



APO
LIFE

AUSGABE 4
JULI/AUGUST 2024

*Schönen
Sommer!*

FUSSPILZ
LAKTOSEINTOLERANZ
SONNENSCHUTZ
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit sonnigen
Sommer-Aktionen!



LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N° 1 VON DERMATOLOGEN
EMPFOHLENE
HAUTPFLEGE MARKE
WELTWEIT¹



JEDER TAG IST SONNENSCHUTZ TAG.



**GANZJÄHRIG UND UNABHÄNGIG VOM WETTER HABEN
UVB- / UVA-STRAHLEN EINE AUSWIRKUNG AUF DIE HAUT.**

1 Umfrage unter Dermatologen, AplusA + Partner, Jan. 2021 - Juli 2021, in 34 Ländern, die mehr als 82% des weltweiten BIP ausmachen.

Sonnenschutz wird immer wichtiger - ganzjährig!



Wir hoffen, es hat sich mittlerweile herumgesprochen, dass auch für einen Urlaub in Österreich, zwischen dem Waldviertel, den Kärntner Bergen und einem Alpensee, ein wirkungsvoller Sonnenschutz essenziell ist. Auch in unseren Breiten gilt es, unsere Haut, unser größtes Organ, wirkungsvoll gegen die schädliche UV-Strahlung zu schützen. Und dieser Tipp gilt in der Zwischenzeit nahezu ganzjährig – Ihre Haut wird es Ihnen danken!

Nützen Sie deshalb den Sommerbeginn, um in Ihrer ApoLife Apotheke nach dem passenden qualitativen Sonnenschutz zu fragen und auch gleich Ihre Reiseapotheke überprüfen

zu lassen, damit Sie sorgenfrei in Richtung gesunder Erholung aufbrechen können. In dieser Ausgabe dreht sich naturgemäß alles um den Sommer – und natürlich finden Sie auch zusätzlich wie gewohnt viele praktische Tipps und interessante Fakten für Ihr natürliches Wohlbefinden.

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

Herzlich, Ihr
Mag. Hannes Lämmerhofer
ApoLife Apotheker in Bischofshofen

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



Weitere Informationen: www.apolife.at

ApoLife® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Pharmazeutischen Arbeitsgemeinschaft Rat & Tat GmbH., 1010 Wien.

Inhalt

6	Laktoseintoleranz
10	Fußpilz
14	Haut, Haare, Nägel
18	Aktionen
20	Salbei
23	Selen
	Fachinterview:
26	Sonnenschutz
	ApoMax erklärt:
30	Erste Hilfe bei Insektenstichen
	Warum sagt man ...
33	Redewendungen und deren Ursprung
	Hausmittel:
34	Linderung bei Insektenstichen
	„Hinter den Kulissen“:
36	Logistik in der Apotheke
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



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.





Laktoseintoleranz

Man unterscheidet unzählige Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die vielen Menschen das kulinarische Leben zum Spießrutenlauf machen. So gehört ein „Ist das laktosefrei?“ schon fast zur Standardfrage der diesbezüglich Leidgeplagten.

NO MILK TODAY!

Der bekannte Herman's Hermits-Evergreen ist das mittlerweile tägliche Motto von geschätzten 15–20 Prozent der Bevölkerung, die aufgrund ihrer Laktoseintoleranz auf Milchprodukte verzichten müssen, um keine Verdauungsbeschwerden zu bekommen. Oft genügen schon ein Schluck Milch oder ein Bissen



vom Nachtisch, dem Darm das Signal zum Starten unterschiedlichster Prozesse zu geben. Die Folgen reichen von Blähungen mit übel riechenden Darmgasen über Bauchkrämpfe und Durchfälle bis hin zu Übelkeit und Erbrechen, wobei es dazu nur in seltenen Fällen kommt. Eine Laktoseintoleranz gehört zu den häufigsten Nahrungsmittelunver-

träglichkeiten, die je nach Auslöser in verschiedene Kategorien eingeteilt werden. Man spricht bei dieser spezifischen Art von einer sogenannten Enzymopathie, also einer enzymatischen Intoleranz. Betroffene leiden unter einem Enzymmangel oder Enzymdefekten, die das vollständige Verdauen bestimmter Nahrungsbestandteile erschweren oder sogar verhindern. Manchmal bestehen die Probleme bereits von Geburt an oder sie entwickeln sich erst im Laufe des Lebens.

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Bei einer Laktoseintoleranz handelt es sich konkret um eine Milchzuckerunverträglichkeit, die in diversen Ausprägungen auftritt. Somit reichen auch die Symptome von sehr mild bis schwer, je nach dem Grad der Probleme und der Menge des aufgenommenen Milchzuckers. Den Betroffenen fehlt teilweise oder sogar komplett ein Verdauungsenzym, die sogenannte Laktase, welche die zugeführte Laktose in Glukose bzw. Galaktose aufspaltet. Erst in dieser Form kann sie der Dünndarm aufnehmen. Erfolgt dieser Prozess nur eingeschränkt, gelangt der unverdaute Milchzucker in den Dickdarm, der jedoch nicht für dessen Weiterverarbeitung ausgelegt ist. Die dort angesiedelten Bakterien nehmen sich seiner an, und ein – an dieser Stelle unerwünschter – Gärungsprozess setzt ein. Eine halbe Stunde nach der Laktose-haltigen Kost kommt es zu den bekannten Verdauungsbeschwerden mit Blähungen und Durchfall, die nach

rund eineinhalb bis zwei Stunden ihren Höhepunkt erreichen.

Warum die Symptome von Mensch zu Mensch verschieden sein können, ist leicht erklärt. Bei manchen Betroffenen fehlt die Laktase nicht vollständig, so können kleinere Mengen an Milchprodukten problemlos verzehrt werden. Die Produktion dieses Enzyms ist übrigens bei Säuglingen und Kindern am höchsten und nimmt im Erwachsenenalter generell ab. Deshalb tritt eine Milchzuckerunverträglichkeit oft erst mit den Jahren auf.

GRÜNDE FÜR EINE REDUZIERTER ENZYMPRODUKTION

Eine Laktoseintoleranz kann sowohl erblich bedingt sein als auch physiologische Ursachen, wie z. B. die Schädigung der Laktase produzierenden Darmzellen, haben. Hier sind hinsichtlich Erkrankungen etwa bakterielle, virale und chronische Darmentzündungen, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn oder Zöliakie, also eine Gluten-Unverträglichkeit, zu nennen. Allerdings können ebenso Operationen mit teilweiser bzw. totaler Magenentfernung, Strahlen- und Chemotherapie sowie chronischer Alkoholmissbrauch dazu führen, dass die betreffenden Darmzellen ihren Dienst quittieren. Leider sind die meisten Formen von Laktasemangel nicht heilbar und begleiten die Betroffenen ein Leben lang.

SELBSTTEST LAKTOSEINTOLERANZ

Sollten Sie den Verdacht haben, an einer

Milchzuckerunverträglichkeit zu leiden, können Sie diesen möglicherweise durch eine exakte Selbstbeobachtung bestätigen oder entkräften. Am besten starten Sie eine laktosefreie Diät, bei der Sie sämtliche Milchprodukte meiden. Dabei gilt es, nicht nur Milch, Butter und Käse aus dem Weg zu gehen, sondern ebenso die Zutatenliste von Fertigprodukten und Speisen in der Gastronomie

Bei einer Laktoseintoleranz handelt es sich um eine Milchzuckerunverträglichkeit, die in diversen Ausprägungen auftritt, je nach dem Grad der Probleme und der Menge des aufgenommenen Milchzuckers.

zu studieren. Sie werden überrascht sein, wo Laktose überall zu finden ist. Hilfreich bei einer solchen Diät ist, ein Ernährungstagebuch zu führen, also was habe ich wann gegessen und welche Symptome sind danach aufgetreten. Damit lässt sich nachvollziehen, welche Lebensmittel der Verdauung Probleme bereiten und ob möglicherweise eine Laktoseintoleranz vorliegt.

Wer es genau wissen möchte, muss sich nicht einmal Blut abnehmen lassen, sondern bläst im Labor ins Röhrchen. Wird die Laktose nämlich im Dünndarm nicht ausreichend aufgespaltet, entsteht im Dickdarm Wasserstoff. Und der H₂-Atemtest kann diesen in der ausgeatmeten Luft messen. Zunächst erfolgt

der Versuch nüchtern, dann nach Gabe einer gewissen Menge Laktose. Liegt eine Intoleranz vor, sieht man dies am Unterschied beim Wasserstoffgehalt.

NIE MEHR MILCH?

Ist eine Laktoseintoleranz diagnostiziert, muss man sich leider damit abfinden und das Beste daraus machen. Die Beschwerden lassen sich durch eine milchzuckerarme Kost gut in den Griff bekommen, und hat man doch einmal Gusto auf eine laktosehaltige Speise, steht das Verdauungsenzym Laktase in Form von Kapseln und Kautabletten zur Verfügung. Das Anpassen der Dosierung an den konsumierten Milchzucker erfordert Übung, bringt aber für Betroffene im Alltag mit zunehmender Erfahrung ein deutliches Mehr an Lebensqualität.

Ein Problem hat ein weitestgehender Verzicht auf Milchprodukte allerdings: Diese sind eigentlich die wichtigsten Quellen für Kalzium und Vitamin D, diese wertvollen Stoffe sollten also unbedingt zusätzlich eingenommen werden. Für die passende Ergänzung gibt es ein Eigenprodukt aus Ihrer ApoLife

Apotheke, das gleich beide in einer fein abgestimmten Kombination vereint: die **ApoLife 18 Kalzium & Vitamin D forte** Kapseln. Sie können das tägliche Defizit optimal ausgleichen!

WAS GEHT, WAS NICHT?

In den letzten Jahrzehnten hat sich glücklicherweise in puncto Angebot bei Lebensmittelunverträglichkeiten einiges getan, so findet man im Kühlregal jede Menge Laktosefreies und auf den meisten Packungen die relevanten Infos. Nachfolgend nun eine kleine Liste, die Ihnen einen schnellen Überblick zu „gefährlichen“ Köstlichkeiten bietet.

Viele Medikamente, etwa Tabletten, enthalten zum Teil Laktose. Die dabei konsumierte Menge ist aber derart gering, dass nur in seltensten Fällen Beschwerden auftreten. Zumeist existieren dafür milchzuckerfreie Alternativen, über die Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker selbstverständlich gerne informieren.



Bitte meiden!	Inhaltsstoffe lesen!
Milch, Milchpulver, Schlagobers, Topfen, Frischkäse, Molke, Kefir	Sahne- und Karamellbonbons, Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Pralinen, diverse Riegel, Kaubonbons
Schokolade, Pudding, Kuchen, Speiseeis	Brot- und Backwaren, Knäckebrot, Kräcker, Kekse, Milchbrötchen
	Kartoffelpulver (z. B. für Püree, Knödel), Suppen, Saucen, Cremes, Backmischungen, Müslimischungen
	Konserven (Wurst, Fisch), Tiefkühlgerichte, Fertiggemüse, Leberwurst, Margarine



Fußpilz



Pilze zählen mit zu den frühesten Organismen, die unseren Planeten an Land bevölkerten, und sie haben immer wieder Orte gefunden, um sich zu vermehren – manchmal gehört leider auch der menschliche Körper zu den bevorzugten Siedlungsgebieten.

MIT SPOREN ZUM ERFOLG

Wer sich Hunderte Millionen von Jahren mit Glück durch die Evolution kämpft, hat sicher einiges richtig gemacht. Wahrscheinlich dürfte dieses Durchsetzungsvermögen etwas mit der speziellen Vermehrung zu tun haben. Sie geschieht nämlich mittels federleichter Sporen, welche sich über die Luft verbreiten – etwas, das gerade bei gefährlichen Schimmelpilzen in Wohnungen oder Kellern ein großes Problem darstellt. Gelangen diese bis zur Lunge, können die Folgen oft schwerwiegend sein.

Einen positiven Aspekt sollte man, neben der breiten Gruppe von köstlichen Speisepilzen, für diese kurze Übersicht aber keinesfalls außer Acht lassen: Die wohl wirkungsvollste medizinische Waffe gegen gefährliche Bakterien, das Penizillin, wird aus Kulturen des Pinselschimmelpilzes *Penicillium chrysogenum* gewonnen und hat seit seiner Entdeckung unzähligen Menschen das Leben gerettet.

In dieser Ausgabe steht aber der Fußpilz, lateinisch *Tinea pedis*, im Mittelpunkt, der Betroffenen immer wieder

Probleme bereitet. Er gehört zu den häufigsten Pilzinfektionen, rund 70 Prozent der Bevölkerung machen zumindest einmal im Leben Bekanntschaft

Pilze zählen mit zu den frühesten Organismen, die unseren Planeten an Land bevölkerten – manchmal gehört leider auch der menschliche Körper zu den bevorzugten Siedlungsgebieten.

damit, und kann ziemlich hartnäckig sein. Die ersten Anzeichen sind zumeist ein unangenehmes Jucken und Brennen zwischen den Zehen, aber auch an den Fußsohlen. Darüber hinaus werden vielfach Hautrötung, schmerzhafte Risse oder Bläschen beobachtet.

ÜBERTRAGUNG UND PROPHYLAXE

Für die Fußpilzinfektion zeichnen Hautpilze, wissenschaftlich auch Dermatothyten genannt, verantwortlich. Sie lieben es feucht und warm, somit sind verschwitzte Zehenzwischenräume – begünstigt durch enge Schuhe, z. B. beim Sport – ein bevorzugtes Siedlungsgebiet. Aus diesem Grund finden sich in Duschen und Umkleiden von Sporthallen oder Fitnessstudios sowie in Bädern die Fußpilz-Hotspots schlechthin. Diese, aber ebenso Teppichböden, etwa in Hotels, sollte man nie barfuß betreten! Problematisch ist zudem die Möglichkeit, eine bereits bestehende Pilzerkrankung

beim Abtrocknen der Füße auf andere Stellen des Körpers auszuweiten oder nach dem Kratzen der betroffenen Areale mit den Fingern zu verteilen. Das gilt es natürlich zu vermeiden! Des Weiteren können Sie noch einige hilfreiche Tipps beachten, welche die Gefahr einer Fußpilzinfektion reduzieren:

- Füße trocken halten und darauf achten, nach dem Duschen die Zehenzwischenräume gründlich abzutrocknen.
- Nach Möglichkeit gerade im Sommer luftige Sandalen tragen, die vorzugsweise an den Zehen offen sind.
- Bei Socken besser Baumwolle statt Kunstfaser wählen, diese häufig wechseln und mit 60 °C waschen.
- Die Schuhe regelmäßig tauschen, damit sie zwischendurch komplett trocknen können. Falls sie einengen, für einige Zeit ausziehen.
- Nicht barfuß in öffentlichen Bädern, Duschen oder Umkleidekabinen gehen, immer Badeschuhe tragen und – falls vorhanden – Desinfektionsanlagen nutzen.
- Schuhe während und nach der Behandlung von Fußpilz regelmäßig desinfizieren, um einem Wiederaufkommen bzw. Rückfall vorzubeugen.

EFFIZIENTE BEHANDLUNG

Einer Fußpilzerkrankung ist, so sie rechtzeitig entdeckt und fachkundig behandelt wird, relativ einfach zu begegnen. Zumeist genügt eine lokale Therapie mit antimykotischen, also pilztötenden Wirkstoffen. In Ihrer ApoLife Apotheke

bekommen Sie verschiedene derartige Salben, Cremes und flüssige Mittel, die unkompliziert anzuwenden, aber unglaublich effektiv sind. Schon nach wenigen Tagen werden die Ergebnisse sichtbar, die Beschwerden klingen ab und die wunden Stellen regenerieren sich. Allerdings ist es empfehlenswert, die Behandlung zwei bis drei Wochen fortzuführen, damit man die Möglichkeit eines Rückfalles ausschließt. Liegt bereits eine Entzündung vor, sollte unbedingt eine dermatologische Fachpraxis konsultiert werden, denn meist reichen hier reine Pilzmittel nicht mehr aus und eine Kombination mit Kortison ist angezeigt. Bei extrem hartnäckigen Fällen werden vielleicht sogar spezielle Tabletten verschrieben, um die Heilung zu beschleunigen.

Ihre ApoLife Apotheker geben Ihnen gerne Auskunft über die besten Präparate bei Fußpilz sowie anderen Pilzerkrankungen und helfen Ihnen, diesen den Garaus zu machen. Eine diskrete und kompetente Beratung bei diesem Thema ist natürlich garantiert!



**REZEPTFREI.
MIGRÄNEFREI.**

AURASIN
BEI MIGRÄNE *akut*

Wirkstoff: Zolmitriptan
Z Tabletten

Hilft schnell
bei akuter Migräne.

- Das erste rezeptfreie Triptan Österreichs
- Lindert auch die Begleitsymptome
- Gezielte Linderung der Migränesymptome: hemmt die Schmerzen direkt an ihrem Entstehungsort

**MIGRÄNE
ON
OFF**

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

301_AUR_D023
aurasinakut.at

STADA
Caring for People's Health



Haut, Haare, Nägel

Auch wenn man es im ersten Moment nicht vermuten würde, diese drei gehören zusammen, und so wie Haare und Nägel täglich wachsen, erneuert sich die Haut ebenso kontinuierlich. Werfen wir also einen genauen Blick auf die Haut und ihre Anhangsgebilde.

DAS GRÖSSTE ORGAN

Unsere Haut stellt nicht bloß eine Hülle dar, die uns vor Flüssigkeitsverlust und

Umwelteinflüssen oder Krankheitserregern schützt. Über unzählige Rezeptoren werden pausenlos Signale aus der Umgebung wahrgenommen, dank der wir Temperaturen spüren, Dinge ertasten und greifen können. Zudem ist sie an der lebenswichtigen Wärmeregulation beteiligt. Wird es zu warm, schwitzen wir, und der Körper kühlt durch die Verdunstungskälte ab. Bei Kälte bekommen wir Gänsehaut, die Härchen richten sich auf und die Blutgefäße verengen sich, um die Wärme im Körperinneren zu behalten.



Die Haut ist auch ein Spiegel der Seele, psychische Probleme manifestieren sich dort ebenso als Erkrankungen.

Unsere Körperoberfläche beträgt in etwa 1,5 bis 2 m², und trotz ihrer Widerstandsfähigkeit gegen mechanische und chemische Einflüsse braucht es sie manchmal fast in ihrer Gesamtheit, damit wir überleben können. Werden z. B. nur zehn Prozent aufgrund einer Verbrennung zerstört, besteht durch den folgenden Verlust an Flüssigkeit und Elektrolyten Lebensgefahr!

KEINE HAARSPALTEREI

Haare finden sich auf fast allen Körperteilen, nur unsere Handinnenflächen und Fußsohlen sind gänzlich unbehaart. Das eigentliche „Fell“ hat im Laufe der Evolution seine Bedeutung verloren, doch einige Haare sind erhalten geblieben, die wichtige Funktionen erfüllen. So schützen uns die Kopfhare vor Sonneneinstrahlung und Kälte, Augenbrauen und Wimpern beugen dem Eindringen von Fremdkörpern ins Auge vor und die Nasenhärchen halten Staub und Schmutz ab.

Wer auf dem Kopfpolster oder im Bad Haare entdeckt, muss nicht sofort um seine Frisur bangen. Ein Erwachsener verliert 70 bis 100 Haare täglich, ein Verlust, der durch das Wachstum von 0,4 mm pro Tag leicht ausgeglichen werden kann. In drei bis fünf Jahren hat sich jedes Kopfhaar einmal erneuert, bei Wimpern geschieht dies in drei bis fünf Monaten. Und woher kommen graue Haare? Unsere Haarfarbe wird vom Melaningehalt der verhornten Zellen bestimmt, im Alter geht die Melaninproduktion zurück, was gemeinsam mit Lufteinschlüssen im Haarschaft für die grau-weiße „Kopfbedeckung“ sorgt.

NAGELPROBE

Die Nägel bilden den Abschluss unserer Finger und Zehen, wo sie einerseits Verletzungen verhindern, andererseits das Greifen erleichtern. Aufgebaut sind diese Hautanhangsgebilde aus dicht gepackten, verhornten Zellen der Oberhaut, was sie so hart und widerstandsfähig

macht. Sie können übrigens, da sie transparent sind, Aufschluss über die aktuelle Sauerstoffversorgung einer Person geben. Scheint das Nagelbett rosa durch, ist der O₂-Gehalt des Blutes gut, nimmt man es blass oder blau wahr, kann dies auf einen bestehenden Sauerstoffmangel bzw. eine Durchblutungsstörung hindeuten.

MÖGLICHE PROBLEME

Es gibt leider eine Vielzahl von Hautkrankheiten in verschiedenen Formen und mit den unterschiedlichsten Auslösern. Solche Dermatosen treten als eigenständige Beschwerden oder auch als Begleitsymptome anderer Erkrankungen, wie Infektionen oder Allergien, auf. Meist besteht eine erbliche Veranlagung, manchmal sind zudem das Geschlecht oder das Alter für die Anfälligkeit verantwortlich. So wird bei Kindern oft Neurodermitis beobachtet, in der Pubertät macht Akne den Jugendlichen das Leben schwer, während der Schwangerschaft entstehen Dehnungsstreifen sowie Pigmentflecken und mit den Jahren bilden sich vermehrt Hauttumoren aufgrund der langjährigen UV-Strahlen-Exposition bzw. kommt es zu Veränderungen mit Verlust von Elastizität und Spannung sowie vermehrter Verletzbarkeit.

BEHANDLUNG VON DERMATOSEN

In vielen Fällen ist es möglich, Hauterkrankungen wirksam durch eine lokale Anwendung von Medikamenten zu behandeln. Dank der Lokaltherapeutika

wird eine hohe Wirkstoffkonzentration direkt am Ort der Dermatose erreicht und nicht der gesamte Organismus

Unsere Körperoberfläche beträgt bis zu 2 m², und trotz ihrer Widerstandsfähigkeit gegen mechanische und chemische Einflüsse braucht es sie manchmal fast in ihrer Gesamtheit, damit wir überleben können.

möglichen Nebenwirkungen ausgesetzt. Solche Arzneien müssen jedoch in die Haut eindringen können, deshalb hat die Zusammensetzung hier eine entscheidende Bedeutung. Diese Präparate bestehen zunächst einmal aus dem Grundstoff, dem Träger, dessen Beschaffenheit Einfluss bezüglich Eindringtiefe und damit auf die Effektivität der zugesetzten Wirkstoffe hat. Sie werden für die jeweilige Erkrankung abgestimmt und umfassen z. B. Antibiotika (gegen Bakterien), Antimykotika (gegen Pilze), Viostatika (gegen Viren), Antipruritika (gegen Juckreiz), Glukokortikoide (gegen Entzündungen) oder Keratolytika (gegen Verhornung). Jedes Mittel enthält überdies Zusatzstoffe, die dabei helfen, Träger und Wirkstoffe zu vermischen sowie die Stabilität und Haltbarkeit zu gewährleisten.

WICHTIGE PFLEGE VON INNEN

Am besten wäre, dass die Haut gar nicht erst erkrankt. Das lässt sich leider in den

seltensten Fällen verhindern, aber zumindest kann man sie von innen bestmöglich unterstützen, damit sie gesund bleibt. An erster Stelle steht hier eine ausgewogene Ernährung, die reich an

Vitaminen und Mineralstoffen sein sollte bzw. die ergänzende Unterstützung dieser wichtigen Bestandteile in unserer Nahrung für die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln.

Element	Aufgaben im Körper	Mangelercheinung
Zink (Zn)	Antioxidans, unterstützt die Wundheilung, wirkt Hautalterung entgegen, positive Effekte bei Akne und Neurodermitis	Verlangsamte Wundheilung, erhöhte Infektanfälligkeit, Appetitlosigkeit, Durchfall
Biotin (Vitamin B7)	Fördert Einlagerung wichtiger schwefelhaltiger Aminosäuren in die Zellen der Haarwurzeln	Dünnere werdendes, brüchiges Haar, irritierte Haut, Müdigkeit
Ca-pantothenat (Pantothensäure, Vitamin B5)	Wundheilungsfördernd, talg-regulierend und als Teil des Co-Enzyms A wichtig für den Energiestoffwechsel	Schlechte Wundheilung, brüchige Nägel und Haare, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Immunschwäche
Ascorbinsäure (Vitamin C)	Antioxidans, Radikalfänger, unterstützt die Kollagensynthese und die Wundheilung sowie das Immunsystem	Müdigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen, bei extremem Mangel: Skorbut, mit Haut-, Haar- und Zahnfleischproblemen
L-Cystein	Wesentlich für den Aufbau des Haar- und Nagelkeratins	Trockene, rissige Haut, sprödes Haar, Haarausfall, brüchige Nägel
Folsäure (Vitamin B9)	Unentbehrlich für Zellteilung und -neubildung, verbessert die Elastizität der Haut	Müdigkeit, Blässe, Schwindel, in der Schwangerschaft Gefahr für das Ungeborene (Neuralrohrdefekt)

All diese Vitamine, Spurenelemente und Aminosäuren gibt es als Einzelmittel zur Ergänzung in Ihrer ApoLife Apotheke, aber auch in Form eines Kombinationspräparates – **ApoLife 2 Haare, Haut und Nägel**. Dieses Eigenprodukt beinhaltet die wichtigsten Nährstoffe in einer optimalen Dosierung, um die körpereigenen Kollagen- und Hornstrukturen zu unterstützen, das Haarwachstum zu fördern, brüchige Nägel zu stärken und das Hautbild zu verbessern. Fragen

Sie beim nächsten Mal Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker danach!



Wir denken an Ihre Gesundheit!

1. bis 31. Juli 2024

4,- Euro

SPAREN

Infizierte Nägel werden wieder schön und gesund – jetzt **Excilor** um **4,-** billiger!



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

Gutschein gültig von 1. bis 31. Juli 2024 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 31. Juli 2024

gratis

TESTEN

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



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

Gutschein gültig von 1. bis 31. Juli 2024 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

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

1. bis 31. August 2024

3,- Euro

SPAREN

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



Gutschein gültig von 1. bis 31. August 2024 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 31. August 2024

Trinkflasche

GRATIS

Zu jedem **ApoLife Mineralstoffgetränk** jetzt eine praktische Trinkflasche **gratis!**



Gutschein gültig von 1. bis 31. August 2024 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Salbei

Es gibt fast unbekannte Heilpflanzen und solche, die praktisch jeder kennt. Zu diesen natürlichen Helfern gehört der Salbei mit seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften.

VON NATUR AUS WOHLTUEND

Ob im alten Rom oder bei Hildegard von Bingen – das wissenschaftlich *Salvia*

officinalis genannte Gewächs darf seit der Antike in keiner Arznei- und Küchenkräutersammlung fehlen. Der Name leitet sich übrigens vom lateinischen „salveo“ ab, das mit „gesund bleiben“ oder „gesund sein“ übersetzt werden kann. Seine ursprüngliche Heimat war der Adriaum, heute findet man ihn sowohl kultiviert als auch in freier Natur. Zu erkennen ist er an den charakteristischen



grau-grünen Blättern, welche länglich, dick und unten behaart sind. Das filzige Erscheinungsbild wird leicht als Schimmel gedeutet, aber eine einfache Probe sorgt schnell für Klarheit: ein Blatt zwischen den Fingern reiben und schon hat man den Duft des ätherischen Öles (*Salviae aetheroleum*) in der Nase. Dieses wird neben den Blättern (*Salviae folium*) hauptsächlich medizinisch eingesetzt.

Doch auch für die mediterrane Küche ist das wohlschmeckende Kraut unverzichtbar, eine Saltimbocca ohne frische Salbeiblätter wäre undenkbar!

DA IST VIEL GUTES DRIN

Während man im Mittelalter noch keine Ahnung hatte, wodurch sich die positiven Effekte ergaben, kennt man heutzutage die Inhaltsstoffe und ihre Wirkung ziemlich genau. Neben den ätherischen Ölen mit dem Hauptbestandteil Thujon enthält Salbei mehrere wertvolle Gerb- und Bitterstoffe sowie Flavonoide. Und damit wären wir schon bei den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten für unsere Gesundheit.

Als Teezubereitung zum Spülen oder Gurgeln hat sich die Heilpflanze zur Linderung von Entzündungen im Mund- und Rachenraum bewährt. Zudem hilft Salbei auf natürliche Weise gegen Blähungen, Verdauungsstörungen, entzündete Darmschleimhaut und Durchfälle. In den Wechseljahren sowie gegen Nachtschweiß empfiehlt er sich mit seinen schweißhemmenden Eigenschaften, und in der Volksmedizin wird er von jeher zur Unterstützung beim Abstillen eingesetzt, da er die Milchsekretion hemmt. Mit ein Grund, warum Schwangere und Stillende besser darauf verzichten sollten.

Aufpassen muss man allerdings bei hohen Dosen oder einer länger dauernden Anwendung. Salbei ist überaus wirksam und das enthaltene Thujon kann unter Umständen Hitzegefühl, Schwindel, Krämpfe oder sogar

ApoLife Salbei-Tipps

Fuß-Desinfektionsspray

Mit dieser Mischung aus ätherischen Ölen können Sie nicht nur Schweiß und Fußgeruch, sondern auch Pilzinfektionen entgegenwirken. Lassen Sie sich diesen Spray einfach in Ihrer ApoLife Apotheke zusammenstellen!

- Salbeiöl = desinfizierend und schweißmindernd
- Thymianöl = keimtötend, bakterizid und fungizid, wirkt besser als viele chemische Mittel
- Zitronenöl = erfrischend und pflegend, gut für brüchige Nägel



Gesichtswasser

Ganz einfach selbst hergestellt sorgt diese feine Zubereitung für makellose Haut in Gesicht und Dekolleté:

Je ½ EL Salbeiblätter, Rosmarinblüten, Thymianblätter und 2 EL Kamillenblüten mit 250 ml heißem Wasser überbrühen. 15 Minuten ziehen lassen. Nach dem Abkühlen zusammen mit 50 ml Korn- oder Obstbrand in eine dunkle Flasche füllen und gut schütteln. Dann 10 Tage an einem warmen Ort stehen lassen und im Anschluss durch einen Kaffeefilter abseihen. Morgens und abends zur Hautpflege anwenden.

Herzrhythmusstörungen auslösen – eine Gefahr, die bei einer rein therapeutischen Anwendung jedoch nicht besteht.

In Ihrer ApoLife Apotheke stehen nicht nur hochwertige ätherische Öle und Salbeiblätter in Arzneibuchqualität für Sie bereit, sondern ebenso fertige Salbeipräparate wie z. B. die beruhigenden **ApoLife Halspastillen** mit Vitamin C (bei Halsschmerzen) oder die **ApoLife 40 Salbei forte** Kapseln (gegen übermäßiges Schwitzen, z. B. in den Wechseljahren). Überzeugen Sie sich selbst von der wohltuenden Wirkung dieser einzigartigen Heilpflanze!



Gehirnjogging

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

Die Lösung finden Sie weiter hinten im Heft!



Selen



In unserer Mineralstoff-Reihe möchten wir Ihnen dieses Mal das chemische Element mit der Abkürzung „Se“ und der Ordnungszahl 24 näherbringen, welches für mehrere Vorgänge in unserem Organismus unverzichtbar ist.

EIN MINERALSTOFF, VIELE AUFGABEN

Ganz wesentlich beteiligt ist Selen im Rahmen unserer „Selbstverteidigung“. Es fungiert als Antioxidans und fängt schädliche freie Radikale – oft in Kombination mit Vitamin E. Darüber hinaus stimuliert Selen die Abwehr unserer Zellen und hilft beim Reparieren der DNA. Ebenso wichtig: seine Rolle als Gegenspieler gefährlicher Schwermetalle, wie Quecksilber, Cadmium oder Blei, sowie bei der Entgiftung unseres Körpers. Und last, but not least wäre noch seine Beteiligung an der Umwandlung von Thyroxin zu Trijodthyronin zu nennen, ein Hormon, das für eine normale Funktion der Schilddrüse benötigt wird. Das Problem dabei: Unser Organismus kann Selen nicht selbst herstellen, man spricht hier von einem sogenannten essenziellen Mineralstoff, welcher mit der Nahrung zugeführt werden muss.

VOM BODEN IN DEN MAGEN

Der Weg vom anorganischen Element Selen zu einem Bestandteil unserer Ernährung führt über die Pflanzen. Es wird über die Wurzeln aus dem Boden aufgenommen und organisch gebunden. Ausschlaggebend für den Selengehalt ist dabei zum einen die Konzentration selbst, die z. B. bei sauren Böden, vulkanischem Untergrund oder überdüngten Feldern eher gering ausfällt. Zum anderen kommt es darauf an, dass nicht gleichzeitig andere Elemente vorhanden sind, welche die Aufnahme durch die Pflanze erschweren. In dieser Hinsicht

sind besonders Schwefel, Aluminium oder Eisen zu erwähnen.

Nun zu der Menge, die wie täglich brauchen. Für Jugendliche und Erwachsene empfiehlt sich eine Zufuhr zwischen 30 und 70 Mikrogramm pro Tag, womit Selen zu den Spurenelementen gehört. Die Aufnahmerate kann 50 bis 100 % betragen, am größten ist sie bei der Einnahme von Natriumselenit, aber auch mit selenreichen Nahrungsmitteln bekommt der Körper den Mineralstoff in ausreichender Menge. Dazu zählen etwa Fleisch, Innereien, Fisch, Meeresfrüchte, Milch, Käse, Eier, Pilze, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte, den höchsten natürlichen Selengehalt findet man allerdings in Paranüssen.

ZU VIEL UND ZU WENIG

Nimmt man große Mengen Selen – mehr als 350 Mikrogramm – über einen längeren Zeitraum zu sich, kann dies Vergiftungserscheinungen, die sogenannte Selenose mit Übelkeit, Müdigkeit, Muskelschwäche, Durchfall und Probleme mit Haut und Haaren, zur Folge haben. Bei einer normalen Versorgung besteht diese Gefahr der Überdosierung nicht! Hier droht eher ein Mangel, wenn die Zufuhr langfristig weniger als 10 Mikrogramm beträgt bzw. die Aufnahme durch Erkrankungen gestört wird. Das betrifft etwa Rheuma, Hepatitis, Alzheimer, Epilepsie, Parkinson, AIDS oder Krebserkrankungen, zudem Verbrennungen und chronischer Alkoholmissbrauch. Ebenso möglich ist eine generell schlechtere Resorption aufgrund

von Darmproblemen, bei einer Einnahme von Abführmitteln, entwässernden Präparaten sowie einigen Chemotherapeutika. Zur allgemeinen Prophylaxe in diesen Fällen empfehlen sich 70 bis 200 Mikrogramm täglich, die ärztlich festgelegte individuelle Dosierung kann jedoch im Einzelfall noch deutlich höher liegen. Eingenommen wird Selen als Natriumselenit ein bis zwei Stunden vor dem Essen, bei einer Verabreichung von Selenhefe erfolgt diese hingegen zu einer Mahlzeit.

Für alle Fragen zum Thema „Selen“, einem möglichen Mangel und einer spezifischen Nahrungsmittelergänzung können Sie sich an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden. Sie helfen Ihnen mit Ihrer Expertise und hochwertigen Präparaten, wie z. B. dem Eigenprodukt **ApoLife 44 Selen plus**, jederzeit weiter!





**Geschichten vom
SODBRENNEN**

REFLU

**Rasche Hilfe bei
Reflux-Beschwerden.**

www.gastrobalance.at

Medizinprodukt, Richtlinie 93/42/EWG. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Jetzt in der
Apotheke!



Praktisch für unterwegs!

Kwizda
Pharma





Folgen Sie uns!



Mag. Stefan
Höbinger
ApoLife
Apotheker in
Wien

FACHINTERVIEW:

Sonnenschutz

Endlich Sommer. Endlich Ferien, Urlaub, Wasserspaß und Sonne – gerade Letztere kann die schönste Zeit des Jahres jedoch auf ganz unschöne Art trüben. Warum das so ist, welche kurz- und langfristigen Gefahren unserer Haut dadurch drohen und wie man sich am besten schützt, das haben wir dieses Mal Herrn Mag. Höbinger, ApoLife Apotheker in Wien, gefragt.



Herr Mag. Höbinger, was macht die Sonne so gefährlich?

Zunächst einmal sollte man erwähnen, dass unser Fixstern eigentlich erst dafür verantwortlich ist, dass ein Leben auf der Erde überhaupt möglich wurde. Und

ohne seine Wärme und Strahlen könnten unzählige Prozesse in der Natur gar nicht funktionieren. So brauchen beispielsweise Pflanzen das Licht für die Photosynthese, und wir Menschen können dank der UV-Strahlen über unsere Haut wichtiges Vitamin D3 selbst produzieren. Nur zu viel ist, wie fast immer, auch in puncto Sonnenstrahlen ungesund.

Was ist daran ungesund?

Dazu muss man sich die Strahlen der Sonne genauer ansehen, wobei wir damit gleich bei einem wesentlichen Aspekt wären – nicht alle Teile des Lichtes sind für uns sichtbar. Gewisse Wellenlängen-Bereiche können wir Menschen nämlich nicht wahrnehmen, die langwellige Infrarot- und die kurzwellige Ultraviolett-Strahlung, kurz UV-Strahlung. Hier wiederum unterscheidet man drei Arten: UV-A, UV-B und UV-C. Am gefährlichsten ist die UV-C-Strahlung, die künstlich erzeugt zur Desinfektion eingesetzt wird, aber das Erbgut schädigen kann und krebserregend wirkt. Die Atmosphäre absorbiert diesen Teil des Sonnenlichtes glücklicherweise praktisch komplett und so erreicht er die Oberfläche der Erde gar nicht. Anders sieht es bei A und B aus. Während die UV-B-Strahlung auf dem Weg zum Boden ebenso 90 % ihrer ursprünglichen Stärke verliert, gelangen die UV-A-Strahlen fast ungefiltert bis zu uns nach unten. Sie zeichnen vor allem für die langfristigen Folgen, wie Hautalterung und die Entstehung von Hautkrebs,

verantwortlich, während die UV-B-Strahlung der Hauptauslöser für den Sonnenbrand ist. Gleichzeitig stimuliert sie die Melanozyten in der Haut – so werden wir braun.

Ist man im Schatten eigentlich geschützt?

Nicht unbedingt! Liegt man beispielsweise am Strand unter einem Sonnenschirm, werden die UV-Strahlen zum

Es wird fast immer zu wenig Sonnencreme aufgetragen. Zu viel gibt es hier nicht, zu wenig aber sehr wohl. Ruhig großzügig schmieren, um den vollen Schutz zu gewährleisten. Und keinesfalls auf die exponierten Stellen, wie Ohren oder Glatze, vergessen!

einen vom Sand und der Wasseroberfläche reflektiert. Zum anderen bietet auch nicht jeder Textilschirm einen kompletten Schutz. Prinzipiell kann man sagen, dass dunkle Stoffe hier zu bevorzugen sind, es gibt aber ebenso spezielle Schirme mit einem hohen Standard, etwa entsprechend der Neuseeland-Norm. Übrigens ist es den UV-Strahlen relativ egal, ob ein bewölkter Himmel vorherrscht – dieser hält bloß Teile des sichtbaren Lichtes zurück, der Rest kann durch Reflexion sogar verstärkt auf dem

Boden ankommen. Das Angezogen-Sein hilft ebenso nur bedingt, je nach Material und Gewebeat, deshalb gerade für Kinder unbedingt auf UV-Badesachen und -Schutzkleidung achten!

Warum ist das gerade für die Jüngsten so wichtig?

Unsere Haut besitzt von Natur aus eine gewisse Eigenschutzzeit, in der sie uns bis zu einem gewissen Grad vor den schädlichen Auswirkungen der UV-Strahlen bewahrt. Dieser natürliche Schutz muss sich aber erst entwickeln und ist etwa bei der viel dünneren Baby- und Kleinkinderhaut noch gar nicht vorhanden. So gilt es, den Nachkommen in den ersten zwölf Monaten jede direkte Sonnenexposition zu ersparen und Sunblocker zu verwenden. Die pralle Sonne sollten Kinder überhaupt bis ins Vorschulalter meiden und eine wirksame Sonnencreme gehört da natürlich immer mit dazu – auch bei uns Erwachsenen!

Gibt es etwas, worauf man da beim Kauf achten sollte?

Zunächst einmal auf eine fachkundige Beratung, vorzugsweise in einer ApoLife Apotheke. Es gibt nämlich einige Dinge, die bei der Wahl des passenden Sonnenschutzproduktes mit dem richtigen Lichtschutzfaktor ins Gewicht fallen. Als ganz wesentlicher Punkt wäre hier der jeweilige Hauttyp zu nennen, der großen Einfluss auf die schon erwähnte Eigenschutzzeit hat. Diese ist bei rothaarigen und blonden Menschen mit eher

blasser Haut am geringsten, während sich dunkelhaarige Personen mit braunen Augen von Natur aus länger in der Sonne aufhalten können, ohne Schaden zu erleiden. Ebenso entscheidend ist der Urlaubsort. Es macht einen großen Unterschied, ob man bei uns an einem See, am Mittelmeer oder am Äquator ausspannt. Das alles sollte bedacht werden, um am Ferienort bestens geschützt zu sein und keine böse Überraschung zu erleben.

Sie erwähnten den Lichtschutzfaktor. Was ist damit genau gemeint?

Egal, welches Sonnenschutzmittel wir zur Hand nehmen, eines fällt fast immer sofort auf: die große Zahl auf der Flasche. Sie gibt den Lichtschutzfaktor – abgekürzt LSF bzw. auf Englisch SPF für „Sun Protection Factor“ – an. Dieser bezeichnet den Faktor, um den das betreffende Produkt die Eigenschutzzeit verlängert. Beträgt diese bei einer Person zum Beispiel dreißig Minuten und man verwendet ein Mittel mit LSF 10, kann man sich theoretisch zehnmal so lang, also fünf Stunden, in der Sonne aufhalten. Doch Achtung: Baden, Schwitzen, Abtrocknen oder zu spätes bzw. nicht ausreichendes Auftragen können sich hier negativ auf die Schutzdauer auswirken.

Haben Sie abschließend noch ein paar wichtige Tipps für uns?

Gerne! Weil wir gerade beim Eincremen sind – es wird fast immer zu wenig Sonnencreme bzw. -lotion aufgetragen. Zu

viel gibt es hier nicht, zu wenig aber sehr wohl. Ruhig großzügig schmieren, um den vollen Schutz zu gewährleisten. Dann keinesfalls auf die exponierten Stellen, wie Ohren oder Glatze, vergessen und stets einige Zeit vor dem Aufenthalt in der Sonne eincremen. Ideal sind 15 bis 20 Minuten davor. Den Schutz alle zwei Stunden erneuern bzw. falls man ins Wasser geht oder schwitzt, dementsprechend öfter. Idealerweise meiden Sie die Zeit der intensivsten Einstrahlung und machen zwischen 10.00 und 16.00 Uhr eine Sonnen-Siesta! Und denken Sie an die Augen und Lippen, auch diese brauchen Schutz in Form einer Sonnenbrille mit hohem UV-Schutz und einem ebensolchen Lippenpflegestift. Hier haben wir in den ApoLife Apotheken sogar ein Eigenprodukt mit LSF 20: die **ApoLife Lippenpflege mit Sonnenschutz**. Vielleicht schauen Sie vor dem Urlaub ja bei uns vorbei und lassen sich umfassend bezüglich des für Ihren Hauttyp passenden Sonnenschutzes beraten. Dann können Sie die schönste Zeit des Jahres genießen, ohne „Rot“ zu sehen. Und es schadet zudem nicht, Ihre Reiseapotheke auf den neuesten Stand zu bringen. Wir helfen Ihnen gerne dabei!

Herr Mag. Höbinger, besten Dank für die vielen Informationen und das ausführliche Gespräch!





APOMAX ERKLÄRT:

Erste Hilfe bei Insektenstichen

Wer kennt es nicht, das nervtötende Summen beim Einschlafen und das Jucken am Morgen danach? Doch was passiert eigentlich bei einem Insektenstich und was kann man gegen die Folgen tun?

ES FLIEGT, ES FLIEGT ...

Rund eine Million Insektenarten sind mittlerweile bekannt, aber glücklicherweise ernähren sich nicht alle von Blut. So stehen wir Menschen nur bei einem Bruchteil davon auf der Speisekarte. Die wohl lästigsten Vertreter sind die Stechmücken. Wobei hier eher Vertreterinnen passender wäre, denn die Männchen ernähren sich pflanzlich, während die Weibchen Blut zur Ei-Produktion benötigen. Beim Stich gibt das Insekt eine gerinnungshemmende Flüssigkeit ab, damit das Blut eingesaugt werden kann, und gerade die ist für das anschließende Jucken verantwortlich. Sie enthält Proteine, die unser Körper als Bedrohung wahrnimmt. Die Stelle wird vermehrt durchblutet, eine Entzündungsreaktion eingeleitet und unsere Immunzellen beginnen mit ihrer Arbeit – die Folgen: Rötung, Schwellung und eben lästiger Juckreiz, gegen den man allerdings Maßnahmen ergreifen kann!

- Gele mit antihistaminischen Substanzen, die den an der Reaktion beteiligten Botenstoff Histamin neutralisieren. Gel im Kühlschrank aufbewahren – Kälte lindert zusätzlich.
- Bei Stichen mit starken Schwellungen können Cortison-Präparate verschrieben werden.
- Aus der Naturapotheke empfehlen sich essigsäure Tonerde (gegen die Schwellung) und entzündungshemmende Kamille.
- Ohne Wirkstoffe, sondern ausschließlich mit Hitze arbeiten Insektenstich-

NEU:
die ApoLife
Treue-App!

*Treue-Rabatte,
Vorbestellung,
News
und vieles mehr!*

APO LIFE

Jetzt gratis
installieren:

Verfügbar für zahlreiche ApoLife Apotheken in ganz Österreich -
fragen Sie in Ihrer Apotheke nach dem Treue-Programm!

Pens. Sie drückt man ein paar Sekunden auf die Haut, wodurch die fremden Proteine zerstört werden und der Juckreiz verschwindet. Diese kleinen Geräte gibt es in unterschiedlichen Formen, z. B. als Schlüsselanhänger, die perfekt zum Mitnehmen sowie für den Urlaub geeignet sind.

GEFAHR IM VERZUG

Die Wahrscheinlichkeit, sich bei uns durch einen Insektenstich mit einer Krankheit zu infizieren, ist eher gering. Das viel größere Problem ist das Aufkratzen. Gelangen Bakterien in die Wunde, besteht die Gefahr einer Infektion. Läsionen deshalb immer desinfizieren!

Anders sieht es bei tropischen Krankheiten aus, die nach und nach durch den Klimawandel den Weg zu uns finden. So wurden bereits Fälle von Gelsen ausgelöstem West-Nil-Fieber bei uns registriert, und auch die Asiatische Tigermücke hat sich mittlerweile in Österreich etabliert. Diese Blutsauger zeichnen für viele Erkrankungen weltweit verantwortlich, glücklicherweise geben sie hierzulande – zurzeit – noch keine tropischen Erreger weiter. Reist man allerdings in ferne Länder, wird man mit unzähligen wirklich gefährlichen Mücken konfrontiert. Vor allem im Bereich der Tropen sind die Malaria übertragende Anopheles-Mücke und andere Vertreter anzutreffen, die uns u. a. mit Dengue-, Zika-, Chikungunya- oder Japan-B-Erregern infizieren können. Gegen einige dieser Erkrankungen sind

Impfungen zugelassen, bei anderen wiederum hilft nur eines: sich gar nicht erst stechen lassen!

VERSTECKEN STATT STECHEN

Da die meisten Insekten ihre Opfer anhand des Geruches lokalisieren, ist es möglich, sich mit einer „duftenden“ Tarnkappe zu schützen. Dafür gibt es natürliche und synthetische Stoffe, die sich primär durch ihre Wirksamkeit unterscheiden. Als natürliche Substanzen zur Mückenabwehr haben sich Zitroneneukalyptus und Zitronella bewährt, bei den chemischen Repellentien sind speziell Icaridin und Diethyltoluamid (DEET) zu nennen, um die Plagegeister auch bei Fernreisen bestmöglich abzuwehren. Empfehlenswert ist zudem, die Kleidung zu imprägnieren und das Mittel beim Baden erst ca. 20 Minuten nach der Sonnencreme aufzutragen, damit beides optimal wirken kann. Und für die Nacht am besten an ein Moskitonetz denken, um die Blutsauger auf Abstand zu halten.

Egal, ob Sie wirksame Wege zur Insektenabwehr, Präparate zur Behandlung von Stichen oder sonstige Arzneien für Ihre Urlaubsapotheke suchen – in Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie sicher das Passende und erhalten zudem sämtliche Information zu allen diesbezüglichen Fragen.



Warum sagt man...

»Einen Zahn zulegen«

Es ist unglaublich interessant, bei Redewendungen, die wir praktisch tagtäglich verwenden, den Ursprung zu beleuchten.

Wir benutzen diese zumeist völlig unbewusst und ohne überhaupt an die frühere Bedeutung zu denken. Auch wenn man annehmen könnte, dass dieses oder jenes Sprichwort aus der jüngeren Vergangenheit stammt, muss man oft Jahrhunderte zurückgehen, um dem wahren Sinn dahinter auf den Grund zu gehen.

In dieser Ausgabe sehen wir uns die Redewendung „Einen Zahn zulegen“ näher an, die synonym für „sich beeilen“

oder „schneller werden“ eingesetzt wird. Dabei handelt es sich allerdings weder um den Ankauf eines versteinerten Haifischgebisses noch um einen Begriff aus der Dentalmedizin, sondern er stammt eigentlich aus der mittelalterlichen Küche. Herde waren damals eher eine Seltenheit und man kochte einfach über dem offenen Feuer. Dafür wurden spezielle, über der Feuerstelle an der Decke befestigte Ketten mit gezackten Eisenkonstruktionen am Ende genutzt. Diese ermöglichten es, den Topf in unterschiedlichen Abständen zur Flamme zu fixieren und somit die jeweils benötigte Hitze zur Verfügung zu haben. Solche Zacken oder Zähne dienten demnach der Temperaturregulierung, und sollte diese erhöht werden, konnte man den Kessel niedriger hängen, also praktisch „einen Zahn zulegen“ und das Essen schneller fertig kochen.



Trockene Augen im Sommer?

Bepanthen® Augentropfen

Lindern und befeuchten

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. CH-20240415-57

Ohne Konservierungsmittel

12 MONATE HALTBAR AB ANBRUCH

BAYER

Engellicke-Einschaltung

HAUSMITTEL:

Linderung bei Insektenstichen

Was gibt es Schöneres als eine laue Sommernacht, in der man gemütlich gemeinsam im Freien sitzt und die warme Jahreszeit in vollen Zügen genießt.

Leider haben gerade jetzt die Gelsen wieder Hochsaison und können das Zusammensein empfindlich trüben. Oder man nimmt beim Einschlafen ein kurzes Summen wahr und merkt am Morgen danach, dass man in den vergangenen Stunden als Stechmücken-Mahlzeit gedient hat. Die Stiche und vor allem das Jucken begleiten uns den ganzen

nächsten Tag, doch man hat einige Möglichkeiten – außer ständigem Kratzen –, um diesem Einhalt zu gebieten.

HILFE AUS DER NATUR

Diese Ausgabe enthält zwar einen eigenen „ApoMax erklärt“-Artikel mit wirkungsvollen Erste-Hilfe-Maßnahmen nach Insektenstichen, allerdings liefert

uns auch der schier unendliche Medizinschrank der Natur höchst effiziente Dinge, um den Folgen einer Blutmahlzeit zu begegnen. Vorhang auf für einige altbewährte Hausmittel, welche man ohnehin zumeist zu Hause hat und die rasche Linderung bringen.

Tipp 1: Stelle kühlen

Nach dem Stich entwickelt sich in diesem Bereich eine Entzündung und der Körper versucht, den vom Insekt zurückgelassenen, gerinnungshemmenden Proteinen Herr zu werden. Um diesen Prozessen entgegenzuwirken, sollte man den Ort des Einstiches kühlen. Dazu eignen sich Eiswürfel, Kühlpads oder auch ein kalter Löffel. Durch die Kälte verengen sich die Blutgefäße, die Entzündungsreaktion wird reduziert und der Juckreiz somit verringert.

Tipp 2: Kühlschrank auf

Dort finden Sie weitere Hausmittel. Ein paar Tropfen Essig oder Zitronensaft bzw. eine Fruchtscheibe wirken hervorragend gegen Juckreiz. Und Zwiebel-, Kartoffel- und Gurkenscheiben haben ebenfalls eine kühlende und beruhigende

Wirkung. Einfach auf die Einstichstelle legen, dort für einige Zeit belassen und bei Bedarf erneuern.

Tipp 3: So ein Topfen

Das Milchprodukt schmeckt nicht nur exzellent, sondern hat auch ganz besondere heilende Eigenschaften. So haben sich Topfenwickel seit Jahrhunderten gegen unterschiedlichste Entzündungen und Schmerzen, z. B. nach Sportverletzungen, bestens bewährt. Nach Insektenstichen wirkt der in deutschen Landen „Quark“ genannte Frischkäse abschwellend und kühlt angenehm.

Tipp 4: Geht runter wie Öl

Ätherische Öle haben zwar vor allem in der Aromatherapie ihren fixen Platz, können jedoch ebenso in vielen anderen Bereichen eingesetzt werden. Einfach ein paar Tropfen Lavendel- oder Teebaumöl auf etwas Watte träufeln und den Insektenstich damit sanft betupfen. Achten Sie dabei jedoch unbedingt auf höchste Öl-Qualität – am besten aus der ApoLife Apotheke –, denn minderwertige Öle können zu zusätzlichen Hautirritationen führen.

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wünschen Ihnen eine wunderbar erholsame sowie vor allem stichfreie Sommerzeit! Aber falls Sie doch einmal gestochen werden sollten und das Jucken einsetzt, wissen Sie nun ja, welche Hausmittel dagegen am besten wirken.



„Hinter den Kulissen“



Logistik in der Apotheke

In der Fortsetzung unserer Serie informieren wir Sie über logistische Vorgänge hinter den Kulissen unserer ApoLife Apotheken, welche für die Kundinnen und Kunden unbemerkt vonstattengehen. Das Verkaufsgespräch an der Tara kann entspannt und fokussiert stattfinden, weil im Hintergrund fleißige Hände für reibungslose Abläufe sorgen.

Apotheken werden mehrmals täglich mit Waren beliefert, sogar Landapotheken, die weit entfernt von den Großhändlern liegen, werden dreimal pro Tag versorgt. Ein besonderer Raum mit

Extrazugang macht außerdem eine Nachtlieferung möglich.

Zu den ersten Aufgaben des Tages zählt die Übernahme dieser Produkte und Arzneien, die Kundinnen und Kunden

schon dringend erwarten, um deren gesundheitliche Versorgung zu gewährleisten. Vor allem für angehende Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentinnen und Assistenten im ersten Lehrjahr ist dieses Prozedere ein großes Thema. Sämtliche Arzneien werden zunächst auf ihre Preise überprüft und anschließend über den jeweiligen QR-Code ins Apothekensystem eingespielt. Über diesen individuellen Code wird nicht nur der Lagerstand erfasst, sondern ebenso Chargennummer und Ablaufdatum des Produktes.

Ganz wichtig ist die Fortsetzung der Kühlkette von Arzneien, die nur bei Kühlschranktemperatur haltbar sind. Sie müssen umgehend nach der Anlieferung aus der temperierten Transportpackung in den Kühlschrank gebracht werden. Im Anschluss bereitet man bestellte Arzneien für die Abgabe vor und versendet auf vorangegangenen Kundenwunsch eine Abholerinnerung per SMS.

Nun erfolgt das Einräumen der Waren in die bekannten Apothekerschränke. Die Sortierung läuft in alphabetischer Reihenfolge sowie nach Warenverzeichnis ab und ist nicht so einfach, wie man es vermuten würde. Die durchschnittliche österreichische Apotheke hat etwa 6.000 verschiedene Präparate auf Lager und in Summe befinden sich ca. 24.000 Arzneimittelpackungen vor Ort.

Ob Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel, Homöopathie, Kosmetik, Tees, Ausgangsstoffe für Rezepturen, Elixiere oder Ergänzungssortiment – der

richtige Lagerort will gefunden werden, schließlich möchte man an der Tara das gewünschte Produkt schnell verfügbar haben.

Bei Ungeübten dauert das Warensortieren noch etwas länger, doch mit zunehmender Ausbildungszeit geschieht das Finden des richtigen Platzes immer zügiger. In Apotheken mit Lagerautomaten sorgt dieser für die korrekte Einlagerung und übernimmt die Bereitstellung der Arzneimittel.

Nach einem abgeschlossenen Verkauf werden die nunmehr wieder benötigten Arzneien – je nach gespeicherten Vorgaben – erneut ins Bestellsystem aufgenommen.

Bestellungen finden mittlerweile überwiegend online statt. Die meisten Arzneimittel können über den Großhandel bezogen werden, gewisse hochpreisige Waren bestellt man direkt beim Hersteller. Somit beginnt der Kreislauf mit dem Prozess hinter den Kulissen aufs Neue.

Wir hoffen, Ihnen einen weiteren interessanten Einblick in unsere Tätigkeiten abseits der Tara ermöglichen zu können! Vielleicht können wir mit unserer kleinen Serie auch das Interesse für den Lehrberuf PKA wecken – melden Sie sich bei Interesse an einer Ausbildung doch einfach in Ihrer ApoLife Apotheke und vereinbaren einen „Schnuppertermin“.



KURIOSES



*Unglaublich,
aber wahr*

Die Haut ist unser größtes Organ, da sie die gesamte äußere Oberfläche unseres Körpers bedeckt und diesen vor Austrocknung und schädlichen äußeren Einflüssen schützt. Bei einem Erwachsenen mittlerer Größe hat sie eine Oberfläche von 1,5 bis 2 Quadratmetern und wiegt ohne Unterhaut zirka 14 Kilogramm, macht also ca. 20 Prozent unseres Körpergewichtes aus!

AROMA-TIPP



*Teebaumöl -
die kleinste
Haus- und
Reiseapotheke
der Welt*

Teebaumöl ist ein Mittel für jede Gelegenheit! Es vermag Bakterien, Pilze und Viren abzutöten. Äußerlich pur angewendet, ist es das Erste-Hilfe-Öl bei Insektenstichen, nach Quallenkontakt, bei Fieberblasen und Warzen. In eine Creme gemischt hat es sich gegen Pilzerkrankungen der Haut und bei Akne bewährt.

2-4 Tropfen Teebaumöl in Wasser zum Gurgeln helfen rasch bei Halsschmerzen und Verkühlungen.

Achtung: Verwenden Sie nur 100 % reines, biologisches, frisches Teebaumöl. Dieses Öl ist sehr oxidationsempfindlich, also achten Sie bitte darauf, das Fläschchen immer gut zu verschließen.



L Ö S U N G
Gehirnjogging

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

MIT SIMILASAN BESCHWINGT DURCH DEN SOMMER!



Entdecken Sie die **Similasan® Kreislaufbeschwerden Tropfen**, Ihre natürliche Lösung bei Kreislaufbeschwerden! Unsere sanfte Formel lindert auf natürliche Weise Schwindel, Frösteln, Hitze-wallungen, Ohrgeräusche, Kopfschmerzen und Schwächegefühl. Einfach in der Anwendung und ideal für den täglichen Ge-brauch, damit Sie sich schnell wieder fit fühlen. Vertrauen Sie auf die Kraft der Natur und erleben Sie eine spürbare Verbesserung Ihres Wohlbefindens. Weitere Informationen finden Sie unter www.similasan.at oder in Ihrer ApoLife Apotheke.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Stand der Information: Mai 2024

SIML_2024_018

WENN DER KOPF ÜBERHITZT – DER SONNENSTICH

Wenn man seinen Kopf zu lange der direkten Sonne aussetzt, kann es zu einem Sonnenstich kommen. Ergänzend oder bei leichtem Verlauf können folgende Schüßlersalze eingesetzt werden:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D6

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6

Nr. 8 Natrium chloratum D6

Nr. 10 Natrium sulfuricum D6

Nr. 12 Calcium sulfuricum D6

Je nach Symptomatik kann ein Salz oder auch alle gemeinsam eingenommen werden, maximal 30 Stück in 24 Stunden. Am einfachsten löst man dreimal täglich 10 Tabletten aller Salze in einem Glas Wasser und trinkt diese jeweils in kleinen Schlucken.

NEU BEI APOLIFE: EIWEISS-SHAKE NEUTRAL



Der menschliche Körper, der neben Wasser zum überwiegenden Teil aus Eiweiß besteht, benötigt dieses, um kräftig, vital und leistungsfähig zu bleiben. Deshalb ist Eiweiß ein lebenswichtiger und unverzichtbarer Baustein für unseren Organismus! Eiweiß ist für unsere Abwehrkräfte genauso wichtig wie für unser Gehirn, wo es für Vitalität und Leistungs-fähigkeit sorgt. Aber auch unsere Knochen und Muskeln, unsere Haare und unsere Haut brauchen Eiweiß für ihr Wachstum.

Der **ApoLife Neutral Eiweiß-Shake** liefert hochwertiges Eiweiß in Form eines wertvollen Molkenproteinisolats ohne Saccharose (Haus-haltszucker). Er enthält nur 0,7 g Fett pro 100 g und ist daher leicht ver-träglich und verdaulich. Und das Beste: Er schmeckt neutral und ist daher optimal und ganz nach Belieben (süß, fruchtig oder salzig) kombinierbar oder beim Kochen einsetzbar.

Fragen Sie jetzt in Ihrer ApoLife Apotheke danach!



Natürliches
Wohlbefinden
für Ihre Füße.

Produkte mit Herz.
Aus Ihrer ApoLife Apotheke.



www.apolife.at

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