



APO
LIFE

AUSGABE 2
MÄRZ/APRIL 2026

Pollen- alarm!

HAARAUSSFALL
ABNEHMSPRITZE
MORBUS CROHN
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit blühenden Frühlings-Aktionen!



LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Repariert und stärkt die natürliche
Schutzfunktion der Haut

TOLERIANE DERMALLERGO



Lassen Sie sich jetzt
in Ihrer Apotheke
individuell
beraten.

Gesundheit!



In diesen Wochen hören wir es wieder vermehrt:
das Niesen, das Schnupfen und Husteln ...
unverkennbar: Die Allergie-Saison hat begonnen.

Gefühlt werden es immer mehr, die auf unsere
Umwelt und auch auf bestimmte Nahrungsmittel
allergisch reagieren. Es gibt mittlerweile jedoch
für die Betroffenen lindernde Hilfsmittel und gut
wirksame Medikamente, die eine Allergie und
ihre Symptome erträglich machen können.

Fragen Sie in Ihrer ApoLife Apotheke nach
passenden Behandlungsmethoden für Ihre
individuellen Allergie-Beschwerden – bei uns
sind Sie gut aufgehoben, vertrauen Sie unserer
Kompetenz!

Auch in dieser Ausgabe warten neben unserem
Allergie-Schwerpunkt natürlich weitere
interessante Themen und viele Tipps sowie
Hinweise auf Sie. Wir wünschen Ihnen viel Spaß
beim Lesen!

Ein gesundes, schönes und sonniges Frühjahr
Ihnen allen!

Herzlich, Ihr
Mag. Stephan Höbinger
ApoLife Apotheker in Wien

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	Haarausfall
12	Morbus Crohn
16	Abnehmspritzen
20	Aktionen
	Interview:
22	Allergien
27	Kurioses & Wissenswertes
	Arzneipflanze:
28	Astragalus
	NEM:
31	Zuckerstoffwechsel
	Frag den ApoMax:
34	Laborwert HbA1c
37	Erfindungen aus der Apotheke
38	Aroma-Tipp
39	Homöopathie-Tipp
39	Kräuter-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/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.

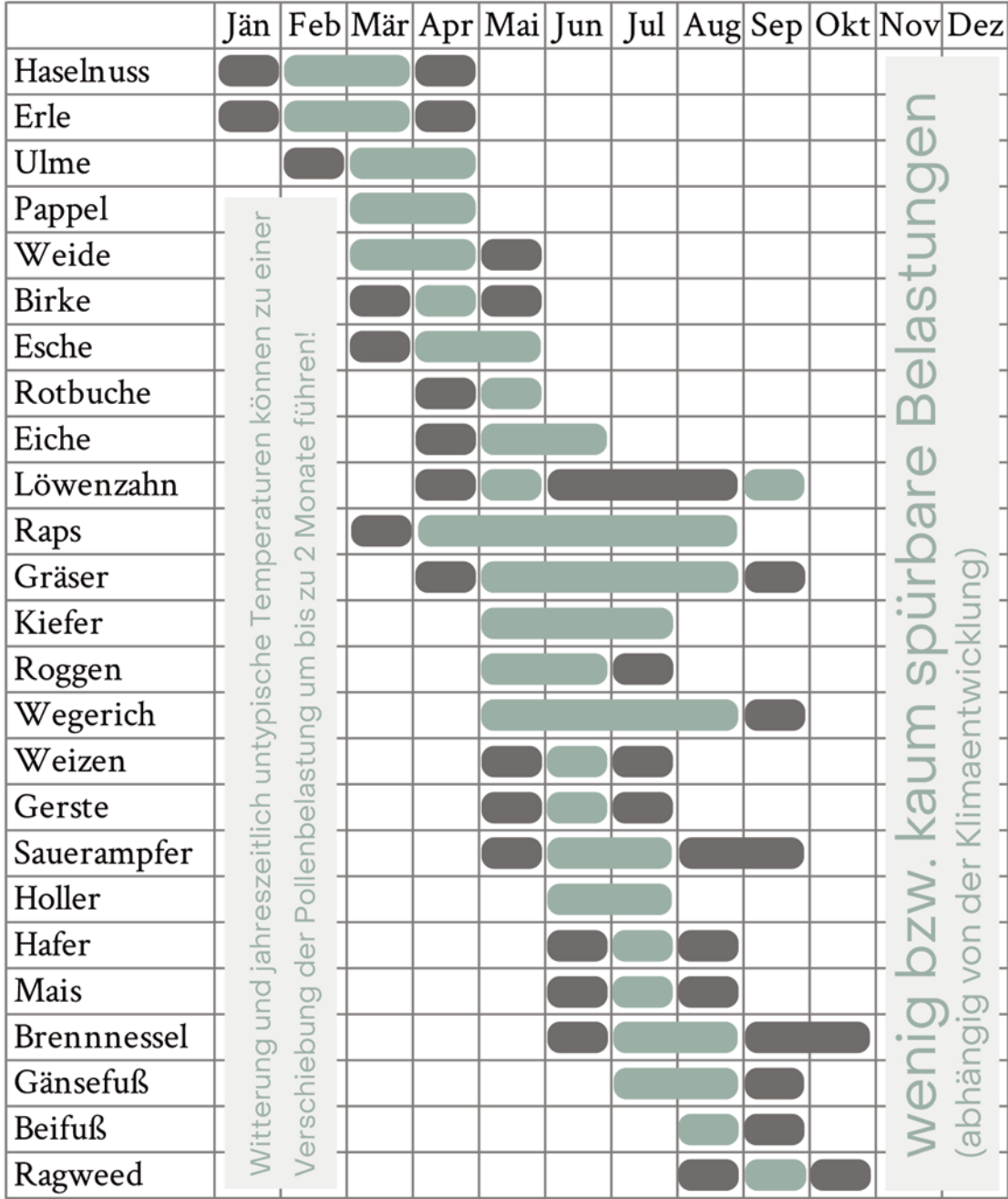


**IHRE MEINUNG
IST UNS WICHTIG!**

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**

Pollenkalender 2026



Witterung und jahreszeitlich untypische Temperaturen können zu einer Verschiebung der Pollenbelastung um bis zu 2 Monate führen!

wenig bzw. kaum spürbare Belastungen
(abhängig von der Klimaentwicklung)

maßige Pollenbelastung, Vor-/Nachblüte starke Pollenbelastung, Hauptblüte



Haara



ausfall

Die einen haben das Glück, sich bis ins hohe Alter über ihre Haarpracht freuen zu können, andere hingegen kämpfen schon in jungen Jahren mit dem Verlust der körpereigenen Kopfbedeckung. Welche Gründe hierfür ausschlaggebend sind und wie man möglicherweise Haarausfall entgegenwirken kann, haben wir uns für Sie genauer angesehen.

GENAU HINGESCHAUT

Biologisch gesehen sind unsere Haare in der Haut verankerte Fäden aus Hornsubstanz. Sie bestehen aus mehreren Schichten, wobei sich die erste aus abgestorbenen Hornzellen zusammensetzt, welche schuppenförmig angeordnet sind. Wenn diese Schuppen dicht übereinanderliegen, ist dies ein Zeichen für gesundes Haar. Es reflektiert das Licht und erscheint dadurch glänzend.

Im Inneren befinden sich Bündel aus Keratinfasern. Diese sind durch eine spezielle Substanz verbunden, die als eine Art Kitt fungiert und die Elastizität sowie die Reißfestigkeit sicherstellt. Ganz wesentlich für das Wachstum ist der nicht sichtbare Teil des Haares – die Haarwurzel. Dort entsteht am unteren Ende das Haar und wächst durch eine kleine, sackförmige Struktur, den Follikel, nach oben. In diesen mündet jeweils eine Talgdrüse oder an manchen Stellen des Körpers auch eine Duftdrüse, z. B. unter den Achseln.

EIN DICKES FELL

Die vielleicht wichtigste Funktion der Körperbehaarung, nämlich das Warmhalten, ging bei der Entwicklung zum heutigen Menschen im Laufe der Evolution langsam verloren. Dennoch erfüllen Haare nach wie vor wichtige Aufgaben. So schützen unsere Brauen etwa die Augen vor Schweiß oder

Wasser, das von der Stirn läuft. Die Haare in Nase und Ohren wehren Fremdkörper vom Eindringen ab und jene auf der Haut schützen uns vor dem Auskühlen, indem sie sich bei Kälte aufstellen, die sogenannte Gänsehaut. Durch sie bildet sich eine isolierende Luftschicht zwischen den Härchen, welche die Wärmeabstrahlung verlangsamt.

NATÜRLICHER VERLUST VS. ALOPEZIE

Ob am Morgen auf dem Kopfpolster, in Kamm und Bürste oder im Abfluss der Dusche nach dem Haarewaschen – der tägliche Verlust an Haaren lässt viele Menschen nachdenklich werden. Die meisten machen sich darüber grundlos Sorgen, denn täglich 50 bis 100 Haare zu verlieren, ist ganz normal. Sie wachsen nämlich kontinuierlich nach, wobei der Zyklus in etwa so aussieht: Am Anfang jedes Haar-„Lebens“ steht eine sehr lange Wachstumsphase, die zwei bis sechs Jahre andauert. Im Anschluss folgt binnen drei Wochen der Übergang in eine zwei- bis dreimonatige Ruhephase, an deren Ende das Haar schließlich ausfallen kann. An seiner Stelle reift nun ein neues Haar heran, um den Platz des verloren gegangenen einzunehmen. Dieser natürliche Kreislauf kann jedoch durch unterschiedliche Faktoren, wie Medikamente, Erkrankungen, extreme psychische, aber auch physische Belastungen



oder ständiger Druck aufgrund des Tragens von Mützen bzw. Kopftüchern, gestört werden. Ganz wesentlich ist allerdings die erbliche Vorbelastung, die sehr häufig zu einer genetisch bedingten Alopezie mit übermäßigem Haarausfall oder Haarverlust führt.

oder -dysbalancen konfrontiert. Das kann beispielsweise in den Wechseljahren der Fall sein sowie bei Erkrankungen, die mit hormonellen Veränderungen einhergehen (Polycystisches Ovarialsyndrom, Hyperprolaktinämie). Sind junge Erwachsene oder gar Kinder betroffen, leiden diese meist an

Täglich 50 bis 100 Haare zu verlieren, ist ganz normal. Sie wachsen kontinuierlich nach, in der anfänglichen Wachstumsphase zwei bis sechs Jahre lang. Im Anschluss folgt der Übergang in eine Ruhephase, an deren Ende das Haar schließlich ausfällt.



FORMEN DER ALOPEZIE

Am häufigsten zu beobachten ist die sogenannte **androgenetische Alopezie**. Sie tritt vorwiegend bei älteren Menschen auf, und die Bezeichnung gibt bereits Aufschluss über den Grund. Sinngemäß bedeutet diese nämlich „Haarausfall durch männliche Hormone“, wobei die Haarfollikel bei dieser genetisch bedingten Form empfindlicher auf ein Hormon namens Dihydrotestosteron reagieren. Ab wann dies das Haarwachstum beeinflusst, ist jeweils in den Erbinformationen festgelegt. Am Anfang steht hier das charakteristische Zurückweichen der Stirn-Haar-Grenze, also das Auftreten der sogenannten Geheimratsecken, oder der schleichende Haarverlust am hinteren Oberkopf. Je nach Veranlagung kann es nach und nach zu einer vollständigen Glatzenbildung kommen. Frauen sind von dieser Form weit seltener betroffen und damit vor allem bei übermäßigem Hormonschwankungen

Alopecia areata, einer Autoimmunerkrankung, bei der körpereigene Immunzellen gegen die Haarfollikel vorgehen und die Faser-Produktion unterdrücken. Dort kommt es zu den typischen runden bzw. ovalen kahlen Stellen im Kopfhaar oder im Bart.

WAS KANN MAN TUN?

Je nach Art der Alopezie gibt es unterschiedliche Therapieansätze. Eine leichte Form der *Alopecia androgenetica* kann mit Minoxidil-Präparaten behandelt werden, die als Schaum oder Lösung auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden. Dies führt zu einer besseren Durchblutung der Haarfollikel und zu einer Optimierung des Haarwachstums.

In schwereren Fällen gilt es, die eigentliche Ursache des Haarausfalles, das Dihydrotestosteron, zu beeinflussen. Diesbezügliche





Medikamente müssen jedoch immer ärztlich verordnet werden. Bei der *Alopecia areata* hingegen hat sich die lokale Behandlung mit Kortison bewährt.

Ob begleitend oder prophylaktisch – das Um und Auf ist auch hier, wie so oft, eine gesunde Ernährung. Haar und Kopfhaut mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen, bildet eine wesentliche Grundlage für das optimale Haarwachstum.

Dazu gehören unter anderem das als Biotin bekannte Vitamin H bzw. B7, Vitamin B5 (Pantothensäure) sowie Zink, Eisen und Silizium. Eine ideale Kombination dieser wichtigen Vitamine und Mineralstoffe finden Sie in einem Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheke: **ApoLife 2 Haare, Haut und Nägel**. Es stellt eine hervorragende Ergänzung zur Stärkung nicht nur des Haarwachstums dar.

ZU GUTER LETZT NOCH EIN PAAR TIPPS ZUR ALLGEMEINEN HAARGESUNDHEIT:

- Färben Sie Ihre Haare nur schonend und vermeiden Sie Produkte, die Ammoniak oder Wasserstoffperoxid enthalten.
- Waschen Sie Ihre Haare nach Möglichkeit nicht täglich und föhnen Sie nicht zu heiß. Das verhindert das übermäßige Austrocknen der Kopfhaut.
- Bewahren Sie im Sommer nicht nur die Haut, sondern ebenso Ihre Haare vor UV-Strahlen. Eine Kopfbedeckung schützt.

Für alle weiteren „haarigen“ Angelegenheiten stehen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker immer gerne zur Verfügung.





Stärkung und Regeneration!

Vitamine, Mineralstoffe und
Spurenelemente, die Ihren
Körper auf natürliche Weise
bei der Regeneration
unterstützen.

Produkte mit Herz und Preisvorteil.
Aus Ihrer ApoLife Apotheke.



APO  LIFE®

Aufbau-Tonikum
zur Stärkung und Regeneration

Nahrungsergänzungsmittel mit Zuckerarten und Süßungsmitteln
Nettofüllmenge: 20 x 20ml

20
AMPULLEN
FÜR KRAFT &
LEISTUNG

www.apolife.at



Morbus C



In unserer Reihe über Erkrankungen, die nach ihren Entdeckern benannt wurden, widmen wir uns in dieser Ausgabe einer Darmerkrankung, die ihren Namen von einem Arzt erhalten hat, der sie genau untersucht und 1932 erstmals in einer Publikation beschrieben hat.

ÜBER DEN NAMENSGEBER

Als Enkel jüdischer Einwanderer aus Deutschland wuchs Burrill Bernard Crohn gemeinsam mit zehn Geschwistern in New York City auf. Da sein Vater an unheilbaren Verdauungsstörungen litt, beschloss Crohn, ein Medizinstudium zu beginnen, das er 1907 mit 23 Jahren abschloss. Er arbeitete als praktischer Arzt, war aber zudem in der Forschung am Mount Sinai Hospital tätig, wobei er sich auf Gastroenterologie spezialisierte. Gemeinsam mit zwei Kollegen untersuchte er die entnommenen Gewebe von vierzehn dort am Darm operierten Personen. Die festgestellten klinischen Symptome und pathologischen Ergebnisse wurden unter dem Titel „Regional ileitis: a pathological and clinical entity“ veröffentlicht. Morbus Crohn war geboren, allerdings bezeichnete Crohn „seine“ Krankheit selbst nie so.

WURUM HANDELT ES SICH BEI MORBUS CROHN?

Wie Colitis ulcerosa zählt die Krankheit zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, jedoch kann die Entzündung im Gegensatz zur genannten nicht nur die oberflächliche Darmschleimhaut betreffen, sondern ebenso tiefere Schichten der

Crohn



Darmwand. Im Prinzip ist die Lokalisation überall im Verdauungstrakt möglich, zumeist tritt sie am Dünndarmende oder am oberen Abschnitt des Dickdarmes auf. Am häufigsten wird Morbus Crohn zwischen dem 15. und dem 35. Lebensjahr diagnostiziert, es können aber auch jüngere und ältere Personen erkranken. Die tatsächlichen Auslöser sind nach wie vor nicht bekannt, es gibt hingegen Faktoren, welche die Wahrscheinlichkeit, zu erkranken, drastisch erhöhen. Hier wäre vor allem die genetische Disposition zu nennen. Ist ein naher Verwandter erkrankt, steigt das Risiko um das Zehnfache. Des Weiteren spielen Umweltfaktoren und Nikotinkonsum eine Rolle. Dass Morbus Crohn in Industrieländern deutlich häufiger anzutreffen ist, legt den Schluss nahe, dass der westliche Lebens- und Ernährungsstil genauso mitspielt. Im Verdacht, diesbezüglich besonders bedenklich zu sein, stehen dabei hoch verarbeitete Nahrungsmittel.

KOMPLIKATIONEN, FOLGEN & THERAPIE

Symptome sind wässrige, schleimige, oft von heftigen Bauchkrämpfen begleitete Durchfälle, auch nachts, die mehrere Wochen anhalten. Fieber kann dazukommen, der Appetit ist verringert und Gewichtsverlust stellt sich ein. Auf beschwerdefreie Phasen folgen immer wieder Krankheitsschübe, die nicht nur den Darm betreffen – z. B. sind Entzündungen in Gelenken, Rücken, Haut und Augen möglich sowie ein chronisches Fatigue-Syndrom mit anhaltender Müdigkeit. Beim Fortschreiten der Erkrankung besteht die Gefahr von Komplikationen wie

Fisteln, Abszesse, Darmverschluss, Darmriss oder sogar Darmkrebs.

Eine Diagnose ist zumeist schwierig und umfasst mehrere Methoden (Blutuntersuchung, Magen-Darm-Spiegelung etc.). Die Aussicht auf eine vollständige Heilung gibt es leider nicht, allerdings kann man die Beschwerden lindern und symptomfreie Intervalle deutlich verlängern. Je nach Ort und Schwere der Entzündung kommen



verschiedene Therapien und Medikamente zum Einsatz, bei akuten Schüben Kortisonpräparate, bei milderer Formen schwächere entzündungshemmende Mittel wie Mesalazin. Reicht dies nicht, wird versucht, die Aktivität des Immunsystems durch Arzneien und Antikörper einzudämmen. Diese werden vor allem dann verabreicht, wenn die Schübe häufiger auftreten oder das Kortison nicht mehr abgesetzt werden kann. Sind bereits Komplikationen, wie Fistel- und Abszessbildung oder ein Darmverschluss, eingetreten, muss oft ein Teil des Darmes entfernt werden. Damit es nicht so weit



Morbus Crohn zählt zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, jedoch kann die Entzündung im Gegensatz zur *Colitis ulcerosa* nicht nur die oberflächliche Darmschleimhaut betreffen, sondern ebenso tiefere Schichten der Darmwand.



kommt, sollten Morbus-Crohn-Betroffene einige wesentliche Dinge berücksichtigen:

- Sofort mit dem Rauchen aufhören!
- Stets auf eine ausreichende Nährstoffaufnahme mit Eisen, Kalzium, Zink, Magnesium, Folsäure, Vitamin B12 und D sowie auf eine leichte, vollwertige Kost achten.
- Um dem Gewichtsverlust Einhalt zu gebieten, gibt es Trinknahrungen, die speziell darauf abgestimmt sind und über eine hohe Nährstoffdichte verfügen.
- Entzündungshemmende Medikamente, wie Ibuprofen oder Diclofenac, meiden. Sie können unter Umständen weitere entzündliche Reaktionen auslösen.

Wenn Sie bei einer Morbus-Crohn-Erkrankung nur an leichten Beschwerden leiden, kann möglicherweise – allerdings nur nach ärztlicher Rücksprache – eine Kur mit hochwertigen Eigenprodukten aus Ihrer ApoLife Apotheke hilfreich sein. Hier haben sich **ApoLife 46 Glutamin 500** sowie **ApoLife 24 Darmflora forte** bestens bewährt. Alles zur richtigen Einnahme dieser beiden Präparate und sämtliche weiterführenden Informationen zu Morbus Crohn oder anderen Erkrankungen des Verdauungssystems erhalten Sie jederzeit von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern.



Muss man einfach lieben.
Kann man einfach schützen.

AdTab[®]
Kautabletten : rezeptfreie Kautablette
gegen Zecken und Flöhe!

1 KLEINE,
SCHMACKHAFTE
TABLETTE

1 MONAT
SCHUTZ...

...VOR ZECKEN
& FLÖHEN

Mehr Informationen finden Sie auf
www.adtab.at

AdTab[®] ist ein Tierarzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Tierarzt oder Apotheker. | © 2025 Elanco oder verbundene Unternehmen. AdTab[®] und Elanco[™] und das Elanco Logo sind Handelsmarken von Elanco oder den verbundenen Unternehmen. | Herausgeber: Elanco Deutschland GmbH, www.elanco.de | PM-AT-25-0076 Stand der Information: März 2025



*Abnehmen
spricht*





um- zen

Seit einiger Zeit ist diese Möglichkeit zur Gewichtsreduktion in allen Medien omnipräsent. Doch worum handelt es sich dabei eigentlich und welche Risiken bestehen im Rahmen der Anwendung?

PRIMÄR DIABETES-MEDIKAMENTE

Wie in allen medizinischen Bereichen wird weltweit daran geforscht, neue und noch wirksamere Arzneien gegen alle Krankheiten und Beschwerden zu finden. In manchen Fällen ergeben sich dann andere Anwendungsmöglichkeiten, die ursprünglich gar nicht angedacht waren. Eines der bekanntesten Beispiele dafür ist ein Präparat gegen Bluthochdruck und Angina pectoris namens ... Viagra. Ebenso verhält es sich bei den

nächste Hungergefühl erst mit Verzögerung entstehen. Durch diese veränderte Appetitregulation werden weniger Kalorien zu sich genommen, was laut Studien bei den meisten Personen binnen kürzester Zeit zu einer deutlichen Gewichtsreduktion führt. Diese wiederum bringt weitere Effekte mit sich. So beobachten viele Betroffene neben dem Purzeln der Kilos ebenso eine Verbesserung ihres Stoffwechsels. Blutdruck, Cholesterin- und Blutzuckerwerte können



Prinzipiell handelt es sich bei allen Formen von Abnehmspritzen um Arzneimittel, die nicht für rein kosmetische Zwecke vorgesehen sind. Sie sollten eigentlich Personen mit Adipositas oder Übergewicht vorbehalten sein.

sogenannten Abnehmspritzen, deren Wirkstoffe Semaglutid oder Tirzepatid zur Behandlung von Diabetes mellitus entwickelt wurden. Bei diesen stellte sich bald heraus, dass sie als mögliche Unterstützung für Menschen dienen können, die trotz Umstellung der Ernährung und zusätzlicher Bewegung Probleme dabei haben, ihr Gewicht zu reduzieren.

EIN INNERER „VERSTÄRKER“

Das Wirkprinzip dieser Substanzen ist eigentlich relativ einfach. Sie verstärken die natürliche Wirkung eines körpereigenen Darmhormons, welches während des Essens dafür verantwortlich zeichnet, dass sich das Sättigungsgefühl einstellt. Man wird also schneller satt, und die zusätzlich verlangsamte Magenentleerung lässt das

sich positiv entwickeln, was speziell bei Menschen mit diesbezüglichen Problemen hilfreich ist.

KEIN WUNDERMITTEL

Obwohl die Anwendung extrem unkompliziert ist – die Injektion erfolgt einmal wöchentlich per vorgefülltem Pen – und zumeist problemlos selbst durchgeführt werden kann, sind Abnehmspritzen nicht für alle geeignet. Erfolgt im Zuge der Therapie nämlich keine grundlegende Änderung des Lebensstiles hinsichtlich des Essverhaltens und körperlicher Aktivitäten, kehrt das Gewicht nach dem Absetzen der Spritzen rasch wieder zurück. Einen weiteren, nicht zu vernachlässigenden Aspekt stellen die Kosten der Behandlung dar. Viele Präparate sind in Österreich nämlich nicht bzw. nur



eingeschränkt erstattungsfähig und müssen somit selbst bezahlt werden.

Darüber hinaus sollten die möglichen Risiken und Nebenwirkungen dieser Präparate nicht unerwähnt bleiben. Gerade zu Beginn der Medikation werden sehr häufig Magen-Darm-Beschwerden beobachtet, die von Völlegefühl und Übelkeit bis hin zu Durchfall und Erbrechen reichen können. Diese Probleme treten meist aber auch in Phasen auf, wenn die Dosis erhöht wurde, und können die Betroffenen stark belasten. Sie klingen jedoch im Verlauf der Behandlung ab, nur im Anschluss an die Injektionen wird vermehrt von Appetitlosigkeit sowie allgemeinem Unwohlsein berichtet. In seltenen Fällen kann es, begünstigt durch den raschen Gewichtsverlust, zu ernststen Komplikationen, wie einer Bauchspeicheldrüsenentzündung oder Gallensteinen, kommen. Vor allem wenn zugleich andere Medikamente gegen Diabetes mellitus eingenommen werden, besteht überdies die Gefahr einer Hypoglykämie, also einer Unterzuckerung.

WICHTIGES MEDIKAMENT

Prinzipiell handelt es sich bei allen Formen von Abnehmspritzen um Arzneimittel, die nicht für rein kosmetische Zwecke vorgesehen sind. Sie sollten eigentlich für Personen mit Adipositas oder Übergewicht vorbehalten sein, die zusätzlich an daraus resultierenden Erkrankungen, z. B. Bluthochdruck oder Schlafapnoe, leiden. Zudem gilt es, den allgemeinen Gesundheitszustand im Vorfeld abzuklären sowie eine mögliche Behandlung stets mit Ernährungsberatung und Lebensstilunterstützung begleiten zu

lassen. Dann können Abnehmspritzen in jedem Fall ein wichtiger Bestandteil einer medizinisch überwachten Gewichtsreduktion sein. Idealerweise sind sie in ein professionelles, umfassendes Behandlungskonzept integriert, um den Erfolg für die Gesundheit nicht nur kurzfristig, sondern auch nachhaltig zu erzielen.

Wenn Sie Fragen zum Thema Abnehmspritzen oder allgemein zu Gewichtsreduktion und Ernährung haben, wenden Sie sich am besten an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker. Diese sind hinsichtlich neuer Präparate stets auf dem aktuellsten Stand und informieren Sie kompetent zu allen diesbezüglichen Möglichkeiten.



Gehirn-jogging

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 30.



Wir denken an Ihre Gesundheit

1. bis 31. März 2026

bis zu 6,- Euro

SPAREN

Mit voller Vitamin-Power in den Frühling mit der Nr. 1 Multivitaminmarke* **Supradyn®** – während der Vitaminwochen bis zu **6,- Euro** billiger!**



* IQVIA, OTC Offtake, Multivitamin-Markt in der Apotheke 04A1-4/B1-2, 11/25, Umsatz. ** 6 € Rabatt auf Supradyn® Filmtabletten (ACTIVE 365/ VITAL 50+ 90 Stk., FORTE/ ENERGY PHYTO+ 60 Stk.) und 4 € Rabatt auf Brausetabletten 30 Stk. (ACTIVE 365 / FORTE / VITAL 50+). Keine Barablöse möglich. NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Gutschein gültig von 1. bis 31. März 2026 solange der Vorrat reicht.

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

1. bis 31. März 2026

2,- Euro

SPAREN

Zur schnellen und anhaltenden Linderung von Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden – jetzt 48 Stk. **Reloxan** um **2,- Euro billiger!**



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

Gutschein gültig von 1. bis 31. März 2026 solange der Vorrat reicht.

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

REL_PR_80Zeichen_APO_Le



Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im März und April – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 30. April 2026

2,– Euro

SPAREN

Zur Pflege und Reinigung bei Allergie und für die tägliche Nasenhygiene, befreit die Nasen von Pollen.

Otrivin Natural Nasenreinigung und Otrivin Natural Nasenspray jetzt 2,– Euro billiger!



Medizinprodukt

Gutschein gültig von 1. bis 30. April 2026 solange der Vorrat reicht.

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

1. bis 30. April 2026

5,– Euro

SPAREN

Freude und Gesundheit zum Muttertag – jetzt **Leaton*** im Doppelpack **5,– Euro** billiger!

* Leaton complete, classic und sine



Gutschein gültig von 1. bis 30. April 2026 solange der Vorrat reicht.

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







Mag. Verena
Reitbauer
ApoLife
Apothekerin in
Gänserndorf

INTERVIEW

Allergien

Wenn im Frühling die Natur wieder erwacht, ist das nicht für alle ein Grund zur Freude. Viele leiden nämlich unter einer Pollenallergie, landläufig auch Heuschnupfen genannt. Warum dieser fast unsichtbare Staub solche Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat, welche Allergien es sonst noch gibt und was man dagegen tun kann, erläutert uns Frau Mag. Reitbauer, ApoLife Apothekerin aus Gänserndorf, in einem ausführlichen Gespräch.

Frau Mag. Reitbauer, wie entsteht ein Heuschnupfen?

Wenn es milder wird, beginnen sich Bäume, Sträucher und Gräser aus dem Winterschlaf zurückzumelden. Alles blüht und vermehrt sich über winzige, von der Luft weitergetragene Pollen. Diese können uns zwar keinerlei Schaden zufügen, allerdings passiert bei Allergiegeplagten Folgendes: Unser körpereigenes Verteidigungssystem, das Alarm schlägt, wenn gefährliche Stoffe bemerkt werden, wird bei völlig harmlosen Substanzen, wie eben Blütenpollen, aktiv.

Das Immunsystem veranlasst eine vermehrte Histamin-Ausschüttung, gefolgt von unterschiedlichsten Entzündungsreaktionen. Die Schleimhäute schwellen an, die Nase läuft, die Augen jucken und brennen, es kommt zu Niesen, Husten oder in manchen Fällen sogar zu asthmaartigen Anfällen. Diese sollten unbedingt rechtzeitig behandelt werden, da sich sonst schlimmere Erkrankungen, zum Beispiel chronisches Asthma,

Aber Gräser sind nicht die einzigen pflanzlichen Übeltäter, oder?

Keineswegs. Getreide – Hafer, Weizen, Gerste und Roggen – können genauso zu Allergien führen wie Bäume, beispielsweise Erle, Hasel und Birke. Bei den Kräutern stehen Beifuß, Raps, Margerite und Löwenzahn in der Rangliste weit oben, allerdings kommen sie an ein Gewächs in keiner Weise heran: Das Beifußblättrige



Heuschnupfen entsteht, wenn unser körpereigenes Verteidigungssystem vermeintlich gefährliche Stoffe bemerkt und Alarm schlägt – zum Beispiel bei Blütenpollen, die für nicht Betroffene völlig harmlos sind.

entwickeln können. Also stets ärztlichen Rat einholen und sich auf Allergien testen lassen.

Wodurch kann eine Allergie noch ausgelöst werden?

Im Prinzip kann jeder Stoff eine Reaktion unseres Immunsystems hervorrufen. Rund zwei Millionen Menschen in Österreich leiden unter verschiedensten Allergien, und die Tendenz ist nach wie vor stark steigend. Bei Heuschnupfen sind es in erster Linie Pollen, aber ebenso Tierhaare oder Hausstaubmilben, wobei hier jedoch nicht die Milben selbst die Reaktion auslösen, sondern deren Exkremente. Gehen wir zuerst auf die häufigsten Ursachen ein, da wären zunächst die Gräser, wie etwa Lieschgras und Wiesenfuchsschwanz, zu nennen, die bei bis zu 70 Prozent der Betroffenen Probleme verursachen.

Traubenkraut oder auch Ragweed besitzt ein unglaubliches Allergiepotezial. Schon wenige Pollen führen zu einer Reaktion, und jede Pflanze gibt jährlich rund eine Milliarde davon an die Luft ab. Ein weiteres Problem ist die lange Belastungsperiode, denn durch seine enorme Widerstandsfähigkeit verursacht Ragweed bis weit in den November hinein allergische Reaktionen.

Welche Arten von Allergien gibt es noch?

Tierhaare und Hausstaubmilben hatten wir schon erwähnt, Hautpartikel bzw. der Speichel von Katzen, Hunden oder Nagern sowie Federn und Kot von Vögeln können zudem Auslöser sein. Die Folgen dabei sind meist zwar unangenehm, aber doch einigermaßen ungefährlich. Etwas, das man bei anderen Allergien keinesfalls behaupten



kann. Ein Bienen- oder Wespenstich ist unter Umständen lebensbedrohlich für Betroffene, und auch Lebensmittel und Arzneien können drastische Reaktionen hervorrufen, die eine umgehende Notfall-Behandlung erfordern. Bei den Medikamenten besitzen Penicilline, Schmerz- und Rheumapräparate ein hohes diesbezügliches Potenzial, bei Nahrungsmitteln sind vor allem Nüsse, Milch, Fisch, Hühnereiweiß, Obst, Mehl und Gewürze zu nennen. Des Weiteren kann man genauso eine Allergie gegen Materialien entwickeln. Ein großes Problem, wenn man beruflich damit zu tun hat, wie bei Farbe- und Bleichmitteln im Friseursalon, Latexhandschuhen im medizinischen Alltag oder Mehlstaub in Bäckereien.

Man hört oft von Kreuzallergien.

Was versteht man darunter?

Sie stellen ein häufig anzutreffendes Phänomen dar, das viele an Allergien Leidende betrifft. So zeigt rund die Hälfte der Menschen, die Probleme mit Birkenpollen haben, bei manchen Nuss- und Obstsorten, Soja, Sellerie und Karotten eine allergische Reaktion. Etwa zehn Prozent der auf Gräser Reagierenden entwickeln gegen Nachtschattengewächse, wie Tomaten und Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte eine Problematik. Und für ebenso viele Ragweed-Allergiker sind Sellerie, Artischocke, Paprika, Anis, Koriander, Knoblauch und Kümmel tabu.

Wie lasse ich mich auf eine Allergie testen?

Hier gibt es die Möglichkeit, bei allergologisch geschulten Ärztinnen und Ärzten

einen Blut- oder Hauttest, den sogenannten Prick-Test, durchzuführen. Dabei werden verschiedene Substanzen in einem Raster auf den Unterarm aufgetragen und die Haut dort leicht eingeritzt. Das spürt man zwar kaum, es reicht aber aus, um eine Reaktion des Immunsystems auszulösen. Nach kurzer Zeit tritt im Allergiefall an der betreffenden Stelle eine juckende Quaddel mit Rötung auf. Im Rahmen des Bluttestes werden hingegen die Antikörper direkt im Blut nachgewiesen.

Was können Allergie-Betroffene tun?

Zunächst einmal gilt es, jeglichen Kontakt mit Allergenen zu meiden. Man sollte wissen, wann die auslösende Pflanze blüht, und seinen Urlaub entsprechend planen. Am Meer oder in Höhenlagen ist die Belastung deutlich geringer. Am besten täglich zur aktuellen Pollenlage informieren, z. B. auf www.polleninformation.at, Tätigkeiten im Freien vermeiden, Wäsche nicht draußen trocknen, vor dem Schlafengehen Gesicht und Haare waschen sowie Kleidung nicht im Schlafzimmer lassen. Bei Husten oder Kurzatmigkeit bitte ärztliche Hilfe suchen!

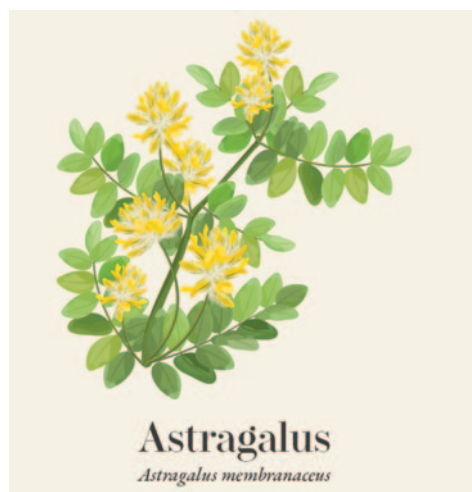
Gegen Hausstaubmilben empfiehlt es sich, auf Staubfänger, wie Teppiche oder Kuscheltiere, zu verzichten und Milben mit Spezialbettwäsche und -mattentzen das Leben schwer zu machen. Für Linderung der Symptome sorgt in jedem Fall eine Arzneimitteltherapie, vorrangig mit Antihistaminika. Zur lokalen Anwendung sind Nasensprays, Augentropfen oder – wenn nötig – Bronchialsprays erhältlich. Auf lange Sicht ist jedoch eine sogenannte



Desensibilisierung empfehlenswert. Unter ärztlicher Aufsicht wird dabei über drei bis fünf Jahre hinweg in regelmäßigen Abständen eine langsam steigende Dosis des allergieauslösenden Stoffes in Form von Tabletten, Lösungen oder Injektionen verabreicht. So kann sich das Immunsystem nach und nach an die Allergene gewöhnen und die automatische Abwehrreaktion findet am Ende nicht mehr statt.

Gibt es auch natürliche Heilmittel?

Selbstverständlich. Neben der schulmedizinischen Behandlung haben sich in Studien viele pflanzliche Substanzen bewährt, die auf die Stärkung des Immunsystems bzw. auf an der Immunantwort beteiligte Faktoren abzielen. Als besonders wirksam hat sich der Chinesische Tragant, medizinisch *Astragalus membranaceus*,



erwiesen (*Anm.: Diese Pflanze wird in einem eigenen Artikel dieser Ausgabe gesondert behandelt.*). Hier sollte man allerdings bereits sechs Wochen vor dem erwarteten Beginn der Pollenflugzeit mit der Einnahme beginnen. Studien legen nahe, dass bis zu

90 Prozent der Betroffenen eine deutliche Symptomabnahme beobachten. In dieser Hinsicht zu empfehlen ist eines unserer Eigenprodukte, **ApoLife 15 Abwehrkraft**, das zusätzlich Zink zur Unterstützung der körperlichen Abwehr enthält. Ebenfalls wichtig nach dem sonnenarmen Winter: Vitamin D. Dieses gibt es als **ApoLife 36 Vitamin D3** oder als **ApoLife Vitamin D3 Tropfen 1000 I.E.** Grundsätzlich positiv ist eine Basenkur im Frühjahr und eine Sanierung der Darmflora mit probiotischen Präparaten zu sehen, da dort ja der Sitz unseres Immunsystems liegt. Fragen Sie mich oder meine Kolleginnen und Kollegen in Ihrer ApoLife Apotheke gerne jederzeit nach diesen oder vielen weiteren Produkten, um Allergien ganz natürlich vorzubeugen.

Frau Mag. Reitbauer, herzlichen Dank für die Tipps und Ihre Zeit!



STRAHLENDE FRÜCHTE

Bananen



In unserer neuen Rubrik nehmen wir uns Themen an, die nicht nur interessant sind, sondern vor allem eines: überraschend. Der kurze Ausflug in für viele unbekannte Sphären befasst sich in dieser Ausgabe mit einer tropischen Frucht, die mittlerweile zum fixen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung gehört – die Banane.

BANANEN SIND RADIOAKTIV

Ja, das ist tatsächlich wahr, allerdings müssen Sie nicht mit einem Geigerzähler durch die Obstabteilung laufen, denn die Strahlung ist dermaßen gering, dass sie sich nur mit extrem sensiblen wissenschaftlichen Messgeräten überhaupt nachweisen lässt. In der Wissenschaft hat sich dieses Phänomen sogar als scherzhaft gemeinte Maßeinheit zum Vergleich etabliert. Man spricht hier von der sogenannten „Bananenäquivalent-Dosis“.

Die Ursache für die vernachlässigbare radioaktive Strahlung ist der natürliche

Kaliumgehalt der Banane. Ein verschwindend kleiner Teil davon liegt als radioaktives Kalium-40 vor. Der Genuss der Früchte ist jedoch nicht nur völlig ungefährlich, sondern erwiesenermaßen auch sehr wertvoll für unsere Gesundheit. Bananen sind, wie schon erwähnt, gute Kaliumlieferanten, liefern schnell Energie und unterstützen die normale Funktion unserer Muskeln und Nerven. Darüber hinaus enthalten sie wertvolle Vitamine sowie Ballaststoffe, die uns im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung optimal unterstützen.



EISENBEDARF OPTIMAL GEDECKT

Einfach sucrosomal.

**NR. 1
IN DER
APOTHEKE!**

- ✓ Sehr gute Verträglichkeit dank sucrosomaler Technologie
- ✓ Keine Irritationen des Magen-Darm-Trakts
- ✓ Kein metallischer Nachgeschmack
- ✓ Hohe Bioverfügbarkeit
- ✓ Einfache und flexible Anwendung²

1 Quelle: IQVIA Eisen-OTC Markt 12/2025
2 Herkömmliche orale Eisenpräparate sollten nüchtern und nicht in Kombination mit Kaffee- und Milchprodukten eingenommen werden! Dies ist bei OLEOvital® Eisen NICHT der Fall! Die Einnahme gestaltet sich sehr unkompliziert – unabhängig von der Tageszeit und den Mahlzeiten.





ARZNEIPFLANZE

Astragalus

Eine bekannte und seit Jahrhunderten in der Traditionellen Chinesischen Medizin bewährte Pflanze soll dieses Mal ins Rampenlicht gerückt werden – der **Astragalus** oder auch **Tragant**.

WEIT VERBREITET

Astragalus ist eine sehr große Gattung mit mehr als 2.000 verschiedenen Arten, die sich bis heute praktisch über die gesamte Nordhalbkugel verbreitet hat. Sie bevorzugt sonnige und trockene Standorte mit steinig, kargen Böden, fühlt sich deshalb besonders in den Steppen oder Gebirgsregionen Vorder- und Zentralasiens, im Iran sowie im Kaukasus, in der Türkei und im Mittelmeerraum wohl. Der Tragant kommt

als mehrjährige, krautige Pflanze oder in Form von kleinen Sträuchern vor, wobei sich die Triebe dornig bzw. verholzt präsentieren. Die Blüten sind entweder weiß, gelb, rosa oder violett und schmetterlingsförmig, weshalb die Unterfamilie, der sie angehören, „Schmetterlingsblütler“ heißt. Insgesamt zählt Astragalus zur Familie der Hülsenfrüchtler, bringt also Früchte in Form einer lederartigen Hülse hervor.

EIN SPEZIELLER VERTRETER

Es gibt eine Art, die pharmazeutisch besonders wertvoll ist: *Astragalus membranaceus*, der Chinesische Tragant, welcher auf Chinesisch „Huang Qi“ genannt wird. Er hat ursprünglich in China, Korea und der Mongolei seine Heimat, wird mittlerweile



allerdings für medizinische Zwecke in unseren Breiten kultiviert. Seit vielen Jahrhunderten findet diese Pflanze in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Verwendung und hat bis heute auch in der westlichen Welt mehr und mehr an Bedeutung erlangt.

WARUM SO WERTVOLL?

Astragalus zeichnet sich vor allem durch drei Inhaltsstoffe aus, die aus der getrockneten Wurzel der Pflanze mittels Extraktion gewonnen werden – Saponine, Polysaccharide und Flavonoide.

- **Saponine** wirken zellschützend, unterstützen unser Herz sowie die Blutgefäße. Zudem wird ihnen ein möglicher antiviraler Effekt zugesagt.

Gehirn-
jogging



DIE LÖSUNG

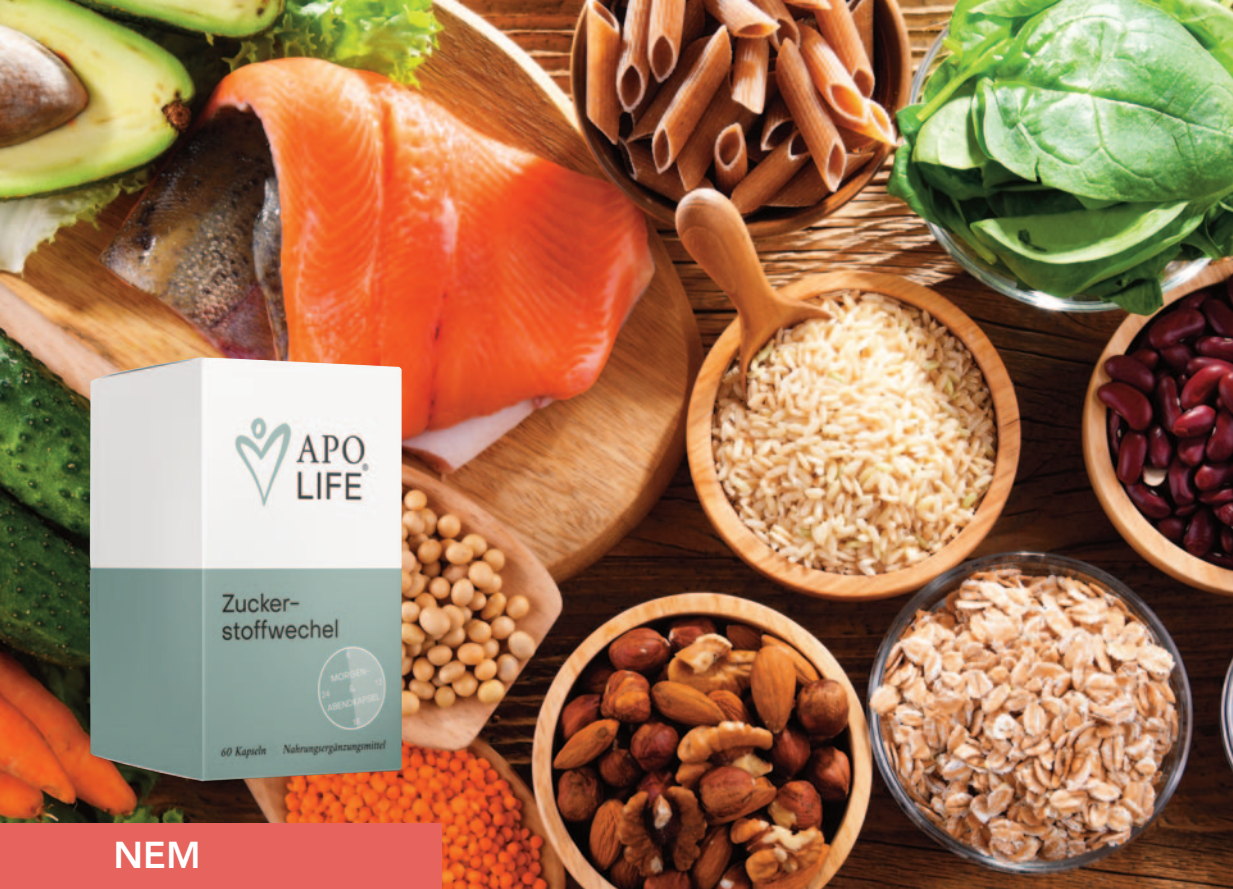
9	3	5	8	7	2	1	4	6
8	1	2	4	6	9	7	5	3
7	4	6	1	5	3	8	9	2
6	2	9	7	8	5	3	1	4
1	7	8	3	2	4	9	6	5
3	5	4	6	9	1	2	7	8
5	9	7	2	3	6	4	8	1
4	6	3	9	1	8	5	2	7
2	8	1	5	4	7	6	3	9

- **Polysaccharide und Flavonoide** haben beide eine antioxidative sowie entzündungshemmende Wirkung.

In der TCM schreibt man dem Tragant die Stärkung des „Qi“ zu, wodurch das Immunsystem gestärkt wird. Darüber hinaus stabilisiert er bei Stress und gibt bei Erschöpfung oder Rekonvaleszenz nach Erkrankungen neue Energie. Die westliche Medizin hat die Pflanze mittlerweile ebenso für sich entdeckt. Anwendungsgebiete sind dabei die natürliche Unterstützung bei Immunschwäche und entzündlichen Prozessen oder die allgemeine Vorbeugung von Erkältungen.

Diese wertvollen Eigenschaften von *Astragalus membranaceus* macht sich ein Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheken zunutze: **ApoLife 15 Abwehrkraft**. Gemeinsam mit der Vitamin-C-Bombe Acerola, Cistus (Zistrose) und dem wichtigen Spurenelement Zink entsteht ein wahrer Booster fürs Immunsystem, der Ihre Abwehrkräfte optimal unterstützt. Alles zu dieser hochwertigen Zusammenstellung sowie zu den vielen unterschiedlichen Produkten der ApoLife Serie erläutern Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker.





Zucker-
stoffwechsel

60 Kapseln Nahrungsergänzungsmittel

NEM

Zuckerstoff- wechsel

In unserem Organismus laufen kontinuierlich unzählige Vorgänge ab, die für unser Überleben wichtig sind. Einer betrifft die Energiegewinnung: der Zuckerstoffwechsel.

WAS IST DAS EIGENTLICH?

Verwendet man einen anderen Terminus, nämlich „Glukosestoffwechsel“, ist man schon direkt drin in der physiologischen Beschreibung. Hier geht es nämlich darum, wie unser Körper aus der Nahrung Glukose

aufnimmt und diese im Blut verteilt, damit sie in den Zellen zur Energiegewinnung genutzt werden kann. Dabei finden viele chemische, teils komplizierte Prozesse statt, deshalb beschränken wir uns auf die wichtigsten Eckpunkte.



Wenn wir Nahrung zu uns nehmen, baut der Körper die enthaltenen Kohlenhydrate, z. B. aus Brot, Reis, Obst oder süßen Speisen, im Verdauungstrakt zu Glukose ab. So gelangt diese in den Blutkreislauf, wodurch der Blutzuckerspiegel steigt und die Bauchspeicheldrüse mit der Ausschüttung von Insulin reagiert. Das Hormon ist praktisch ein Türöffner für die Zellen, der ihnen dabei hilft, die Glukose aufzunehmen. Dort dient sie entweder direkt als Energie oder wird für später gespeichert, da sie den Hauptbrennstoff für Gehirn, Muskeln und Organe darstellt. Normalisiert sich der Anteil im Blut wieder, etwa durch Bewegung oder in Ernährungspausen, startet die Bauchspeicheldrüse die Produktion eines anderen Hormons – Glukagon –, welches gespeicherte Energie, etwa Glykogen aus der Leber, wieder freisetzt. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel stabil und im Gleichgewicht, eine Grundvoraussetzung, damit unser Organismus optimal bzw. überhaupt auf Dauer funktioniert.

KOHLENHYDRATE EINFACH & KOMPLEX

Man unterscheidet zwei Hauptarten von Kohlenhydraten – zum einen die „einfachen“ wie Zucker, Limonaden oder Weißmehlprodukte. Sie werden schnell aufgenommen und lassen den Blutzucker rasch ansteigen, aber ebenso rapide wieder fallen. Die möglichen Folgen: Heißhunger und Müdigkeit. Zum anderen gibt es die „komplexen“ Kohlenhydrate, die man unter anderem in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten oder Gemüse findet. Sie enthalten viele wertvolle Ballaststoffe, werden langsamer verdaut und

machen somit länger satt, sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel und gelten als stoffwechselfreundlich.

Es gilt also, ballaststoffreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen, süße Snacks nur in Maßen zu genießen und auf Kombinationen mit Eiweiß sowie gesunden Fetten (Brot mit Topfen, Joghurt mit Nüssen) zu achten. Dies verlangsamt die Aufnahme von Zucker und kann Spitzen vorbeugen.

Ein natürlicher Blutzuckersenkender ist zudem Bewegung. Arbeiten unsere Muskeln, verbrennen sie auch ohne viel Insulin Glukose. Regelmäßige Aktivitäten, mindestens 150 Minuten moderate Bewegung mit Radfahren, Schwimmen oder zügigem Gehen, verbessern nicht nur die Insulinwirkung nachhaltig, sondern beugen gleichzeitig auch Übergewicht vor. Sogar Verdauungsspaziergänge helfen dabei, den Blutzucker wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

TYP-2-DIABETES Vorbeugen

Dieser entsteht meist aufgrund einer Insulinresistenz, welche durch Übergewicht, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung begünstigt wird. Personen, bei denen Diabetes bereits in der Familie aufgetreten ist, haben hier ein deutlich erhöhtes Risiko, zu erkranken. Zur Vorbeugung sollte man neben der genannten Bewegung einige wesentliche Punkte berücksichtigen:

- Übergewicht reduzieren
- Wasser oder ungesüßten Tee statt Limo, Cola, Eistee & Co.
- Weißmehlprodukte und Süßigkeiten durch Vollkorn, Naturreis und Obst ersetzen



- Bei Hauptmahlzeiten Eiweiß mit hochwertigen Fetten kombinieren
- Auf ausreichend Schlaf achten (7–8 h pro Nacht) und Stress abbauen
- Das Rauchen aufgeben und den Alkoholkonsum auf ein Minimum reduzieren

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker haben zur Unterstützung eines normalen Zuckerstoffwechsels zudem ein hochwertiges Eigenprodukt für Sie: **ApoLife Zuckerstoffwechsel**. Durch die spezielle Kombination von einer Morgen- und einer Abendkapsel ist es möglich, sowohl die Aufnahme als auch die Wirkungsweise zu optimieren. Die **Morgenkapsel** enthält als Hauptwirkstoff einen cumarin- und safrolfreien Zimt-Extrakt sowie Chrom, die

antioxidativen Vitamine D, B1, B6, Folsäure, OPC und den verstärkenden Pfefferextrakt Piperin. In der **Abendkapsel** findet sich als primärer Bestandteil die aus Asien stammende Bittermelone (*Momordica charantia*), welche in Kombination mit den Spurenelementen Zink und Molybdän auf natürliche Weise zur Regulation der Blutzuckerwerte beitragen kann. Darüber hinaus unterstützt Ginseng die Wirkung des körpereigenen Insulins und besitzt gemeinsam mit den Vitaminen A, E, B3 und B5 eine zell- und gefäßstärkende Wirkung. Erkundigen Sie sich beim nächsten Besuch in Ihrer ApoLife Apotheke einfach danach.



UroAkut
Ja bitte!

D-Mannose + Cranberry
Die ideale pflanzliche Kombination!

JETZT
auch im
Vorteilspack

UroAkut
D-Mannose
Cranberry

Vitamin B3
Vitamin C
Vitamin D3

D+PAC
Klinisch untersucht

www.gesunde-blase.at

Kwizda
Pharma

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.





FRAG DEN APOMAX

Laborwert HbA1c



Auf Blutbildbefunden findet man mitunter einige kryptische Bezeichnungen. In unserer Serie sehen wir uns einen Wert an, der meist wohl nur Fachleuten ein Begriff ist: HbA1c.

HBA1C = LANGZEITZUCKER

Die Buchstaben-Zahlen-Kombination steht für „glykiertes Hämoglobin“ (Hb), also für eine „Verzuckerung“ des Blutfarbstoffes Hämoglobin in den roten Blutkörperchen. Da diese im Schnitt rund 120 Tage leben, kann aus dem HbA1c eine grobe Blutzuckerlage der letzten acht bis zwölf Wochen abgelesen werden. Je höher der Wert ausfällt, desto mehr Glukose ist an das Hämoglobin gebunden. Ein wichtiger Aspekt, da eine normale Blutzuckermessung immer nur eine Momentaufnahme in nüchternem Zustand oder im Glukosebelastungstest darstellt, aber

kein Langzeitbild wie hier, mit stärkerem Gewicht auf die jüngsten Wochen, vermittelt. Somit gibt uns HbA1c die Möglichkeit, Diabetes mellitus selbst bzw. seine Vorstufe, nämlich den Prädiabetes, frühzeitig zu erkennen und therapeutisch einzugreifen.

INTERPRETATION DER LABORWERTE

Zur Angabe werden unterschiedliche Einheiten verwendet. Zum einen „%“, sprich wie viel Prozent des Hämoglobins von Glukose besetzt sind. Zum anderen „mmol/mol“ im internationalen Maßsystem „SI“ (Système International d'Unités), wobei Millimol Glukose pro Mol Hämoglobin (mmol/mol) angegeben wird. Die Orientierungsbereiche der HbA1c-Diagnostik finden Sie in der Tabelle unten.

Wesentlich ist, dass auffällige Werte mit weiteren Tests bestätigt werden. Treten typische Beschwerden, wie starker Durst, häufiger Harndrang und Gewichtsverlust, auf, kann eine Gelegenheitsglukose ≥ 200 mg/dl (11,1 mmol/l) die Diagnose stützen. Weitere Grenzwerte sind nüchtern 100–125 mg/dl (= Prädiabetes) und ≥ 126 mg/dl = Diabetes mellitus.



HbA1c (Prozent)	HbA1c (mmol/mol)	Einordnung
weniger als 5,7 %	weniger als 39 mmol/mol	unauffällig
5,7–6,4 %	39–46 mmol/mol	Prädiabetes (erhöhtes Risiko)
6,5 % und darüber	48 mmol/mol und darüber	Diabetes-Verdacht bzw. Diabetes



WICHTIGE VORSORGE

Von der Österreichischen Diabetes Gesellschaft wird bezüglich HbA1c und Glukose ab 45 Jahren ein Screening in Drei-Jahres-Intervallen empfohlen. Bei vorhandenen Risikofaktoren (Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, familiäre Belastung) sollte dieses jedoch früher beginnen. Wurde Prädiabetes diagnostiziert, ist eine regelmäßige jährliche Kontrolle sinnvoll. Allerdings kann der HbA1c-Wert falsch, also zu niedrig genauso wie zu hoch, ausgegeben werden, wenn verschiedene Parameter die Messung oder die Lebensdauer der roten Blutkörperchen beeinflussen. Hier sind beispielsweise Blutarmut (Anämie), Eisenmangel, stark veränderte Blutbildung, Nierenerkrankungen, Bluttransfusionen, Veränderungen des Hämoglobins an sich, aber auch eine Schwangerschaft zu nennen, bei der spezielle Diagnose- und Zielwerte gelten. In diesen Fällen erfolgt zumeist eine Glukose-basierte Diagnostik.

HIOBSBOTSCHAFT „PRÄDIABETES“?

Die Gewissheit, dass die Gefahr einer Diabetes-mellitus-Erkrankung besteht, kann der erste Schritt zum Abwenden dieser Zukunft sein. Mit Lebensstilmaßnahmen lassen sich die Werte nämlich deutlich senken oder sogar bis in den Normalbereich verbessern.

Dazu gilt es ...

- das Gewicht zu reduzieren, falls Übergewicht besteht.
- mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv zu sein (Radfahren, zügiges Gehen).

- die Ernährung umzustellen (ausgewogen, viel Obst, Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Milchprodukte, wöchentlich Fisch, hingegen wenig Fleisch, Wurst, Zucker, Salz und Fett) sowie ausreichend zu trinken.
- mit Nahrungsergänzungsmitteln zu unterstützen (Tipp: **ApoLife Zuckerstoffwechsel** mit Chrom, Zink, Bittergurke, Vitamin D, OPC und Zimt).

Bei bereits bekanntem Diabetes mellitus müssen die HbA1c-Ziele individuell angepasst werden. Es geht vor allem darum, den Wert abhängig von Alter, bestehenden sonstigen Erkrankungen, Hypoglykämierisiko und dem persönlichen Alltag sicher sowie passend zu halten. Für viele Erwachsene setzt man rund 7 % als häufiges Therapieziel, für jüngere, gesunde Menschen sind eher 6,5 % angezeigt, während bei Personen mit einem hohen Hypoglykämierisiko, mehrfacher schwerer Unterzuckerung oder einer eingeschränkten Lebenserwartung etwa 8 % als Ziel ausgegeben werden.

In Ihrer ApoLife Apotheke berät man Sie gerne zu Screening-Möglichkeiten hinsichtlich Diabetes mellitus, wie Blutzucker- oder HbA1c-Messung, sowie zu einer optimalen Versorgung mit passenden Nahrungsergänzungen zur Prävention und zur allgemeinen Minimierung von diabetischen Folgeschäden.



Es gibt Markennamen, die so in den Sprachgebrauch übergegangen sind, dass man den eigentlichen Verwendungszweck mehr oder weniger 1:1 mit der ursprünglich reinen Produktbezeichnung identifiziert. Eines der bekanntesten Beispiele möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen: den Klebstoff UHU.

BEKANNT WIE EIN BUNTER VOGEL

Ob im Kindergarten, in der Schule, zu Hause oder in der Arbeit – die charakteristischen gelben Tuben oder Sticks mit der schwarzen Schrift sind stets zur Hand, wenn es ums Kleben geht. Dass dieser Alleskleber jedoch seinen Ursprung in der pharmazeutisch-chemischen Forschung hat und von einem Apotheker erfunden wurde, weiß fast niemand. Der Vater des Erfolges war nicht nur Pharmazeut, sondern auch Chemiker: August Fischer. Diese Kombination war damals, am Anfang des 20. Jahrhunderts, durchaus nichts Ungewöhnliches, denn Apotheker beschäftigten sich vielfach neben Arzneimitteln ebenso mit der Erforschung neuer Stoffe.

Fischer experimentierte umfassend mit synthetischen Harzen, um einen Klebstoff zu entwickeln, der zugleich stark, vielseitig einsetzbar sowie besonders einfach anwendbar sein sollte. Etwas, das es damals in dieser Form noch gar nicht gab, denn die meisten Kleber waren jeweils nur für spezifische Materialien geeignet.

DER UHU SCHLÜPFT AUS DEM EI

Im Jahr 1932 gelang August Fischer schließlich der Durchbruch und er schaffte es, einen transparenten Kunstharzklebstoff herzustellen, der als Erstes die Bezeichnung Universalklebstoff verdient hatte. Mit diesem war es nunmehr möglich, unterschiedlichste Materialien zuverlässig miteinander zu verbinden. Zunächst nur Holz, Leder, Metall oder Porzellan, in weiterer Folge



dann auch Kunststoff. Als es schließlich um den Namen ging, nahm Fischer die Natur als Vorbild. Der kräftige Schnabel der bekannten Eulenart sollte den starken Halt des Klebers symbolisieren. UHU war geboren. Dabei war die Rezeptur absolut apothekentauglich, also stabil, optimal lagerfähig und überdies leicht zu dosieren. So trat der neue Klebstoff bald seinen Erfolgzug an – zunächst in Werkstätten, dann in Haushalten – und Fischer gründete in Bühl (heutiges Baden-Württemberg) ein eigenes Unternehmen zur Produktion. Weitere chemische Erkenntnisse und neue Materialien berücksichtigend, wurde die UHU-Zusammensetzung im Lauf der Jahre kontinuierlich weiterentwickelt. Auch hier blieben der Apotheker und seine Nachfolger stets den Werten seiner pharmazeutischen Arbeit treu: Qualität, Präzision und Verlässlichkeit.

Die Geschichte von UHU verdeutlicht einmal mehr, warum so viele Apothekerinnen und Apotheker immer wieder erfinderische Leistungen vollbringen, die erfolgreich Jahrzehnte oder sogar Jahrhunderte überdauern. Ihr Beruf verbindet fachliches Wissen, Chemie, Praxisnähe und die Kompetenz zur Problemlösung. Des Weiteren verfügen sie über Kenntnisse zur Reaktion von verschiedensten Stoffen, zum Stabilhalten von Rezepturen und verbinden das Um und Auf – die Sicherheit – mit bestmöglicher Anwenderfreundlichkeit.





Erholsamer Schlaf!



www.apolife.at



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

AROMA-TIPP

Schlank mit ätherischen Ölen



Ätherische Öle steigern nicht nur das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele, sondern haben auch eine sehr gute entschlackende, entgiftende und stoffwechselanregende Wirkung. Eine Kombination aus reinen ätherischen Ölen, Rosmarin, Wacholder und Grapefruit, lässt Fettpölsterchen dahinschmelzen, reinigt, strafft und glättet das Hautbild. Das Gewebe wird besser durchblutet sowie Schlackenstoffe mobilisiert und abtransportiert. Die entwässernde Wirkung von Birken-Öl lässt schon bald 1–2 cm um die Hüften verschwinden. Ihrer Idealfigur steht nichts mehr im Wege mit der Speck-weg-Rezeptur aus Ihrer ApoLife Apotheke. Einfach 3 Wochen lang 2x täglich auf die Problemzonen, Solarplexus und beide Fußsohlen auftragen. Nicht vergessen: 2–3 Liter Wasser pro Tag trinken, denn nur so können die frei werdenden Schlackenstoffe auch ausgeschwemmt werden!



FÜR UNBESCHWERTE MOMENTE WÄHREND DER ALLERGIEZEIT



Pollen in der Luft sind für viele nicht nur ein Zeichen des Frühlings, sondern auch eine Ursache für lästige Beschwerden. Besonders während der Pollensaison, wenn die Augen stark belastet werden, können **Similasan Antiallergische Augentropfen** helfen. Dank ihrer speziellen homöopathischen Rezeptur lindern sie Juckreiz, Schwellungen sowie Brennen und Rötungen, sodass Ihre Augen sich wieder angenehm und klar anfühlen. Genießen Sie Ihre Tage frei von allergischen Beschwerden und spüren Sie die sanfte Linderung mit Similasan.

Weitere Details finden Sie auf www.similasan.at oder direkt in Ihrer ApoLife Apotheke.

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

SIMI_2026_002

KRÄUTER-TIPP – BÄRLAUCH

Bärlauch ist eines der beliebtesten Frühlingskräuter und begeistert mit seinem milden Knoblauch-aroma. Die frischen Blätter enthalten ätherische Öle, Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe. In der Küche eignet sich Bärlauch hervorragend für Pesto, Kräuterbutter oder als würzige Zugabe zu Salaten. In der traditionellen Pflanzenkunde wird er zur Unterstützung von Herz und Kreislauf geschätzt. Beim Sammeln ist Vorsicht geboten, da Bärlauch leicht mit giftigen Pflanzen, wie Maiglöckchen, verwechselt werden kann. Sicher und bequem ist daher der Bezug von Bärlauchprodukten aus der Apotheke!

NEU VON APOLIFE: APOLIFE 56 AKTIVKOHLE



Aktivkohle nennt man die aus speziellen Verkohlungs- und Aktivierungsverfahren gewonnene und feinst vermahlene Kohle, die durch ihre vielen Poren auf stofflicher Ebene eine extrem große Oberfläche erhält. Dadurch gewinnt Aktivkohle die Fähigkeit, Gifte und Schadstoffe zu absorbieren, ähnlich einem Schwamm.

ApoLife 56 Aktivkohle wird aus Kokosnussschalen gewonnen.

Aktivkohle trägt zur Verringerung übermäßiger Blähungen nach dem Essen bei, wenn je 1 g (5 Kapseln) mind. 30 Minuten vor bzw. kurz nach dem Essen eingenommen wird.

Doch Vorsicht: Eben wegen ihrer absorbierenden Eigenschaften sollte die Einnahme von Aktivkohle in einem Abstand von 2–3 Stunden zu einer allfälligen Medikamenteneinnahme erfolgen. Aktivkohle kann durch ihre natürlichen Eigenschaften ebenso die Zuverlässigkeit oraler Kontrazeptiva („Pille“) reduzieren; eine zusätzliche Verhütungsmethode wird im Fall einer Einnahme daher empfohlen.

Lassen Sie sich jetzt in Ihrer ApoLife Apotheke beraten!





Sparen mit ApoLife!

Fragen Sie jetzt nach ApoLife – sparen Sie beim Einkauf und nicht bei Ihrer Gesundheit!

Produkte mit Herz und Preisvorteil.
Aus Ihrer ApoLife Apotheke.

APO  LIFE®



www.apolife.at

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