



APO LIFE

AUSGABE 1
JÄNNER/FEBRUAR 2025

Zuckersüß

DIABETES TYP 2
STOFFWECHSEL
BAUCHSPEICHELDRÜSE
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit perlenden Neujahrs-Aktionen!



KENNENLERNAKTION

**5€
RABATT***

AUF ALLE PRODUKTE VON
LA ROCHE POSAY UND CERA VE
AB 15 € EINKAUFSWERT



Trotzdem zuversichtlich ins neue Jahr!



Zugegeben: Es ist nicht ganz einfach, in diesen Zeiten optimistisch zu bleiben, was unsere friedliche Zukunft und unseren Wohlstand betrifft. Und doch gibt es täglich so viel, über das wir uns freuen können und das uns zeigt, dass wir allen Grund haben, zuversichtlich ins neue Jahr zu schauen.

Oft sind es nämlich die alltäglichen, kleinen Dinge, die uns Mut geben: ein freundliches Lachen in der Schlange an der Kassa, ein Auto, dem wir den Vorrang geben, ein Anruf bei einem alten Freund – mit Freundlichkeit und Rücksicht aufeinander meistern wir garantiert jede Krise!

In dieser Ausgabe widmen wir uns vielen Aspekten rund um den Zucker und natürlich

auch vielen anderen Themen! Und selbstverständlich haben wir auch in dieser Ausgabe wieder viele Tipps und Hinweise für Sie. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, von Herzen „Prosit Neujahr!“ und einen guten Start in ein gesundes 2025!

Herzlich, Ihre
Mag. Verena Reitbauer
ApoLife Apothekerin in Gänserndorf

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	Stoffwechsel
10	Hand-Mund-Fuß-Krankheit
14	Malaria
18	Aktionen
20	Zimt
	NEM:
23	Chrom
	Fachinterview:
26	Diabetes Typ 2
30	Bauchspeicheldrüse
	Warum sagt man ...
33	Redewendungen und deren Ursprung
	ApoMax erklärt:
34	Impfung – Masern, Mumps, Röteln
	Kuriose Heilmittel:
37	Kokain & Heroin
38	Aroma-Tipp
39	Homöopathie-Tipp
39	Schüßler-Tipp
39	Neu bei ApoLife

Impressum

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

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

Verantwortlich für den Inhalt: *Mag. pharm. Verena Reitbauer, Bahnstraße 45, 2230 Gänserndorf.*

Redaktion, Anzeigen, Kooperation, Grafik: *Mag. Martin R. Geisler, Unternehmensberatung, www.geisler.at, im Auftrag von ApoLife.*

Text: *Thomas Franke.*

Fotos: *Shutterstock, Pixabay, Depositphotos, Archiv.*

Druck: *Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.*

In unserem Magazin bemühen wir uns, geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden bzw. sowohl die weibliche als auch die männliche Form anzuführen. Hin und wieder kann es jedoch vorkommen, dass aus Gründen der Lesbarkeit darauf verzichtet wird. In diesem Fall sollen selbstverständlich dennoch Menschen jeden Geschlechts angesprochen werden.



**IHRE MEINUNG
IST UNS WICHTIG!**

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

Rat & Tat GmbH,
z.Hd. Zeitungsredaktion
Gonzagagasse 11/DG, 1010 Wien
oder per E-Mail:
redaktion@rat-tat.at



Xylometazolin Rat & Tat 1mg/ml
Nasenspray

Abschwellender Nasenspray mit Xylometazolinhydrochlorid 1mg/ml

10 ml Lösung

ab 12 Jahren

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

Abschwellender Nasenspray mit Xylometazolinhydrochlorid 0,5mg/ml

10 ml Lösung

ab 2 Jahren

- ✓ abschwellend
- ✓ reinigend
- ✓ befeuchtend

Xylometazolin Rat & Tat Nasenspray

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

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





Stoffwechse



In unserem Körper laufen kontinuierlich unzählige Vorgänge ab, von denen wir meistens wenig mitbekommen. Jene Prozesse, die der Energie-Erzeugung und dem Aufbau von Körperbestandteilen dienen, bezeichnet man auch als **Stoffwechsel**.

METABOLISMUS

Die wissenschaftliche Bezeichnung kommt nicht von ungefähr. Das griechische *metabole* bedeutet „Veränderung“, und genau das ist es, was in unserem Organismus dabei passiert. Man unterscheidet hier den sogenannten **Baustoffwechsel**, der den Aufbau, Abbau, Ersatz und Erhalt unserer Körpersubstanz zum Ziel hat, sowie den **Energiestoffwechsel**, welcher für die unverzichtbare Energiegewinnung in unserem Inneren sorgt. Das wichtigste Organ ist dabei unsere Leber, allerdings spielen auch das Hormon- und Nervensystem zentrale Rollen, da mit ihrer Hilfe alle Stoffwechsellvorgänge gesteuert werden. Ganz wesentlich für alle Arten dieser Umwandlung sind Enzyme, die chemische Stoffumsetzungen lenken und beschleunigen. Sehen wir uns nun einige dieser Prozesse näher an.

- **Die Nahrungsaufnahme:** Bei dieser werden alle Bestandteile der Nahrung in den Zellen verstoffwechselt, sprich auf-, ab- oder umgebaut.
- **Die Energieversorgung:** Hier sind der Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel zu nennen, ohne deren Hilfe kein Leben möglich wäre.

el

- **Die Entgiftung:** Sie macht über Leber, Magen, Darm und Nieren schädlichen Stoffen den Garaus und sorgt für den Abtransport von diesen oder bereits verbrauchten Substanzen.
- **Der Aufbau:** Über spezifische Stoffwechselprozesse werden Gewebe und Knochen aufgebaut bzw. gestärkt.

BEEINFLUSSENDE FAKTOREN

Unsere Stoffwechselprozesse sind keine starren Vorgänge, sondern werden durch unterschiedlichste Dinge – z. B. von der Temperatur oder Lebensmitteln – positiv wie negativ beeinflusst. So regen etwa koffeinhaltige Getränke (Kaffee, grüner Tee), Wasser, Chili, dunkle Schokolade und Proteine unseren Metabolismus an und fördern damit die Gewichtsabnahme, ohne dass man seine gesamte Ernährung umstellen muss.

Negativ hingegen wirkt sich Zucker-Konsum aus. Der Blutzuckerspiegel steigt, Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet und die Fettverbrennung reduziert sich. Fastfood ist mit vielen leeren Kalorien und kurzer Sättigung ebenso nicht wirklich förderlich und erleichtert den Aufbau von Fettdepots. Wenig oder unregelmäßiger Schlaf, eine starke Gewichtsabnahme, Diäten, Stress und Bewegungsmangel wirken sich überdies negativ aus. Und mit zunehmendem Alter läuft vieles im Körper langsamer ab – auch der Stoffwechsel. Leider kann es passieren, dass unser Metabolismus da und dort nicht optimal funktioniert. Dies äußert sich dann durch Müdigkeit, Haarausfall, unerwartete

Gewichtszunahme, trockene Haut, Kopfschmerzen, Gedächtnisschwäche oder Stimmungsschwankungen. Die häufigsten Erkrankungen in diesem Bereich sind Diabetes mellitus, Gicht und die

Unsere Stoffwechselprozesse sind keine starren Vorgänge, sondern werden durch unterschiedlichste Dinge, z. B. von der Temperatur oder anderen Lebensmitteln, positiv wie negativ beeinflusst.

Unter- bzw. Überfunktion der Schilddrüse. Allerdings kennt man Hunderte weitere seltene Stoffwechselerkrankungen, die zumeist durch Erbgutdefekte ausgelöst werden.

SO PUSCHEN SIE IHREN STOFFWECHSEL

Unverzichtbar für das optimale Funktionieren sind z. B. Vitamine. Sie steuern den Abbau von Kohlenhydraten sowie Eiweißen und kurbeln die Fettverbrennung an. Denken Sie also an eine regelmäßige Versorgung mit Vitamin B2, Vitamin B6, Pantothersäure, Niacin und Vitamin C, aber auch mit Jod, Kalzium, Magnesium, Zink, Chrom und Enzymen. Was viele immer vergessen: Unser Körper besteht zu 70 Prozent aus Wasser, ohne dieses Lösungs-, Reinigungs- und Transportmittel wären viele lebenswichtige Prozesse gar nicht möglich. Um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen, sollten Sie also mindestens

1,5 Liter Wasser täglich zu sich nehmen – bei körperlicher Anstrengung und hohen Temperaturen noch mehr! Ein kleiner diesbezüglicher Tipp, um den Fettstoffwechsel zu forcieren: In der Früh direkt nach dem Aufstehen ein warmes Glas Wasser oder ungesüßten Tee trinken.

UNTERSCHIEDE FRAU/MANN

Dass Frauen und Männer sich in vielen Bereichen grundlegend voneinander unterscheiden, ist natürlich selbstverständlich. Allerdings gibt es ganz wesentliche – und wichtige – Aspekte, die Sie in der unten stehenden Tabelle zusammengefasst finden.

Sie sehen, die Unterschiede sind gewaltig und die Aufzählung erhebt keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit. Es gibt noch viele weitere Aspekte, in denen sich Frauen und Männer ganz und gar nicht gleichen.

Wenn Sie noch mehr zum Thema „Stoffwechsel“ erfahren möchten bzw. über Möglichkeiten, diesen zu unterstützen oder diesbezügliche Beschwerden in den Griff zu bekommen, wenden Sie sich am besten an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker. Sie sind Fachleute auf diesem Gebiet sowie bei allen anderen Gesundheitsfragen und haben die passenden Produkte zum Ankurbeln Ihrer inneren Vorgänge für Sie!

Bereich	Frau	Mann
Medikamenten-Aufnahme	Geringeres Gewicht, mehr und schwankende Hormone	Höheres Gewicht, geringere Hormonschwankungen
Medikamenten-Umsatz	Arzneien werden langsamer aus der Leber abtransportiert, Nieren filtern weniger	Arzneien bleiben weniger lang im Magen, Nieren filtern mehr
Medikamenten-Wirkung Beispiel „Aspirin“	Schützt Frauen nur vor Schlaganfall	Schützt Männer vor Schlaganfall und Herzinfarkt
Physionomie	Weniger Muskeln, niedriger Energie- und Nährstoffbedarf, höhere Herzfrequenz, besseres Immunsystem	Mehr Muskeln, niedrigere Herzfrequenz, produzieren weniger Abwehrzellen
Ernährung	Tendenz zu Obst, Gemüse, Getreide, Milchprodukten (denken an Gesundheit)	Tendenz zu Fleisch, Wurst, Eiern, tierischen Fetten, Alkohol, Limonaden (denken an Genuss)
Nach Operationen oder bei Einnahme starker Medikamente	Ver mehrt Übelkeit, Erbrechen	Geringe Reaktionen
Osteoporose	Ab dem 45. Lebensjahr	Ab dem 55. Lebensjahr
Lebenserwartung (Stand 2023)	Höher: 84,2 Jahre, leben gesundheitserhaltend	Niedriger: 79,4 Jahre, riskante Lebensweise



Hand-Mund-Fuß-

In dieser Ausgabe wollen wir uns eine Erkrankung ansehen, die früher fast unbekannt war, über die letzten Jahre aber immer mehr ins Blickfeld gerückt ist – die Virusinfektion HMFK.



Krankheit

HARMLOS ... ODER DOCH NICHT?

Eigentlich handelt es sich bei der Hand-Mund-Fuß-Krankheit um eine relativ un-

gefährliche Infektion, die von einer bestimmten Enteroviren-Art, dem sogenannten Coxsackie-Virus, ausgelöst wird. Allerdings trifft der Begriff „harmlos“ nicht auf alle Bevölkerungsgruppen zu, denn für sehr kleine Kinder und ältere Personen können die Symptome extrem unangenehm sein bzw. in seltenen Fällen Komplikationen auftreten. Das Positive: Die Krankheit ist gut zu behandeln, und somit besteht normalerweise kein Grund zur Sorge.

Übertragen werden die Erreger über direkten Kontakt mit Körperflüssigkeiten von Infizierten. Das kann Speichel, Stuhl oder der Inhalt der charakteristischen Bläschen sein. Größere Ausbrüche werden vor allem in Kindergärten und Schulen beobachtet, wo ein enger Kontakt zwischen den Kleinen besteht. Problematisch, wie auch bei anderen Viruserkrankungen, ist der Umstand, dass HMFK zum Teil asymptomatisch verläuft, man also jemanden anstecken kann, obwohl bei einem selbst keine Anzeichen der Krankheit zu bemerken sind.

DIE SYMPTOME

Nach der Infektion dauert es zumeist etwa drei bis sieben Tage bis zum Auftreten der ersten Symptome, die sich in unterschiedlichen Phasen manifestieren:

- **Krankheitsgefühl und erhöhte Temperatur**

Die Hand-Mund-Fuß-Krankheit beginnt fast immer mit allgemeinem Unwohlsein, leichtem Fieber und Halsschmerzen.

• **Hautausschlag**

Er ist mit schmerzhaften roten Bläschen, die an Händen, Füßen und zum Teil im Mund auftreten, das auffälligste Merkmal. Diese können jucken und sind unglaublich unangenehm.

• **Mund- und Halsschmerzen**

Die Blasen im Mund führen zu einem schmerzhaften Brennen, speziell beim Essen und Trinken. Das verstärkt das allgemeine Gefühl des Unwohlseins.

Normalerweise klingen die Symptome nach ca. einer Woche bis zehn Tagen

wieder ab. Verläuft die Krankheit – wie in den meisten Fällen – mild, ist keine medizinische Behandlung erforderlich. Gefährlich kann HMFK für Risikogruppen werden, also für ganz junge und ältere Menschen sowie bei Personen mit einem geschwächten Immunsystem.

HILFREICHE MASSNAHMEN

Um die Symptome bei den Betroffenen bestmöglich zu lindern, empfehlen sich die Schritte, die in der unten stehenden Tabelle genau angesprochen werden.

Schmerzen lindern, Fieber senken	Paracetamol oder Ibuprofen verabreichen, ist das Fieber sehr hoch und leidet das Kind, ärztlichen Rat einholen
Flüssigkeitsmangel verhindern	Ausreichend trinken, regelmäßig kleine Mengen Wasser, ungesüßten Tee oder klare Suppe anbieten, um einer Dehydrierung vorzubeugen
Mundpflege	Medizinische Spülungen, spezielle Gele und Sprays, aber auch Isländisch Moos (Pastillen, Spray) lindern Schmerzen im Mund
Immunstimulation	ApoLife Immunsaft mit Cistus (Zistrose) und Zink hat eine antivirale Wirkung und kann den Krankheitsverlauf verkürzen. Ebenso zu empfehlen: Lutschpastillen mit Zink und Vitamin C
Ruhe	Ihr Kind sollte so viel Ruhe wie möglich haben. Das unterstützt den Heilungsprozess und verbessert das Wohlbefinden

Zurück zu den

WURZELN

Zurück zur Gesundheit

Bei Erkältung & Bronchitis

wirkt Kaloba®

- antiviral
- antibakteriell
- schleimlösend



150 JAHRE EXPERTISE

Tropfen, Sirup, Filmtabletten und Direkt Granulat 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_4_2411_L

ANSTECKUNG VERMEIDEN

Wie man mit einfachen Vorkehrungen eine Viren-Übertragung vermeiden kann, wissen wir seit einigen Jahren eigentlich ganz genau. Entscheidend ist bei diesem Erreger vor allem Händewaschen nach dem Toilettenbesuch und vor dem Essen. Sollte keine Seife verfügbar sein, Desinfektionsmittel verwenden. Halten Sie kranke Kinder von Säuglingen, Schwangeren sowie älteren Menschen fern und reinigen Sie Oberflächen, Türgriffe, Spielzeug etc. von Zeit zu Zeit.

Ganz wesentlich: das eigene Immunsystem bestmöglich puschen und gegen Viren oder Bakterien wappnen. Gerade während der Erkältungszeit ist es ratsam, Kinder täglich mit einer entsprechenden Portion Abwehrkraft zu versorgen. In Ihrer ApoLife Apotheke gibt es dafür zwei optimal abgestimmte Eigenprodukte: den **ApoLife Immun Saft** und den **ApoLife Multivitaminsaft** zur Stärkung des Immunsystems.

Mit der richtigen Unterstützung sollte

die Hand-Mund-Fuß-Krankheit schnell vorbeigehen, auch wenn sie sehr unangenehm ist. Und dank angemessener Hygiene und Prävention können Eltern

Bei der Hand-Mund-Fuß-Krankheit handelt es sich um eine relativ ungefährliche Infektion, die von einer bestimmten Enteroviren-Art, dem sogenannten Coxsackie-Virus, ausgelöst wird.

helfen, die Weiterverbreitung zu stoppen sowie ihre Kinder zu schützen. Treten wider Erwarten doch schwerere Symptome auf, bitte immer Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt kontaktieren. Bei allen anderen Fragen zu dieser Kinderkrankheit bzw. jeglichen anderen Beschwerden helfen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker gerne weiter.



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 Süßholzwurzel
Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung
von temporärer ängstlicher Verstimmung

28 Weichkapseln

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



Malaria

Dem Winter entfliehen oder den Sommer etwas früher begrüßen – auch heuer werden sich wieder viele Menschen aufmachen, um in fernen Ländern Wärme und Erholung zu genießen. Dort warten allerdings leider nicht nur schöne Erlebnisse, sondern ebenso Krankheiten ... wie z. B. Malaria!



EXTREM GEFÄHRLICH

Während hierzulande Stechmücken zwar lästig sind, aber selten Krankheiten übertragen, sieht das bei vielen beliebten Fernreisezielen anders aus. So sterben weltweit jedes Jahr etwa 600.000 Personen an Malaria. Sie zählt damit zu den bedeutendsten Infektionskrankheiten der Welt und wird meist durch einen Mückenstich übertragen.

Als klassische Symptome sind hohes Fieber und Durchfälle zu nennen, allerdings gibt es verschiedene Formen, die sich in Intensität und Verlauf grundsätzlich unterscheiden – siehe Tabelle unten.

DIE FLIEGENDE GEFAHR

Am häufigsten wird Malaria von einer speziellen Mückenart verbreitet – der Anopheles-Mücke. Allerdings löst ihr Stich nur eine Erkrankung aus, wenn sie Erreger in sich trägt. Und diese bzw. den Übertragungsverlauf wollen wir uns nun genauer ansehen.

Malaria tertiana

Beginnt mit plötzlichem Fieber sowie starkem Krankheitsgefühl, wobei sich nach einigen Tagen drei- bis vierstündige Fieberanfälle mit Temperaturen über 40 °C und Schüttelfrost einstellen, die im 48-Stunden-Rhythmus wiederkehren.

Malaria tropica

Die gefährlichste Form! Sie führt ohne Behandlung bei 20 % der Erkrankten zum Tod. Die Fieberschübe kommen nicht rhythmisch, sondern unregelmäßig, jedoch mit Extremwerten. Zudem treten meistens Durchfall und starke Abgeschlagenheit auf. Als lebensbedrohliche Komplikationen sind Kreislaufkollaps, Krampfanfälle, akutes Nierenversagen sowie Anämie (Blutarmut) zu nennen.

Malaria quartana

Diese eher seltene Art ist durch Fieberanfälle gekennzeichnet, die alle 72 Stunden wiederkehren. Das Besondere an dieser Erkrankung: Es kann auch noch 40 Jahre nach der Erstinfektion zu Rückfällen kommen.

Für den Ausbruch von Malaria sind weder Bakterien noch Viren verantwortlich, sondern mikroskopisch kleine, einzellige Urtierchen, sogenannte Plasmodien aus der Gattung der Protozoen. Die unterschiedlichen Arten lösen dann die verschiedenen Malaria-Formen aus: *Plasmodium falciparum* (Malaria tropica), *Plasmodium ovale* und *Plasmodium vivax* (Malaria tertiana), *Plasmodium malariae* (Malaria quartana).

Eine Übertragung läuft dabei fast immer gleich ab. Die Keimzellen der Plasmodien werden von der Mücke aufgenommen, reifen dann in deren Körper heran und bilden Sporozoiten (das infektiöse Stadium) aus. Sticht das Insekt jetzt jemanden, gelangen die Erreger über

Speichel und Rüssel in die menschliche Blutbahn. In der Leber vermehren sie sich für ein bis zwei Wochen und werden danach wieder ins Blut abgegeben. Das Immunsystem reagiert mit den typischen Krankheitssymptomen. Ein Teil der Plasmodien verbleibt in den Leberzellen, wodurch spätere Malariarückfälle – teilweise erst nach Jahren – möglich sind. Eine weitere, jedoch eher unwahrscheinliche Möglichkeit, sich zu infizieren, stellt die Blutübertragung dar, etwa durch Bluttransfusionen oder das gemeinsame Verwenden von Spritzen in der Drogenszene.

THERAPIE UND PROPHYLAXE

Besteht der Verdacht auf eine Malaria-Infektion, sollte man umgehend eine

**Femitastisch
FemiProtect**

FemiProtect
Für die weibliche Bakterienflora
• Lactobacillus roreri (9C-14*)
• Lactobacillus plantarum (9P-1*)

UREX®
Schimmelpilze
KLINISCH
GEPRÜFT
14
Kapseln

**UREX®
SCHUTZ**

Für meine Vaginalflora.

Praktische, orale Kapsel Für alle Frauen entwickelt Klinisch untersucht

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. *Exklusiv in der Apotheke.*

FEM-0001_2-003

medizinische Einrichtung konsultieren, die auf Tropenerkrankungen spezialisiert ist. Je nach Erreger-Typ und Verlauf kommen verschiedene Medikamente zum Einsatz, die Behandlung erfolgt

Weltweit sterben jedes Jahr etwa 600.000 Personen an Malaria. Sie zählt damit zu den bedeutendsten Infektionskrankheiten der Welt und wird meist durch einen Mückenstich übertragen.

meist stationär, um neben der Beseitigung der Plasmodien vor allem den Kreislauf zu stabilisieren und mittels Infusionen eine Dehydrierung zu verhindern.

Idealerweise holen Sie vor einem Urlaub in Risikogebieten Informationen zum jeweiligen Land ein und besprechen mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt die Möglichkeit einer Malaria-Prophylaxe. Es existieren hier wirkungsvolle Präpa-

rate, die jedoch bereits im Vorfeld der Reise regelmäßig eingenommen werden müssen.

Der allerbeste Schutz vor dieser Erkrankung ist jedoch, sich gar nicht erst stechen zu lassen.

Hier können beispielsweise ein Moskitonetz für die Nacht und sogenannte Repellents aus Ihrer ApoLife Apotheke helfen. Diese wirkungsvollen Mittel wehren nicht nur Anopheles-Mücken, sondern alle Arten von Blutsaugern verlässlich ab. Lassen Sie sich dahingehend ausführlich von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern beraten, damit Sie Ihren Urlaub „ungestochen“ genießen können und gesund wieder nach Hause kommen!



Der Boost für dein Immunsystem!

Brusetabletten für Erwachsene sowie Fruchtige Gummies und Toffees für alle ab 4 Jahre

Power-Kombination:
Vitamin C, D und Zink

Mit 9 Vitaminen + Zink + Eisen: Helfen zusätzlich bei Müdigkeit sowie Erschöpfung auch während und nach einer Krankheit/Erkältung

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. CH-20241119-59

Wir denken an Ihre
Gesundheit!

1. bis 31. Jänner 2025

1+1

GRATIS

Effektiver Virenschutz
im Winter –
jetzt **Carravir®** im
Doppelpack **1+1 gratis!**



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

1. bis 31. Jänner 2025

Mini

GRATIS

Ideal bei wunder, geschädigter
Haut und rauen, rissigen Haut-
stellen – jetzt zu jeder **Bepanthen®**
Salbe 100 g ein praktisches
Mini für unterwegs **gratis!**

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

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



CH-2024.1205-69

Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im Jänner und Februar – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 28. Februar 2025

bis 2,50 Euro

SPAREN

Für die ganze Familie bei Bronchitis und Erkältungen – **Kaloba® Sirup 100 ml** oder **Tropfen 50 ml** jetzt bis zu **2,50 Euro** 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 28. Februar 2025 solange der Vorrat reicht.

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

KAL_DP80_2004_L

1. bis 28. Februar 2025

30 ml Mini

GRATIS

Tun Sie Ihrem Hals etwas Gutes – jetzt zu jedem **ApoLife Isländisch Moos Sirup** ein Kost-Mini **gratis!**



Gutschein gültig von 1. bis 28. Februar 2025 solange der Vorrat reicht.

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



Zimt



War es im letzten Monat noch sein festlicher Duft, der uns allen die Adventzeit bereichert hat, soll es im neuen Jahr nicht nur um seine kulinarische Bedeutung, sondern auch um die für viele Menschen wenig bekannte Heilkraft gehen.

VON DRAUSS VOM WALDE KOMM ICH HER

Jeder kennt die kleinen getrockneten Rollen, die uns mit ihrem einzigartigen Geruch und Geschmack begeistern. Zimt ist eine der ältesten Gewürzpflanzen der Welt und wurde nachweislich schon vor 4.000 Jahren in Indien und China verwendet. Auch die alten Griechen und Römer handelten damit, zunächst als Medizin und zum Räuchern, dann als Gewürz. Er galt zu jeder Zeit als extrem wertvoll.

Gewonnen wird Zimt aus der Rinde des Zimtbaumes, einem zehn bis fünfzehn Meter hohen tropischen Baum der Gattung *Cinnamomum*. Zu den bekanntesten Arten zählen der Echte oder Ceylon-Zimtbaum, welcher in Sri Lanka und Indien beheimatet ist, sowie der chinesische Cassia-Zimtbaum aus dem südlichen China. Man schält die jungen Triebe des Baumes und trocknet die innere Rinde, die dabei ihre charakteristische Form annimmt. Diese ist auch für die in vielen Sprachen verwendeten Namen „Cannella“, „Canela“ oder „Cannelle“ verantwortlich, was so viel wie „Röhrchen“ bedeutet.

Die bei uns erhältlichen klassischen Ceylon-Zimtstangen bestehen aus dünnen Rindenteilen, die ineinandergesteckt und gerollt werden, während der Cassia-Zimt aus einer einzelnen, dicken Rinde besteht. Diese Stangen sind dann ein bis drei Millimeter dick und etwas dunkler als ihre Verwandten aus Sri Lanka.

MAHLZEIT!

Denken wir an Zimt, kommen uns sofort diverse Süßspeisen, wie Zimtschnecken, Milchreis oder Grießkoch bzw. Zimtsterne sowie Bratäpfel, oder Glühwein in den Sinn. Doch auch als geschmackliche Note bei Wild und Geflügel sowie für die moderne Kulinarik wird er oft und gerne eingesetzt. In der asiatischen bzw. orientalischen Küche darf er ohnehin nicht fehlen. So enthalten etliche Gewürzmischungen – das indische Garam Masala, marokkanisches Ras el Hanout und tunesisches Qâlat daqqa – Zimt als unverzichtbare Zutat. Und wussten Sie, dass er auch eine wichtige geschmackgebende Komponente von Vermouth und Coca-Cola ist?

GESUNDHEIT!

Nun aber, wie eingangs erwähnt, zu den medizinischen Einsatzbereichen von Zimt. Seine gesundheitsfördernden Eigenschaften werden in der indischen Ayurveda-Medizin sowie in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon seit Jahrtausenden genutzt, wobei man im Gegensatz zur Kulinarik fast alle Teile des Baumes (Blätter, Rinde, Wurzeln) verwendet. Aus den Blättern gewinnt man beispielsweise heilsames Öl.



In der heimischen Kräutermedizin ist Zimt auch kein Unbekannter. Hier wird er von jeher als Heilmittel gegen krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, bei Blähungen, Völlegefühl und Appetitlosigkeit eingesetzt. Die entzündungshemmenden und wärmenden Effekte sind im Fall von Darminfektionen und Erkältungen eine natürliche Alternative.

Seit einiger Zeit rückt die Forschung allerdings einen ganz anderen Bereich in den Fokus: Zimt soll nämlich eine positive Wirkung bei Diabetes haben. Genauer gesagt geht es um die in ihm enthaltene Substanz MHCP (*Methylhydroxy chalcone polymer*), ein Polyphenol, das die Aufnahme von Glukose in die Zellen verstärkt, also ähnlich wie Insulin wirken soll. Im Rahmen einer Studie durch Wissenschaftler aus Pakistan

und den USA konnte dieser Mechanismus bestätigt und bei den Probanden eine Senkung des Blutzuckerspiegels beobachtet werden.

Wenn Sie an eine Einnahme denken, gilt es, auf qualitativ hochwertige Zimtrindenextrakte zu achten, die zudem nur einen geringen Cumarin-Anteil enthalten. Dieser Bestandteil des Gewürzes wird, wenn man es in größeren Mengen zu sich nimmt, als gesundheitsschädlich – vor allem für die Leber – eingestuft. Überdies können große Zimt-Mengen zu Schweißausbrüchen, erhöhter Atemtätigkeit und Herzrasen führen. Während der Schwangerschaft und in der Stillzeit bitte unbedingt auf die Verwendung von Zimt verzichten!

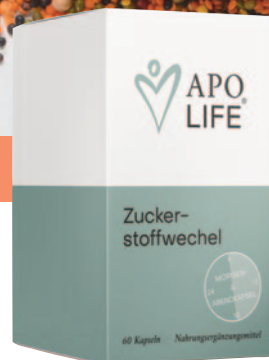
Für alle anderen, die ihren Zuckerstoffwechsel mit einem fein abgestimmten Präparat optimieren möchten, stehen in jeder ApoLife Apotheke die **ApoLife Zuckerstoffwechsel-Kapseln** mit hochwertigem Zimtrindenextrakt als Hauptbestandteil bereit.





NEM

Chrom



Die meisten denken bei diesem Begriff wahrscheinlich zuerst an ein metallisch glitzerndes Auto, doch das Spurenelement ist auch für unseren Organismus von großer Wichtigkeit.

ESSENZIELL FÜR WESENTLICHE STOFFWECHSELVORGÄNGE

Bei Spurenelementen kommen einem als Erstes Eisen, Selen oder Zink in den Sinn, denn Chrom und seine Funktionen werden oftmals unterschätzt. So spielt es nicht nur eine große Rolle im Kohlenhydrat-, Lipid- und Insulinstoffwechsel, sondern mittlerweile werden von der Wissenschaft ebenso Zusammenhänge

mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus diskutiert.

Um die physiologische Bedeutung von Chrom näher zu beleuchten, müssen wir uns allerdings auf eine kleine fachliche Reise in die chemischen Vorgänge unseres Körpers machen. Das Spurenelement ist ein aktiver Bestandteil des Glukosetoleranzfaktors, auch GTF genannt. Dieser Faktor wird benötigt,

Chrom – kurz & bündig

- Essenzielles Spurenelement
- Wichtig für Kohlenhydrat-, Lipid- und Insulinstoffwechsel
- Bei Mangel Blutzuckerspiegelschwankungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, erhöhtes Cholesterin
- Supplementierung sinnvoll bei Diabetes mellitus, hohem Cholesterin und Leistungssport
- Ergänzende Zufuhr 30–100 Mikrogramm täglich
- Empfohlenes Produkt: **ApoLife Zuckerstoffwechsel**

damit das Blutzucker-regulierende Hormon Insulin an den spezifischen Rezeptoren der Zellmembran andocken kann. Eine ausreichende Versorgung mit Chrom unterstützt diese Vorgänge und damit eine optimale Verwertung der aufgenommenen Glukose. Aus diesem Grund ist es möglich, dadurch ein häufiges Problem bei Diabetes mellitus Typ 2 – die Insulinresistenz – zu vermindern. Eine weitere wichtige Funktion erfüllt Chrom im Lipidstoffwechsel. Es kann dazu beitragen, den Cholesterinspiegel positiv zu beeinflussen, indem es das schlechte LDL-Cholesterin senkt und gleichzeitig das gute HDL-Cholesterin erhöht.

CHROM-VERSORGUNG UND -MANGEL

Prinzipiell wird eine tägliche Zufuhr von 30 bis 100 Mikrogramm pro Tag empfohlen. Eine Menge, die normalerweise

durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung abgedeckt werden kann. Besonders reich an Chrom sind Lebensmittel wie Leber, Nieren und Pilze, aber Karotten, Erdäpfel, Brokkoli und Vollkornprodukte sind ebenso gute Lieferanten. Verbessert kann die Chrom-Aufnahme übrigens durch Vitamin C werden, da dieses Vitamin die Resorption im Organismus zusätzlich unterstützt.

Ein Mangel ist eher selten und tritt häufig bei Personen auf, die an Diabetes mellitus leiden, da bei ihnen wegen der gesteigerten Chrom-Ausscheidung ein erhöhter Bedarf besteht. Des Weiteren können Infektionen, körperliche Belastungen sowie zunehmendes Alter zu einer Unterversorgung führen. Auch Medikamente, wie Antazida (Säurehemmer), oder sogar Nahrungsergänzungsmittel, die Kalziumkarbonat oder Zink enthalten, beeinflussen die Aufnahme im Körper negativ. Und letztlich spielt das Essverhalten eine Rolle: Fettreiche Ernährung – sie behindert die Chrom-Resorption – und vermehrter Genuss von raffiniertem Zucker – fördert die Chrom-Ausscheidung – sind weitere Aspekte, die es zu beachten gilt.

Bekommt der Körper auf Dauer zu wenig des Spurenelementes, äußert sich das in unterschiedlicher Weise, etwa durch Schwankungen des Blutzuckerspiegels, die zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und unbändigem Appetit auf Süßes führen. Häufig kann zudem ein Anstieg des Gesamtcholesterins sowie der Triglyceride beobachtet

werden, wodurch das Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems steigt. Als letzter Punkt wäre noch die Zusammensetzung im Körper zu nennen, da bei einem Mangel die Fettmasse zunimmt, der fettfreie Anteil aber abnimmt.

WANN IST EINE SPEZIFISCHE ERGÄNZUNG SINNVOLL?

Auf jeden Fall bei Diabetes mellitus und bei hohen Cholesterinwerten. Hier wird eine tägliche Gabe von 200 bis 1.000 Mikrogramm (Diabetes) bzw. von 200 bis 500 Mikrogramm bei erhöhtem Gesamtcholesterin, Hypercholesterinämie und Arteriosklerose angeraten. Für Leistungssportlerinnen und Leistungssportler empfiehlt sich ebenfalls eine

Supplementierung von 200 Mikrogramm pro Tag, da durch die intensive körperliche Anstrengung die Ausscheidung über den Schweiß erhöht wird. In Ihrer ApoLife Apotheke hat man für jede Form der Nahrungsergänzung das passende Produkt für Sie – auch hier! Die **ApoLife Zuckerstoffwechsel-Kapseln** liefern eine sorgfältig abgestimmte Mischung mit wertvollem Chrom, die maßgeblich zur Regulierung des Zuckerstoffwechsels beitragen kann. Fragen Sie nach diesem Eigenprodukt und weiteren sinnvollen Ergänzungspräparaten!



Verstopfte Nase? Entdecke den EMSER® SOFORT-EFFEKT!*

emser.at

96% zufriedene Verwender!

EMSER® MEDIZINAL SALZ

Nase duschen mit EMSER® MEDIZINAL SALZ befreit die Atemwege bei Erkältungsbeschwerden:

+ lindernd + lösend + abschwellend

*Sofort-Effekt bezieht sich auf den Vorgang der Nasenspülung. ¹ Quelle: Konsumentenbefragung zur EMSER Nasendusche 2023, Connected GmbH, n=398

Emser Salz®: Wirkstoff: Natürliches Emser Salz. **Anwendungsgebiete:** Natürliches Heilvorkommen zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Nasen- und Nasennebenhöhlenentzündungen und als begleitende Behandlungsmaßnahme bei akuter und chronischer Bronchitis. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. **Emser® Nasendusche:** Medizinprodukt/Applikationshilfe zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Sidroga GfGmbH, 56130 Bad Ems, Deutschland.

Uriach

A close-up photograph of a middle-aged man with glasses, wearing a blue sweater over a light blue collared shirt. He is holding a black glucometer in his right hand and is in the process of pricking his left index finger with the device. The background is softly blurred, showing what appears to be an outdoor setting with greenery and a brick wall.

FACHINTERVIEW:

Diabetes 1

Der Diabetes gehört zu den häufigsten chronischen Krankheiten weltweit und betrifft auch in Österreich rund 800.000 Menschen, und die Tendenz ist leider seit Jahren steigend. Grund genug, Frau Mag. Reitbauer, ApoLife Apothekerin aus Gänserndorf, zu einem ausführlichen Gespräch über diese wichtige Thematik zu bitten.

Frau Mag. Reitbauer, was versteht man eigentlich unter Diabetes Typ 2?

Hierbei handelt es sich um eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der unser Körper entweder nicht mehr ausreichend Insulin produziert oder die Wirkung dieses Botenstoffes aus verschiedenen Gründen eingeschränkt ist. Insulin spielt jedoch eine entscheidende Rolle bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels, indem es die

Mag. Verena
Reitbauer,
ApoLife
Apothekerin aus
Gänserndorf



Typ 2

Glukose aus dem Blut in die Zellen transportiert, wo sie als Energie genutzt wird. Fehlt es an ausreichend Insulin, bleibt der Zucker größtenteils im Blut, was den Körper langsam, aber sicher schädigt. Der hohe Blutzucker der Betroffenen, die umgangssprachlich als „zuckerkrank“ bezeichnet werden, kann mit der Zeit negative Auswirkungen auf Gefäße, Nerven und Organe, wie Augen, Nieren oder Herz, haben.

Gibt es auch einen Diabetes Typ 1?

Ja, diese Erkrankungsform beruht allerdings auf einer physiologisch bedingten verminderten Insulinproduktion, während Typ 2 sich erst mit den Jahren entwickelt und vor allem in einer Kombination aus genetischer Veranlagung und unvorteilhaften Lebensgewohnheiten seine Ursache hat. Typ 1 betrifft nur rund 10 Prozent aller Fälle in Österreich, der große Rest von Diabetes-Betroffenen leidet unter der erworbenen Form.

Wieso steigen die Fallzahlen eigentlich kontinuierlich?

Die Hauptgründe für die steigende Zahl der Erkrankungen liegen, wie erwähnt, vielfach an den Personen selbst. Übergewicht, hier vor allem Ansammlungen von Fett im Bauchbereich, Bewegungsmangel, eine ungesunde Ernährung mit hohem Zucker- und Fettgehalt, übermäßiger Alkoholkonsum und Rauchen sind Risikofaktoren, denen sich viele Österreicherinnen und Österreicher leider oft freiwillig aussetzen.

Wie merkt man, dass man „zuckerkrank“ ist?

Das ist leider ein großes Problem, da sich die Symptome langsam und zunächst unbemerkt einstellen. Eine Blutzuckerspiegelmessung ist deshalb immer Teil einer Vorsorgeuntersuchung. Damit kann eine mögliche Erhöhung bereits frühzeitig festgestellt und behandelt werden. Als deutliche Zeichen von Diabetes Typ 2 wären Müdigkeit

und fehlende Energie sowie starker Durst und häufiges Wasserlassen zu nennen. Gewichtsverlust trotz normalem Essverhalten, verschlechterte Sehkraft, wiederkehrende Infektionen und langsam heilende Wunden sind ebenfalls

Die Hauptgründe für die Zunahme an Diabetes-Diagnosen liegen in Übergewicht, Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung mit hohem Zucker- und Fettgehalt, übermäßigem Alkoholkonsum und Rauchen.

Symptome, die sich mit der Erkrankung einstellen. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Warnsignale an sich bemerken, bitte unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen und die Ursachen abklären.

Kann man etwas tun, um nicht zu erkranken?

Wie bereits erwähnt, ist der Typ-2-Diabetes in 90 Prozent der Fälle im Laufe des Lebens erworben, also könnte man sehr leicht und mit einfach umzusetzenden Maßnahmen dieser Krankheit vorbeugen. Dazu gilt es, die diversen Risikofaktoren auszuschalten.

Als Erstes wäre die gesunde Ernährung zu nennen, wer auf eine ausgewogene Kost mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und hochwertigen Fetten

achtet sowie zuckerhaltige und stark verarbeitete Lebensmittel reduziert, tut sich nicht nur hinsichtlich Diabetes-Prävention etwas Gutes. Dasselbe gilt für das Rauchen und Alkohol – ein regelmäßiger Konsum erhöht das Risiko bewiesenermaßen.

Also eigentlich ohnehin Eckpfeiler eines gesunden Lebens.

Ganz genau. Ebenso wie die nächsten beiden Punkte, die im Prinzip Hand in Hand gehen: Bewegung und Gewichtsreduktion. Bereits 30 Minuten täglich körperliches Aktivsein, wie flottes Spaziergehen, Schwimmen oder Radfahren, haben eine positive Wirkung, und das nicht nur auf die körpereigene Blutzuckerkontrolle, sondern ebenso beim Blick auf die Waage. Eine moderate Gewichtsreduktion, vor allem der Abbau von Bauchfett, senkt zum einen das Risiko enorm, zum anderen lassen sich bereits leicht erhöhte Werte mit den genannten Maßnahmen ohne Medikamente wieder senken.

Wenn man bereits an Diabetes Typ 2 leidet, welche Möglichkeiten bestehen dann?

Leider handelt es sich dabei um eine chronische Krankheit, die eine lebenslange Behandlung erfordert. Es gilt, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und damit das Risiko von Folgeerkrankungen zu minimieren. Eine Lebensstiländerung mit den schon genannten Maßnahmen bildet die Grundlage für jede Diabetes-Therapie. Falls diese

nicht ausreichen, gibt es Medikamente, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Hier ist etwa Metformin zu nennen bzw. wird in manchen Fällen auch eine Insulingabe erforderlich sein. Ganz wesentlich ist eine begleitende Beobachtung anderer Werte. Blutdruck und Blutfette müssen regelmäßig im Auge behalten werden, um das Risiko für weitere Erkrankungen, z. B. des Herz-Kreislauf-Systems, zu reduzieren.

Erhält man hier Unterstützung in den ApoLife Apotheken?

Selbstverständlich! Wir sind für alle Fragen zu Diabetes die richtige Ansprechstation. Bei uns erhält man nicht nur eine umfassende Beratung und Hilfe, damit Betroffene ihren Diabetes gut unter Kontrolle bringen können, sondern ebenso Infos zur Anwendung von Medikamenten. Gute Tipps für Ernährung und Bewegung haben wir auch für Betroffene. Und natürlich findet man in jeder ApoLife Apotheke eine Auswahl an unterschiedlichen Blutzuckermessgeräten.

Es soll mittlerweile Wege geben, mit denen man ohne „Pieks“ messen kann.

Ja, neben der bekannten Analyse mittels Blutropfen gibt es zum einen minimal-invasive CGM Glukosemesssysteme, die praktisch Echtzeitdaten liefern, allerdings dafür ebenso einen Sensor unter der Haut benötigen. Zum anderen wäre noch die nicht-invasive Blutzuckermessung zu nennen, diese ist

jedoch leider noch nicht ausgereift. Es existieren zwar vielversprechende Ansätze, die den Glukosegehalt im Blut mittels Spektroskopie, Lasertechnologie, thermischen Reaktionen und Schweiß messen können, den Ergebnissen fehlt aktuell allerdings noch die Genauigkeit, um wirklich verlässlich zu sein. Vor einigen Jahren wurde sogar an einer Kontaktlinse geforscht, um den Blutzuckerspiegel über die Tränenflüssigkeit feststellen zu können und gegebenenfalls über die Linse Medikamente abzugeben. Eine interessante futuristische Idee, die leider am Ende, wie viele andere, nicht von Erfolg gekrönt war. Aber die Vergangenheit hat gezeigt, dass die Entwicklung nie stillsteht und man hier noch lange nicht am Ende aller Möglichkeiten angelangt ist.

Frau Mag. Reitbauer, danke für diesen interessanten Blick in die Zukunft und das informative Gespräch!





Erkrankung
Pankreasinsuffizienz (Verminderung der Funktion)
Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse)
Pankreas-Karzinom (Krebs der Bauch- speicheldrüse)

Bauchspeicheldrüse

Im Medizinstudium findet man immer wieder Eselsbrücken, um sich Dinge leichter zu merken. Eine lautet: „Hintern Magen ist etwas, und das ist das Pankreas.“ Wir wissen nun schon, wo sich diese Drüse befindet, doch es gibt noch mehr Interessantes zu diesem Organ.

Beschreibung	Beschwerden	Therapie
Es werden nicht genügend Verdauungsenzyme bzw. -saft produziert, um die Nahrung zu verarbeiten	30–60 Min. nach dem Essen Völlegefühl, krampfartige Oberbauchbeschwerden, Blähungen, Durchfall	Medikamente und Präparate, die Enzyme enthalten und so den Mangel ausgleichen
Auslöser: übermäßiger Alkoholkonsum oder Gallensteine mit Verdauungssaftrückstau und „Selbstverdauung“	Sehr heftig einsetzende, bis auf die Oberkörperrückseite ausstrahlende Schmerzen im Oberbauch, oft mit Übelkeit und Erbrechen	Gallenstein-Entfernung und Maßnahmen gegen die Entzündung. Sofort zum Arzt! Behandlung nur im Spital möglich
Bösartiger Tumor, 2–3 % der Krebsfälle, betrifft Männer häufiger als Frauen	Gewichtsabnahme, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Schmerzen im Oberbauch, Gelbsucht, hellerer Stuhl	Operation nur im frühen Stadium möglich, dann Chemotherapie. Leider nur 10 % Heilungschance

WICHTIGE ZENTRALE

Seine Position im Oberbauch in der Mitte unseres Körpers spiegelt seine genauso zentrale Rolle für unseren Metabolismus wider. Die Drüse sondert einerseits Sekrete für die Verdauung ab, andererseits produziert sie für den Stoffwechsel unverzichtbare Hormone. Die Bauchspeicheldrüse ist zwischen Magen, Milz sowie Leber eingebettet und erinnert von der Form her an eine kleine Schlange. Sie besitzt eine Länge von knapp 20 sowie einen Durchmesser von zwei bis drei Zentimetern und wiegt bis zu 120 Gramm. Man unterscheidet im Aufbau zwei Teile, den exokrinen und den endokrinen, wobei „exokrin“ so viel bedeutet wie „nach außen abgebend“ und „endokrin“ für „nach innen abgebend“ steht.

DER EXOKRINE TEIL

Er besteht aus kleinen Läppchen mit Zellen, die fortwährend Sekrete erzeugen, welche über ein dichtes

Gangsystem in den Pankreasgang gelangen. Diese Drüsen schaffen es, täglich rund zwei Liter Verdauungssaft zu bilden und in den Zwölffingerdarm abzugeben. Dort erfüllt der Saft mehrere Aufgaben: Zum einen spalten die enthaltenen Verdauungsenzyme unsere Nahrung auf, damit sie vom Körper überhaupt aufgenommen werden können. Die Enzyme zerlegen Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate aus dem Nahrungsbrei in ihre Bestandteile, damit diese als einfache Zucker, Aminosäuren und Fettsäuren im Darm resorbiert werden können. Zum anderen wird Bikarbonat produziert, das den durch die Magensäure sehr sauren Nahrungsbrei neutralisiert bzw. basisch macht.

DER ENDOKRINE TEIL

Sehen wir uns nun die nach innen abgegebenen Substanzen aus dem Pankreas an, die vor allem den Stoffwechsel steuern. Hier erfolgt die Herstellung von wichtigen Hormonen, die ins Blut

transferiert werden. Dieser Teil besteht aus den sogenannten Langerhans-Inseln (benannt nach ihrem Entdecker, dem Pathologen Paul Langerhans), die man je nach geliefertem Hormon in verschiedene Zelltypen einteilt. Der größte Bereich, rund zwei Drittel, gehört den Insulin-produzierenden Beta-Zellen, gefolgt von den Alpha-Zellen, die für die Glukagon-Erzeugung verantwortlich sind. Diese beiden Hormone sind praktisch Gegenspieler, wenn es um unseren Blutzuckerspiegel geht.

Nachdem wir gegessen oder uns Süßigkeiten schmecken lassen haben, setzt die Bauchspeicheldrüse Insulin frei, das dafür sorgt, dass die Glukose aus dem Blut in unseren Leber-, Muskel- und Fettgewebe-Zellen aufgenommen werden kann. Zudem wird die Speicherung der Glukose in Form von Glykogen angeregt. Unsere Körperzellen haben nun ausreichend ihres „Treibstoffes“ und der Zuckerspiegel im Blut sinkt.

Nun zum zweiten vom Pankreas gebildeten Hormon, dem Glukagon. Es wird immer dann ausgeschüttet, sobald der Blutzuckerspiegel unter einen gewissen Wert fällt, und bewirkt, dass die in der Leber gespeicherte Glukose freigesetzt wird. Überdies regt es deren Produktion an.

Der Organismus setzt diese beiden Hormone also ein, um den Zucker im Blut konstant zu halten, damit unser Körper stets genügend Energie zum reibungslosen Funktionieren zur Verfügung hat.

ERKRANKUNGEN DER BAUCHSPEICHELDRÜSE

Die mit Abstand häufigste Krankheit des Pankreas ist **Diabetes mellitus**, eine Zuckerstoffwechselkrankheit, der in dieser Ausgabe ein eigener Artikel gewidmet ist und die wir in der Aufstellung auf Seite 30 deshalb nicht berücksichtigen. Es lässt sich generell sagen, dass bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse auch eine genetische Komponente mitspielt und man mit Fällen in der Familie ein größeres Risiko in sich trägt. Die Hauptrisikofaktoren sind allerdings in einem ungesunden Lebensstil und ungesunder Ernährung zu finden. Rauchen, Alkoholkonsum, eine ballaststoffarme, fette und zuckerreiche Kost und zu wenig Bewegung erhöhen die Wahrscheinlichkeit für diese Erkrankungen – und wirken sich ganz prinzipiell negativ auf die Lebenserwartung aus.

Informieren Sie sich beim nächsten Besuch in Ihrer ApoLife Apotheke doch einmal umfassend, was Sie tun können, um Ihre Bauchspeicheldrüse so lange wie möglich – bzw. am besten ein Leben lang – gesund zu halten und bei ihren zentralen Funktionen für Verdauung und Zuckerstoffwechsel zu unterstützen! Sie können dabei aus einer Vielzahl hochwertiger Eigenprodukte aus der ApoLife Serie wählen.



Warum sagt man ...

Eine Gelegenheit am Schopf packen

Auch dieses Jahr wollen wir mit jeder Ausgabe die Herkunft einer bestimmten Redewendung beleuchten. Wir nutzen diese sprachlichen Bilder praktisch täglich, ohne meist zu wissen, was es damit eigentlich auf sich hat. Bei den meisten ist der Ursprung nicht in der Gegenwart zu finden, sondern in längst vergangenen Zeiten. So haben sich viele aus dem Mittelalter erhalten, bei manchen jedoch reicht die Geschichte noch viel weiter zurück – so wie beim heutigen Beispiel.

GÖTTLICHE GRIECHEN

Beim oft verwendeten Ausdruck „Eine Gelegenheit am Schopf packen“ handelt es sich um eine Geschichte aus der griechischen Mythologie. Göttervater Zeus hatte, wie sollte es bei seinem Namen auch anders sein, unzählige Kinder. Einer seiner Söhne soll Kairos gewesen sein, der Gott der günstigen Gelegenheit. Er befand sich in ständiger Bewegung und war zudem äußerst schnell. Deshalb bemerkte man ihn erst, wenn er knapp vor einem auftauchte. Dann hieß es, rasch zu handeln, denn Kairos besaß eine spezielle Haartracht, die nur ein rasches Zupacken erlaubte: Vorne auf seiner Stirn prangte eine

Locke, während sein Hinterkopf kahlgeschoren war. Erwischte man den Schopf nicht sofort, hatte man hinten bei der Halbglatze keine Möglichkeit mehr, den Gott zu packen – und die günstige Gelegenheit war damit vorbei.



In diesem Sinne: Warten Sie nicht zu lange, wenn sich Ihnen irgendwann einmal eine perfekte Chance eröffnet, sondern packen Sie die Gelegenheit im richtigen Moment am Schopf!



Gehirnjogging

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 36.



APOMAX ERKLÄRT:

Impfung – Masern Mumps, Röteln

Drei hochinfektiöse Viruserkrankungen, die leider stark im Kommen sind. Alles Wichtige zu diesen Krankheiten – und wie Sie sich schützen können – haben wir hier zusammengefasst.

MASERN

Auch wenn sie häufig als Kinderkrankheit bezeichnet werden, weil vor Einführung der Schutzimpfungen praktisch jedes Kind an ihnen erkrankte, sind sie alles andere als harmlos.

Selbstverständlich können Erwachsene ebenso betroffen sein, wobei für diese sowie für Säuglinge unter einem Jahr ein hohes Risiko für einen schweren Verlauf besteht. Die Erkrankung wird durch

Viren ausgelöst, welche beim Sprechen, Husten oder Niesen übertragen werden. Kommt man mit den Erregern in Kontakt, liegt die Infektions-Wahrscheinlichkeit bei nahezu 100 Prozent. Von der Ansteckung bis zum Ausbruch vergehen normalerweise acht bis zehn Tage, maximal aber drei Wochen. Als erste Symptome stellen sich Schnupfen, Husten und Fieber ein, erst dann tritt der charakteristische Hautausschlag auf.



Häufig wird auch eine Bindehautentzündung beobachtet. Unsere Immunabwehr ist insgesamt stark geschwächt und die Gefahr von weiteren Erkrankungen sowie bakterieller Infektionen steigt. Leider treten in manchen Fällen schwerwiegende Komplikationen auf, die dann sogar lebensbedrohlich werden können. Bei rund 20 Prozent der Betroffenen entwickelt sich eine Bronchitis, Mittelohr- oder Lungenentzündung, am gefährlichsten jedoch ist die sogenannte Masern-Enzephalitis – eine Form der Gehirnentzündung, die zwei von

1.000 Infizierten betrifft. Hier liegt die Mortalitätsrate leider bei bis zu 25 Prozent und ungefähr ein Drittel trägt bleibende Schäden davon. Ja, sogar nach Jahren kann es zu furchtbaren Spätfolgen kommen, zur subakuten sklerosierenden Panenzephalitis (SSPE), einer unheilbaren, fortschreitenden Entzündung und Degeneration des Gehirns.

MUMPS

Diese ebenfalls hochinfektiöse Viruserkrankung wird meist über Tröpfchen übertragen. Hier ist die Inkubationszeit jedoch etwas länger und beträgt rund 18 Tage. Bei etwa 70 Prozent der Erkrankten tritt eine Entzündung der Ohrspeicheldrüse (Parotitis) mit der typischen Schwellung auf. Das Risiko von Komplikation nimmt mit steigendem Lebensalter merklich zu. So kann auch das Gehirn betroffen sein und sich eine Meningitis (Gehirnhautentzündung) mit Fieber, Kopfschmerzen und Erbrechen oder sogar eine Enzephalitis (Gehirnentzündung) entwickeln. Bei vier von 100 Personen kommt es zu einer Entzündung des Hörnervs, der im schlimmsten Fall zu Taubheit führt. Als weitere Folge bei 10 bis 30 Prozent der infizierten Männer während der Pubertät bzw. in späteren Jahren ist eine Hodenentzündung zu beobachten, die unter Umständen eine dauernde Unfruchtbarkeit nach sich ziehen kann.

RÖTELN

Bei der dritten Krankheit handelt es sich auch um eine hochansteckende, aber

zumeist asymptomatische Virusinfektion, die über Tröpfchen übertragen wird und zwei bis drei Wochen darauf ausbricht. Das Hinterlistige dabei: Betroffene können die Erreger bereits mehrere Tage vor dem Auftreten der eigenen Symptome weitergeben. Beim eigentlichen Ausbruch kommt es, wie bei Masern, zunächst zu Anzeichen einer Erkältung, danach bildet sich sehr rasch der typische fleckige Hautauschlag, von dem die Krankheit ihren Namen hat. Dieser beginnt im Gesicht, breitet sich über den gesamten Körper aus, heilt aber in 24 bis 72 Stunden wieder ab. Zu beobachten sind zudem Schwellungen der Lymphknoten hinter den Ohren und im Nacken sowie zum Teil auch Gelenksbeschwerden. Bis zu 50 Prozent der Infektionen verlaufen jedoch komplett symptomlos, allerdings sind Röteln für eine bestimmte Personengruppe extrem gefährlich: für Ungeborene! Erkrankt die werdende Mutter, kann das heranwachsende Wesen schwere Schäden an Herz, Gehirn, Ohren und Augen erleiden! Die Gefahr von Fehlbildungen liegt im ersten Drittel der Schwangerschaft bei 90 Prozent, im zweiten noch bei 25 Prozent.

DREIFACH-WIRKSAMER SCHUTZ

Die drei Erkrankungen haben leider etwas gemeinsam – es gibt keine Therapie zur Behandlung, man kann nur die Symptome lindern. Allerdings existiert die Möglichkeit, sein Immunsystem gegen das komplette Trio zu wappnen ... durch die Impfung, die aktuell nur

mittels Dreifachimpfstoff erfolgt. Zum kompletten Schutz sind zwei Immunisierungen erforderlich, die erste ab dem 9. Lebensmonat, die zweite im Abstand von drei Monaten. Bekommt man die erste nach Vollendung des ersten Lebensjahres, erhält man die zweite nach vier Wochen. Impfen ist in jedem Alter möglich, vor allem wenn eine Schwangerschaft geplant ist, sollte in jedem Fall der Röteln-Impfstatus vorab geprüft werden.

Aufgrund von Corona-Pandemie, Lockdown und zunehmender Impfmüdigkeit nehmen vor allem die bereits fast ausgerotteten Masern wieder deutlich zu. Im letzten Jahr wurden Rekordfallzahlen an Infektionen verzeichnet – und damit bleiben die schwerwiegenden Folgen leider nicht aus. Den kostenlosen Lebendimpfstoff und eine weitergehende Beratung zu dieser Dreifachimpfung und allen weiteren Gesundheitsfragen erhalten Sie in Ihrer ApoLife Apotheke.



L Ö S U N G Gehirnjogging

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

Kokain & Heroin

Das Wissen um wirksame Pflanzen und Kräuter ist Tausende Jahre alt. Manche wurden bereits in der Antike entdeckt, andere erst in jüngster Vergangenheit. Während der langen Geschichte der Heilmittel tauchten immer wieder fragwürdige Arzneien, wie Gifte, Betäubungsmittel und Drogen, auf, deren breit gefächertes Einsatz zum Teil heute unvorstellbar scheint. Doch zu ihrer Zeit galten sie als überaus wirksam, bis man nach und nach die mit ihnen verbundenen negativen Effekte bemerkte. Zwei dieser Substanzen, die im 19. und 20. Jahrhundert zum medizinischen Alltag gehörten und deren therapeutischer Einsatz aktuell nur in Ausnahmefällen erlaubt ist, sind Kokain und Heroin.

Kokain – sein Name deutet auf die Herkunft hin. Die Blätter des Coca-Strauches galten in Südamerika von jeher als berauschendes Genussmittel und wurden einfach gekaut. Neben den dabei beobachteten Folgen, wie Aktivitätssteigerung, Euphorisierung, Unterdrückung von Hunger- und Durstgefühl, entdeckte man bei der synthetisierten Form anschließend zusätzlich eine starke lokalanästhetische Wirkung in unterschiedlichsten Bereichen. Auch zur Behandlung von Atemwegserkrankungen kam es zum Einsatz, bis langsam die negativen Begleiterscheinungen und die

Suchtgefahr ans Licht kamen. Das Erfrischungsgetränk Coca-Cola hat seine Bezeichnung übrigens nicht von ungefähr. Zu seinen Anfängen enthielt es tatsächlich Extrakte der Coca-Blätter und wurde Ende der 1880er-Jahre als Arznei gegen Müdigkeit und Kopfschmerzen in Atlanta glasweise in einer Apotheke als Medizin ausgeschrieben. Wenig später trat es seine Erfolgsgeschichte als Limonade an – immer noch mit einem nicht einmal geringen Kokainanteil, den man allerdings bereits 1904 aus dem dunklen Saft verbannte.

Heroin – es entstand, als man im 19. Jahrhundert versuchte, Opium synthetisch herzustellen und somit ein schnell produzierbares und gut zu vermarktendes Heilmittel zu finden. Dieses wurde vom Pharmakonzern Bayer schließlich 1898 unter dem Namen „Heroin“ auf den Markt gebracht und war in jeder Apotheke erhältlich. Als Schmerz- und Hustenmittel war es überaus wirkungsvoll und beliebt, jedoch dauerte es nicht lange, bis man entdeckte, dass bei Heroin, ebenso wie bei Kokain, die große Gefahr bestand, schnell eine psychische und physische Abhängigkeit zu entwickeln. Des Weiteren traten vielfach Schlafstörungen, Nervosität und Halluzinationen auf.

All diese Faktoren und Erkenntnisse führten schließlich dazu, dass beide Mittel ab den 1920er-Jahren nach und nach aus den Apotheken verschwanden und heute nur noch in seltenen Fällen als therapeutische Arzneien eingesetzt werden.




Schönheit von innen!

Das ApoLife Kollagen-Tonikum mit Aminosäuren und Vitamin C.



www.apolife.at

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

AROMA-TIPP



Erste Hilfe in der Hausapotheke

LAVENDEL

bei kleinen Verbrennungen – zuerst halten Sie die betroffene Stelle unter kaltes Wasser und tragen Lavendelöl pur auf. Die Haut wird beruhigt und der Heilungsprozess beschleunigt. Zusätzlich ist Lavendel ein zuverlässiger Begleiter für erholsamen Schlaf.

PFEFFERMINZE

lindert Kopfschmerzen, reinigt die Atemwege und wirkt wie eine frische Dusche für das Gedächtnis.

Vorsicht: Für Kinder und Schwangere ist das Pfefferminzöl nicht geeignet.

ZITRONE

ist raumdesinfizierend – sie nimmt 80 % der Keime aus der Luft, also ideal in Erkältungszeiten! Ferner erfrischt sie den Geist und fördert die Konzentration.

TEEBAUM

ist ein natürlicher Allrounder – wirksam gegen Bakterien, Pilze und Viren. Bei beginnenden Halsschmerzen geben Sie einfach 2 Tropfen auf einen EL Wasser und gurgeln 2 Minuten 3 bis 5x täglich.

SIMILASAN AUGENTROPFEN – SANFTE HILFE BEI TROCKENEN AUGEN



Trockene Augen sind ein häufiges Problem, besonders in der kalten Jahreszeit, wenn trockene Heizungsluft die Schleimhäute reizt. Aber auch Kontaktlinsen, bestimmte Medikamente (z.B. gegen Diabetes, Akne oder Rheuma) und lange Bildschirmarbeit können die Augen belasten. Besonders Frauen und ältere Menschen sind oft betroffen.

Similasan Trockene Augen Augentropfen spenden wohltuende Feuchtigkeit und lindern Beschwerden wie Reizungen, das Gefühl von Sandkörnern im Auge oder Lichtempfindlichkeit. Erhältlich in Ihrer Apotheke als Fläschchen und praktische Monodosen.

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

SIMI_2024_031

STÄRKUNG VOR UND NACH IMPFUNGEN

Schüßlersalze sind vor und nach Impfungen sehr hilfreich:

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 stärkt das Immunsystem, Nerven und Muskeln. Die Aufnahme von Nährstoffen durch die Zellen wird verbessert, die Neubildung von Zellen unterstützt.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 kräftigt das Immunsystem und wirkt gegen entzündliche Prozesse.

Nr. 4 Kalium chloratum D6 wirkt gegen auftretende Entzündungen, aber auch ableitend und entgiftend.

NEU VON APOLIFE 52 L-ARGININ



L-Arginin ist eine sogenannte bedingt essentielle basische Aminosäure, sie ist lebenswichtig für Säuglinge, unterstützt unseren Körper aber auch bei der Regeneration von Verletzungen, Verbrennungen oder in Phasen des Wachstums.

L-Arginin ist der wichtigste Stickstofflieferant (stickstoffreichste Aminosäure) und kann im Körper aus Glutamin, Glutamat und Prolin synthetisiert werden. Zu einem erhöhten Bedarf an **L-Arginin** kommt es oft bei Bluthochdruck oder im Zuge von Verletzungen, dazu gehören aber auch Stress, schwere körperliche Arbeit oder Sport.

Arginin wirkt leistungssteigernd und unterstützt unseren Kreislauf und damit unser generelles Wohlbefinden.

Fragen Sie jetzt in Ihrer Apolife Apotheke danach!



Klare (Winter)Nase!

Befreit durchatmen mit der Unterstützung natürlicher Kräuter und Vitamine.

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.