



APO
LIFE

AUSGABE 4
JULI/AUGUST 2026

Sommerfit!

TROCKENE AUGEN
WECHSELWIRKUNGEN
BLASE & PROSTATATA
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit strahlenden Sommer-Aktionen!



VICHY

LABORATOIRES

IHRE KOLLAGEN ROUTINE MIT EXTRA STARKEM EFFEKT

-20%
VICHY*

AKTIONSZEITRAUM:
01.08.-31.08.26



01 BONDING SERUM

02 TAGESPFLEGE

03 AUGENSERUM

*Beim Kauf von 2 Gesichtspflegeprodukten. Nur solange der Vorrat reicht. Nur in teilnehmenden Apotheken.
Aktionszeitraum: 01.08.-31.08.26. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich.
Veranstalter: L'ORÉAL Österreich GmbH, Wiedner Gürtel 9, 1100 Wien.

Die österreichische Sonne



Endlich Sommer in Österreich – raus in die Natur, auf die wunderschönen Berge oder rein in die klaren Seen! Und alle Jahre wieder dürfen wir Sie daran erinnern: Im Salzkammergut, auf den Tiroler Bergen oder am Baggerteich ist ein Sonnenschutz genauso lebenswichtig wie am Meer, denn auch in unseren Breiten gilt es, die Haut, unser größtes Organ, wirkungsvoll gegen die schädliche Strahlung zu schützen.

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

lassen, damit Sie sorgenfrei in den Sommer starten können.

In dieser Ausgabe dreht sich natürlich vieles um den Sommer – und selbstverständlich finden Sie auch zusätzlich wie gewohnt interessante Fakten und praktische Tipps für Ihr natürliches Wohlbefinden.

Viel Spaß beim Lesen und Ihnen allen einen entspannten (Urlaubs)Sommer!

Herzlich, Ihr

Mag. Hannes Lämmerhofer

ApoLife Apotheker in Bischofshofen

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



Weitere Informationen: www.apolife.at

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

6	Trockene Augen
10	Asperger-Syndrom
14	Wechselwirkungen Medikamente und Lebensmittel
	Arzneipflanze:
17	Echter Salbei
19	Aktionen
	NEM:
22	Blase & Prostata
25	Kurioses & Wissenswertes
	Interview:
26	Harnwegsinfekte
	ApoMax erklärt:
30	Laborwert PSA
32	Erfindungen aus der Apotheke
34	Aroma-Tipp
35	Homöopathie-Tipp
35	Kräuter-Tipp
35	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, Unsplash/Anup Ghag, Wikipedia.*

Druck: *Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.*

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



**IHRE MEINUNG
IST UNS WICHTIG!**

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

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



Xylometazolin Rat & Tat 1mg/ml
Nasenspray

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
1mg/ml

e 10 ml
Lösung

ab 12
Jahren

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

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

e 10 ml
Lösung

ab 2
Jahren

- ✓ abschwellend
- ✓ reinigend
- ✓ befeuchtend

Xylometazolin Rat & Tat Nasenspray

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

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





Trockene

Strand, Meer, Wiesen, Wälder, Seen oder Sehenswürdigkeiten – gerade im Sommer bzw. im Urlaub erfreuen wir uns an vielen wunderbaren Eindrücken, zu denen uns unsere Augen verhelfen. Doch es gibt etwas, das unsere wichtigsten Sinnesorgane belasten kann ...



Augen


EIN KURZER ANATOMISCHER AUSFLUG

Wir öffnen unsere Augen und sehen etwas. Für die meisten von uns ein ganz natürlicher Vorgang, über den wir praktisch nie nachdenken. Doch es braucht einiges an Physik und physiologischen Wundern, damit sich ein Bild in unserem Gehirn manifestiert.

Unser Auge besteht zu einem großen Teil aus dem sogenannten Glaskörper, einem

der Stirn Tropfwasser oder Schweiß in die Augen gelangt. Die Lider wiederum schützen die Augen vor mechanischen Verletzungen und Austrocknung, indem sie die Tränenflüssigkeit bei jedem Zwickern verteilen. An deren Rändern befinden sich schließlich die Wimpern, die Schmutzpartikel, Insekten oder andere kleine Fremdkörper vom empfindlichen Auge fernhalten.

Einer der wichtigsten Schutzfaktoren ist



Der Grund für ein „trockenes Auge“ (lateinisch *Keratoconjunctivitis sicca*) liegt in einer nicht optimalen Zusammensetzung des Tränenfilmes, einer unzureichenden Produktion oder der zu raschen Verdunstung.

kugelförmigen, lichtdurchlässigen Gebilde, an dessen Vorderseite sich eine Linse befindet. Über dieser liegt die gefärbte Regenbogenhaut, die Iris, welche unsere Augenfarbe definiert, sowie abschließend die Hornhaut. Hinter dem Glaskörper ist die Netzhaut, auch Retina genannt, platziert. Auf ihr befinden sich Millionen von lichtempfindlichen Sinneszellen, die uns das Sehen ermöglichen. Diese Photorezeptoren wandeln das eintreffende Licht in elektrische Impulse um, die dann über den Sehnerv ins Gehirn weitergeleitet werden, wo schließlich das Bild entsteht.

AUGENSCHENLICHER SELBSTSCHUTZ

Die Natur hat sich für unsere Sehorgane einige wirkungsvolle Schutzmechanismen gegen äußere Einflüsse einfallen lassen. So bewahren uns die Brauen davor, dass von

jedoch die Benetzung, denn unsere Sehorgane brauchen fortwährend Flüssigkeit. Das übernehmen unsere Tränenrösen, die eine Flüssigkeit aus Elektrolyten, Proteinen und Wasser produzieren. Diese besitzt einen pH-Wert von 7,4, ist also leicht basisch und schützt unsere Augen vor dem Austrocknen.

SICCA-SYNDROM

Dieser Begriff umschreibt die Erkrankung „trockenes Auge“, lateinisch *Keratoconjunctivitis sicca* genannt. Dabei handelt es sich um eine Störung des Tränenfilmes, die zu einem Fremdkörpergefühl, zu Jucken, Brennen, Lichtempfindlichkeit und einer Rötung des Auges führt. Der Grund dafür liegt in einer nicht optimalen Zusammensetzung des Tränenfilmes, einer unzureichenden Produktion oder der zu raschen Verdunstung. Das kann auf Dauer je nach



Schwere der Symptome zu chronischen Entzündungen und unter Umständen so zu einer dauerhaften Schädigung unseres Sehorgans führen. Während starke Formen des trockenen Auges unbedingt fachärztlich behandelt werden sollten, gibt es auch leichtere Beschwerden, die nur zeitweise auftreten und ganz spezifische Auslöser haben:

- Lange, konzentrierte Tätigkeiten, bei denen wenig gezinkert wird (Bildschirmarbeit, Autofahren, Lesen, Fernsehen)
- Das Tragen von Kontaktlinsen
- Pollenflug bei Allergikern (Heuschnupfen)
- Trockene Luft durch Klimaanlage im Sommer bzw. Heizung im Winter
- Hormonelle Umstellungen
- Medikamente (z. B. Entwässerung, Betablocker, Antihistaminika, Hormonpräparate)
- Operationen an den Augen
- Allgemeine Dehydration (starkes Schwitzen, unzureichende Flüssigkeitszufuhr an heißen Tagen)

HILFE BEI LEICHTEN FORMEN

Bei einem ausgeprägten Sicca-Syndrom ist es unumgänglich, ärztlichen Rat zu suchen. Tritt die Trockenheit nur sporadisch bzw. durch die genannten Gründe auf, kann man selbst tätig werden. Das Um und Auf ist es, den Tränenfilm zu stabilisieren, entweder durch befeuchtende Augentropfen oder durch einen bewussten regelmäßigen Lidschlag. Ganz wesentlich: Beim Lesen oder bei Bildschirmarbeiten immer wieder Pausen einlegen sowie ab und zu auf etwas

weiter Entferntes zu blicken. Auch Augen-yoga hilft, dazu einfach so weit wie möglich zuerst nach rechts, dann nach links, nach oben und nach unten zu schauen, ohne den Kopf zu bewegen. Dazwischen mehrmals blinzeln und alles dreimal wiederholen. Gerade jetzt in der heißen Jahreszeit gilt es zudem, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen. 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßte Tees füllen das Reservoir wieder auf. Bei anstrengenden Tätigkeiten oder Sport mit erhöhtem Schwitzen bzw. bei sonstigem Verlust von Flüssigkeit (Durchfall, Erbrechen) unbedingt mehr trinken!

WICHTIG BEI AUGENTROPFEN

Für die zusätzliche Benetzung Ihrer Augen müssen Sie einige Dinge beachten. Zum einen sollten diese unbedingt dieselbe Stoffkonzentration wie die natürliche Tränenflüssigkeit besitzen, also isotonisch sein. Auch der pH-Wert muss passen, und wählen Sie unbedingt Tropfen ohne Konservierungsstoffe. Zu empfehlen sind Präparate mit pflegenden Wirkstoffen, wie z. B. die **ApoLife Hyaluron Augentropfen**. Das Eigenprodukt wurde exakt für die Befeuchtung trockener Augen konzipiert, es benetzt und pflegt in optimaler Weise. Fragen Sie danach in Ihrer ApoLife Apotheke und lassen Sie sich am besten gleich zur Anwendung sowie zur Haltbarkeit Ihrer Augentropfen beraten, denn sämtliche diesbezüglichen Produkte sollten nach dem erstmaligen Gebrauch nur eine gewisse Zeit lang verwendet werden.





Asperger Syndrom

Viele Krankheiten erhielten ihren Namen aufgrund der dabei beobachteten Symptome, meist abgeleitet aus dem Griechischen oder Lateinischen. Manche allerdings tragen ihren Entdecker bzw. die Person, welche sie erstmals beschrieben hat, in ihrer Bezeichnung – wie auch das sogenannte Asperger-Syndrom.

WIE SO OFT, EIN WIENER

Billroth, Freud, Semmelweis ... in der Geschichte der Medizin würden ohne die Koryphäen der damaligen Kaiserstadt einige wichtige Kapitel fehlen. Ein weiterer Arzt, der aus der Wissenschaft nicht wegzudenken ist, erblickte im Jahr 1906 das Licht der Welt: Johann „Hans“ Friedrich Karl Asperger. Als Sohn einer Bauerntochter und eines Buchhalters war es fast schon

ein Privileg, ein humanistisches Gymnasium zu besuchen. Nach seinem erfolgreichen Abschluss begann er, an der Universität Medizin zu studieren, wo er 1931 promovierte. Danach arbeitete Asperger als Assistent in der Kinderklinik der Universität Wien, bis ihm 1934 die Leitung der heilpädagogischen Abteilung übertragen wurde. Im Jahr 1941 wurde er schließlich Oberarzt und konnte sich zwei Jahre später



Asperger-Syndrom



habilitieren. Er trat zwar nie der NSDAP bei, war aber seit seiner Mittelschulzeit Mitglied im Bund Neuland, einer christlich-deutschnationalen Vereinigung, die nach dem Anschluss Österreichs aufgelöst wurde. Während der Kriegsjahre führte er als Teil einer Kommission 35 Kinder mit psychischer Behinderung der Anstalt „Am Spiegelgrund“ zu, wo sie später ermordet wurden.

Asperger wurde 1943 selbst zur Wehrmacht eingezogen und setzte seine universitäre Laufbahn nach dem Krieg in Innsbruck und Wien fort. Hier wirkte er schließlich bis ins Jahr 1977 und starb 1980 im Alter von 74 Jahren.

„AUTISTISCHE PSYCHOPATHIE“

So lautete der Titel seiner Habilitationsschrift, in der Asperger erstmals eine spezielle Form des Autismus beschrieb. Seine Veröffentlichung umfasste die Beobachtungen zu vier Buben, welche bei durchschnittlicher bis hoher Intelligenz spezielle Eigenschaften zeigten. Es waren dies ein Mangel an Empathie, die Unfähigkeit zum Schließen von Freundschaften sowie Störungen im Blickkontakt, in der Mimik, Gestik, Motorik und im Sprachgebrauch. Allen gemeinsam war überdies, dass sie sehr selbstbezogen erschienen und sich intensiv mit einem Interessensgebiet beschäftigten. Genau diese Symptome sind typisch für Asperger-Autismus.

Charakteristisch ist zudem eine verschlossene Körpersprache, welche die Betroffenen für die Umwelt eher gefühllos, schüchtern oder abweisend erscheinen lässt.

Zumeist sind sie unfähig dazu, vielschichtige Emotionen zu zeigen, ein Manko, das von ihren Mitmenschen zum Teil als bewusste Provokation aufgefasst werden kann, was aber keineswegs beabsichtigt ist. Sie vermeiden Körperkontakt, z. B. Händeschütteln, Menschenansammlungen oder Gespräche mit Unbekannten. In der Schule fällt auf, dass die schriftlichen Leistungen viel besser als die mündlichen sind und Kinder, die am Asperger-Syndrom leiden, zwar grammatikalisch und stilistisch eine hochstehende Sprache benutzen, allerdings dabei ungewöhnlich pedantisch sprechen sowie manches seltsam betonen. Über Themen, die ihnen speziell liegen, können sie ausführlich referieren, und das unbeeindruckt davon, ob der Gesprächspartner die



Erklärungen versteht oder sie ihn überhaupt interessieren. Vielfach sind bei den Betroffenen auch Konzentrationsprobleme zu beobachten, die man leicht mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung verwechseln kann. Diese Schwierigkeiten, sich auf Dinge zu fokussieren bzw. zwischen Wichtigem und Unwichtigem zu unterscheiden, stellen vor allem in der Schule oftmals erhebliche Hindernisse für den Lernerfolg dar.

URSACHE UNBEKANNT

Die exakten Auslöser des Asperger-Syndroms sind nach wie vor nicht hundertprozentig geklärt, durch das gehäufte Auftreten im erweiterten Familienkreis nimmt man aber an, dass die genetische Disposition in jedem Fall eine wesentliche Rolle spielt. Als möglicher Mechanismus bei der Entstehung gilt eine abnorme Zellmigration in der embryonalen Gehirnentwicklung, welche eine Abweichung der neuronalen Verbindungen zur Folge hat. Weil die genauen Auslöser bislang nicht gefunden wurden, existiert auch noch keine

Therapie. Der Symptomatik kann allerdings auf mehreren Wegen wirkungsvoll begegnet werden:

- Gezieltes Training hilft dabei, die sozialen Kompetenzen auszubauen.
- Austausch in Selbsthilfegruppen oder Foren kann dazu beitragen, eine Symptombesserung zu erreichen.
- Sinnvoll ist ebenso eine Sensibilisierung der Betroffenen und ihres sozialen Umfeldes
- Medikamente nur bei ausgeprägten Symptomen wie Schlaflosigkeit, Depression oder Unruhe

ASPERGER IN DER MEDIZIN

Das Asperger-Syndrom als solches wurde erstmals im Jahr 1994 im offiziellen Klassifikationssystem für psychische Erkrankungen, DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), als Diagnose aufgeführt, erfuhr jedoch schon sechs Jahre später eine völlig neue klinische Beschreibung. Die neueste Version DSM-5-TR enthält das Asperger-Syndrom nicht mehr als Diagnose, sondern

Soventol® Creme. Insektenstich? Sonnenbrand? Hautreizung?

- Anti-entzündlich
- Juckreizstillend
- Kühlend

soventol.at

Bezeichnung: Soventol Hydrocortisonacetat 0,5 % Creme Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von erythematösen, entzündlichen oder allergischen Hauterkrankungen mit mittlerer Symptomausprägung bei Erwachsenen und Kindern über 6 Jahren, bei denen schwach wirksame Corticosteroide in geringen Konzentrationen angezeigt sind. November 2023 Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Nimm' **S**

Unsere **Nr. 1***

Juckreizstillend • Anti-entzündlich • Kühlend
Soventol® Creme

MEDICE



dieses ist nunmehr mit anderen definierten Autismus-Formen zur Autismus-Spektrum-Störung zusammengefasst. Der Grund dafür war, dass die Übergänge zwischen

verschwunden ist, begegnet uns diese psychische Erkrankung vielfach noch im Alltag. Einige bekannte Persönlichkeiten, wie Greta Thunberg, Sir Anthony Hopkins

Die exakten Auslöser des Asperger-Syndroms sind nach wie vor nicht hundertprozentig geklärt, durch das gehäufte Auftreten im erweiterten Familienkreis nimmt man aber an, dass die genetische Disposition in jedem Fall eine wesentliche Rolle spielt.



den verschiedenen Ausprägungen oft fließend sind und eine klare Definition nicht mehr zweckmäßig erschien.

In der zweiten internationalen Klassifikation – der ICD (Internationale Klassifikation der Krankheiten) der WHO – wurde das Asperger-Syndrom 1994 in die 10. Version aufgenommen, ist in der 11. Version jedoch nicht mehr als eigene Diagnose enthalten, sondern ebenso als Teil der Autismus-Spektrum-Störung klassifiziert.

oder Elon Musk, sprechen offen über ihren Asperger-Autismus, jedoch sind humorvolle Darstellungen von Betroffenen à la Sheldon Cooper aus der Sitcom „The Big Bang Theory“ mit Vorsicht zu genießen. Sie zeichnen ein falsches Bild dieser, für viele extrem belastenden, neurologischen Entwicklungsstörung, die nicht unbedingt immer mit einem IQ von Albert Einstein einhergeht.



Auch wenn das Asperger-Syndrom heutzutage als Einzeldiagnose praktisch

Trockene Augen im Sommer?

Ohne Konservierungsmittel

12 MONATE HALTBAR AB ANBRUCH

Bepanthen® Augentropfen

Lindern und befeuchten

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. CH-20250526-63



Wechselwirkungen Medikamente und Nahrung

Dass Arzneien sich gegenseitig beeinflussen können, ist hinlänglich bekannt. Doch auch durch Lebensmittel kann die Wirkung von Medikamenten maßgebliche Änderungen erfahren.

TÄGLICHE ROUTINE

Für viele Menschen gehört die Einnahme von Präparaten schon fast zum Alltag. Speziell mit zunehmendem Alter werden die Mittel morgens, mittags und abends zu ständigen, wenn auch wichtigen Begleitern. Die grundsätzlichen Regeln sind dabei mehr als übersichtlich – vor dem Essen, nach der Mahlzeit bzw. in zeitlichem Abstand dazu. Allerdings sollte man ebenso darauf achten, dass keine Speise dabei ist, welche das Potenzial hat, die Medikamentenwirkung zu beeinflussen. Manche Lebensmittel können diese

nämlich verstärken, sie abschwächen oder Nebenwirkungen begünstigen. Der Grund: Die meisten Arzneien werden in Magen und Darm aufgenommen, über Leber und Niere weiterverarbeitet und am Ende ausgeschieden. Da sich die Nahrung in identischer Weise durch den Körper bewegt und deren Nähr- bzw. Inhaltsstoffe ebenso vom Organismus verstoffwechselt werden, kann es vorkommen, dass der natürliche Ablauf gestört, die Aufnahme gehemmt, der Abbau verlangsamt oder gar eine ähnliche Wirkung wie durch die Arznei entfaltet wird.



Lebensmittel

ÜBELTÄTERIN GRAPEFRUIT

Das wohl bekannteste diesbezügliche Beispiel ist die Grapefruit. In ihr finden sich Stoffe, die ein wichtiges Enzym in unserer Leber blockieren, das dabei hilft, die meisten Medikamente wieder abzubauen. Wird dieses Enzym nun bei seiner Arbeit behindert, bleibt der Wirkstoff länger als gewünscht sowie in erhöhter Konzentration im Körper. Dies führt unter Umständen dazu, dass verstärkt Nebenwirkungen auftreten. Bereits kleine Mengen der Frucht oder Grapefruitsaft können ausreichen, um Herz- und Blutdruckpräparate, manche Schlaf- und Beruhigungsmittel oder Cholesterinsenker zu beeinflussen. Gerade in diesen Fällen also am besten generell auf die bittere Zitrusfrucht verzichten!

WEITERE KRITISCHE LEBENSMITTEL

Um Ihnen einen schnellen und besseren Überblick zu ermöglichen, welche Speisen und Getränke einen negativen Einfluss auf Medikamente haben können, haben wir die wichtigsten für Sie zusammengefasst.

**Insektenstich?
Sonnenbrand?**
Juckt mich
nicht.

200_TOL_0526

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



Jetzt
neu!

**Rasche Linderung bei
Insektenstich und Sonnenbrand.**



Lebensmittel: Milch, Milchprodukte
Problem: Das enthaltene Kalzium bindet Wirkstoffe im Magen-Darm-Trakt. So gelangt weniger davon ins Blut und die Wirkung wird abgeschwächt bzw. bleibt aus
Medikamente: Manche Antibiotika, Schilddrüsen-Präparate, Mittel gegen Osteoporose
Maßnahme: Zeitlichen Abstand von Milchprodukten zur Einnahme einhalten

Lebensmittel: Koffein-haltige Getränke (Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, Energydrinks)
Problem: Regen Herz und Kreislauf an und können in Kombination mit gewissen Arzneien zu Nervosität, Zittern oder Schlafstörungen führen
Medikamente: Koffein kann die Aufnahme von Eisen hemmen
Maßnahme: Eisenpräparate besser nicht mit den genannten Getränken einnehmen

Lebensmittel: Alkohol
Problem: Kann die Wirkung vieler Medikamente verstärken, abschwächen oder zusätzliche Nebenwirkungen auslösen
Medikamente: GEFÄHRLICH bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln, Schmerzmitteln, Antidepressiva oder Diabetesmedikamenten! Folgen können Müdigkeit, Schwindel, starke Blutzuckerschwankungen oder Leberschäden sein
Maßnahme: Bei gleichzeitiger Medikamenteneinnahme unbedingt Alkohol meiden!

Lebensmittel: Grünes Blattgemüse
Problem: Enthält viel Vitamin K, das Blutverdünner beeinflussen kann
Medikamente: Antikoagulanzen, wobei neuere (DOAK) davon nicht betroffen sind
Maßnahme: Gleichmäßige Zufuhr, dabei jedoch die Dosierung des Medikamentes ärztlich prüfen und anpassen

Lebensmittel: Johanniskraut (Tee, Nahrungsergänzungsmittel, Öl)
Problem: Beschleunigt den Abbau vieler Arzneimittel
Medikamente: Blutverdünner, Immunsuppressiva, Antidepressiva, Antibabypille
Maßnahme: Bei der Einnahme von Medikamenten prinzipiell und besonders bei hormoneller Verhütung auf Johanniskraut verzichten

Dies sind allerdings nur einige der Lebensmittel, die zu gefährlichen Wechselwirkungen mit Medikamenten führen können. Dazu, zu Nebenwirkungen oder zur richtigen Einnahme Ihrer Präparate – Ihre

ApoLife Apothekerinnen und Apotheker sind auch hier verlässliche Ansprechpartner und stehen Ihnen bei allen Fragen mit Fachwissen und Kompetenz zur Seite.





ARZNEIPFLANZE

Echter Salbei

Köstliche Gewürze gibt es viele, und solche, die zugleich noch Heilkraft besitzen, werden in dieser Rubrik vor den Vorhang geholt – wie dieses Mal der Echte Salbei.

SALVIA OFFICINALIS

Was fast wie ein Harry-Potter-Zauber-spruch klingt, präsentiert sich gleich doppelt magisch. Das als Garten- oder Küchensalbei bekannte Kraut ist seit vielen Jahrhunderten sowohl ein fixer Bestandteil der mediterranen Küche als auch der Naturapotheke. Nicht umsonst kommt der lateinische Name von „*salvare*“ (heilen) bzw. „*salvus*“ (gesund).

Der Echte Salbei ist eine mehrjährige Pflanze, ein sogenannter Halbstrauch, welcher bis zu 80 cm erreichen kann, mit verholzten unteren Pflanzenteilen, filzig

behaarten Stängeln und krautartigen jungen Trieben. Er gehört zu den Lippenblütlern, weshalb seine violetten Blüten, die er von Mai bis Juli zeigt, auch die typische Form dieser Familie besitzen. Als traditionelle Pflanze wird Salbei von jeher in Kloster- und Bauergärten angebaut, ist aufgrund seiner ursprünglichen Heimat rund ums Mittelmeer allerdings nur bedingt winterhart und benötigt in klimatisch rauen Lagen im Winter Schutz. Verwildert findet man ihn bei uns nur selten, dann gedeiht er auf steinigem, trockenen und kalkreichen Böden.



SCHMECKT UND WIRKT!

Kulinarisch wie medizinisch verwendet werden die länglich bis eiförmigen grünlich-grauen Blätter, die den charakteristischen Geruch verströmen. Verantwortlich dafür sind ätherische Öle, die Gerichten ihre aromatische Note verleihen. Aus therapeutischer Sicht interessant sind aber ebenso die enthaltenen Bitter- und Gerbstoffe, wie Rosmarinsäure, und Flavonoide. Dank seiner speziellen Kombination von Inhaltsstoffen besitzt *Salvia officinalis* eine adstringierende, also zusammenziehende Wirkung. In Hals und Rachen hilft er so desinfizierend und abschwellend bei Entzündungen oder Halsweh. Gegen Beschwerden in der Mundhöhle, z. B. Zahnfleischbluten, Zahnfleiscentzündung und Aphthen, wirkt er als Gurgellösung beruhigend. Ideal dafür ist beispielsweise der **ApoLife Salbei Tee**, ein Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheken. Mit ihm erhalten Sie Salbeiblätter in Arzneibuchqualität, welche Sie nur mit kochendem Wasser übergießen und für die Spülung zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen müssen. Lässt man den Tee kürzer, nur zwei bis drei Minuten, ziehen, kann er getrunken werden und hat krampflösende sowie verdauungsfördernde Eigenschaften – ein natürlicher Helfer bei Blähungen, leichtem Sodbrennen oder Durchfall. Wenn es einmal im Hals kratzt oder die Stimmbänder gereizt sind, gibt es überdies die praktischen **ApoLife Salbei Halspastillen** – perfekt für unterwegs.

Ein weiterer Aspekt des zusammenziehenden Effektes von Salbei betrifft die Schweißdrüsen im Körper. Diese werden verengt, wodurch sich die Schweißbildung reduziert. Eine Wirkung, die gerade bei starkem Schwitzen, etwa bei Wechseljahresbeschwerden oder nächtlichem Schweiß, zum Tragen kommt. Das passende Produkt haben auch hier Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker für Sie: **ApoLife 40 Salbei forte**, Kapseln mit einem Kräuterextrakt aus Salbeiblättern, die erfahrungsgemäß binnen zwei Stunden ihre transpirationsmindernden Eigenschaften entfalten.

NICHT FÜR ALLE GEEIGNET

So wunderbar Salbei bei unterschiedlichsten Beschwerden hilft, ist bei der Anwendung dennoch Vorsicht geboten. Das enthaltene ätherische Öl Thujon kann bei hoher Dosierung und langer Anwendungsdauer zu Kopfschmerzen und Schwindel führen oder Krämpfe sowie sogar Wehen auslösen. Deshalb sollten Schwangere, Stillende, Kleinkinder und Personen, die an Epilepsie leiden, die Heilpflanze unbedingt meiden. Salbei ist kein Getränk für jeden Tag, und auch die maximale Ziehzeit (zwei bis drei Minuten) muss eingehalten werden, wenn man ihn trinken will. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker erläutern Ihnen hierzu alle Details, geben wichtige Tipps und haben zudem die besten Salbei-Produkte für Sie!



Wir denken an Ihre Gesundheit

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

1. bis 31. Juli 2026

Armband

GRATIS

Raus aus dem Blasenstress – jetzt zu jedem **Canephron** ein schickes **Armband gratis!**



Gutschein gültig von 1. bis 31. Juli 2026 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1. bis 31. August 2026

Cool Bag

GRATIS

Soventol hilft juckreizstillend, entzündungshemmend und gegen Schwellung und Rötung – jetzt zu jeder **Soventol Hydrocortisonacetat Creme** ein praktisches **Cool Bag gratis!**



Gutschein gültig von 1. bis 31. August 2026 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Wir denken an Ihre Gesundheit

1. bis 31. Juli 2026
Testpackung

GRATIS

Sanfte Zahnungshilfe
für die Kleinsten –
jetzt zu jedem
Dentinox-Zahngel
eine Testpackung
Gel care gratis!



Gutschein gültig von 1. bis 31. Juli 2026 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1. bis 31. Juli 2026
2,- Euro

SPAREN

Effektive Linderung
bei Juckreiz und
Brennen nach
Insektenstichen –
jetzt **Fenistil Gel 50 g**
2 Euro billiger!



Gutschein gültig von 1. bis 31. Juli 2026 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



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

1. bis 31. August 2026
gratis

TESTEN

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

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



Gutschein gültig von 1. bis 31. August 2026 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 31. August 2026
20 %

SPAREN

Schluss mit
Reflux,
Sodbrennen
und Aufstoßen –
GastroBalance hilft! Jetzt **Kautabletten** und
Gel-Sticks 20 % billiger!

Gutschein gültig von 1. bis 31. August 2026 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



NEM

Blase & Prostata

Einen wesentlichen Punkt beim Thema

„Männergesundheit“ stellt die Prostata dar.

Warum hier Vorsorge extrem wichtig ist und was

diese Drüse sowie unsere Blase gesund hält,

erfahren Sie in diesem Artikel.

TIPPS FÜR BLASE UND PROSTATA

- Regelmäßiger Sport oder 10.000 Schritte pro Tag halten Sie und die beiden Organe fit. Dabei eher kleine Einheiten absolvieren und belastende Sportarten, bei denen man viel springen oder laufen muss, meiden, da sie Inkontinenz fördern können.
- Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Kürbiskernen und wenig rotem Fleisch ist ideal.
- Ein aktives Liebesleben schützt. Studien belegen, dass häufige Ejakulation (über 21-mal/Monat) das Risiko mindern kann, an Prostatakrebs zu erkranken.



WAS ES MIT DER VORSTEHDRÜSE AUF SICH HAT

Sie hat die Größe einer kleinen Kastanie, sitzt direkt unterhalb der Blase und umschließt den Anfang der Harnröhre. Wegen ihrer anatomischen Lage wird sie praktisch zum „Türsteher“ der Blasenentleerung. Diese Funktion gab ihr auch den medizinischen Namen, denn im Altgriechischen bedeutet *prostátēs* so viel wie „Vorsteher“. Die Prostata durchläuft zwei Wachstumsphasen. Die eine in der Pubertät, während der sie ihre Größe etwa verdoppelt, und die andere ab dem 40. Lebensjahr. Dafür verantwortlich sind jeweils die Hormone, in der „zweiten Pubertät“ kommen aber noch andere Faktoren, wie familiäre Vorbelastung, höheres Körpergewicht und das metabolische Syndrom mit erhöhten Werten bei Blutfetten, Blutdruck und Blutzucker, hinzu. Viele Männer merken von der Vergrößerung oft nichts, da diese zunächst keine Beschwerden verursacht. Wächst die Prostata allerdings weiter und drückt auf Harnröhre sowie den Blasenboden, kommt es zu Problemen. Die Blase „bemerkt“ nämlich, dass etwas nicht stimmt, und reagiert auf den ungewohnten Widerstand. Sie versucht, gegen den Druck anzukämpfen, die Harnblasenwand verdickt und wird zugleich jedoch unflexibler bzw. die Blase gereizter.

Die häufigsten Symptome von Prostata- und Blasenproblemen sind:

- häufiger Harndrang, speziell nachts
- schwacher Harnstrahl
- es dauert lange, bis der Urin läuft
- der Harnfluss ist unterbrochen
- vermehrtes Restharngefühl

OHNE FARBSTOFFE

NEU!

Ibumetin[®] Express
die schnelle Lösung bei Schmerzen

Ibumetin[®] Express Weichkapseln
400 mg Weichkapseln

Wirkstoff: Ibuprofen

Arzneimittelregister: Zur Linderung von bis hin bis völlig starkem Schmerz wie Kopfschmerzen, Engstirnigen, Zahnschmerzen, Muskeln- und Gelenkschmerzen und Fieber bei Infektionen.

schmerzstillend,
entzündungshemmend,
fiebersenkend

Wirkstoff: Ibuprofen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren.
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AT-IBUM-2500014 06/25

ORIFARM

APO LIFE[®]

Gepflegte Füße!

Fragen Sie jetzt danach!

Eucroma

www.apolife.at

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



Hält der Druck zu lange an, kommt es zu einer Verformung der Blase, die den Urin in die Nieren zurückdrückt. Das kann zu Entzündungen oder sogar zu schweren Schäden führen!

WICHTIGE VORSORGE

Prostatakrebs ist mit über 8.000 Fällen pro Jahr nicht nur die häufigste Krebserkrankung bei Männern, sondern die Meistdiagnostizierte überhaupt. Zwar bedeutet die Vergrößerung der Vorsteherdrüse keinesfalls, dass man an Krebs leidet. Es wäre allerdings wichtig, zwischen einer harmlosen Umfangsvermehrung und einem bösartigen Tumor zu unterscheiden. Deshalb ist eine Vorsorge ab dem 50. Lebensjahr überaus empfehlenswert – vor allem, wenn es in der Familie schon Fälle gab. Es gibt einen speziellen Blutwert, das Prostataspezifische Antigen (PSA), durch das sich im Bluttest eine Vergrößerung erkennen lässt. Wird die Lebensqualität jedoch bereits durch die genannten Symptome eingeschränkt, sollte unbedingt eine Urologin oder ein Urologe konsultiert werden. Mittels Ultraschall und Tastuntersuchung kann dann geklärt werden, ob das Ganze harmlos ist oder eine Behandlung erfolgen muss.

PFLANZLICHE HILFE

Wenn keine medizinischen oder medikamentösen Maßnahmen erforderlich sind, gibt es eine Reihe von natürlichen, seit Jahrhunderten bewährten Mitteln, die bei Problemen mit Blase und Prostata sanfte Besserung bringen können. Ein Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheken wurde genau für diesen Anwendungsbereich entwickelt

worden: **ApoLife 10 Blase und Prostata.**

Es kombiniert Sägepalmenöl (abschwellend, entzündungshemmend), Kürbiskernextrakt (entzündungshemmend, stabilisierend, senkt den Muskeltonus der Blase), Weidenröschen (lindert Beschwerden bei Prostatavergrößerung) mit wirkungsergänzendem Zink und Vitamin E. Eine fein abgestimmte Kombination, die dabei hilft, dem Fortschreiten der Prostatavergrößerung entgegenzuwirken, Entzündungen im Blasen- und Prostatabereich vorzubeugen sowie nächtlichen Harndrang zu lindern. Lassen Sie sich zu diesem und gerne auch zu den vielen weiteren wertvollen Produkten der ApoLife Serie von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern beraten. Ob zur natürlichen Unterstützung, Behandlung oder Nahrungsergänzung – es findet sich für praktisch jeden Bereich das passende ApoLife Präparat!



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

Die Lösung finden Sie auf Seite 33.

Kurioses & Wissenswertes

Die Entdeckung von Penicillin

In unserer Serie zu ungewöhnlichen Dingen und Begebenheiten wenden wir uns in dieser Ausgabe wieder etwas Medizinischem zu, das seit seiner Entdeckung dabei half, viele gefährliche Erkrankungen zu heilen. Es geht um das erste Antibiotikum: das Penicillin.

DURCH ZUFALL GEFUNDEN

Kaum ein Startschuss für eine Arznei lässt sich so genau zeitlich eingrenzen wie dieser. Der Mediziner Alexander Fleming forschte zwar seit Jahren an seinem Institut im St. Mary's Hospital in Paddington, aber erst am 28. September 1928 bemerkte er zufällig, dass Schimmelpilze der Gattung *Penicillium*, die in eine seiner Staphylokokken-Kulturen geraten waren, eine unerwartete, wachstumshemmende Wirkung auf die Bakterien hatten. Die Pilze waren also dazu geeignet, diese Keime abzutöten – eine bahnbrechende Entdeckung. Es sollte allerdings noch einige Zeit dauern, bis es anderen Forschern in England gelang, Penicillin in größeren Mengen herzustellen.

BEDEUTUNG & NOBELPREIS

Nicht nur viele von diesen Erregern ausgelöste Erkrankungen konnten erstmals behandelt werden. Die Verunreinigung von Wunden durch Bakterien hatte im Ersten Weltkrieg noch vielen Soldaten das Leben gekostet, gegen Ende des Zweiten

Weltkrieges gab es nun aber eine wirkungsvolle Möglichkeit, um diesen schwerwiegenden Komplikationen entgegenzuwirken. So war es keine große Überraschung, dass Fleming im Jahr 1945 – gemeinsam mit zwei seiner Kollegen – den Nobelpreis für Medizin erhielt.

Heute sind Penicillin und die breite Palette anderer Antibiotika aus der modernen Medizin nicht mehr wegzudenken – und doch ist dieser Meilenstein, der einen Pharmaziebereich revolutionierte, praktisch einem glücklichen Zufall zu verdanken, als ein Pilz in einer Petrischale auftauchte.

Wussten Sie übrigens, dass es bereits vor über 5.000 Jahren Pilze als Heilmittel gab? So wurde beispielsweise im Reisegepäck von Ötzi ein Birkenporling entdeckt, der ebenfalls eine gewisse antibakterielle Wirkung besitzt.





INTERVIEW

Harnwegsinfekt

So wichtig Bakterien für die Verdauung und andere Bereiche des Körpers auch sind – wenn sie überhandnehmen oder Probleme machen, würde man liebend gern auf sie verzichten.

Um mehr zu den häufigsten bakteriellen Erkrankungen, den Harnwegsinfekten, zu erfahren, haben wir Herrn Mag. Höbinger, ApoLife Apotheker aus Wien, zum Gespräch gebeten.

Herr Mag. Höbinger, was versteht man eigentlich unter einem Harnwegsinfekt?

Hierbei handelt es sich um unterschiedliche Erkrankungen des Harntraktes, die in 90 Prozent der Fälle durch Bakterien –

und da vorwiegend von *Escherichia coli* – verursacht werden, welche über die Harnröhre bis in die Blase aufsteigen. Zumeist lösen sie dort eine Blasenentzündung, eine sogenannte Zystitis, aus, sie können aber ebenso Infektionen der Harnröhre, der



Mag. Stefan
Höbinger
ApoLife
Apotheker aus
Wien



Infekte

Harnleiter oder sogar des Nierenbeckens und der Prostata verursachen. Bemerkbar macht sich eine Harnwegsinfektion zunächst einmal durch häufigen, starken Harndrang, wobei allerdings meist nur kleine Mengen Urin ausgeschieden werden. Das Wasserlassen kann brennen oder schmerzhaft sein, Inkontinenz sowie krampfartige Unterbauchschmerzen sind möglich. Der Urin sieht zudem trüb aus und riecht unangenehm, zum Teil kann Blut im Harn sein.

Gibt es hier geschlechtsspezifische Unterschiede bei den Betroffenen?

Das ist ganz klar zu bejahen. Jede zweite Frau ist mindestens einmal im Leben von einer Blasenentzündung betroffen, viele allerdings leider weit öfter. Die Gründe dafür liegen zum einen in der weiblichen Anatomie mit der deutlich kürzeren Harnröhre, in der die Bakterien leichter aufsteigen können. Zum anderen spielen auch hormonelle Faktoren sowie die genetische Prädisposition wesentliche Rollen. Besonders gefährdet sind übrigens Frauen in den Wechseljahren, weil die im Urogenitaltrakt befindlichen Schleimhäute durch den sinkenden Östrogenspiegel dünner werden, was sie weniger widerstandsfähig und leichter angreifbar macht. Begünstigend wirkt es sich zudem aus, wenn das Mikrobiom, also die Gesamtheit der Bakterien im Intimbereich und in der Blase, aus dem Gleichgewicht gerät. Das kann die körperliche Abwehr ebenso schwächen wie externe Faktoren, also Stress, Schlafmangel oder chronische Erkrankungen. Bei einem wiederholten Auftreten von zwei Infektionen binnen eines halben Jahres oder drei Infektionen innerhalb eines Jahres spricht man von wiederkehrenden oder rezidivierenden Harnwegsinfekten. Diese belasten die Betroffenen nicht nur enorm, sondern sind auch ein Zeichen dafür, dass neben den Bakterien möglicherweise zusätzliche andere begünstigende Faktoren mitspielen.

Gibt es hier eine Differenzierung?

In erster Linie wird zwischen unkomplizierten und komplizierten Harnwegsinfekten unterschieden.



Bei den Erstgenannten liegen keine anatomischen Probleme der Harnwege, Nierenfunktionsstörungen oder Vor- und Begleiterkrankungen, wie beispielsweise Diabetes, vor. Hier liegt die Spontanheilungsrate bei über 25 Prozent, und ernste Komplikationen sind selten, auch wenn die Infekte mehrmals im Jahr auftreten.

Kommt es jedoch zu starken Schmerzen in der Seite, zu Fieber und Schüttelfrost, ist Vorsicht geboten. Ein stark beeinträchtigter Allgemeinzustand, teilweise mit Übelkeit und Erbrechen, kann auf eine Nierenbeckenentzündung hindeuten. Leidet man an einer Immunschwächeerkrankung oder ist ein Blasenkatheter gelegt, schließt man aus medizinischer Sicht auf alle Fälle eine unkomplizierte Harnwegsinfektion aus. International wird hier anstelle von unkompliziert und kompliziert mittlerweile zwischen lokalisierten und systemischen Infekten unterschieden.

Wie wird ein Infekt diagnostiziert?

Dies erfolgt durch einen Harn-Test bei der Hausärztin bzw. dem Hausarzt. Überdies gibt es in jeder ApoLife Apotheke Urin-Teststreifen, die einen Selbsttest ermöglichen. Wesentlich ist, dass der Mittelstrahlurin für die Prüfung herangezogen wird, also nicht gleich der erste Harn. Nachgewiesen können damit drei für eine Harnwegsinfektion wesentliche Parameter werden – Leukozyten, Nitrit und Blut. Die weißen Blutkörperchen weisen auf eine Entzündung hin, Nitrit auf eine bakterielle Infektion, da einige Keime, wie *E. coli*, Nitrat zu Nitrit umwandeln. Allerdings gilt das nicht für alle Erreger, deshalb kann

dieser Test bei einer Erkrankung negativ ausfallen. Eine hohe Wahrscheinlichkeit ergibt sich, wenn der Streifen jeweils Nitrit und Leukozyten oder Leukozyten und Blut positiv anzeigt oder auch nur Nitrit positiv ist.

Wie behandelt man Harnwegsinfekte?

Im Prinzip kann bei bakteriellen Infektionen der Einsatz von Antibiotika hilfreich sein. Ist es jedoch eindeutig eine unkomplizierte Harnwegsinfektion, sollte dieser vielleicht zunächst überdacht werden. Antibiotika sind zwar überaus wirksam, bergen aber die Gefahr in sich, dass sich durch eine langfristige oder oftmalige Einnahme resistente Keime entwickeln. Dann verlieren herkömmliche Arzneien ihre Wirkung, was die Behandlung ungleich schwieriger macht. Darüber hinaus unterscheiden diese Mittel nicht zwischen guten und schlechten Bakterien, wodurch bei vielen Menschen die Darm- oder Vaginalflora in Mitleidenschaft gezogen wird. Als Alternative bietet sich zum einen eine symptomatische Therapie an, zum anderen die Behandlung mit pflanzlichen Präparaten. Hier gibt es kontrollierte Studien, die diesen eine hohe Wirksamkeit attestieren, allerdings wird gerade bei älteren Betroffenen eher die Gabe von Antibiotika, wie Fosfomycin, Nitrofurantoin, Nitroxolin, Pivmecillinam und Trimethoprim, empfohlen. Das gilt auch für komplizierte oder systemische Harnwegsinfekte.

Sie sprachen von pflanzlichen Wirkstoffen. Welche sind hier besonders zu empfehlen?



Die wohl bekanntesten sind Cranberrys, Verwandte der Preiselbeeren, sowie die D-Mannose, ein natürlicher Einfachzucker, der sich an bestimmte Bakterien bindet und so verhindert, dass sich diese an die Blasenschleimhaut heften. Sie werden dann mit dem Harn ausgeschieden, bevor sie Schaden anrichten. Cranberry-Produkte wirken durch ihre Inhaltsstoffe ähnlich und können das Risiko für wiederkehrende Harnwegsinfekte senken. Wir führen bei uns in den ApoLife Apotheken einige Eigenprodukte, die diesen Bereich sehr gut abdecken. Dazu gehören **ApoLife 26 Cranberry forte** Kapseln mit Cranberry-Extrakt, die praktischen **ApoLife D-Mannose Sticks** mit Vitamin C und Zink sowie **ApoLife 9 Harnwege**. Dieses spezielle Präparat enthält eine optimal abgestimmte Kombination natürlicher Pflanzenextrakte, wie aus Goldrutenkraut, Neem-, Bärentrauben- und Preiselbeerblättern, welche entzündungshemmende, schmerzstillende und krampflösende Eigenschaften besitzen.

Kann man sonst etwas zur Vorbeugung tun?

Neben der genannten pflanzlichen Unterstützung sollte man auf den eigenen Lebensstil achten. Bereits kleine Veränderungen können hier zu einer großen Wirkung führen. Studien zeigen, dass der regelmäßige Genuss von Beerenfruchtsäften oder fermentierten Milchprodukten das Risiko von Blasenentzündungen senken kann. Im Gegensatz dazu wirken sich mangelnde Bewegung und langes Sitzen negativ aus. In jedem Fall muss man auf

eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Für Frauen sind hier mindestens 2,5 Liter täglich, über den Tag verteilt, empfehlenswert. Am besten 1,5 Liter Wasser – Zitrussäfte, starken Kaffee und Alkohol dabei allerdings meiden, da diese Getränke die Blase reizen können und sie so anfälliger für Infektionen machen. Ganz wichtig: Harn nicht über längere Zeit zurückhalten, denn durch häufiges Wasserlassen verhindert man, dass die Bakterien in der Blase bleiben und sich dort vermehren.

Gerade Frauen sollten zudem bei der Hygiene einige Dinge berücksichtigen. Ganz wesentlich ist die optimale Reinigung nach dem Urinieren und dem Stuhlgang. Dabei immer von vorne nach hinten wischen, um keine Darmbakterien in die Scheide und damit zur Harnröhre zu befördern. Zu viel der Genitalpflege ist allerdings auch nicht gut. Intimsprays, Seifen oder Desinfektionsmittel können die Schleimhäute austrocknen und sie so für Keime empfänglicher machen.

Herr Mag. Höbinger, vielen Dank für dieses informative Gespräch!





APOMAX ERKLÄRT

Laborwert PSA

In unserem Magazin stellen wir in jeder Ausgabe Laborwerte vor, die sich mit vielen anderen kryptischen Bezeichnungen auf den Befunden von Blutuntersuchungen finden. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt erläutert Ihnen die für Sie relevanten Werte im Rahmen der Nachbesprechung, wer sich selbst ein Bild von einigen Parametern machen möchte, kann hier wichtige Informationen nachlesen.

WOFÜR STEHT PSA?

Hinter diesen drei Buchstaben verbirgt sich das Prostata-spezifische Antigen. Dabei handelt es sich um ein spezielles Glykoprotein, also einen Eiweißstoff, der in den Zellen der Prostata gebildet wird. Man findet es beispielsweise in hoher Konzentration in der Samenflüssigkeit,

jedoch auch in kleinen Mengen im Blut. Somit kann der PSA-Wert einen Hinweis auf eine mögliche Veränderung der Vorsteherdrüse geben, er liefert aber keine eindeutige Diagnose, ist demnach kein verlässlicher „Krebstest“. Als sogenannter Tumormarker ist er zwar hilfreich bei der Früherkennung, allerdings sind die



Ergebnisse ausschließlich organspezifisch. Das heißt, der Wert ist bei jeder Vergrößerung des Organs erhöht, man kann also nicht zwischen gutartigen oder bösartigen Veränderungen unterscheiden. Darüber hinaus bleibt der Wert während bzw. nach einer Prostatentzündung oder -infektion länger hoch, und eine Reizung ist zudem nach einer Ejakulation oder bei intensiver physischer Belastung möglich.

DAS GILT ES ZU BEACHTEN:

- Bei Verlaufskontrollen immer den identischen Test und dasselbe Diagnostikverfahren verwenden, da die Messergebnisse bei unterschiedlichen Methoden variieren können.
- Vor der Blutabnahme mindestens 48 Stunden keine starken körperlichen Aktivitäten und keine Ejakulation.
- Hat man eine Prostatabiopsie hinter sich, sollte man mit der neuerlichen PSA-Bestimmung einige Wochen warten, weil der Wert dadurch erhöht sein kann.
- Wesentlich bei der Bewertung ist nicht nur die aktuelle Messung, sondern ebenso der Verlauf (Anstiegsgeschwindigkeit), Alter, Organgröße, Beschwerden und Familiengeschichte.

REFERENZWERTE

Mit zunehmendem Alter steigt der PSA-Wert geringfügig an. Das ist ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung. Folgende Angaben dienen der prinzipiellen Orientierung, wobei die Referenzbereiche je nach Labor und Quelle abweichen können.

Alter	Referenzbereich
40 bis 50 Jahre	0–2,5 ng/ml
50 bis 60 Jahre	2,5–3,5 ng/ml
60 bis 70 Jahre	3,5–4,5 ng/ml
70 bis 80 Jahre	4,5–5,5 ng/ml

Die Bestimmung des PSA-Wertes stellt ein wichtiges Instrument im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen dar. Schließlich ist Prostatakrebs eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Männern. Allerdings werden damit auch sehr langsam wachsende Tumoren erkannt, die einem zu Lebzeiten keine Probleme bereitet hätten. Deshalb wird in Europa zunehmend auf ein risikoadaptiertes, stufenweises Vorgehen gesetzt, bei dem Auffälligkeiten gezielt abgeklärt werden, etwa durch MRT-Untersuchungen, um Überdiagnosen zu reduzieren.

Falls Sie Fragen zu diesem Wert oder anderen Ergebnissen Ihres Bluttestes haben, erhalten Sie von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern stets die kompetenten Antworten.



Erfindungen aus der Apotheke

Feuer frei!

Es gibt bahnbrechende Innovationen, die ihren Ursprung in einer Apotheke nahmen. Und das aus gutem Grund, denn Pharmazeuten waren schon immer Forschende und auf der Suche nach Problemlösungen – etwa im medizinischen oder im chemischen Bereich.

FEUERZEUG ...

Hätten Sie gedacht, dass es bis vor 200 Jahren für uns Menschen gar nicht so leicht war, Feuer zu machen? Man schlug bis ins 19. Jahrhundert noch mit einem Schlegeisen Funken aus einem Feuerstein, um mühsam Zunder zum Brennen zu bringen. Eine im wahrsten Sinn des Wortes zündende Idee fürs Feuermachen hatte der deutsche Chemiker und Apotheker Johann Wolfgang Döbereiner im Jahr 1823: Er entwickelte das erste funktionsfähige Feuerzeug! Die dafür erforderliche chemische Reaktion war schon einige Zeit vorher entdeckt und von Döbereiner perfektioniert worden. Vereinfacht gesagt wurde Wasserstoffgas über einen Platinkatalysator geleitet, wodurch es sich an der Luft von selbst entzündete. Eine Flamme ganz ohne Zündfunken bedeutet damals eine echte Sensation. Das sogenannte Döbereiner-Feuerzeug war jedoch ziemlich groß und unhandlich, eignete sich also mehr für den Einsatz im Labor oder im Haushalt und nicht zum Mitnehmen. Nichtsdestotrotz stellt es einen echten

Meilenstein in der Entwicklung zu modernen Feuerzeugen dar. Das Gerät verbreitete sich schnell und entwickelte sich bald zu einem beliebten Gebrauchsgegenstand für viele Menschen.

... UND STREICHHÖLZER

Hier waren erneut zwei Apotheker federführend an der Entstehung beteiligt. So ist als Erstes Jean Joseph Louis Chancel zu nennen, der 1805 die sogenannten Tunkhölzer entwickelte – mit Kaliumchlorat und Puderzucker beschichtete Stäbchen, die sich beim Kontakt mit Schwefelsäure entzündeten. Obwohl die Verwendung alles andere als ungefährlich war, wurden die Hölzer damals in vielen Ländern benutzt. Glücklicherweise kam ein weiterer Pharmazeut, der Engländer John Walker, im Jahr 1826 auf die Idee, den Zündvorgang durch Reibung zu initiieren. Das erste wirklich brauchbare Streichholz erblickte das Licht der Welt, allerdings hatte es mehrere „Kinderkrankheiten“: Die chemische Beschichtung roch äußerst unangenehm, es war nicht sehr zuverlässig



und konnte sich zudem an jeder rauhen Oberfläche entzünden. Diese Gefahr wurde erst durch spätere Verbesserungen, wie den Einsatz von rotem Phosphor, gebannt. Nach und nach wurden sie alltagstauglich und vor allem sicherer, da sie nur noch an speziell beschichteten Reibflächen entfacht werden konnten.

Diese zwei Beispiele beweisen ein weiteres Mal, wie die Innovationskraft von Apothekern zu neuen Entdeckungen führen kann, die nicht nur die Wissenschaft prägen, sondern aus unserem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken sind. Denken Sie beim nächsten Mal daran, wenn Sie mit einem Feuerzeug oder einem Streichholz eine Kerze entzünden oder den Grillen beim Sommerfest anwerfen.

Gehirn-jogging

DIE LÖSUNG

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

... UND TSCHAU MIT AU!

ADOLORIN[®] EXPRESS

Gegen Schmerzen und Fieber

ADOLORIN[®] IBUFORTE EXPRESS

SCHNELLE EXPRESS WIRKUNG

Jetzt exklusiv in Ihrer Apotheke.

Wirkstoff Ibuprofen (als Lysinsalz) Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



OHRENSCHMERZEN? *easyyear!*

Unterstützt bei:

- **Entzündungen** des äußeren Gehörgangs samt Schwellung, Schmerzen und Juckreiz
- **Schmerzhaften Beschwerden** durch
 - Schwimmen & Baden
 - Tragen von Kopfhörern
 - Ohrenschmalz
 - häufigen Gebrauch von Körperpflege-mitteln



Medizinprodukt

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

easyyear
www.easypharm.at

easypharm
a NEURAXPHARM company

EA053EAR_0526

AROMA-TIPP



Sommerliche Erfrischung

Wenn die Temperaturen im Juli und August steigen, können ätherische Öle für eine angenehme Erfrischung sorgen. Besonders bewährt hat sich Pfefferminzöl. Ein bis zwei Tropfen in einem Duftstein oder in einer Wasserschale verbreiten einen kühlenden, belebenden Duft.

Für laue Sommerabende eignet sich Citronella- oder Lavendelöl, da deren Aroma von vielen Menschen als angenehm empfunden wird und zugleich Insekten fernhalten kann. Auch ein selbst gemachtes Körperspray aus Wasser, etwas Alkohol und wenigen Tropfen Pfefferminze oder Zitrone sorgt unterwegs für Frische.

Wichtig: Ätherische Öle immer sparsam verwenden und nicht unverdünnt auf die Haut auftragen. Bei Kindern, Schwangeren oder empfindlichen Personen sollte vor der Anwendung eine fachkundige Beratung in Ihrer ApoLife Apotheke erfolgen!



MIT SIMILASAN BESCHWINGT DURCH DEN SOMMER!



Entdecken Sie die **Similasan Kreislaufbeschwerden Tropfen**, Ihre natürliche Lösung bei Kreislaufbeschwerden! Die sanfte Formel lindert Schwindel, Frösteln, Hitzewallungen, Ohrgeräusche, Kopfschmerzen und Schwächegefühl. Einfach in der Anwendung und ideal für den täglichen Gebrauch, damit Sie sich schnell wieder fit fühlen. Vertrauen Sie auf die Kraft der Natur und erleben Sie eine spürbare Verbesserung Ihres Wohlbefindens.

Weitere Informationen finden Sie unter www.similasan.at oder in Ihrer ApoLife Apotheke.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Stand der Information: Mai 2026

SIMI_2026_008

KRÄUTER-TIPP – PFEFFERMINZE

Die Pfefferminze ist ein echter Klassiker unter den Heilpflanzen und gerade in den warmen Monaten besonders beliebt. Ihr frischer Geschmack wirkt nicht nur belebend, sondern kann auch bei leichten Verdauungsbeschwerden oder Völlegefühl unterstützend helfen. Als Tee aufgegossen sorgt Pfefferminze für eine angenehme Kühlung von innen und ist eine wohltuende Alternative zu zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken. Auch äußerlich angewendet z. B. als verdünntes Öl auf den Schläfen, kann sie bei Spannungskopfschmerzen lindernd wirken.

Ein zusätzlicher Vorteil im Sommer: Der Duft der Pfefferminze wird von vielen Insekten gemieden und kann so auf natürliche Weise für etwas Abstand sorgen.

Unser Tipp: Frische Blätter einfach ins Wasser geben – ein aromatisches, kalorienfreies Sommergetränk!

NEU VON APOLIFE: MUND & ZAHNFLEISCH PFLEGESPRAY



ApoLife Mund & Zahnfleisch Pflegespray mit Dexpanthenol und Salbei trägt zur Gesunderhaltung und Regeneration der Mundschleimhaut sowie von empfindlichem und gereiztem Zahnfleisch bei. Salbeixtrakt stärkt und kräftigt das Zahnfleisch – auch für Prothesen- und Zahnpangenträger geeignet! Der Mundpflegespray eignet sich ideal zur Pflege abgedeckter Zahnfleischpartien für Prothesenträger und zur Vorbeugung und Pflege bei Reizungen durch Zahnpangenteile.

Aber auch für die regelmäßige Pflege des gesunden Mundraumes ist der ApoLife Mund & Zahnfleisch Pflegespray bestens geeignet.

Demnächst in Ihrer ApoLife Apotheke – fragen Sie bald danach!





Natürliches
Wohlbefinden
für Ihre Füße.

Produkte mit Herz.
Aus Ihrer ApoLife Apotheke.



www.apolife.at

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