



APO
LIFE

AUSGABE 5
SEPTEMBER/OKTOBER 2024

Gute Nerven!

**GESUNDER SCHLAF
BLUTDRUCK
PRÜFUNGSANGST
UND NOCH VIEL MEHR ...**

**Mit bunten Herbst-Aktionen
und vielen Tipps!**



EINFACH BERATEN: ANTI-AGE

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

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

VERTRAUEN SIE IHRER HAUT!

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

Reicht dies nicht mehr aus, können Retinol und Peptide die Kollagen-Produktion wieder ankurbeln. Und gegen störende Pigmentflecken ist

Niacinamid (Vitamin B3) die unangefochtene Lösung.

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



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



DER BERATUNGSBEDARF

„Immer mehr Kund:innen kommen zu mir in die Apotheke und suchen Expert:innenrat. Manche haben sogar ihr Handy in der Hand und zeigen mir ein Produkt oder einen ‚geheißten‘ Inhaltsstoff auf Instagram oder TikTok ... Meistens geht es dabei um Anti-Aging Inhaltsstoffe wie Retinol oder Hyaluron. Bei diesen Wirkstoffen kann ich sicher sein, dass ich im Vichy Regal die passende Lösung finde. Und falls jemand die wissenschaftliche Expertise von Vichy noch nicht kennt, informiere ich meist einfach über die Wirkstoffkonzentration oder Vorher-Nachher Ergebnisse. Das überzeugt! Für jedes Hautbedürfnis finde ich eine Lösung. Das schafft ein tolles Vertrauensverhältnis!“



CLAUDIA HUBACEK,
STERNAPOTHEKE WELS



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

HYALURON



Liftactiv H.A. Filler &
Hyaluron Creme LSF 30

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

RETINOL & COLLAGEN PEPTIDE



Liftactiv Retinol Serum &
Collagen Specialist Creme

Pigmentflecken
(jedes Alter)

NIACINAMID (B3)



Liftactiv B3 Serum & Anti-
Pigmentflecken Creme LSF 50

Lichtschutz
(jedes Alter)

LSF 50+



Capital Soleil
UV-Age Daily

NR. 1 ANTI-AGING MARKE IN EUROPA⁽¹⁾

VICHY
LABORATOIRES

WEIL GESUNDHEIT AUCH HAUTSACHE IST.

(1) IQVIA – Pharmatrend International – Anti-Aging Markt (class 82B51, 82D2A, 82B4, 82J1C, 82B6C, 82B5D, 82J1A, 82B3, 82J1Z) in Frankreich, Italien und Spanien (Pharmacy + Parapharmacy); Deutschland, Schweiz, Belgien, Griechenland, Österreich, Niederlande (Apotheke) – In Volumen & Wert – TTD September 2021

Gesund in den Herbst!



Und wieder ist der Sommer viel zu schnell vergangen, finden Sie nicht auch? Die Tage werden kürzer und die Temperaturen gehen spürbar zurück, was ja für viele von uns auch angenehm ist und uns aufatmen lässt.

Nun beginnt sich unser Organismus auf den Herbst einzustellen und Kraft für den Beginn der kälteren Zeit zu sammeln. Besonders unsere Kleinsten, denen der Kindergarten- oder Schulbeginn jetzt viel abverlangt, brauchen in diesen Wochen viel Energie!

Deshalb ist aktuell die optimale Zeit, unseren Körper für die kommenden, kalten Monate fit zu machen und unser Immunsystem zu stärken. Fragen Sie die Gesundheits-Esper-tinnen und Experten aus Ihrer ApoLife Apotheke – wir haben eine reiche Auswahl an

Tipps und passenden Produkten für Sie und zeigen Ihnen, wie Sie gesund in den Herbst starten können!

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Herbst und vielen anderen Themen! Und selbstverständlich haben wir auch dieses Mal noch viele weitere Tipps und Hinweise für Sie. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre!

Herzlich, Ihre
Mag. Ulrike Zöchling
ApoLife Apothekerin in St. Pölten

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 | Tipps für eine erholsame Nacht |
| 10 | Arzneimittel: Anwendung & Einnahme |
| 14 | Hoher Blutdruck/Arterielle Hypertonie |
| 18 | Aktionen |
| 20 | Arzneipflanze Griffonia |
| 22 | Niederschwelligkeit ist Trumpf |
| 24 | B-Vitamine |
| | Fachinterview: |
| 26 | Gürtelrose |
| | ApoMax erklärt: |
| 30 | Prüfungsangst |
| | Hausmittel: |
| 32 | Beruhigende Fußbäder |
| | „Hinter den Kulissen“: |
| 34 | Kapseln und Zäpfchen |
| | Warum sagt man ... |
| 33 | Redewendungen und deren Ursprung |
| 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

HALS WEH

EINFACH WEG
LUTSCHEN!

Tantills® JUNIOR
lindert Kinderhalsweh.
Ganz natürlich.



zuckerfrei

● schmerzlindernd ● abschwellend ● schützend



GESUNDER SCHLAF:

Tipps für eine erholungsreiche Nacht

Wer kennt es nicht, man ist müde, liegt wach, wälzt sich von einer Seite zur anderen, kann aber einfach nicht einschlafen – viele Menschen leiden unter Schlafproblemen mit verschiedensten Ursachen. Doch es gibt Hilfe ...

UNVERZICHTBARER SCHLAF

Wir verschlafen nicht umsonst einen großen Teil unseres Lebens. Der Körper braucht diese nächtlichen Pausen einfach, um einwandfrei zu funktionieren. Während des Schlafes regeneriert und repariert sich unser Organismus, Muskeln wachsen, das Immunsystem wird gestärkt und auch die geistige



Leistungsfähigkeit verbessert sich. Eine ausreichende Nachtruhe ist zudem wichtig für unser Gedächtnis und das Lernen. So werden während des REM-Schlafes, der durch rasche Augenbewegungen gekennzeichnet ist (Rapid Eye Movement), Informationen verarbeitet und im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Bei ausreichend erholsamem

Schlaf bauen wir zudem Stress ab und gelangen zu vermehrter emotionaler Stabilität. Gibt es jedoch Probleme – sei es beim Ein- oder beim Durchschlafen – sind diese vielfach durch psychische Belastungen, ungesunde Lebensgewohnheiten oder weitere Faktoren bedingt.

PHASEN & RHYTHMUS

Sehen wir uns die unterschiedlichen Abschnitte an, die wir im Zuge einer Nacht durchlaufen, also sofern einem das Einschlafen vergönnt ist. Zunächst der leichte Schlaf, wo wir selbst von leisen Geräuschen geweckt werden können, dann der Tiefschlaf, in welchem wir nur sehr wenig unserer Umwelt wahrnehmen, und der REM-Schlaf, in dem wir träumen. Jede einzelne Phase hat spezielle Funktionen und ist wichtig für die Erholung.

Eine ganz wesentliche Rolle spielt auch der Schlaf-Wach-Rhythmus, welcher von unserer inneren Uhr gesteuert wird. Reisen wir etwa in eine andere Zeitzone, fällt es schwer, sich schnell an die neuen Gegebenheiten anzupassen – man spricht hier vom sogenannten Jetlag. Wichtig bei diesen chronobiologischen Vorgängen: das natürliche Schlafhormon Melatonin. Es wird bei Dunkelheit ausgeschüttet und sorgt dafür, dass wir schläfrig werden. Zunächst war es für einige Jahre bei uns nicht zugelassen, mittlerweile findet man es in vielen schlafunterstützenden Mitteln wie z. B. auch in **ApoLife 25 Nachtruhe**, einem Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheke.



ApoLife 25 Nachtruhe

Viele Menschen kämpfen mit täglichem Stress und einer permanenten Unruhe, die sich auf Dauer negativ auf das Wohlbefinden auswirken können. Ein häufiges Problem sind hier Schlafstörungen, denen man jedoch mit einem körpereigenen Hormon entgegenwirken kann. Melatonin, das in unserer Zirbeldrüse aus Serotonin hergestellte Schlafhormon, steuert den Tag-Nacht-Rhythmus. Eine Gabe verkürzt die Einschlafzeit und kann sogar bei Reisen über Zeitzonen hinweg dem sogenannten Jetlag vorbeugen. Gemeinsam mit den seit über 2.000 Jahren in der Naturheilkunde eingesetzten Heilpflanzen Passionsblume und Zitronenmelisse verhilft **ApoLife 25 Nachtruhe** zu besserer Entspannung und einem erholsamen Schlaf. Erhältlich nur in Ihrer ApoLife Apotheke oder online auf shoplife.at.

TIPPS FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

Vielfach lässt sich bei diesbezüglichen Problemen bereits mit einer Änderung der Lebensgewohnheiten (Stress etc.) und einigen einfach zu befolgenden Regeln entgegenwirken:

- Versuchen Sie einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus einzuhalten, also jeden Tag zur etwa selben Zeit zu Bett gehen bzw. wieder aufstehen.
- Achten Sie auf eine optimale Schlafumgebung, die idealerweise kühl, dunkel und ruhig sein sollte.
- Verzichten Sie auf schwere Mahlzeiten und koffeinhaltige Getränke vor dem Schlafengehen.
- Alkohol ist ebenso trügerisch. Zwar schläft man vermeintlich besser ein, aber Studien haben gezeigt, dass dadurch die Schlafphasen gestört werden können.

Während des Schlafes regeneriert und repariert sich unser Organismus, Muskeln wachsen, das Immunsystem wird gestärkt und die geistige Leistungsfähigkeit verbessert sich.

- Wälzen Sie keine Probleme vor dem Einschlafen. Hier sollte man eine entspannende Routine entwickeln, um seinen Geist auf die Nachtruhe vorzubereiten, wie etwa Lesen oder Meditieren.
- Die Bildschirmzeit vor dem Zubettgehen reduzieren bzw. vor allem beim Einschlafen komplett vermeiden, weil das blaue Licht von elektronischen Geräten den Schlaf empfindlich stören kann. Dasselbe gilt für das Smartphone auf dem Nachttisch.

NATÜRLICHE HELFERLEIN

Der Griff zu verschreibungspflichtigen Schlafmitteln darf wirklich nur in Ausnahmefällen erfolgen. Davor sollten sämtliche anderen sanften Möglichkeiten angedacht werden, denn die Natur bietet hier einige wirksame Alternativen, die sich seit Generationen bestens bewährt haben.

Baldrianwurzel: Sie besitzt nicht nur beruhigende Eigenschaften, sondern kann als Tee oder Kapseln auch bei Schlafstörungen helfen.

Lavendelöl: Ein paar Tropfen davon auf dem Kopfkissen oder in einem Diffusor im Schlafzimmer fördern das Ein- und Durchschlafen.

Passionsblume: Diese Pflanze wirkt beruhigend und verbessert als Tee

getrunken oder als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen die Schlafqualität.

Leider gibt es für Schlafprobleme kein Allgemeinrezept. Was für die einen funktioniert, hilft anderen wiederum überhaupt nicht. Jeder Mensch ist verschieden und eine erholsame Nachtruhe von individuellen Parametern abhängig. Viele davon können allerdings mit den genannten Tipps und natürlicher Unterstützung aus der ApoLife Apotheke optimiert werden.



UroAkut®

Blasenentzündung?
Nein danke!

D-Mannose + Cranberry
Die ideale pflanzliche Kombination!

D+PAC
klinisch untersucht

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.

Kwizda
Pharma

UroAkut
Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten
D+PAC
klinisch untersucht
10 Tabletten

UroAkut
Laktosefrei
Glutenfrei

UFD-0282_2_403



Richtige Anwendung und Einnahme von Arzneimitteln

Dosierung, Anwendung, Aufbewahrung, Wechselwirkungen und vieles mehr – bei der eigenständigen Verabreichung von Medikamenten gilt es, so einiges zu beachten. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker geben Ihnen bei neu verschriebenen Arzneien ohnehin alle wichtigen Informationen, doch ein paar prinzipielle Details haben wir für Sie nachfolgend so übersichtlich wie möglich zusammengefasst.

DER BEIPACKZETTEL

Der kleine weiße Zettel ist für viele ein rotes Tuch. Zu umfangreich, zu klein geschrieben, zu kompliziert ... und ordentlich zusammenfalten kann man ihn auch nicht mehr. Trotzdem sollten Sie sich gerade vor der ersten Einnahme von Medikamenten überwinden und alles zumindest einmal durchlesen. Selbst wenn man vielleicht nicht alles versteht, sollten die für sich persönlich wichtigen

Angaben herausgefiltert werden, denn diese sind in Hinblick auf den Therapieerfolg unverzichtbar. Unten stehend finden Sie ein paar Angaben, die auf jedem Beipackzettel enthalten sein müssen. Einige dieser Punkte, wie z. B. Art und Zeitpunkt der Einnahme oder mögliche Wechselwirkungen, sind allerdings dermaßen wichtig und umfangreich, dass sie auf der nächsten Seite ausführlicher behandelt werden.

| Art der Information | Was ist aufgeführt? |
|-------------------------------|--|
| Zusammensetzung | Sämtliche Wirkstoffe (gereiht nach der enthaltenen Menge) sowie sonstige Bestandteile, wichtig z. B. für Diabetiker oder bei Laktoseintoleranz |
| Anwendungsgebiet | Erkrankungen und Beschwerden (Schmerzen, Entzündungen, hoher Blutdruck etc.), bei denen das Medikament eingesetzt wird |
| Dosierung/Anwendung | Die zu verabreichende Menge (Achtung: Es kann von ärztlicher Seite eine andere Dosierung verordnet werden!) sowie Infos, was zu tun ist, falls die Gabe vergessen oder zu viel eingenommen wurde |
| Einnahmezeitpunkt | Wann das Medikament über den Tag hinweg anzuwenden ist, z. B. vor bzw. nach dem Essen oder zu den Mahlzeiten |
| Gegenanzeigen | Informationen, wann das Mittel nicht verabreicht werden darf, in der Schwangerschaft, bei Erkrankungen, Allergien, in einem gewissen Alter (Ältere, Aspirin für Kinder unter 12 Jahren) |
| Wechselwirkungen | Wodurch die Wirkung des Medikamentes beeinflusst werden kann (andere Präparate, Nahrungsmittel etc.) |
| Nebenwirkungen | Unerwünschte Wirkungen, die nach der Einnahme beobachtet wurden. Achtung: Es handelt sich dabei lediglich um mögliche Nebenwirkungen, die nur in den seltensten Fällen auftreten |
| Lagerung/Verfallsdatum | Wie das Mittel zu lagern ist (Kühlschrank, lichtgeschützt) bzw. bis zu welchem Datum es prinzipiell oder nach der erstmaligen Öffnung (Tropfen) verwendet werden kann |
| Warnhinweis | Ein Dreieck mit Rufzeichen zeigt an, dass das Präparat die Reaktionsfähigkeit und die Verkehrstüchtigkeit beeinträchtigt und das Arbeiten an Maschinen zu unterlassen ist |

UNTERSCHIEDLICHE MEDIKAMENTE, UNTERSCHIEDLICHE ANWENDUNG

Bitte befolgen Sie die ärztlichen Anweisungen bzw. die Einnahmehinformatio- nen genau. „Vor dem Essen“ bedeutet „30 bis 60 Minuten davor“, „nach dem Essen“ heißt „mindestens 30 Minuten“ nach dem Abschluss. Ebenso wichtig: die Tageszeit. Sie beeinflusst die Wir- kung mancher Präparate enorm, so wirken manche Asthma-, Herz- und Blut- druckmittel und vor allem Cortison mor- gens schneller und auch stärker. Ganz wesentlich ist der Hinweis auf „unzer- kaut“ – Filmtabletten besitzen einen Schutz vor der aggressiven Magensäure, da der Inhalt erst im Dünndarm freige- setzt werden darf, also Kapseln nur öff- nen, falls dies ausdrücklich erlaubt ist. Tabletten am besten in aufrechter Hal- tung mit ausreichend Wasser (etwa ein Glas) einnehmen.

Granulate oder Beutel exakt nach An- weisung zubereiten und sofort oder nach angegebener Wartezeit trinken. Die korrekte Bedienung von Turbohaler,

Inhalationshilfen und Diskus wird im Bei- packtext immer zusätzlich anhand einer Zeichnung erklärt. Zäpfchen können bei Bedarf mit einem angewärmten Messer der Länge nach (!) geteilt werden, und bei Antibiotika-Trockensäften für Kinder unbedingt auf die Haltbarkeit achten – keinesfalls länger verwenden! Dasselbe gilt für angebrochene Augentropfen. Zur korrekten Mengenabmessung ein Tipp: Ein Teelöffel entspricht 5 ml, ein Esslöffel 15 ml.

Bei der Verwendung von Medikamenten in Salben-, Creme- oder Gelform auf der Haut keine anderen Substanzen (Kos- metika, Sonnen-/Insektenschutz) auftra- gen. Arzneistoffpflaster immer nur auf fettfreie, unbehaarte Körperstellen kle- ben und beim Wechseln jeweils einen anderen Ort wählen. Hormonpflaster nie in Brustnähe platzieren!

GEFÄHRLICHE WECHSELWIRKUNGEN

Werden mehrere Medikamente einge- nommen, kann es vorkommen, dass sich

Nr.1
bei
Multivitaminen¹

Pimp your Energy!
Mit 10 Vitaminen.
Für deine tägliche Energie.

NEU

Wertvolle B-Vitamine
Hilft bei Müdigkeit
Nur 2 Gummies pro Tag
Fruchtiger Kirscheschmack

Supradyn
ENERGY Gummies
Energie für jeden Tag
10 Vitamine

NÄHRERGÄNZUNGSMITTEL. Vitamine B₂, B₆, B₁₂, Vitamin C und Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
¹ Quelle: IQVIA, OTC Offtake, Markt 04A1-4/B1-2, MAI 12/2023 CH-20240704-34

BAYER

diese gegenseitig beeinflussen, also abschwächen, verstärken oder unter Umständen sogar eine andere Wirkung als gewünscht zu beobachten ist. Bitte informieren Sie sich unbedingt vorab, wenn Sie zusätzlich zu Ihren verschriebenen Präparaten etwas einnehmen möchten, denn selbst harmlose Nahrungsergänzungen oder Lebensmittel können zu Wechselwirkungen führen. Deshalb hier eine kleine Liste von gängigen Unverträglichkeiten:

- Blutverdünnende Medikamente mit Aspirin (zusätzliche Gerinnungshemmung)
- Antibabypille mit Johanniskraut (kann die verhütende Wirkung beeinträchtigen!)
- Antibiotika mit Milch, Milchprodukten, Tee, Kaffee
- Eisenpräparate mit Tee, Kaffee
- Antidepressiva mit Wein und Käse
- Homöopathische Präparate mit Tee, Kaffee, starken Gewürzen, ätherischen Ölen

- Viele Medikamente vertragen sich nicht mit Grapefruitsaft

Sollten Sie ob der Fülle an Informationen etwas den Überblick verloren haben, helfen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker selbstverständlich jederzeit beim „Entziffern“ und Verstehen Ihrer Beipackzettel weiter. Von ihnen erhalten Sie alle wichtigen Fakten zu Ihren Medikamenten und können diese nach Ablauf der Haltbarkeit in der ApoLife Apotheke auch wieder sicher und kostenlos entsorgen, denn Arzneien dürfen nie im Restmüll landen



Trägt dazu bei die Einschlafzeit zu verkürzen durch Melatonin

Trägt zu einem gesunden sowie natürlichen Schlaf bei durch Baldrian und Hopfen

Ab 12 Jahren

SCHLAF-PROBLEME?

easysleep 30 Film-tabletten

Zur Verkürzung der Einschlafzeit (Melatonin) und für einen natürlichen und gesunden Schlaf (Baldrian, Hopfen)

easysleep Einschlaf-Spray

Nahrungsergänzungsmittel

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind von wesentlicher Bedeutung. Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht als Ersatz dafür verwendet werden.

easypharm
a NEURUPHARM company

www.easypfarm.at

EAG045LE_0724

Hoher Blutdruck/ Arterielle Hypertonie



„Denk an deinen Blutdruck!“ – eine oft gebrauchte Floskel, wenn die Aufregung wieder einmal besonders groß wird. Warum ein „normaler“ Blutdruck so wichtig für unsere Gesundheit ist und was man dafür tun kann, sehen wir uns jetzt etwas genauer an.

HERZENSANGELEGENHEIT

Dass in unseren Gefäßen ununterbrochen ein gewisser Druck herrschen muss, scheint logisch. Nur so ist es möglich, dass alle Regionen unseres Körpers versorgt werden. Dieser unverzichtbare

Druck entsteht durch die Herztätigkeit – zieht sich der Herzmuskel zusammen, treibt der Pumpstoß das Blut vom Herzen weg in die Arterien. Der Druck ist nun im Gefäßsystem am höchsten, man spricht hier vom systolischen Wert.



Danach entspannt sich das Herz wieder, füllt sich mit Blut und der Druck fällt ab. Zu diesem Zeitpunkt misst man den diastolischen Wert. Beide zusammen ergeben den aktuellen Blutdruck.

MASS UND ZIEL

Bis zur heutigen Blutdruckmessung mit Manschette war es ein weiter Weg. Die Methoden wurden nach und nach

perfektioniert, eines ist jedoch erhalten geblieben: die Maßeinheit, mit welcher der Blutdruck angegeben wird. Zur Anzeige wurde früher nämlich eine Quecksilbersäule verwendet, und so spricht man immer noch von mmHg, wobei Hg für „Hydrargyrum“, lateinisch für Quecksilber, steht. Mittlerweile erfolgt die Messung mit kleinen modernen Geräten, die nicht nur genauer messen als die alten Apparaturen, sondern auch erschwinglich geworden sind. So kann man seinen Blutdruck jederzeit und regelmäßig kontrollieren, um zu überprüfen, ob die Werte im Normbereich liegen. Hier wurden von der Weltgesundheitsorganisation Richtlinien festgelegt, die für Personen jeden Alters gelten:

| Systole | Diastole | Bewertung |
|-------------|-----------|------------------|
| bis 119 | bis 79 | optimal |
| 120 bis 129 | 80 bis 84 | normal |
| 130 bis 139 | 85 bis 89 | noch normal |
| ab 140 | ab 90 | eindeutig erhöht |

Das Ziel muss es sein, während des Ruhezustandes im Bereich des besten Wertes zu liegen, denn Bluthochdruck wird anfangs selten wahrgenommen und allzu oft unterschätzt. Und das, obwohl die dadurch begünstigten Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich mit über 30 Prozent leider immer noch die Todesursachen-Statistik anführen.

FEHLER IM SYSTEM

Für eine optimale Funktion des Körpers ist es von größter Wichtigkeit, dass sich

unser Blutdruck an die für diesen Moment geforderten Werte anpasst. Wenn wir gemütlich ein Buch lesen, benötigen wir einen anderen Druck in unseren Blutgefäßen, als wenn wir gerade beim Sport aktiv sind oder uns in einer stressigen Situation befinden. Dieses ständige Adaptieren wird von einem hochkomplexen System geregelt, bei dem das Nervensystem, Hormone, Nieren und Nebennieren sowie der Natrium- und Elektrolythaushalt wesentliche Rollen spielen. Zudem verfügen wir über spezielle Rezeptoren im Inneren der Arterien, die den Druck ständig überwachen, Änderungen wahrnehmen und Informationen weiterleiten, damit eine bedarfsgerechte Blutversorgung unserer Organe gewährleistet werden kann. Genau bei den genannten Regulationsmechanismen setzen übrigens Blutdruckmedikamente an.

HOHER BLUTDRUCK, WAS NUN?

In den meisten Fällen ist eine Hypertonie nicht angeboren, sondern entsteht durch unterschiedlichste Faktoren im Laufe des Lebens. Die drei wichtigsten sind ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung und zu viel Stress! Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, etwas gegen Bluthochdruck bzw. allgemein für die Gesundheit zu tun, denn die Änderung der Lebensgewohnheiten kann in jedem Alter positive Auswirkungen haben.

Am besten fängt man gleich mit der Ernährung an. Ideal sind viel frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Geflügel,

Fisch, Nüsse und Milchprodukte – jedoch mit geringem Fettgehalt. Reduzieren Sie rotes Fleisch, Fett, Süßes sowie den Salzkonsum, achten Sie vor allem auf das versteckte Salz in Käse, Konserven, Dauerwurst oder Gewürzmischungen und verzichten Sie idealerweise auf Alkohol!

In den meisten Fällen ist eine Hypertonie nicht angeboren, sondern entsteht durch unterschiedlichste Faktoren im Laufe des Lebens. Die drei wichtigsten sind ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung und zu viel Stress!

Der zweite Punkt erfordert etwas mehr Einsatz – die Bewegung. Sport und körperliche Aktivitäten sind ein hervorragendes Mittel zur natürlichen Blutdrucksenkung. Hier haben sich Ausdauersportarten, wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, aber auch schnelles Gehen und Wandern bewährt. Allerdings sollten Sie nicht von 0 auf 100 durchstarten. Ein Gesundheitscheck inklusive Okay von ärztlicher Seite muss speziell nach langer sportlicher Abstinenz unbedingt sein.

Wenn Sie dann noch versuchen, Ihren Alltag möglichst stressfrei zu meistern und genügend Ruhephasen einzuplanen, ist schon viel erreicht.

Sie werden sehen, mit einer ausgewogenen Ernährung und genug Bewegung

steigern Sie nicht nur Ihr Allgemeinbefinden, sondern lassen überdies die Kilos purzeln. Und das ist speziell in Hinblick auf die Blutdrucksenkung von größter Wichtigkeit. Laut einer Studie kann man durch eine Gewichtsreduktion von zehn Kilogramm den systolischen Druck um bis zu 15 mmHg senken, also einer leichten Hypertonie entgegenwirken.

UNTERSTÜTZUNG AUS DER APOLIFE APOTHEKE

Selbstverständlich gibt es natürliche Präparate, die den Blutdruck und die Herzfunktion positiv beeinflussen können. Hier haben sich insbesondere Weißdorn oder Olivenblätter bewährt, wichtig ist aber ebenso eine optimale Versorgung mit Magnesium und Co-Enzym Q-10, das eine essenzielle Funktion für die Energiebereitstellung im Bereich des Herzens einnimmt. Dieses wird im fortgeschrittenen Alter nicht mehr in ausreichender Menge produziert, demnach empfiehlt sich eine Ergänzung, z. B. mit **ApoLife 21 Q-10 plus**. Weitere hilfreiche Eigenprodukte sind **ApoLife 3 Magnesium plus** oder die **ApoLife Magnesium 300 Brausetabletten**.

Sollten Sie blutdrucksenkende Arzneien verschrieben bekommen, müssen diese in jedem Fall regelmäßig eingenommen und der Blutdruck kontinuierlich kontrolliert werden – immer vor der Tablettengabe. Geeichte handliche Geräte zur Messung finden Sie ebenso in Ihrer ApoLife Apotheke. Wenn sich durch Ihre

persönlichen Maßnahmen eine weitreichende Änderung ergibt, kann von ärztlicher Seite unter Umständen die Dosis reduziert oder die Gabe vielleicht sogar ganz eingestellt werden.

Bei weiteren Fragen zu Bluthochdruck, den erwähnten Eigenprodukten oder allen anderen Gesundheitsthemen können Sie sich jederzeit vertrauensvoll an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden!



Es ist aus, LAUS.

Eli maximal*
100% wirksam
bereits nach 10 Min.*
+
schützt bis zu 3 Tage
vor Neubefall

* In Vitro-Tests: In Vitro and In vivo Evaluation of Infestation Deterrents Against Lice. Yoon, Ketzis, Andrewes, Wu, Honraet, Staljanssens, Rossel, Clark. 2015
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. | ELIMAX_2024_007

Wir denken an Ihre
Gesundheit!

1. bis 30. September 2024

Shampoo

GRATIS

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

Gutschein gültig von 1. bis 30. September 2024 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



1. bis 30. September 2024

2,- Euro

BILLIGER

Heilung und
Desinfektion für
gereizte und
geschädigte Haut
Vitawund® Salbe 100 g
jetzt **2,- billiger!**

Gutschein gültig von 1. bis 30. September 2024 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



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

1. bis 31. Oktober 2024

bis 5,- Euro

SPAREN

Gut vorbereitet auf die kalte Jahreszeit mit Vitaminen & Mineralstoffen von **Supradyn®** – während der Vitaminwochen **bis zu 5,- billiger!**



5 Euro Rabatt auf **Supradyn® Filmtabletten** (VITAL 50+ 90 Stk., ACTIVE 365 90 Stk., FORTE 60 Stk.), **3 Euro Rabatt** auf **Supradyn® Kids&Co Gummies** 60 Stk., **Supradyn® Kids&Co IMMUN Gummies** 100 Stk./Toffees 60 Stk. und **Supradyn® Brausetabletten** 30 Stk. (VITAL 50+, ACTIVE 365, FORTE, IMMUN)

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

Gutschein gültig von 1. bis 31. Oktober 2024 solange der Vorrat reicht.

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

1. bis 31. Oktober 2024

Testmuster

GRATIS

easysleep bringt guten und erholsamen Schlaf für Ihr Wohlbefinden – jetzt zu jeder Packung **easysleep Filmtabletten** ein praktisches Testmuster **gratis!**



Gutschein gültig von 1. bis 31. Oktober 2024 solange der Vorrat reicht.

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

Afrikanische Schwarzbohne - kurz & bündig

- Lateinischer Name: *Griffonia simplicifolia*
- Afrikanische Kletterpflanze mit schotenartigen Früchten
- Wichtigster Inhaltsstoff: 5-HTP (natürliche Serotonin-Vorstufe)
- Unterstützt Nervensystem, Konzentration und psychische Belastbarkeit
- Gegen Verstimmungen, Angstzustände, Schlafstörungen
- Empfohlenes Produkt: **ApoLife 17 Mentale Balance**



ARZNEIPFLANZE

Griffonia

Die Vielfalt unserer heimischen Heilpflanzen überrascht immer wieder, allerdings lohnt es sich ebenso, einen Blick in ferne Länder zu wagen, wo die Medizin – z. B. in Form der Afrikanischen Schwarzbohne – praktisch vor der Haustüre wächst.

IM WAHRSTEN SINN GANZ GROSS

Griffonia simplicifolia, wie dieser exotische Vertreter der Schmetterlingsblütler mit seinem lateinischen Namen heißt, findet man vorwiegend in den Regenwäldern West- und Zentralafrikas. Griffonia gedeiht dort als Strauch sowie als Kletterpflanze und kann mehrere Meter hoch werden. Sie gehört zur Familie der

Hülsenfrüchte, und genau die schotenartigen Früchte sind es, die nach dem Abblühen hervorkommen und schließlich ihren wertvollen Inhalt in Form von Samen freigeben. Diese werden zunächst getrocknet, dann gemahlen und schließlich mit Alkohol extrahiert, um sie pharmazeutisch nutzbar zu machen. In der traditionellen afrikanischen Medizin

sind alle Teile der Schwarzbohne von jeher unverzichtbare Mittel für unterschiedlichste Einsatzbereiche.

DEN „GRIFFONIA-CODE“ GEKNACKT

Gerade wenn es um wirksame natürliche Arzneien geht, lässt die Wissenschaft nichts unversucht, um hinter die Geheimnisse ihrer positiven Wirkung zu kommen. So wurde festgestellt, dass die Samen der Pflanze den Inhaltsstoff 5-Hydroxytryptophan, kurz als 5-HTP bezeichnet, enthalten. Diese chemische Verbindung ist eine natürliche Vorstufe des Serotonins und wird vom menschlichen Körper zu diesem Botenstoff umgewandelt. Der Neurotransmitter, der als das „Glückshormon“ schlechthin gilt, kann sich nicht nur positiv auf das Schmerzempfinden sowie auf die Gedächtnisleistung auswirken. Unser Organismus bildet aus dem Serotonin zudem das wichtige Schlafhormon Melatonin.

EINFACH VIELSEITIG

Die Afrikanische Schwarzbohne hat aufgrund ihrer außergewöhnlichen Eigenschaften längst auch hierzulande Beachtung als pflanzliches Heilmittel gefunden und kommt in den unterschiedlichsten Präparaten zum Einsatz. So gilt sie als natürlicher Unterstützer unseres Nervensystems und kann die Konzentration sowie die psychische Belastbarkeit fördern. Ebenso erwähnenswert sind ihre stimmungsaufhellenden und sogar schmerzhemmenden Effekte. Deshalb ist *Griffonia simplicifolia* bei

seelischer Unruhe, Verstimmungen, Depressionen, Angstzuständen, Schlafstörungen oder chronischen Schmerzen angezeigt.

MIT APOLIFE ZUR MENTALEN AUSGEGLICHENHEIT

Dieses überaus wirksame Geschenk der Natur findet man selbstverständlich auch in einem Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheken – in **ApoLife 17 Mentale Balance**. Darin ist neben der Afrikanischen Schwarzbohne ein zusätzliches Pflanzenprodukt enthalten, welches aus der Sojabohne gewonnen wird: Phosphatidylcholin. Gemeinsam helfen sie bei Stimmungsschwankungen, leichten Verstimmungen, z. B. besonders bei Lichtmangel, Schlafstörungen und chronischen Kopfschmerzen. **ApoLife 17 Mentale Balance** birgt zudem zwei weitere Vorteile in sich. Zum einen stellt es eine Alternative für Johanniskrautpräparate dar, die immer eine Wechselwirkung mit chemischen Kontrazeptiva mit sich bringen, zum anderen hat es einen hungerstillenden Effekt, lässt sich also ideal begleitend zur Gewichtsreduktion einsetzen. Wichtig: Griffonia-Präparate sollten nicht zusammen mit Beruhigungsmitteln, Antidepressiva, bestimmten Schmerzmitteln oder Johanniskrautpräparaten eingenommen werden!

Wenn Sie mehr über dieses hochwertige ApoLife Produkt und zu seiner Anwendung erfahren möchten, sind Sie bei Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern genau richtig.



Niederschwellig ist Trumpf

Österreich hat eines der besten HPV-Impfprogramme in Europa und dennoch eine niedrige Impfbeteiligung. Bis Ende 2025 können nun auch Frauen und Männer bis zum 30. Geburtstag die Impfung kostenfrei erhalten. Univ.-Prof. Joura gibt Tipps, wie wir die neue Catch-up-Zielgruppe abholen können.

Die HPV-Impfung feiert heuer ihren 18. Geburtstag. Seither wurden weltweit über 500 Millionen Dosen verimpft. Laut WHO gehört sie zu den sichersten („extremely safe“) und wirksamsten Vakzinen. Dennoch wird die Impfung offenbar von vielen mit Skepsis betrachtet, wie die geringe österreichische Durchimpfungsrate – trotz kostenfreiem Zugang bis zum 21. und demnächst sogar bis zum 30. Geburtstag – zeigt. Die WHO hat als Ziel definiert, dass bis 2030 90 % der Mädchen bis 15 Jahre geimpft sein sollen. Österreich erreicht in dieser Altersgruppe derzeit gerade einmal 50 % (bei Buben und Mädchen gemeinsam). Bei den 20- bis 30-Jährigen sind es sogar nur erschreckende 5%. Vor diesem Hintergrund erscheint eine Ausweitung des kostenfreien Impfprogramms für die 21- bis 30-Jährigen (männlich und weiblich) besonders sinnvoll.

Können wir mit einer hohen Impfbeteiligung bei den 22- bis 30-Jährigen rechnen, wenn uns die Durchimpfungsraten der

15- bis 21-Jährigen jetzt schon zeigen, dass wir die Zielgruppe nicht ausreichend erreichen?

Prof. Elmar Joura: Die HPV-Impfung schützt in jedem Alter vor neuen Infektionen und Erkrankungen. Je früher, desto besser, es gibt allerdings keine obere Altersgrenze. In Australien ist das Impfprogramm nicht nur wegen der hohen Durchimpfungsrate so erfolgreich, sondern auch weil von Anfang an bis 26 Jahre geimpft wurde. Die Beteiligung wird letztendlich auch von uns Ärzt:innen abhängen, mit einer klaren Kommunikation können wir den Sinn und die Notwendigkeit der Impfung vermitteln. Die Altersgrenze des kostenlosen Impfprogramms bis 30 ist bis Ende 2025 befristet. Bis dahin haben alle unter 30-Jährigen die Chance, den Impfschutz doch noch zu bekommen und sich mehr als 600 Euro zu ersparen – so viel kosten nämlich die drei ab 30 Jahren notwendigen Impfdosen, wenn man sie selbst bezahlen muss.

Das Catch-up-Programm spricht im Besonderen Frauenärzt:innen und Allgemeinmediziner:innen an. Aus Erfahrung wissen wir, dass viele Gespräche zur HPV-Impfung im Sand verlaufen, wenn nicht gleich vor Ort die Impfung angeboten und durchgeführt wird. Bedenkzeit lässt oft mehr Skepsis als Überzeugung entstehen.

igkeit

Was kannst du unserer Fachgruppe empfehlen, um hier erfolgreicher als in der Vergangenheit sein zu können?

Niederschwelligkeit ist Trumpf! Ohne Kosten gibt es keine langen Gespräche, wenn die Impfung im Kühlschrank ist, kann sie gleich verabreicht werden. Und mit zwei Dosen im Abstand von 6–12 Monaten ist es viel leichter zu planen als mit drei Dosen. Für uns Frauenärzt:innen ist das Catch-up-Programm perfekt: Wenn ein Mädchen oder eine junge Frau zur Konzeptionsberatung kommt, kann bei diesem Besuch auch gleich der Impfschutz überprüft und ergänzt werden (lt. WHO sollte dafür ohnehin jeder Arztbesuch genutzt werden). Und eine Partnerberatung kann bei dieser Gelegenheit auch gleich zeitökonomisch durchgeführt werden. Darüber hinaus sollten alle Frauen, die eine Schwangerschaft planen, nicht nur hinsichtlich Röteln und Varizellen untersucht und beraten werden, sondern auch wegen HPV, um eine Übertragung auf das Kind zu verhindern – diesem Argument entziehen sich die wenigsten zukünftigen Mütter.

Eine Ausweitung der geschlechtsneutralen und kostenfreien HPV-Impfung bis zum 30. Geburtstag ist im internationalen Vergleich ziemlich einzigartig, allerdings wird vom österreichischen Impfgremium ein Off-Label-Use im Zwei-Dosen-Schema vorgegeben. Auf welche Daten stützt sich diese Empfehlung?

Wir haben in kürzlich veröffentlichten Studien gesehen, dass zwei Dosen höhere

Antikörperspiegel als drei Dosen erzeugen, wenn das Impfintervall stimmt. Daher hat das nationale Impfgremium sich dafür entschieden, zwei Dosen im Abstand von 6–12 Monaten zu empfehlen. Das ist in Österreich wichtiger als die Zulassung der EMA. Der Abstand ist also entscheidend und darf keinesfalls abgekürzt werden. Damit haben wir wieder unsere Vorreiterrolle bei der HPV-Impfung bestätigt! **Dr. Michael Elnekhe**

Im Interview:

Univ.-Prof. Dr. Elmar A. Joura
*Abteilung für allgemeine Gynäkologie
und gynäkologische Onkologie,
Comprehensive Cancer Center,
Medizinische Universität Wien*

Mag. Roland Hanel, ApoLife Apotheker in Wien:

„Das erweiterte kostenfreie Impfprogramm in Österreich ist ein bedeutender Schritt zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit. Trotz der erwiesenen Sicherheit und Wirksamkeit der HPV-Impfung sind die niedrigen Durchimpfungsraten alarmierend. Es zeigt sich, dass eine proaktive und niederschwellige Herangehensweise notwendig ist, um mehr Menschen zu erreichen und zu überzeugen. In meiner täglichen Arbeit sehe ich oft, wie Unsicherheit und Skepsis durch direkte und klare Kommunikation abgebaut werden können. Wir müssen sicherstellen, dass die Impfstoffe stets verfügbar sind und die Impfung unmittelbar angeboten werden kann. Nur so können wir die Beteiligung erhöhen und langfristig die durch HPV verursachten Erkrankungen reduzieren. Österreichs innovative Maßnahmen und die Orientierung an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen setzen hierbei wichtige Akzente.“



B-Vitamine

Auch wenn oft von einem Vitamin-B-Mangel die Rede ist, stimmt dieser Begriff eigentlich nicht. Es handelt sich vielmehr um eine Gruppe aus insgesamt acht sehr verschiedenen Vitaminen, die wir uns nachfolgend etwas genauer ansehen wollen.

VON DAMALS BIS HEUTE

Jeder spricht über sie, doch was sind Vitamine überhaupt? Vitamine sind Stoffe mit unterschiedlicher chemischer Struktur, von denen die wenigsten in unserem Körper selbst hergestellt werden können, die aber lebenswichtig sind und somit über die Nahrung zugeführt werden müssen. Als man nach und nach begann, diese Substanzen zu entdecken und zu erforschen, legte man zunächst eine sehr einfache Unterscheidung fest – nämlich, ob sie fett- oder wasserlöslich waren. Weitere wurden, obwohl gar nicht miteinander zu vergleichen, unter dem Begriff B zusammengefasst und in aufsteigender Reihenfolge nummeriert. Sieht man sich nun die Liste an, fehlen einige Zahlen, denn im Laufe der Zeit stellte sich heraus, dass einige der ursprünglich als B-Vitamine klassifizierten Stoffe gar nicht zu dieser Gruppe gehören durften. Am Ende blieben von mehr als einem Dutzend gerade einmal acht

„echte“ übrig, die gemeinsam häufig als „Vitamin-B-Komplex“ bezeichnet werden. Hier die wesentlichsten Informationen zu den wichtigen Acht:

| | Substanz | Wichtig für |
|-----|----------------|--|
| B1 | Thiamin | Kohlenhydratstoffwechsel, Nervenfunktion, Reizweiterleitung |
| B2 | Riboflavin | Kohlenhydrat-, Fett- und Aminosäurestoffwechsel, Bildung anderer Vitamine |
| B3 | Niacin | Energiegewinnung, DNA-Reparatur, Zellbildung, Muskelregeneration |
| B5 | Pantothensäure | Synthese von Vitamin D, Energiestoffwechsel, Haut, Schleimhaut, Haare, Nägel |
| B6 | Pyridoxin | Hämoglobinbildung, Fett- und Eiweißstoffwechsel, Neurotransmitter-Synthese |
| B7 | Biotin | Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel, Haut, Haare und Nägel |
| B9 | Folsäure | Wachstumsprozesse, Zellteilung, Entwicklung des fetalen Nervensystems |
| B12 | Cobalamin | Nervenfunktion allgemein, Fettsäureabbau, Bildung roter Blutkörperchen |

ERSTE ANZEICHEN EINES MANGELS

Die in der Liste angeführten körperlichen Beschwerden aufgrund einer Unterversorgung stellen sich erst nach und nach sowie teilweise ausschließlich bei einem starken Mangel ein. Fehlt es dem Organismus an B-Vitaminen, äußert sich das zunächst im Gesamtzustand. Man fühlt sich abgespannt und erschöpft, ist unkonzentriert und müde, obwohl man eigentlich ausreichend schläft, und Haare sowie Nägel können brüchig werden. Es schadet aber auch nicht, den Körper regelmäßig mit Vitaminen des B-Komplexes zu unterstützen, denn eine Überdosierung ist so gut wie ausgeschlossen. Vor allem für Menschen, deren Lebensumstände die Gefahr eines Mangels begünstigen, wird eine ergänzende Gabe empfohlen. Dazu

gehören Personen, die rauchen, regelmäßig Alkohol konsumieren oder bestimmte Medikamente (Magensäurehemmer, Antibabypille) einnehmen.

In Ihrer ApoLife Apotheke hat man hier mit Sicherheit das passende Eigenprodukt für Sie. Die ApoLife Produktreihe umfasst nicht nur die verlässliche Grundversorgung mit allen B-Vitaminen (**ApoLife 5 Vitamin B Komplex**) sowie Biotin und Pantothensäure (**ApoLife 2 Haut, Haare und Nägel**), sondern ebenso die spezifische Unterstützung mit Folsäure (**ApoLife 29 Folsäure plus**) und – vor allem für die Ergänzung bei veganer Ernährung – mit **ApoLife Vitamin B12 Tropfen**. Am besten lassen Sie sich ausführlich bezüglich der passenden Präparate beraten.

| | Bei Mangel | Enthalten in |
|-------------|--|--|
| | Müdigkeit, Verwirrtheit, Muskelschwäche Depression, Beriberi | Vollkornprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten, Sojabohnen, Thunfisch, Schweinefleisch |
| | Veränderungen bei Haut und Schleimhaut (Zunge, Mund, Mundwinkel) | Makrelen, Lachs, Camembert, Milchprodukten, Eiern, Leber, Mandeln, Erbsen |
| ur, | Pellagra, Hautausschläge, Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Apathie | Vollkornprodukten, Thunfisch, Rindfleisch, Hühnerleber, Erdnüssen, Eierschwammerln |
| | Burning-Feet-Syndrom, Müdigkeit, Durchfall, Schlafstörungen, Unruhe | Schweineleber, Fisch, Milch, Vollkornprodukten, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Steinpilzen |
| | Depression, Verwirrtheit, Anämie, Hautausschläge im Gesicht, Krämpfe | Fisch, Geflügel, Kartoffeln, Vollkornprodukten, Bananen, Weizenkeimen, Sojabohnen |
| gel | Haarausfall, brüchige Nägel, Hautausschläge, Seborrhö, Depression | Leber, gekochten Eiern, Spinat, Linsen, Champignons, Nüssen, Sojabohnen, Haferflocken |
| Ent- ms | Depression, Verwirrtheit, in der Schwangerschaft Gefahr für das Kind! | Tomaten, grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Nüssen, Sojabohnen, Orangen |
| ure- nen | Anämie, Müdigkeit, Nervenschäden, Gedächtnisprobleme | Milchprodukten, Eiern, Leber, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten (nur tierische Nahrungsmittel) |



Mag. Alice
Wittig-Pascher,
ApoLife
Apothekerin aus
Heidenreichstein



FACHINTERVIEW:

Gürtelrose

Was eigentlich ganz harmlos, ja fast blumig klingt, ist eine Erkrankung, die rund 40.000 Menschen in Österreich alljährlich betrifft. Worum es sich dabei handelt, wie man sich ansteckt und was dagegen unternommen werden kann, haben wir Frau Mag. Wittig-Pascher, ApoLife Apothekerin aus Heidenreichstein, gefragt.



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

Die Gürtelrose bzw. Herpes zoster, wie die medizinische Bezeichnung exakt lautet, ist eine Viruserkrankung, die durch spezielle Viren – die Varicella-

zoster-Viren – ausgelöst wird. Viele Menschen infizieren sich damit bereits im Kindesalter, hier lösen die Erreger zunächst die Schafblattern, also Windpocken, aus. Der zweitgenannte Name rührt übrigens daher, dass man im Erkrankungsfall hochansteckend ist und die Krankheit schon alleine „durch den Wind“ übertragen wird. Hat man die Erstinfektion hinter sich, ist man allerdings leider nicht immun. Die Viren ziehen sich in unser Nervensystem, genauer gesagt in die Nervenzellen, zurück und warten darauf, wieder aktiv zu werden. Geschieht dies, kommt es zum Ausbruch der Gürtelrose.

Gibt es für diese Reaktivierung spezielle Auslöser?

Ja, wie bei den Fieberblasen hält unser eigenes Immunsystem diese Viren normalerweise gut in Schach. Ist die körperliche Abwehr jedoch geschwächt, steigt das Risiko des neuerlichen Aufflammens. Faktoren, welche dies begünstigen, können beispielsweise neben anderen Infektionen auch übermäßiger Stress, Erkrankungen des Immunsystems oder eine dieses schwächende medikamentöse Therapie sein. Das Alter spielt ebenso eine Rolle, so kann eine Gürtelrose zwar in allen Altersgruppen auftreten, am häufigsten sind aber Personen über 50 Jahren betroffen. Durch den Umstand, dass wir fast alle das Virus seit unserer Kindheit in uns tragen, nimmt man an, dass rund ein Viertel aller Menschen zumindest einmal an Herpes zoster erkrankt.

Welche Symptome sind nun bei einer Gürtelrose zu beobachten?

Wie bereits erwähnt, wandern die Viren entlang der Nervenbahnen zum Ort des Ausbruches, insbesondere folgen sie dabei dem Nervenstrang von der Wirbelsäule zur Körpervorderseite. Dadurch ergibt sich das am häufigsten anzutreffende charakteristische Symptom: die kleinen, flüssigkeitsgefüllten Bläschen, welche sich zumeist mit einem Jucken ankündigen und dann praktisch wie ein Gürtel in kleinen Ansammlungen um den Rumpf gruppieren. Dieses klinische Bild war zugleich der Namensgeber, denn das Wort „zoster“ aus dem Altgriechischen bedeutet übersetzt so viel wie „Gürtel“. Die Bläschen sind oft unglaublich schmerzhaft und zeigen sich, wie gesagt, zumeist am Oberkörper, können allerdings ebenso an anderen Stellen – Hals, Kopf oder Gliedmaßen – auftreten. Manchmal verläuft eine Gürtelrose aber auch ohne diesen charakteristischen Ausschlag und zeigt sich nur durch Schmerzen sowie Sensibilitätsstörungen im betroffenen Areal.

Gibt es eine Therapie für die Erkrankung?

Wie bei anderen Virusinfektionen sollte die Behandlung im Fall des Falles immer möglichst zeitnah erfolgen, idealerweise innerhalb von 72 Stunden nach dem Auftreten der ersten Bläschen.

Verschreibungspflichtige Virostatika können das Wachstum und die Vermehrung der Erreger eindämmen, damit unser Immunsystem schnell wieder die

Oberhand gewinnen kann. Werden die Schmerzen zu groß, sind analgetische Präparate angezeigt, und die Bläschen sollte man mit einem desinfizierenden Präparat behandeln. Hier gibt es etwa ein Gel mit Octenidin, das einerseits weitere Keime, z. B. Bakterien, abtötet

Wie bei anderen Virusinfektionen sollte die Behandlung von Herpes zoster im Fall des Falles immer möglichst zeitnah erfolgen, idealerweise innerhalb von 72 Stunden nach dem Auftreten der ersten Bläschen.

und damit zusätzliche Infektionen verhindert, sowie andererseits vorhandene Krusten aufweicht und so die Abheilung fördert. Das Gel wirkt außerdem kühlend und mildert den Juckreiz. Die Bläschen verschwinden normalerweise nach einer Woche und die Stellen sind dann bald nicht mehr zu erkennen.

Ist eine Gürtelrose gefährlich?

In den meisten Fällen heilt eine Herpeszoster-Infektion von alleine problemlos ab. Leider sind aber auch Komplikationen möglich, dann etwa, wenn die Infektion auf die Augen, die Ohren oder das Gehirn übergreift und dort schwere Schäden verursacht. Dies passiert glücklicherweise nur extrem selten, viel häufiger ist hingegen eine sogenannte Postzoster-Neuralgie. Sie betrifft ca. 10

bis 15 Prozent der Infizierten, die mehr als drei Monate unter starken Schmerzen leiden, welche mit herkömmlichen Analgetika kaum zu lindern sind. Die Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken, steigt mit dem Alter, so entwickelt leider rund die Hälfte aller von Herpes zoster Betroffenen über 60 eine solche Postzoster-Neuralgie. Ja, manche Erkrankte müssen sogar jahrelang behandelt werden.

Ist es möglich, der Erkrankung vorzubeugen?

Da fast alle Menschen das Virus bereits in sich tragen und es praktisch durch unser Immunsystem unter Kontrolle gehalten wird, gilt es, unsere körperliche Abwehr bestmöglich zu stärken. Dafür bietet sich eine Vielzahl an Heilpflanzen an, z. B. Echinacea, Zistrose oder Astragalus, wie in unserem Eigenprodukt **ApoLife 15 Abwehrkraft**, wichtige Spurenelemente, in **ApoLife 27 Zink plus**, oder Vitamine: **ApoLife 36 Vitamin D3** und **ApoLife 22 Vitamin C plus**.

Darüber hinaus sollten Sie Stress im Alltag reduzieren. Verzichten Sie nicht auf regelmäßige Pausen und versuchen Sie vielleicht von Zeit zu Zeit, die Bildschirmzeit – auch am Smartphone – so weit wie möglich zu reduzieren. Das neue Schlagwort „Digital Detox“ kommt nicht von ungefähr!

Ebenfalls wichtig ist es, das Nervensystem bestmöglich zu stärken. Die acht B-Vitamine, denen in dieser Ausgabe an anderer Stelle ein eigener Artikel gewidmet ist, fördern die neuronalen Funktionen sowie den diesbezüglichen Stoffwechsel

und besitzen antioxidative Eigenschaften. Für diesen Zweck haben wir bei uns in der ApoLife Apotheke ebenso ein passendes Eigenprodukt: **ApoLife 5 Vitamin B Komplex**.

Also kann man den Körper nur prophylaktisch unterstützen?

Nein, es besteht noch eine weitere Möglichkeit: Der österreichische Impfplan empfiehlt für Personen ab dem 50. Lebensjahr die Impfung gegen Herpes zoster. Sie schützt zwar nicht davor, an Gürtelrose zu erkranken, reduziert jedoch das Risiko von Komplikationen, wie etwa die bereits genannte Postzoster-Neuralgie, auf ein Minimum. Idealerweise schaut man einfach einmal bei uns in der ApoLife Apotheke vorbei und lässt sich umfassend über die Impfung und hilfreiche Nahrungsergänzungsmittel informieren. Hier gibt es eine breite Palette an wertvollen Produkten, mit denen man das Immunsystem bzw. die Gesundheit in allen Bereichen optimal unterstützen kann.

Frau Mag. Wittig-Pascher, wir danken Ihnen recht herzlich für das Gespräch!





APOMAX ERKLÄRT:

Prüfungsangst

Sie ist zum Teil unerklärlich und trotzdem fast immer im Vorfeld einer Prüfung zu beobachten – die Prüfungsangst. Hier ein Erklärungsansatz und einige Dinge, die hilfreich sein können.

WISSEN IST MACHT!

Das gilt vor allem dann, wenn man es braucht, um wichtige Schritte der Karriere zu machen, sei es in der Schule, auf der Universität oder bei anderen Prüfungen. Dass sich im Rahmen der Bewertung der eigenen Leistung eine gewisse Aufregung einstellt, ist ganz normal, manchmal jedoch wird aus der Anspannung Angst, Angst vor dem Versagen –

und das zum Teil, obwohl man alles weiß und x-mal durchgegangen ist. Dies führt unter Umständen sogar dazu, dass man das Vertrauen in die persönlichen Fähigkeiten verliert. Der eigentliche Auslöser sind wir selbst bzw. unser Kopf. Es ist nicht die Situation der Prüfung an sich, die uns einschüchtert, sondern die Angst vor den Konsequenzen eines Scheiterns. Man stellt sich unbewusst

die Fragen „Was passiert, wenn die Prüfung danebengeht?“, „Wie wird sich mein Leben verändern?“, „Wie reagiert mein persönliches Umfeld darauf?“, „War's das jetzt oder bekomme ich noch eine Chance?“ ... beginnt dies, die Oberhand im Denken einzunehmen, kommt es unweigerlich zu den gefürchteten Denkblockaden. Selbst einfachste Dinge sind plötzlich nicht mehr abrufbar und man wird immer nervöser.

5 TIPPS GEGEN PRÜFUNGSANGST

1 Früh einen Lernplan erstellen

Es ist wichtig, sich vorab ein Bild vom Stoffumfang zu machen. Dann kann man rechtzeitig mit dem Lernen beginnen, sich alles sinnvoll einteilen, um dem Gehirn das Wissen in leicht verdaulichen Happen zuzuführen, und man hat am Ende Zeit, alles nochmals durchzugehen.

2 Pausen einplanen

Für alle, die nicht gerade ein fotografisches Gedächtnis haben, ist es unmöglich, mehr als ein gewisses Pensum aufzunehmen. Idealerweise nach jeweils 90 Minuten eine Pause von einer Viertelstunde einlegen, nach vier Stunden Lernen braucht der Kopf eine Stunde „bücherfrei“.

3 Sich vorab selbst testen

Es kann durchaus hilfreich sein, die zu erwartende Prüfungssituation zu Hause mehrmals durchzuspielen. Lautes Vortragen festigt den Stoff zusätzlich, die Situation an sich wird vertrauter und das Selbstvertrauen in die eigene Leistung wächst.

4 Ausreichend schlafen

Unser Gehirn verarbeitet im Schlaf die Erlebnisse des Tages und übernimmt ebenso Erlerntes ins Langzeitgedächtnis. Dazu braucht man allerdings längere Phasen erholsamen Schlafes, ohne sie reduziert sich zudem die Aufnahmefähigkeit für die folgenden Lernsessions.

5 Ängste nicht verdrängen

Wird man vor einer Prüfung von Sorgen geplagt, diese nicht beiseiteschieben, sondern notieren. Dann beschäftigt sich unser Gehirn automatisch mit den bestehenden Ängsten und findet vielleicht sogar Lösungen, die den Kopf fürs konzentrierte Weiterlernen freimachen.

DIE PRÜFUNG IST DA – UND DIE ANGST LEIDER AUCH ...

Manchmal nützt die beste Vorbereitung nichts und vor dem Prüfungstermin meldet sich die Angst. In diesem Fall kurz innehalten, tief durchatmen und es mit Muskelübungen versuchen. Hier hilft es beispielsweise, gewisse Körperpartien (Hand/Faust, Arme, Schultern, Beine, Gesicht, Mund) nacheinander für einige Sekunden so fest wie möglich anzuspannen und dann wieder 30 Sekunden zu entspannen – oder auch einfach einige Zeit mit den Zehen wackeln.

Sollten Sie prinzipiell unter Prüfungsangst leiden, können Produkte aus der ApoLife Apotheke Unterstützung bieten. Baldrian, Hopfen und Passionsblume als Tee, Dragees oder Kapseln sowie viele weitere pflanzliche Helfer haben sich hier bestens bewährt.





TIPP

HAUSMITTEL:

Beruhigende Fußbäder

Seit Tausenden von Jahren macht man sich die wohltuende Wirkung von Bädern zunutze. Auch in unseren Breiten gehören sie nicht erst seit Pfarrer Kneipp zu den gerne angewendeten Therapien bei unterschiedlichen Beschwerden oder einfach nur zur Entspannung. Unsere kleine Serie zu bewährten Hausmitteln widmet sich dieses Mal einer speziellen Form – dem Fußbad.

ANREGEND ODER ENTSPANNEND

Fußbad ist nicht gleich Fußbad, so kann das Wasser hier verschiedene Wirkungen haben. Und das hängt nicht nur von

möglichen Zusätzen ab, die ihm beige- mischt werden, sondern vor allem auch von der Temperatur. Bei einem ansteigenden Fußbad beginnt man mit kaltem

Wasser und steigert die Temperatur langsam, bei einem Wechselbad hingegen werden die Füße abwechselnd in warmes und kaltes Wasser getaucht. Dadurch wird die Durchblutung gefördert sowie der Kreislauf angekurbelt.

Nun aber zum eigentlichen Thema – der Entspannung! Gerade wenn im Herbst die Tage kürzer und merklich kälter werden, tut ein abendliches warmes Fußbad einfach unglaublich gut. Es beruhigt und begünstigt zudem einen erholsamen Schlaf. Durch das warme Wasser wird der Körper angeregt, die Gefäße zu erweitern, was wiederum den Blutdruck senkt. Eines ist dabei aber ganz wichtig: die Wassertemperatur konstant auf ca. 37 °C zu halten. Nach dem Fußbad nicht komplett trocken rubbeln, sondern das Wasser nur abstreifen und gleich in warme Socken schlüpfen. Anschließend noch mindestens 30 Minuten ruhen, um den beruhigenden Effekt zu verstärken.

LIEBER NICHT!

So herrlich ein warmes Fußbad auch scheint, in manchen Fällen ist leider Vorsicht geboten. So sollten Bäder beispielsweise bei offenen Wunden prinzipiell vermieden werden, außer natürlich, sie sind Teil einer therapeutischen Behandlung. Ebenso muss eine ärztliche Abklärung, ob und in welcher Form Fußbäder für die Betroffenen geeignet sind, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Bluthochdruck und Herzschwäche, oder einer bestehenden Neigung zu Schwindel, erfolgen.

Kontaktieren Sie diesbezüglich bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt – existieren hingegen keine derartigen Beschwerden bzw. Vorerkrankungen, können Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker Empfehlungen für Ihr persönliches Wohlfühl-Fußbad geben. Sie haben nicht nur exzellente Tipps, sondern ebenso die perfekten Badzusätze, z. B. in Form von hochwertigen ätherischen Ölen, für Sie!

APOLIFE TIPP: ENTSPANNUNGSFUSSBAD

Für ein wohltuendes, beruhigendes Fußbad braucht es gar nicht viel. Es ist schnell vorbereitet und sorgt für anhaltende Entspannung – am Abend bzw. wann immer es besonders stressig oder anstrengend war.

Wasser auf ca. 37 °C erwärmen, idealerweise mit Thermometer prüfen. Dann 8 bis 15 Tropfen Lavendelöl aus der ApoLife Apotheke mit 4 Esslöffel Schlagobers oder Milch verrühren und ins Bad geben. Letztere dienen als Emulgator, damit sich das Öl mit dem Wasser vermischen kann.

Und bitte achten Sie unbedingt darauf, ein hochwertiges, geprüftes ätherisches Öl zu verwenden! Billige oder chemisch hergestellte Öle können unter Umständen Hautreizungen oder Schlimmeres verursachen. In Ihrer ApoLife Apotheke sind Sie hier selbstverständlich zu 100 Prozent auf der sicheren Seite!



„Hinter den Kulissen“



Kapseln und Zäpfchen

Im Zuge unserer Serie „Hinter den Kulissen“ möchten wir Ihnen einen weiteren Bereich der magistralen Rezeptur vorstellen: das Herstellen von Zäpfchen und Kapseln. Diese Methoden kommen vor allem dann zum Einsatz, wenn keine Fertigarzneimittel mit dem gewünschten Wirkstoff zur Verfügung stehen oder falls individuelle Dosierungen erforderlich sind.

HERSTELLUNG VON KAPSELN

Individuell dosierte Kapseln werden häufig für Säuglinge und Kinder hergestellt, wobei es von größter Wichtigkeit ist, die Dosierung genau an das Gewicht des Kindes anzupassen. Der benötigte Wirkstoff wird dabei entweder als Pulver verwendet oder aus gemörserten Tabletten gewonnen. Nach dem Abwiegen der benötigten Menge an Wirkstoff ermittelt man das Volumen und wählt die passende Kapselgröße aus. Um die gleichmäßige Füllung aller Kapseln sicherzustellen, wird der Wirkstoff mit einem Füllstoff – meist Laktose – vermischt und diese Mischung anschließend mit einem speziellen Füllgerät in die Kapseln gefüllt.

Nicht jeder Wirkstoff ist für Laktose geeignet, und nicht jeder Mensch verträgt diesen Füllstoff. In solchen Fällen muss man auf eine Alternative ausweichen.

In der Kinderheilkunde dienen die Kapseln allerdings nur zur Dosisaufteilung. Sie werden zum Verabreichen geöffnet und dem Kind wird nur der Inhalt verabreicht. Um die Herstellung genau nachvollziehen zu können, und als Sicherheitskontrolle, wird jede Kapselproduktion sorgfältig dokumentiert. Diese Arbeit ist äußerst verantwortungsvoll und zeitaufwendig, spielt aber eine wichtige Rolle in der Kinderheilkunde.

HERSTELLUNG VON ZÄPFCHEN

Auch die Herstellung von Zäpfchen, in der Fachsprache „Suppositorien“ genannt, erfordert Sorgfalt, Genauigkeit und Geschick. Der Wirkstoff wird in die geschmolzene Zäpfchengrundlage eingerührt und das Ganze anschließend in Formen gegossen. Dabei ist es wichtig, dass die Grundlage weder zu flüssig

noch zu fest ist, um eine gleichmäßige Verteilung des Wirkstoffes zu gewährleisten und das Gießen zu ermöglichen. Auch bei der Herstellung von Zäpfchen wird jeder Schritt selbstverständlich sorgfältig protokolliert.

Diese Darreichungsform bietet im Übrigen einige Vorteile: So sorgen Zäpfchen für einen schnellen Wirkeintritt, da die Substanzen direkt über die Darmschleimhaut aufgenommen werden. Die Grundlage schmilzt, der Wirkstoff wird im Körper freigesetzt und unmittelbar resorbiert. Zudem sind sie besonders hilfreich für Personen mit Schluckbeschwerden oder bei Erbrechen, wenn also eine orale Gabe von Medikamenten schwierig ist.

BEDEUTUNG UND AUSBILDUNG

Die Herstellung von Kapseln und Zäpfchen ist eine sehr spannende und verantwortungsvolle Aufgabe, die sowohl in der Ausbildung von Apothekerinnen und Apothekern als auch von Pharmazeutisch-kaufmännischen Angestellten (PKA) unter Anleitung erlernt wird. Sollten Sie in Zukunft eine individuell angefertigte Rezeptur für sich oder Ihr Kind verordnet bekommen, werden Sie nun besser verstehen, warum die Herstellung etwas Zeit in Anspruch nimmt.

Die Herstellung von Kapseln und Zäpfchen ist eine sehr spannende und verantwortungsvolle Aufgabe, die sowohl in der Ausbildung von Apothekerinnen und Apothekern als auch von Pharmazeutisch-kaufmännischen Angestellten (PKA) unter Anleitung erlernt wird.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Fertigung von magistralen Rezepturen, wie Kapseln und Zäpfchen, eine wichtige und notwendige Aufgabe in jeder ApoLife Apotheke darstellt, um individuelle Kundenbedürfnisse zu erfüllen. Diese Arbeit basiert auf präzisen wissenschaftlichen Grundlagen und trägt dazu bei, eine optimale Versorgung von Patientinnen und Patienten sicherzustellen.



VOICLA®

Zeig dem trockenen Hals die Zunge!

NEU!

- Weichpastille für Hals, Rachen und Stimmbänder
- befeuchtet, pflegt und beruhigt
- mit Isländisch Moos, Hyaluron, Cistus und Vitamin C/D

mit fruchtigem Erdbeergeschmack

JUNIOR

VOICLA JUNIOR
FOR HALL, RACHEN UND STIMMBÄNDER
Befeuchtet & Beruhigt

24 Weichpastillen
Nahrungsergänzungsmittel

VOICLA® Weichpastillen

VOICLA_2024_006

Warum sagt man ...

»Kein
Blatt vor
den Mund
nehmen«

Viele unserer Redewendungen stammen aus dem Mittelalter oder reichen noch weiter zurück. Man weiß in den meisten Fällen zwar, was damit gemeint ist, wenn sie gebraucht werden, der Sinn dahinter erschließt sich allerdings nicht immer hundertprozentig.

Die ursprüngliche Bedeutung ist vielfach verloren gegangen, aber umso interessanter ist es, den Anfängen dieser oder jener Redensart auf den Grund zu gehen. Einige beziehen sich auf die Gesundheit oder auf den menschlichen Körper – wie auch bei der Redewendung, die wir uns im Rahmen unserer kleinen Reihe in dieser Ausgabe ansehen wollen.

SCHON LUTHER NAHM KEIN BLATT VOR DEN MUND

Eine frühe Textstelle, an der dieses bekannte Zitat verwendet wird, findet sich bei Martin Luther bereits vor rund 500 Jahren. Aber woher kommt es eigentlich? Selbst wenn es heutzutage naheliegend

ist, es geht dabei nicht um die frühkindliche Abneigung gegen Spinat. Doch Scherz beiseite, es hat tatsächlich mit einer Pflanze bzw. deren Blättern zu tun – dem Feigenblatt. Dieses war in längst vergangenen Zeiten nämlich ein wesentlicher Bestandteil von Theateraufführungen. In den im 13. Jahrhundert dort gezeigten Stücken wurden gerne unangenehme Dinge ausgesprochen und so manche hohe Herren waren beißendem Spott ausgesetzt. Um dies möglichst unerkannt bewerkstelligen zu können, hielten sich die Schauspieler oft eben ein Feigenblatt vors Gesicht. Somit konnten sie später für ihre bösen Worte nicht zur Rechenschaft gezogen werden. Es gab wie immer aber auch damals Menschen, die ihre Meinung und unbequeme Wahrheiten ganz offen kundtaten. Sie nahmen eben im wahrsten Sinn des Wortes dabei „kein Blatt vor den Mund“!

Gehirnjogging



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

Die Lösung finden Sie auf der nächsten Seite!

KURIOSES



*Unglaublich,
aber wahr*

Der Körper einer durchschnittlichen Frau enthält rund fünf Liter Blut. Bei Männern, die in der Regel größer und schwerer sind, ist es zirka ein Liter mehr. Das Blut macht etwa acht Prozent unseres Körpergewichtes aus.

Das Herz treibt diese Flüssigkeit mit einer Geschwindigkeit von bis zu 1,1 Metern pro Sekunde (ca. 4 km/h) durch Arterien, Venen und Kapillaren, je nach Durchmesser der Gefäße. Es dauert nur 20 bis 60 Sekunden, bis das Blut einmal durch den Kreislauf geflossen ist. Täglich muss unser Herz also mehr als 8.600 Liter durch die Gefäße pumpen!



L Ö S U N G
Gehirnjogging

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

AROMA-TIPP

*Lavendel - das blaue
Wunder für jeden
Schüler*



Das ätherische Öl des echten Lavendels (*Lavandula officinalis*) bringt bei Nervosität, Stress oder Disharmonien zwischen Jugendlichen Einklang in den Schulalltag.

Ob als Riechfläschchen, Raumspray, Roll-on oder Massageöl – Lavendel wird seinem Ruf als Wundermittel auf vielfältige Weise gerecht. Sogar bei unspezifischen Bauchschmerzen und Übelkeit psychischen Ursprungs ist die entspannende Wirkung des Lavendels ein guter Helfer.

Lavendelkissen oder Kopfkissensprays fördern den wohltuenden Schlaf für einen klaren Kopf am nächsten Schultag.

Außerdem ist Lavendel ein wirksamer Schutz gegen den Befall durch Kopfläusen ...

FRISCHE AUGEN IM DIGITALEN ALLTAG – SANFTE HILFE BEI ÜBERANSTRENGUNG



Unsere Augen vollbringen Tag für Tag Höchstleistungen: Ständige Konzentration auf Bildschirme von Computern, Tablets und Smartphones sowie stundenlanges Lesen können sie stark beanspruchen. Dabei fixieren die Augen oft eine bestimmte Entfernung und verharren in dieser Position, was zur Verdunstung des schützenden Tränenfilms führt. Die Folgen sind müde, trockene und gereizte Augen, die brennen und tränen können.

Similasan® Augentropfen für überanstrengte Augen bieten eine natürliche und bewährte Lösung. Mit einer speziellen Kombination aus *Senecio cineraria*, *Natrium chloratum* und *Ruta graveolens* befeuchten und beruhigen sie überanstrengte Augen wirksam.

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

SIMI_2024_020

SCHÜSSLERSALZE FÜR EINE GESICHTSMASKE

Gerade im Herbst können Sie Ihre Haut mit Schüßlersalzen auch von außen unterstützen, um das frische Aussehen und die Bräune zu erhalten.

Aus den angeführten Salzen mit lauwarmem Wasser einen dicken Brei anrühren, auf die gereinigte trockene Haut messerrückendick auftragen, antrocknen lassen und anschließend mit warmem Wasser gut abspülen.

Mit 40 Stück **Nr. 8** können Sie 2 – 4 x pro Woche abends Ihrer Haut Feuchtigkeit zuführen.

Mit einer Maske aus je 40 Stück **Nr.1** und **11** sowie je 10 Stück **3**, **5** und **8**, am besten abends, 1 x wöchentlich, geben Sie Ihrer Haut ein vitales und strahlendes Aussehen und verlängern das Urlaubsfeeling!

WOHLTUENDE APOLIFE TEES



Ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden sind unsere höchsten Güter. Seit Jahrtausenden haben sich Heilpflanzen-Tees als Unterstützung bewährt, wenn wir unser Wohlbefinden fördern und unsere Gesundheit erhalten wollen. Speziell Tees aus der Apotheke unterliegen dabei strengen Qualitätskriterien, die sicherstellen, dass diese auch den höchsten gesundheitlichen Ansprüchen genügen und die Teekräuter ihre volle Wirkung entfalten können.


Die neuen **ApoLife Tees** Käseppappel, Salbei und Kamille sowie die Brust-Husten-Mischung gibt es im praktischen Spender-Karton in Ihrer ApoLife Apotheke. Fragen Sie einfach danach!

Vital und gesund in den Herbst!

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.