



APO
LIFE

AUSGABE 6
NOVEMBER/DEZEMBER 2025

Herzklopfen!

WEISSDORN

Q10

KEUCHHUSTEN

UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit festlichen Weihnachts-Aktionen!



CeraVe
MIT DERMATOLOGEN ENTWICKELT

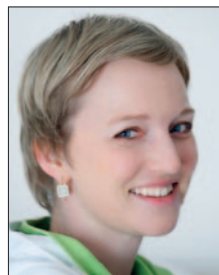
LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

DEIN SCHUTZSCHILD GEGEN TROCKENE HAUT



Intensive Feuchtigkeit für ein unwiderstehlich
samtiges Hautgefühl selbst bei eisigen Temperaturen

Gesundes Fest!



Es klingt schon fast abgedroschen, aber wir alle sehnen uns vermutlich in diesen Tagen und Wochen besonders nach Frieden, Geborgenheit und Gesundheit – die kommende Weihnachtszeit und der bevorstehende Jahreswechsel lassen grüßen ...

Deshalb, und weil es so unglaublich einfach ist: Schenken Sie zu Weihnachten Ihren Liebsten doch Gesundheit!

Kommen Sie in Ihre ApoLife Apotheke und lassen Sie sich zeigen, wie viele Möglichkeiten es gibt, mit gesunden Geschenken auf ganz einfache Art ein Lächeln auf die Gesichter Ihrer Familie und Freunde zu zaubern – unsere Gesundheits-Expertinnen und -Experten beraten Sie gerne.

Und wenn Sie sich unsicher sind: Ein Gesundheits-Gutschein aus Ihrer ApoLife Apotheke ist immer eine gute Idee.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unserer Weihnachtsausgabe und alles Gute für die (Vor)Weihnachtszeit. Bleiben Sie gesund!

Herzlich, Ihre
Mag. Ulrike Rothauer
ApoLife Apothekerin in Kirchdorf

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



Weitere Informationen: www.apolife.at/

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

Inhalt

6	Depressionen
10	Keuchhusten
	Warum sagt man ...
13	Redewendungen und deren Ursprung
14	Cholera
18	Aktionen
20	Weißdorn
	NEM:
23	Coenzym Q10
	Fachinterview:
26	Herzinfarkt
	ApoMax erklärt:
30	Pneumokokken-Impfung
33	Herz
	Kuriose Heilmittel:
36	Radium
38	Aroma-Tipp
39	Homöopathie-Tipp
39	Schüßler-Tipp
39	Neu bei ApoLife

Impressum

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

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

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

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

Text: *Thomas Franke.*

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

Druck: *Rettenbacher GmbH, 8970 Schlading.*

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**

UNSERE
EMPFEHLUNG

Stilaxx®
Bei Reizhusten

**20%
RABATT**

gültig im Oktober
& November*

**sofort
reizlindernd**



**Stillt den Hustenreiz –
entspannt den Rachen.**

*20% Rabatt auf Stilaxx® Hustenstiller 200ml und junior 100ml im Aktionszeitraum: 01.10. bis 30.11.25



In Kooperation mit
APOVERLAG

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

Depre





ssionen

Sie werden von manchen immer noch als eine Art Charakterschwäche oder gar als persönliches Versagen eingeordnet, doch das sind Depressionen auf keinen Fall! Sie stellen eine ernst zu nehmende Erkrankung dar, die das Leben der Betroffenen tiefgehend beeinflusst.

NICHT NUR STIMMUNGSSCHWANKUNGEN

Ein Leben, in dem man sich immer nur glücklich fühlt, führen die wenigsten Menschen. Das ist aber ganz normal, denn Phasen, in denen die eigene Gefühlslage etwas gedrückt scheint, haben fast alle – die einen seltener, die anderen häufiger. Problematisch wird es, wenn das Denken, Fühlen und Handeln eine längerfristige negative Belastung erfährt. Halten die Kernsymptome, wie ein Stimmungstief, der Verlust von Freude und Interesse an Dingen, die normalerweise Spaß machen, und ein starker Mangel an Antrieb und Energie, mindestens zwei Wochen an, sind dies deutliche Anzeichen für eine Depression. Und damit ist man bei Weitem

nicht allein! In Österreich leiden zwischen 10 und 25 Prozent aller Menschen im Laufe ihres Lebens zumindest ein Mal daran, weltweit sind mehr als 350 Millionen betroffen, wobei meist noch andere Beschwerden hinzukommen, die einander verstärken können:

- **Kognitive Probleme** – Gedächtnis-, Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten erschweren die einfachsten Aufgaben
- **Schlafstörungen** – Probleme beim Ein- oder Durchschlafen sowie ein überdurchschnittliches Schlafbedürfnis, wobei die Nachtruhe keine Erholung bringt
- **Appetitlosigkeit/Heißhunger** – Veränderungen beim Appetit und beim Essverhalten führen zu deutlichem Gewichtsverlust bzw. starker Gewichtszunahme
- **Negative Gefühlswelt** – vermehrtes starkes Gefühl von Wertlosigkeit, Hoffnungslosigkeit und unbegründeten Schuldgefühlen
- **Sozialer Rückzug** – der Kontakt zu Familie und Freunden wird eingeschränkt, zum einen aus Scham, zum anderen, weil die soziale Interaktion zu anstrengend ist
- **Körperliche Beschwerden** – nicht rational erklärbare Kopf- und Rückenschmerzen, Druckgefühl in der Brust oder Verdauungsprobleme
- **Suizidgedanken** – wiederkehrende Gedanken an den eigenen Tod sind ein ernsthaftes Alarmsignal. Hier ist sofortige professionelle Hilfe erforderlich!

ENTSTEHUNG UND BEHANDLUNG

Depressionen entstehen nur selten aufgrund einer einzigen Ursache. Zumeist spielen mehrere Faktoren zusammen, man spricht hier von einem multifaktoriellen Geschehen. Ganz wesentlich sind dabei jedoch die genetische Veranlagung sowie ein Ungleichgewicht an wichtigen, die Stimmung regulierenden Botenstoffen (z. B. Serotonin). Sind diese Voraussetzungen vorhanden, können außergewöhnliche Belastungen, wie Verluste, Konflikte, Traumata oder

In Österreich leiden zwischen 10 und 25 Prozent aller Menschen im Laufe ihres Lebens zumindest ein Mal an einer Depression, weltweit sind mehr als 350 Millionen betroffen.

chronischer Stress, zum Auftreten einer Depression führen. Begünstigend wirken sich auch ein geringes Selbstwertgefühl sowie der Hang zu Perfektionismus aus.

Die Erkrankung lässt sich prinzipiell gut behandeln. Primärer Ansatz ist eine Psychotherapie, die oft mit einer kognitiven Verhaltenstherapie kombiniert wird. Dabei geht es darum, in einem geschützten Rahmen gewisse negative Muster im Denken und Verhalten zu erkennen, sie zu verstehen und Schritt für Schritt zu verändern. Darüber hinaus

besteht die Möglichkeit der medikamentösen Behandlung. Antidepressiva tragen dazu bei, das verschobene biochemische Gleichgewicht im Gehirn wiederherzustellen und die psychischen Symptome zu lindern. Diese Präparate müssen allerdings über Wochen hinweg eingenommen werden, damit eine Wirkung eintritt, zudem ist es essenziell, das richtige Medikament zu finden.

HILFREICHE MASSNAHMEN

Neben den genannten medizinischen Komponenten helfen eine feste Alltagsstruktur, Entspannungstechniken, regelmäßige Bewegung im Freien sowie der Kontakt mit vertrauten Menschen bei der Bewältigung. Um unserem Gehirn zusätzlich etwas Gutes zu tun, empfiehlt sich die Zufuhr von Nährstoffen, die der Organismus allgemein für Energie und Stimmung benötigt. Dazu zählt neben den wichtigsten Vitaminen vor allem Zink, der als Enzymbestandteil an der Bildung von Botenstoffen beteiligt ist. Einem diesbezüglichen Mangel lässt sich durch eine gesunde Ernährung leicht vorbeugen: Vollkornprodukte, Nüsse, Gemüse, Obst und Fisch werden nicht umsonst als echtes „Brainfood“ bezeichnet.

In jeder ApoLife Apotheke gibt es zudem hervorragende natürliche und alternative Produkte, mit denen Sie Ihr Gehirn unterstützen und möglichen Begleiterscheinungen einer Depression entgegenwirken können.

Bei den Schüßlersalzen empfiehlt sich die „Heiße Sieben“ (Nr. 7 Magnesium

phosphoricum), aber ebenso die Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum und Nr. 14 Kalium bromatum. Dazu magenberuhigende Tees mit Melisse, Käsepappel, Kamille und Pfefferminze, stärkende Gewürze (Thymian, Majoran, Basilikum, Koriander, Ysop, Galgant) oder wohltuende ätherische Öle, z. B. Lavendel oder Bergamotte, auf das Kopfkissen oder den Heizkörper für das seelische Rückgrat.

Alle diese Produkte und noch vieles mehr erhalten Sie selbstverständlich in jeder ApoLife Apotheke. Wenn Sie denken, dass Sie möglicherweise an einer Depression leiden, ist es ganz wesentlich, zu wissen, dass Sie nicht alleine sind und es keinen Grund für falsche Scham gibt. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker können Ihnen zwar keine psychologisch-therapeutische Hilfe anbieten, stehen Ihnen jedoch jederzeit für ein diskretes persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung.





Keuch- husten

**In unserer Serie zu typischen
Kinderkrankheiten geht es dieses
Mal um eine hoch ansteckende
Infektionskrankheit, den Keuchhusten
bzw. medizinisch *Pertussis*.**

WIE STECKT MAN SICH AN?

Auch wenn die Erkrankung vorwiegend Säuglinge und Kleinkinder betrifft, kann man sich im Prinzip in jedem Alter anstecken. Für Jugendliche und Erwachsene ist das Risiko eines schweren Verlaufes jedoch um einiges geringer als für Babys. Ausgelöst wird Keuchhusten von einem Bakterium mit dem wissenschaftlichen Namen *Bordetella pertussis*.

Dieses kann durch Tröpfcheninfektion leicht beim Husten, Niesen oder sogar beim Sprechen übertragen werden, wobei man vielfach bereits in der Frühphase der Erkrankung ansteckend ist, bevor überhaupt die ersten Symptome auftreten. Gerade das macht Keuchhusten im Familienumfeld so gefährlich, wenn die Erreger unbemerkt an die Kleinsten weitergegeben werden.

BEGINN UND VERLAUF

Am Anfang der Erkrankung stehen zu-
meist unspezifische Symptome, die erst
an eine normale Erkältung oder einen
grippalen Infekt denken lassen. Nach
ein bis zwei Wochen mit Husten,

Schnupfen und erhöhter Temperatur folgt jedoch die zweite Phase, welche nunmehr durch krampfartige Hustenanfälle gekennzeichnet ist, die von den typischen keuchenden Atemgeräuschen begleitet werden. Nicht selten geht der quälende Hustenreiz dabei bis zum Erbrechen. In diesem Krankheitsstadium besteht für Säuglinge die größte Gefahr, da unter Umständen schwere Komplikationen, wie Atemaussetzer, auftreten können. Besteht der Verdacht auf eine Keuchhusteninfektion, bitte kein Risiko eingehen und unbedingt sofort die Kinderärztin bzw. den Kinderarzt kontaktieren!

Einen Überblick über die Stadien einer Keuchhusten-Erkrankung finden Sie in der Tabelle auf Seite 12.

THERAPIE UND VORBEUGUNG

Da die Keuchhusten-Erreger Bakterien sind, kann eine Therapie mit Antibiotika vor allem in der ersten Phase überaus wirksam sein und die Krankheitsdauer sowie die Zeit, während der man ansteckend ist, deutlich verkürzen. Daneben helfen Schonung, schleimlösende Maßnahmen, viel Trinken und eine ausreichende Belüftung. Leider sind, wie erwähnt, speziell bei Säuglingen schwere Verläufe nicht ausgeschlossen, die einen Krankenhausaufenthalt erforderlich machen. Als weitere, durch Sekundärinfektionen mit *Haemophilus influenzae* oder Pneumokokken hervorgerufene Komplikationen wären noch Mittelohr- oder Lungenentzündung zu nennen.



NOICLA®

Zeig den trockenen Schleimhäuten die lange Nase!

NEU!

NOICLA® ALOE+ befeuchtet intensiv, beruhigt und reinigt.

- + 3-fach Kombination aus Meerwasser, Hyaluronsäure, Aloe-Barbadensis-Extrakt
- + einsetzbar bei Rhinitis, Sinusitis und Allergien
- + für Erwachsene, Kinder und Säuglinge ab 6 Monaten einsetzbar



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. NOICLA_2025_008

NOICLA® Nasenspray



VOICLA®

Zeig dem trockenen Hals die Zunge!

JETZT PROBIEREN!

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



mit fruchtigem Zitrus-Honiggeschmack



mit fruchtigem Johannisbeergeschmack

Nahrungsergänzungsmittel

VOICLA® Weichpastillen

Die Stadien einer Keuchhusten-Erkrankung im Überblick:

Stadium	Dauer	Symptome
Inkubationszeit	72 Stunden bis zu 20 Tage	keine
Stadium catarrhale	1 bis 2 Wochen	Schnupfen, Fieber, uncharakteristischer Husten
Stadium convulsivum	4 bis 6 Wochen, zum Teil auch bis zu 8 Wochen	typische Hustenanfälle bis zum Erbrechen, Atemnot
Stadium decrementi	6 bis 10 Wochen	nachlassender Husten, manchmal Reizhusten

Um sich vor Keuchhusten zu schützen, gibt es eine Impfung. Die Grundimmunisierung sollte unbedingt bereits im Säuglingsalter beginnen und regelmäßig aufgefrischt werden. Das gilt ganz

Ausgelöst wird Keuchhusten von einem Bakterium mit dem wissenschaftlichen Namen *Bordetella pertussis*, das beim Husten, Niesen und sogar beim Sprechen durch Tröpfcheninfektion übertragen werden kann.

ihnen empfiehlt sich auch für geimpfte Kontaktpersonen eine vorbeugende Antibiotikabehandlung, um jedwedes Risiko auszuschließen.

Obwohl er zu den Kinderkrankheiten zählt, ist Keuchhusten bei Weitem nicht so harmlos, wie es sich anhört. Denken Sie auch daran, Ihren diesbezüglichen Impfstatus zu überprüfen und gegebenenfalls aufzufrischen. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker sind neben Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt bei allen diesbezüglichen Fragen eine hervorragende Anlaufstation.



besonders für alle Erwachsenen, die mit den Kleinsten Kontakt haben, also Eltern, Großeltern oder ebenso medizinisches Personal. Die Impfung bewahrt die Immunisierten zwar weitgehend vor der Erkrankung selbst, verhindert allerdings nicht, dass man sich mit den Bakterien ansteckt und diese an andere Personen weitergibt. Gerade das macht diese Kinderkrankheit so gefährlich – und zwar nicht nur für Kleinkinder, sondern auch für Schwangere, Immunsupprimierte, Personen mit Vorerkrankungen und andere Risikogruppen. Bei

Warum sagt man ...



Unsere Sprache ist voll von Bildern, derer wir uns ganz selbstverständlich fast täglich bedienen. Man kann damit wunderbar Dinge umschreiben oder Gesprächsakzente setzen. Die Ursprünge von manchen Redewendungen reichen dabei vielfach bis ins Mittelalter oder in die Antike zurück, doch es gibt auch moderne Beispiele, die auf Ereignisse oder Gegebenheiten des letzten Jahrhunderts zurückgehen – wie im heutigen Fall.

DIE „BELL“-EPOQUE

Auch wenn er als Erfinder des Telefons durchaus umstritten ist, wurde Alexander Graham Bell das erste Patent dazu erteilt. Eine Technik, welche die gesamte Welt der Kommunikation revolutionieren sollte, denn nun konnte man plötzlich mit Menschen sprechen, die Tausende Kilometer entfernt waren. Mobiltelefone oder gar Smartphones waren

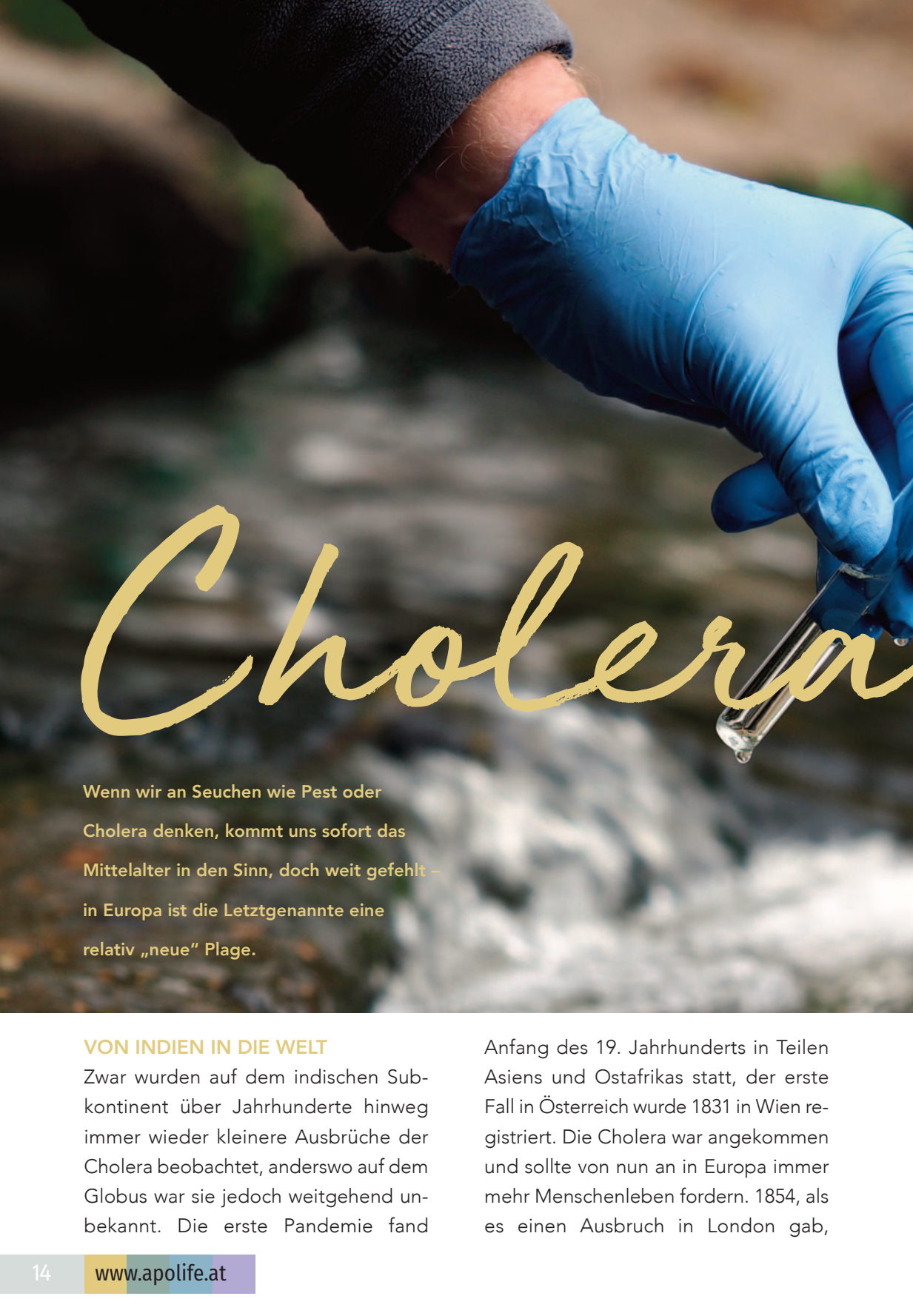
noch Zukunftsmusik, Kabel zur Verbindung der Gesprächspartner unverzichtbar. Und genau darauf bezieht sich die in dieser Ausgabe vorgestellte Redewendung „Auf der Leitung stehen“.

„WIE BITTE?“

Wenn jemand „auf der Leitung steht“, bedeutet dies, dass er oder sie etwas nicht verstanden hat bzw. den Zusammenhang gerade nicht nachvollziehen kann. Entstanden ist dieses sprachliche Bild in den Kindertagen der Telefonie, als die Leitungen noch aus Kupfer waren und es ziemlich häufig vorkam, dass die Verbindung gestört war oder man die Person am anderen Ende schlecht hörte. Es fühlte sich so an, als würde jemand buchstäblich auf der Leitung stehen und damit die Kommunikation blockieren. Mit der Zeit wurde die Redewendung vom reinen technischen Bereich in den Alltag übernommen und wird heute verwendet, wenn die Information des Gegenübers zwar bei einem ankommt, man aber nicht begreift, was damit gemeint ist.

UND DIE „LANGE LEITUNG“?

Auch diese ist aus den frühen Problemen der Telefonie entstanden. Je weiter die Entfernung zum Gesprächspartner war, desto länger brauchten die elektrischen Signale. Im übertragenen Sinn also durchaus ähnlich zum Stehen auf der Leitung. Wenn jemand etwas nicht sofort versteht, sondern es einige Zeit braucht, bis der Groschen fällt, ist die Leitung wieder einmal zu lang gewesen.



Cholera

Wenn wir an Seuchen wie Pest oder Cholera denken, kommt uns sofort das Mittelalter in den Sinn, doch weit gefehlt – in Europa ist die Letztgenannte eine relativ „neue“ Plage.

VON INDIEN IN DIE WELT

Zwar wurden auf dem indischen Subkontinent über Jahrhunderte hinweg immer wieder kleinere Ausbrüche der Cholera beobachtet, anderswo auf dem Globus war sie jedoch weitgehend unbekannt. Die erste Pandemie fand

Anfang des 19. Jahrhunderts in Teilen Asiens und Ostafrikas statt, der erste Fall in Österreich wurde 1831 in Wien registriert. Die Cholera war angekommen und sollte von nun an in Europa immer mehr Menschenleben fordern. 1854, als es einen Ausbruch in London gab,



stellte der Arzt John Snow schließlich fest, dass die Erkrankungen alle in Zusammenhang mit verunreinigtem Trinkwasser standen. Damit war die Cholera allerdings noch nicht besiegt, so starben allein in Hamburg bei der größten Epidemie 1892 über 8.600 Menschen. Erst

mit der sich durchsetzenden Wasser-Desinfektion und allgemeinen Hygienemaßnahmen gelang es, den Erreger in Europa immer weiter zurückzudrängen, während dieser in einigen Ländern in Asien, Afrika, Mittel- und Südamerika leider auch heute noch immer für über 100.000 Todesfälle jährlich sorgt.

DER AUSLÖSER

Für Cholera-Erkrankungen ist ein Bakterium mit dem Namen *Vibrio cholerae* verantwortlich. Dieses fühlt sich in warmen stehenden Gewässern am wohlsten und kann in verunreinigten Nahrungsmitteln, wie etwa Obst, Gemüse oder Milch, lange überleben. Während viele andere Tropenkrankheiten von Insekten übertragen werden, ist dies bei der Cholera zum Glück nicht der Fall. Hier sind ausschließlich kontaminierte Lebensmittel oder durch Ausscheidungen von infizierten Personen verseuchtes Trinkwasser der Grund für die Erkrankung. Deshalb gilt es, speziell beim Reisen in ferne Länder diesbezüglich extrem vorsichtig zu sein. Leitungswasser (auch beim Zähneputzen), Eiswürfel, Speiseeis, Salate oder ungekochte Speisen können nicht nur zum krankheitsbedingten Urlaubsabbruch führen, sondern weit schlimmere Folgen haben.

UNTER UMSTÄNDEN LEBENSGEFÄHRLICH

Zwar verlaufen die meisten Cholera-Erkrankungen mild, doch falls es zu schweren Verläufen kommt, können

diese sogar lebensbedrohlich sein. Die Bakterien produzieren im Darm ein Gift, das Choleratoxin, welches zu massiven Durchfällen mit einem hohen Verlust an Flüssigkeit und Elektrolyten führt. Rund zwei Tage nach der Infektion beginnen diese bei normaler Körpertemperatur, werden allerdings nach und nach so heftig, dass es zu einer ungeheuren Flüssigkeitsabgabe über den Darm kommt. Diese kann – gemeinsam mit häufig auftretendem Erbrechen von wässrigem Mageninhalt – zu einer Dehydrierung führen, die in weiterer Folge einen Kreislaufkollaps oder sogar den Tod zur Folge hat. So enden auch heute immer noch drei Prozent der fünf Millionen Cholerafälle weltweit tödlich, obwohl dies mit der richtigen medizinischen Behandlung vermieden werden könnte. Die Therapie besteht aus einer herkömmlichen Antibiotikagabe zum Abtöten der Bakterien sowie Maßnahmen, um dem Körper die verlorene Flüssigkeit wieder zuzuführen. Diese Rehydrierung kann bei einem leichten Verlauf in

Form von Trinklösungen erfolgen, bei schweren Verläufen ist hingegen eine intravenöse Gabe unverzichtbar.

Wichtig: Bei einem Verdacht auf eine Cholera-Infektion bitte sofort ärztliche Hilfe suchen! Die rasche Gabe eines Antibiotikums, eine mögliche Versorgung mit Infusionen und die weitgehende Isolierung – Infizierte können drei Wochen lang hoch ansteckende Bakterien ausscheiden – sind unverzichtbar.

WICHTIGE VORBEUGUNG

Die Gefahr, in unseren Breiten in Kontakt mit Cholera-Bakterien zu kommen, ist äußerst gering. Anderes sieht es da in Ländern aus, die gerade jetzt im Winter mit Sonne und angenehmen Temperaturen locken. Aus diesem Grund sollte man sich vor Fernreisen unbedingt darüber informieren, wie es am Ferienort mit der Trinkwasserqualität aussieht und welche Hygienevorschriften einzuhalten sind. Details dazu erfahren Sie z. B. beim Tropeninstitut. Darüber hinaus können Sie Ihren Darm auch prophylaktisch

BEI SODBRENNEN

SCHELLE LINDERUNG

NATÜRLICHER SCHUTZ

✓ Neutralisiert schnell überschüssige Magensäure
 ✓ Beruhigt und schützt die Speiseröhre mit natürlichem Feigenkaktusextrakt
 ✓ In Minz- und Fruchtgeschmack erhältlich

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Produktinformation, Arzt oder Apotheker. REL_2506_L

Ohne Aluminium

Reloxan®
 bei Sodbrennen
 Mit natürlichem Feigenkaktusextrakt, Calcium- und Magnesiumcarbonat
 Zur Anwendung bei übermäßigem Mageninhalt
 18 Kapseln, 120 mg Feigenkaktusextrakt

Pflanzlicher Schutzfilm aus FEIGENKAKTUS-EXTRAKT

stärken, indem Sie die Darmflora optimal aufbauen. Dies gelingt am besten mit probiotischen Kulturen, also „guten“ Bakterien. Ein Eigenprodukt Ihrer ApoLife Apotheken ist dafür ideal geeignet: **ApoLife 24 Darmflora forte!** Immer empfehlenswert – ein Elektrolytpulver zum Mischen mit sauberem Trinkwasser, falls Sie Montezumas Rache doch einmal erwischt. Es muss ja nicht unbedingt die Cholera sein, sich ordentlich den Magen zu verderben, reicht schon aus, um den Elektrolythaushalt durcheinanderzubringen.

Wenn Sie einen Langzeitaufenthalt planen oder bei schwierigen hygienischen Bedingungen unterwegs sind, sollten Sie an eine Cholera-Impfung denken. In Österreich gibt es zwei unterschiedliche Seren, die beide mittels Schluckimpfung verabreicht werden. Die Immunisierung kann zum einen mit einem Totimpfstoff erfolgen, der inaktive Cholera-Bakterien enthält und für die Grundimmunisierung aus zwei Dosen besteht, die im Abstand von mindestens einer Woche sowie

sieben Tage vor der Abreise verabreicht werden. Kinder zwischen zwei und sechs Jahren benötigen drei Immunisierungen. Zum anderen gibt es einen Lebendimpfstoff mit lebenden, allerdings deutlich abgeschwächten Krankheitserregern, bei dem nur eine Gabe ausreichend ist. Eine Auffrischung wird nach zwei Jahren empfohlen. Die Impfung ist normalerweise gut verträglich. Nebenwirkungen, wie Magen-Darm-Beschwerden, sind selten.

Sollten Sie weitere Details zu den Impfungen, zur Prophylaxe mit Darmunterstützenden Präparaten oder allgemein zur Vorbereitung von Fernreisen benötigen, zögern Sie nicht, Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker danach zu fragen. Sie sind nicht nur eine hervorragende Informationsquelle, sondern bringen auch Ihre Urlaubsapotheke auf den neuesten Stand.



Zurück zu den
WURZELN
Zurück zur Gesundheit

Bei Erkältung & Bronchitis
wirkt Kaloba®

- antiviral
- antibakteriell
- schleimlösend

150 JAHRE EXPERTISE



Tropfen, Sirup, Filmtabletten und Direkt Granulat zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

KAL_4_2411_L

Wir denken an Ihre
Gesundheit!

1. bis 30. November 2025

2,- Euro

SPAREN



Medizinprodukt

Spült und reinigt die
Nase, hilft HNO-Infektionen
vorzubeugen, ideal für die tägliche Nasenhygiene –
jetzt Otrivin Natural Nasenreinigung Sanft, Classic,
Baby (125 ml/100 ml) **2,- Euro billiger!**

Gutschein gültig von 1. bis 30. November 2025 solange der Vorrat reicht.

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

1. bis 30. November 2025

Bis zu 2,50 Euro

SPAREN



Bei Bronchitis und Erkältung
wirkt **Kaloba** antiviral, antibakteriell
und schleimlösend – jetzt
100 ml Sirup um 1,50 und 50 ml
Tropfen um **2,50 billiger!**

Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Gutschein gültig von 1. bis 30. November 2025 solange der Vorrat reicht.

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

KAL_DP80_2004_L

Sparen Sie mit unseren Monatsaktionen im November und Dezember – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. Dezember 2025

5,– Euro

SPAREN

Stärken Sie Ihr
Immunsystem –
jetzt **Leaton***
im Doppelpack
5,– Euro billiger!

* Leaton complete, classic und sine



Gutschein gültig von 1. bis 31. Dezember 2025 solange der Vorrat reicht.

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

1. bis 31. Dezember 2025

1.000 ml + 250 ml

JETZT NUR 34,–

Unser Geschenktipp zur
Stärkung der Nerven –
Buer lecithin 1.000 ml +
praktisches Mini (250 ml)
jetzt um 34,– Euro!



Gutschein gültig von 1. bis 31. Dezember 2025 solange der Vorrat reicht.

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



Weißdorn

Obwohl es auf den ersten Blick wahrscheinlich nur die wenigsten vermuten würden – diese bekannte Heilpflanze gehört zu den Rosengewächsen. Dabei ist sie nicht nur schön anzuschauen, sondern auch überaus wirksam.

VON NERO BIS HEUTE

Seine erste Erwähnung im europäischen Kulturraum findet der Weißdorn bereits im 1. Jahrhundert nach Christus zur Zeit

Kaiser Neros im Werk des im römischen Reich beheimateten griechischen Arztes Pedanios Dioskurides. Doch die Verwendung ist ebenso weltweit überliefert –



sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin als auch durch indigene Völker in Amerika. Ursprünglich stammt die wissenschaftlich als *Crataegus* bezeichnete Pflanze aus dem Mittelmeerraum, ist heutzutage aber in sämtlichen gemäßigten Klimazonen auf der Nordhalbkugel zu finden. Der Weißdorn kommt zum einen als Strauch vor, mit einer Höhe von bis zu sechs Metern, zum anderen als kleiner Baum, der maximal zwölf Meter erreichen kann. Der deutsche Name leitet sich von den

weißen Blüten sowie den Dornen ab, die auf Zweigen von großen Sträuchern zu finden sind.

ZIEMLICH GRIFFELIG ...

Es existieren rund 200 Weißdornarten, von denen sich speziell zwei Arten für die medizinische Anwendung eignen: der **Eingriffelige Weißdorn** (*Crataegus monogyna*) sowie der **Zweiggriffelige Weißdorn** (*Crataegus laevigata*). Dabei werden die ganzen oder geschnittenen Blüten tragenden Zweige und die Früchte verwendet. Weiters sind im Arzneibuch der Flüssig- und der Trockenextrakt aufgeführt, bei denen die Wirkstoffe extrahiert werden und somit in konzentrierter Form vorliegen.

Als Inhaltsstoffe bietet der Weißdorn eine breite Palette von oligomeren Procyanidinen (OPC) über glykosidische Flavone (Vitexin, Vitexin-Rhamnosid) und glykosidische Flavonole (Rutin und Hyperosid) bis hin zu Gerbstoffen.

VIELSEITIGE EINSATZGEBIETE

Die heilsame Wirkung der Blätter- und Blütenzubereitungen ist in der Volksmedizin seit Langem bekannt. So kommen sie von jeher bei Nervosität, vorübergehenden nervösen Herzbeschwerden, leichten Anzeichen von psychischem Stress, wie Herzklopfen, und zur Schlafunterstützung zur Anwendung. Durch Studien medizinisch bewiesen ist die positive Wirkung bei chronischer Herzinsuffizienz mit zu niedrigem Blutdruck, allerdings nur in den Stadien I und II,

wenn maximal leichte Einschränkungen bei Belastung bestehen und noch keine Beschwerden in Ruhe auftreten. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind immer noch die Todesursache Nummer eins in Österreich. Sollten Sie diesbezügliche Beschwerden wahrnehmen, bitte unbedingt zuerst ärztlichen Rat einholen. Wenn nichts dagegenspricht, kann Weißdorn die Kontraktionskraft des Herzens steigern, die Koronargefäße erweitern und so die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels verbessern. Wechsel- und Nebenwirkungen sind zwar nicht bekannt, empfohlen wird die Verwendung aber erst ab einem Alter von 12 Jahren, und Schwangere sowie Stillende sollten auf eine Einnahme verzichten.

In Ihrer ApoLife Apotheke bekommen Sie unterschiedliche Weißdorn-Extrakte in Form von Tabletten, Tropfen oder Dragees und natürlich Tee in Arzneibuchqualität. Als Eigenprodukt empfiehlt sich für Erwachsene das **ApoLife stärkende Tonikum** mit Weißdorn und Vitamin C zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Unterstützung der Immunabwehr sowie gegen Müdigkeit und Erschöpfungszustände. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker geben Ihnen gerne Informationen zu diesem und vielen weiteren Präparaten, mit denen Sie Ihr Herz und die Gesundheit allgemein bestmöglich unterstützen können!



KOPFLÄUSE UND NISSEN?

s.calon!

schützt vor und beseitigt zuverlässig Läuse und Nissen mit 2-Phasen-Technologie

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

s.calon! Garantiert wirksam.

frank GmbH Apothekenservice a NEURAXPHARM company

FDA005SCA_0525

Gehirn-jogging

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 35.



NEM

Coenzym Q10

In dieser Ausgabe sehen wir uns eine Substanz an, die uns häufig in der Werbung begegnet.

Doch was hat es mit der kryptischen Kombination aus Buchstabe und Zahl auf sich?

GESTATTEN, UBICHINON-10!

Die weit weniger bekannte Bezeichnung offenbart den Ursprung, denn „Ubichinon“ kommt vom lateinischen „ubique“, was so viel wie „überall“ bedeutet. Und deshalb findet man das körpereigene Coenzym auch in nahezu allen tierischen und pflanzlichen Organismen. Q10 ist ein unverzichtbarer Stoff zur Energiegewinnung in den sogenannten Mitochondrien, den Kraftwerken unserer Zellen. So überrascht es nicht, dass man es besonders reichlich in Organen mit einem hohen Energiebedarf – Herz, Nieren, Leber – und in der Muskulatur findet. Doch das ist nicht die einzige wichtige Funktion, die es erfüllt.

Q10 ist wesentlich für die Umwandlung von Nährstoffen in Energie. Zudem besitzt es eine antioxidative Wirkung und schützt Fette, Zellmembranen und DNA vor freien Radikalen. Des Weiteren regeneriert das Coenzym verbrauchtes Vitamin E, ein weiteres Antioxidans, das damit wieder wirken kann. Sinkt der Q10-Spiegel, verlangsamen sich

viele Stoffwechselprozesse und es kommt zu Leistungsabfall sowie zu Müdigkeit.

WANN EMPFIEHLT SICH EINE Q10-ZUFUHR?

Eine ergänzende Gabe des Coenzym ist in einigen Fällen hilfreich bzw. sogar angezeigt.

- Im Alter: Hier nimmt die körpereigene Produktion merklich ab. So produziert der Organismus von 40-Jährigen bereits um ca. 30 % weniger, bei 80-Jährigen sogar bis zu 80 % weniger.
- Bei der Einnahme bestimmter Medikamente, wie z. B. Statine. Die Cholesterinsenker hemmen die Bildung.
- Beim Vorliegen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen: In Studien wurden positive Effekte auf Herzfunktion und Herzrhythmus bei Herzschwäche oder Kardiomyopathie beschrieben.
- In Kombination mit Magnesium und Vitamin C kann eine Ergänzung eine leichte Blutdrucksenkung mit sich bringen.

Im November
-2€*
und Dezember
2025

Otrivin
Natural
für die ganze
Familie.

HALEON

Otrivin Natural
Nasal Spray
Nasal Spray
Nasal Spray
Nasal Spray
Nasal Spray

Für die tägliche Nasenreinigung
Gebrauchsfertige Meerwasserlösung

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. *2€-Gutschein gültig 1.11. bis 31.12.2025 für alle Otrivin Natural Produkte, einlösbar in Ihrer Apotheke. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Haleon - Gebro Consumer Health GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. Stand 09.2025

- Zur Migräne-Vorbeugung empfiehlt sich die Gabe von 200 bis 300 mg täglich über mehrere Wochen.
- Bei entzündetem oder blutendem Zahnfleisch hat sich Q10 gemeinsam mit Kalzium und Vitamin C bzw. E bewährt.
- Für Diabetes-Patientinnen und -Patienten kann eine Ergänzung die Insulinwirkung unterstützen, da niedrige Q10-Spiegel bei Diabetes mellitus häufig zu beobachten sind.
- Bei Sport und starker Belastung profitieren Ausdauersport Treibende und Menschen in Rekonvaleszenz durch den Schutz vor Muskelschäden und eine optimierte Sauerstoffaufnahme.

Vorsicht ist hingegen bei der gleichzeitigen Einnahme von Blutgerinnungshemmern, wie z. B. Marcoumar, geboten, denn hoch dosiertes Q10 kann deren Wirkung reduzieren.

vermehrt auf Lebensmittel zu achten, die mehr Q10 enthalten. Dazu zählen Nüsse, fetter Fisch (Makrelen, Sardinen), Fleisch, Spinat, Kohl, grüne Bohnen und kalt gepresste Pflanzenöle. Allerdings sind die damit aufgenommenen Mengen eher gering und reichen vor allem in Zeiten eines erhöhten Bedarfes nicht aus. Hier ist eine ergänzende Gabe sinnvoll – beispielsweise mit einem hochwertigen Eigenprodukt aus Ihrer ApoLife Apotheke: **ApoLife 21 Q-10 plus**. Über die geeignete Dosierung und Anwendung (bei Erkrankungen oder starker Belastung können hohe Dosen angezeigt sein) informieren Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker jederzeit gerne.



WIE Q10 ERGÄNZEN?

Da die Eigenproduktion des Coenzym Q10 mit den Jahren nachlässt, gilt es,

Galaktisch gut bei Erkältungen

ASPIRIN[®] + C
40 Brausetabletten

IN'COMPLEX

Die Nr.1 für jede Phase der Erkältung

ASPIRIN[®] Bereits 1969 mit der Apollo 11 auf dem Mond

* IQVIA PharmaTrend, OTC-Klasse Q1B1 Grippe- und Erkältungsmittel, MAT 07/25, Umsatz (Euro AVP)

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



Mag. Gebhard
Hauser
ApoLife
Apotheker aus
Salzburg

FACHINTERVIEW:

Herzinfarkt

Er gehört nach wie vor zu den häufigsten Todesursachen – der Herzinfarkt. Und das, obwohl die moderne Medizin mittlerweile das Leben vieler Menschen retten kann, die früher daran verstorben wären. Trotzdem erliegen in Österreich leider nach wie vor über 4.000 Personen pro Jahr einem Herzinfarkt. Nicht nur aus diesem Grund ist es wichtig, zu wissen, worum es sich bei dieser schweren Erkrankung handelt und was man vorbeugend tun kann. Herr Mag. Gebhard Hauser, ApoLife Apotheker aus Salzburg, hat uns dazu ein Interview gegeben.



Herr Mag. Hauser, was ist eigentlich ein Herzinfarkt?

Ein Myokardinfarkt, wie die genaue medizinische Bezeichnung lautet, bezeichnet das Absterben von Herzmuskelgewebe, wissenschaftlich auch Myokard genannt, weil dieses nicht mehr ausreichend durchblutet wird. Die Ursache dafür ist eine akute Verengung

oder Verstopfung eines Herzkranzgefäßes durch einen Thrombus, also verklumptes Blut, wodurch der dahinterliegende Muskelteil nicht mehr mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden kann. Die Lokalisation und Größe des betroffenen Areals entscheiden darüber, ob ein leichter oder schwerer Herzinfarkt vorliegt. In allen Fällen zählt jedoch jede Minute, denn je schneller die verlegte Koronararterie wieder geöffnet werden kann, desto geringer ist die Gefahr für eine langfristige Schädigung des betroffenen Herzgewebes. Umso wichtiger sind eine rasche Diagnose und das unverzügliche Einleiten der Therapie. Es gilt die sogenannte „goldene Stunde“, die maximal vergehen sollte.

Welche Symptome sind bei einem akuten Herzinfarkt zu beobachten?

Die allgemein als typisch angenommenen Zeichen für einen Myokardinfarkt, wie starke Brustschmerzen und das Ausstrahlen in den linken Arm, sind nicht immer zu beobachten. Bei 20 Prozent der Betroffenen treten diese gar nicht auf, man spricht hier von symptomlosen oder stillen Infarkten. Bei diesen verzögern sich naturgemäß Diagnose und Behandlung, wodurch die Folgen umso schwerer beziehungsweise zum Teil leider sogar irreversibel werden. Die meisten Patienten, und ich spreche dabei absichtlich nur von den Männern, fühlen Beschwerden, wie Druck, Schmerz oder Brennen hinter dem Brustbein, wobei diese in Rücken, Schulter, Arm oder sogar ins Kiefer – also eigentlich sehr

unterschiedliche Regionen – ausstrahlen können. Dazu treten vielfach Atemnot, Übelkeit und kalter Schweiß auf. Bei Frauen hingegen sieht die Symptomatik meist komplett unspezifisch aus, was die Früherkennung eines Herzinfarktes entsprechend erschwert, denn wer denkt bei Müdigkeit, Atemnot, Übelkeit, Oberbauch- oder Kopfschmerzen sofort an eine schwere Erkrankung. Der dadurch oftmals verzögerte Therapiebeginn führt auch dazu, dass die Sterblichkeit bei Infarktpatientinnen dreimal so hoch ist wie bei den männlichen Betroffenen. Zudem gibt es anatomische Unterschiede: Frauenherzen sind etwas kleiner und verlieren mit dem Alter an Elastizität.

Gibt es auch Unterschiede beim Alter der Betroffenen?

Ja, das Risiko erfährt mit zunehmendem Alter eine deutliche Steigerung, 45 % aller Myokardinfarkte betreffen Österreicherinnen und Österreicher jenseits des 74. Geburtstages. Männer trifft es oftmals früher: Sie erleiden gehäuft schon in jüngeren Jahren Herzinfarkte. Dennoch ist eine solche Erkrankung bei jüngeren Personen sehr selten, nimmt jedoch ab dem 40. Lebensjahr spürbar zu, über 60-Jährige stellen den größten Teil der Betroffenen, und ab 70 gehören Herzinfarkte zu den häufigsten Ursachen für Todesfälle und Krankenhausaufenthalte. Erstere sind in den letzten Jahrzehnten deutlich zurückgegangen, was vor allem auf verbesserte Therapien zurückzuführen ist. Lag die Sterblichkeit

früher bei bis zu 30 %, sind es heute nur noch 5 % der Menschen, bei denen ein Infarkt tödlich endet.

Wie sieht die Behandlung eines Herzinfarktes aus?

Ganz wesentlich ist es, wie gesagt, die Therapie im Krankenhaus so schnell wie möglich zu beginnen. Hier wird im Herzkatheterlabor ein Katheter von der Leiste oder dem Handgelenk bis zum Herz geführt, dort der Thrombus entfernt bzw. das verschlossene Blutgefäß mit einem Ballon geweitet und dieses mit einem Stent, einem Röhrchen aus Drahtgeflecht, welches dort verbleibt, dauerhaft geöffnet. Im Anschluss an die Entlassung wird die Betreuung in hausärztliche Hände übergeben. Die medikamentöse Therapie richtet sich nach bestehenden Begleiterkrankungen, Vorgeschichte und Ort des Herzinfarktes. Eine wichtige Maßnahme ist die Blutverdünnung mit sogenannten Thrombozytenaggregationshemmern, um eine neuerliche Verklumpung von Blutplättchen zu verhindern. Zusätzlich werden der Cholesterinspiegel mittels Statinen gesenkt und, je nach Grunderkrankung, blutdruck- oder herzregulierende Präparate eingesetzt.

Gibt es noch andere Möglichkeiten der Erstbehandlung?

Natürlich. Dazu gehört – vor allem, wenn eine Behandlung im Herzkatheterlabor aus unterschiedlichsten Gründen nicht erfolgen kann – die Lyse-Therapie oder Thrombolyse. Dabei wird ein hoch

dosiertes gerinnungshemmendes Medikament über die Vene verabreicht, um das vorliegende Blutgerinnsel aufzulösen. Ist eine minimalinvasive Öffnung der verengten Stelle nicht mehr möglich, was speziell bei chronischen Verschlüssen der Fall sein kann, muss die Versorgung des betroffenen Areals durch eine Blut-Umleitung sichergestellt werden. Man entnimmt eine oder mehrere gesunde Venen an anderer Stelle im Körper, zumeist aus dem Bein, und bildet damit – allerdings in einer mehrstündigen Bypass-Operation – einen Umgehungskreislauf.

Kann man einem Herzinfarkt vorbeugen?

Selbstverständlich! Zunächst einmal gilt es, die größten Risikofaktoren zu eliminieren. Dazu zählen Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress und vor allem das Rauchen! Die beste Prävention ist eine dauerhafte Änderung des Lebensstiles, selbst wenn es noch so schwerfällt. Einen grundlegenden Punkt stellt die Ernährung dar. Omega-3-haltige Lebensmittel, wie Fisch und Olivenöl, sowie viel Gemüse sind empfehlenswert. Dazu nicht zum Couch-Potato werden, sondern sich mit Ausdauersportarten fit halten. Radfahren, Joggen, Nordic Walking und Schwimmen sind perfekt geeignet, kurzzeitige Belastungen, beispielsweise mit Kraftsportarten, hingegen eher kontraproduktiv. In diesem Bereich gibt es übrigens wieder geschlechtsspezifische Unterschiede – körperliche Aktivitäten lassen

das Herzinfarktrisiko bei Frauen deutlich stärker sinken als bei Männern.

Haben Sie noch Tipps bezüglich Nahrungsergänzungen?

Zusätzlich zu einem gesunden Lebensstil können Vitamine und einige Nährstoffe zu unserer Herzgesundheit beitragen. Magnesium etwa fördert die Muskelkraft und die Regeneration, was für unser Herz – als Muskel – natürlich wichtig ist. Ebenso entscheidend für den Energiestoffwechsel der Muskelzellen und speziell für Herz, Lunge und Leber relevant ist das Coenzym Q10 (*Anm.: Q10 ist in dieser Ausgabe ein eigener Artikel gewidmet*). Auch Arginin empfiehlt sich als Ergänzung. Es wirkt gefäßerweiternd und verbessert die Durchblutung. Und die bereits erwähnten Omega-3-Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften, erhöhen das gute Cholesterin und tragen zum Senken des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Am besten lassen Sie sich in einer unserer ApoLife Apotheken ausführlich zum Thema Herzgesundheit und möglichen Wegen zur Unterstützung unseres wichtigsten Organes beraten.

Herr Mag. Hauser, wir danken Ihnen herzlich für das informative Gespräch!





APOMAX ERKLÄRT:

Pneumokokken- Impfung

In unserer Serie über Gefahren für unsere Gesundheit sehen wir uns dieses Mal spezielle Bakterien an und wie wir uns vor ihnen schützen können – die Pneumokokken.

UNSICHTBARE GEFAHR

Die Welt um uns ist voller Krankheitserreger. In der Erde, in der Luft, in oder an unseren Mitmenschen – glücklicherweise wird ein intaktes Immunsystem damit fast immer sehr leicht fertig bzw. bricht eine Infektion gar nicht erst aus. Problematisch ist es jedoch, wenn Kleinkinder, ältere Personen, chronisch Kranke oder

Menschen mit geschwächtem Immunsystem betroffen sind, denn dann können die Folgen leider auch schwerwiegend sein.

Relativ häufig anzutreffen sind Bakterien der Gattung *Streptococcus pneumoniae*, zu Deutsch Pneumokokken. Der Name ergibt sich aus ihrer Form (Korn = altgriechisch *kókkos*) und dem oft von

ihnen verursachten Krankheitsbild, der Lungenentzündung (Lunge = *pneúmōn*). Sie besiedeln den Nasen- und Rachenraum und werden per Tröpfchen beim Sprechen, Niesen oder Husten übertragen. Rund die Hälfte der Bevölkerung trägt sie, ohne es zu bemerken, in sich. Bei einem geschwächten oder noch nicht ausgebildeten Immunsystem hingegen kann es zu Pneumonie, Mittelohr-, Gehirnhaut-, Rippenfell- oder Herzbeutelentzündung sowie zu einer Blutvergiftung kommen. In schweren Fällen kann eine Infektion sogar tödlich enden bzw. Folgeschäden, wie Hörverlust, Entwicklungsverzögerung oder Konzentrationsschwäche, nach sich ziehen. Umso wichtiger ist es, sich vor diesen Krankheitserregern zu schützen!

IMPFFEN SCHÜTZT!

Wie gegen viele andere gefährliche Erreger gibt es auch gegen Pneumokokken eine Impfprophylaxe mit Totimpfstoffen. Das Serum enthält nicht mehr vermehrungsfähige Bestandteile des Bakteriums, die zwar eine Immunantwort auslösen, aber keine Krankheit mehr verursachen können. Der Körper produziert Antikörper, die bei einer Ansteckung die Pneumokokken erkennen, diese neutralisieren und somit eine Erkrankung verhindern. In Österreich stehen zwei unterschiedliche Impfstoffgruppen zur Verfügung, einerseits der unkonjugierte Impfstoff Pneumovax 23, andererseits die konjugierten Impfstoffe Prevenar, Vaxneuvance und Capvaxive. Der Erstgenannte enthält – daher der

BRONCHO STOP®

NEU von der **Nr.1** bei Husten™

Zaubert den Reizhusten weg!

REIZ STILL FORMEL

BRONCHO STOP® REIZHUSTEN

www.bronchostop.at

* Bei Erkältungshusten! ** IQVIA MAT 06/2025, 01A Hustenmittel
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Übersicht über die fünf in Österreich zugelassenen und auch erhältlichen Impfstoffe:

Impfstoff	Art	Typen	Einsatz
Pneumovax 23	unkonjugiert	23	ab 2 Jahren/Erwachsene
Vaxneuvance	konjugiert	15	unter 5 Jahren (mit häufig bei Kindern auftretenden Serotypen, daher kostenlos im Impfprogramm)
Prevenar 13	konjugiert	13	Vom Gesundheitsministerium momentan nicht in der Impfempfehlung
Prevenar 20	konjugiert	20	Vom Gesundheitsministerium momentan nicht in der Impfempfehlung
Capvaxive	konjugiert	21	Erwachsene/über 60 Jahre

Name – 23 verschiedene Typen von Kapselpolysacchariden (Serotypen) und kommt für Kinder ab dem 2. Lebensjahr und für Erwachsene zum Einsatz. Da das Immunsystem von jüngeren Kindern nicht ausreichend auf die Kapselpolysaccharide reagieren kann, werden diese mit einem weiteren Protein gekoppelt, also konjugiert. In oben stehender Tabelle finden Sie die fünf in Österreich zugelassenen und auch erhältlichen Impfstoffe.

Vom Gesundheitsministerium sind für Kinder und Erwachsene momentan folgende Impfschemata empfohlen – das Impfschema richtet sich dabei nach dem Alter:

- Erwachsene ab dem 60. Lebensjahr einmalig Capvaxive (auch zur Auffrischung empfohlen, da 21 Serotypen enthalten)
- Kinder ab der vollendeten 6. Lebenswoche bis spätestens zum vollendeten 3. Lebensmonat: 3 Impfungen mit Vaxneuvance zur Grundimmunisierung (z. B. 3./5./12. Monat)
- Bei verspäteter Erstimpfung im 2. Lebensjahr: 2 Impfungen Vaxneuvance

zur Grundimmunisierung im Abstand von mindestens 8 Wochen

Achtung: Bei Frühgeborenen oder Risikopersonen können diese Schemata abweichen. In diesem Fall Schema mit Ärztin oder Arzt absprechen!

Speziell Risikogruppen wird eine Pneumokokken-Impfung in jeder Altersstufe empfohlen. Dazu zählen vor allem Personen mit Asthma oder COPD, an Krebs oder HIV Erkrankte, Diabetiker, Bluthochdruckpatienten, Nieren- und Leberkranke oder Transplantationspatienten. Raucher und Menschen, die regelmäßig überdurchschnittlich viel Alkohol konsumieren, besitzen ebenfalls eine höhere Wahrscheinlichkeit, bei einer Infektion schwer zu erkranken.

Falls Sie weitere Fragen zur Pneumokokken-Impfung haben, können Sie sich an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden. Sie wissen alles zu den Impfstoffen und den Impfschemata!





Herz

ORGAN

Wissen Sie, wie oft Ihr Herz jeden Tag schlägt? Es pumpt unglaubliche 100.000-mal in 24 Stunden, bewegt dabei ca. 7.000 Liter Blut und versorgt damit unseren Organismus mit Sauerstoff und Nährstoffen.

EINZIGARTIGER MOTOR

Das Herz ist ein Wunderwerk der Natur. Es verrichtet seine Arbeit fast unbe merkt, es sei denn, wir fühlen unseren Puls oder bringen es ordentlich in Schwung. Dann spüren wir, wie es das Blut durch den Körper befördert. Sehen wir uns das Pumpwerk also einmal näher an ...

Das Herz ist ein etwa faustgroßer Hohl muskel und liegt leicht links versetzt hinter unserem Brustbein. Der Pumpen-Vergleich kommt nicht von ungefähr, denn bei jedem Herzschlag zieht es sich zusammen und drückt dadurch sauerstoffreiches Blut in den Kreislauf. Zu gleich nimmt es das „verbrauchte“, sauerstoffarme Blut aus dem Körper auf und versorgt es über die Lunge mit frischem Sauerstoff. Um das zu bewerkstelligen, hat die Natur einen sagenhaften Mechanismus entwickelt. Das Herz ist in vier Kammern unterteilt – zwei sogenannte Vorhöfe und zwei Herzkammern. Dazwischen befinden sich die Herzklappen, welche dafür sorgen, dass das Blut nur in eine Richtung fließen kann. Dieses fein abgestimmte System wird mittels elektrischer Impulse gesteuert, die von einem Taktgeber kommen, der im rechten Vorhof sitzt.

STARK, ABER DOCH EMPFINDLICH

Die Leistungen unseres Herzens sind eindrucksvoll, so robust und unverwü stlich, wie es scheint, ist es jedoch leider nicht. Es gibt ein paar Faktoren, vor allem im Lebensstil, die seiner Gesund heit langfristig schaden, wobei die

Schädigung oft schleichend eintritt und vielfach erst spät oder manchmal auch zu spät wahrgenommen wird. „Gift“ für unser Herz sind etwa Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Rauchen, Bewe gungsmangel, Dauerstress oder ebenso Krankheiten wie Diabetes. Die Folgen können von Herzrhythmusstörungen über Durchblutungsprobleme bis zum lebensgefährlichen Herzinfarkt reichen.

**Unser Herz pumpt
unglaubliche 100.000-mal in
24 Stunden, bewegt dabei
ca. 7.000 Liter Blut und
versorgt damit unseren
Organismus mit Sauerstoff
und Nährstoffen.**

Als Anzeichen, dass etwas nicht stimmt, werden vielfach Kurzatmigkeit bei Belas tungen, Engegefühl in der Brust, unge wohnte Müdigkeit oder Herzstolpern beobachtet. Diese Symptome werden allerdings zum einen leicht übersehen, zum anderen zunächst meistens auf das Alter geschoben. Doch jedes Warnsig nal unseres Körpers sollte Grund genug dafür sein, sich gründlich durchchecken zu lassen – und selbst ohne alarmie rende Anzeichen ist es ratsam, ab dem 40. Lebensjahr Gesundheitschecks in Form von Vorsorgeuntersuchungen zu machen.

ZEIT, DAS HERZ ZU STÄRKEN!

Das Positive zuerst – wir können jede Menge tun, um unsere Herzgesundheit

zu erhalten. Das beginnt schon im Alltag, wo etwas Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten eigentlich niemandem schwerfallen sollten. Etwas anders sieht es allerdings bei den Genuss- bzw. Suchtmitteln aus. Der Verzicht auf Nikotin wird für viele Rauchende nicht leicht und der maßvolle Umgang mit Alkohol ist leider ebenso nicht jedermanns Sache. Dabei wäre gerade das Loslassen dieser beiden Laster für ein langes, gesundes Leben von größter Wichtigkeit.

Ebenso positiv hinsichtlich Herzgesundheit wirken sich Stressabbau, ausreichend Schlaf und soziale Kontakte sowie sportliche Betätigung aus. Besonders zu empfehlen sind Ausdauersportarten, wie Radfahren oder Schwimmen, aber auch schon mit zügigem Spazierengehen tun Sie Ihrem Herzen etwas Gutes. So stärken Sie zum einen den Herzmuskel, zum anderen verbessern Sie die Sauerstoffversorgung im ganzen Körper. Und für jede Aktivität gilt: besser regelmäßig und moderat als selten und intensiv!

UNTERSTÜTZUNG AUS DER APOLIFE APOTHEKE

Am wichtigsten sind zwar die genannten Faktoren den Lebensstil betreffend, allerdings können Sie Ihre Herzgesundheit zusätzlich von innen fördern. In Ihrer ApoLife Apotheke finden Sie dazu eine breite Palette an Produkten wie Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren, Magnesium und Coenzym

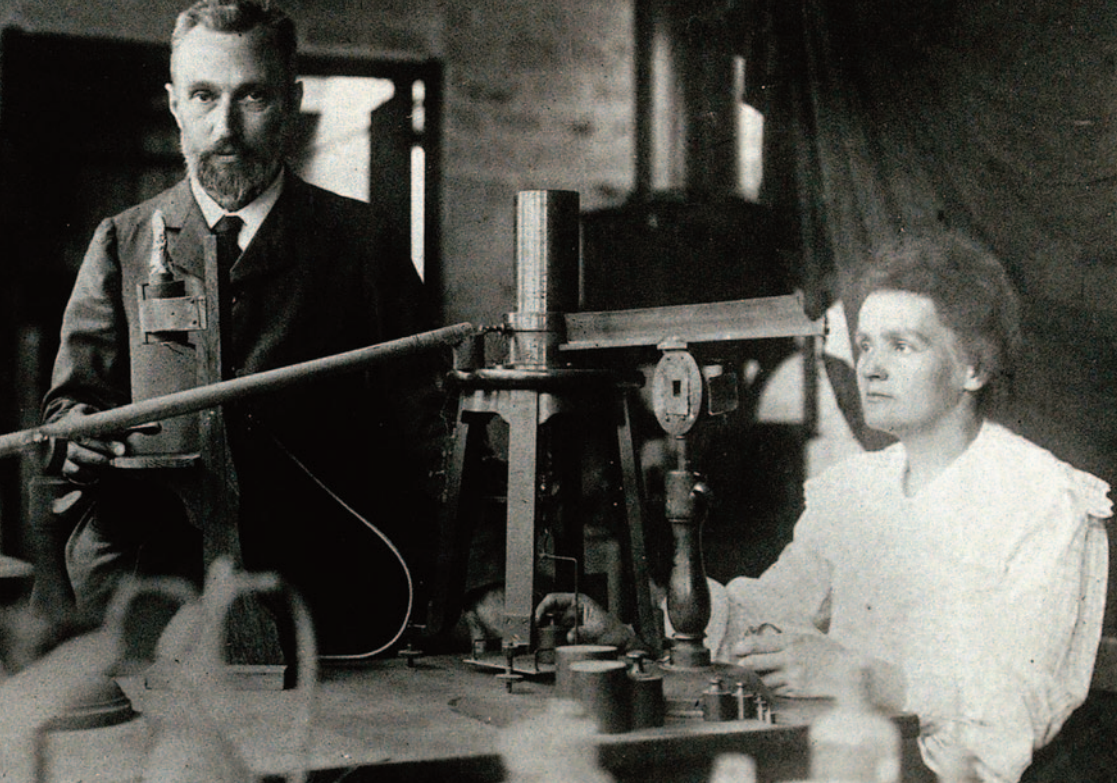
Q10 oder ebenso pflanzliche Präparate, z. B. mit Weißdorn, welche die Herzfunktion ganz natürlich unterstützen. Viele dieser wirkungsvollen Substanzen und Pflanzen sind beispielsweise in Eigenprodukten der ApoLife Serie verfügbar – hochwertige Produkte, exakt abgestimmt auf die beste Verwertbarkeit im Körper.

In Ihrer ApoLife Apotheke hat man nicht nur die passenden Weißdorn-Präparate für Sie, sondern steht Ihnen mit kompetenter persönlicher Beratung zu Herzgesundheit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch zu allen anderen gesundheitlichen Fragen zur Seite!



LÖSUNG Gehirnjogging

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



Kuriose Heilmittel

Radium

Radium – ein Begriff, der uns sofort an absolut ungesunde Stoffe denken lässt, denn die von Marie und Pierre Curie um 1900 entdeckte Substanz hat leider nicht wegzudiskutierende Schattenseiten.

FASZINIEREND, ABER GEFÄHRLICH

Anfang des 20. Jahrhunderts galt Radium als echtes Wundermittel. Der neuartige, geheimnisvoll leuchtende Stoff faszinierte nicht nur die Welt der Wissenschaft, sondern ebenso die damals noch nicht so kritische Gesundheitsbranche. Radium sollte Zähne weißer und die Haut jünger machen sowie Energie und Vitalität spenden. In den Apotheken gab es deshalb mehrere

Produkte, die mit der radioaktiven Substanz versetzt waren. Niemand ahnte, dass in den als fortschrittlich und modern geltenden Zahnpasten, Hautcremen, Tonika und Wässerchen eine unsichtbare Gefahr lauerte. Die Menschen waren – nicht nur durch damalige Werbeversprechen – überzeugt davon, sich mit Radium-Produkten wirklich etwas Gutes zu tun.

DAS UNSCHÖNE ERWACHEN

So außergewöhnlich die physikalischen Eigenschaften des neuen Erdalkalimetall mit der Ordnungszahl 88 auch waren, so gefährlich gestalteten sie sich für den menschlichen Körper. Diese Erkenntnis sollte erst in den 1920er-Jahren folgen, als bei US-Fabrikarbeiterinnen plötzlich gehäufte Krebserkrankungen an der Zunge und im Mundbereich auftraten. Der Grund dafür war rasch gefunden: Die Frauen waren in der Uhrenindustrie damit beschäftigt, Radium-haltige Farbe auf Ziffernblätter aufzutragen, damit diese in der Dunkelheit schön leuchteten. Um die verwendeten Pinsel immer perfekt „anzuspitzen“, nutzten die Arbeiterinnen ihre Lippen – eine leider fatale Entscheidung, die bei den später salopp als „Radium Girls“ bezeichneten Leidtragenden zu schweren Gesundheitsschäden führte.

AUS DEN AUGEN, JEDOCH NICHT AUS DEM SINN

Somit hatte sich die kosmetische Anwendung ein für alle Mal erledigt und die Radium-Produkte verschwanden

wieder aus den Apotheken. Heutzutage kommt die Substanz aufgrund ihrer hohen Radioaktivität nur noch in streng limitierten und überwachten medizinischen Bereichen zum Einsatz, etwa in der Radium-223-Therapie für fortgeschrittenen Prostatakrebs mit Knochenmetastasen.

Allerdings erinnert uns der Radium-Hype vor über hundert Jahren daran, wie wichtig die heutige Vorsicht bei neuen Substanzen ist. Nur streng geprüfte Arzneimittel und Gesundheitsprodukte finden den Weg in die ApoLife Apotheke, und Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker sorgen mit ihrem pharmakologischen Fachwissen und kompetenter Beratung dafür, dass Sie beim Kauf Ihrer Präparate hundertprozentig auf der sicheren Seite sind. Damals wie heute gilt: Gesundheit braucht Wissen, Verantwortung und geprüfte Sicherheit – dafür stehen Ihre ApoLife Apotheken!



isla®

**ERKÄLTUNG?
HALSSCHMERZEN?**



isla® med akut – Ihre Empfehlung bei erkältungsbedingten Halsbeschwerden

-  **Doppelter Schutzfilm** durch Hydrogel-Komplex mit Hyaluron und bewährtem pflanzlichen Isländisch Moos-Extrakt
-  Unterstützung der natürlichen Regeneration durch Befeuchtung
-  Schnelle Beschwerdelinderung **ohne** Betäubungseffekt
-  Für Schwangere und Stillende geeignet

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen dieser Medizinprodukte informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.
Stand: 09/2025

AROMA-TIPP

Weihrauch - der heilsame Duft



Für viele ist Weihrauch untrennbar mit spirituellen Ritualen verbunden, weil er häufig bei christlichen Zeremonien zum Einsatz kommt. Auch aus der Tradition des Räucherns ist Weihrauch mit seinem reinigenden Effekt nicht wegzudenken.

Die Haupteigenschaft des Weihrauchs ist seine antiseptische und desinfizierende Wirkung, die bei Entzündungen der Atemwege unterstützen kann.

In der Naturkosmetik wird Weihrauchöl zur Regeneration und als Antifaltenmittel eingesetzt.

In der Vorweihnachtszeit, nicht nur in den Raunächten, ist es sehr wohltuend, das Zuhause mit Weihrauch als Räucherwerk oder, wenn es schnell gehen soll, mit einem Raum-spray aus 100 % reinem ätherischem Weihrauchöl zu reinigen.

GENIESSE DEN WINTER OHNE TROCKENE AUGEN!



Die kalte Winterluft und trockene Heizungsluft können unsere Augen richtig herausfordern. Die Folgen: Brennen, Reizungen oder das Gefühl, ein Sandkorn im Auge zu haben. **Similasan® Trockene Augen Augentropfen** sind eine Wohltat für die Augen! Ihre sanfte Formel spendet intensive Feuchtigkeit und schenkt spürbare Linderung – auch bei Lichtempfindlichkeit. Ihre Augen werden es Ihnen danken, egal ob beim Spaziergang im Schnee oder beim Entspannen auf dem Sofa. Erhältlich in Ihrer ApoLife Apotheke: als Fläschchen oder in praktischen Monodosen.

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

SIMI_2025_036

SCHÜSSLERSALZE ENERGIE-MISCHUNG

Das neue Schuljahr hat gut begonnen, jetzt stehen immer wieder wichtige Prüfungen an – das kann Kindern und Eltern schon einiges abverlangen. Fehlt im Alltag „nur“ die Energie, kann mit dieser „Powermischung“ rasch geholfen werden:

Von den **Schüßlersalzen Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum** und **Nr. 8 Natrium chloratum** lässt man im Akutfall alle 3–5 Minuten je 1 Tablette im Mund zergehen, dann kann stündlich je 1 Tablette gelutscht werden. Dazwischen 1 großes Glas Wasser trinken, um den Flüssigkeitsbedarf für Gehirn und Nerven aufzubauen.

NEU VON APOLIFE: APOLIFE 55 NAC 600



NAC (N-Acetyl-L-Cystein oder auch Acetylcystein/ACC®) ist die sogenannte stabilisierte Form der essenziellen **Aminosäure L-Cystein**.

In zahlreichen Situationen und Lebensphasen, z. B. im höheren Lebensalter, im Wachstum oder bei belastender, körperlicher Aktivität, hat unser Körper einen höheren Bedarf an Aminosäuren. NAC wird im Darm rasch aufgenommen und nahezu vollständig verstoffwechselt. Aus NAC entsteht L-Cystein. Diese Aminosäure dient als Baustein zahlreicher Proteine.

ApoLife 55 NAC 600 enthält gut verwertbares N-Acetyl-L-Cystein und ist daher ideal zur täglichen Ergänzung. Fragen Sie in Ihrer ApoLife Apotheke danach!



ApoLife Isländisch Moos
und Salbei Halspastillen.

Natürliche Unterstützung
für Ihren Hals und Rachen
in der kalten Jahreszeit.

Produkte mit Herz.
Aus Ihrer ApoLife Apotheke.



www.apolife.at

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