



APO
LIFE

AUSGABE 5
SEPTEMBER/OKTOBER 2025

Traumhaft

ENTSPANNUNG
SCHARLACH
PASSIONSBLUME
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit bunten Herbst-Aktionen!



JETZT NEU: CERAVE „SKIN RENEWING“ IHRE NEUE ANTI-AGE PFLEGE IN DER APOTHEKE

EINZIGARTIGE FORMEL MIT CERAMIDEN
UND STARKEN INHALTSSTOFFEN
FÜR EINE STRAHLENDERE, GEGLÄTTETE
UND AUFGEPOLSTERTERE HAUT



3 essentielle Ceramide
stärken die
Hautschutzbarriere



MVE-Technologie
Langanhaltende
Feuchtigkeitsversorgung



10% PURES VITAMIN C
für eine
strahlendere Haut

Entspannt in den Herbst



Nach den teilweise heißen Sommermonaten und -nächten atmen wir auf und unser Körper beginnt, sich langsam auf die kältere Jahreshälfte vorzubereiten. Diese Umstellung kann kräfteraubend sein, das gilt besonders für die Kleinsten, denen der Kindergarten- oder Schulbeginn jedes Jahr viel abverlangt!

Deshalb brauchen wir jetzt vor allem Entspannung, aber auch Kraft und Konzentration für die Herausforderungen, die auf uns zukommen. Umso wichtiger, dass wir alles Nötige tun, um entspannt und dennoch fit in den Herbst zu starten und dabei unser Immunsystem in Schwung zu bringen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ihrer ApoLife Apotheke haben viele gute Tipps

für einen gesunden und vitalen Herbst für Sie – fragen Sie uns einfach bei Ihrem nächsten Besuch!

In dieser Ausgabe lesen Sie alles zum Thema Entspannung – und natürlich haben wir für Sie auch wie gewohnt viele nützliche Tipps und Fakten für Ihr natürliches Wohlbefinden im Herbst zusammengestellt.

Viel Freude beim Lesen und Ihnen allen einen gesunden Herbstbeginn!

Herzlich, Ihre
Mag. Ulrike Zöchling

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	Entspannung
10	Scharlach
13	Parasiten
16	Arzneipflanze Passionsblume
20	Aktionen
	NEM:
22	Melatonin
	Warum sagt man ...
25	Redewendungen und deren Ursprung
	Fachinterview:
26	Schlafstörungen
	ApoMax erklärt:
30	Influenza
33	Gehirn
	Kuriose Heilmittel:
36	Mumia
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, Unsplash, 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.



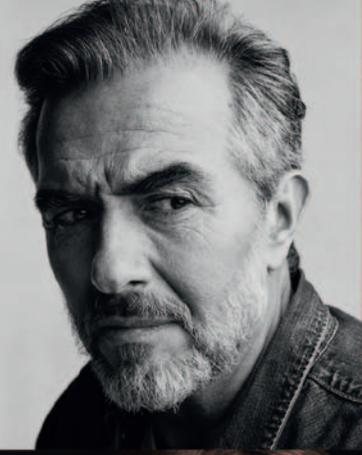
**IHRE MEINUNG
IST UNS WICHTIG!**

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



GSK



**„Gürtelrose?
Ich dachte, ich bin zu jung –
bis es mich traf.**

**Es war extrem schmerzhaft – mein
Leben stand über Monate still.“***

Mehr Informationen unter

GÜRTELROSE-INFO.AT Impfen
schützt!



Keine echten Patient*innen gezeigt.
*Inspiriert durch wahre Geschichten von
Betroffenen. Gürtelrose kann Schmerzen
verursachen, die über Monate anhalten
und Ihre Lebensqualität erheblich
beeinträchtigen können.

Jede/r Dritte erkrankt im Laufe des
Lebens an Gürtelrose. Ab 50 Jahren steigt
das Risiko deutlich an.

**Unterschätzen Sie Ihr Risiko nicht.
Schützen Sie sich jetzt mit einer
Impfung vor Gürtelrose!**

Lassen Sie sich ärztlich oder in Ihrer
Apotheke beraten, ob eine
Gürtelrose-Impfung für Sie empfohlen ist.



Entspannung

Hektik, Stress und eine Aufgabe nach der anderen, dazu praktisch immer und überall auf der Welt erreichbar – um von der Work-Life-Balance zu einer Life-Work-Balance zu kommen, sollte man unbedingt vermehrt auf sich schauen und vor allem eines tun: richtig entspannen!

VIELE FAKTOREN, MEHRERE WEGE

Das „Runterkommen“ nach einem anstrengenden Tag oder am Wochenende fällt vielen von uns nicht leicht. Hier können Atemübungen, Autogenes Training, Meditation, progressive Muskelentspannung oder auch Yoga dabei helfen, den Geist zu beruhigen und uns eine tatsächliche Auszeit vom stressigen Alltag zu gönnen.

Daneben hält die Natur eine breite Palette an Pflanzen bereit, die uns Menschen als sanfte, aber ungemein wirksame Mittel zum Teil schon seit Jahrtausenden begleiten. Sie können auf natürliche Weise zu Entspannung und Wohlbefinden beitragen. Ob in Form von Tees, Tropfen, Kapseln oder ätherischen Ölen – die Wahl des passenden Präparates hängt dabei ganz davon ab,

in welchem Bereich die Hilfe benötigt wird, also ob man den Schlaf oder die mentale Balance verbessern möchte oder Unterstützung bei der Stressbewältigung sucht.

HILFE AUS DER APOTHEKE

In Ihrer ApoLife Apotheke gibt es gerade im Bereich Entspannung viele wertvolle Produkte in Arzneibuchqualität. Vier hochwertige Eigenprodukte, die exakt für diesen Zweck entwickelt wurden, sind besonders empfehlenswert: **Passionsblumenkraut Rat & Tat Tropfen** – die Passionsblume trägt am Tag zur Entspannung bei (bis zu fünfmal 20 Tropfen) und unterstützt am Abend beim Einschlafen (einmalig 30 Tropfen). Ebenfalls der Kraft der Passionsblume, welcher übrigens in dieser Ausgabe ein

PFLANZEN ZUR BERUHIGUNG DES NERVENSYSTEMS

Baldrian	Wirkt schlaffördernd, beruhigend, hilft gegen innere Unruhe, verkürzt die Einschlafzeit
Hopfen	Unterstützt das Einschlafen, beruhigt die Nerven, wirkt zudem krampflösend. Ideal zur Kombination mit Baldrian und Melisse
Passionsblume	Gegen nervöse Unruhe, verringert Probleme beim Ein- und Durchschlafen
Zitronenmelisse	Beruhigt den Geist, trägt zur Linderung von Stress und Nervosität bei
Lavendel	Entspannt, unterstützt eine optimale Nachtruhe und hilft gegen Angstzustände
Rosenwurz	Geeignet zur generellen Stressregulation, wirkt gegen geistige Erschöpfung
Ätherische Öle	Lavendel, Bergamotte und Pfefferminze fördern die Entspannung von Geist und Körper

eigener Artikel gewidmet ist, bedienen sich die **ApoLife Entspannungs Tropfen**. Sie enthalten zudem Melissenblätter, Orangenschalen, Kamillenblüten, Damianakraut und Hanfblätter, die mit ihrer fein abgestimmten Rezeptur tagsüber zu Entspannung und in der Nacht zu einem besseren Schlaf verhelfen. Wer die alkoholfreie Kapselform bevorzugt, kann auf ein Produkt zurückgreifen, das die Wirkung bereits im Namen trägt: **ApoLife 42 Entspannung**. Auch hier kommt die Passionsblume zum Einsatz, um gemeinsam mit Zitronenmelisse ihre beruhigenden und stressreduzierenden Effekte zu entfalten. **Der ApoLife Schlaf gut Kindersaft** ist speziell auf die Jüngsten ausgerichtet. Er kann bereits ab zwei Jahren gegeben werden und

sorgt mit Lavendel, Melissenblättern und Orangenschalen für einen besseren Schlaf. Abgerundet wird die Rezeptur durch Himbeerblätter und Kamillenblüten, die zusätzlich eine krampflösende Wirkung besitzen.

Die besten Wege zur Entspannung – egal, ob für einen stressreduzierten Tag oder eine erholsame Nacht – finden Sie in Ihrer ApoLife Apotheke. Hier erhalten Sie nicht nur die beschriebenen hochwertigen Produkte, sondern viele weitere klassische oder alternative Präparate und gute Tipps, um perfekt zur Ruhe zu kommen!



Verbesserte Rezeptur
gleicher Geschmack!

UroAkut
Ja bitte!

UroAkut
D-Mannose + Cranberry
Vitamin B2
Vitamin C
Vitamin D3

D-Mannose + Cranberry
Die ideale pflanzliche Kombination!

D+PAC

www.gesunde-blase.at

Nährwertangaben sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

Kwizda

10

100-0294_3411

... UND TSCHAU MITAU!

SCHNELLE EXPRESS WIRKUNG

ADOLORIN
Ibuprofen-Lysinat

IBUPROFEN EXPRESS

ADOLORIN EXPRESS

Gegen Schmerzen und Fieber.

Wirkstoff: Ibuprofen-Lysinat

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

100-0191_2018



Scharlach



Und wieder einmal treffen wir auf eine Krankheit, die ihren Namen durch von ihr verursachte Symptome bekommen hat – die scharlachrote Zunge und der charakteristische Hautausschlag.

KEINE REINE KINDERKRANKHEIT

Bei Scharlach handelt es sich um eine durch Bakterien, zumeist *Streptococcus pyogenes*, ausgelöste Infektion, die vor allem bei Kindern zwischen dem 3. und 10. Lebensjahr auftritt. Bei Erwachsenen ist die Erkrankung viel seltener zu beobachten, allerdings sind auch sie nicht davor gefeit. Zwar entsteht nach der Genesung eine gewisse Immunität, jedoch gibt es viele unterschiedliche Bakterien-

Prinzipiell zählt Scharlach nicht zu den gefährlichen Krankheiten, allerdings kann es zu Komplikationen, wie Mittelohrentzündung, Nierenentzündung und rheumatischem Fieber, kommen.

stämme, die Scharlach auslösen können. Eine in Kindertagen überstandene Infektion schützt somit leider nur zu einem gewissen Teil. Die Übertragung erfolgt über Tröpfchen, also durch Husten, Niesen oder engen Kontakt zu erkrankten Personen, wobei die Inkubationszeit, also die Dauer von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Erkrankung, von 24 Stunden bis zu 4 Tagen variieren kann.

VERLAUF UND SYMPTOME

Ganz typisch für Scharlach ist ein plötzlicher Beginn der Krankheit mit hohem Fieber, Halsschmerzen und Schluckbeschwerden. Des Weiteren zeigen sich gerötete Wangen, jedoch mit einem

blassen Munddreieck, und die charakteristische Himbeerzunge. Sie ist anfangs zwar weiß belegt, nimmt später allerdings eine intensive Rötung mit kleinen Punkten an. Ebenfalls ein deutliches Zeichen ist der spezielle, feinfleckige Hautausschlag, der sich zunächst in den Achseln oder in der Leistenengegend zeigt und dann über den ganzen Körper ausbreitet. Die Haut fühlt sich dabei wie Schmirgelpapier an und beginnt sich, vor allem an Handflächen und Fußsohlen, nach dem Verschwinden des Ausschlages zu schälen.

DIE BESTMÖGLICHE BEHANDLUNG

Prinzipiell zählt Scharlach nicht zu den gefährlichen Krankheiten, allerdings kann es zu Komplikationen, wie Mittelohrentzündung, Nierenentzündung und rheumatischem Fieber, kommen. Diese sind bei einer frühzeitigen Diagnose und Behandlung aber fast immer zu verhindern. Die Therapie erfolgt mit einem Antibiotikum (meist Penicillin), das über den verordneten Zeitraum eingenommen werden muss, selbst wenn die Symptome schon vorher abklingen. Bereits 24 Stunden nach der ersten Einnahme reduziert sich die Ansteckungsgefahr deutlich, und so können Kinder nach Rücksprache mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt bald wieder in die Schule oder in den Kindergarten gehen.

Neben der medikamentösen Behandlung können andere Maßnahmen dabei helfen, die bestehenden Beschwerden zu lindern:

- Gönnen Sie sich wirklich Ruhe
- Trinken Sie viel, am besten lauwarmen Tee für den Hals oder verdünnte Fruchtsäfte
- Gegen Fieber und Schmerzen helfen Paracetamol oder Ibuprofen
- Achten Sie auf eine sanfte Hautpflege mit feuchtigkeitsspendenden Lotionen
- Bezüglich Hygiene öfter Hände waschen und immer eigene Handtücher verwenden

Ganz wesentlich bei Scharlach ist eine schnelle Behandlung, um mögliche schwerwiegende Folgen zu vermeiden und die Erkrankung wieder in den Griff zu bekommen. Beim Verdacht besser einmal zu viel ärztlichen Rat einholen als einmal zu wenig und auf Nummer sicher gehen. Und falls Sie weitere Informationen bezüglich dieser Krankheit suchen, stehen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker jederzeit mit fachkundiger Beratung sowie wirksamen Präparaten zur Seite.





Von mikroskopisch klein bis mehrere Meter lang – es gibt Organismen, die sich von anderen Lebewesen ernähren, sich über sie fortpflanzen oder gleich dort bleiben und sich wohlfühlen.

Parasiten

DER NAME IST PROGRAMM

Die Bezeichnung „Parasit“ stammt aus dem Altgriechischen, wo *parásitos* übersetzt „bei einem anderen essend“ bedeutet. In dem Zusammenhang ergibt sich auch das Wort „Wirt“ für die befallenen Menschen oder Tiere, obwohl die Gastfreundschaft meist alles andere als gewollt ist. Viele Parasiten sind harmlos, verursachen praktisch keine Symptome und werden zumeist gar nicht wahrgenommen. Andere hingegen können unsere Gesundheit und die Lebensqualität negativ beeinflussen – je nachdem, wo im Körper der winzige Einzeller, der lästige Hautbewohner oder der heimliche Mitesser sein Unwesen treibt. Ganz wesentlich ist es, die Anzeichen eines Befalles zu erkennen und rasch geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

BEKANNTE VERTRETER

Hier ist als klassisches Beispiel etwa der Madenwurm bei Kindern zu nennen, der sich vor allem durch unangenehmen Juckreiz am After der Kleinen bemerkbar macht. Die winzigen, fast unsichtbaren Wurmeier werden ungewollt von Gegenständen, Lebensmitteln oder aus dem Staub aufgenommen und gelangen so in den Verdauungstrakt. Dort wachsen sie zu weißen, mit dem freien Auge sichtbaren Würmern heran, die ihre gut haftenden Eier dann außen in der Umgebung des Anus ablegen. Dies führt zum typischen Jucken, das wiederum durch das zwangsläufige Kratzen und die Aufnahme mit den Fingernägeln eine weitere Verteilung begünstigt.

Ebenfalls relativ häufig zu beobachten sind Darmparasiten, wie beispielsweise *Giardia lamblia*, welche über verunreinigtes Wasser – z. B. auf Reisen – in den Körper gelangen. Eher selten kann man sich glücklicherweise Bandwürmer einfangen, die vor allem durch den Verzehr von rohem bzw. halbgegartem Rindfleisch oder Fischen sowie kontaminierten Waldfrüchten übertragen werden. Im Gegensatz zu diesen Endoparasiten, bei denen sich der „Gast“ im Körper befindet, gibt es die „äußeren“ Ektoparasiten, zu denen Flöhe, Läuse oder Zecken gehören und die ebenfalls gefährliche Krankheiten übertragen können.

TYPISCHE SYMPTOME & PROPHYLAXE

Anzeichen für einen Parasitenbefall sind Bauchschmerzen, Durchfall, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust bis hin zu Müdigkeit oder Hautausschlägen. Vielfach also eher unspezifische Beschwerden, die nicht sofort richtig gedeutet werden. Halten die Symptome über einen längeren Zeitraum an, sollte man in jedem Fall ärztlichen Rat einholen. Eine Stuhlprobe oder ein Bluttest kann rasch Aufschluss darüber geben, ob ein blinder Passagier an Bord ist.

Da die Übertragung überwiegend durch nicht ausreichend gewaschene Lebensmittel, verunreinigtes Trinkwasser oder den direkten Kontakt mit befallenen Menschen und Tieren erfolgt, gibt es einige Grundregeln, mit denen man sich vor Parasiten schützen kann:

- Regelmäßig die Hände sorgfältig waschen – besonders vor dem Essen und nach dem WC-Besuch
- Beim Wandern nicht aus Bächen, Brunnen oder Quellen trinken und keine Wildbeeren pflücken bzw. essen
- Speziell auf Reisen immer nur abgepacktes Trinkwasser konsumieren bzw. in der Natur das Wasser stets abkochen
- In fremden Ländern prinzipiell auf Eiswürfel und Speiseeis verzichten
- Lebensmittel stets gut waschen und durchgaren. Keine rohen Speisen und das Obst schälen
- Insektenschutz verwenden. Auch Mücken und Zecken können andere Parasiten übertragen
- Die eigenen Haustiere optimal vor Flöhen oder Zecken schützen und sie zudem regelmäßig entwurmen lassen

ERKANNT UND GEBANNT

Ganz wesentlich ist es, einen Parasitenbefall möglichst zeitnah zu diagnostizieren und im Anschluss sofort mit einer geeigneten Behandlung zu beginnen. Gerade bei ungewollten Mitbringenseln von Fernreisen sollte man rasch eine Ärztin oder einen Arzt mit Schwerpunkt Tropenmedizin konsultieren. Den meisten Parasiten kann durch eine gezielte Therapie schnell der Garaus gemacht werden, in Einzelfällen ist jedoch eine längere Behandlung vonnöten. Die Mittel dazu erhalten Sie selbstverständlich alle in Ihrer ApoLife Apotheke – und das zum Teil rezeptfrei wie z. B. Präparate gegen Kopfläuse. Darüber hinaus gibt

es einige effektive Maßnahmen, um die Vermehrung und die Verbreitung zu verhindern. Dazu gehört etwa das Waschen von Bettwäsche oder das Reinigen von Spielzeug und Kuscheltieren.

In jeder ApoLife Apotheke berät man Sie gerne zu den effizientesten Produkten und gibt Ihnen hilfreiche Tipps zur Vorbeugung, damit Sie idealerweise überhaupt von Parasiten verschont bleiben. Und um auf Reisen ebenso bestens vorbereitet zu sein, steht in Ihrer ApoLife Apotheke eine breite Palette an wirksamen Präparaten bereit, die in Ihrer Urlaubsapotheke nicht nur in Hinblick auf parasitäre Störenfriede keinesfalls fehlen sollten!





Arzneipflanze

Passionsblume

Heute möchten wir Ihnen eine Pflanze vorstellen, die nicht nur durch ihr markantes Äußeres, das ihr den Namen gab, sondern vor allem durch ihre Heilkraft begeistert: *Passiflora incarnata*

VON DER HERKUNFT ZUM NAMEN

Bei der Passionsblume handelt es sich um ein Gewächs, das ursprünglich nur auf dem amerikanischen Kontinent zu finden war und von den dort beheimateten indigenen Völkern seit Urzeiten zur Linderung von Schmerzen, Schlafstörungen und Unruhe eingesetzt wurde. Es gibt über 500 verschiedene Arten, wobei zwei speziell herausstechen. Zum einen die *Passiflora edulis*, deren Frucht bei uns als Maracuja bekannt ist, zum anderen eben die *Passiflora incarnata* mit ihrer beruhigenden Wirkung auf das zentrale Nervensystem, die seit Anfang des 20. Jahrhunderts auch in Europa aus der Naturapotheke nicht mehr wegzudenken ist. Der Name wurde übrigens von christlichen Missionaren geprägt, die in der speziellen Blütenform die Passion Jesu zu erkennen glaubten – „*incarnata*“ bedeutet so viel wie „fleischgeworden“. Die zehn Blütenbestandteile entsprachen den zehn Aposteln (ohne Petrus und Judas), die Nebenkronen der Dornenkrone, die Staubblätter den Wundmalen und die Sprossranken symbolisierten die Geißeln.

BEWIESENE WIRKSAMKEIT

Warum die Passionsblume so unglaublich wirksam ist, lässt sich in erster Linie

auf die komplexe Mischung aus unterschiedlichen Flavonoiden zurückführen. Apigenin, Chrysin und Vitexin greifen direkt in die Signalübertragung eines speziellen Neurotransmitters (GABA) ein, der im Gehirn hemmend wirkt. Der Extrakt verringert den GABA-Abbau und führt so zu einem beruhigenden Effekt. Einen ganz wesentlichen Aspekt dabei stellt der Umstand dar, dass die Substanzen nicht, wie bei anderen Schlaf- und Beruhigungsmitteln, an klassische Benzodiazepin-Rezeptoren andocken. Somit sind Passionsblumen-Extrakte eine gut verträgliche und vor allem nicht süchtig machende Alternative zu den synthetischen Tranquilizern. Ein weiterer Vorteil: Im Gegensatz zu Benzodiazepinen bringt die pflanzliche Alternative

Eine entspannte Zahnungszeit.

Dentinox® Gel care
stärkt die **Mundflora** von Anfang an und lindert **leichte Zahnungsbeschwerden**.

Jetzt NEU!

Sanfte Zahnungspflege
Kosmetikum

Zum Auftragen auf das Zahnfleisch.

Und die optimale Ergänzung in der akuten Zahnungsphase:
Dentinox®-Gel Zahnungshilfe
lindert **akute Zahnungsbeschwerden**.

Dentinox-Gel Zahnungshilfe
Arzneimittel

ORIFARM Healthcare

Dentinox®

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AT-DENT-2500006 03/25

keine Muskelrelaxation mit sich. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bleibt also weitestgehend erhalten.

Die Passionsblume war ursprünglich nur auf dem amerikanischen Kontinent zu finden und wurde von den indigenen Völkern seit Urzeiten zur Linderung von Schmerzen, Schlafstörungen und Unruhe eingesetzt.

Trotz des natürlichen Ursprunges zeichnet sich *Passiflora incarnata* durch eine mild-sedierende, beruhigende, angst- und spannungslösende Wirkung aus, die wissenschaftlich untermauert ist. Die innere Unruhe sowie Angstgefühle lassen nach, und man schläft leichter ein, insgesamt ruhiger bzw. auch besser durch. Sie ist zudem mild krampflösend, wodurch sie bei stressbedingten Verdauungsproblemen oder nervösen Magenkrämpfen eingesetzt werden kann.

HEILSAM – MIT PASSION!

In Ihrer ApoLife Apotheke warten eine Vielzahl an Präparaten und Eigenprodukten auf Sie, welche die positiven Effekte des Passionsblumenkrautes in einer optimalen Verfügbarkeit bieten. Zu erwähnen sind hier speziell die **Passionsblumenkraut Rat & Tat Tropfen**, die **ApoLife Entspannungstropfen** und **ApoLife 42 Entspannung** in Kapselform. Für einen geruhsamen Schlaf steht

Ihnen **ApoLife 25 Nachtruhe** zur Verfügung. Darüber hinaus gibt es noch weitere Darreichungsformen, wie z. B. Tees und Teezubereitungen, in Arzneibuchqualität.

Fragen Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker bei Ihrem nächsten Besuch einfach nach diesen und weiteren natürlichen Möglichkeiten, um milden Stresssymptomen, Anspannung, Reizbarkeit, Nervosität, Prüfungsangst oder Lampenfieber zu begegnen und einen gesunden, erholsamen Schlaf zu fördern.



Gehirnjogging 

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 24.

GRATIS JAUSENBOX

Tantills
JUNIOR

Jetzt für alle Schüler zum neuen Schuljahr



fruchtig!

EICHEN
LASSEN
HALS
WEH
WEICHEN!

Tantills® Sachets

Notizbuch

Lineal

Buntstift

Radiergummi

Spitzer

zuckerfrei

● schmerzlindernd ● abschwellend ● schützend

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

Wir denken an Ihre
Gesundheit!

1. bis 30. September 2025

Shampoo

GRATIS

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

Gutschein gültig von 1. bis 30. September 2025 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



1. bis 30. September 2025

2,- Euro

BILLIGER

Heilt und desinfiziert oberflächliche Wunden, z. B. bei Schürf- und Kratzwunden – **Vitawund® Salbe 100 g** jetzt **2,- billiger!**

Gutschein gültig von 1. bis 30. September 2025 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Arzneimittel: Über Wirkungen und unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Chlorhexidin

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

1. bis 31. Oktober 2025

bis 6 Euro*

SPAREN

Gut vorbereitet auf die kalte Jahreszeit mit Vitaminen & Mineralstoffen von **Supradyn®** – während der Vitaminwochen **bis zu 6 €* billiger!**



* Aktion gültig im Oktober 2025 in teilnehmenden Apotheken. Solange der Vorrat reicht. Keine Barabläse möglich. Änderungen vorbehalten. **6 Euro Rabatt auf Supradyn® Filmtabletten** (VITAL 50+ 90 Stk., ACTIVE 365 90 Stk. und FORTE 60 Stk.) **4 Euro Rabatt auf Supradyn® Brausetabletten** 30 Stk. (ACTIVE 365, FORTE, VITAL 50+, IMMUN), **Supradyn® Kids&Co Gummies** 60 Stk. und **Supradyn® Kids&Co IMMUN Gummies** 100 Stk. NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

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

CH-20250806-11

1. bis 31. Oktober 2025

2,- Euro

BILLIGER

Zur täglichen Pflege für ein gesundes Zahnfleisch: **Chlorhexamed Tägliche Mundspülung 500 ml** jetzt **2,- billiger!**



Kosmetikum

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



Nahrungsergänzung

Zwar wurde dieses Hormon schon im Jahr 1958 entdeckt, seine wichtige Bedeutung für den menschlichen Tag-Nacht-Rhythmus und vieles mehr kam aber erst nach und nach ans Licht.

EIN KLEINER FACHLICHER EXKURS

Was die Summenformel $C_{13}H_{16}N_2O_2$ beschreibt, klingt ausformuliert noch komplizierter, also vergessen wir N-Acetyl-5-Methoxytryptamin gleich wieder. Sehen wir uns lieber die Eckpfeiler des Melatonins an. Es handelt sich um ein körpereigenes Hormon, welches

Melaton

maßgeblich an der Steuerung des zirkadianen Rhythmus, dem Schlaf-Wach-Zyklus, beteiligt ist. Gebildet wird es vor allem in einer kleinen Drüse im Zwischenhirn, der Zirbeldrüse, sowie in der Netzhaut des Auges und im Verdauungstrakt. In der Kindheit und Jugend ist der Melatoninspiegel hoch, die Produktion nimmt jedoch kontinuierlich ab. So liegt sie mit 60 Jahren bei rund 50 Prozent eines 20-Jährigen. Diese Reduzierung kann Auswirkungen auf den Schlaf, das allgemeine Wohlbefinden und unterschiedliche Körperfunktionen



haben. Arzneien, wie Betablocker gegen Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen, sind der körpereigenen Herstellung ebenfalls abträglich und können zu Schlafproblemen führen.

DIE VIER WICHTIGSTEN FUNKTIONEN VON MELATONIN

- **Reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus**
Als zentrales Hormon für die innere Uhr signalisiert es dem Körper, dass es Nacht ist, und unterstützt beim Einschlafen. Wird es dunkel, steigt der Melatoninspiegel im Blut um das

Zehnfache (!). Die höchsten Werte misst man zwischen zwei und vier Uhr. Da jede Lichtquelle die Ausschüttung hemmt, drosselt der laufende Fernseher ebenso wie das helle Smartphone-Display die Melatoninerzeugung und stört somit unseren Schlaf.

- **Wirkt antioxidativ**

Melatonin gehört zu den wirksamsten fettlöslichen Antioxidantien, die unser Organismus herstellen kann. Es ist diesbezüglich stärker als Vitamin E und seine Abbauprodukte besitzen ebenfalls antioxidative Eigenschaften. Dadurch entsteht eine Kaskadenwirkung, die einen deutlichen Vorteil gegenüber anderen Radikalfängern mit sich bringt.

- **Beeinflusst den Stoffwechsel**

Mit dem direkten Einfluss auf wesentliche Stoffwechselfunktionen kann es den Blutdruck senken, die Körpertemperatur regeln und den allgemeinen Energiehaushalt anpassen. Ist nur ein geringes Kalorienangebot vorhanden, bremst Melatonin den Stoffwechsel und aktiviert diesen bei einem Energieüberschuss. Dadurch ergibt sich eine mögliche Relevanz des Hormons bei Übergewicht, Diabetes oder im Rahmen von Fastenkuren.

- **Hat Auswirkungen auf Alterungsprozesse**

Es wird von wissenschaftlicher Seite vermutet, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen dem altersbedingten Rückgang der Melatoninproduktion und dem Entstehen von degenerativen Erkrankungen gibt. Aus

diesem Grund könnte Melatonin zukünftig auch ins Blickfeld der Anti-Aging-Forschung rücken und möglicherweise schon bald hinsichtlich Zellschutz, Immunsystem und neurologischer Funktionen an Relevanz gewinnen.

AKTUELLE ANWENDUNGSGEBIETE

Gegenwärtig hat sich Melatonin als Mittel gegen Jetlag bewährt. Reist man über mehrere Zeitzonen hinweg, kann man die Einschlafzeit besser steuern. Dabei empfiehlt sich nach dem Flug eine Einnahme von 0,5 bis 3 mg jeweils 30 Minuten vor dem Schlafengehen für sieben bis zehn Tage. Auch in der Krebsforschung gibt es Ansätze, Melatonin als Wirkstoff zur onkologischen Unterstützung einzusetzen, und zwar bei sogenannten kalten Tumoren. Diese sind für das Immunsystem praktisch unsichtbar und werden daher nicht bekämpft. Im Rahmen von Immuntherapien hat sich gezeigt, dass dem Melatonin strukturell verwandte chemische Verbindungen diese speziellen Tumoren sichtbar machen können und die Behandlung deutlich besser anschlägt – ein zurzeit noch experimenteller Ansatz mit großem Potenzial.

TIPPS ZUR MELATONIN-ERGÄNZUNG

Wie erwähnt, nimmt die körpereigene Produktion mit den Jahren immer weiter ab. Aus diesem Grund empfiehlt sich einerseits der Griff zu melatoninreichen Lebensmitteln wie Walnüssen, Milch,

gekeimten Hülsenfrüchten, Getreide oder Kirschen (speziell Sauerkirschen). Das sind zwar keine Melatoninbooster, können aber mit einem geregelten Tagesrhythmus und einem optimalen Dunkelheitsreiz am Abend zur natürlichen Regulierung beitragen. Andererseits kann man das Schlafhormon selbstverständlich ebenso in reiner Form ergänzen. Ideal sind 0,5 bis maximal 5 mg auf nüchternen Magen jeweils 30 bis 60 Minuten vor dem Zubettgehen. Auch dafür gibt es in Ihrer ApoLife Apotheke ein spezielles Eigenprodukt, den **ApoLife Melatonin Schlaf-Spray** – einfach zu dosieren und anzuwenden. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker geben Ihnen zu diesem und weiteren ergänzenden Präparaten mit Melatonin gerne umfassend Auskunft.

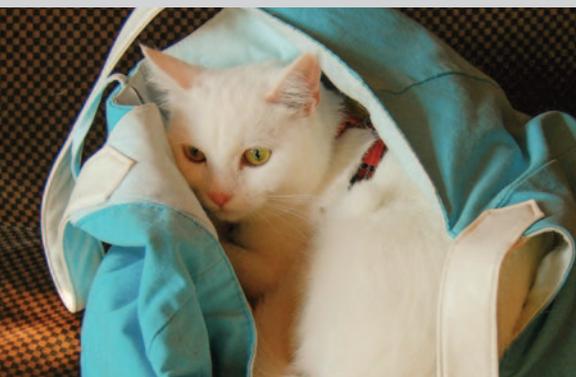


L Ö S U N G Gehirnjogging

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

Warum sagt man ...

Die Katze im Sack kaufen



In unserer Reihe mit bekannten Redewendungen, deren eigentlicher Ursprung im Lauf der Zeit verloren gegangen ist, gehen wir dieses Mal wieder zurück ins Mittelalter. Dort stoßen wir auf ein sprachliches Bild, das sicherlich jeder von uns schon einmal verwendet hat – und das gerade beim in den letzten Jahren boomenden Online-Kauf bei Privatpersonen mit negativen Überraschungen aktueller denn je scheint. Leider kauft man da allzu oft „die Katze im Sack“.

Doch in welchem Zusammenhang wurde diese Redewendung vor Jahrhunderten geprägt? Zoohandlungen gab es zumindest noch nicht und auf den Speisekarten waren die Vertreter der Gattung *Felis catus* auch nicht

unbedingt zu finden. Die Erklärung ist so simpel wie einleuchtend und hat durchaus Parallelen zur heutigen Entsprechung, bei der man etwas kauft oder im übertragenen Sinne auch akzeptiert, ohne den Gegenstand oder die Entscheidung vorab gesehen bzw. genau geprüft zu haben.

Im Mittelalter gab es nur wenige Geschäfte, sondern vorwiegend Märkte, auf denen die Händler ihre Waren feilboten. Dazu gehörten selbstverständlich auch Tiere, wie beispielsweise wertvolle Ferkel. Diese wurden damals nicht in Käfigen verkauft, sondern vorzugsweise in günstigeren Säcken. Man verließ sich also auf das Wort des Händlers, dass sich im Behältnis tatsächlich das gewünschte Tier bewegte, und kaufte praktisch blind. Zu Hause angekommen, hielt der Käufer Nachschau und musste im schlimmsten Fall feststellen, dass er kein Ferkel, sondern wirklich nur eine vergleichsweise wertlose „Katze im Sack gekauft“ hatte. Der Betrüger war zu diesem Zeitpunkt selbstverständlich meist bereits über alle Berge und man blieb enttäuscht mit einem nutzlosen Haustier zurück.

Daraus ergibt sich zugleich die damit verbundene Redewendung „Die Katze aus dem Sack lassen“ – das Geheimnis oder die Wahrheit wird endlich preisgegeben bzw. offenbart und man erfährt, was sich im Sack tatsächlich verbirgt.





FACHINTERVIEW:

Schlafstöru

Die einen legen sich abends hin und entswinden sofort sanft in Morpheus' Arme, andere brauchen lang beim Einschlafen oder erleben eine unruhige Nacht ohne durchzuschlafen. Um mögliche Ursachen, aber ebenso Wege zu einem erholsamen Schlaf aufzuzeigen, haben wir Frau Mag. Slupetzky, ApoLife Apothekerin in Bludenz, zu einem Gespräch eingeladen.

Mag. Caroline
Slupetzky
ApoLife
Apothekerin in
Bludenz



Frau Mag. Slupetzky, warum ist Schlaf für uns Menschen so wichtig?

Wahrscheinlich hat jeder schon einmal am eigenen Leib gespürt, was eine Nacht mit zu wenig Schlaf bedeutet. Man fühlt sich übermüdet, schläfrig und alles fällt einem schwer. In diesen Zeiten

merkt man dann, wie unverzichtbar eine ausreichende Nachtruhe eigentlich ist, und das nicht nur aus subjektivem Empfinden, sondern rein körperlich. Schlaf ist ganz wesentlich für die physische und geistige Regeneration bzw. für unsere Gesundheit allgemein. Ein Mangel kann hier schwerwiegende Folgen, wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, verminderte Leistungsfähigkeit, eine Schwächung des Immunsystems oder psychische Probleme, nach sich ziehen. Rund 15 Prozent der Bevölkerung geben an, unter Schlafproblemen zu leiden – eine alarmierende Zahl, da bei dieser Gruppe nicht nur die Lebensqualität beeinträchtigt ist, sondern überdies wesentlich öfter Arbeits- oder Verkehrsunfälle zu beobachten sind.

Gibt es unterschiedliche Arten von Schlafstörungen?

Ja, und zwar nicht gerade wenige. In der Medizin werden etwa 100 verschiedene Arten benannt. An erster Stelle ist hier die „Primäre Insomnie“ zu nennen, die auch als erlernte Schlaflosigkeit bezeichnet wird. Diese äußert sich durch Ein- und Durchschlafprobleme, welche vor allem Ursachen auf der psychisch-seelischen Ebene haben. Die Ereignisse des Tages werden nicht bzw. zu wenig verarbeitet und praktisch mit ins Bett genommen, was sich dort nachteilig auf den Schlaf auswirkt. Dazu kommen meist noch Stress, spätes oder zu schweres Essen sowie direkt im Schlafzimmer anzutreffende Faktoren wie Temperatur, Luftqualität, Matratze, Lärm, TV-Gerät,

Smartphone etc. Dabei kommt es oft zu einem Teufelskreis, man schläft schlecht, muss aber am nächsten Tag wieder die volle Leistung am Arbeitsplatz bringen und versucht, die Defizite mit Kaffee und Energydrinks zu kompensieren. Das hilft zwar kurzfristig, die Belastung wird dadurch allerdings nicht geringer und die kreisenden Gedanken am Abend auf dem Kopfpolster nicht weniger.

Als zweite vorherrschende Form ist noch die „Sekundäre Insomnie“ zu nennen, bei der die Ursachen, z. B. körperliche Erkrankungen, die Einnahme von Medikamenten oder der übermäßige Konsum von Koffein und Alkohol, klar ersichtlich sind.

Was kann die Nachtruhe noch negativ beeinflussen?

Eine der gefährlichsten Formen von Schlafstörungen sind die sogenannten Schlafapnoen. Hier kann es beim Schnarchen zu kurzzeitigen Atemaussetzern, zum Teil mit einer Länge von über einer Minute, kommen. Ein Umstand, der mit einem erhöhten Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall einhergeht. Deshalb sollten diese Beschwerden unbedingt in einem speziellen Schlaflabor untersucht und von ärztlicher Seite eine geeignete Behandlung verordnet werden. Schnarchschielen oder Atemmasken können dabei helfen, diese kurzen Atemstillstände zu unterbinden.

Weiter zu nennen wäre das Restless-Legs-Syndrom, also das Syndrom der ruhelosen Beine. Dieses ist durch

unwillkürliche Bewegungen von Armen und Beinen gekennzeichnet und wird oft von Missempfindungen, wie Kribbeln, Brennen, Ziehen, Hitze- oder Kältegefühl, begleitet. Diese Beschwerden lassen sich jedoch ebenso gut behandeln.

Was viele nicht wissen – auch der Jetlag, also die Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus bei Flugreisen, ist eine Schlafstörung. Hier gilt es, sich schnell an die neuen Gegebenheiten zu gewöhnen und sich viel bei Tageslicht im Freien aufzuhalten, um die Melatonin-Produktion anzuregen – ein körpereigenes Hormon, das unsere innere Uhr regelt.

Wie kann man das Einschlafen bzw. das Durchschlafen fördern?

Der einfachste Weg sind ärztlich verordnete Schlaftabletten. Diese sollten aber immer nur eine kurzfristige Lösung sein, da es bei längerer Einnahme zu einem Gewöhnungseffekt kommt. Besser wäre, zunächst nichts unversucht zu lassen, um ohne Hypnotika – so der wissenschaftliche Fachbegriff – auszukommen.

Als Erstes gilt es, Wert auf eine optimale Schlafhygiene zu legen. Dazu gehört, für eine angenehme Umgebung im Schlafzimmer, für frische Luft und eine angenehme Temperatur zu sorgen. Genauso wichtig sind gute Matratzen und Kopfpolster. Und eine geruhvolle Nachtruhe fängt nicht erst beim Zubettgehen an, ganz wesentlich ist die Zeit davor. Meiden Sie schweres oder fettes Essen, gehen Sie zudem nie hungrig schlafen. Verzichten Sie am Abend auf Nikotin,

das regt an, Kaffee, Schwarztee, Cola oder Energydrinks und Alkohol. Dieser erleichtert zwar das Einschlafen, stört allerdings das Durchschlafen. Des Weiteren sollten Sie am Abend die körperlichen und geistigen Tätigkeiten reduzieren, keine aufregenden Filme ansehen oder Computerspiele zocken und schon gar nicht beim Fernsehen einschlafen. Dann nehmen wir nämlich die akustischen Reize des TV-Gerätes weiter wahr, selbst wenn wir nicht mehr wach sind. Idealerweise vor dem Schlafengehen ein entspannendes Bad nehmen, eine Tasse Kräutertee genießen, den Tag ausklingen lassen und vielleicht etwas lesen. Und in jeder ApoLife Apotheke gibt es wunderbare pflanzliche Eigenprodukte, um einen erholsamen Schlaf zu unterstützen.

Haben Sie da vielleicht ein paar Tipps für uns?

Gerne! Empfehlenswert sind hier beispielsweise **ApoLife 25 Nachtruhe** mit Melissen- und Passionsblumen-Extrakten sowie Melatonin, das unser Einschlafen fördert. Dieses natürliche Schlafhormon gibt es übrigens für die schnelle Anwendung auch als **ApoLife Melatonin Schlaf-Spray** mit zusätzlichen Baldrian-, Hopfen- und Passionsblumen-Extrakten. Einfach vor dem Zubettgehen oder in nächtlichen Wachphasen in den Mund sprühen.

Zusätzlich gilt es, für einen guten, erholsamen Schlaf gewisse Dinge zu berücksichtigen. Ganz wichtig ist hier die Regelmäßigkeit, also sich an jedem Tag

so gut es geht an einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus zu halten. Dabei sollten Sie jedoch nie zwanghaft versuchen, um jeden Preis zu bestimmten

Ein Schlafmangel kann schwerwiegende Folgen, wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, verminderte Leistungsfähigkeit, eine Schwächung des Immunsystems oder psychische Probleme, nach sich ziehen.

Uhrzeiten einzuschlafen. Wenn Sie untermittags müde werden, unbedingt auf lange Schlafleinheiten verzichten! Ein 10 bis 20 Minuten langer Powernap ist okay, ein längeres Mittagsschläfchen hingegen eher kontraproduktiv.

Wir in der ApoLife Apotheke stehen Ihnen bei Schlafproblemen oder Fragen zu diesem umfangreichen Thema selbstverständlich jederzeit gerne zur Seite. Wenden Sie sich am besten direkt an mich oder an meine Kolleginnen und Kollegen!

Frau Mag. Slupetzky, wir danken Ihnen herzlich für dieses ausführliche Gespräch!





APOMAX ERKLÄRT:

Influenza

Bei vielen jungen Menschen klingelt bei diesem Wort sofort etwas, allerdings handelt es sich bei diesem Begriff nicht um Personen mit einer großen Reichweite in sozialen Medien, sondern um eine ernstzunehmende Krankheit – um die „Echte Grippe“.

ALLE JAHRE WIEDER

Man weiß nie, wann sie eintreffen, aber dass sie kommen, ist fast sicher: die Grippewellen. Damit bezeichnet man ein gehäuftes Infektionsgeschehen, das vor allem für ältere Menschen oder solche mit Vorerkrankungen äußerst gefährlich werden kann. Eine Influenza ist keine Erkältung mit Schnupfen und erhöhter Temperatur, sondern geht mit hohem Fieber und einer längeren Krankheitsdauer einher, die für unseren Körper eine enorme Belastung darstellt. Ausgelöst wird die „Echte Grippe“ von sogenannten Influenza-Viren. Das Problem dabei: Sie verändern sich ständig und verhindern damit, dass uns eine überstandene Erkrankung dauerhaft immun macht. Eine Möglichkeit, sich zu schützen, bietet die Grippeimpfung, mit der sich viele Virusstämme abdecken lassen. Gerade für ältere oder chronisch kranke Personen kann dies ein wertvoller Schutz sein, jedoch ist sie prinzipiell für jeden Menschen empfehlenswert, denn wer möchte schon bis zu 14 Tage mit Fieber im Bett verbringen!

GRIPPALER INFJEKT ODER GRIPPE?

Das, was man im Volksmund als „Grippe“ bezeichnet, ist zumeist nur ein grippaler Infekt, der von vergleichsweise harmlosen Rhinoviren verursacht wird. Zu Beginn ähneln sich die Beschwerden, der Hals kratzt, die Nase läuft und das Fieberthermometer überschreitet die Normaltemperatur. Danach zeigen sich allerdings deutliche Unterschiede zur Influenza (siehe Tabelle auf Seite 32).



APO LIFE®

Erholsamer Schlaf!



www.apolife.at

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

Symptome	Influenza	Grippaler Infekt
Beginn der Erkrankung	schlagartig	langsam
Fieber mit Schüttelfrost	häufig	selten
Husten	fast immer, vielfach stark	weniger oft, eher leicht
Kopfschmerzen	vorherrschend	selten
Gelenk- und Gliederschmerzen	häufig, zumeist ausgeprägt	kaum
Abgeschlagenheit, Müdigkeit	stark und für 2–3 Wochen	nur kurz und nicht stark

Diese Beschwerden treten allerdings nicht immer auf. Manchmal gibt es Verläufe, die durch starken Schnupfen, Durchfall, Übelkeit oder Erbrechen gekennzeichnet und somit gar nicht als Influenza zu erkennen sind. In diesen Fällen ist ein virologischer Nachweis im Blut erforderlich, um die „Echte Grippe“ nachzuweisen. Wie gefährlich die Erkrankung dann für Betroffene tatsächlich wird, hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren – Virustyp, Alter, Vorerkrankungen etc. – ab. Den besten Schutz bietet, wie bereits erwähnt, die Immunisierung.

DIE GRIPPEIMPfung

Sie ist ab dem 6. Lebensmonat zugelassen und für Erwachsene generell empfohlen, jedoch speziell ab dem 60. Lebensjahr, für chronisch kranke Menschen, bei Risikofaktoren sowie für im Gesundheitswesen und in der Altenpflege Beschäftigte. Wie bei anderen Virusinfektionen kann es sein, dass auch Geimpfte erkranken. In diesem Fall ist ein kürzerer, milderer Verlauf zu beobachten und das Risiko von Komplikationen sinkt. Bis zum vollendeten neunten Lebensjahr werden im Rahmen der Erstimpfung zwei Injektionen im Abstand von mindestens vier Wochen

verabreicht, für Kinder ab zwei Jahren gibt es mittlerweile einen nasalen Impfstoff. Ab dem 50. Lebensjahr stehen spezielle Vakzine zur Verfügung, die eine stärkere Immunantwort forcieren. Immunsupprimierte Personen benötigen ein eigenes Impfschema und sollten dies mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen.

Die ideale Zeit für eine Influenza-Impfung ist vor der eigentlichen Grippeperiode etwa im November. Manchmal treten allerdings schon frühere Wellen auf, in diesem Fall empfiehlt sich eine rasche Immunisierung. Und auch falls die Infektionszahlen bereits steigen, ist eine Impfung sinnvoll. Lassen Sie sich zu diesem Thema doch persönlich in Ihrer ApoLife Apotheke beraten. Hier ist man stets bestens über das aktuelle Influenza-Infektionsgeschehen informiert und erklärt Ihnen gerne sämtliche Details bezüglich der Impfung.





Organ

Gehirn

Es ist zweifellos eines der wichtigsten Organe in unserem Körper, ohne das nichts mehr funktionieren würde. Grund genug, sich die unverzichtbare Schaltzentrale näher anzusehen.

MEHRERE TEILE, UNZÄHLIGE AUFGABEN

Unser Gehirn befindet sich sicher positioniert im Inneren des knöchernen Schädels und wird von drei Hirnhäuten – den sogenannten Meningen – vor äußeren Einflüssen, wie Erschütterungen oder einem Aufprall, geschützt. Es

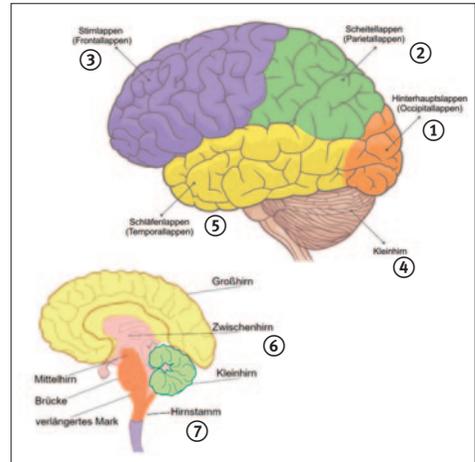
bildet gemeinsam mit dem Rückenmark unser Zentrales Nervensystem (ZNS), während das periphere Nervensystem Informationen von den Organen und Muskeln zum Gehirn leitet, welches wiederum Signale über diese „Datenautobahn“ an den Körper sendet. Beim Letztgenannten unterscheidet man

noch zwischen dem steuerbaren somatischen Nervensystem und dem unbewussten autonomen Nervensystem.

Beginnen wir von oben: Den größten Teil unserer Hirnmasse nimmt das Großhirn ein. Dort befinden sich in der sogenannten grauen Substanz die Zellkerne der Nervenzellen, während deren Fortsätze (Axone) in der weißen Substanz die Zellen miteinander verbinden. Das wichtigste Element des Großhirnes stellt die Großhirnrinde, der Cortex, dar. Er ist in Lappen eingeteilt, die in beiden Gehirnhälften vorhanden sind. Hier ein Überblick:

GUT & BÖSE

Wie wichtig ein optimal funktionierendes Gehirn ist, muss man wohl nicht



Hirnregion (Lage)	Aufgabe
Rechte Gehirnhälfte	Steuert sämtliche Funktionen der linken Körperseite
Linke Gehirnhälfte	Steuert sämtliche Funktionen der rechten Körperseite
① Okzipitallappen (am Hinterkopf)	Verarbeitet visuelle Reize
② Parietallappen (liegt etwas davor)	Ist für unsere Sensibilität, sprich den Tastsinn, verantwortlich
③ Frontallappen (im Stirnbereich)	Kontrolliert die Motorik und ist Sitz des Nachdenkens, der Aufmerksamkeit, unserer Persönlichkeit und des Treffens von Entscheidungen (präfrontaler Cortex)
④ Kleinhirn (am Hinterkopf unter dem Okzipitallappen)	Ist für die Koordination und Feinabstimmung unserer Bewegungen zuständig und reagiert empfindlich auf Alkohol (schwankender Gang, kein Geradeauslaufen möglich)
⑤ Temporallappen (seitlich hinter den Schläfen)	Sind für das Hören, Sprechen und unser Gedächtnis verantwortlich
⑥ Zwischenhirn (im unteren Bereich des Gehirnes)	Besteht aus mehreren Teilen, dem Thalamus (Filter, der entscheidet, welche Sinneseindrücke – Hören, Sehen etc. – ans Großhirn weitergeleitet werden), dem Hypothalamus (steuert das vegetative Nervensystem, Hunger, Durst, Sexualverhalten) sowie der Epiphyse bzw. Zirbeldrüse (schüttet das für den Tag-Nacht-Rhythmus wichtige Hormon Melatonin aus)
⑦ Hirnstamm (ganz unten, direkt vor dem Rückenmark)	Verbindet Großhirn, Kleinhirn und Rückenmark. Umschaltstation für die Nervenzellen und steuert wichtige Reflexe (Husten, Schlucken, Erbrechen) sowie Vitalfunktionen (Atmen, Kreislauf)

näher erläutern. Um dies zu gewährleisten, gilt es, schädliche Einflüsse zu vermeiden und zugleich unsere Schaltzentrale bestmöglich zu unterstützen. Beginnen wir bei den „bösen“ Dingen, dazu gehören Alkohol, Drogen oder auch Medikamente, die bei Missbrauch Schäden verursachen. Ebenso bedenklich ist das Rauchen, denn es führt zu Gefäßablagerungen, welche die Durchblutung und damit die Versorgung der Nervenzellen verschlechtern. Probleme entstehen zudem durch Umweltgifte, Schwermetalle und Luftverschmutzung, aber auch durch freie Radikale, die oxidativen Stress und neurodegenerative Prozesse begünstigen. Zwei weitere negative Faktoren lassen sich hingegen leicht vermeiden: der Mangel an Flüssigkeit und Schlaf. Dehydration führt zur Störung der Hirnfunktion, Verwirrtheit und Vergesslichkeit. Zu wenig Schlaf reduziert die Zeit, welche das Gehirn benötigt, um zu regenerieren, Informationen zu selektieren und langfristig zu speichern.

Neben dem Vermeiden von schädlichen Einflüssen ergeben sich die den Gehirnfunktionen zuträglichen Maßnahmen praktisch von selbst:

- Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf und Pausen ohne Handy und TV.
- Trinken Sie viel, mindestens zwei Liter pro Tag, im Sommer oder bei körperlichen Aktivitäten entsprechend mehr.
- Ernähren Sie sich gesund, idealerweise ohne Geschmacksverstärker und künstliche Zusätze.
- Unterstützen Sie Ihre Nervenzellen mit B-Vitaminen, z. B. **mit ApoLife 5 Vitamin B Komplex.**
- Fördern Sie Ihre Durchblutung, etwa mit Ginkgo. Er verbessert die Blutzirkulation in den kleinen Gefäßen und damit Gedächtnis und Konzentration.
- Trainieren Sie Ihr Gehirn, nicht nur im fortgeschrittenen Alter. Rätsel, wie etwa Sudokus, oder auch das Lernen von Gedichten etc. halten geistig fit.

Sie sehen, es gibt viele Dinge, die man berücksichtigen kann, um unser Gehirn zu schützen und gleichzeitig zu unterstützen. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker haben dafür nicht nur die besten Produkte, sondern ebenso viele wertvolle Tipps für Sie!



VOICLA
Zeig dem trockenen Hals die Zunge!
NEU!

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

mit fruchtigem Erdbeergeschmack
JUNIOR
24 Weichpastillen
Nahrungsergänzungsmittel

VOICLA® Weichpastillen



Kuriose Heilmittel

Mumia

In unserer Serie mit seltsamen Arzneimitteln, die in vergangenen Zeiten durchaus gefragt waren, stoßen wir immer wieder auf Dinge, die heutzutage manchmal sonderbar erscheinen oder uns zum Teil – wie beim Beispiel in dieser Ausgabe – schauernd zurücklassen. Glücklicherweise sind diese Epochen der fragwürdigen Behandlungsmethoden seit Langem vorbei und Sie erhalten in jeder Apotheke sorgfältig geprüfte Medikamente, die auf Basis modernster wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt und freigegeben wurden.

MAKABERES MITTEL

Werfen wir nun also einen Blick zurück

in die Heilkunde und wenden uns einer der wohl befremdlichsten Arzneien zu, die zu ihrer Zeit tatsächlich als wirksames Heilmittel galt: *Mumia vera*, ein Präparat, dessen Name den Ausgangsstoff verrät – echte menschliche Mumien!

Der Begriff „Mumia“ an sich bezeichnet eine harzartige, bituminöse Substanz, die aus in der Erde auf natürliche Weise konservierten Leichnamen, vorwiegend aus dem persischen Raum, gewonnen wurde. Im Lauf der Zeit änderte sich dies allerdings, speziell im Mittelalter und bis weit in die Neuzeit wurden ägyptische Mumien, also die einbalsamierten Körper von Verstorbenen, zerrieben und

das *Mumia vera*-Pulver als hochwirksames Medikament in alle Welt verkauft. Es sollte gegen eine Vielzahl von Beschwerden, von Kopfschmerzen über Magenproblemen bis hin zu inneren Blutungen, oder sogar gegen Epilepsie helfen. Die Wirkung führte man vor allem auf die Lebenskraft zurück, welche von dem toten Körper ausgehen würde. Es dürfte aber in erster Linie der Glaube an die heilenden Kräfte des Exotischen und Rätselhaften gewesen sein, der zum Erfolg dieser „Arznei“ beitrug. Selbst Paracelsus erwähnte die besondere Wirkung der „Mumia“, wobei er allerdings auf die „alchemistische“, also eine künstlich hergestellte oder symbolische „Mumia“ verwies.

MEHRFACH NEGATIV

Die immense Nachfrage hinsichtlich *Mumia vera* führte nach und nach zu einem regelrechten Schwarzmarkt für Mumien. Und dieser rief Kriminelle und gefährliche Betrüger auf den Plan. Zum einen wurden immer mehr antike Ruhestätten in Ägypten geplündert, um die sterblichen Überreste nach Europa zu verschachern. Zum anderen bediente man sich Leichen von frisch Verstorbenen, die mit Bitumen eingerieben und als „echte Mumia“ verkauft wurden. Dass die daraus gewonnenen Substanzen nicht nur absolut wirkungslos, sondern zudem oft äußerst gesundheitsgefährdend waren, versteht sich von selbst. Doch es sollte einige Zeit dauern, bis *Mumia vera* allmählich aus dem Sortiment der Apotheken

verschwand. Erst im 18. und 19. Jahrhundert verloren diese und andere fragwürdige Heilmittel mit dem Siegeszug der wissenschaftlich fundierten Medizin ihre Daseinsberechtigung. Heute ist die Mumien-„Arznei“ ein hervorragendes Beispiel dafür, wie eng Aberglaube, Unwissenheit und hehre medizinische Absichten in früheren Zeiten miteinander verbunden waren.



OLEOvital®
ENERGIEkomplex¹⁹

**WIEDER VOLL
IM LEBEN STEHEN**

Der OLEOvital® ENERGIEkomplex¹⁹ überzeugt durch 19 wertvolle Inhaltsstoffe für nachhaltige körperliche und mentale Stärke. Zum Energieauftanken in Zeiten der Erschöpfung, Überlastung oder in der Genesungszeit. Der OLEOvital® ENERGIEkomplex¹⁹ schmeckt köstlich und ist sehr gut verträglich (ohne Koffein!)

**Jetzt probieren
und selbst
überzeugen!**

Mehr zum Produkt:
www.oleovital.at
Find us on  



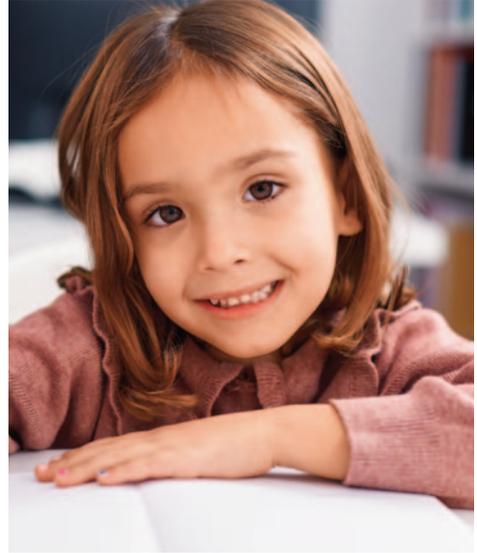
Nahrungsergänzungsmittel

Schulbeginn

Nach den Sommerferien fällt es so manchem Kind schwer, sich auf die schulischen Anforderungen einzustellen.

Besonders für die Taferlklassler sind die unbekannte Umgebung, das neue Lehrpersonal und die Klassenkameraden eine echte Herausforderung. Mit der Mischung „Keine Angst“ aus 100 % kostbaren naturreinen ätherischen Ölen wird alles leichter. Es ist der Duft, der Halt gibt!

Die blumig-milde Mischung aus **Neroli, Sandelholz und Vanille** bietet duftende Unterstützung, wenn es drauf ankommt. Die sanfte Rescue-Mischung ist sofort zur Stelle, um für einen klaren Fokus, Ruhe und Geborgenheit zu sorgen.



Neroli wirkt anregend, stimmungshhebend und stärkend, Sandelholz harmonisierend und entspannend. Vanille beruhigt und besänftigt.

GIB DEM HALSWEH SAURES!

BEI AKUTEM HALSSCHMERZ.

lemocin.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker, 158_LEM_0724

STADA
Caring for People's Health

WENN ES IN DEN AUGEN BRENNT!



Wenn Viren oder Bakterien eine Bindehautentzündung auslösen, sind die häufigsten Beschwerden gerötete und verklebte Augen, Lichtempfindlichkeit und Sandkörpiergefühl in den Augen. Hier bieten **Similasan® Augentropfen für entzündete Augen** mit Ihrer speziellen Kombination von Belladonna, Hepar sulfuris und Euphrasia eine bewährte Lösung. Similasan Augentropfen für entzündete Augen regen durch feinste Reize den Selbstheilungsprozess an, lindern Augenbeschwerden und helfen dabei, das gesunde Gleichgewicht wiederherzustellen. Sie sind gut verträglich und werden als sehr angenehm und erleichternd empfunden.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Stand der Information: 07/2025

SIMI_2025_022

SCHÜSSLERSALZE LERNMISCHUNG

Wenn der Antrieb fehlt, sich zum Lernen hinzusetzen, können Schüßlersalze wertvolle Unterstützung bieten und die Konzentrationsleistung von Schülerinnen und Schülern stärken.

**Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum,
Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 8 Natrium chloratum,
Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 17 Manganum sulfuricum**

Für Entspannung am Abend sorgt die „Heiße 7“ – **Nr. 7 Magnesium phosphoricum**. Dazu werden 5 bis 7 Tabletten (Kind) und 7 bis 10 Tabletten (Erwachsene) in heißem Wasser aufgelöst und schluckweise getrunken.

Bitte kurze Zeit im Mund behalten, da die Aufnahme über die Mundschleimhäute erfolgt!

NEU VON APOLIFE: APOLIFE 54 VEGAN COMPLETE



Immer mehr Menschen legen auf eine durchgängig vegane Ernährung Wert. Diese Ernährungsweise liefert zahlreiche gesunde Nährstoffe und Vitamine, manche Vitalstoffe müssen allerdings in Form von Nahrungsergänzungen zugeführt werden, da sie nicht in ausreichender Form in Obst und Gemüse enthalten sind.

Kalzium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei, **Eisen und Zink** unterstützen die normalen kognitiven Funktionen unseres Körpers.

Selen schützt unsere Zellen vor oxidativem Stress, **Vitamin D3** unterstützt unser Immunsystem. Die **Vitamine B2, B12** sowie **Kalium** tragen zu einer normalen Funktion unseres Nervensystems bei.

Fragen Sie in Ihrer ApoLife Apotheke nach **ApoLife 54 Vegan complete!**



Vitamine für die ganze Familie.

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.