



APO
LIFE

AUSGABE 6
NOVEMBER/DEZEMBER 2024

Gesunder Darm

KOPFSCHMERZEN
WEIHRAUCH
AROMATHERAPIE
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit festlichen Weihnachts-Aktionen
und vielen Tipps!





**3€
RABATT**

**LIPIKAR
LAIT / LOTION**

RÜCKFETTENDE KÖRPERLOTION
SPENDET BIS ZU 48H FEUCHTKEIT
LAIT RÉPULSANT CORPS
ANTI-DÉSHYDRATATION 48H

**LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE**

IMPRÉVUE, SEIN TROUENNE, RAUE HAUT
PEAU TRÈS SÈCHES À RUQUEUSES

**LIPIKAR
LAIT UREA 5+**

GLÄTLENDE, BERUHIGENDE LOTION
ANTI-RAUHEIT, ANTI-JUCKREIZ
LAIT LISSANT APAISANT
ANTI-SQUAMES, ANTI-IRRITATION

**LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE**

INNOVATION

SEIN TROUENNE, RAUE, SCHUPPE HAUT
PEAU TRÈS SÈCHES, RUQUEUSES, SOUVERSES

**LIPIKAR
LAIT UREA 10%**

DREIFACH WIRKSAME FEUCHTKEITSLOTION
ANTI-HAUTSCHUPPLUNG, ANTI-RAUHEIT
48H ANTI-TROUENNE

LAIT HYDRATANT TRIPLE-ACTION
ANTI-SQUAMES, ANTI-RUGOSITE,
ANTI-SÈCHESSE 48H

UREA 10% + SHEA BUTTER + ALLANTOIN
UREA 10% + FEUILLE DE KARITE + ALLANTOIN
KINDER, ERWACHSENE, SENIORS
ENFANTS, ADULTES, SENIORS
MIT THEMAKZISSER AUS LA ROCHE-POSAY

400 ml Made in France

**LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE**

**MIKROBIOM
EXPERTE**

BASISPFLEGE BEI NEURODERMITIS
TENDANCES À L'ECZEMA ATOPIQUE

**LIPIKAR
BAUME AP+M**

DREIFACH WIRKSAMER BALSAM
ANTI-JUCKREIZ ANTI-RÜCKFALL EFFEKT
BERUHIGT SOKFORT

BAUME TRIPLE-REPARATION
ANTI-GRATTAGE ANTI-RECHUTE
APAISEMENT IMMEDIAT

**LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE**

**MIKROBIOM
EXPERTE**

ZIEHT SCHNELL EIN
ABSORPTION RAPIDE
BASISPFLEGE BEI NEURODERMITIS
TENDANCES À L'ECZEMA ATOPIQUE

**LIPIKAR
BAUME LIGHT AP+M**

DREIFACH WIRKSAMER BALSAM
ANTI-JUCKREIZ ANTI-RÜCKFALL EFFEKT
BERUHIGT SOKFORT

BAUME TRIPLE-REPARATION
ANTI-GRATTAGE ANTI-RECHUTE
APAISEMENT IMMEDIAT

LIPIKAR

WIRKSAME KÖRPERPFLEGE

FÜR DIE GANZE FAMILIE

Gesundheit schenken!



Das schockierende Hochwasser im September hat gezeigt, worin wir Österreicherinnen und Österreicher wirklich weltmeisterlich sind: im Helfen, im an unsere Nächsten denken, beim Mitgefühl. Und gerade jetzt, in der Vorweihnachtszeit, spüren viele Menschen das tiefe Bedürfnis, bewusst zu „entschleunigen“ und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Deshalb schenken Sie Ihren Liebsten doch heuer das Wichtigste, das es gibt: Schenken Sie Gesundheit!

Kommen Sie in Ihre ApoLife Apotheke und lassen Sie sich zeigen, wie viele schöne Möglichkeiten es gibt, mit gesunden Geschenken auf ganz einfache Art Freude zu bereiten. Unsere Gesundheits-Experten beraten Sie gerne!

Unser Tipp: Ein Geschenkgutschein aus Ihrer ApoLife Apotheke eignet sich auch hervorragend als Geschenk in letzter Minute!

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Organ, in dem unsere Gesundheit zu Hause ist, dem Darm! Und selbstverständlich haben wir auch noch viele andere Themen und weitere Tipps für Sie. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Und auch wenn es vielleicht noch ein bisschen früh ist: Wir wünschen Ihnen allen schon jetzt eine frohe, besinnliche Zeit und allen Menschen Frieden und Gesundheit!

Herzlich, Ihre
Mag. Ulrike Rothauer
ApoLife Apothekerin in Kirchdorf

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	Kopfschmerzen
10	Räuchern & Aromatherapie
14	Kraft und Stärkung aus der ApoLife Apotheke
18	Aktionen
20	Weihrauch
23	L-Glutamin
	Fachinterview:
26	Reizdarm
	Hausmittel:
30	Mundwasser
	ApoMax erklärt:
32	Erste Hilfe bei Durchfall
	Warum sagt man ...
35	Redewendungen und deren Ursprung „Hinter den Kulissen“:
36	Aromatherapie
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

Erkältung? Geschenkt!



schmerzlindernd

entzündungshemmend

fiebersenkend

Aspirin® ist die
NR.1
für jede Phase der
Erkältung

**Erste Erkältungs-
Symptome gleich
wegsprudeln**



**Bei Erkältung mit
Schnupfen & Fieber**

**Schnell wieder
fit fühlen.**



* IQVIA PharmaTrend, OTC-Klasse 01B1 Grippe- und Erkältungsmittel, MAT 08/24, Umsatz (Euro AVP)
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Kopfschmerz



Die einen haben glücklicherweise selten mit ihnen zu tun, für die anderen sind sie leider ein ständiger Begleiter – Kopfschmerzen. Extrem unangenehme Beschwerden in verschiedenster Ausprägung, welche die Lebensqualität empfindlich trüben können.

UNZÄHLIGE ARTEN

Man unterscheidet Kopfschmerzen einerseits nach der Lokalisation, also ob sie den gesamten Kopf betreffen oder nur in Teilbereichen, z. B. links-, rechts-, ein- oder beidseitig, vom Nacken oder von der Stirn aus, auftreten. Andererseits ist die Form der Schmerzen – drückend, dumpf, klopfend oder pulsierend – wesentlich. Des Weiteren gilt es zu beobachten, wann sie einsetzen, sprich tagsüber, nachts, am Wochenende, während der Wechseljahre, nach Stress, im Anschluss an Zugluft oder nach der Einnahme von Medikamenten. Selbstverständlich können Krankheiten ebenso maßgeblich an der Entstehung beteiligt sein. Bei Infekten, Fieber, Magen- und Gallebeschwerden, Schilddrüsenfehlfunktion oder Bluthochdruck kann es begleitend zu Kopfschmerzen kommen, treten dabei immer wiederkehrende Symptome auf, ist auch eine schwerwiegende physische Erkrankung nicht völlig auszuschließen.

In den meisten Fällen liegen aber weniger dramatische Auslöser vor, ja sogar Fehlsichtigkeit bzw. eine zu starke Brille werden als Ursachen meist unterschätzt.

rgen

Ganz offensichtlich hingegen und weiterhin bekannt sind übermäßiger Alkohol-, Nikotin- oder Koffeinkonsum, der Aufenthalt in schlechter Luft, Schlafmangel und Wetterumbrüche.

KLASSISCHE ABHILFE

Mittel gegen Kopfschmerzen sind so alt wie die Menschheit selbst. Bereits in der Antike taucht eine Pflanze auf, die einen der bekanntesten Schmerzstiller in sich trägt: die Weidenrinde. Sie enthält Salicin, das unser Organismus zu Salicylsäure umwandelt, eine Substanz, die heutzutage als **Acetylsalicylsäure** als Antirheumatikum, Entzündungshemmer und Fiebersenker nicht mehr wegzudenken ist. Ob als ASS oder Aspirin – die Präparate gehören zu den am meisten nachgefragten bei Schmerzen. Zu beachten ist hierbei allerdings, dass diese Arzneien nicht unter 16 Jahren geeignet sind sowie einen blutverdünnenden Effekt haben. Gerinnungshemmende Medikamente also keinesfalls gleichzeitig einnehmen!

Ein anderer wichtiger Wirkstoff ist **Ibuprofen** (abgeleitet von der chemischen Bezeichnung „Isobutylphenylpropionsäure“), das seit den 1960er-Jahren im Handel ist und ebenfalls schmerzstillende, entzündungshemmende und fiebersenkende Eigenschaften besitzt. Weiters zu nennen sind die rezeptfrei erhältlichen **Naproxen** und **Paracetamol**. Letztgenanntes wird zwar magentechnisch gut vertragen, kann bei längerer Medikation jedoch die Leber schädigen. Nun fehlen noch die beiden

verschreibungspflichtigen Vertreter **Mefenaminsäure** und **Diclofenac**, wobei Diclofenac allerdings aufgrund seiner Nebenwirkungen bei Herz- und Gefäßkrankungen nicht eingesetzt werden darf. Bewährt haben sich Kombinationspräparate, die Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Koffein enthalten. Das Koffein hat einen positiven Effekt auf die Gefäße und verstärkt die Wirkung der anderen beiden Substanzen.

Bereits in der Antike taucht eine Pflanze auf, die einen der bekanntesten Schmerzstiller in sich trägt: die Weidenrinde. Sie enthält Salicin, das heutzutage als Arzneistoff Acetylsalicylsäure bekannt und weit verbreitet ist.

Eine wesentliche Rolle bei all diesen Mitteln spielt die Art der Einnahme. Brause-tabletten sorgen für eine schnelle Wirkung und sind gut verträglich, Tabletten zum Kauen können ohne Flüssigkeit eingenommen werden und Zäpfchen eignen sich speziell dann, wenn die Kopfschmerzen mit Übelkeit einhergehen oder bei manchen Migräneformen, bei denen der Magen seine Tätigkeit überhaupt einstellt. Es gibt selbstverständlich noch weit stärkere Mittel, wie Opioide oder Morphine, die nur in Ausnahmefällen sowie bei extrem starken Schmerzen angewendet werden, da sie ein hohes Suchtpotenzial haben.

NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG

Nachdem nun die klassischen Arzneimittel ausführlich behandelt wurden, sollten wir noch einen Blick auf Maßnahmen werfen, die im Allgemeinen und auch als Ergänzung Hilfe bringen können. Neben den vielfältigen Möglichkeiten im Bereich der Homöopathie – Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker beraten hier gerne zu Einzel- oder Kombinationspräparaten – wäre vor allem die Aromatherapie zu erwähnen, mit der sich Erleichterung einstellt bzw. ein Hinausschieben der Medikamenteneinnahme erreichen lässt. Ätherisches Pfefferminzöl hat sich hier bestens bewährt. Einfach sparsam und vorsichtig auf Schläfen und Nacken einmassiert wirkt es speziell bei Spannungskopfschmerz wahre Wunder. Sehr praktisch zur Anwendung ist dabei ein Roll-on mit dem Öl, das Sie in jeder ApoLife Apotheke bekommen.

Vorbeugend sollten Sie unbedingt auf Ihre Ernährung achten, denn einige Lebensmittel können Kopfschmerzen verschlimmern oder sie sogar auslösen. Dazu gehören Schokolade, Alkohol sowie Lebensmittel mit hohem Histamingehalt. Ideal ist eine entzündungshemmende Kost mit hochwertigem Eiweiß, also Hülsenfrüchte, Kichererbsen, gedünstetes Gemüse, Quinoa, Naturreis und Kartoffeln, oder Speisen, die reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren sind. Hier wären besonders Lachs und Makrele zu nennen. Gewürze mit einer positiven Wirkung sind Kurkuma, Galgant, Bitterstoffe wie Artischocke und Wermut, Löwenzahn, Schafgarbe, Fenchel oder Kümmel.

WEITERE TIPPS

Generell wichtig ist es, sich bei häufig auftretenden Kopfschmerzen vor grellem Licht, lauten Geräuschen sowie Stress im Allgemeinen zu schützen. Kalte Kompressen auf Gesicht, Kopf oder Nacken können ebenso zur Linderung beitragen wie ein ansteigendes Fußbad, bei dem man das Wasser zunächst nur bis zum Knöchel einlässt und dann während einer Zeitspanne von maximal 15 Minuten nach und nach heißes Wasser hinzugießt.

Regelmäßig von Kopfschmerzen oder gar Migräne geplagte Menschen sollten in jedem Fall ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, um mögliche ernste Erkrankungen auszuschließen und auch die passende Therapie bzw. Soforthilfe in Griffweite zu haben. Dasselbe gilt bei einem raschen Auftreten mit hohem Fieber und Nackensteifigkeit!

Wussten Sie übrigens, dass es genetisch und hormonell bedingte Unterschiede in Ausprägung und Häufigkeit von Kopfschmerzen bei Frauen und Männern gibt? Diese müssen für die Diagnose und Behandlung unbedingt berücksichtigt werden.

Egal, ob Sie klassische Arzneimittel, natürliche oder alternative Präparate suchen – in Ihrer ApoLife Apotheke können Sie aus einer breiten Palette wählen und erhalten zudem fachkundige Informationen zu Anwendung, Wirkung und möglichen Gegenanzeigen.





Räuchern & Aromatherapie

Was wäre die stillste Zeit des Jahres ohne Düfte? Da gehören gebrannte Mandeln, Maroni und Glühwein ebenso dazu wie Weihrauch und herrliche ätherische Öle. Eine Wohltat für die Nase sowie für unsere Seele.

AROMATHERAPIE

Wer glaubt, ätherische Öle wären eine neue Erfindung, der täuscht sich gewaltig. Sie gehören zur Pflanzenheilkunde, und die Kenntnis über ihre nicht nur angenehmen, sondern auch heilenden Eigenschaften ist viele Tausend Jahre alt. Doch wie kommt es, dass manche Gewächse derart kostbare Duftstoffe produzieren? Das hat vielerlei Gründe, so können sie sich durch die Öle vor Schädlingen und UV-Strahlung schützen oder Temperaturunterschiede ausgleichen. Und natürlich spielen die Gerüche auch bei der Vermehrung eine Rolle, indem sie für die Bestäubung unverzichtbare Bienen und andere Insekten anlocken.

Doch nicht nur im Pflanzenreich sind Düfte wichtig, bei uns Menschen werden beispielsweise aufgrund der direkten Verbindung von Nase und Gehirn gewisse Hormone ausgeschüttet, sobald wir etwas riechen. Wir entscheiden unmittelbar, ob wir einen Duft mögen oder ihn im wahrsten Sinn des Wortes „nicht riechen können“. Ätherische Öle wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus, sie helfen uns durch die Erkältungszeit, und die Aromatherapie hat einen festen Platz in der Hautpflege sowie in der Schmerzbehandlung.

GEWINNUNG UND ANWENDUNG

Um ätherische Öle herzustellen, kommen unterschiedliche Verfahren zum Einsatz, wobei der aromaöhlhaltige Pflanzenteil für die Auswahl entscheidend ist. Man gewinnt Zitrusöle meist mittels

Kaltpressung der Schalen, für Blüten- oder Kräuteröle sind vorrangig Wasserdampfdestillationen das Mittel der Wahl, und Öle aus Harzen, wie z. B. Weihrauch, entstehen durch Extraktion mithilfe eines Lösungsmittels, oftmals Alkohol. Der Prozess, der bei der Herstellung zur Anwendung kommt, muss

Ätherische Öle wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus, sie helfen uns durch die Erkältungszeit, und die Aromatherapie hat einen festen Platz in der Hautpflege sowie in der Schmerzbehandlung.

ebenso auf der Flasche vermerkt sein wie die Herkunft und der natürliche Ursprung. Auf all das ist dringend zu achten, denn günstig zu bekommende synthetische oder naturidentische Öle können eine unerwünschte oder gar schädliche Wirkung mit sich bringen. Angewendet sollten ätherische Öle stets verdünnt werden, denn sie sind hochkonzentriert und haben das Potenzial, Hautreizungen auszulösen. Eine Ausnahme bildet das Lavendelöl, das man auch pur verwenden kann und als universelles Mittel eigentlich in jede Hausapotheke gehört. Andere Öle eignen sich wunderbar für die Duftlampe oder zur äußerlichen Anwendung, vermischt mit fetthaltigen Ölen wie Mandel- oder Jojobaöl. Zwei Tipps für herrliche Winterdüfte, die Sie mit

**ThermaCare®
SPORT**

ThermaCare®
WÄRMESCHLÄGE

SPORT
EFFEKTIVE
SCHMERZLINDERUNG

NEU ab Oktober

**Klinisch erwiesene
Schmerzlinderung nach
körperlicher Anstrengung**

- ✓ Punktuelle Anwendung an verschiedenen Stellen
- ✓ 8h konstante Wärme
- ✓ Mehr Mobilität
- ✓ Kein klebriges Gefühl
- ✓ Schützt die Kleidung
- ✓ Geruchsneutral

ThermaCare®
Wärmt den Schmerz natürlich weg

Angelini
Pharma

Über Anwendung, Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung auf der Packung, Arzt oder Apotheker.
Werbung. TC_23511_08052024

hochwertigen ätherischen Ölen aus Ihrer ApoLife Apotheke ganz leicht selbst herstellen können, finden Sie hier:

Winterduft Adventzeit: 2 Tr. Orange, 2 Tr. Mandarine rot und 1 Tr. Vanille ergeben ein wunderbares Bouquet, das perfekt zu Abenden in der stillen Zeit passt.

Winterduft Waldzauber: 3 Tr. Blutorange, 2 Tr. Weihrauch Somalia, 2 Tr. Weißtanne und 2 Tr. Zirbelkiefer lassen Sie einen Waldspaziergang im wohlig warmen Zuhause genießen.

Beide Mischungen sind nicht nur entspannend, sondern haben überdies eine desinfizierende und raumluftreinigende Wirkung.

RÄUCHERN

Hierzulande ist es ein alter Brauch, in den Raunächten die bösen Geister zu vertreiben und sie so von Hof, Haus und Stall fernzuhalten. Zudem schafft man durch das Räuchern neuen Platz für die guten Geister. Und auch heute noch wenden viele diese Art der „Reinigung“ beim Umzug in ein neues Zuhause an. Ebenso werden Räucherschalen gerne zur Meditation, zum Stressabbau oder einfach nur zum Wohlfühlen genutzt. Gerade um die Weihnachtszeit kommt häufig Weihrauch zum Einsatz, der übrigens als der älteste Kaugummi der Welt gilt. Dem wohltuenden Harz ist in dieser Ausgabe ein eigener Artikel gewidmet, also wollen wir eher die Pflanzenteile erwähnen, welche sich ebenfalls zum Räuchern eignen. Infrage kommen neben dem Weihrauch auch unterschiedliche andere Harze, Früchte,

Blüten, Wurzeln oder Blätter. Sie können diese entweder selbst sammeln, trocknen und mischen oder einfach als einzelne Komponenten und fertige Mischungen in Ihrer ApoLife Apotheke kaufen.

Enthält das Räucherwerk Salbei und Wacholder, wirkt es reinigend, lösend und stärkend. Lavendel, Melisse, Hopfen und Myrrhe beruhigen nach einem anstrengenden Tag und hüllen einen wohligen ein.

Zum Räuchern brauchen Sie ein Räuchergefäß mit Sand, Kohle, Zange, Feuerzeug, Weihrauch oder anderes Räucherwerk sowie ein Glas Wasser. Dann kann es schon losgehen.

Am besten fragen Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker nach der für Sie passenden Räuchermischung oder edlem Weihrauch und decken sich gleich mit hochwertigen Räucherutensilien ein.



Anleitung fürs richtige Räuchern

- Sand in das Räuchergefäß füllen
- Die Kohle mit der Zange nehmen, anzünden und ins Gefäß geben
- Einige Minuten warten, bis die Kohle weiß ist
- Kohle als Hitzeschutz mit Zimt- oder Sandelholzpulver bedecken, damit das Räuchergut nicht gleich verkohlt
- Weihrauch oder Mischung vorsichtig auf die Kohle legen
- Den Duft genießen
- Verkohltes Räuchergut im Sand löschen und bei Bedarf neues auflegen
- Zum Beenden des Räuchervorganges die heiße Kohle ins Wasser legen
- Das Wasser mit der Kohle ist ein guter Dünger für Topfpflanzen
- Der Sand kann gesiebt und wiederverwendet werden
- Wichtig: Während des Räucherns und danach immer gut durchlüften

Greifen auch Sie in der Erkältungszeit zur Nr. 1*

nasmer® – der einzige Meerwasser-Nasenspray mit dem **3fach plus**

- Meersalz aus dem Toten Meer
- Dexpanthenol
- Hyaluronat



*Quelle: IQVIA Offtake, 01F1 Meerwasser-Nasensprays nach EI, MAT 08/2024
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. | NAS_2024_012



Kraft und Stärke der ApoLife Apot

Der Winter bringt wieder einige Herausforderungen mit sich. Noch ist Zeit, um den Organismus bestmöglich vorzubereiten, die Gesundheit zu stärken und die Kräfte zu mobilisieren – z. B. mit Tonika und Vitaminpräparaten von ApoLife!

WAS SIND TONIKA ÜBERHAUPT?

Darunter versteht man bei ApoLife traditionelle Stärkungsmittel aus einer Mischung von Kräutern, Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren natürlichen Zutaten. Sie kräftigen den gesamten Organismus, fördern das allgemeine Wohlbefinden und erhöhen die Vitalität. Je nach ihrem vorrangigen Zweck werden

sie speziell zusammengestellt, um eine optimale Wirkung zu entfalten.

Energie und Vitalität

Tonika tragen zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei. Sie sind also besonders für Menschen zu empfehlen, die sich oft müde und ausgelaugt fühlen.



ung aus
theke

Immunsystem

In den meisten Tonika sind wertvolle Stoffe enthalten, die unsere körpereigenen Abwehrkräfte sowie das Immunsystem stärken.

Erholung und Regeneration

Unser Organismus braucht nach Anstrengungen oder Erkrankungen einige Zeit, bis er wieder zu seiner alten Stärke findet. Tonika können hier bei einer optimalen und schnelleren Regeneration helfen.

Stress

Einige Tonika enthalten zusätzlich Kräuter zur Beruhigung. So unterstützen sie den Stressabbau und beruhigen die Nerven.

Drei spezifische Tonika gibt es als Eigenprodukte in Ihrer ApoLife Apotheke. Sie werden anhand von bewährten Rezepturen aus vielen wertvollen Zutaten hergestellt und zeichnen sich durch ihre Bekömmlichkeit aus. **ApoLife Aktivierendes Tonikum** sorgt für neue Energie und Aktivität, **ApoLife Stärkendes Tonikum** unterstützt Kreislauf sowie Immunsystem und **ApoLife Beruhigendes Tonikum** bringt Entspannung und erholsamen Schlaf.

WEITERE SINNVOLLE ERGÄNZUNGEN

Neben Tonika bieten sich noch andere hervorragend geeignete Mittel für die Unterstützung an. Für Personen, die intensiv Sport treiben oder anderweitig körperlich aktiv sind und somit einen erhöhten Proteinbedarf haben, stehen Eiweißpräparate zur Verfügung. Als Hilfe bei der Stressbewältigung wiederum empfehlen sich sogenannte Adaptogene wie Ashwagandha, Rhodiola und Maca. Diese pflanzlichen Substanzen helfen dem Körper, sich besser an Stress anzupassen. Ebenfalls wichtig: Omega-3-Fettsäuren. Sie erhalten die Herzgesundheit und können Entzündungen reduzieren. Und zu guter Letzt das Zauberwort für eine gesunde, ausgewogene Lebensweise – die Vitamine!

Leider ernähren sich die meisten von uns zunehmend vitaminarm und ungesund. Um dem Organismus hier zusätzliche wichtige Stoffe zu geben, gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke zwei spezielle Eigenprodukte, die wir Ihnen im unten stehenden Kasten genauer vorstellen möchten.

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker haben alle passenden Mittel zur Kräftigung und Stärkung für Sie. Lassen Sie sich doch ausführlich beraten,

welche Produkte hinsichtlich Ihrer individuellen Bedürfnisse und gesundheitlichen Voraussetzung zur Unterstützung am besten geeignet sind. Damit steht Gesundheit und Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit nichts mehr im Wege!



APOLIFE MULTIVITAMIN-SAFT

Dieses Eigenprodukt bietet ein zuckerfreies Konzentrat mit Orangengeschmack zur ergänzenden Versorgung von Groß und Klein. Eine perfekte Kombination aus Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen macht es in Zeiten erhöhter Infektanfälligkeit oder starker körperlicher wie psychischer Belastung zum idealen Begleiter. **ApoLife Multivitamin-Saft** stärkt das Immunsystem und unterstützt die Entwicklung sowie den körpereigenen Energiehaushalt.

APOLIFE 3 MULTIVITAMIN A-Z

Ein weiteres hochwertiges Eigenprodukt, in dem die wichtigsten Vitamine in einer fein dosierten, bewährten Mischung zusammenspielen:

- Vitamin A** Energiestoffwechsel, Sehkraft und Immunsystem
- Vitamin-B-Komplex** Nervensystem, Energiestoffwechsel und psychische Ausgeglichenheit
- Vitamin C** Immunsystem (bindet als Antioxidans freie Radikale) und Stoffwechselprozesse
- Vitamin D** Knochen, Zahngesundheit und Muskelfunktion
- Vitamin K** Knochen
- Vitamin E** Zellschutz gegen oxidativen Stress
- Folsäure** Zellteilung, psychische Ausgeglichenheit und gegen körperliche Ermüdung
- Kalzium** Energiestoffwechsel, Muskelfunktion, Knochen- und Zahngesundheit sowie Verdauung
- Magnesium** Elektrolytgleichgewicht, Muskelfunktion und Eiweißsynthese
- Chrom** Aufrechterhaltung eines ausgewogenen Blutzuckerspiegels
- Eisen** Kognitive Funktionen und Sauerstofftransport
- Kupfer** Bindegewebe und Blutdruckregulation
- Mangan** Bindegewebsbildung und Schutz vor oxidativem Stress
- Zink** Säure-Basen-, Kohlenhydrat- und Fettsäure-Stoffwechsel, Sehkraft, Immunsystem und Wachstum von Knochen, Haaren, Haut und Nägeln

Der Hustenstiller für Tag & Nacht

Nr.1 Hustenstiller
in Österreich!*



Medizinprodukt



* Quelle: IQVIA Hustenmittel MAT 08/2024
Über Wirkung und mögliche unerwünschte
Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren
Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Wir denken an Ihre Gesundheit!

1. bis 30. November 2024

3,- Euro

SPAREN

Ein gesunder Mund ist eine wichtige Voraussetzung, um sich wohlfühlen – jetzt **Chlorhexamed forte UND Tägliche Mundspülung** im Kombipack um **3,- billiger!**



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

1. bis 30. November 2024

Bis zu 2,50 Euro

SPAREN

Bei Bronchitis und Erkältung wirkt **Kaloba** antiviral, antibakteriell und schleimlösend – jetzt 100 ml Sirup um 1,50 und 50 ml Tropfen um **2,50 billiger!**



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

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

Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im November und Dezember – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. Dezember 2024

4,- Euro

SPAREN

Stärken Sie Ihr Immunsystem – jetzt **Leaton*** im Doppelpack **4,- billiger!**

* Leaton complete, classic und sine



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

1. bis 31. Dezember 2024

1.000 ml + 250 ml

JETZT UM 34,-

Unser Geschenktipp zur Stärkung der Nerven – **1.000 ml + 250 ml** jetzt um **34,-**.



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



Weihrauch

Seit Jahrtausenden sind die kleinen Stücke aus dem fernen Orient ein unverzichtbarer Bestandteil von religiösen Riten. Doch welche Bedeutung haben sie heute noch und worum handelt es sich dabei eigentlich?

WERTVOLLES BAUMHARZ

Nicht umsonst soll der Weihrauch zu den Gaben gehört haben, welche die drei Weisen dem Jesuskind als Geschenke darbrachten – in früheren Zeiten war er nämlich fast so wertvoll wie Gold. Die lateinisch *Olibanum* genannte Substanz ist das luftgetrocknete Gummiharz von unterschiedlichen Arten der Gattung *Boswellia*, beispielsweise *Boswellia sacra*, aus der Familie der

Balsambaumgewächse. Sie sind alle eher klein, haben dicke, stark verzweigte Äste und eine papierähnliche Rinde. Schneidet man den Stamm oder die Äste an, tritt dort eine milchig-klebrige Flüssigkeit zutage. Diese trocknet an der Luft und lässt so das charakteristische Weihrauchharz entstehen, welches im Prinzip eine Mixtur von verschiedenen Substanzen ist. Neben ätherischen Ölen und Proteinen machen vor allem die Harze zwischen 50 und 80 Prozent aus, welche wiederum zu einem Großteil aus sogenannten Terpenen bestehen. Dazu gehören auch die Boswelliasäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Heutzutage stammt die überwiegende Produktion aus Somalia, daneben sind als Erzeuger noch Äthiopien, der Sudan, mehrere zentralafrikanische

Länder sowie der südarabische Raum zu nennen. Besonders hochwertig und dementsprechend teuer ist der edle, im Oman produzierte Weihrauch.

RAUCHEN ERWÜNSCHT

Allerdings nur, wenn es um Weihrauch geht! Schon im alten Ägypten wurde er zu kultischen Zwecken verwendet und zudem bei Mumifizierungen eingesetzt. In unseren Breiten hingegen dient er vorwiegend als wohlduftendes Räuchermittel und ist sowohl im Rahmen der katholischen als auch der orthodoxen Liturgie nicht wegzudenken. Dort wird das getrocknete Harz direkt auf glühenden Kohlen verbrannt, wodurch ein sehr aromatisch duftender Rauch entsteht. Doch nicht nur in der Kirche hat „*Olibanum*“ seinen fixen Platz, ebenso bei bäuerlichen Traditionen, die sich bis zur Gegenwart erhalten haben, gibt es rund um die Weihnachtszeit – während der Raunächte – spezielle Rituale. So werden alle Räumlichkeiten ausgiebig mit Weihrauch geräuchert sowie um Segen für Hof und Stall gebetet. Dem Räuchern ist in dieser Ausgabe übrigens ein eigener Artikel gewidmet.

MEDIZINISCHE VERWENDUNG

Nochmals kurz zurück in die Zeiten der Pharaonen – bereits hier war Weihrauch ein wichtiger Bestandteil von Salben und Mitteln zur Wundbehandlung. Das selbe gilt für Griechen und Römer, die darüber hinaus die positive Wirkung bei Atemwegserkrankungen und Verdauungsproblemen erkannten. Und auch

TANTUM VERDE®

Die Nummer 1* bei Halsschmerzen

DOPPELTE WIRKUNG GEGEN SCHMERZEN

BEI STARKEN HALSSCHMERZEN

www.tantumverde.at

* IQVIA OTC MAT August 2024 01C1 Halsschmerzmittel.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Wirkstoff: Benzylaminhydrochlorid TV_25087_17092024

Hildegard von Bingen schätzte das Baumharz noch für diese Anwendung, obwohl es im Mittelalter alles andere als günstig war. In der Ayurvedischen Medizin wurde – und wird – vorwiegend der Indische Weihrauch (*Boswellia serrata*) gebraucht, der dort seit 5.000 Jahren zur Behandlung von Gelenkentzündungen, Rheuma und Muskelproblemen dient. Die moderne Medizin nutzt die entzündungshemmenden Eigenschaften bei chronischen Beschwerden wie etwa Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) oder Polyarthrit. Für die Therapie steht Weihrauch mit einem standardisierten Gehalt an Boswelliasäuren zur Verfügung, der als Extrakt in bestimmter Dosierung eingenommen wird (900 bis 3600 mg bei entzündlichen Darmerkrankungen, 250 bis 1200 mg bei Arthrosen). Seine Wirkung beruht dabei auf folgender Erkenntnis: Boswelliasäuren hemmen die Prostaglandinsynthese, wodurch sich die Entzündungsreaktionen reduzieren. Neuesten Studien zufolge soll der Weihrauch ebenso

angstlösende und antidepressive Eigenschaften besitzen. Grund dafür scheint der Inhaltsstoff Incensol zu sein, der im Harz mit ca. 2,7 Prozent vertreten ist. Zwar nicht direkt heilend, aber gut fürs allgemeine Wohlbefinden: das durch Wasserdampfdestillation aus dem Harz gewonnene ätherische Öl, das nicht nur zu Weihnachten als Raumduft, sondern auch in der Parfümindustrie gerne verwendet wird.

Wenn Sie sich die positiven Eigenschaften von Weihrauch zunutze machen möchten, empfiehlt sich auf jeden Fall ein Besuch in der ApoLife Apotheke. Hier finden Sie zum Beispiel Eigenprodukte, wie **ApoLife 43 Weihrauch 400** oder **ApoLife 32 Weihrauch plus** mit Gelbwurz und Teufelskralle, sowie Weihrauchsalben und hochwertiges, geprüftes Weihrauchöl – z. B. für Umschläge zur äußeren Anwendung. Alles Weitere zu Dosierung, Wirkung und vielem mehr erläutern Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker gerne!

Zurück zu den
WURZELN
Zurück zur Gesundheit

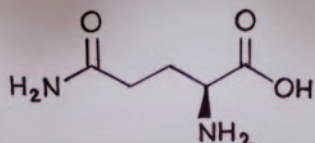
Bei Erkältung & Bronchitis
wirkt Kaloba®

- antiviral • antibakteriell • schleimlösend

150 JAHRE
EXPERTISE

kaloba
Kaloba® 400
Kaloba® plus
Kaloba®

Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. KAL_SF_2309_L



Glutamin



L-Glutamin

In unserer Reihe mit Nahrungsergänzungsmitteln sehen wir uns heute eine wichtige Substanz an, die für eine Vielzahl von Funktionen in unserem Organismus unverzichtbar ist.

NICHT VERWECHSELN!

Auch wenn die ersten Buchstaben praktisch identisch sind ... L-Glutamin sollte keinesfalls mit Glutamat verwechselt werden. Im Gegensatz zum berüchtigten Geschmacksverstärker handelt es sich bei L-Glutamin um eine natürliche Aminosäure, die in vielen Zellen unseres Körpers vorkommt. Sie ist die Ausgangssubstanz von weiteren Stoffen, wie Glutathion, Cystein oder Glycin, und kommt ebenso im Blutplasma vor. Darüber hinaus nutzen verschiedene Zellen L-Glutamin zur Energieversorgung. Wird an einem Ort mehr Energie benötigt, steigt der Bedarf entsprechend – von großer

Bedeutung ist dies beispielsweise für die Zellen unserer Muskulatur sowie des Darms bzw. besonders der Darmschleimhaut. Zwar kann der Organismus L-Glutamin als semi-essenzielle Aminosäure unter optimalen Bedingungen selbst bilden, aber gerade bei erhöhtem Verbrauch oder einer verminderten Synthese empfiehlt sich eine erhöhte Zufuhr über die Nahrung oder eine Ergänzung in Kapselform.

WICHTIG FÜR MUSKELN, DARM UND IMMUNSYSTEM

L-Glutamin wird vor allem in den Muskeln gebildet und ist dort für Aufbau

und Erhalt der Muskulatur verantwortlich. Aus diesem Grund findet man es hier in der höchsten Konzentration. Die Aminosäure kann auch den Muskelabbau verringern, ganz wesentlich etwa bei muskeldegenerierenden Erkrankungen. Sie gilt aber generell als Energiesubstrat und eine Art Jungbrunnen für alle Körperzellen, die sich schnell vermehren – wie z. B. in unserem Gastrointestinaltrakt. Da der Darm zugleich der Sitz des Immunsystems ist, kann ein ausreichendes Vorhandensein von L-Glutamin die Immunkompetenz steigern und somit die Häufigkeit von Infekten reduzieren. Es ist überdies zur Aufrechterhaltung der Darmschleimhautbarriere unverzichtbar und verhindert dadurch das Eindringen schädlicher Bakterien.

Des Weiteren fördert die Aminosäure die Entgiftung bestimmter Stoffe und schützt damit den Säure-Basen-Haushalt unserer Zellen.

ERHÖHTER BEDARF

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung nimmt der Körper rund fünf Gramm täglich auf. Die Aminosäure findet sich beispielsweise in Milchprodukten (speziell in Hartkäse), Sojabohnen, Erdnüssen, Rind- und Schweinefleisch, Dinkelmehl und Linsen. Es gibt jedoch – neben starker körperlicher Betätigung – noch einige Fälle, in denen es zu einem vermehrten Bedarf kommt und wo eine zusätzliche Gabe erforderlich ist. Dazu zählen bestimmte Erkrankungen des Darmes, wie z. B. die Zottenatrophie,

BRONCHO STOP®

Zaubert den Husten weg!

Österreichs **Nr. 1**

REIZLINDERND
SCHLEIMLÖSEND

BRONCHO STOP®
HUSTENPASTILLEN 600
mit pflanzliche Wirkstoffe
Thymian
Eibisch

BRONCHO STOP®
HUSTENSAFT 200 ml
mit pflanzliche Wirkstoffe
Thymian
Eibisch

www.bronchostop.at

✓ Kratzen im Hals ✓ Reizhusten ✓ Produktiver Husten ✓ Resthusten

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. *Bei Erkältungshusten I ** KVIA MAT 09/2024, 01A Hustenmittel

Kwizda
Pharma

BRD-0416_2206

bei der die Darmzotten schwinden, Schleimhautgeschwüre und -entzündungen in Magen und Darm, aber auch Morbus Crohn oder Bauchspeicheldrüsenentzündung sowie Leber- und Nierenerkrankungen.

Um einem möglichen Mehrbedarf optimal zu entsprechen, gibt es ein Eigenprodukt in Ihrer ApoLife Apotheke, das exakt auf diese Anforderungen hin entwickelt wurde: **ApoLife 46 Glutamin 500**, das sich mit 500 mg L-Glutamin ideal zur Ergänzung eignet. Eine Einnahme von zwei Kapseln täglich unterstützt die Regeneration der Darmschleimhaut und verhilft so zu einer verbesserten Darmfunktion. Zudem wird die Abdichtung der Darmwand optimiert, sodass Krankheitserreger nicht so

leicht über das Verdauungssystem in den Körper eindringen können. Darüber hinaus reduziert die Aminosäure prinzipiell entzündliche Prozesse im Organismus und fördert die Wundheilung sowie den Muskelaufbau.

Bei allen Fragen zu diesem Nahrungsergänzungsmittel, L-Glutamin allgemein oder den vielen weiteren hochwertigen Eigenprodukten der ApoLife Serie stehen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker jederzeit kompetent zur Seite!



Pst, leise,
nicht verraten:
Wir haben fast so
viele Weihnachtsgeschenkideen wie
das Christkind!

www.apolife.at



APO
LIFE®

Schenken Sie Gesundheit –

Ihre ApoLife Apotheke hat jede Menge hervorragende Geschenkideen und das nicht nur zu Weihnachten!

Und wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen: Fragen Sie nach unseren **Geschenkgutscheinen!**



FACHINTERVIEW:

Reizdarm

Das Reizdarmsyndrom – eine ernstzunehmende Erkrankung, welche Menschen oft lange begleitet und extrem unangenehme Beschwerden verursacht. Umso wichtiger ist es, alle wesentlichen Informationen darüber zu kennen. Aus diesem Grund haben wir Herrn Mag. Hauser, ApoLife Apotheker aus Salzburg, zu einem Gespräch über dieses Thema gebeten.

Herr Mag. Hauser, was versteht man genau unter einem Reizdarmsyndrom?

Dabei handelt es sich um eine sogenannte funktionelle Störung des Dickdarmes. Das bedeutet, dass dieser nicht richtig funktioniert, obwohl keine organischen Anzeichen für eine Krankheit vorliegen. Betroffene leiden zum Teil unter starken Bauchschmerzen, die mit dem Stuhlgang zusammenhängen oder durch eine Darmentleerung gelindert werden. Die Symptome gehen meist mit einer Veränderung der Stuhlfrequenz,

Mag. Gebhard
Hauser,
ApoLife
Apotheker aus
Salzburg



wie Durchfall oder Verstopfung, bzw. der Konsistenz des Kotes (klumpig und hart oder locker) einher. Schmerzen werden normalerweise im Bereich über dem Unterbauch wahrgenommen und treten entweder anfallsartig oder ständig auf, dann allerdings eher dumpf. Begleitet werden sie manchmal von Krämpfen, Blähungen, aufgeblähtem Bauch, Schleim im Stuhl, dem Gefühl einer unvollständigen Entleerung sowie ebenso starken Durchfällen oder Verstopfung – mitunter sogar abwechselnd.

In welchem Lebensalter tritt das Reizdarmsyndrom auf?

Zumeist beginnt es bereits bei Jugendlichen oder jungen Erwachsenen. Es ist zwar möglich, das Syndrom auch im fortgeschrittenen Alter zu entwickeln, allerdings geschieht das relativ selten. Man nimmt an, dass rund 25 Prozent aller Erwachsenen in den Industrieländern davon betroffen sind, wobei etwa doppelt so viele Frauen wie Männer darunter leiden. Charakteristisch sind Symptomschübe, die in unregelmäßigen Abständen kommen und gehen – jedoch nur selten während der Nacht, sondern vorwiegend am Tag. Interessant ist, dass die Erkrankung häufig kombiniert mit anderen Belastungen auftritt. Hier wären etwa Migräne, Kopf-, Muskel- und Beckenschmerzen, Müdigkeit, Schlafprobleme, Depressionen, Lebensmittelunverträglichkeiten sowie Kiefer- und Blasenbeschwerden zu nennen.

Gibt es spezielle Auslöser für solche Schübe?

In erster Linie ist dies natürlich die Ernährung. Manche Menschen reagieren auf fettreiche Speisen oder hochkalorische Mahlzeiten, bei anderen wiederum sind Milchprodukte, Bohnen, Weizen, Schokolade, Kaffee, Tee, bestimmte Gemüsearten, wie Spargel oder Brokkoli, Steinfrüchte sowie auch manche künstlichen Süßstoffe schubauslösend. Eine Erklärung dafür ist, dass viele dieser Nahrungsmittel Kohlenhydrate enthalten, die der Dünndarm nur schlecht aufzunehmen vermag. Die dort

angesiedelten Bakterien fermentieren diese, Gase entstehen und es kommt zu Blähungen bzw. Krämpfen. Den exakten Verursacher dingfest zu machen, ist meist schwierig, da Lebensmittel

Den meisten an Reizdarm Leidenden geht es besser, wenn sie ihre Mahlzeiten über den Tag verteilen, also lieber fünf- oder sechsmal kleine Portionen essen. Langsam zu essen hat sich ebenfalls bewährt, ebenso wie auf Bohnen, Kohl und ähnlich schwer verdauliche Speisen zu verzichten.

zumeist mehrere unterschiedliche Substanzen enthalten. Andere Theorien besagen, dass hastiges Essen oder die Nahrungsaufnahme nach einer längeren Diät einen Schub begünstigen kann bzw. Viruserkrankungen, Hormonschwankungen und emotionale Faktoren, wie Stress, Depressionen oder Angst, eine Rolle spielen.

Inwiefern kann Stress hier das Auftreten beeinflussen?

Unsere Darmtätigkeit wird von einem speziellen Nervensystem gesteuert, das dermaßen komplex ist, dass man es auch als „Bauchhirn“ bezeichnet. Es leitet Druck- und Schmerzgefühle an das Gehirn weiter, reagiert aber ebenso auf dessen Befehle. Kommt es nun zu einer Stresssituation, schickt unser Gehirn widersprüchliche Botschaften an den

Darm, was wiederum die Reizbarkeit des Darmnervensystems erhöht. So kann die Reaktion des Dickdarmes auf gewöhnliche Reize plötzlich übermäßig sein, also wenn zum Beispiel der vorverdaute Speisebrei eigentlich wie immer eintrifft, erfolgt die Antwort mit einem plötzlichen Anhalten der Darmtätigkeit oder zu heftigen Muskelkontraktionen. Zudem kann es vorkommen, dass die Schmerzschwelle des „Bauchhirnes“ sinkt und eine normale Verdauung als schmerzhaft wahrgenommen wird. Üblicherweise verhindert dies eine Art Filter, der den Druck des Kotes oder der Darmgase sowie die Kontraktionen der Darmmuskulatur nicht weitergibt. Somit entsteht natürlich ein Teufelskreis: Die Schmerzen verursachen wiederum eine psychische Belastung und das Gehirn sendet Signale zur weiteren Darm-Sensibilisierung.

Wie wird ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert?

Bei körperlichen Untersuchungen findet sich allgemein nichts Außergewöhnliches, meist ist maximal eine Überempfindlichkeit im Bereich des Dickdarmes zu beobachten. Es existieren allerdings spezielle Kriterien – die Rom-IV-Konsensus-Kriterien der American Gastroenterological Association – die zur Beurteilung herangezogen werden. So müssen in den letzten drei Monaten mindestens an einem Tag pro Woche wiederkehrende Bauchschmerzen aufgetreten sein, die zwei der folgenden Merkmale erfüllen:

- Die Schmerzen stehen mit dem Stuhlgang in Zusammenhang.
- Die Schmerzen gehen mit Verstopfung, Durchfall und einer Veränderung der Häufigkeit einher.
- Die Schmerzen gehen mit einer Veränderung der Stuhlkonsistenz einher.

Treten diese Symptome nicht auch bei anderen Erkrankungen auf?

Ja, und da liegt das Problem der Diagnostik. Bauchschmerzen und Veränderungen der Stuhlgewohnheiten können eine Vielzahl von Ursachen haben. Hier kommen Infektionen, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder selten sogar Krebs infrage. Es ist jedoch möglich, diese Erkrankungen mit einigen Tests, wie zum Beispiel Blutuntersuchungen, oder einer Koloskopie auszuschließen. Bei Reizdarmbetroffenen sind die Ergebnisse stets unauffällig.

Was kann man gegen ein Reizdarmsyndrom tun?

Die Maßnahmen unterscheiden sich von Person zu Person und den eigentlichen Ursachen. Treten die Beschwerden bei Stress oder nach dem Genuss von gewissen Nahrungsmitteln auf, gilt es dementsprechend, diese Auslöser weitestgehend zu meiden. Den meisten an Reizdarm Leidenden geht es besser, wenn sie ihre Mahlzeiten über den Tag verteilen, also lieber fünf- oder sechsmal kleine Portionen essen. Langsam zu essen hat sich ebenfalls als positiv bewährt, ebenso wie auf Bohnen, Kohl und weitere schwer verdauliche Speisen zu

verzichten, wenn man zu Blähungen oder gesteigerter Gasbildung neigt.

Gibt es Hilfe aus der ApoLife Apotheke?

Selbstverständlich! Gerne beraten wir in Fragen der Ernährung oder geben nützliche Tipps. Überdies haben wir einige Produkte vorrätig, die ebenfalls Linderung bringen können. Hier wären zum einen ätherische Öle, wie Pfefferminzöl, zu nennen, das krampflindernd wirkt, zum anderen Mittel zur Stabilisierung und Wiederherstellung einer optimalen Bakterienstruktur im Darm. **ApoLife 7 Darmflora akut**, **ApoLife 24 Darmflora forte** und **ApoLife Darmflora löslich** enthalten wichtige Keime, die natürlich in unserem Verdauungssystem vorkommen und sich positiv auf ein durch das Reizdarmsyndrom gestörtes Mikrobiom auswirken können. Leidet man unter Verstopfung, haben sich wasserlösliche Ballaststoffe in Kombination mit erhöhter Flüssigkeitszufuhr bewährt. Und gerade hier hilft regelmäßige Bewegung, um die normale Funktion des Verdauungsapparates zu unterstützen.

Herr Mag. Hauser, vielen Dank für das sehr informative Gespräch!





HAUSMITTEL:

Mundwasser

Ende des 19. Jahrhunderts hatte man erkannt, dass Bakterien einer der Hauptauslöser für Zahnerkrankungen sein mussten. Was lag da näher, als den Keimen mit einer antibakteriellen Mundspülung zu Leibe zu rücken. Ein

Dresdner Unternehmer brachte 1892 dann das erste Mundwasser auf den Markt, welches vor allem durch seine charakteristische, patentierte Flaschenform Aufsehen erregte, die sich über 130 Jahre lang praktisch nicht verändert

hat. Somit war die Marke „Odol“ geboren und ist auch heute noch überall erhältlich.

Mittlerweile gibt es unzählige Mundspülungen in unterschiedlichen Zusammensetzungen und Geschmacksrichtungen, die nicht nur frischen Atem garantieren, sondern ebenso Entzündungen vorbeugen. Zudem leisten sie durch ihre antibakterielle Wirkung gemeinsam mit regelmäßigem Zähneputzen und der Verwendung von Zahnseide einen Beitrag für gesunde Zähne und Zahnfleisch. Auch wenn viele wahrscheinlich bereits eine Lieblingsmundspülung zu Hause haben, möchten wir Ihnen in unserer Reihe mit Hausmitteln ein einfaches Rezept für ein selbst gemachtes Mundwasser vorstellen.

Sie benötigen dazu:

- 250 ml Wasser (abgekocht)
- 1 TL Natron
- 5 Tropfen ätherisches Minzöl
- 5 Tropfen ätherisches Teebaumöl

Das abgekochte Wasser einfach in eine Flasche füllen, Natron, Teebaum- und Minzöl hinzufügen und das Ganze ordentlich schütteln. Natron schafft einen leicht basischen pH-Wert sowie gemeinsam mit den ätherischen Ölen ein gutes Milieu und damit eine gesunde Flora in der Mundhöhle. Vor dem Gebrauch immer schütteln und 1x täglich anwenden!

Ganz wesentlich dabei ist die Verwendung von hochwertigen, zertifizierten

Ölen – am besten aus der ApoLife Apotheke. Gerade auf Adventmärkten werden leider immer wieder Billigöle angeboten, die zum Teil ungewollte Reaktionen oder gar gesundheitliche Schäden verursachen können. Mit Produkten aus der ApoLife Apotheke wissen Sie, dass Sie die beste Qualität erhalten, die Sie unbedenklich auch als Mundwasser oder in der Duftlampe einsetzen können. Bei diesbezüglichen Fragen bzw. allgemein zu Mundhygiene, Zahnfleischproblemen und allen anderen Gesundheitsthemen unterstützen Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker gerne!



**HALSSCHMERZ
EIN SCHERZ!**

easyangin Die einzigartige Wirkstoffkombination aus Chlorhexidin und Lidocain!

- Entzündungshemmend und schmerzstillend
- Zur Behandlung von Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

Arzneimittel
Zuckerfrei

www.easypharm.at

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

easypharm
a NEURAPPHARM company

EAD46ANG_0924



APOMAX ERKLÄRT:

Erste Hilfe bei Durchfall

Wie hat es Heinz Erhardt einst treffend formuliert? „Das Leben ist wie eine Klobrille – man macht viel durch.“ Leider wird aus dem „viel“ manchmal ein „sehr viel und dünn“. Der Durchfall ist da.

DER NAME SPRICHT FÜR SICH

Wie so oft ergibt sich die Bezeichnung aus den Symptomen. Die Nahrung „fällt“ praktisch „durch den Darm“ bzw. „fließt“ auf Griechisch einfach „durch“ (*dia* = durch, *rheo* = fließen). Beim Durchfall handelt es sich demnach um eine mehrfache Ausscheidung von flüssigem Stuhl, wobei die Definition von mindestens 75 % Wassergehalt und mehr als drei Stühlen pro Tag ausgeht.

Betroffenen dürfte es allerdings egal sein, wie viel Flüssigkeit da wie oft in der Toilette bleibt. Die meist von Bauchkrämpfen begleitete Erkrankung ist übrigens nicht nur lästig, sondern kann gefährlich werden. Mit jeder Entleerung verliert der Organismus nämlich Flüssigkeit und Elektrolyte, was zu Dehydrierung bzw. einem Mineralstoffmangel und in der Folge zu Schwäche, Kreislaufproblemen bis zum Kollaps führen kann.

Speziell bei Senioren, Kleinkindern und Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist höchste Vorsicht geboten!

MÖGLICHE AUSLÖSER

Als Durchfallursache kommen neben organischen Erkrankungen, wie Absorptionsstörungen im Darm – das sind Probleme, Flüssigkeit oder Nährstoffe aufzunehmen – oder eine Störung des Schließmuskels, Infektionen, Vergiftungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder die Reaktion auf Medikamente infrage. Am häufigsten wird Diarrhoe von Viren und Bakterien verursacht, wobei eine solche Infektion zumeist mit Fieber einhergeht. Bekannte Auslöser sind Salmonellen, Escherichia-Coli-Bakterien sowie Noro-, Rota- oder Adenoviren. Ebenso kann es passieren, dass man etwas Schlechtes gegessen hat. Bei Lebensmittelvergiftungen versucht der Körper, die schädlichen Substanzen schnellstmöglich loszuwerden, dies geschieht allerdings meist in Form von Brechdurchfall. Eine weitere Ursache

sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Viele Menschen entwickeln dieses Krankheitsbild, bei dem gewisse Bestandteile des Essens nicht ausreichend verdaut werden können. Dadurch wird vermehrt Wasser im Darm gebunden und ausgeschieden – etwas, das übrigens ebenso bei Zuckerersatzstoffen der Fall sein kann. Und last, but not least können Medikamente Durchfälle auslösen. Hier sind z. B. das Antidiabetikum Metformin sowie Antibiotika zu nennen. Warum die Letztgenannten Diarrhoe verursachen, ist leicht erklärt: Sie wirken exzellent gegen Bakterien, leider unterscheiden sie aber nicht zwischen gefährlichen Keimen und den wertvollen, für unsere Verdauung unverzichtbaren Darmbakterien. Diese werden ebenso geschädigt und sind nicht mehr in der Lage, ihre Aufgabe zu erfüllen – die Folge: Durchfall. Dabei muss eine solche Antibiotika-assoziierte Diarrhoe nicht sofort auftreten, sondern kann bis zu zwei Wochen nach der Einnahme einsetzen.

Lasea® gibt
ZUVERSICHT
bei Sorgen & Ängsten

wirksam | gut verträglich | rezeptfrei
mit der Kraft des Arzneilavendels

Angstlöser
aus der Natur

Lasea®
80 mg Weichkapseln

Wirkstoff: *Lavandula angustifolia* MIL.,
aromatisiertes Lavendelöl
Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung
von temporärer ängstlicher Verdunstung

28 Weichkapseln

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. LAS_2105_L

ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN BEI DURCHFALL

Maßnahme	Substanz	Ziel
Rehydrierung	Flüssigkeit, Elektrolyte (als Lösung oder Pulver)	Dem Körper Flüssigkeit und Elektrolyte, wie Natrium, Kalium etc., zuführen, um den Kreislauf zu stabilisieren
Adsorption	Aktivkohle, Heilerde, Zeolith	Giftstoffe binden und den Stuhl eindicken
Quellmittel-Gabe	Ballaststoffe (z. B. Pektin)	Wasser im Darm binden, den Stuhl durch Aufquellen eindicken
Probiotika-Gabe	Probiotische Kulturen	Die zerstörte Darmflora wieder aufbauen und nicht willkommene Keime verdrängen
Sekretionshemmung	Racecadotril	Die Sekretion und somit das Verwässern des Darminhaltes stoppen
Darmfunktion stoppen	Loperamid	Durchfall durch Lähmung des Darmes kurzzeitig aufhalten (nicht bei bakteriellen Infektionen anwenden!)

KEINE EXPERIMENTE

Eine kurze Phase mit Durchfall ist nicht weiter beunruhigend. Dauert er hingegen länger als drei Tage an, sollten Sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, vor allem dann, wenn einige Dinge zutreffen. Dazu gehören ein deutlich spürbarer Gewichtsverlust, ein kontinuierliches Krankheitsgefühl und Schwäche, Fieber oder Blut im Stuhl. Bei Kleinkindern und älteren Menschen, die zu wenig trinken, bitte keinesfalls so lange warten, hier kann der Flüssigkeitsverlust lebensbedrohlich werden!

Es gibt jedoch auch Maßnahmen, die Sie im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung beachten können und die dabei helfen, einer Durchfallerkrankung vorzubeugen. Ballaststoffe (viel Gemüse bzw. Salat) oder in Form eines Ballaststoffpulvers etwa unterstützen die Darmflora. Probiotika, die idealerweise

mehrere „gute“ Bakterienstämme enthalten, stärken das Gleichgewicht im Darm.

Ihre ApoLife Apotheke ist die optimale Anlaufstation für alle Ihre diesbezüglichen Fragen sowie die passenden Präparate. Hier gibt es Eigenprodukte, wie z. B. das neutral schmeckende **ApoLife Fibersol-2 Ballaststoffe löslich**, sowie **ApoLife 24 Darmflora forte** zur Aufrechterhaltung der intakten Darmflora mit den fünf wichtigsten Bakterienstämmen oder **ApoLife 7 Darmflora akut**, das mit neun Stämmen dabei hilft, Ihre Verdauung im Akutfall – beispielsweise nach einer Antibiotika-Behandlung – rasch wieder auf Vordermann zu bringen.



Warum sagt man ...

Am seidenen Faden hängen

Redewendungen sind bei Gesprächen das Salz in der Buchstabensuppe. Man setzt sie als sprachliche Bilder oder zur pointierten Aussage ein, ohne den exakten Ursprung zu kennen. Zwar hat sich der Sinn zumeist über Jahrhunderte hinweg erhalten, doch die eigentliche Bedeutung ist den wenigsten noch bekannt. Im Rahmen unserer kleinen Serie wollen wir auch in der letzten Ausgabe dieses Jahres eine spezielle Redewendung beleuchten, nämlich dass etwas am seidenen Faden hängt – und treffen dabei sogar auf eine weitere, sehr bekannte und oft gebrauchte Metapher.

GANZ SCHÖN LANGE HER ...

Vielfach mussten wir bei den letzten Sinnbildern ins Mittelalter zurückgehen, doch dieses Mal liegt der Ursprung noch weiter in der Vergangenheit, genauer gesagt in der Antike. Laut einer überlieferten Kurzgeschichte des römischen Schriftstellers und Politikers Cicero trug sich im 4. Jahrhundert vor Christus in Syrakus auf Sizilien Folgendes zu:

In dieser Zeit herrschte dort der Tyrann Dionysios I., an dessen Hof – der Erzählung nach – ein Höfling namens Damokles lebte. Dieser beneidete den Herrscher, hob mit diversen Schmeicheleien dessen

Vorzüge hervor und bezeichnete ihn als glücklichsten Menschen auf Erden. Daraufhin beschloss Dionysios, Damokles eine Lehre zu erteilen. Er bot ihm seinen Platz an der Tafel an, ließ jedoch zuvor über diesem Stuhl ein Schwert aufhängen, das nur mit einem dünnen Faden befestigt war. Er wollte ihm damit vor Augen führen, dass mit einer mächtigen Position nicht nur Macht und Privilegien verbunden sind, sondern vor allem die stets präsente Gefahr, welche andauernd über einem schwebt. Als Damokles beim Mahl die Waffe über seinem Kopf entdeckte, erschrak er und räumte sofort seinen Platz. Die relativ drastische Maßnahme hatte ihre Wirkung nicht verfehlt, und die daraus entstandene Redewendung „Etwas hängt am seidenen Faden“ sowie das Bild vom „Damoklesschwert“, wenn eine unangenehme Situation möglicherweise eintreten könnte, sind heute aus unserem Sprachgebrauch nicht mehr wegzudenken.

Gehirnjogging

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 38.

„Hinter den Kulissen“

Aroma- therapie

Ätherische Öle abseits von
Zimt und Orange



Der Winter steht vor der Tür – kalte, dunkle Tage, an denen ätherische Öle besonders gefragt sind. In der Vorweihnachtszeit duftet es in vielen Haushalten nach Zimt und Orange, doch es gibt eine breite Vielfalt an ätherischen Ölen, die weit über die klassischen Düfte hinausgeht. Aromatherapie ist ein Standbein der ApoLife Apotheken und wir möchten Ihnen einen kleinen Einblick hinter die Kulissen geben. Wussten Sie, dass wir viele unserer aromatherapeutischen Produkte selbst in der Apotheke herstellen?

WAS IST AROMATHERAPIE?

Darunter versteht man die therapeutische Anwendung von ätherischen Ölen zur Förderung des Wohlbefindens und zur Unterstützung der Heilung. Jedes Öl hat seine ganz eigenen Eigenschaften und Wirkungen. Es ist wichtig, die richtige Auswahl zu treffen, da nicht jedes Öl für jeden geeignet ist. Schwangere, Kinder oder Menschen mit Bluthochdruck sollten bei der Anwendung bestimmter Öle besonders vorsichtig sein. Zum Beispiel dürfen die meisten ätherischen Öle nicht unverdünnt auf der

Haut angewendet werden – eine Ausnahme stellt Lavendelöl dar, das beruhigend wirkt und sogar bei infizierten Hautstellen eingesetzt werden kann. Um die Verträglichkeit zu testen, empfiehlt sich der sogenannte Armbeugetest: Tragen Sie eine kleine Menge verdünntes Öl in der Armbeuge auf und warten Sie 15 Minuten. Erfolgt keine Reaktion, kann man das Öl bedenkenlos anwenden.

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER HAUSAPOTHEKE

Die Einsatzmöglichkeiten für diese

speziellen Öle sind vielfältig – sei es zur Raumbeduftung, als Badezusatz oder für die direkte Anwendung auf der Haut. In Ihrer ApoLife Apotheke gibt es eine Auswahl hochwertiger ätherischer Öle, die wir exakt nach Ihren Bedürfnissen zusammenstellen können. Einen Überblick über einige bewährte Öle für Ihre Hausapotheke finden Sie am Ende des Artikels.

DIE RICHTIGE QUALITÄT ZÄHLT

Für die Wirksamkeit von ätherischen Ölen ist deren Güte von entscheidender Bedeutung. Sie werden auf verschiedene Weise gewonnen, je nach Pflanze und Art des Öles. Besonders wertvoll sind Öle aus kontrolliert biologischem Anbau, die schonend extrahiert werden. Und diese reinen, natürlichen Öle ohne Zusätze finden Sie selbstverständlich in Ihrer ApoLife Apotheke!

ÄTHERISCHE ÖLE IM EINSATZ

Die Aromatherapie kennt viele Anwendungsbereiche: Neben der beliebten Raumbeduftung, die bei Schlafstörungen und Stresssymptomen hilft oder zur

allgemeinen Entspannung beiträgt, gibt es Einreibungen, Massageöle, Bäder und Kompressen. Dabei werden die ätherischen Öle über die Haut und die Lymphbahnen in den Blutkreislauf aufgenommen und entfalten ihre Wirkung auf Organe bzw. auf das Nervensystem. Ätherische Öle beeinflussen unser Gehirn direkt und können psychische sowie physische Vorgänge positiv regulieren.

HANDGEMACHTE PRODUKTE

In Ihrer ApoLife Apotheke bieten wir Ihnen eine Auswahl handgefertigter Aromaprodukte, die wir direkt bei uns herstellen. Dazu gehören Gurgellösungen gegen Halsschmerzen, individuell abgestimmte Brustbalsame, Windelcremen für die Kleinsten, Erkältungsbäder und vieles mehr. All diese Produkte werden mit Sorgfalt für Sie zusammengestellt – immer begleitet von einer persönlichen Beratung. Kommen Sie vorbei, wir helfen Ihnen gerne, die richtigen ätherischen Öle für Ihre Bedürfnisse zu finden!



Ätherisches Öl	Anwendung
Lavendelöl	Entspannend, beruhigend; geeignet für infizierte Hautstellen; das „Multitalent“ unter den Ölen
Teebaumöl	Antibakteriell und desinfizierend; ideal für die Hautpflege und zur Wundbehandlung
Rosenöl	Wohltuend für die Seele; hilft bei emotionalen Belastungen, wirkt entspannend und harmonisierend
Eukalyptusöl	Befreit die Atemwege und fördert die Durchblutung; perfekt bei Erkältungskrankheiten
Zitronenöl	Fördert die Konzentration und unterstützt den Lernprozess
Pfefferminzöl	Kühlend und durchblutungsfördernd; lindernd bei Kopfschmerzen und Verspannungen

KURIOSES

Fingernägel wachsen dreimal so schnell wie Zehennägel

Während Zehennägel jede Woche nur einen halben bis ganzen Millimeter wachsen, nimmt die Länge der Fingernägel pro Woche **um 0,5 bis 1,2 Millimeter** zu. Dabei wächst vor allem der Mittelfingernagel am schnellsten und der Daumennagel am langsamsten. Außerdem macht es einen Unterschied, ob man **Rechts- oder Linkshänder** ist, da das Wachstum mit der Durchblutung zusammenhängt. So wachsen die Nägel der rechten Hand schneller, wenn man Rechtshänder ist, da man die Hand bewegt und sie somit besser durchblutet wird.

AROMA-TIPP



Wohlig warme Füße

In der kalten Jahreszeit ist ein Fußbad eine angenehme Möglichkeit, zu entspannen sowie den Kreislauf, die Durchblutung und den Stoffwechsel anzuregen.

In Erkältungszeiten werden sogenannte aufsteigende Fußbäder empfohlen, bei denen die Temperatur langsam erhöht wird.

Nach einem feucht-kalten Wintertag empfiehlt sich ein Fußbad mit 7 Tropfen ätherischem Ingweröl zur Durchblutung, 5 Tropfen Geranie zur Pflege, 1 Tropfen Sandelholz zur Entspannung mit 1 EL Meersalz vermischen, in sehr warmem Wasser vollständig auflösen und 20 bis 30 Minuten genießen.

Wichtig ist auch eine gute Pflege der Füße und Beine nach dem Fußbad. Dazu eignet sich eine Fußcreme mit 100 % reinen ätherischen Ölen und einer biologischen Basiscreme aus Ihrer ApoLife Apotheke.



Zeig dem trockenen Hals die Zunge!

NEU!



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



mit fruchtigem Zitrus-Honiggeschmack



mit fruchtigem Johanniskrautgeschmack

Nahrungsergänzungsmittel

VOICLA® Weichpastillen



LÖSUNG
Gehirnjogging

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

OHNE TROCKENE AUGEN DEN WINTERZAUBER GENIEßEN!



Kalte Winterluft in Kombination mit trockener Heizungsluft kann zu unangenehm brennenden und gereizten Augen führen. Doch keine Sorge – **Similasan Trockene Augen Augentropfen** bieten die optimale Pflege.

Mit ihrer natürlichen Formel sorgen Similasan Augentropfen für intensive Befeuchtung und wohltuende Linderung auch bei Reizungen, Sandkorngefühl und Lichtempfindlichkeit. Sie sind der ideale Begleiter gegen trockene Augen, egal ob Sie im Freien aktiv sind oder zu Hause gemütlich entspannen. Erhältlich in Ihrer Apotheke als Fläschchen und praktische Monodosen.

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

SIMI_2024_021

KRAFT TANKEN MIT SCHÜSSLER-SALZEN

Nr. 3 Ferrum phosphoricum bringt Sauerstoff zur Zelle, unterstützt den Eisenstoffwechsel und die intrazelluläre Energiegewinnung.

Nr. 5 Kalium phosphoricum beliefert die Körperzellen mit Energie.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum fördert die Regeneration der Muskelenergie, ist ein wichtiger Mineralstoff im Hinblick auf Stressschutz und entspannt die Nerven.

Nr. 8 Natrium chloratum baut in Verbindung mit **Nr. 5** Gewebe auf und gewährleistet eine optimale Regeneration der Energiereserven.

Die vier Salze zu gleichen Teilen vermischen und über den Tag verteilt im Mund zergehen lassen!

WIEDER VERFÜGBAR VON APOLIFE – MULTIVITAMIN-SAFT FÜR KLEIN & GROSS



Der **ApoLife Multivitamin-Saft** ist ein wohlschmeckendes (Orangengeschmack) und zuckerfreies Konzentrat zur ergänzenden und umfassenden Versorgung von Klein und Groß mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.

Er hilft bei der Sicherstellung einer optimalen Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelementzufuhr v. a. bei Kindern (insbesondere bei nicht ausgewogener Ernährung), Immunschwäche, Störungen des Energiestoffwechsels, enthält eine optimale Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen für eine ergänzende Nährstoffversorgung und stärkt das Immunsystem in Zeiten erhöhter Infektanfälligkeit sowie während besonderer körperlicher und psychischer Belastungsphasen.

Fragen Sie jetzt in Ihrer ApoLife Apotheke danach!



ApoLife Tee.

Wohlbefinden und
Gesundheit mit natürlichen
Kräutern in höchster
Apothekenqualität.

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.