



APO
LIFE

AUSGABE 3
MAY/JUNI 2026

*Aktiv &
gesund!*

VENEN
ALTMEDIKAMENTE
HOPFEN
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit frischen Frühsommer-Aktionen!



CeraVe
MIT DERMATOLOGEN ENTWICKELT

SONNENSCHUTZ FÜR KLEIN & GROSS.

JETZT IN IHRER APOTHEKE ERHÄLTlich.



Sonnige Wochen!



Zum Glück können wir uns schon kaum mehr erinnern, wie dunkel und kalt der heurige Winter teilweise war. Umso mehr Sehnsucht haben wir, jetzt wieder draußen zu sporteln, spazieren zu gehen oder zu wandern und dank der kräftiger werdenden Sonnenstrahlen pure Lebensenergie zu tanken.

Dabei ist es besonders wichtig, an unser größtes Organ, die Haut, zu denken und sie auf die (früh)sommerlichen Herausforderungen vorzubereiten.

Der richtige Sonnenschutz aus Ihrer ApoLife Apotheke hilft dabei ebenso wie unterstützende Nahrungsergänzungsmittel, die dazu beitragen, die Haut von innen zu stärken. Fragen Sie Ihre

ApoLife Apothekerinnen und Apotheker jetzt nach den besten Tipps für einen ganzheitlichen Sonnenschutz!

Diese Ausgabe steht unter dem Motto „Aktiv & gesund“ – es warten wieder viele interessante Neuigkeiten sowie saisonale Tipps und Hinweise auf Sie ... wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre! Einen gesunden Start in den Frühsommer!

Herzlich, Ihre
Mag. Caroline Slupetzky
ApoLife Apothekerin in Bludenz

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	Venen
10	Morbus Parkinson
14	Wohin mit Altmedikamenten?
	Arzneipflanze:
17	Hopfen
20	Aktionen
	NEM:
22	Eisen
25	Kurioses & Wissenswertes
	Interview:
26	Gicht
	ApoMax erklärt:
30	Laborwert Ferritin
32	Erfindungen aus der Apotheke
34	Aroma-Tipp
35	Homöopathie-Tipp
35	Kräuter-Tipp
35	Neu bei ApoLife

Impressum

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

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

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

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

Text: *Thomas Franke.*

Fotos: *Shutterstock, Pixabay, Depositphotos, Unsplash/Anup Ghag, Wikipedia.*

Druck: *Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.*

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



**IHRE MEINUNG
IST UNS WICHTIG!**

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

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



Xylometazolin Rat & Tat 1mg/ml
Nasenspray

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
1mg/ml

e 10 ml
Lösung

ab 12
Jahren

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

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

e 10 ml
Lösung

ab 2
Jahren

- ✓ abschwellend
- ✓ reinigend
- ✓ befeuchtend

Xylometazolin Rat & Tat Nasenspray

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

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





Venen



Sicher haben Sie den Begriff „Blaues Blut“ schon einmal gehört. Was dies jedoch mit unseren Venen zu tun hat und welche wichtige Aufgabe diese erfüllen, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

BLAU ODER DOCH ROT?

Der Ausdruck geht auf eine Zeit zurück, als es den Adligen vorbehalten war, sich mit nobler Blässe vom arbeitenden Volk abzuheben. Durch deren helle Haut erschienen die Venen blau, und so entstand der Irrglaube, sie hätten blaues Blut. In Wirklichkeit ist Blut immer rot, dies ergibt sich durch den Blutfarbstoff Hämoglobin. Daran bindet sich der Sauerstoff und wird so vom Herzen über die Arterien bis in die entlegensten Stellen des Körpers transportiert. Für den Rückweg des sauerstoffarmen Blutes kommen dann die Venen ins Spiel.

DIE RETOURGÄNGE

Um das Blut nach oben zu befördern, hat die Natur spezielle Vorrichtungen entwickelt. Da die Venen nicht selbst pumpen können, wird zusätzliche Muskelkraft benötigt. Bewegt man die Wadenmuskulatur, dehnt sie sich aus, drückt auf die Beinvenen und befördert das Blut dadurch nach oben. Dabei verhindern Venenklappen das Zurückfließen. Ist der Druck in den Gefäßen auf Dauer zu hoch und zudem zu wenig Muskelaktivität vorhanden, können die Venen „ausleiern“ und die Klappen schließen nicht mehr richtig. Man spricht hier von Veneninsuffizienz, da das Blut nicht mehr effizient weitergeleitet wird, nach unten sackt und den Druck dort weiter erhöht. Die reduzierte Blutzirkulation kann zur Verklumpung der Blutplättchen führen, es bildet sich ein Thrombus, der schlimmstenfalls das Gefäß verschließt. Die Anzeichen dafür sind anhaltende Schmerzen in der Wade, die oft prall anschwillt, und eine bläuliche Verfärbung der Haut.

GEFAHR IM VERZUG

Richtig gefährlich wird es, wenn sich der Thrombus löst und im Körper zirkuliert. Gelangt er in die Lunge, kann er dort ein Gefäß verstopfen und es kommt zur Lungenembolie mit Atemnot über Husten mit blutigem Auswurf und Schmerzen in der Brust bis hin zu lebensbedrohlichen Komplikationen. Das Blut nimmt zu wenig Sauerstoff auf, dadurch muss das Herz gegen einen stärkeren Druck anpumpen – eine Überlastung, die sogar zum Tod führen kann. Auf jeden Fall besteht das Risiko, dass Teile der Lunge unterversorgt sind und absterben oder es zu schweren Lungenentzündungen kommt. Untypische Beschwerden unbedingt sofort ärztlich abklären! Sollte es sich um ein Gerinnsel handeln, ist es meist möglich, dieses zu lösen und Folgeschäden zu verhindern. Weniger gefährlich, aber dennoch unangenehm ist die Thrombophlebitis, eine Krampfader-Komplikation, bei der eine weiche Krampfader hart und druckempfindlich wird, was mit Rötung, Schwellung und Schmerzen der Haut einhergeht.

VENENGESUNDHEIT LEICHT GEMACHT!

Zunächst gilt es, auf erste Zeichen venöser Probleme zu achten. Dazu gehören etwa Besenreiser oder Krampfadern. Das sind erweiterte Gefäße an Knöchel, Unterschenkel und Kniebeuge, die auf der Haut hervortreten. Man kann sie wegdrücken, danach füllen sie sich wieder mit Blut. Weitere Symptome sind Spannung, leichte Schmerzen und Juckreiz am Unterschenkel, Schwellungen nach langem



Stehen und Sitzen sowie ein Schweregefühl in den Beinen. Zu den Risikofaktoren, die ein Venenleiden bzw. in weiterer Folge Thrombosen begünstigen können, zählen:

- Erbliche Vorbelastung
- Schwangerschaft
- Hormonelle Therapien (Antibabypille)
- Stehender oder sitzender Beruf
- Langstreckenflüge oder lange Busreisen
- Alter
- Rauchen
- Übergewicht

wertvolle Unterstützung für die Venen. Polyphenole aus dem roten Weinlaub und Aescin der Rosskastanie können dazu beitragen, geschwollene Beine durch Flüssigkeitseinlagerungen (Ödeme) zu reduzieren. Als weitere natürliche Helfer sind Mäusedorn, Hamamelis sowie der japanische Schnurbaum zu nennen. Sie haben allgemein eine positive Wirkung auf das Venensystem und „dichten“ praktisch die Gefäße ab. Diese wertvollen Gewächse sind in zwei Eigenprodukten Ihrer

Zu den Vorzeichen für spätere Venenprobleme zählen Besenreiser oder Krampfadern. Das sind erweiterte Gefäße an Knöchel, Unterschenkel und Kniebeuge, die auf der Haut hervortreten.



Daraus ergeben sich wichtige Ansätze für den langfristigen Erhalt der Venengesundheit. An erster Stelle steht ein gesunder Lebensstil ohne Zigaretten und Alkohol mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung! Bei einer genetischen Veranlagung, stehender oder sitzender Tätigkeit, langen Reisen im Flugzeug, Auto bzw. Bus oder in der Schwangerschaft können Kompressionsstrümpfe den äußeren Druck auf die Venen erhöhen. Das unterstützt den Blutrückfluss und lindert Beschwerden. Wenn Sie sich berufsbedingt wenig bewegen, unbedingt Pausen einlegen und gehen, um die Venenpumpe zu aktivieren, sowie ebenso im Sitzen ab und zu von den Zehen auf die Fersen rollen.

ApoLife Apotheken in einer optimalen Zusammenstellung kombiniert – in **ApoLife 14 Rotes Weinlaub plus** und im **ApoLife Venen-Gel**, das im Kühlschranks gelagert den Soforteffekt noch steigert. Die genannten Pflanzen und das Weinlaub-Produkt helfen übrigens nicht nur bei den Beinen. Da Hämorrhoiden erweiterte Venen sind, können diese Mittel die Abheilung im Falle von Entzündungen unterstützen.

Weiterführende Informationen zu Venen, Venenproblemen, Krampfadern oder Besenreisern warten selbstverständlich in Ihrer ApoLife Apotheke auf Sie. Und die besten Präparate zur Linderung finden Sie – inklusive einer umfassenden Beratung – dort ebenfalls.



HILFE AUS DER NATUR

Auch in unserer Pflanzenwelt findet man





Morbus Parkinson

Bei der nächsten Krankheit, die den Namen ihres Entdeckers trägt, handelt es sich um die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung nach Morbus Alzheimer – Morbus Parkinson!

AUS EINER LONDONER APOTHEKERFAMILIE

James Parkinson erblickte 1755 als ältestes Kind des Pharmazeuten und Chirurgen

John Parkinson und dessen Ehefrau Mary das Licht der Welt. Nach dem Medizinstudium übernahm er die Praxis seines Vaters, besuchte chirurgische Vorlesungen und veröffentlichte Werke wie Gesundheitsratgeber, medizinische Berichte und Bücher zu Unfallgefahren. Sein bekanntestes Werk ist allerdings „An Essay on the Shaking Palsy“, zu Deutsch: „Eine Abhandlung über die Schüttellähmung“, wobei hier der charakteristische Ruhetremor, die im





Als er 1824 verstarb, sollte es noch viele Jahre dauern, bis der französische Neurologe Jean-Martin Charcot schließlich die Bezeichnung „Parkinsonsche Erkrankung“ einführte.

10 MILLIONEN BETROFFENE WELTWEIT

Was verbindet Theodore Roosevelt, Muhammad Ali, Ottfried Fischer und Michael J. Fox? Sie litten bzw. leiden an Parkinson. In Österreich zählt man rund 25.000 Erkrankte, wobei die Tendenz allerdings stark nach oben geht. Ausgelöst werden die Symptome durch das Absterben von Nervenzellen in der sogenannten „Schwarzen Substanz“, einem Kernkomplex im Mittelhirn, der durch seinen hohen Melanin- und Eisengehalt dunkel erscheint. Das Areal hat u. a. zentrale Bedeutung für

In Österreich zählt man aktuell rund 25.000 Erkrankte, die an Morbus Parkinson leiden, wobei die Tendenz leider deutlich nach oben geht.



Ruhezustand zitternden Hände, gemeint ist. Parkinson beschrieb die Symptome Tremor, Muskelschwäche, Bewegungseinschränkung und gehäufte Stürze als eigenständig. Zudem erkannte er, dass es sich nicht, wie bis dahin angenommen, um eine Muskelerkrankung, sondern um ein Nervenleiden handelte. Die Auslöser fand Parkinson allerdings noch nicht, dazu fehlten ihm die anatomischen Daten und die Fallzahlen waren zur Analyse zu gering.

die Bewegungskoordination. Die Ursache für den Untergang der „*Substantia nigra*“ ist nach wie vor nicht bekannt, jedoch spielen Alter, Umwelteinflüsse, genetische Faktoren und andere Erkrankungen dabei oft entscheidende Rollen.

DIE HAUPTSYMPTOME

Schon Doktor James Parkinson erkannte früh die charakteristischen Anzeichen der Krankheit, die zwar nicht in Schüben und



langsam, aber leider dauerhaft fortschreitend verläuft.

Tremor: Das Zittern beginnt zuerst einseitig, später an beiden Händen und ist in Ruhe stärker ausgeprägt. In weiterer Folge können davon auch Beine, Kiefer oder Lippen betroffen sein. Aufregung, Stress und Angst können die Beschwerden verschlimmern.

Rigor: Darunter versteht man die typische Muskelsteifigkeit. In unseren Muskeln wechseln sich Anspannung und Entspannung stetig ab. Bei an Morbus Parkinson Erkrankten können sich die Muskeln nicht wie gewohnt entspannen und werden steif. Das zeigt sich an der typischen gebückten Körperhaltung und daran, dass die Arme beim Gehen nicht mitschwingen.

Bradykinese: Der Begriff bezeichnet die oft auftretende Aktivitätseinschränkung. Betroffene bewegen sich langsamer und können motorische Abläufe schlechter steuern. Einfache Dinge, wie Hemd-Zuknöpfen oder Aufstehen von einem Stuhl, fallen zunehmend schwer. Nach und nach werden die Schritte kürzer und

teilweise schlurfend. Zum Teil kommt es zum sogenannten „Freezing“, einer Bewegungsblockade, bei welcher der Körper praktisch „einfriert“, zur krankhaften Verlangsamung der Willkürmotorik oder zu verringerter Mimik.

Körperliche Instabilität: Sie tritt im späteren Verlauf auf. Es fällt den Betroffenen zunehmend schwer, die Balance zu halten, der Gang wird unsicher und die Sturzgefahr steigt. Darüber hinaus verändert sich die Handschrift und es kann zu Schluckstörungen, vermehrtem Speichelfluss sowie zu Problemen beim Sprechen kommen.

THERAPIE BEI PARKINSON

Gegen die Erkrankung, für die es leider noch keine Heilung gibt, kommt eine zweigeteilte Behandlung zum Einsatz. Auf der einen Seite existieren Arzneien gegen Parkinson, auf der anderen wird mit unterschiedlichen nicht medikamentösen Therapien versucht, eine Besserung der allgemeinen Beschwerden zu erzielen. Es gilt, die Selbstständigkeit sowie die

WUNDEN?

FÜR KLEIN UND GROSS

MediGel
Wund- und Heißgel

20g | Hydroaktives Lipogel mit Zink und Eisen zur fruchtbarsten Behandlung von Hautwunden

MEDICE THE RESEARCH PARTNER

- Erste Hilfe bei akuten Wunden
- Reduziert das Infektionsrisiko
- Beschleunigt den Heilungsverlauf*

*Im Vergleich zur herkömmlichen Behandlung mit einem Pflaster
MediGel® Wund- und Heißgel ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie vor der Anwendung sorgfältig die Gebrauchsanweisung.

medigel.at
MEDICE



Lebensqualität möglichst lange aufrechtzuerhalten und die Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern. Im Rahmen der medikamentösen Behandlung erhöht man durch geeignete Präparate den für die Erkrankung mitverantwortlichen Dopaminspiegel oder stärkt das vorhandene Dopamin. Die Dosis muss beim Nachlassen der Wirkung nach und nach erhöht werden, bis im schlimmsten Fall ohne gravierende Nebenwirkungen keine Steigerung mehr möglich ist. Anschließend können noch zusätzlich andere Wirkstoffe verordnet werden, um mit einer Kombinationsbehandlung bessere Resultate zu erzielen.

Neben Bewegungs-, Ergo- und Logotherapie, die unterstützend zum Einsatz kommen, besteht die Möglichkeit einer tiefen Hirnstimulation mit einem Hirnschrittmacher. Mittels Elektroden werden die kranken Hirnareale elektrisch stimuliert, um so die motorischen Symptome, wie Zittern, Muskelsteifheit und Bewegungsverlangsamung, zu reduzieren. Dies eignet sich besonders dann, wenn die Medikamente an Wirkung verlieren.

Darüber hinaus ist es wichtig, den Alltag von Parkinsonpatientinnen und -patienten zu erleichtern. Hier bieten sich Geh-, Anzieh- und Kommunikationshilfen oder spezielles Geschirr an, zudem sollte der Wohnraum auf Gefahrenstellen geprüft werden, um Stürze zu vermeiden bzw. deren Folgen gering zu halten. Ganz wesentliche Stützen für die Betroffenen sind die pflegenden Betreuungspersonen, welche zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen und unverzichtbare Partner bei den unterschiedlichen Maßnahmen darstellen.

Sollten Sie Fragen zu Morbus Parkinson oder zur richtigen Medikamenteneinnahme haben, sprechen Sie gerne diesbezüglich Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker an.



ELOTRANS[®]
reload

STADA
Caring for People's Health

Isotonische Elektrolyt-Glucose-Mischung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Cholin.

- Zum Auftanken von Elektrolyten
- Mit Apfel & Orangen-Geschmack

Isotonische Elektrolyt-Glucose-Mischung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Cholin
15 Beutel

Isotonische Elektrolyt-Glucose-Mischung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Cholin
15 Beutel

Nahrungsergänzungsmittel

436 ELO 1125



Wohin mit Alt



Medikamenten?

Es ist für viele eine bekannte Überraschung – man sucht etwas im Apothekenschrank und stolpert dabei über jede Menge abgelaufener Präparate. Da stellt sich die Frage: „Was tun damit?“

TABLETTEN, SÄFTE, SALBEN ...

Wann haben Sie das letzte Mal Nachschau gehalten, ob Ihre Arzneimittel noch zu verwenden sind? Falls Sie sich nicht mehr erinnern können, ist es einerseits natürlich gut, dass Sie so lange keine Pharmazeutika gebraucht haben, andererseits schlecht, weil Sie sich nicht sicher sein können, ob im Notfall das Passende zur Hand wäre. Vielfach werden zudem geöffnete Packungen noch eine Weile aufbewahrt – „Man weiß ja nie.“ So sammelt sich in Apothekenschränken oft ein Arsenal an alten Schmerztabletten, angebrochenen Hustensäften oder nicht mehr benötigten rezeptpflichtigen Präparaten an.

PRÜFEN, AUSSORTIEREN UND ENTSORGEN

Vielleicht bieten Ihnen diese Zeilen einen Anlass, Ihre Medikamente mal wieder genau unter die Lupe zu nehmen und Abgelaufenes auszusortieren. Sie werden sich wundern, was da alles zusammenkommt. Als letzter Schritt geht es nun an die fachgerechte Entsorgung, denn Arzneimittel enthalten in den meisten Fällen hochwirksame Substanzen, die keinesfalls in den Hausmüll oder gar in die Toilette geworfen werden dürfen. Werden sie

dort „entsorgt“, gelangt das Ganze ins Abwasser, allerdings sind Kläranlagen nicht darauf ausgelegt, solche Stoffe herauszufiltern. So können die Mittel Flüsse, Seen oder unser Grundwasser verunreinigen.

- Antibiotika tragen freigesetzt zur Entwicklung resistenter Keime bei
- Hormonpräparate beeinflussen das Hormonsystem von Fischen und anderen Wassertieren
- Schmerz- und Entzündungshemmer können Gewässerorganismen schädigen

Das zeigt, wie wichtig die richtige Beseitigung von Altmedikamenten ist. Wir schützen damit die Umwelt, Tiere und uns Menschen selbst.

FACHGERECHTE ENTSORGUNG

Diese kann je nach Region unterschiedlichen Bestimmungen unterworfen sein. Am besten informieren Sie sich über die Website Ihrer Stadt oder Gemeinde. Sie können zum einen bei Wertstoffhöfen oder Schadstoffsammelstellen abgegeben werden, zum anderen nehmen viele Apotheken die alten Produkte freiwillig zurück. Eine Verpflichtung dazu besteht jedoch nicht.



- Die Präparate in der Originalverpackung belassen, damit sie identifiziert werden können.
- Flüssige Mittel unbedingt gut verschließen.
- Mögliche auf dem Karton oder auf Rezeptaufklebern vermerkte persönliche Daten unkenntlich machen.
- Spritzen und Kanülen sicher verpacken (z. B. in einem festen Behältnis), damit Verletzungen vermieden werden.

FÜR ZU HAUSE UND UNTERWEGS

Werfen Sie bei der nächsten Gelegenheit doch einen Blick in Ihre Hausapotheke, dies sollte ein- bis zweimal im Jahr ohnehin passieren, um abgelaufene oder nicht mehr benötigte Medikamente zu entfernen. So verhindert man unter

Umständen, dass nicht mehr wirksame oder gar falsche Mittel eingenommen werden, es dient also Ihrer Gesundheit! Und achten Sie auf das Verfallsdatum, durch dieses sind die Sicherheit und Wirksamkeit der Mittel bis zu diesem Zeitpunkt garantiert. Nach dem Ablauf keinesfalls mehr anwenden bzw. sind manche Säfte oder z. B. Augentropfen nur eine gewisse Zeit nach dem ersten Öffnen zu gebrauchen.

Aber das erläutern Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker ohnehin stets, wenn Sie Ihre Präparate erhalten. Sie beraten Sie auch, welche Packungsgröße für Ihre jeweilige Behandlung am sinnvollsten ist, um unnötige Reste zu vermeiden. Speziell bei kürzeren Therapien kann eine kleinere Packung ausreichen. Ob zur Entsorgung von Altmedikamenten oder zu allen Fragen bezüglich Ihrer Haus- und Urlaubsapotheke – Ihre ApoLife Apotheke ist die beste Adresse für eine diesbezügliche, kompetente Beratung.



Gehirnjogging

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 19.





ARZNEIPFLANZE

Hopfen

Den meisten kommt bei dieser Kulturpflanze wahrscheinlich eher die Bierproduktion denn heilsame Eigenschaften in den Sinn – doch *Humulus lupulus* kann noch so viel mehr.

ARZNEIPFLANZE DES JAHRES

Seit dem Jahr 2017 wird von der Herbal Medicinal Products Platform Austria, einem Netzwerk, das Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus den Fachbereichen Pharmazie, Medizin, Chemie und Botanik umfasst, die „Österreichische Arzneipflanze des Jahres“ gewählt. Gekürt werden pharmazeutisch bedeutsame Pflanzen mit Österreich-Bezug, für die aktuelle Forschungsergebnisse und Studien vorliegen. Die Auszeichnung ging heuer an den Hopfen!

SCHMECKT UND WIRKT

Der zur Familie der Hanfgewächse gehörende Hopfen hat seine ursprüngliche Heimat in Europa, Westasien und Nordafrika. Als Kulturpflanze wird er weltweit angebaut, große Anbaugelände liegen in den USA bzw. in Bayern, Polen, Tschechien und Slowenien. Hopfen findet von jeher als Geschmacksstoff und natürliches Konservierungsmittel bei der Biererzeugung Verwendung, doch in der Volksmedizin ist er seit Jahrhunderten auch als Heilpflanze bekannt.

Humulus lupulus bevorzugt feuchte Böden und erreicht als mehrjährige Kletterpflanze eine Höhe von bis zu zehn Metern. Verwendet werden beim Brauen wie medizinisch nur die weiblichen Blütenstände der Pflanze, die sogenannten Hopfenzapfen. Sie verfügen über Drüsenhaare, welche ein klebriges grün-gelbes Pulver enthalten, das würzig-bitter schmeckt und aromatisch riecht. Genau in diesen Drüsen werden zudem die wichtigen Inhaltsstoffe produziert.

WAS IST ALLES DRIN?

Hier sind vor allem ätherische Öle zu nennen, die dem Hopfen das charakteristische Aroma geben, sowie weitere Substanzen mit Wirksamkeit in unterschiedlichen Bereichen:

Bitterstoffe und Flavonoide

Sie besitzen beruhigende, schlaffördernde und angstlösende Eigenschaften, dank derer die Pflanze gerne bei Schlafstörungen, Angstzuständen und nervöser Unruhe eingesetzt wird. Speziell bewährt hat sich die Kombination mit Baldrian und Melisse. Es gibt Fertigpräparate in Tablettenform, die Hopfenzapfen selbst können zudem einfach als Tee zubereitet werden. Dank der Wirkung auf die Zellwand von gewissen Bakterien besitzt Hopfen ebenfalls antibakterielle Eigenschaften.

Phytoöstrogen 8-PN

Das enthaltene 8-Prenylnaringenin wirkt leicht östrogenähnlich. So kann Hopfen bei Wechseljahresbeschwerden (Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme) natürliche Linderung bringen. In dieser Hinsicht wurden in Studien ebenso positive Effekte beobachtet wie bei der Steigerung der Knochendichte.

Lupulone (β -Säuren)

Dank ihrer Wirkung auf die Zellwand von gewissen Bakterien besitzt Hopfen ebenfalls antibakterielle Eigenschaften. Weitere Untersuchungen der enthaltenen Substanzen weisen auf entzündungshemmende und antioxidative Effekte hin. Studien zeigen einen positiven Einfluss in



puncto Gedächtnis und kognitiver Leistungsfähigkeit bei älteren Personen, ja sogar eine mögliche antikanzerogene Wirkung ist Gegenstand der wissenschaftlichen Forschungen.

Hopfen ist allgemein gut verträglich, Nebenwirkungen sind bei üblicher Dosierung äußerst selten, jedoch sollte vor der gleichzeitigen Einnahme von anderen beruhigenden Arzneien ärztlicher Rat eingeholt werden. Detailinfos über Hopfenpräparate oder zu weiteren bewährten Mitteln aus der Natur geben Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker!



Gehirn-jogging

DIE LÖSUNG

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

Magnesium Verla® 400

Ohne Magnesium läuft nichts.

mit Waldbeeren-Geschmack



Bei erhöhtem Magnesiumbedarf

Direkt-Sticks ■ **schnell** ■ **praktisch** ■ **ideal für unterwegs**

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung.

BRO-007_2013



Wir denken an Ihre Gesundheit

1. bis 31. Mai 2026
Microfasertuch

GRATIS

Schmerzen in Gelenken,
Muskeln oder Sehnen?
Wärme bringt Linderung – jetzt
beim Kauf von **2 ThermaCare**
Großpackungen ein **praktisches
Microfasertuch gratis!**



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

1. bis 31. Mai 2026
2,- Euro

SPAREN

Traumeel® – die erste
Wahl bei Verstauchung,
Verrenkung, Prellung
und Bluterguss!
Jetzt **Salbe oder Gel
billiger!**



Salbe und Gel zum Auftragen auf die Haut, Tabletten und Tropfen zum Einnehmen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

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

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im Mai und Juni – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 30. Juni 2026
bis zu 5,- Euro

SPAREN

Keine Chance
dem Harnwegs-
infekt – jetzt
UroAkut bis
zu **5,- billiger!**



Gutschein gültig von 1. bis 30. Juni 2026 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 30. Juni 2026
Schwimmtier

GRATIS

Jetzt zu jedem
kühlenden **Bepanthen
Schaumspray** ein
lustiges Schwimmtier
gratis!

Medizinprodukt. Beachten Sie die
Gebrauchsanweisung genau.

Gutschein gültig von 1. bis 30. Juni 2026 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Keine Schwimmhilfe!





NEM

Eisen

Das chemische Element nimmt als Spurenelement eine wichtige Stellung in unserem Organismus ein und ist für viele lebenswichtige Prozesse unverzichtbar.

UNGLAUBLICH WICHTIG

Bei Eisen handelt es sich um ein Übergangsmetall mit dem Elementsymbol Fe vom lateinischen *ferrum*. Es wird für viele Stoffwechselfvorgänge benötigt – wie etwa für die Versorgung unserer Zellen mit Sauerstoff, die Blutbildung, die Muskel-funktion und vieles mehr. Eisen unterstützt den Energiestoffwechsel und hilft bei der Erhaltung der normalen Hirnfunktionen. Das Problem: Unser Organismus kann Eisen nicht selbst herstellen, es muss mit der Nahrung zugeführt werden.

METALL AUF DEM TELLER

Eisen ist als Spurenelement ein wertvoller Teil vieler Lebensmittel. Da Frauen rund 15 mg und Männer 10 mg Eisen pro Tag benötigen, sollte man vermehrt eisenreiche Lebensmittel zu sich nehmen. Dazu zählen rotes Fleisch, Leber, Blutwurst, Rinder-schinken und Fisch bzw. im pflanzlichen Bereich Weizenkleie, Kürbiskerne, Sesam, Quinoa, Hülsenfrüchte, Soja und Kakao. Jedes Jahr vor Ostern steht zudem ein weiterer Eisenslieferant hoch im Kurs: Spinat, als Gründonnerstagsmahl z. B. mit



Spiegelei und Röstkartoffeln. Die jungen Blätter lassen sich auch hervorragend roh im Salat genießen. Aber Achtung: Spinat nicht zu lange lagern, da das enthaltene Nitrat zu Nitrit umgewandelt wird, welches den Sauerstofftransport im Körper negativ beeinflussen kann.

URSACHEN FÜR EINEN EISENMANGEL

Wer sich ausgewogen ernährt, läuft nicht Gefahr, mit dem Spurenelement unterversorgt zu sein. Einseitige Kost jedoch, z. B. vegetarisch oder vegan, kann ebenso zu einem Mangel führen wie der erhöhte Bedarf in Schwangerschaft, Stillzeit, im

Wachstum oder beim Leistungssport. Es gibt überdies Medikamente, die unseren Körper bei der Eisenaufnahme behindern. Hier sind nichtsteroidale Antirheumatika, Magenschoner, Protonenpumpenhemmer oder die parallele Gabe von Zink, Kupfer, Mangan oder Kalzium zu nennen. Eine weitere Ursache für Eisenmangel kann ein Blutverlust, etwa durch Verletzungen, Operationen, starke Regelblutungen oder eine Blutung im Magen-Darm-Trakt, sein. Die ersten Anzeichen eines Mangels sind unspezifisch. So werden Müdigkeit, Antriebsschwäche, Leistungsabfall, Konzentrationsprobleme oder eine Neigung zu Infekten wahrgenommen.



Marker	Bezeichnung	Indikator	Normalwert
Ferritin	Depot- oder Speichereisen	Zeigt, ob zu wenig oder zu viel Eisen im Körper ist	10–150 µg/l (Frauen ab 18 J) 30–300 µg/l (Männer ab 18 J)
Hämoglobin	Roter Blutfarbstoff	Zeigt die Menge der roten Blutkörperchen an	12–16 g/dl (Frauen) 14–18 g/dl (Männer)
Transferrin	Eisentransporter	Zeigt die Füllung des Glykoproteins mit Eisen an	200 bis 360 mg/dl

Darüber hinaus kann es zu Haarausfall, brüchigen Nägeln, rissigen Mundwinkeln, Kälteempfindlichkeit und zu Wachstumsstörungen kommen.

DIAGNOSE UND ERGÄNZUNG

Um einen Mangel mit einer Blutuntersuchung festzustellen, sind drei Werte wesentlich, die in der Tabelle oben angeführt sind.

Einem Eisenmangel kann mit einer entsprechenden Ergänzung entgegengewirkt werden. Für Kinder unter 12 Jahren empfiehlt sich die Gabe etwa 8 mg (je nach Eisenverbindung) oder 1 mg pro kg Körpergewicht (oder: eine Dosierung nach Körpergewicht und je nach Trägersubstanz des Eisens) täglich sowie für Erwachsene, Schwangere, Stillende und im Leistungssport Aktive bis zu 100 mg, in seltenen Fällen bis zu 200 mg pro Tag.

Hierbei ist es wichtig auf die Trägersubstanz des Eisens zu achten, damit das Eisen auch gut aufgenommen werden kann. Für die richtige Dosierung spielen Alter, Geschlecht und Lebensumstände eine Rolle, daher ist die individuelle Beratung beim Arzt oder in der Apotheke essenziell.

Wichtig: Der Eisenwert muss laufend kontrolliert werden, denn bei einer Eisenüberladung kommt es zur Ablagerung des Spurenelementes in der Leber, im Herzen und in der Bauchspeicheldrüse, wo es die Organe schädigen kann.

Wird eine Ergänzung mit Eisen erforderlich, ist sogenanntes zweiwertiges Eisen ideal, weil es vom Organismus besser aufgenommen werden kann. Acerola-Vitamin-C und Ester-C erhöhen die Aufnahme. Ein Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheke wurde genau für diesen Einsatz abgestimmt und enthält zudem Vitamin B12 sowie Serin zur Unterstützung des Energiestoffwechsels: **ApoLife 31 Eisen plus**.

Alles zu einer optimalen Einnahme dieses hochwertigen Präparates und viele weitere wertvolle Infos zum Thema Eisen bekommen Sie jederzeit von Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern.



Kurioses & Wissenswertes

Ob Medizin, Pharmazie, Gesundheit oder Natur – auf der Suche nach spannenden Themen, die es sich zu präsentieren lohnt, machen wir dieses Mal einen Abstecher zu uns selbst bzw. ins Innere unseres Körpers. Lassen Sie sich von neun faszinierenden Fakten überraschen, die wahrscheinlich für viele Menschen neu sein werden.

WUSTEN SIE SCHON, ...

- ... dass der menschliche Organismus zu rund 60 Prozent aus Wasser besteht?
- ... dass bereits ein leichter Flüssigkeitsmangel unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit negativ beeinflussen kann?
- ... dass unser Herz Tag für Tag etwa 100.000-mal schlägt, ohne dass wir es bewusst steuern müssen? Es ist ein automatisches kleines Wunder(pump)werk!
- ... dass das größte Organ unseres Körpers – die Haut – uns als Hülle praktisch pausenlos vor gefährlichen Keimen und schädlichen Umwelteinflüssen schützt?
- ... dass unser Gehirn zwar nur zwei Prozent unseres Körpergewichtes einnimmt, aber ca. zwanzig Prozent der gesamten Energie in unserem Organismus verbraucht?
- ... dass die Leber ein wahres Multitalent ist und über 500, vielfach lebenswichtige, Aufgaben übernimmt?
- ... dass unser Immunsystem nie aufhört, dazuzulernen? Es optimiert sich ein Leben lang und kann durch Schlaf ebenso wie durch Bewegung unterstützt werden.
- ... dass Lachen tatsächlich gesund ist?

Gelächter steigert nicht nur das seelische Wohlbefinden, sondern senkt auch die Produktion von Stresshormonen.

- ... dass die meisten unserer Körperfunktionen einer inneren Uhr, dem sogenannten zirkadianen Rhythmus, folgen?

**GELENKE AUFGEBAUT.
SCHMERZEN ABGEBAUT.**



- ✓ Rasche Schmerzlinderung
- ✓ Verbessert die Gelenkfunktion
- ✓ Fördert die Elastizität und Beweglichkeit bei Gelenken, Muskeln und Sehnen
- ✓ Sehr gut verträglich
- ✓ Zur Langzeitanwendung geeignet

2€ SPAREN*



Apothektag Coupling
*Gültig von 15.04. bis 15.06.2026.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Zur Vorlage in Ihrer Apotheke.





Gicht

Es gibt Krankheiten, die so alt sind wie die Menschheit selbst. Dazu gehört die Gicht, denn bereits im alten Ägypten wurden Symptome beschrieben, die auf diese Erkrankung hindeuten. Doch woran leidet man bei Gicht und welche Therapien gibt es? Das haben wir Frau Mag. Zöchling, ApoLife Apothekerin in St. Pölten, in einem ausführlichen Gespräch gefragt.

Frau Mag. Zöchling, was ist Gicht eigentlich?

Bei Gicht handelt es sich um eine der ältesten Zivilisationskrankheiten. Sie ist als

Krankheit der Könige und Kaiser bekannt, weil sie meist Personen betraf, die regelmäßig viel aßen. Berühmte Betroffene waren etwa die Habsburger Kaiser Karl V.





Mag. Ulrike
Zöchling
ApoLife
Apothekerin in
St. Pölten

INTERVIEW

Gicht

und Philipp II. sowie der Feldherr Albrecht von Waldstein, der als Wallenstein in die Geschichte einging. Sieht man sich den medizinischen Fachbegriff, *Arthritis urica*, an, erfährt man sofort mehr über die Symptome und den Auslöser. Eine Arthritis ist eine entzündliche Gelenkerkrankung, *urica* kommt aus dem Griechischen von *ouron* und bedeutet so viel wie „Harn“.

Ist Gicht demnach eine durch Harn ausgelöste Arthritis?

Nicht direkt. Bei dieser Stoffwechselerkrankung findet sich zu viel Harnsäure im Blut. Diese entsteht im Organismus, wenn Purine abgebaut werden. Dabei handelt es sich um organische Verbindungen, die zum einen grundlegende Zell-Bestandteile sind, zum anderen nehmen wir sie mit der Nahrung auf. Manche Lebensmittel enthalten nur wenig Purine, andere hingegen relativ viele. Dazu gehören Fleisch, Innereien, einige Fischarten und Meeresfrüchte, aber ebenso Bier. Harnsäure ist ein Stoff, den unser Körper nicht verarbeiten kann und ausscheiden muss.

Das geschieht in erster Linie über die Nieren, ein kleiner Teil auch über den Darm. Wird zu viel Harnsäure über die Nahrung aufgenommen oder können die Nieren nicht mehr genug ausscheiden, steigt der Harnsäurespiegel im Blut, und ab einem gewissen Wert spricht man von einer Hyperurikämie. Diese muss jedoch nicht immer durch eine purinreiche Ernährung bedingt sein. In Phasen, während derer unser Organismus viele Zellen abbaut, wie beim Fasten oder bei einer Krebstherapie, fallen ebenso überdurchschnittlich viele Purine an.

Was passiert dann bei zu viel Harnsäure im Blut?

Erreicht die Harnsäurekonzentration ein bestimmtes Niveau, beginnen sich Harnsäurekristalle zu bilden, welche sich bevorzugt in den Gelenken ablagern. Dann kommt es in vielen Fällen zu einer Entzündung im betroffenen Gelenk und



zu einem Gichtanfall. Zum Teil können einzelne Gliedverbindungen dadurch in ihrer Struktur geschädigt werden, sie beginnen sich zu verformen und verlieren ihre Beweglichkeit. Bleibt die Harnsäure dauerhaft zu hoch, kann es sein, dass sich die Kristalle in anderen Geweben ansammeln. Passiert das in den Nieren, führt dies zur Bildung von Nierensteinen oder anderweitigen Funktionsstörungen.

Sind alle Menschen gleich gefährdet, an Gicht zu erkranken?

Die Erkrankung entwickelt sich vorwiegend aufgrund angeborener Stoffwechselstörungen, man bekommt also eine genetische Veranlagung für den erhöhten Harnsäurespiegel mit. Aus diesem Grund gibt es Familien, in denen Gicht mehrere Personen betrifft. Doch nicht nur das spielt bei der Entstehung eine Rolle, sondern ebenso der Lebensstil, womit wir wieder bei der Königs- und Kaiserkrankheit wären. So können purinreiche Lebensmittel sowie ein hoher Konsum von Alkohol oder Getränken mit Fructose bzw. mit beigemengter Fruktose das Gicht-Risiko erhöhen.

Übrigens muss man mit einem hohen Harnsäurespiegel nicht automatisch erkranken. Viele, bei denen ein solcher diagnostiziert wird, bleiben ihr Leben lang beschwerdefrei. Allerdings ist das nicht immer so – in Industrieländern liegt die Gicht bei den entzündlichen Gelenkerkrankungen ganz vorne. Die Krankheit tritt überwiegend erst bei Personen über 40 Jahren auf, wobei Männer um den Faktor fünf häufiger betroffen sind als Frauen, die

vielfach überhaupt erst nach der Menopause mit Gicht konfrontiert werden.

Welche Beschwerden treten dabei auf?

Hier muss man zwischen einer akuten und einer chronischen Gicht unterscheiden. Ein akuter Anfall tritt meist ohne Vorzeichen, häufig in der Nacht oder den frühen Morgenstunden, auf. Es kommt zu einer starken Schwellung des Gelenkes, es fühlt sich heiß an, ist gerötet und reagiert selbst auf minimale Berührungen mit starken Schmerzen. Oft treten die Beschwerden am Großzehengrundgelenk auf, das ist die Verbindung vom Mittelfußknochen zum ersten Glied der großen Zehe. Es können allerdings auch andere Körperteile, wie Knie, Ellenbogen oder Daumen, betroffen sein. Schwellung und Schmerzen gehen binnen weniger Tage oder Wochen wieder von alleine zurück. Im Gegensatz dazu entsteht eine chronische Gicht bei einem dauerhaft erhöhten Harnsäurespiegel. Die Kristalle können sich nicht mehr auflösen, sondern werden immer größer, führen zu dauerhaften Entzündungen und schweren Gelenkschädigungen. Es kann sogar sein, dass die „Tophi“, also Gichtknoten, außen an den Fingern erkennbar sind.

Wie sieht die Therapie aus?

Bei Gicht werden in der Behandlung vorrangig zwei Ziele verfolgt: Einerseits gilt es, die Beschwerden des akuten Anfalles zu lindern, andererseits muss der Harnsäurespiegel dauerhaft gesenkt werden, um weiteren Anfällen und einer langfristigen Schädigung vorzubeugen. In



der Akutphase sind schmerzstillende sowie entzündungshemmende Medikamente, wie Ibuprofen oder Diclofenac, die Mittel der Wahl. Das Hochlagern des betroffenen Körperteiles und kühle Umschläge können überdies Linderung verschaffen. Darüber

wert sind Obst, Gemüse, magere Milch- und Vollkornprodukte. Dazu viel trinken – allerdings keinen Alkohol, besonders kein Bier, aber auch keine zuckerreichen Limos. Adipositas und Übergewicht steigern das Gicht-Risiko zudem, also am besten

Gicht ist eine Krankheit, die so alt ist wie die Menschheit selbst, denn bereits im alten Ägypten wurden Symptome beschrieben, die auf diese Erkrankung hindeuten.



hinaus gibt es ein schon seit vielen Jahrhunderten bekanntes und eingesetztes Mittel: Colchicin. Es wurde früher aus der giftigen Herbstzeitlose gewonnen und bereits von den Ägyptern und im antiken Griechenland verwendet. Die Substanz hindert körpereigene Fresszellen daran, die Kristalle aufzunehmen, wodurch ganz vereinfacht die Entzündungsreaktion unterbunden wird. Um das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern, ist es unerlässlich, den Harnsäurespiegel in den Griff zu bekommen. Als bekanntester Wirkstoff zur Harnsäuresenkung gilt Allopurinol.

Kann man selbst noch etwas tun?

Da wie gesagt der Lebensstil wesentlich für die Entstehung von Gicht mitverantwortlich ist, sollte man unbedingt auf eine purinarme Ernährung achten. Innereien, fettreiche tierische Speisen, wie Fleisch, Wurst, Rindssuppe, Sardinen, Sardellen oder Meeresfrüchte, und Fertigsaucen bzw. -gerichte unbedingt meiden! Empfehlens-

Wert reduzieren, jedoch keinesfalls zu schnell abnehmen oder eine radikale Fastenkur beginnen. Dann nämlich sorgt der eigene Körper beim Zellabbau für einen Purinüberschuss, wodurch wiederum ein Gichtanfall ausgelöst werden kann. Alle Maßnahmen zur Gewichtsreduktion sollten von regelmäßiger Bewegung begleitet werden. Ideal sind hier mindestens 180 Minuten pro Woche. Wenn Sie weitere Fragen zu diesem wichtigen Thema haben, können Sie sich an mich oder meine Kolleginnen und Kollegen in den vielen ApoLife Apotheken in ganz Österreich wenden.

Frau Mag. Zöchling, vielen Dank für diese interessanten Informationen und hilfreichen Tipps!





APOMAX ERKLÄRT

Laborwert Ferritin

In den meisten Fällen werden Ihnen bei der Blutbild-Befundbesprechung wichtige Parameter erläutert und man weist Sie auf gesundheitsrelevante Abweichungen bei den Werten hin. Trotzdem ist es sinnvoll, selbst Informationen aus dem Fremdwörter- und Zahlen-Wirrwarr herauslesen zu können. In dieser Ausgabe gilt die Aufmerksamkeit dem Ferritin.

WAS IST FERRITIN?

Dieser Begriff bezeichnet unser wichtigstes Speicherprotein für Eisen. Man findet es vor allem in Leber, Milz und Knochenmark, ein kleiner Teil davon zirkuliert jedoch im Blut. Mit diesem kann eingeschätzt werden, wie gut unsere Eisenspeicher gefüllt sind. Ferritin ist zudem ein Akute-Phase-Protein, also ein Entzündungswert, der bei Leberproblemen, Infekten oder Entzündungen erhöht sein

kann. Es wird oft gemeinsam mit dem CRP-Wert, dem C-reaktiven Protein und der Transferrinsättigung (TSAT) angegeben, also inwieweit das Transportprotein mit Eisen gesättigt ist. Gemessen wird Ferritin bei einem Verdacht auf Eisenmangel, zur Abklärung einer möglichen Blutarmut (Anämie), bei Hämochromatose, zur Therapiekontrolle bei Gabe von Eisenpräparaten bzw. -infusionen sowie zum Test auf eine Eisenüberladung bei



Alter	Referenzwerte	Alter	Referenzwerte
0 bis 1 Tag	65 bis 395 µg/l		
2 bis 14 Tage	90 bis 628 µg/l		
15 Tage bis			
1 Monat	144 bis 399 µg/l		
2 Monate	87 bis 430 µg/l		
3 bis 4 Monate	37 bis 223 µg/l		
5 bis 6 Monate	19 bis 142 µg/l		
7 bis 9 Monate	14 bis 103 µg/l		
10 Monate bis			
1 Jahr	11 bis 91 µg/l		
2 bis 9 Jahre	9 bis 59 µg/l		
10 bis 13 Jahre	10 bis 63 µg/l		
14 bis 17 Jahre weiblich	9 bis 59 µg/l	14 bis 17 Jahre männlich	12 bis 79 µg/l
18 bis 50 Jahre weiblich	9 bis 145 µg/l	18 bis 50 Jahre männlich	22 bis 322 µg/l
über 50 Jahre weiblich	10 bis 291 µg/l	über 50 Jahre männlich	22 bis 322 µg/l

Tabelle mit den Referenzwerten in den verschiedenen Altersgruppen

häufigen Transfusionen. Darüber hinaus ist die regelmäßige Kontrolle bei Risikogruppen (Schwangere, bei starker Regelblutung, Blutspendende, Kleinkinder, chronisch Erkrankte) und einseitiger Ernährung angezeigt.

NIEDRIG VS. HOCH

Ist der Wert zu niedrig, spricht dies bereits vor der Veränderung im Blutbild für leere bzw. sich leerende Eisenspeicher. Typische Symptome sind Müdigkeit, Nachlassen der Leistungsfähigkeit, Blässe, Kopfschmerzen, Schwindel, brüchige Nägel, Haarausfall, Mundwinkelrhagaden, Zungenbrennen oder Restless Legs bei Betroffenen. Ein zu hoher Ferritin-Wert bedeutet hingegen nicht immer ein Zuviel an Eisen. Dieser

kann ebenso durch Entzündungen, Infekte, Leberbelastung (Fettleber, Hepatitis, Alkoholkonsum), Stoffwechselstress oder selten auch durch eine Eisenüberladung aufgrund von Krankheiten und häufigen Bluttransfusionen bedingt sein.

Wichtig ist es, sich regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen zu unterziehen, um zu niedrige oder zu hohe Ferritinwerte festzustellen und der Ursache auf den Grund zu gehen. Dazu sowie zu einer möglichen Ergänzung können Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker umfassend informieren. Zum Thema Eisen finden Sie zudem einen eigenen Artikel in dieser Ausgabe.



Erfindungen aus der Apotheke

In unserer Serie stellen wir Ihnen immer eine Erfindung vor, die ihren Ausgang in einer Apotheke genommen hat. Dabei muss es nicht immer eine Arzneimittel-Innovation sein, die dort das Licht der Welt erblickt, wie das folgende Beispiel zeigt – dieses Mal geht es nämlich um ... Wolken!

NAMENLOS BIS VOR 224 JAHREN

Sah man früher gen Himmel und es zeigten sich die Watte-ähnlichen Gebilde, hatte man für die verschiedenen Formen keine entsprechenden Bezeichnungen parat. Das sollte sich im Jahr 1802 durch den Pharmazeuten Luke Howard (1772–1864) ein für alle Mal ändern. Der führte im frühen 19. Jahrhundert nämlich nicht nur eine Apotheke in der Nähe von London, sondern war auch ein leidenschaftlicher Naturforscher. Dabei konnte er die für seine pharmazeutische Tätigkeit erforderlichen Fähigkeiten, wie das exakte Beobachten, Ordnen und Klassifizieren, ebenso bei seinem Lieblingsforschungsfeld einsetzen – dem Himmel. Howard störte es, dass im Gegensatz zu anderen Bereichen für Wolken noch keine einheitliche Systematik existierte. Sie wurden zwar von Dichtern poetisch beschrieben bzw. von Seefahrern nach ihren praktischen

Auswirkungen auf das Wetter, doch eine allgemein gültige, konkrete wissenschaftliche Bezeichnung fehlte.

ANLEIHE AUS DER PFLANZENWELT

Bei seinen Überlegungen kam Howard schließlich auf die geniale Idee, sich das botanische Ordnungssystem des schwedischen Naturforschers Carl von Linné zum Vorbild zu nehmen und dessen Einteilung auf sein Gebiet zu übertragen. Dabei griff er bewusst auf lateinische Begriffe zurück, um die Internationalität zu gewährleisten. 1802 stellte er seine Nomenklatur der Wolken im Rahmen eines Vortrages vor der Askesian Society in London schließlich erstmals vor (*siehe Tabelle auf der nächsten Seite*).

Das einfache, aber überaus präzise System trat seinen weltweiten Siegeszug an und findet bis zum heutigen Tage Verwendung.



Art der Wolken	Form bzw. Beschreibung	Lateinischer Name
Federartige Schleierwolken	Locke, Haarbüschel	„Cirrus“
Typische Quellwolken	Haufen	„Cumulus“
Gleichmäßige Wolkendecke	Schicht	„Stratus“
Niederschlagsbringende Wolken	Regenwolke	„Nimbus“
Gewitterwolken	Kombination von Haufen und Regen	„Cumulonimbus“

Ob in Wetter-Apps, im Flugverkehr oder im Schulunterricht – die von internationalen meteorologischen Organisationen weiterentwickelten und standardisierten Howardschen Wolkennamen sind fester Bestandteil unseres Alltags. Mit seiner Wolken-Einteilung hat uns ein Apotheker nicht nur neue Begriffe geschenkt, sondern uns auch einen neuen Blick auf den Himmel eröffnet. Ein perfektes Beispiel für pharmazeutisches Denken, das weit über das Labor hinauswirkt und sogar in der Kunst Widerhall findet. So widmete Johann Wolfgang von Goethe dem Erfinder ein eigenes Wolken-Gedicht, „Howards Ehrengedächtnis“, in dem er die unterschiedlichen Wolkenarten poetisch umschreibt.

KEIN ZUFALL

Warum immer wieder Apotheker in früheren Zeiten für bahnbrechende Innovationen verantwortlich zeichneten, liegt auf der Hand. In der Pharmazie Tätige waren damals oft Universalgelehrte, die in ihrer täglichen Arbeit präzise Beobachtung, exakte Dokumentation, die systematische Einteilung von Stoffen sowie naturwissenschaftliche Neugier kombinierten. Genau diese Fähigkeiten, welche Luke Howard damals seinen Durchbruch ermöglichten, zeichnen die Apothekerinnen und Apotheker ebenso heutzutage aus.




www.iberogast.at


Die Kraft der Natur für Magen & Darm

Bewährt bei AKUTEN Magen- & Darm-Beschwerden



Speziell bei HÄUFIG wiederkehrenden Magen-Beschwerden

Jetzt 2-mal maßgeschneidert für Ihre Bedürfnisse

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

CH-20260327-13
Entgeltliche Einschaltung



— Kostenlose Anträge —



**Gemeinsam.
Kinder.
Stärken.**

SPENDEN UNTER
WWW.PROJUVENTUTE.AT
SPENDENKONTO:
IBAN: AT61 2040 4000 4040 4600



Foto © istockphoto.com



Alle Vitamine!

Fragen Sie jetzt danach!



www.apolife.at

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

AROMA-TIPP

Alles klar – der Sommer naht!



Straff – fest – schlank, alles am Körper hat so zu sein, wie es der Schönheitsnorm entspricht. Der Weg dorthin ist oft steinig. Gesunde Ernährung und Bewegung sind die Vorgaben, doch das ist mühsam. Tipps aus dem Bereich der Aromatherapie können Ihren Weg zu einer perfekt straffen Haut erleichtern. Ausgewählte 100 % reine ätherische Öle aus Ihrer ApoLife Apotheke auf Basis von Wildrosen-Öl regen Ihren Fettstoffwechsel an, aktivieren den Lymphfluss und stärken das Bindegewebe. Als kleine Motivation nach dem Sport: Vermischen Sie eine Handvoll totes Meersalz mit 8 Tropfen Grapefruit-Öl und massieren damit die angefeuchteten Problemzonen in sanften kreisenden Bewegungen mit einem Massagehandschuh. Kombiniert mit Wechselduschen über mindestens 3 Minuten (jeweils 3 Warm- und 3 Kaltduschgänge) wird das Gewebe gestrafft, Schlackenstoffe werden abtransportiert und die Fetteinlagerung vermindert, der Feuchtigkeitsgehalt der Haut wird positiv beeinflusst und noch dazu bleibt der gefürchtete Muskelkater nach dem Sport aus!



FÜR UNBESCHWERTE MOMENTE WÄHREND DER ALLERGIEZEIT



Für viele Menschen bedeuten Pollen in der Luft nicht nur Frühling, sondern auch lästige Allergiebeschwerden. Viele Betroffene leiden dann unter einer laufenden Nase, tränenden Augen und Juckreiz. Similasan bietet Allergiegeplagten wertvolle Hilfe bei Heuschnupfen oder sonstigen Allergien. Die „Similasan“ Heuschnupfen Tabletten lindern Beschwerden, unterstützen bei gereizten Schleimhäuten, Juckreiz, Tränenfluss und Nasensekretion. 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: März 2026

SIMI_2026_004

KRÄUTER-TIPP – SCHAFGARBE

Im Mai und Juni steht die Schafgarbe in voller Kraft. Sie zählt zu den vielseitigsten Heilpflanzen und wird traditionell bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt. Ihre Bitterstoffe regen die Verdauung und den Gallenfluss an. Als Tee kann Schafgarbe außerdem entspannend wirken und das allgemeine Wohlbefinden unterstützen. Gesammelt werden dafür die blühenden oberen Pflanzenteile.

Kochidee mit Schafgarbe

Junge Schafgarbenblätter eignen sich gut für eine einfache Kräuterbutter. Fein gehackt werden sie mit weicher Butter, etwas Zitronensaft und einer Prise Salz vermischt. Die Butter passt zu Brot, Kartoffeln oder gedünstetem Gemüse. Schafgarbe verleiht dem Gericht eine angenehm würzige, leicht bittere Note. Verwenden Sie das Kraut sparsam und achten Sie auf geprüfte Qualität.

NEU VON APOLIFE: APOLIFE 57 CURCUMA



ApoLife 57 Curcuma

Curcuma – oder auch Gelbwurz – gibt Curry seine charakteristische gelbe Farbe. Darüber hinaus hat sie in der ayurvedischen Medizin in Asien seit Langem große Tradition. Sie ist auf breiter Basis klinisch erforscht und daher seit Jahrzehnten für ihre vielfältigen antioxidativen Eigenschaften bekannt.

Für ApoLife 57 Curcuma kommt das hochqualitative NovaSOL® Curcumin zum Einsatz, das als standardisierter Extrakt in flüssiger Form abgefüllt wird und damit in seiner am besten bioverfügbaren Form vorliegt. Fragen Sie jetzt in Ihrer ApoLife Apotheke danach!





Mehr Power für Ihre Frühjahrs-Vorsätze!

Unterstützen Sie Ihre Frühlingskur mit unseren Protein-Shakes und den Kapseln für Ihre Gewichtskontrolle – fragen Sie jetzt danach!

Produkte mit Herz und Preisvorteil. 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.