatischen Behandlung des akuten Durchfalls ab 18 Jahren
- Rasche Wirkung bei Durchfall
- Keine Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem, kein Blähbauch





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

www.easystop.at



© NEURAXEN-Pharm Company
2-2009 / 26.11.2020

EMSER PASTILLEN®

*Halsschmerzen
natürlich behandeln*



Ein Kratzen im Hals, das Schlucken fällt schwer und die belegte Stimme macht heiser. Doch was hilft gegen Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz und Heiserkeit? Bewährt haben sich **Emser Pastillen®**, denn sie können durch ihre einzigartige Wirkstoff-Formel die Beschwerden lindern – und das ganz natürlich.

Süß-salzig im Geschmack und bewährt in ihrer Wirkung dank einzigartigem EMS-Mineralkomplex: **Die Emser Pastillen® Salted Caramel**. Bei leichtem Halskratzen, Heiserkeit und Hustenreiz, ausgelöst von starker Stimmbelastung, trockenen Atemwegen oder saurem Aufstoßen (Reflux) schützen sie Hals & Stimme.

Emser Pastillen®

- lösen aktiv Schleim und Beläge
- fangen Entzündungsauslöser ab
- befeuchten die Schleimhaut
- unterstützen die Heilung

Die neuen **Emser Pastillen®** in der trendigen Geschmacksrichtung sind frei von ätherischen Ölen und können unbedenklich während einer homöopathischen Behandlung angewendet werden.

SIDROGA GfGmbH | Postfach 1262 | DE-56119 Bad Ems



Aromatipp

MIT DER KRAFT DER ZITRUSDÜFTE GEGEN DEN WINTERBLUES

Die ätherischen Öle der Mandarine, Orange und Bergamotte bringen uns die Sonne in unser Zuhause! Gerade die Mandarinen-Essenz mit ihrem frischen spritzigen Duft ist aufheiternd und macht uns unternehmungslustig. Sie wirkt inspirierend bei kreativem Schaffen und aufbauend nach schwerer Krankheit. Mandarine bringt depressiv gestimmte ängstliche Menschen wieder ins Gleichgewicht.

Eine Kombination aus reinen ätherischen Ölen der Mandarine, Bergamotte, Orange und des Lavendels verbessern die Stimmung und entfachen die Freude auf das Frühjahr.



1 Die Schnecke

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

2

DEN DURCHBLICK BEHALTEN – HILFE FÜR ÜBERANSTRENGTE AUGEN



Der ständige Blick auf Computerbildschirme, Tablets oder Smartphones sowie stundenlanges Lesen können unsere Augen ganz schön beanspruchen. Die Augen fixieren bei diesen Tätigkeiten eine bestimmte Entfernung und verharren in dieser Position. Dadurch verdunstet der Tränenfilm stärker und verliert seine schützende Funktion. Überbeanspruchte Augen sind müde, trocken und gereizt, können brennen und tränen.

Hier bieten **SIMILASAN Augentropfen für überanstrengte Augen** mit ihrer speziellen Kombination von Senecio cineraria, Natrium chloratum und Ruta graveolens eine ebenso natürliche wie bewährte Lösung bei strapazierten Augen.

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

SIML_2020_067

SCHÜSSLER ENERGIESCHAUKEL 2 + 5 + 7

Die Gesundheitsmanager der Familie (egal, ob Frau oder Mann) stellen das Wohl ihrer Lieben an die erste Stelle. Und manchmal passiert es dann, dass sie eigentlich auf sich selbst vergessen. Kommt dann noch eine Mehrfachbelastung durch Beruf und Haushalt zustande, können Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Schlaflosigkeit die Folgen sein. Hier kann die sogenannte „Energieschaukel“ Abhilfe schaffen.

Jedes Schüßler-Salz für sich entspannt und stärkt die Nerven auf seine eigene Weise, in der Kombination der Salze 2 + 5 + 7 jedoch sind sie ein wunderbarer Energiebringer, ideal auch nach Krankheiten sowie bei starker geistiger und körperlicher Anstrengung.

MAGEN-DARM VERDAUUNGSTEE



Ein gutes Bauchgefühl ist eine wichtige Basis für unsere Gesundheit, für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Allerdings gerät gerade die Körpermitte gerne aus dem Gleichgewicht und oft schlägt uns der Alltag sprichwörtlich „auf den Magen“.

Völlegefühl, Blähungen oder nervöse Bauchkrämpfe sind fast jedem bekannt. Auch Verstopfung und Durchfall sind keine Seltenheit. Die

Palette möglicher Ursachen für diese Beschwerden ist breit gefächert. So nehmen nicht nur Infekte, sondern auch andere physische und auch psychische Umstände Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt.

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

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



Immunsystem stärken!

- ✓ unterstützt das Immunsystem
- ✓ mit wichtigen Vitaminen und Zink
- ✓ optimal dosiert
- ✓ österreichische Entwicklung

Österreichische
Apothekenqualität
zu einem fairen Preis
aus Ihrer Rat & Tat
Apotheke!



Jetzt
NEU
!!!



Mit der ApoLife® Immun Brause und den Vital Mäxchen Fruchtgummis können Klein und Groß ihr Immunsystem wirkungsvoll unterstützen! Mit wichtigen Vitaminen und Zink - optimal dosiert.

Fragen Sie jetzt danach!



www.apolife.at