



APO
LIFE

AUSGABE 5
SEPTEMBER/OKTOBER 2026

Vital in den Herbst!

ARTHROSE
GENERIKA
ANTIOXIDANTIEN
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit bunten Herbst-Aktionen!



3€ RABATT¹ AUF KÖRPERPRODUKTE



¹ Aktion gilt für La Roche-Posay und CeraVe-Körperprodukte.
Gültig nur solange der Vorrat reicht. Nur in teilnehmenden Apotheken.
Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich.
Veranstalter: L'Oréal Österreich GmbH, Wiedner Gürtel 9 (ICON Turm 9), 1100 Wien.

Fit in den Herbst!



Nach der teilweise brütend heißen Sommerzeit entspannt sich unser Kreislauf spürbar und beginnt sich darauf einzustellen, Energie für den Herbst zu sammeln. Das gilt auch für unsere Kleinsten, denen der Kindergarten- oder Schulbeginn jetzt viel abverlangt!

Wir alle – Klein, aber auch Groß – brauchen nun wieder mehr Kraft und Konzentration für die Herausforderungen, die auf uns zukommen. Umso wichtiger ist es, dass wir uns geistig und körperlich fit machen und unser Immunsystem in Schwung bringen.

In Ihrer ApoLife Apotheke hat man viele gute Tipps für einen gesunden Start in den Herbst für Sie – fragen Sie uns einfach bei Ihrem nächsten Besuch!

In dieser Ausgabe dreht sich folgerichtig vieles um einen vitalen Start in den Herbst – und natürlich haben wir für Sie auch zusätzlich wie gewohnt viele interessante Tipps und Fakten für Ihr natürliches Wohlbefinden zusammengestellt.

Viel Freude beim Lesen und Ihnen allen einen gesunden Herbstbeginn!

Herzlich, Ihre
Mag. Michaela Kittinger-Zöchling
ApoLife Apothekerin in St. Pölten

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	Arthrose
10	Down-Syndrom
14	Generika
	NEM:
17	Selen
20	Aktionen
	Arzneipflanze:
22	Arnika
	Interview:
24	Antioxidantien
	ApoMax erklärt:
28	Laborwerte Schilddrüse
30	Kurioses & Wissenswertes
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**



- ✓ abschwellend
- ✓ reinigend
- ✓ befeuchtend

ab 12
Jahren

Xylometazolin Rat & Tat 1mg/ml
Nasenspray

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
1mg/ml

10 ml
Lösung

ab 2
Jahren

Xylometazolin Rat & Tat 0.5mg/ml
Nasenspray junior

Abschwellender
Nasenspray mit
Xylometazolin-
hydrochlorid
0.5mg/ml

10 ml
Lösung

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.





Arthros

Unsere Gelenke sind kleine Wunderwerke, ohne die keine Bewegung möglich wäre. Sie verrichten ihre Arbeit ganz selbstverständlich und unbemerkt – bis Gelenkbeschwerden auftauchen wie zum Beispiel in Form einer Arthrose.



DER STOSSDÄMPFER-DEFEKT

Unsere Gelenke sind einer enormen Belastung ausgesetzt, und das sowohl gewichts-technisch als auch durch die dauerhafte Bewegung. Um sie zu schützen, hat unser Körper eine geniale Lösung gefunden: Knorpel. Sie bilden praktisch die Abstandhalter und Gleitflächen zwischen den Knochen. Mit zunehmendem Alter, durch intensive körperliche Arbeit oder aufgrund anderer Faktoren können sich die Gelenkknorpel im Lauf der Zeit mehr und mehr abnützen – ein degenerativer Prozess, den man als Arthrose bezeichnet. Die Knorpelschicht wird immer dünner, bis die stoßdämpfende und schützende Funktion nachlässt und schließlich die Knochen schmerzhaft aneinanderreiben. Besonders häufig betroffen sind die Kniegelenke, man spricht hier von einer Gonarthrose, die Hüfte (Coxarthrose) sowie Hände und Finger. Erkrankte Gelenke schmerzen nach einer Belastung, wie Sport, oder nach längerer Untätigkeit, also etwa am Morgen nach dem Aufstehen. Sie fühlen sich steif an und die Beweglichkeit ist stark eingeschränkt. Bei einer fortgeschrittenen Abnützung können die Gelenke anschwellen, verhärten oder sich sogar verformen. Gerade am Beginn der Beschwerden denken viele Betroffene, dass sie sich schonen sollten, doch das ist immer kontraproduktiv. Die automatisch eingenommene Schonhaltung eines Gelenkes hat meist die Überbelastung von anderen zur Folge – dessen Knorpel nützt sich dann schneller ab. Und die Versorgung der Knorpel hängt ebenso direkt von der Bewegung ab, denn nur durch mechanische

Impulse können wichtige Nährstoffe ins Knorpelgewebe bzw. in den Gelenkspalt gelangen.

WIE SIEHT DIE BEHANDLUNG AUS?

Eine Arthrose ist als laufend fortschreitende Erkrankung leider nicht heilbar, allerdings kann der Prozess verlangsamt und so das Gelenk länger funktionstüchtig gehalten werden. Es gilt, Risikofaktoren aus dem Weg zu gehen bzw. diese zu reduzieren sowie die Gelenke mit ausreichender, gelenkschonender Bewegung zu „schmieren“. Die Therapie fußt dabei auf unterschiedlichen Säulen:

- **Gewicht reduzieren!**

Muss mehr Körpermasse bewegt werden, sind die Belastung und die Abnutzung der Gelenke naturgemäß größer.

- **Ernährung umstellen!**

Das hilft nicht nur bei der Umsetzung des ersten Punktes, sondern hat beim passenden Speiseplan einen doppelten Nutzen. Der Verzicht auf entzündungsfördernde Nahrungsmittel (rotes Fleisch, Zucker, Alkohol) trägt maßgeblich zu einer Besserung bei.

- **In Bewegung bleiben!**

So wird die gute Versorgung des Knorpels sichergestellt. Idealerweise wählt man kontinuierliche sportliche Aktivitäten, die unsere Gelenke nicht zu stark belasten, also Schwimmen, Radfahren, Spaziergehen oder Nordic Walking. Auch eine Physiotherapie kann dabei helfen, betroffene Gelenke wieder zu mobilisieren und zudem gute Tipps für Übungen zu Hause zu bekommen.

- **Schmerzen lindern!**

Um den leider vielfach bestehenden Beschwerden zu begegnen, sind entzündungshemmende Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen) als Tabletten oder als Cremes und Salben das Mittel der Wahl. Das Auflegen von Kalt-Warm-Kompressen fördert überdies die Durchblutung und trägt zur Versorgung des Knorpelgewebes bei.

- **Eine Operation in Betracht ziehen!**

Ist der Knorpel dermaßen abgenutzt, dass die Betroffenen unter starken Schmerzen leiden, wird möglicherweise ein Eingriff unumgänglich sein. Hier reicht oft schon eine Arthroskopie, um kleinere Schäden zu beheben. In letzter Instanz kann jedoch unter Umständen ein Gelenkersatz, etwa ein künstliches Hüftgelenk, erforderlich sein.

AM BESTEN VORSORGEN!

Wie bei allen körperlichen Gebrechen ist auch dabei der Idealfall, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Neben dem Vermeiden von Übergewicht sowie zu hohen jahrelangen Belastungen und einer bedachten Ernährung können Nahrungsergänzungsmittel dazu beitragen, unsere Gelenkknorpel mit wichtigen Stoffen zu versorgen. Einige hochwertige Eigenprodukte Ihrer ApoLife Apotheke sind diesbezüglich zu empfehlen, um Ihren Gelenken viel zu geben, was sie täglich für eine normale Funktion benötigen oder um Sie therapiebegleitend zu unterstützen.

Als Erstes wäre dabei **ApoLife 4 Knorpel und Gelenke plus** zu nennen. In diesen Kapseln ist beispielsweise Chondroitin



enthalten, ein Baustein der Knorpelsubstanz, der eine wasserbindende Eigenschaft besitzt und so den Knorpel geschmeidig hält. Dann findet sich darin natürlich der

Apotheke noch Cremen und Salben, z. B. mit Beinwell oder Arnika, die sich bei schmerzenden Gelenken von jeher als Hausmittel bewährt haben. Und der gute

Knorpel bilden die Abstandhalter und Gleitflächen zwischen den Knochen. Mit zunehmendem Alter, durch intensive körperliche Arbeit oder aufgrund anderer Faktoren können sich die Gelenkknorpel im Lauf der Zeit mehr und mehr abnützen.



entzündungshemmende Knorpelbaustoff Glukosamin sowie MSM, das als körpereigene Schwefelverbindung für unser Bindegewebe von großer Bedeutung ist. **ApoLife 4 Knorpel und Gelenke plus** hilft allerdings nicht bei akuten Beschwerden und Schmerzen, sondern wurde primär für die Erhaltung und Unterstützung unserer Knorpel konzipiert. Die Kapseln sollten zweimal täglich über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten eingenommen werden. Allen, denen eine andere Verabreichungsform lieber ist, steht mit **ApoLife Knorpel und Gelenke löslich** dieselbe Formel auch als Pulver zur Verfügung. Dieses wird zusätzlich noch mit 5.000 mg Collagenpeptiden ergänzt, welche die Neubildung des Gelenkknorpels fördern können. Bei den Heilpflanzen gelten die Wirkstoffe aus Weihrauch, Teufelskralle und Curcuma als schmerzstillend und entzündungshemmend, weil sie die Bildung von Entzündungsbotenstoffen hemmen. Extrakte davon sind in **ApoLife 32 Weihrauch plus** und **ApoLife 43 Weihrauch 400** zu finden. Darüber hinaus gibt es in Ihrer ApoLife

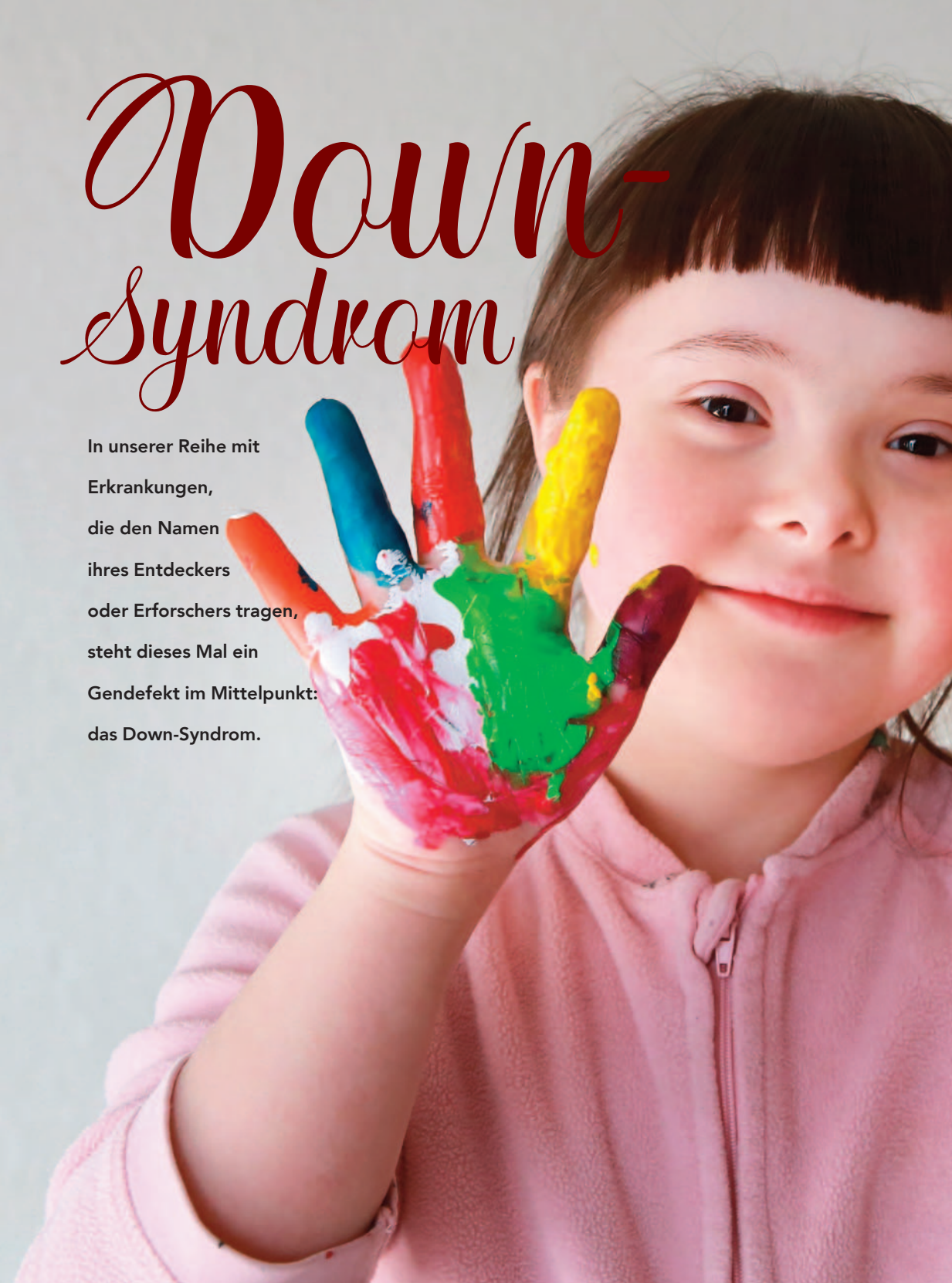
alte Topfen hat bis heute nichts von seiner außergewöhnlichen kühlenden und ziehenden Wirkung verloren. Ein Topfenwickel reduziert die Schwellung und lindert Schmerzen sowie Entzündungen.

Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie bei Gelenkbeschwerden gerne zu klassischen, natürlichen und alternativen Produkten, um Ihre Gelenke und Knorpel bestmöglich zu unterstützen bzw. Schmerzen zu lindern.



Down-Syndrom

In unserer Reihe mit
Erkrankungen,
die den Namen
ihres Entdeckers
oder Erforschers tragen,
steht dieses Mal ein
Gendefekt im Mittelpunkt:
das Down-Syndrom.





EIN ARZT UND APOTHEKER

John Haydon Langdon-Down kam als jüngstes von sieben Kindern eines Apothekerehepaares in Cornwall zur Welt. Als Erwachsener arbeitete er zunächst in der elterlichen Apotheke, entschloss sich jedoch, in London zu studieren, wo er seinen Abschluss in Medizin machte. Nach seiner Zeit im Royal London Hospital leitete Langdon-Down ab 1858 zehn Jahre lang eine Klinik in Redhill, in der Personen mit geistiger Beeinträchtigung behandelt wurden. Im Zuge dieser Tätigkeit fielen ihm bei einigen Patienten besondere Symptome eines Defektes auf, der heute als Trisomie 21 bekannt ist. Er bezeichnete die Erkrankung aufgrund der charakteristischen Gesichtszüge als „Mongolian type of idiocy“, also als „mongoloide Idiotie“, wovon sich auch der lange verwendete Begriff „Mongolismus“ ableitete. Ab dem Jahr 1868 schuf Langdon-Down in Normansfield ein Heim für Menschen mit geistiger Behinderung, in dem der Schwerpunkt auf Beschäftigung und Förderung lag. Die Einrichtung wurde nach seinem Tod 1896 von seinen Söhnen weitergeführt.

MERKMALE DES DOWN-SYNDROMS

Die Auswirkungen können extrem unterschiedlich sein. Fast allen gemein sind mandelförmige, schräg stehende Augen, ein kleiner Kopf und eine kleine Mundhöhle mit vergrößerter Zunge. Vielfach bestehen zudem Herzfehler, Hör- und Sehstörungen, Fehlbildungen des Verdauungstraktes, Schilddrüsenerkrankungen, orthopädische Probleme und psychische

Störungen. Auch das Immunsystem ist oft beeinträchtigt, also geschwächt, bzw. können Autoimmunerkrankungen auftreten. Meist liegt eine geringere geistige Leistungsfähigkeit vor, aber es gibt hier große Unterschiede und sogar Betroffene mit Universitätsabschluss. Der von Langdon-

in 23 Chromosomenpaaren ein zusätzliches Chromosom vorhanden war. Eines musste demnach dreifach und nicht, wie von der Natur vorgesehen, doppelt angelegt sein. Dabei handelt es sich um das Chromosom 21, und so war der medizinische Terminus „Trisomie 21“ geboren.



Die heute übliche Fachbezeichnung für das Down-Syndrom, Trisomie 21, bezeichnet die eigentliche Ursache, nämlich eine Unregelmäßigkeit in den Chromosomen – es sollte jedoch bis ins Jahr 1959 dauern, bis Wissenschaftler dies entdeckten.

Down verwendete Ausdruck „Idiotie“ ist also keineswegs passend. Und der zweite Teil, „Mongoloide“, gehört ebenso bereits seit 60 Jahren der Vergangenheit an, denn die Mongolei ersuchte die Weltgesundheitsorganisation, den Begriff aufgrund seiner negativen und rassistischen Besetzung aus der offiziellen Nomenklatur zu verbannen. Die WHO kam diesem Ersuchen nach und ersetzte die Bezeichnung mit dem Namen des ersten Erforschers: Down-Syndrom.

TRISOMIE 21

Dieser Name für das Down-Syndrom bezeichnet die eigentliche Ursache, nämlich eine Unregelmäßigkeit in den Chromosomen – etwas, von dem Langdon-Down noch nichts ahnen konnte. Es sollte bis ins Jahr 1959 dauern, bis Wissenschaftler dies entdeckten. Sie fanden heraus, dass bei den Betroffenen in jeder Zelle statt der üblichen 46 Chromosomen

Obwohl die Erkrankung das Erbgut betrifft, zählt sie genau genommen nicht zu den Erbkrankheiten. Die Ursache liegt vielmehr in über 95 Prozent der Fälle in einer nicht korrekt verlaufenen Zellteilung (Meiose) – eine Gefahr, die mit dem Alter der werdenden Mutter exponentiell ansteigt, wie die nachfolgende Tabelle verdeutlicht:

Alter der Mutter	Trisomie-21-Wahrscheinlichkeit
25 Jahre	weniger als 0,1 Prozent
35 Jahre	ca. 0,3 Prozent
40 Jahre	ca. 1 Prozent
48 Jahre	ca. 9 Prozent

DIAGNOSE & THERAPIE

Bereits in der Schwangerschaft kann mit verschiedenen Untersuchungen abgeschätzt werden, wie hoch die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung mit dem



Down-Syndrom beim Ungeborenen ist. Dazu werden die Nackenfaltenmessung, Ultraschall- und Blutuntersuchungen herangezogen. Besteht hier ein Verdacht, kann noch Fruchtwasser bzw. Gewebe aus dem Mutterkuchen entnommen und analysiert werden. Bei Neugeborenen hingegen wird mittels Bluttests festgestellt, ob eine Trisomie 21 vorliegt. Hat das Baby tatsächlich das Down-Syndrom, sind zusätzliche Untersuchungen von Herz, Gehör, Sehfähigkeit und Bewegungsapparat angezeigt. Diese sollten in regelmäßigen Abständen in den weiteren Jahren erfolgen, um mögliche Komplikationen und auftretende Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Maßnahmen für eine optimale Entwicklung sind Physiotherapie, Logopädie und Ergotherapie, zum Teil

auch Psychotherapie und leider ebenso chirurgische Eingriffe aufgrund von Herzfehlern oder orthopädischen Problemen.

In Österreich leben rund 9.000 Menschen mit Trisomie 21, für deren Angehörige eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen und spezielle Down-Syndrom-Ambulanzen zur Verfügung stehen. Aber selbstverständlich sind alle Ärztinnen und Ärzte der Kinder- und Allgemeinmedizin die richtigen Ansprechpersonen für Ihre Fragen zu diesem Gendefekt.



BRONCHO STOP®

Nr.1 bei Husten*

Zaubert den Reizhusten weg!

www.bronchostop.at

* Bei Erkältungshusten! ** IQVIA/MAT 06/2026, 01A Hustenmittel
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.





Generika

Für viele ein Reizwort. Aber warum? Grund genug, um in dieser Ausgabe einige Mythen und Unwahrheiten rund um diese hochwertigen Medikamente vom Tisch zu räumen.

PRAKTISCH DASSELBE

Obwohl die meisten Menschen bereits wissen, was Generika sind, haben viele nach wie vor Bedenken, wenn sie nicht ihre gewohnten Arzneien erhalten. Dabei handelt es sich um ein Arzneimittel mit demselben

Wirkstoff, das für die Behandlung der Erkrankung erst nach genauester Prüfung zugelassen wurde. Doch warum gibt es diese Präparate eigentlich, wenn ebenso das Original erhältlich wäre? Das ist im wahrsten Sinn des Wortes eine Preisfrage!
In jedem Medikament stecken jahrelange



Forschung und Entwicklungsarbeit. Der Hersteller investiert dafür bis zur Zulassung enorme Summen und viel Zeit im Voraus, ohne auch nur eine Packung verkauft zu haben. Damit diese Leistung auf Jahre hinaus geschützt ist, erhält das Pharmaunternehmen ein Patent für das betreffende Präparat, das bis zu dessen Ablauf nicht von anderen Firmen auf den Markt gebracht werden darf. Nach Ende des Patentschutzes kann die Arznei nunmehr auch von anderen Herstellern produziert werden. Da für diese praktisch keine langjährige Entwicklung mehr nötig ist, können die exakt „nachgebauten“ Medikamente um vieles günstiger angeboten werden als das Original. Der niedrigere Preis ergibt sich also dadurch und nicht, wie vielfach angenommen, durch eine geringere Qualität. Der Wirkstoff muss auch beim Generikum identisch sein, zudem muss nachgewiesen werden, dass das Generikum im Körper genauso wirkt wie das Original – man spricht hier von der sogenannten Bioäquivalenz, um dieselbe Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten.

WO LIEGEN DIE UNTERSCHIEDE?

Keinesfalls in den Medikamenten selbst. Sie durchlaufen ein ebenso strenges Zulassungsverfahren wie das Originalpräparat. Der gleiche Wirkstoff, die gleiche Wirkstärke und die Bioäquivalenz müssen nachgewiesen werden. Was allerdings anders ist, sind der Name, die äußere sowie die innere Verpackung und das Erscheinungsbild der Pillen und Kapseln. Farbe, Form und Größe können variieren, und auch die

Es ist aus, LAUS.

Eliminiert maximal*
100% wirksam
bereits nach 10 Min.*
+
schützt bis zu 3 Tage
vor Neubefall*

Elimax
GÄRER LÄUSE-SET
ANTI-LÄUSE-SET

* In Vitro-Tests, In Vitro und In vivo Evaluation of Infestation Deterrents Against Lice. Yoon, Ketzis, Andrewes, Wu, Horraet, Staljarssens, Rossel, Clark, 2015
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. | ELIMAX_2025_008

VOICLA®

Zeig dem trockenen Hals die Zunge!

JETZT PROBIEREN!

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

mit fruchtigem Erdbeergeschmack

JUNIOR

VOICLA JUNIOR
FOR HALL, RACHEN UND STIMMBÄNDER
Befeuchtet & Beruhigt
24 Weichpastillen
Nahrungsergänzungsmittel

VOICLA® Weichpastillen

VOICLA_2026_017



sogenannten Hilfsstoffe, welche für die Stabilität oder für den Geschmack verantwortlich zeichnen, unterscheiden sich vom teuren Produkt. Dies hat zwar keinerlei Einfluss auf die Wirkung der Arznei, kann in seltenen Fällen jedoch bei bekannten Unverträglichkeiten relevant sein. Vor allem bei einer jahrelangen regelmäßigen Einnahme wird der Umstieg gerade von älteren Menschen zum Teil als unangenehm empfunden. In diesem Fall verunsichert

einer möglichen Gefahr durch den Wechsel von einem Präparat zum anderen. All das sind falsche Annahmen, Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker würden Ihnen niemals etwas überreichen, von dem sie nicht wissen, dass es genauso wirksam und sicher ist wie die ursprünglich verschriebene Arznei.

Bei Generika handelt es sich um moderne, geprüfte Arzneimittel, die kostengünstiger



Generika sind absolut wirkstoffgleich wie die jeweiligen Originalmedikamente. Allerdings unterscheiden sie sich in der Verpackung und auch ihre Farbe, Form und Größe können variieren, und auch die sogenannten Hilfsstoffe, welche für die Stabilität oder für den Geschmack verantwortlich zeichnen, unterscheiden sich teilweise. Das hat jedoch keinen Einfluss auf ihre Wirksamkeit.

unter Umständen das Aussehen, und der psychologische Effekt tut ein Übriges dazu. Umso wichtiger ist es, sich dazu in Ihrer ApoLife Apotheke umfassend informieren zu lassen, denn die Sorgen sind zwar menschlich, aber aus medizinischer Sicht absolut unbegründet.

MYTHEN UM GENERIKA

Leider sind einige Unwahrheiten im Umlauf, welche die Skepsis von Menschen gegenüber Generika immer noch aufrecht-erhalten. Manche denken, es wären überhaupt gefälschte Medikamente oder sie bestünden aus alten Wirkstoffen. Zudem bestehen völlig unbegründete Zweifel hinsichtlich der Wirksamkeit oder

und hinsichtlich Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit dem Originalpräparat gleichwertig sind. Sie sind Teil einer hochwertigen, leistbaren medizinischen Versorgung und aus unserem Gesundheitssystem nicht mehr wegzudenken. In Ihrer ApoLife Apotheke beantwortet man alle Ihre Fragen zum Thema „Generika“ und kann diesbezügliche Bedenken sicherlich in einem persönlichen Beratungsgespräch ausräumen.





NEM

Selen



Chemisch gesehen versteht man unter Selen ein Halbmetall aus der Gruppe der Chalkogene mit der Ordnungszahl 34 im Periodensystem. Doch für uns Menschen ist es viel mehr – nämlich ein lebenswichtiges und unverzichtbares Spurenelement.



EIN ECHTES MULTITALENT

Wenn es um den Schutz der Zellen und ein funktionierendes Immunsystem geht, kommt man an Selen nicht vorbei.

Es schützt als wichtiger Enzymbaustein unsere Zellen vor oxidativem Stress, ist an der Regulierung der Schilddrüsenhormone beteiligt und aktiviert unsere Abwehrkräfte. Werfen wir nun einen Blick auf seine vielfältigen Leistungen im Detail ...

• Für die Schilddrüse:

Dieses Organ steuert unseren gesamten Stoffwechsel. Selen trägt maßgeblich dazu bei, die Schilddrüsenhormone in ihre aktive Form umzuwandeln. Ist zu wenig verfügbar, kann dies zu einer Unterfunktion führen. Die Folgen sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Gewichtszunahme.

• Für das Immunsystem:

Hier bildet Selen einen zentralen Bestandteil und stärkt unsere Abwehrkräfte. Es hilft dabei, Krankheitserreger zu bekämpfen, indem es die natürlichen Fresszellen unseres Organismus unterstützt. Eine Selen-Gabe ist daher gerade bei viralen Infekten und Autoimmunerkrankungen, etwa der Hashimoto-Thyreoiditis, empfehlenswert.

• Für den Zellschutz:

Oxidativer Stress durch Umweltgifte, UV-Strahlung oder psychische Belastungen setzt unserem Körper mit den sogenannten freien Radikalen immens zu. Selen ist ein starker Gegenspieler als Radikalfänger und bildet ein Schutzschild für unsere Zellstrukturen.

• Für die Schönheit:

Ein Mangel kann zu brüchigen Nägeln, stumpfem Haar oder zu Haarausfall führen. Der Grund dafür liegt in der Rolle von Selen bei der Keratin-Bildung, einem Hauptbestandteil von Haaren, Haut und Nägeln. Die ausreichende Versorgung gewährleistet gesundes und kräftiges Wachstum.

Darüber hinaus bindet sich Selen an gefährliche Schwermetalle, wie Quecksilber, Blei oder Cadmium, und verhindert somit, dass diese ungehemmt in unsere Organe und ins Gewebe gelangen. Ebenso hilft Selen beim Aufbau unserer Erbinformation und beim Reparieren von DNA-Schäden. Last, but not least spielt das Spurenelement auch hinsichtlich der männlichen Fortpflanzungsfähigkeit eine große Rolle, da es an der Spermienproduktion beteiligt ist.

WANN ERGÄNZEN?

Wie viel Selen ein Mensch braucht, richtet sich nach dem Geschlecht und den Lebensumständen. Als Referenzwerte gelten 70 µg Selen für Männer, 60 µg für Frauen und 75 µg für Stillende. Das Spurenelement kommt prinzipiell in unserer Nahrung vor, jedoch schwankt der Selengehalt enorm. Speziell sich vegetarisch oder vegan ernährende Personen nehmen oft zu wenig davon auf. Ein starker Mangel entwickelt sich schleichend und äußert sich durch Müdigkeit, brüchige Nägel und Haare, Infektanfälligkeit und weiße Flecken auf den Nägeln. Doch auch bei der ergänzenden Einnahme von Selen gilt es,



nicht zu überdosieren, denn dies kann sich langfristig schädlich auf den Organismus auswirken. Ein kurzfristiges Auffüllen der Selen-Speicher gilt als unbedenklich.

VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN

Selen gibt es in anorganischer Form (z. B. Natriumselenit) und organisch (Selenhefe, Selenomethionin). Die Erstere wird vom Körper schnell aufgenommen und verwertet, überschüssige Mengen werden rasch ausgeschieden. Organisches Selen hingegen baut der Organismus in Proteine ein. So steht es zwar zeitverzögert zur Verfügung, allerdings besteht dabei eine gewisse Gefahr der Überdosierung. Ideal zur Ergänzung ist ein Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheken, **ApoLife 44 Selen plus**. Die Kapseln enthalten neben anorganischem Selen weitere wertvolle

Bestandteile. Mit Kupfer, Mangan, Vitamin E und einem Extrakt aus grünem Tee – seit Jahrtausenden aus der asiatischen Heilkunde bekannt – unterstützt es den Energiestoffwechsel, den Zellschutz und unser Nervensystem.

Wenn Sie mehr über Selen und die sinnvolle Ergänzung mit diesem Spurenelement wissen möchten, helfen Ihnen Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker jederzeit weiter.



ERSTE HILFE IM MIGRÄNE NOTFALL

AURASIN
BEI MIGRÄNE *akut*

REZEPTFREI.
MIGRÄNEFREI.

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

aurasinakut.at

Wirkstoff: Zolmitriptan
2 Tabletten

STADA

Migräne oder Kopfschmerz?
Unser Selbsttest hilft Ihnen,
Ihre Symptome einzuordnen.
aurasinakut.at/selbsttest

STADA
Caring for People's Health



Wir denken an Ihre Gesundheit

1. bis 30. September 2026

3,– Euro

BILLIGER

Crataegutt® mit Weißdorn-extrakt stärkt das Herz bei beginnender Leistungsverminderung – jetzt 60 Stk. Filmtabletten um **3,– billiger!**



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

1. bis 30. September 2026

2,– Euro

BILLIGER

Desinfektion und Heilung für gereizte und geschädigte Haut – **Vitawund® Salbe** jetzt **2,– billiger!**



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

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



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

1. bis 31. Oktober 2026

bis 6 Euro*

SPAREN

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



* Aktion gültig im Oktober 2026 in teilnehmenden Apotheken. Solange der Vorrat reicht. Keine Barablöse möglich. Änderungen vorbehalten. **6 Euro Rabatt auf Supradyn® Filmtabletten** (VITAL 50+ 90 Stk., ACTIVE 365 90 Stk. und FORTE 60 Stk.) **4 Euro Rabatt auf Supradyn® Brausetabletten** 30 Stk. (ACTIVE 365, FORTE, VITAL 50+, IMMUN), **Supradyn® Kids&Co Gummies** 60 Stk. und **Supradyn® Kids&Co IMMUN Gummies** 100 Stk. NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

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

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

1. bis 31. Oktober 2026

2,– Euro

BILLIGER

Schutz für Zahnfleisch und Zähne – **Chlorhexamed Tägliche Mundspülung 500 ml** jetzt **2,– billiger!**



Kosmetikum

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

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





ARZNEIPFLANZE

Arnika

Sie ist eine der bekanntesten Heilpflanzen überhaupt, doch sie kann unter Umständen auch gefährlich sein. Aus diesem Grund sollte man möglichst viel über die „Donnerwurz“ wissen, wie Arnika ebenso genannt wird.

HOCH WIRKSAM

Arnica montana, wie die wissenschaftliche Bezeichnung für die typisch gelbe Blume lautet, hat ihren Namen nicht von ungefähr. Sie gedeiht nämlich hauptsächlich im Mittel- und Hochgebirge auf bis zu 2.800

Metern Höhe auf nährstoffarmen Berg- oder Moorwiesen. Man findet *Arnica montana* in Europa in den Alpen und den Pyrenäen sowie in Südsandinavien und im Baltikum, während die anderen Vertreter der Gattung *Arnica* vorwiegend in



Nordamerika anzutreffen sind. Die zur Familie der Korbblütler gehörende Pflanze blüht von Mai bis August und zeigt dabei ihre dottergelben, aromatisch riechenden Blüten, die an kleine Körbchen erinnern. In vielen Ländern steht Arnika mittlerweile unter Naturschutz, da die Pflanze nährstoffarme Böden bevorzugt und ihr die um sich greifende Überdüngung von Wiesen stark zu schaffen macht. In Österreich ist sie noch nicht gefährdet, trotzdem werden bei uns vorwiegend gezüchtete Formen medizinisch verwendet.

VON DER ZAUBERPFLANZE ZUM PRÄPARAT

Arnika hat seit vielen Jahrhunderten eine außergewöhnliche Bedeutung in der Volksmedizin, wobei den Blüten, die genau zur Sommersonnenwende blühen, von jeher eine spezielle Kraft zugeschrieben wurde. Ob sie als „Wolfsbanner“, so ein weiterer Name, tatsächlich hilfreich war, bleibt wohl eher ein Geheimnis. Belegt hingegen ist die Erwähnung durch Hildegard von Bingen als wertvolle Heilpflanze im 12. Jahrhundert.

Warum die Blume derart wirksam war, offenbarten erst Forschungen der Neuzeit. Arnika enthält Helenalin als wichtigsten medizinischen Wirkstoff, einen sekundären Pflanzenstoff mit stark entzündungshemmenden, abschwellenden, schmerzlindernden und antimikrobiellen Eigenschaften. Unverdünnt ist Helenalin jedoch giftig, deshalb werden Arnika-Präparate nicht mehr oral eingesetzt – etwas, das lange Zeit als durchaus angezeigt galt. Weitere Inhaltsstoffe der Pflanze sind

Flavonoide und ätherisches Öl, die bei äußerlicher Anwendung ebenfalls gegen Entzündungen wirken.

VON DER WIESE IN DEN TIEGEL

Verwendet werden praktisch alle Teile der Pflanze, also Wurzeln, Blüten und Kraut. Sie kommen in Cremes und Tinkturen bei der natürlichen Behandlung von stumpfen Traumata, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen, Sportverletzungen sowie Muskel- und Gelenkschmerzen zum Einsatz. Allerdings sollten Arnika-Präparate keinesfalls in offene Wunden gebracht werden, und auch der Tee aus der Pflanze ist nur für die äußerliche Verwendung, z. B. in Form von Umschlägen, bestimmt. Während Arnika in purer Form nicht für die Einnahme geeignet ist, sieht es in der Homöopathie anders aus. Hier spielt *Arnica montana* eine wesentliche Rolle als Akutmittel bei unterschiedlichsten Verletzungen. So wird es in den Potenzen D6 und D12 bei Prellungen oder Muskelkater eingesetzt.

Falls Sie mehr zu diesem bewährten Hausmittel, seinen Darreichungsformen oder zu homöopathischen Formeln erfahren möchten, können Sie sich an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden. Sie verfügen über exzellentes Fachwissen in diesem Bereich und empfehlen Ihnen zudem gleich die passenden Arnika-Produkte für Ihre Beschwerden.





INTERVIEW

Antioxidantien

Nicht nur in medizinischen Fachzeitschriften begegnet man immer häufiger den Begriffen „Freie Radikale“ und „Antioxidantien“. Was sie genau bedeuten, haben wir in dieser Ausgabe Frau Mag. Wittig-Pascher, ApoLife Apothekerin aus Heidenreichstein, in einem ausführlichen Interview gefragt.

Frau Mag. Wittig-Pascher, was versteht man unter „Freien Radikalen“?

Lassen Sie mich dazu ein wenig theoretisch werden und die Sache chemisch beleuchten. Im Prinzip handelt es sich bei

freien Radikalen um extrem reaktionsfreudige Moleküle – im menschlichen Körper meist auf Sauerstoffbasis –, die eine instabile Struktur besitzen. Der Grund dafür liegt darin, dass ihnen ein Elektron fehlt und sie demnach unvollständig sind. Auf





Mag. Alice
Wittig-Pascher
ApoLife
Apothekerin aus
Heidenreichstein

der Suche nach Vollständigkeit, also einem passenden Elektron, gehen die freien Radikale extrem rücksichtslos und eilig vor, eben fast schon „radikal“. Entsteht ein solches, dauert es nur Bruchteile von Sekunden, bis es dem nächstbesten intakten Molekül das Elektron entreißt, welches ihm selbst abgeht. Ein Vorgang, der wissenschaftlich als „Oxidation“ bezeichnet wird. Dabei ist es dem „Angreifer“ egal, ob es das fehlende Teilchen aus der Zellmembran, aus Proteinen oder aus der DNA nimmt.

Was sind die Folgen?

Mit einigen wenigen dieser Diebstähle kommt der Organismus gut zurecht. Wenn sie jedoch ein gewisses Ausmaß übersteigen, wird das zur Belastung für den Körper. Man spricht vom sogenannten oxidativen Stress. Das Problem dabei ist vor allem, dass dadurch eine Kettenreaktion in Gang gesetzt wird, weil das bestohlene Molekül durch das fehlende Elektron ebenfalls zum freien Radikal mutiert und sich seinerseits auf die Suche macht, wem es das fehlende Teilchen entreißen kann. Das bedeutet, dass eine hohe Konzentration von freien Radikalen in jedem Fall ein hohes Maß an oxidativem Stress auslöst. Die Gegenspieler dieser räuberischen Moleküle nennt man Antioxidantien. Bereits ein einziger dieser Radikalfänger kann die beschriebene Kettenreaktion unterbrechen und somit Schäden von unseren Zellen abwenden. Besteht ein Mangel an Antioxidantien, ist der Körper nicht mehr in der Lage, die Übermacht an freien Radikalen zu neutralisieren. Die Folgen können Funktionsschäden unserer Zellen bis hin zum Zelltod aufgrund von Membranschädigungen sein. Das sind Vorgänge, die in Verdacht stehen, eine Reihe von Krankheiten auszulösen und den Alterungsprozess zu beschleunigen.

Können Sie da ein bisschen ins Detail gehen?

Selbstverständlich. Weitere Auswirkungen sind etwa die Schwächung der Haut sowie des Bindegewebes, was die Faltenbildung sowie eine Venenschwäche begünstigen kann. Sogar Auswirkungen auf die feinen



Gefäße in den Augen sind möglich, was zu einer Beeinträchtigung der Sehkraft führt. Freie Radikale haben überdies das Potenzial, das Kollagen im Knorpelgewebe anzugreifen bzw. dessen molekulare Struktur zu

Seite gibt es die äußeren Einflüsse wie beispielsweise radioaktive und elektromagnetische Strahlung, die UV-Strahlung des Sonnenlichtes, Belastungen durch die Umwelt und den eigenen Lebensstil. Dazu



Antioxidantien findet man in vielen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die wichtigsten natürlichen Radikalfänger sind Ascorbinsäure, also Vitamin C aus Obst und Gemüse, und Vitamin E, das in Form von Tocopherolen bzw. Tocotrienolen in Nüssen und Pflanzenölen enthalten ist.

zerstören, was sich durch Gelenkbeschwerden äußert. Am breitesten gefächert sind die Folgen jedoch im Bereich der DNA- und Enzymschädigung. Es gibt unzählige Enzyme im menschlichen Organismus, die für eine Vielzahl von Prozessen unverzichtbar sind. Aus diesem Grund können freie Radikale die unterschiedlichsten Funktionsstörungen verursachen.

Wie entstehen diese „unvollständigen“ Sauerstoffmoleküle eigentlich im Körper?

Hier muss man zwischen endogenen, also inneren Ursachen und exogenen, sprich äußeren Ursachen unterscheiden. Im Rahmen des Energiestoffwechsels entstehen beim Umwandeln unserer Nahrung und Sauerstoff in Energie laufend aggressive Sauerstoffradikale. Zudem nutzen die weißen Blutkörperchen diese Moleküle gezielt bei Entzündungen oder zur Immunabwehr, um gefährliche eingedrungene Krankheitserreger zu bekämpfen. Auf der anderen

zählen Chemikalien, Schadstoffe, schädliche Lebensmittel mit industriell verarbeiteten Fetten, künstlichen Zusatzstoffen oder Rückständen von Pflanzenschutzmitteln sowie natürlich Nikotin, Alkohol und manche Medikamente.

Kommen wir noch einmal zurück zu den Antioxidantien. Wie schaffen es diese, freie Radikale zu fangen?

Der Begriff „fangen“ greift hier nur im übertragenen Sinn. Es ist vielmehr ein Geben und Nehmen. Antioxidantien haben die Eigenschaft, ihre Elektronen leichter abzugeben als etwa eine Zellmembran oder die DNA. Bevor die freien Radikale also diesen Molekülen das Elektron entreißen können, treten die Antioxidantien auf den Plan und geben praktisch freiwillig eines der ihren ab. Das Fantastische dabei: Das entstehende Antioxidans-Radikal ist so stabil, dass es keinen Schaden anrichtet. Zudem können sich Antioxidantien im Körper gegenseitig regenerieren, sodass die



Kettenreaktion gestoppt wird und die Zellen geschützt bleiben.

Müssen wir die Radikalfänger mit der Nahrung aufnehmen?

Den weitaus größeren Teil ja, aber unser Organismus kann sie auch selbst herstellen, beispielsweise als Glutathion sowie in Form von speziellen Enzymen und Coenzymen. Am bekanntesten ist wahrscheinlich das Q10 oder Ubiquinol. Das reicht jedoch bei Weitem nicht aus, um den Bedarf an Antioxidantien zu stillen. Man findet sie allerdings ohnehin in vielen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die wichtigsten natürlichen Radikalfänger sind Ascorbinsäure, also Vitamin C aus Obst und Gemüse, und Vitamin E, das in Form von Tocopherolen bzw. Tocotrienolen in Nüssen und Pflanzenölen enthalten ist. Dann gibt es noch polyphenolische Antioxidantien, wie Flavonoide und Resveratrol, aus Tee, Kaffee, Kakao, Olivenöl, Zimt, Beeren, Granatäpfeln, Soja und anderen Hülsenfrüchten. Ebenso in Gemüse findet man die Carotinoide Betacarotin, Lutein und Lycopin. Zu den guten Lieferanten gehören Karotten, Kohl und Tomaten. Bei den Mineralstoffen und Spurenelementen unterstützen vor allem Zink, Selen, Kupfer und Mangan als wichtige Bausteine die körpereigenen Schutzenzyme.

Ein ziemlich umfangreicher Speiseplan. Gibt es vielleicht auch Antioxidantien zur Ergänzung?

Hier haben wir in den ApoLife Apotheken ein spezielles Eigenprodukt, ApoLife 20

Anti Aging Komplex. Neben B-Vitaminen und Hyaluronsäure enthalten die Kapseln viele der erwähnten Stoffe wie Vitamin C, Vitamin E, Selen und Betacarotin sowie die pflanzlichen Sekundärstoffe OPC und Resveratrol. Damit hat man neben einer ausgewogenen, gesunden Ernährung die perfekte Ergänzung für eine Basisversorgung mit Antioxidantien und schützt die Zellen optimal vor den Angriffen freier Radikale.

Frau Mag. Wittig-Pascher, vielen Dank für die interessanten Erläuterungen!



Gehirn-jogging

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 33.





APOMAX ERKLÄRT

Laborwerte Schilddrüse

In unserer Reihe mit Laborwerten stellen wir in jeder Ausgabe einen speziellen vor und erklären, was die entsprechenden Parameter bedeuten. Dieses Mal dreht sich alles um die Schilddrüse.

KLEIN, ABER ABSOLUT OHO!

Die Schilddrüse, medizinisch *Thyreoides*, erfüllt trotz der geringen Größe und eines Gewichtes von nur 20 bis 60 Gramm wichtige Aufgaben. Das kleine, schmetterlingsförmige Organ befindet sich unterhalb des Kehlkopfes und produziert Hormone, die fast jede Zelle unseres Körpers beeinflussen sowie viele Stoffwechselprozesse steuern. Hauptsächlich handelt es sich dabei um die Botenstoffe Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4). Sie sorgen für die Regulierung unseres Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsels, der Wärme- und wesentlicher Vorgänge in Herz, Muskel und Nervensystem. Die Schilddrüse wird durch unsere Hypophyse, die Hirnanhangdrüse, gesteuert. Diese produziert ein Hormon (TSH), das als Regler fungiert. Wird im Blut eine zu geringe Konzentration der Schilddrüsenhormone bemerkt, erhöht sich die TSH-Ausschüttung und regt das Organ zur

gesteigerten Hormonproduktion an, bis ein ausreichendes Niveau erreicht ist.

UNVERZICHTBARES JOD

Um T3 und T4 zu bilden, braucht die Schilddrüse Jod, das der Körper nicht selbst herstellen kann. Deshalb muss es über die Nahrung zugeführt werden. Liegt ein Mangel vor, erhöht der Organismus die TSH-Produktion, um diesen auszugleichen. Durch das fehlende Jod ist es der Schilddrüse jedoch unmöglich, mehr Botenstoffe zu erzeugen, was zur Vergrößerung des Organs führt. Man spricht hier von der sogenannten Struma. Dauert der Mangel längere Zeit an, entstehen Bereiche („heiße Knoten“), die autonom Hormone bilden.

HYPO- UND HYPERTHYREOSE

Unter **Hypothyreose** versteht man eine **Schilddrüsenunterfunktion**, bei der zu wenige Hormone produziert werden,



wodurch sich einige Stoffwechselprozesse verlangsamen. Auslöser können Autoimmunerkrankungen (z. B. die Hashimoto-Thyreoiditis), eine zu geringe Dosierung bei einer Schilddrüsenhormontherapie oder die Überbehandlung einer Schilddrüsenüberfunktion sein. Bei einer **Hyperthyreose**, der **Schilddrüsenüberfunktion**, werden zu viele Hormone generiert. Die Folge: Stoffwechselvorgänge laufen beschleunigt ab. Häufigste Ursachen sind die erwähnten „heißen Knoten“, die Autoimmunerkrankung Morbus Basedow sowie eine Überdosierung von Schilddrüsenhormonen.

DIE LABORWERTE

Hier gibt es einige Parameter, dank derer sich Funktionsstörungen der Schilddrüse erkennen lassen, wie Trijodthyronin (T3), Thyroxin (T4) und das Thyreoidea-stimulierende Hormon (TSH). T3 und T4 liegen im Blut größtenteils an Eiweiße gebunden vor. Nur der geringe freie Anteil – freies T3 (fT3) bzw. freies T4 (fT4) – ist biologisch aktiv und wird bevorzugt gemessen. Eine kleine Übersicht zu den vier Störungs-Hauptformen finden Sie in der unten stehenden Tabelle.

Als Referenzwerte für TSH, fT3 und fT4 gelten (alternative Einheit in Klammer):

- **TSH:** 0,3–3,5 mU/l
- **fT3:** 3,0–6,0 ng/l (4,6–9,2 pmol/l)

- **fT4:** 0,8–2,0 ng/dl (10,3–25,7 pmol/l), bei einer Unterfunktionstherapie mit Levothyroxin, einem synthetischen Schilddrüsenhormon, können jedoch freie T4-Werte bis 3 ng/dl auftreten.

Diese Referenzbereiche stellen nur eine Orientierungshilfe dar. Lebensumstände, Geschlecht, Alter, Medikamente sowie bestehende Erkrankungen beeinflussen die Messergebnisse. Darüber hinaus kommen in Laboren zum Teil verschiedene Messmethoden zum Einsatz, was sich in unterschiedlichen Referenzwerten äußert. Hier ist es also überaus wichtig, die festgestellten Werte von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt analysieren zu lassen. Nur unter Einbeziehung aller persönlichen Faktoren und anderer Einflüsse kann eine verlässliche Diagnose gestellt werden. Eine Unter- bzw. Überfunktion der Schilddrüse hat weitreichende Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Lassen Sie also die betreffenden Blutwerte regelmäßig prüfen!

Sollten Sie weitere Infos zum Thema „Schilddrüse“ und zu Laborwerten allgemein benötigen, können Sie sich Ihren ApoLife Apothekerinnen und Apothekern anvertrauen. Sie sind neben Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ebenso hilfreiche wie kompetente Ansprechpersonen.

Funktionsstörung	TSH-Wert	fT3-/fT4-Werte
Manifeste Unterfunktion	erhöht	fT3 und/oder fT4 zu niedrig
Subklinische Unterfunktion	erhöht	fT3 und/oder fT4 normal
Manifeste Überfunktion	zu niedrig	fT3 und/oder fT4 erhöht
Latente Überfunktion	zu niedrig	fT3 und/oder fT4 normal





Kurioses & Wissenswertes

Faszinierende Fakten

Es ist wieder Zeit für faszinierende Fakten, die fast unglaublich scheinen. Von manchen hat man vielleicht schon gehört, manche sogar selbst gesehen, aber was da und dort tatsächlich dahintersteckt, bleibt meist verborgen. Deshalb folgen hier nun Erklärungen zu einigen spannenden Erscheinungen aus dem Reich der Natur bzw. der Physik.

BLITZE SIND HEISSER ALS DIE OBERFLÄCHE DER SONNE

Selbst diese unglaubliche Annahme entspricht der Wahrheit. Während auf der Sonnenoberfläche „nur“ rund 5.500 Grad Celsius zu messen sind, können in einem Blitzkanal bis zu 30.000 Grad entstehen. Dabei erhitzt sich die Luft durch die Entladung von 100 Millionen Volt (!) binnen Sekundenbruchteilen und dehnt sich explosionsartig aus, wodurch der Donner entsteht.

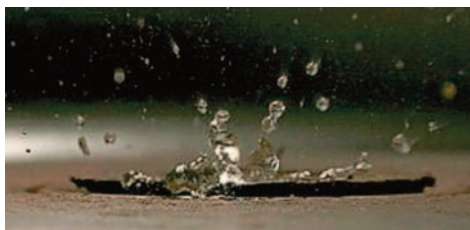
BLEISTIFTE SIND EIGENTLICH DIAMANTEN

Fast nicht zu glauben ist der Fakt, dass die Edelsteine und die Schreibutensilien aus einem Material bestehen. Beide sind aus Kohlenstoff, allerdings verfügen sie über eine komplett unterschiedliche Anordnung ihrer Atome. Und genau diese sorgt letztlich für die physikalischen Eigenschaften und macht das eine zum härtesten natürlichen Material bzw. das andere zum Bleistift.



WASSER SCHWEBT AUF DER HERDPLATTE

Dass Wassertropfen, die beim Kochen danebengehen, auf der heißen Herdplatte tanzen können, hat wohl jeder schon einmal erlebt. Doch warum ist das so? Trifft



die Flüssigkeit auf den Herd, entsteht unter dieser ein dünnes Dampfkissen, das sie praktisch über die Oberfläche schweben lässt. Ein absolut faszinierender Vorgang, der auch als sogenannter Leidenfrost-Effekt bekannt ist.

HEISSES WASSER GEFRIERT SCHNELLER ALS KALTES

Für dieses Phänomen, das als Mpemba-Effekt – nach dem tansanischen Schüler Erasto Mpemba benannt – bezeichnet wird, gibt es mehrere Theorien. Zum einen erzeugt die raschere Verdunstung des

heißen Wassers zusätzliche Verdunstungskälte, zum anderen reduziert sich dadurch die Menge der Flüssigkeit. Beides begünstigt das raschere Gefrieren.

EIGENTLICH IST DER HIMMEL GAR NICHT BLAU

Dass im All der Himmel tiefschwarz ist, während er bei uns auf der Erde in herrlichem Blau erscheint, hängt mit der Atmosphäre zusammen. Sonnenlicht enthält im Prinzip alle sichtbaren und unsichtbaren Farben. Trifft es nun auf die Luft, wird es gestreut, wobei die kurzwelligen blauen Lichtanteile besonders stark betroffen sind. So bekommt unser Himmel seine Farbe.

Sie sehen, für (fast) alles gibt es natürliche Ursachen, die vor allem mit den Naturwissenschaften, wie Physik oder Chemie, erklärt werden können. Überhaupt ist unsere Natur voll von faszinierenden kleinen Wundern, die man entdecken kann, wenn man sie mit offenen Augen betrachtet. Denken Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang daran!



Crataegutt®

- stärkt das Herz
(bei beginnender Leistungsverminderung)
- verringert Abgeschlagenheit & Müdigkeit
- mit der Kraft des Weißdorns

Flüssigkeit und Filmtabletten zum Einnehmen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit dem Extrakt aus Weißdorn zur Anwendung bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzes mit Symptomen wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheke.





Erfindungen aus der Apotheke

Ohropax

Apotheken sind nicht nur ein Ort der Gesundheit, sondern waren schon immer der Ursprung von bahnbrechenden Entdeckungen und Ideen, die unsere Welt noch heute prägen. In unserer Serie nehmen wir uns eines Themas an, das bereits in der Antike durchaus aktuell war – dem Gehörschutz.

DIE GRIECHEN WAREN DIE ERSTEN ...

Schon in Homers Odyssee verschlossen die Gefährten von Odysseus sich die Ohren mit Wachs, um den Gesängen der Sirenen widerstehen zu können. Dieser Einfall sollte fast 3.000 Jahre später die Inspiration für eine außergewöhnliche Erfindung sein, die in der Gegenwart noch in aller Munde bzw. Ohren ist. Um das Jahr 1900 begann die Industrialisierung, die Menschen immer mehr zu belasten. Die Städte wurden lauter, Fabriken, Maschinen und Straßenbahnen schraubten den Lärmpegel in ungehörte Höhen. Die nervliche Belastung

nahm ebenso zu wie Schlafstörungen, die vielen das Leben schwer machten. So entwickelte sich der Wunsch nach einem einfachen wie wirksamen Schutz vor störenden Geräuschen.

... DOCH EIN DEUTSCHER HAT DIE IDEE

Und zwar ein Apotheker und Drogist namens Maximilian Negwer. Er gründete 1907 in Berlin sein Unternehmen und bot ein breites Sortiment, das zahlreiche pharmazeutische und kosmetische Produkte umfasste. Ein Gedanke ließ ihn jedoch



nicht los: die Lösung der griechischen Seefahrer in die Neuzeit zu transportieren und für jedermann verfügbar zu machen. Negwer experimentierte zunächst mit verschiedenen Materialien, wobei schnell klar war, dass reine Wachskugeln durch die Körperwärme rasch weich wurden und sich für diesen Einsatzzweck nicht eigneten. Im Lauf der Zeit entwickelte er eine Mischung aus neutralen Wachsen und Vaseline mit Baumwollwatte als Trägermaterial, die formbar und stabil war sowie den Gehörgang zuverlässig gegen Geräusche abdichtete – Ohropax war geboren und kam bereits 1908 als erstes, serienmäßig gefertigtes Ruheprodukt der Welt auf den Markt.

KRIEG UND FRIEDEN

Was der Apotheker Maximilian Negwer wahrscheinlich nicht im Sinn hatte, wurde im Ersten Weltkrieg Realität: Seine Erfindung wurde den Soldaten gegen den ohrenbetäubenden Kanonendonner zur Verfügung gestellt. Von „Pax“ (= Frieden) konnte hier also leider nicht die Rede sein. Trotzdem nahm dadurch die Bekanntheit der Berliner Ohrstöpsel extrem zu, und selbst der Schriftsteller Franz Kafka, der als besonders geräuschempfindlich galt, war ein täglicher Nutzer des Gehörschutzes, wie er in Briefen mehrfach schrieb: „Ohne Ohropax bei Tag und Nacht ginge es gar nicht.“

Fast 120 Jahre nachdem Negwers Innovation ihren Siegeszug um die Welt antrat, gehört das Unternehmen OHROPAX immer noch zu den bekanntesten Gehörschutzmarken überhaupt. Mittlerweile

umfasst das Sortiment eine breite Palette von den klassischen Wachs-Ohrstöpseln bis zu Schaumstoffvarianten und Spezialprodukten für Wassersport, Reisen oder Konzentration.

Man sieht ein weiteres Mal, wie ein Apotheker mit einer genialen Idee, in diesem Fall Menschen vor störendem Lärm zu schützen, wissenschaftlichem Fachwissen und praktischer Erfahrung unseren Alltag bzw. hier auch die Nächte erleichtern konnte. Eine Apotheker-Erfindung, die bis zum heutigen Tag nichts von ihrer Aktualität verloren hat und die Sie in jeder ApoLife Apotheke erhalten.



Gehirn-jogging

DIE LÖSUNG

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



isla®

SANFTE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN KLEINEN HALS

Spürbare Linderung bei erkältungsbedingten
Halsbeschwerden und Reizhusten



NEU
als Halsliquid
ab 1 Jahr



Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen dieser
Medizinprodukte informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder
Apotheker. Stand 07/26

AROMA-TIPP



Lavendel das blaue Wunder für die Schule

Angst vor dem ersten Schultag, Schulwechsel, neuer Umgebung, vor neuen Mitschülern, Mitschülerinnen oder dem Lehrpersonal?

Das ätherische Öl des Echten Lavendels (*Lavandula officinalis*) bringt bei Nervosität, Stress oder Disharmonien Einklang in den Schulalltag.

Ob als Riechfläschchen, Raumspray, Roll-on oder Massageöl – Lavendel wird seinem Ruf als Wundermittel in jeder Hinsicht gerecht. Sogar bei unspezifischen Bauchschmerzen und Übelkeit psychischen Ursprungs ist die entspannende Wirkung des Lavendels ein guter Helfer. Lavendelkissen oder Kopfkissensprays fördern den wohltuenden Schlaf für einen klaren Kopf am nächsten Schultag.

Nicht zu vergessen: Lavendel ist ein guter Schutz gegen den Befall mit Urlaubsmitbringern (Kopfläusen).



SANFTE HILFE FÜR EINEN ENTSPANNTEN MAGEN



Zu üppig gegessen oder etwas nicht gut vertragen? Gönnen Sie Ihrem Magen eine kleine Auszeit mit leichter Kost und ausreichend Flüssigkeit. **Similasan Magen-Darm-Beschwerden Tabletten** können bei Übelkeit, Brechreiz, Durchfall und krampfartigen Beschwerden eine bewährte Unterstützung bieten – auch nach dem Genuss schwer verdaulicher Speisen und Getränke. Ideal für die Reise- und Hausapotheke. Weitere Informationen finden Sie unter www.similasan.at oder in Ihrer ApoLife Apotheke.

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

SIML_2026_011

KRÄUTER-TIPP: THYMIAN

Wenn die Tage kühler werden und sich die Vorboten der Erkältungszeit bemerkbar machen, kann uns ein bewährtes Heilkraut dabei unterstützen, diese Phase des Jahres optimal zu überstehen: Thymian.

Seine ätherischen Öle können helfen, festsitzenden Schleim zu lösen und die Atemwege zu befreien. Thymian entfaltet seine wohltuende Wirkung als Tee oder Sirup bei Halskratzen oder Husten. Ein lauwarmer Thymianaufguss eignet sich überdies hervorragend zum Gurgeln. Dieser fixe Bestandteil der Naturapotheke sollte in keinem natürlichen Erkältungs-Sortiment fehlen.

Und in der Küche verfeinert Thymian herbstliche Gerichte mit einer herrlich-würzigen Note. Zum einen köstlich und zum anderen eine wertvolle Unterstützung für Ihre Gesundheit!

NEU VON APOLIFE: MELATONIN SCHLAF GUT GUMMIES



Melatonin ist ein Hormon, das ein schnelleres Einschlafen unterstützt, ohne untertags müde oder abhängig zu machen. **ApoLife Melatonin Schlaf gut Gummies** helfen, schneller einzuschlafen, ohne Müdigkeit am nächsten Tag oder Gewöhnungseffekte zu verursachen. Die Weichgummis haben einen natürlichen Geschmack und sind besonders angenehm zu lutschen.

ApoLife Melatonin Schlaf gut Gummies enthalten neben Melatonin, das dabei hilft, die Einschlafzeit zu verkürzen und ein subjektives Jetlag-Gefühl zu lindern, auch Kamille, Lavendel und Baldrian – eine pflanzliche Kombination, die sich von jeher zur Beruhigung und Entspannung bewährt hat. Fragen Sie in Ihrer ApoLife Apotheke danach!





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.