



APO
LIFE

AUSGABE 6
NOVEMBER/DEZEMBER 2026

Gut geschützt!

TROCKENE HAUT
ANTIBIOTIKARESISTENZ
INFLUENZA/GRIPPE
UND NOCH VIEL MEHR ...

Mit festlichen Weihnachts-Aktionen!



VICHY

LABORATOIRES

DEINE ANTI-AGING-ROUTINE FÜR STRAFFERE KONTUREN UND GEMILDERTE FALTEN.



KLINISCH GETESTET

+77% SICHTBAR STRAFFERE HAUT**

+87% SICHTBAR GLATTERE HAUT***

+96% GEMILDERTE FALTEN****

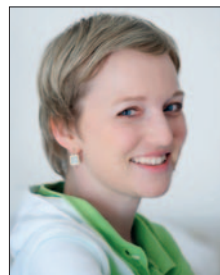
EMPFOHLEN

VON
ÜBER **70 000**

DERMATOLOGEN
WELTWEIT*

* Empfehlung der Marke VICHY, Umfrage unter Dermatologen, AplusK + Partner,
Jan. 2023 – Mai 2023, in 34 Ländern, die mehr als 80% des weltweiten BIP ausmachen.
** Selbsteinschätzung 90 Verbraucher*innen sehen 77 % sichtbar straffere Haut, 8 Wochen.
*** Selbsteinschätzung 90 Verbraucher*innen sehen 87 % sichtbar glattere Haut, 8 Wochen.
**** Wissenschaftliche Studie, 58 Frauen, 8 Wochen. Gemilderte Falten bei 96 % der Frauen.

Gesundheit schenken!



Der Blick rundum und in die Welt ist derzeit für viele von uns nicht recht ermutigend. Umso mehr gilt es, sich bewusst zu machen, in welchem Paradies wir in Österreich leben und wie gut unsere Familie und unsere Freunde unserer Seele tun. Deshalb schenken Sie Ihren Liebsten doch heuer das Wichtigste, das es gibt: Schenken Sie Gesundheit!

Kommen Sie in Ihre ApoLife Apotheke und lassen Sie sich zeigen, wie viele schöne Möglichkeiten es gibt, mit gesunden Geschenken auf ganz einfache Art Freude zu bereiten.

Unsere Gesundheits-Expertinnen und Experten beraten Sie gerne!

Unser Tipp: Ein Geschenkgutschein aus Ihrer ApoLife Apotheke eignet sich ebenso hervorragend als Geschenk in letzter Minute!

Und auch wenn es vielleicht noch ein bisschen früh ist: Wir wünschen Ihnen allen schon jetzt eine frohe, besinnliche Zeit und allen Menschen Frieden und Gesundheit!

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

5	Aktionen
6	Trockene Haut im Winter
10	Hodgkin-Lymphom
	Arzneipflanze:
14	Mariendistel
	Interview:
16	Antibiotikaresistenz
20	Aktionen
	NEM:
22	Zink
25	Influenza/Grippe
	ApoMax erklärt:
28	Laborwerte Leberwerte
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**

Wir denken an Ihre Gesundheit

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

1. bis 30. November 2026

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 günstiger!**

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

1. bis 31. Dezember 2026

2,– Euro

SPAREN



Schmerzen in Gelenken, Muskeln oder Sehnen? Schnelle Hilfe durch **OLEOvital® Cetilar** 50ml. **Jetzt 2,– billiger!**

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



Trockene Haut im Winter

Unsere Haut braucht als unser größtes Organ eigentlich das ganze Jahr über eine sorgfältige Pflege. In der kalten Jahreszeit ist diese jedoch besonders wichtig und wird leider allzu oft vernachlässigt. Grund genug, unsere Körperoberfläche in dieser Ausgabe einmal ins Rampenlicht zu stellen.





EIN PAAR „TROCKENE“ FAKTEN

Unsere Haut ist, verglichen mit unserem Gehirn, ein Schwergewicht. Während unsere Denkkzentrale gerade einmal 1,5 bis 2 kg auf die Waage bringt, wiegt die Haut in etwa stolze 4,5 kg. Auf ihrer Fläche von fast 2 m² befinden sich mehrere Millionen Rezeptoren, die uns Wärme und Kälte (Thermorezeptoren), Berührungen (Mechanorezeptoren) sowie Schmerzen (Nozizeptoren) wahrnehmen lassen. Sehen wir uns die Haut von innen nach außen an:

- In der Unterhaut befindet sich vor allem Fettgewebe, das dabei hilft, den Körper praktisch zu „polstern“.
- Darüber kommt die Lederhaut, in der Schweiß-, Talg- und Duftdrüsen wesentliche Aufgaben für die Thermoregulation sowie für den Schutz erfüllen. Vor allem diese Schicht und die Unterhaut werden von Blutgefäßen und Nervenfasern durchzogen.
- Den Abschluss bildet die mehrschichtig aufgebaute Oberhaut mit der Hornschicht, welche aus abgestorbenen Hornzellen besteht. Diese sind durch verschiedene Fette miteinander verbunden und erzeugen eine wasserabweisende Barriere zur Außenwelt.
- Ganz wesentlich ist noch der auf der Oberhaut liegende Säureschutzmantel, welcher das Eindringen und die Ansiedlung von schädlichen Keimen und Mikroorganismen erschwert.

So gut uns die Haut auch vor äußeren Einflüssen schützt, sie ist leider nicht unverwundbar. UV-Strahlen, chemische Substanzen, sowie Kälte, Hitze und Wasser können ihr gefährlich zusetzen. Neben

hormonellen Schwankungen oder dem zunehmenden Alter gibt es einen weiteren wesentlichen Faktor, der unser größtes Organ vermehrt austrocknen kann: mangelnde Luftfeuchtigkeit. Und gerade diese wird in den Wintermonaten zum permanenten Wegbegleiter, denn sowohl die kalte Luft draußen als auch die Heizungsluft sind sehr trocken.

XERODERMIE

Der Fachbegriff für trockene Haut stammt aus dem Griechischen, wobei „xero“ so viel wie „trocken“ oder „dürre“ und „derma“ „Haut“ bedeutet. Die Symptome können dabei oft recht unspezifisch sein und lange unentdeckt bleiben. Als Erstes bemerkt man Xerodermie vor allem an Stellen, wo die Haut starke Beanspruchungen erfährt oder fortwährend gedehnt wird, also im Bereich von Knien, Ellenbogen, Schienbeinen oder Unterarmen. Trockene Haut kann sich jedoch auch in Form von Spannungsgefühl, Rötungen, Juckreiz, Falten- oder Schüppchenbildung äußern. Zudem wirkt sie meist glanzlos und einfach „ungesund“. In diesen Fällen gilt es, Maßnahmen zu ergreifen, damit die Haut wieder ihre volle Schutzfunktion erfüllen kann und die Lebensqualität nicht zunehmend beeinträchtigt wird.

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK:

- **Die Hornschicht und den Säureschutzmantel schützen bzw. letzteren wieder aufbauen.**

Unbedingt pH-neutrale Reinigungs- und Pflegeprodukte verwenden. Zu saure oder zu basische Mittel (z. B. normale Seife)



können den leicht sauren Säureschutzmantel unserer Haut zerstören, was wiederum die Ansiedelung von schädlichen Keimen begünstigen kann. Und nicht zu oft waschen, das setzt dem eigenen Schutz ebenfalls zu.

- **An Unterstützung von innen denken.**

Dazu gehört zum einen die ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit, also auch im Winter viel trinken! Zum anderen ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit ungesättigten Fettsäuren (Fisch, Leinöl,

Unsere Haut umfasst eine Fläche von fast 2 m², darauf befinden sich mehrere Millionen Rezeptoren, die uns Wärme und Kälte, Berührungen sowie Schmerzen wahrnehmen lassen.



- **Auf Produkte mit einem hohen Fettanteil achten.**

Dieser ist wichtig, um den Zusammenhalt der hornbildenden Zellen in der Oberhaut (Keratinocyten) zu sichern. Ideal sind einerseits ungesättigte Fettsäuren, wie in Oliven-, Nachtkerzen-, Borretsch- oder Hanf-Öl, und andererseits die sogenannten Ceramide. Dabei handelt es sich um körpereigene Substanzen, die sowohl einen wasser- als auch einen fettliebenden Anteil besitzen, die Hautbarriere wiederherstellen und zudem Wasser einschließen, damit es nicht sofort verdunstet.

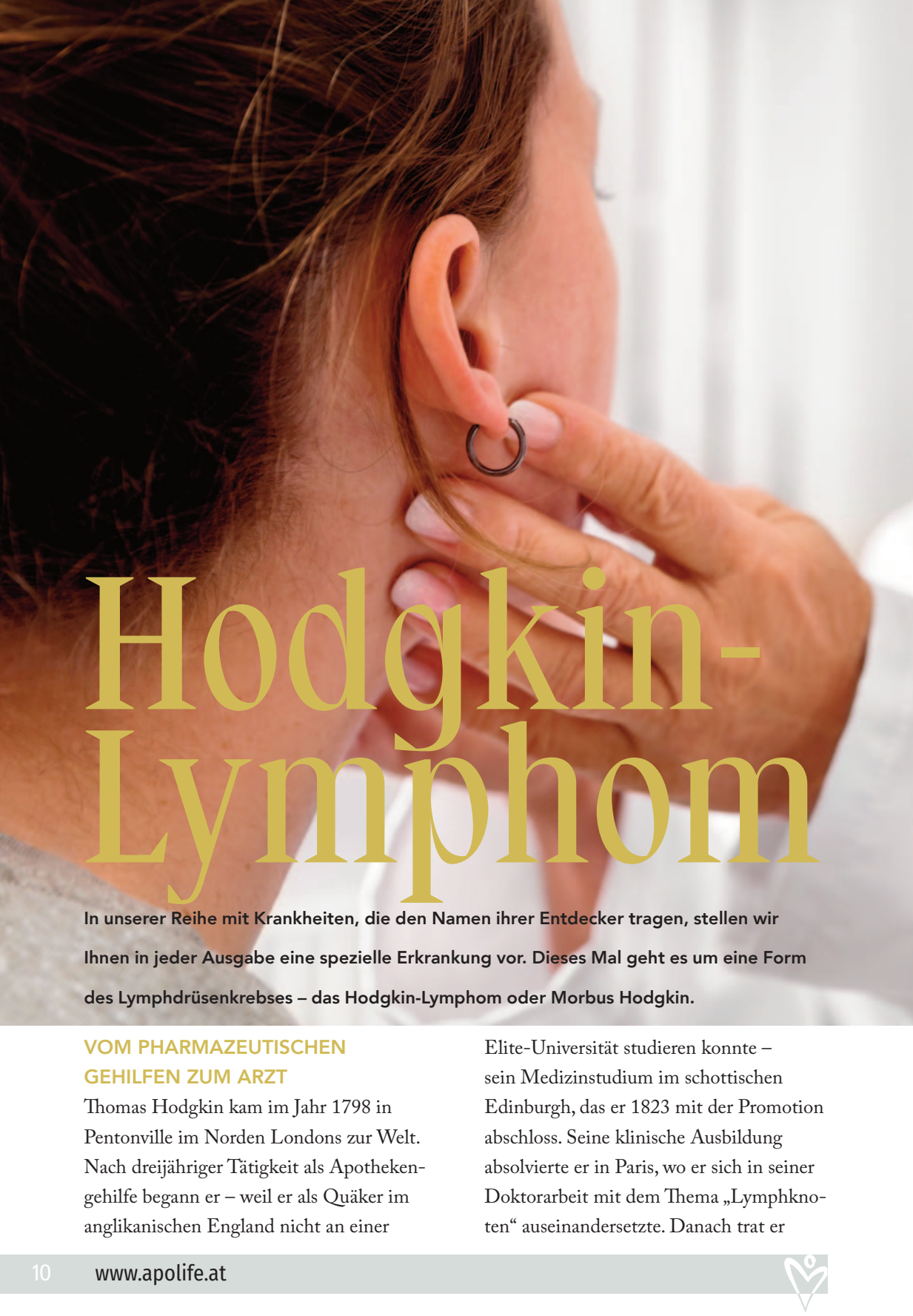
- **Hautunterstützende Substanzen verwenden.**

Die bekannteste ist wohl Urea, also Harnstoff. Dieser hat besonders gute wasserbindende Eigenschaften, die sich bei trockener Haut bewährt haben. Eine ähnliche Wirkung wird bei Hyaluronsäure beobachtet, welche die Feuchtigkeit in der Haut bindet. Pflegeprodukte mit Polidocanol können darüber hinaus die Beschwerden bei Juckreiz lindern.

Olivienöl) hilfreich. Empfehlenswert kann die Ergänzung mit den Vitaminen A, D und E sowie Zink sein. Hier gibt es ein wertvolles Eigenprodukt in Ihrer ApoLife Apotheke: **ApoLife 20 Anti Aging Komplex**. Bei Neurodermitis-ähnlichen Symptomen steht Ihnen mit **ApoLife 6 Nachtkerzenöl aktiv** diese entzündungshemmende natürliche Substanz in Kapselform zur Verfügung.

Ihre ApoLife Apotheke ist eine hervorragende Anlaufstelle hinsichtlich trockener Haut. Dort verfügt man über exzellentes dermatologisches Fachwissen und die passende Produktauswahl für jeden Hauttyp. Wenn Sie bei den genannten Tipps sowie in der Pflege konsequent bleiben, dürften die Aussichten, dass sich das Hautbild und Ihre Beschwerden verbessern, auf jeden Fall ausgezeichnet sein!





Hodgkin-Lymphom

In unserer Reihe mit Krankheiten, die den Namen ihrer Entdecker tragen, stellen wir Ihnen in jeder Ausgabe eine spezielle Erkrankung vor. Dieses Mal geht es um eine Form des Lymphdrüsenkrebses – das Hodgkin-Lymphom oder Morbus Hodgkin.

VOM PHARMAZEUTISCHEN GEHILFEN ZUM ARZT

Thomas Hodgkin kam im Jahr 1798 in Pentonville im Norden Londons zur Welt. Nach dreijähriger Tätigkeit als Apotheken-gehilfe begann er – weil er als Quäker im anglikanischen England nicht an einer

Elite-Universität studieren konnte – sein Medizinstudium im schottischen Edinburgh, das er 1823 mit der Promotion abschloss. Seine klinische Ausbildung absolvierte er in Paris, wo er sich in seiner Doktorarbeit mit dem Thema „Lymphknoten“ auseinandersetzte. Danach trat er





and Spleen“). Darin beschreibt er Fälle einer Krankheit des lymphatischen Systems, die Jahre später seinen Namen tragen sollte: **Hodgkin-Lymphom**. Diese Bezeichnung hat sich so stark etabliert, dass andere Formen von Lymphdrüsenkrebs lediglich unter dem Begriff Non-Hodgkin-Lymphome zusammengefasst werden.

WORUM HANDELT ES SICH DABEI?

Bei *Morbus Hodgkin* kommt es zu einer Entartung bestimmter B-Lymphozyten. Das sind Abwehrzellen, die eigentlich die Aufgabe haben, Erkrankungen zu verhindern, indem sie Antikörper gegen eingedrungene Erreger bilden. Gehen wir ein wenig ins Detail: Das lymphatische System ist ein wichtiger Teil des Immunsystems, das unseren Körper mit einem Netz aus Gefäßen und Organen durchzieht. Dazu gehören sämtliche Lymphgefäße, welche die Gewebsflüssigkeit – die Lymphe – aus dem Gewebe zurück in die venösen Blutgefäße transportieren, die lymphatischen Organe Thymus und Milz,

Der genaue Grund für das Entstehen des Hodgkin-Lymphoms ist auch 200 Jahre nach der ersten Beschreibung noch nicht vollständig geklärt.



1825 eine Stelle am Londoner Guy's Hospital an und veröffentlichte 1832 in der *Medical and Chirurgical Society of London* schließlich eine Arbeit mit dem Titel „Über einige krankhafte Erscheinungen der Lymphdrüsen und der Milz“ („*On Some Morbid Appearances of the Absorbent Glands*

das Knochenmark und die Mandeln. Als Filter fungieren im System die kleinen, bohnenförmigen Lymphknoten. In diesen entstehen bei Lymphdrüsenkrebs bereits in einem frühen Krankheitsstadium entartete Zellen. Die Erkrankung tritt häufig bei Erwachsenen um die 30 Jahre auf, danach



nehmen die Fälle ab dem 60. Lebensjahr wieder zu. Die Heilungschancen sind gut, behandelt wird mit Chemo- und Strahlentherapie, eine Genesung ist auch im fortgeschrittenen Stadium möglich.

URSACHEN & SYMPTOME

Der genaue Grund für das Entstehen ist selbst 200 Jahre nach der ersten Beschreibung noch nicht geklärt. Es wird aber vermutet, dass mehrere Faktoren verantwortlich sind, die dabei zusammentreffen. So können genetische Veranlagung, eine Epstein-Barr-Infektion (Pfeiffersches Drüsenfieber) sowie eine angeborene bzw. erworbene Immunschwäche oder langjähriges Rauchen eine Rolle spielen. Als erste Anzeichen von Morbus Hodgkin werden vergrößerte Lymphknoten beobachtet, die

normalerweise keinen Grund zur Sorge darstellen, da diese meist ebenso als Begleiterscheinungen von Infektionskrankheiten auftreten. Dauert die Schwellung länger an und wird größer, bitte unbedingt ärztlichen Rat einholen. Weitere Symptome können Fieber, Husten, Nachtschweiß, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Müdigkeit, Bauchschmerzen oder überdies Juckreiz am ganzen Körper sein. Nur eine genaue Untersuchung mit Biopsie liefert Klarheit, ob es sich tatsächlich um die relativ seltene Erkrankung handelt. In Österreich wird Morbus Hodgkin pro Jahr nur rund 200-mal diagnostiziert. Ist man tatsächlich erkrankt, geben Blutuntersuchungen, Computertomografien und möglicherweise ein PET-CT Aufschluss, wie viele Lymphknotengebiete betroffen bzw. ob bereits

BRONCHO Drops

- Isländisch Moos
- Eibisch
- Hyaluronsäure

Zitronen-Limetten Geschmack

Befeuchten, beruhigen und schützen die Schleimhäute in Mund und Rachen.

30 Pastillen

zuckerfrei

NEU in der Apotheke

✓ Befeuchten ✓ Beruhigen ✓ Schützen
die Schleimhäute in Mund und Rachen

Kwizda
Pharma

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



Organe befallen sind. Dahingehend erfolgt eine Einteilung in vier Stufen, die Symptome werden zusätzlich mit Buchstaben erfasst, wobei „A“ bedeutet, dass keine Begleitsymptome bestehen, und „B“, dass Fieber über 38 °C, ausgeprägter Nachtschweiß oder eine nicht erklärbare Gewichtsabnahme von mehr als 10 % des Körpergewichtes innerhalb von sechs Monaten vorliegen. Nach dieser Einteilung wird die Therapie gewählt, welche eine Chemotherapie, oft mit begleitender Bestrahlung, oder in manchen Fällen sogar eine Stammzelltransplantation umfasst. Hier treten zwar auch die bekannten Nebenwirkungen, wie Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Haarausfall, Blutarmut und Fatigue, auf, jedoch sind die Heilungschancen beim Hodgkin-Lymphom

sehr hoch. Um diese Zeit zu überstehen, gibt es wirksame Medikamente, psychologische Betreuung und Selbsthilfegruppen von Betroffenen. Besonders wichtig ist zudem die lebenslange Nachsorge.

Sollten Sie Informationen zu dieser Erkrankung oder zu den anderen in den letzten Ausgaben beschriebenen Krankheiten, die nach ihren Entdeckern oder Erforschern benannt wurden, suchen, können Sie sich gerne jederzeit an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden!



KÖRPERLICHE & GEISTIGE STÄRKE

FÜR GROSS UND KLEIN

IMMUN-SYSTEM

ENERGIE-HAUSHALT

NERVEN-SYSTEM



NEU

3+ JAHRE



www.oleovital.at

Find us on

Eisen, Zink und Vitamin C unterstützen Immunsystem, Energiestoffwechsel und Nervensystem.



OLEOvital®

GESUNDHEIT, DIE MAN SPÜRT.

00344601





ARZNEIPFLANZE

Mariendistel

Sie ist seit Jahrhunderten fest in der Volksmedizin verwurzelt, wurde in Klostergärten kultiviert und gehört zu den schönsten Heilpflanzen überhaupt – die Mariendistel oder lateinisch *Silybum marianum*.

VOM NAMEN ZUR WIRKUNG

Der Legende nach stillte die Mutter Gottes das Jesuskind und einige Tropfen Milch fielen dabei auf eine purpurrote Distel, deren spitze, dornige Blätter von nun an grün-weiß marmoriert sein sollten. Die Heilpflanze war bereits in der Antike im Mittelmeerraum wohl bekannt, ihr natürlicher Verbreitungsraum erstreckt sich jedoch über das südliche Russland bis in den Iran. Hierzulande wird sie in Gärten gezogen, ja im Waldviertel sogar kommer-

ziell angebaut. An manchen warmen, trockenen Plätzen kann man allerdings auch eine verwilderte Form antreffen. *Silybum marianum* blüht in unseren Breiten im Juli und August und erreicht eine Höhe von bis zu 150 cm. Von jeher werden der Mariendistel positive Effekte auf die Leber zugeschrieben, die sie zu einem fixen Bestandteil der heimischen Volksmedizin gemacht hat. Mittlerweile sind die Wirkstoffe pharmakologisch untersucht, allen voran Silymarin, das durch



Extraktion aus den Samen gewonnen wird. Es wirkt nicht nur entgiftend, sondern zudem antiviral sowie entzündungshemmend und stärkt die Immunabwehr.

GUT FÜR DIE LEBER UND MEHR

Gehen wir noch etwas genauer auf die Bedeutung des Silymarins für unser wichtigstes Entgiftungsorgan ein. Die Substanz verhindert, dass Gifte in die Leberzellen eindringen können, und fördert deren Regeneration sowie das Ausscheiden von schädlichen Stoffen. Aus diesem Grund empfiehlt sich die Gabe nach ärztlicher Rücksprache bei Lebererkrankungen, wie z. B. Hepatitis A, Leberzirrhose oder einer Fettleber. Diese entsteht vor allem durch Überernährung oder übermäßigen Alkoholkonsum, sie kann sich jedoch ebenso ohne diesen Genussmittelmissbrauch entwickeln. In den meisten Fällen ist die Leber mit dem ständigen Abbau von körperschädigenden Substanzen überfordert, verkapselt diese und lagert sie in Depots. Nicht nur hier unterstützt die Mariendistel, sie regt überdies Galle und Stoffwechsel an, was wiederum zu einer gesünderen Verdauung führt. Somit kann sie auch im Rahmen einer Diät Unterstützung bieten. Ganz wesentlich ist die antioxidative Wirkung, die der Pflanze innewohnt. Diese trägt dazu bei, Entzündungsprozesse zu vermindern und den oxidativen Stress im Körper zu reduzieren. In Studien haben sich darüber hinaus positive Effekte bei Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gezeigt. Und dass *Silybum marianum* das Immunsystem pusht, weiß man ohnehin schon lange.

Es stehen unterschiedliche Möglichkeiten der Einnahme zur Verfügung. Speziell bei Verdauungsbeschwerden eignet sich Mariendisteltee aus den Früchten und Blättern, wobei Silymarin allerdings nur schlecht wasserlöslich ist.

Die Extraktion aus den Samen hingegen liefert viel mehr des wertvollen Wirkstoffes und ist in Form eines Eigenproduktes in jeder ApoLife Apotheke erhältlich.

ApoLife 8 Artischocke & Mariendistel forte verbindet zwei starke Pflanzen in einem Präparat, mit dem sich der Leberstoffwechsel sowie die Gallenproduktion auf natürliche Weise anregen lassen. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker erläutern Ihnen gerne alles zu diesem Produkt und den vielen weiteren Möglichkeiten, wie Sie mit ApoLife Ihr Wohlbefinden unterstützen können.



Gehirn-jogging

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 33.





INTERVIEW

Antibiotikares

Sie haben seit ihrer Entdeckung unzählige Leben gerettet und bis dahin tödliche Krankheiten heilbar gemacht – Antibiotika. Doch auch diese höchst effektiven Medikamente laufen langsam Gefahr, ihre Wirksamkeit zu verlieren. Warum das so ist und was wir dagegen tun können, haben wir Herrn Mag. Hauser, ApoLife Apotheker aus Salzburg, in einem persönlichen Gespräch gefragt.

Herr Mag. Hauser, können Sie uns kurz erklären, was Antibiotika eigentlich sind?

Gerne. Dabei handelt es sich um Medikamente, die gegen Bakterien eingesetzt werden, um von diesen verursachte Infektionen zu behandeln. Die Entdeckung ist dabei

einem Zufall zu verdanken, als der schottische Arzt Alexander Fleming 1928 bemerkte, dass ein Schimmelpilz seine Bakterienkulturen im Labor am Wachsen gehindert hatte. Der Pilz hieß *Penicillium notatum* – der Rest ist Medizingeschichte. Mittlerweile gibt es 15 Antibiotika-





Mag. Gebhard
Hauser,
ApoLife
Apotheker aus
Salzburg

sistenz

Hauptklassen und über 80 einzelne Wirkstoffe, die gegen unterschiedliche Bakterienarten eingesetzt werden.

Welche Krankheiten können damit behandelt werden?

Im Prinzip alle von Bakterien verursachten Erkrankungen. Dazu gehören solche Kaliber wie Typhus, Cholera und die Pest, die im Laufe der Jahrhunderte jeweils Millionen Menschenleben gekostet haben, aber auch in Anführungszeichen normale bakterielle Infektionen, also Harnwegsinfekte, Mandelentzündungen etc. bis hin zu

Lungenentzündungen oder Blutvergiftungen. Ganz besonders drastisch war dies zum Beispiel in bewaffneten Auseinandersetzungen bis zum Ersten Weltkrieg, als noch viele Soldaten nicht an ihren Verletzungen, sondern erst im Anschluss durch Infektionen starben.

Leider völlig wirkungslos sind Antibiotika hingegen beim Kampf gegen Viren. Es nützt also nichts, diese Medikamente bei einer Erkältung einzunehmen. Sie helfen maximal gegen eine mögliche bakterielle Sekundärinfektion, die durch das geschwächte Immunsystem leichter im Körper Fuß fassen kann. Allerdings verursachen die Arzneien zum einen natürlich Nebenwirkungen, zum anderen tragen sie zur Entwicklung von Resistenzen bei.

Was versteht man unter einer solchen Resistenz?

Der Begriff umschreibt an sich die Fähigkeit eines Organismus – egal, ob menschliche Zelle oder Krankheitserreger –, schädliche Einflüsse, also Krankheiten, Gifte oder eben auch Medikamente, abzuwehren. Und Bakterien können im Laufe der Zeit eine solche Resistenz gegen Antibiotika entwickeln. Ein Medikament, das früher zuverlässig gewirkt hat, hilft nun in manchen Fällen nicht ausreichend oder überhaupt nicht mehr. Laut Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation WHO waren 2023 bei jeder sechsten bestätigten bakteriellen Infektion bereits resistente Keime beteiligt.

In den fünf Jahren davor wurde eine diesbezügliche Zunahme von 40 Prozent beobachtet.

Aber warum reduziert sich die Wirksamkeit?

Krankheitserreger verändern sich. Das ist eine natürliche evolutionäre Auslese, die langsam über einen längeren Zeitraum passiert. Für die Bakterien geht es darum, die „Angriffe“ durch unsere Medikamente besser abzuwehren. Sie entwickeln sich ständig weiter, weil Antibiotika einen starken Selektionsdruck erzeugen. Während empfindliche Erreger abgetötet oder in ihrem Wachstum gehemmt werden, leben resistente weiter und können sich in größerer Zahl vermehren. Zudem verbreiten sich solche Resistenzen sogar zwischen den Bakterien, deshalb betrifft das Problem nicht nur die zu behandelnde Einzelperson, sondern ebenso die ganze Gesellschaft.

Wie sind die Folgen für Betroffene?

Erkrankt man durch solche resistente Bakterien, heißt das nicht unbedingt, dass Antibiotika überhaupt nicht mehr wirken. Es müssen wahrscheinlich andere, möglicherweise weniger verträgliche

Präparate eingesetzt oder diese eventuell intravenös verabreicht werden. Die Hospital-Aufenthalte können dadurch deutlich länger werden, da es einige Zeit dauert, bis man die Krankheit in den Griff bekommt. Allerdings ist das Problem nicht mehr von der Hand zu weisen. In Europa sterben laut aktuellen Daten des Europäischen Zentrums für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten jährlich mehr als 35.000 Menschen an einer Infektion mit antibiotikaresistenten Erregern. Und auch weltweit sind die resistenten bakteriellen Infektionen als Ursache für Erkrankungen und Todesfälle leider stark im Vormarsch, wie das Fachjournal *The Lancet* in einer 2024 veröffentlichten Analyse festgehalten hat.

Aber als Einzelperson kann ich da relativ wenig tun, oder?

Ganz und gar nicht! Wenn sich jeder an gewisse prinzipielle Verhaltensregeln im Umgang mit Antibiotika hält, kann als Gemeinschaft diesbezüglich einiges bewegt werden. Zunächst einmal sollte

Erkältung?
AUFGELOST!

KOPFWEH
FIEBER
HALSSCHMERZEN

KI-generiertes Bild

ASPIRIN. Unsere LÖSUNG.

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

Entgeltliche Einschaltung
CH-20260911-17



man diese Medikamente nur dann anwenden, wenn sie tatsächlich benötigt werden. Eine simple Erkältung geht dadurch nicht schneller vorbei. Wird ein Antibiotikum verschrieben, gilt es, dieses genau nach Dosis, Einnahmezeiten und -dauer zu nehmen. Eine eigenständige Anpassung ist kontraproduktiv, ebenso wie das Horten für eine spätere Erkrankung, denn die Ursache kann dann eine ganz andere sein, welche ein unterschiedliches Medikament erfordert. Die allerbeste Strategie, nicht nur gegen resistente Keime, sondern auch für sich selbst, ist jedoch, gar nicht erst zu erkranken. Impfungen, Händehygiene sowie ein verantwortungsvoller Umgang im Erkrankungsfall tragen ebenso dazu bei, den allgemeinen Antibiotika-Bedarf zu verringern.

Welche Rolle spielen dabei die Apotheken?

Unsere ApoLife Apotheken unterstützen jederzeit, wenn es um Antibiotika geht. Wir beraten zur korrekten Einnahme, aber helfen auch dabei, möglicherweise falsche

Erwartungen an diese Arzneien zu korrigieren. Wenn wir das Wissen über Antibiotika in der Bevölkerung verbessern und zu einer sachgerechteren Abgabe und Anwendung informieren, können wir dazu beitragen, die Ausbreitung von resistenten Bakterien zu reduzieren. Alleine werden wir Apothekerinnen und Apotheker dies aber nicht schaffen. Es funktioniert nur im Zusammenspiel von pharmazeutischer Beratung, ärztlichen Verordnungen, korrekter Anwendung und umfassender Aufklärung der möglichen Zielgruppen – Erkrankte wie Gesunde.

Und abschließend vielleicht noch ein wichtiger Punkt: Antibiotikaresistenz heißt nicht, dass die Menschen gegen eine Behandlung mit diesen Medikamenten resistent werden, sondern ausschließlich die Bakterien, welche eliminiert werden sollen. Aus diesem Grund kann eine resistente Infektion selbst bei Personen auftreten, die zum ersten Mal in ihrem Leben ein Antibiotikum einnehmen.

Herr Mag. Hauser, wir danken Ihnen für dieses ausführliche Gespräch!

im November
-2€*
Rabatt

Otrivin
Natural
für die ganze Familie.

HALEON

Otrivin Natural
Nasenspray
Nasentropfen
Nasengels
Nasentablets

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 30.11.2026 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 09.2026



Wir denken an Ihre Gesundheit

1. bis 30. November 2026

Lippenbalsam

GRATIS

Wirkt in Minuten, hält über Stunden und ist schnell schmerzstillend – jetzt **Dorithricin® Halstabletten** kaufen und Lippenbalsam **gratis** dazu!

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



1. bis 30. November 2026

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 2026 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 2026

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 2026 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



1. bis 31. Dezember 2026

1.000 ml + 500 ml

JETZT NUR 34,–

Unser Geschenktipp zur
Stärkung der Nerven –
Buer Lecithin
1.000 ml + 500 ml extra
jetzt um 34,– Euro!

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





NEM

Zink

Wenn wir von diesem Metall mit dem chemischen Symbol „Zn“ hören, denken wir zunächst eher an Korrosionsschutz. Da es als Spurenelement aber auch an vielen wichtigen Vorgängen im Körper beteiligt ist, sollte man Zink diesbezüglich einmal genauer betrachten.



ESSENZIELL IN DOPPELTER HINSICHT

Sprechen wir von Zink als essenziellem Nährstoff, bedeutet dies, dass unser Organismus das Spurenelement nicht selbst herstellen und es auch nicht über längere Zeit speichern kann. Deshalb müssen wir Zink kontinuierlich mit der Nahrung aufnehmen. Darüber hinaus ist es für mehr als 200 Stoffwechselvorgänge im Körper essenziell, also unverzichtbar. Zink stellt sowohl einen Baustein als auch einen Aktivator zahlreicher Enzyme, praktisch die Arbeiter in unseren Zellen, dar. Es hat somit eine wichtige Bedeutung für:

- **Unser Immunsystem**

Das Spurenelement reguliert die Bildung und Aktivität unserer Immunzellen und ist somit wesentlich für die Abwehr von Krankheitserregern.

- **Unsere Haut**

Zink fördert die Zellteilung und die Wundheilung. Es wird deshalb auch häufig begleitend bei Hautproblemen, wie Neurodermitis oder Akne, eingesetzt.

- **Unseren Hormonstoffwechsel**

Durch seine Rolle bei der Hormonproduktion, z. B. Schilddrüsen- und Sexualhormone (Testosteron), beeinflusst ein Mangel die Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern.

- **Unseren antioxidativen Schutz**

Freie Radikale sorgen im Organismus für schädlichen oxidativen Stress. Zink hilft als wesentlicher Teil des körpereigenen Schutzsystems, diese zu neutralisieren.

FÜR WEN SCHEINT EINE ERGÄNZUNG EMPFEHLENSWERT?

Prinzipiell wäre mit einer ausgewogenen Ernährung der tägliche Zinkbedarf bereits gedeckt. Für einige Personen empfiehlt sich jedoch eine zusätzliche Gabe, da entweder die Zufuhr oder die Aufnahme im Körper nicht ausreichend ist oder ein deutlicher Mehrbedarf herrscht. Zu Letzteren gehören Schwangere und Stillende, die aufgrund des Wachstums des Kindes bzw. durch den Verlust über die Muttermilch mehr des Spurenelementes benötigen. Da auch über den Schweiß vermehrt Zink abgegeben wird, läuft man bei Leistungssport ebenfalls Gefahr, mit dem Mineral unterversorgt zu sein. Problematisch kann die Zinkaufnahme überdies bei Senioren oder Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen sein. Durch Entzündungen im Verdauungstrakt oder mit zunehmendem Alter reduziert sich die Nährstoffaufnahme im Darm, was eine Ergänzung sinnvoll oder sogar notwendig macht.

Last, but not least gilt es auch für Veganer und Vegetarier, auf eine ausreichende



Zink-Versorgung zu achten. Zwar ist das Mineral in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, allerdings besitzt es etwa in Hülsenfrüchten oder Vollkornprodukten eine geringere Bioverfügbarkeit. Der Grund: Das enthaltene Phytat bindet Zink, das somit nicht mehr optimal aufgenommen werden kann.

MIT ZINK GEGEN ERKÄLTUNGEN

Befindet sich eine Verkühlung im Anmarsch, kann das Spurenelement helfen, das Immunsystem dabei zu unterstützen, die Erkältung abzuwehren. Es besetzt in den Schleimhäuten Rezeptoren, an denen Erreger, wie Rhinoviren, andocken, und verhindert so deren Vermehrung. Zudem sorgt Zink für einen optimalen Barrierschutz, indem es zur Stabilität der

Schleimhautstruktur beiträgt. Und die entzündungshemmenden Eigenschaften von Zink sind ebenso ein wesentlicher Faktor. Lokale Entzündungsreaktionen können gelindert werden, wodurch die Schleimhaut weniger stark anschwillt.

Sie sehen, wie wichtig Zink für viele Funktionen in unserem Körper ist und wie sinnvoll eine diesbezügliche Ergänzung sein kann. Jedoch sollte man hinsichtlich Dosierung – speziell bei größeren Mengen – in jedem Fall ärztlichen Rat einholen oder in der ApoLife Apotheke nachfragen. Ein Zuviel an Zink führt nämlich zu Magen-Darm-Problemen bzw. sind bei einer längerfristigen Überdosierung sogar eine Schwächung des Immunsystems, Blutarmut oder Nervenschädigungen möglich.

Empfohlen ist eine tägliche Zufuhr von 7 bis 10 mg für Frauen sowie von 11 bis 14 mg für Männer, Schwangere und Stillende je nach Phase und Ernährung. Achten Sie bei Nahrungsergänzungsmitteln aber immer auf geprüfte Qualität! Diese wird bei den beiden Zink-Eigenprodukten aus Ihrer ApoLife Apotheke in jedem Fall garantiert. **ApoLife 27 Zink plus** kombiniert Zink aus organischem Salz mit Vitamin B6 und Vitamin C, während die **ApoLife Zink Lutschtabletten mit Vitamin C** zur Stärkung der Abwehrkräfte und zum Zellschutz vor oxidativem Stress beitragen. Fragen Sie Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker danach!

VOICLA®

Zeig dem trockenen Hals die Zunge!

JETZT PROBIEREN!

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

VOICLA® Weichpastillen

Zitrus-Honiggeschmack

Johannisbeergeschmack

VOICLA_2026_025

*Isländisch Moos hat einen beruhigenden und wohltuenden Effekt auf Hals, Rachen und Stimmbänder.





Influenza/Grippe

Nun steht sie wieder vor der Tür – oder bei manchen bereits im Zimmer – die Grippezeit.

Doch worum handelt es sich, wenn die Temperatur steigt, sich Schnupfen und Husten einstellen und man am besten einfach im Bett bleibt?

ERKÄLTUNG ODER ECHTE GRIPPE?

Die MedUni Wien hat in einer Studie die Bevölkerung in mehreren Ländern befragt,

was die Unterschiede zwischen einem grippalen Infekt, also einer Verkühlung, und einer Influenza sind. Das Ergebnis hat



gezeigt, dass dieses Wissen nach wie vor verbesserungswürdig ist, weil viele Menschen diese Erkrankungen nicht unterscheiden können bzw. manche sie einfach gleichsetzen. Ein Umstand, der sogar gefährlich sein kann und zu falschen Annahmen, gerade auch beim Thema „Grippeimpfung“, führt. Ja, die Symptome ähneln einander, jedoch unterscheiden sich grippale Infekte und Influenza-Infektionen grundlegend in ihrer Intensität, Dauer und

Gefährlichkeit gerade für Risikogruppen. Hier nun einige Punkte, die Hinweise darauf liefern können, um welche Erkrankung es sich handeln dürfte, wobei es für die echte Grippe, deren Verlauf zum Teil einer Covid-19-Infektion ähneln kann, zudem einen speziellen Vierfachtest in Ihrer ApoLife Apotheke gibt, der die aktuell wichtigsten Infektionskrankheiten (Influenza A+B, SARS-CoV-2 und RSV) nachweisen kann.

	Grippaler Infekt	Echte Grippe (Influenza)
Erreger	unterschiedliche Viren (Rhino-, Adeno-, Corona-, Parainfluenza-, RS-Viren)	Influenzaviren vom Typ A und B
Vorkommen	ganzjährig, in der kalten Jahreszeit jedoch gehäuft	saisonales Auftreten, meist von Dezember bis April (Grippezeit)
Infektionsweg	Hier gibt es keine Unterschiede. Die Erkrankungen werden über Tröpfchen beim Husten, Niesen und Sprechen oder über verunreinigte Gegenstände, wie z. B. Türklinken, übertragen (Schmierinfektion).	
Verlauf	langsamer Beginn, mit Frösteln, laufender Nase, Halsschmerzen	plötzlich hohes Fieber, trockener Husten, Schnupfen, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen, starkes Krankheitsgefühl, kein Appetit, extreme Müdigkeit
Temperatur	erhöht, nur leichtes Fieber	hohes Fieber mit 38–41°C
Behandlung	nur gegen die Symptome	gegen die Symptome, aber in manchen Fällen auch antivirale Medikamente (bei Krankheitsbeginn)
Dauer	Symptome ca. 5–7 Tage, danach rasch wieder fit	Symptome ebenfalls 5–7 Tage, im Anschluss aber z. T. mehrere Wochen bis zur kompletten Genesung
Komplikationen	eher selten	Lungenentzündung, kann bei Vorerkrankungen oder bei alten Menschen auch lebensgefährlich sein
Impfung	keine möglich	empfohlen, jedes Jahr vor der Grippe-saison

Hierbei handelt es sich um komplett unterschiedliche Erkrankungen, und aus einem grippalen Infekt selbst kann nie eine echte Grippe entstehen!



RISIKOGRUPPEN FÜR VERLAUF UND ANSTECKUNG

Wie bereits erwähnt, besteht für einige Menschen bei einer Influenza-Infektion eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für einen schweren Verlauf. Dazu zählen Personen über 60 Jahren bzw. mit bestehenden Vorerkrankungen, wie Asthma, Diabetes mellitus, Adipositas, Stoffwechsel- oder Herzerkrankungen, sowie Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder. Wird bei diesen eine echte Grippe diagnostiziert, kann die Einnahme von antiviralen Medikamenten angezeigt sein.

Für Personen mit erhöhtem Ansteckungs- und Übertragungsrisiko, insbesondere im Gesundheitswesen, in der Pflege, in Schule und Kindergärten, ist eine jährliche Gripeschutzimpfung eine wichtige Vorsorgemaßnahme. Dies gilt auch für Personen mit häufigem Kundenkontakt, etwa im Handel oder in der Gastronomie. Die Impfung wird jedes Jahr auf Basis der zirkulierenden Virenstämme angepasst und bietet somit einen guten Schutz, um längere Ausfälle in Schule, Beruf und Privatleben zu verhindern. Und leider gibt es bei einer Grippewelle, bei der sich meist 5 bis 15 Prozent der Bevölkerung anstecken, immer wieder auch schwere Verläufe, die tödlich enden können. So sind alleine in Österreich jährlich rund 1.000 bis 1.300 Todesfälle durch eine Infektion mit Influenza-Viren zu beklagen.

PERSÖNLICHE SCHUTZMASSNAHMEN

Ob vor der echten Grippe oder anderen Erkältungsviren – mit einigen simplen Hygieneregeln kann man sich und andere ganz einfach vor einer Ansteckung schützen.

- Regelmäßig die Hände waschen (mit Wasser und Seife) oder desinfizieren
- Niesen nur ins Taschentuch oder zumindest in die Armbeuge
- Im Erkrankungsfall zu Hause bleiben und beim Arztbesuch bzw. beim Kontakt mit anderen eine Maske aufsetzen
- Händeschütteln, Anhusten sowie Berührung von Nase, Mund oder Augen vermeiden
- Räume, in denen man sich aufhält, regelmäßig lüften

Wenn Sie weitere Informationen zur Grippeimpfung oder anderen möglichen Immunisierungen für die kalte Jahreszeit benötigen oder Ihr Immunsystem auf die Abwehr von Krankheitserregern vorbereiten wollen, ist Ihre ApoLife Apotheke dafür perfekt. Hier erhalten Sie viele hochwertige Eigenprodukte, die Ihnen dabei helfen, die Schnupfen- und Grippesaison möglichst gut zu überstehen.

Empfehlenswert sind etwa **ApoLife 15 Abwehrkraft**, **ApoLife 22 Vitamin C plus**, **ApoLife 49 Sternanis plus** (mit antiviraler Shikimisäure, Vitamin C und Zink), **ApoLife 27 Zink plus** sowie die **ApoLife Zink Lutschtabletten** zur Stärkung des Immunsystems.





APOMAX ERKLÄRT

Laborwerte Leberwerte

Unsere Leber ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan und übernimmt eine Vielzahl von Aufgaben. Sie besitzt sogar die Fähigkeit zur Regeneration.

So kann etwa nach Operationen das verbleibende Gewebe wieder wachsen. Allerdings haben diese Reparaturmechanismen ihre Grenzen, etwa wenn die Leber längere Zeit starken Belastungen ausgesetzt wird. Dann kann sich Narbengewebe bilden und schließlich sogar eine Leberzirrhose entstehen. Aufschluss über den Zustand dieses lebenswichtigen Organs geben bei einer Blutuntersuchung die Leberwerte.

EIN WAHRES MULTITALENT

Bevor wir einen Blick auf die Laborwerte werfen, noch ein Abstecher in die umfangreichen Leistungen der Leber. Sie ist eines unserer größten Organe, rötlich-braun, wiegt 1,5 bis 2 kg und liegt im rechten Oberbauch unter den Rippen. Doch was leistet sie für die Gesundheit?

- **Sie verarbeitet und speichert Nährstoffe:**
Über die Pfortader gelangt nährstoffreiches Blut aus dem Darm zur Leber. In ihr werden etwa Zucker, Fette,

Eiweißbausteine und Nährstoffe verarbeitet, gespeichert und bei Bedarf wieder in den Organismus abgegeben.

- **Sie verstoffwechselt und baut ab:**

In den Zellen unserer Leber werden die unterschiedlichsten Stoffe um- und abgebaut. Die dabei entstehenden „Abfälle“ scheiden wir im Anschluss über die Nieren oder mit der Gallenflüssigkeit über den Darm wieder aus.

- **Sie baut Schadstoffe ab:**

Egal, ob Alkohol, Medikamente oder körpereigene Stoffwechselprodukte – viele dieser Substanzen werden in der Leber umgewandelt und zur Ausscheidung vorbereitet. Sie ist also zudem das wichtigste Entgiftungsorgan unseres Körpers.

- **Sie stellt Eiweiße, Galle und Cholesterin her:**

Hier werden nicht nur Proteine, wie Blutgerinnungsfaktoren, produziert, sondern auch die zur Fettverdauung unverzichtbare Gallenflüssigkeit, welche in der Gallenblase an der Leber-Unterseite



gespeichert wird. Zudem stellt die Leber mit Cholesterin einen wichtigen Bestandteil der Zellmembranen und Ausgangsstoff u. a. für Hormone her.

WAS DIE LABORWERTE AUSSAGEN

Wie erwähnt, können Alkohol, Medikamente und Schadstoffe der Leber auf Dauer schaden. Weitere Risikofaktoren sind Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen oder Virusinfektionen, die etwa eine

Leberentzündung, die sogenannte Hepatitis, verursachen. So kann mit der Zeit eine Leberzirrhose entstehen, bei der gesundes Gewebe durch Narben- und Bindegewebe ersetzt wird. Ebenso gefährlich sind Autoimmunerkrankungen sowie Erkrankungen der Gallenwege, welche die Leberfunktion beeinträchtigen können. Die entsprechenden Laborwerte geben Hinweise auf diesbezügliche Entwicklungen oder Schädigungen.

Werte bei Zellschädigungen – gewisse Enzyme sind vermehrt im Blut nachweisbar:

Wert	Bezeichnung/Info
Alanin-Aminotransferase	ALT (ALAT), früher GPT
Aspartat-Aminotransferase	AST (ASAT), früher GOT, kommt aber auch in der Muskulatur vor, andere Ursachen sind also ebenso möglich
Glutamatdehydrogenase	GLDH

Werte bei einem Gallestau (Cholestase) – z. B. durch Gallensteine oder Erkrankungen:

Wert	Bezeichnung/Info
Gamma-GT	GGT (einzeln erhöhter Wert erlaubt keine Diagnose)
Alkalische Phosphatase	AP
Bilirubin	BIL

Werte bei eingeschränkter Leberfunktion – durch eine Störung der Proteinsynthese:

Wert	Bezeichnung/Info
Albumin	Wert sinkt bei verminderter Bildung
INR bzw. Prothrombinzeit	verändert sich bei einem Mangel an Blutgerinnungsfaktoren
Bilirubin	BIL

Keiner dieser Laborwerte kann alleine eine gesicherte Aussage zur Leberfunktion liefern und auch erhöhte Werte müssen nicht unbedingt auf eine Schädigung hinweisen. Veränderungen bedürfen jedoch in jedem Fall einer weiteren Abklärung, da die Ursachen bzw. möglichen Erkrankungen ganz unterschiedlich sein können. Gerne

informieren Sie Ihre ApoLifeApothekerinnen und Apotheker auch zu diesen wichtigen Werten Ihrer Blutuntersuchung und geben gute Tipps, um unser wichtigstes Stoffwechselorgan optimal zu schützen bzw. zu unterstützen – etwa mit dem hochwertigen Eigenprodukt **ApoLife 8 Artischocke & Mariendistel forte**.



Kurioses & Wissens-wertes

In unserer Serie mit interessanten Fakten begeben wir uns dieses Mal in die faszinierende Welt unseres Körpers und betrachten fünf Fragen, die Ihnen sicherlich schon einmal in den Sinn gekommen sind. Hier sind die Antworten darauf.

Warum bekommen wir im Winter trockene Haut?

Das hängt zum einen mit den niedrigen Temperaturen zusammen. Kalte Luft enthält naturgemäß weniger Feuchtigkeit und trocknet dadurch die Haut besonders stark aus. Zum anderen treffen wir in warmen Räumen auf trockene Heizungsluft, die unserer natürlichen Hautbarriere ebenso die wichtige Feuchtigkeit entzieht. Aus diesem Grund braucht unsere Haut gerade während der kalten Jahreszeit eine spezielle Pflege. Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie diesbezüglich gerne. Außerdem befasst sich in dieser Ausgabe ein ganzer Artikel mit diesem Thema ...

Warum tränen unsere Augen beim Zwiebelschneiden?

Zwiebeln enthalten die schwefelhaltige Verbindung Isoalliin und das Enzym

Alliinase an unterschiedlichen Stellen der Zwiebelzellen. Beim Schneiden werden die Zellwände zerstört und die Substanzen vermischen sich. Die Folge: Es entsteht ein gasförmiger Reizstoff namens Propanthial-sulfoxid, der – wenn er auf unsere Augenschleimhaut trifft – ein Brennen verursacht. Unsere Augen versuchen sofort, den Stoff auszuspülen, und produzieren dazu vermehrt Tränenflüssigkeit. Ein kleiner Tipp: Zwiebeln einfach auf einem Schneidbrett am Kochfeld schneiden und den Dunstabzug einschalten.

Warum heilen kleine Wunden von selbst?

Eine kurze Unachtsamkeit beim gerade erwähnten Zwiebelschneiden, ein Sturz oder ein sonstiges Missgeschick – unsere Haut ist zwar sehr widerstandsfähig, aber manchmal kommt es unweigerlich zu einer Verletzung. Dafür hat unser Organismus ein faszinierendes Reparatursystem entwickelt, bei dem verschiedene Zellen und Prozesse in perfekter Weise zusammenspielen. Als Erstes verschließt er die Wunde mittels Blutgerinnung, an der auch Blutplättchen beteiligt sind, und produziert Abwehrzellen, um mögliche eingedrungene Keime zu eliminieren. Dann bildet unser Körper an der betroffenen Stelle neues Gewebe und die Verletzung verschwindet nach und nach.

Warum bekommen wir manchmal Schluckauf?

Der tatsächliche Grund für diesen Reflex, der bereits beim heranwachsenden Kind im Mutterleib zu beobachten ist, liegt nach



wie vor im Dunklen. Die Auslöser hingegen sind bekannt, wie z. B. scharfe oder kalte Speisen, zu schnelles Essen, kohlenensäurehaltige Getränke, Aufregung und Stress. Sie verursachen ein plötzliches und unwillkürliches Zusammenziehen unseres Zwerchfelles, während sich zugleich die Stimmritze schließt und so das „Hicks“ entsteht. Nach einiger Zeit verschwindet der Schluckauf von selbst wieder, helfen können tiefes Ein- und Ausatmen, Luftanhalten, schnelles Wassertrinken, Schnäuzen oder auch Erschrecken.

Warum frieren wir bei Fieber?

Eigentlich müsste uns ja heiß werden, wenn sich unsere Körpertemperatur erhöht, doch dem ist oft nicht so. Vielmehr fröstelt uns, und das aus folgendem Grund:

Es gibt einen sogenannten Sollwert der Körpertemperatur, den unser Gehirn bei Fieber automatisch höher einstellt. Dadurch empfindet unser Organismus, obwohl der Körper bereits wärmer als normal ist, die Umgebungstemperatur als zu niedrig. Man friert und beginnt unweigerlich zu zittern, bis der neue Sollwert erreicht ist. Dann erst verschwindet das Kältegefühl wieder.

Sollten Sie weitere Fragen zu den unterschiedlichsten Vorgängen in unserem Körper haben, können Sie sich jederzeit an Ihre ApoLife Apothekerinnen und Apotheker wenden. Sie haben die Erfahrung und das Wissen, um Ihnen hier fachkundig Auskunft zu geben.



GIB DEM HALSWEH SAURES!

GRATIS
beim Kauf einer Packung Grippostad® C Kapseln!

Lemocin®
Flüssigpräparat
6,75 mg/Biole
Spray zur Linderung
in der Mundhöhle, Lösung
Wirkstoff: Flurbiprofen

Lemocin®
gegen Halsschmerzen
Wirkstoff: Flurbiprofen, Lidothionin, Lidocain

Lemocin®
ProHYDRO
Eukalyptus, Salbei, Bienen und Vitamin C
Linderung bei Halsschmerzen
20 Lutschtabletten

STADA
Caring for People's Health

BEI AKUTEN HALSSCHMERZEN

FÜR ZWISCHENDURCH

*Beim Kauf einer Packung Grippostad® C Kapseln erhält man eine Packung Lemocin® ProHYDRO, 20 Stk., gratis. Gültig von 01.10.-31.12.2026, solange der Vorrat reicht. In allen teilnehmenden Apotheken. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Lemocin ProHYDRO ist ein Nahrungsergänzungsmittel.

410_LEM_0926





Erfindungen aus der Apotheke: Worcestershiresauce

Dass Apotheker in der Vergangenheit nicht nur auf dem Gebiet der Pharmazie und

Medizin erfolgreich neue Wege beschritten haben, beweist eine kulinarische Entdeckung aus dem 19. Jahrhundert – die Worcestershiresauce oder auch kurz Worcestersauce.

AUSGESPROCHEN GUT ...

Befragt man das Cambridge Dictionary, erhält man als phonetische Antwort [ˈwɒstəˌʃeɪ sɔːs], um es etwas weniger wissenschaftlich zu formulieren, in etwa „Wuus-ta-scha-soos“. Doch noch viel interessanter als die korrekte Aussprache ist die Geschichte ihrer Entstehung, denn die Sauce hat ihren Ursprung nicht in einer englischen Küche, sondern eben in einer Apotheke.

Der Erzählung nach brachte ein ehemaliger britischer Gouverneur, der aus Indien zurückgekehrt war, ein Rezept für eine exotische Sauce mit ins Königreich und beauftragte die zwei Apotheker John Wheeley Lea und William Henry Perrins, diese Köstlichkeit nachzubauen. Gesagt,

getan ... allerdings sollte die Mischung aus Essig, Melasse, Anchovis, Tamarinde und Gewürzen alles andere als das sein, was sich der Auftraggeber vorgestellt hatte. Der erste Versuch geriet deutlich zu scharf, schmeckte viel zu fischig und war selbst für nicht verwöhnte Gaumen einfach ungenießbar. Also wurden die Fässer in den Keller der Apotheke verfrachtet und dort für einige Zeit vergessen.

EIN KÖSTLICHER GLÜCKSFALL

Eineinhalb Jahre später entdeckten Lea und Perrins die Behälter im unterirdischen Lager wieder, und siehe da: Die Mixtur hatte sich überraschenderweise komplett verändert. Dank der langen Reifung war nunmehr ein komplexes und harmonisches



Dorithricin
3-fach stark gegen Halsschmerzen

Dorithricin® Halstabletten Classic
Bei Halsschmerzen und Schluckbeschwerden

20 Lutschtabletten **MEDICE**

Mit frischem Minz- oder fruchtigem Waldbeergeschmack

1. Schnell wirksam!
2. Spürbar schmerzlindernd
3. Langanhaltend!

dorithricin.at

¹ Palm et al., Int J Clin Pract. 2018; e13272.

Dorithricin® Halstabletten Classic / Dorithricin® Halstabletten Waldbeergeschmack. Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung bei leichten bis mittelschweren Entzündungen des Rachenraumes und der Mundhöhle, wie Halsentzündungen und -schmerzen mit Schluckbeschwerden, bei Rachenentzündungen, Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches. Dorithricin Halstabletten Classic / Dorithricin Halstabletten Waldbeergeschmack werden angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand der Information: 11/2024 (Dorithricin® Halstabletten Classic) / 12/2023 (Dorithricin® Halstabletten Waldbeergeschmack)



Aroma entstanden, das sich mittlerweile deutlich milder und unglaublich vielschichtig präsentierte – die Worcestershire-sauce hatte das Licht der Welt erblickt. Die Apotheker erkannten das große Potenzial ihrer Entdeckung und begannen 1837 mit der kommerziellen Abfüllung. Und der Rest ist Geschichte. Von England aus trat die Sauce bald ihren globalen Erfolgsweg an und gab ab dann sowohl in der gehobenen Gastronomie als auch in der Alltagsküche den kulinarischen Ton an. Man schätzt sie seitdem vor allem wegen ihres charakteristischen Geschmacks, der aus der genialen Kombination von süßen, salzigen sowie umami-betonten Zutaten und nur durch die ausgedehnte Fermentation entstehen kann. Die Originalrezeptur von damals ist auch heute noch – wie so viele Apothekenmischungen – ein streng gehütetes Geheimnis.

Obwohl bei dieser bahnbrechenden Erfindung der Zufall Regie geführt hat und es eigentlich nur einem glücklichen Umstand zu verdanken war, dass Lea und

Perrins ihre zunächst ungenießbare Mixtur nach langer Zeit noch einmal probiert und nicht einfach entsorgt haben, zeigt es, welche wunderbaren Dinge durch den Einfallsreichtum von Apothekern entstehen können. Was in einem Keller in Worcester als misslungenes Experiment begann, ist heute auf der ganzen Welt im wahrsten Sinn des Wortes in aller Munde und aus der internationalen Gastronomie nicht mehr wegzudenken!



Gehirnjogging

DIE LÖSUNG

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

Lasea® gibt

ZUVERSICHT

bei Sorgen & Ängsten

wirksam | gut verträglich | rezeptfrei
mit der Kraft des Arzneilavendels

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

LAS_2105_L



Prospan®.
Das Leben ist zu
schön zum Husten.



Prospan® Hustentropfen für Erwachsene

**Mit EA 575® spürbar
schneller zurück im Leben**

- Prospan® mit der 3-fach Kraft löst den Schleim, befreit die Bronchien, und lindert den Hustenreiz.



ENGELHARD

* IQVIA Global OTC Insights, 01A3 + 01A4 + 01A5 + RSD, mit Ausnahme von TCM Produkt Fei Li Ke, Umsatz, Datenstand MAT Q2/2023

Prospan® Hustentropfen: pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten im Zusammenhang mit Erkältungen. Wirkstoff: Efeublättertrockenextrakt. Für Kinder ab 2 Jahren, Jugendliche, Erwachsene. Dieses Arzneimittel enthält 47 Vol.-% Ethanol (Alkohol). Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand: 09/2026, Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, DE-61138 Niederdorfelden.

AROMA-TIPP



Kuschelige Adventzeit

Zeit ist das wohl wertvollste Geschenk, das es in diesen Tagen gibt. Denn in unserer schnelllebigen Gesellschaft wird der Alltag oftmals von Hektik und Stress bestimmt und es bleibt meist wenig Platz für die Zeit für sich.

Dabei wäre es so wichtig, sich ab und zu eine Auszeit zu gönnen und sich ganz auf sich selbst zu besinnen.

Wenn mit der Weihnachtszeit die besinnliche Stimmung kommt, schaffen wir mit angenehmen Düften, wie Orange, Weißtanne und Nelke, ein wohliges Ambiente und kommen zur Ruhe ...

Fragen Sie in Ihrer ApoLife Apotheke nach den kuscheligen und natürlichen Aromadüften!



ENTSPANNT DURCH DIE FESTLICHE JAHRESZEIT



Ob Weihnachtskekse, festliche Menüs oder ein Glas Punsch mit Freunden: Die Advents- und Weihnachtszeit bringt viele festliche Köstlichkeiten mit sich. **Similasan Magenübersäuerung Tabletten** können bei chronischer Magenübersäuerung sowie Verdauungsstörungen mit Blähungen, saurem Aufstoßen und Magenbrennen eine bewährte Unterstützung bieten. Ideal für die 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: September 2026

SIML_2026_013

KRÄUTER-TIPP: SALBEI – WÜRZIG DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

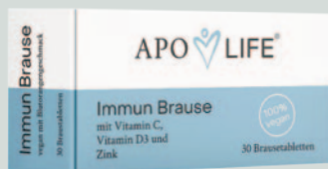


Salbei ist ein klassisches Heilkraut, das besonders in der kalten Jahreszeit geschätzt wird. Seine Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und adstringierend (zusammenziehend) und können bei Halsbeschwerden und übermäßigem Schwitzen unterstützend eingesetzt werden. Als Tee oder zum Gurgeln ist Salbei eine wohltuende Möglichkeit bei einem kratzigen Hals. Aber auch in der Küche ist das

aromatische Kraut ein echter Allrounder. Es verfeinert Pasta, Kartoffelgerichte, Suppen oder gebratenes Gemüse und passt hervorragend zu winterlichen Gerichten.

So bringt Salbei nicht nur Geschmack, sondern auch ein Stück traditionelle Kräuterkunde auf den Teller!

NEU VON APOLIFE: APOLIFE IMMUN BRAUSE



Jetzt mit neuer, verbesserter Rezeptur: **ApoLife Immun Brause** ist vegan und versorgt Sie mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die Ihr Immunsystem und Ihre Abwehrkräfte gerade in der kalten Jahreszeit brauchen.

Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und des Energiestoffwechsels. **Vitamin D** trägt zur Erhaltung der Muskelfunktion und Knochen sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. **Zink** unterstützt unsere Abwehrkräfte und hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Die **Vitamine B2, B12 und B6** tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. **Folsäure** unterstützt das Immunsystem und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Finden Sie in Ihrer ApoLife Apotheke nach **ApoLife Immun Brause**!





Vitamine für die ganze Familie.

Produkte mit Herz.
Aus Ihrer ApoLife Apotheke.



www.apolife.at

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