

AUSGABE 1 | JÄNNER/FEBRUAR 2020



**Mit  
spritzigen  
Neujahrs-  
Aktionen!**

*Prosit Neujahr!*

**CHOLESTERIN  
GESUNDER DARM  
ABNEHMEN  
UND NOCH VIEL MEHR ...**



**NEU**

[10% PURES  
VITAMIN C]

[KOLLAGEN-STIMULIERENDE  
BIOPEPTIDE]

[HOCHKONZENTRIERTES  
HYALURON]



## AUFBRUCH IN EINE NEUE ÄRA DES ANTI-AGINGS

### LIFTACTIV SPECIALIST PEPTIDE-C AMPULLEN

#### BEWIESENE WIRKSAMKEIT

SOFORT: FEUCHTIGKEITSSPENDEND & STRAFFEND  
TAG FÜR TAG: SICHTBAR GEMILDERTE FALTEN  
& INTENSIVIERTE AUSSTRAHLUNG



**VICHY**  
LABORATOIRES  
IN IHRER APOTHEKE



# Umwelt und Apotheke



Mag. Andrea  
Hirschmann  
Rat & Tat  
Apothekerin in  
Wien Kalksburg

Auch in der Apotheke ist das Thema „Umweltschutz“ allgegenwärtig und auf vielfältige Weise im Alltag präsent. Wir sammeln zum Beispiel alte Medikamente, um sie umweltgerecht zu entsorgen. Wir drucken unser Magazin regional, unsere Druckerei verwendet nur nachhaltig produziertes Papier und umweltverträgliche Druckfarben. Wir

stellen unsere Verpackungen dort um, wo es möglich und sinnvoll ist – so waren wir die Ersten, die auf Umwelt-Sackerl umgestellt haben (in Zukunft gibt es übrigens bei uns nur mehr Papier-Sackerl aus Recycling-Material!). Aber – um einen uralten und zugegebenermaßen plakativen Vergleich zu bemühen – Medikamente sind keine Erdäpfel, die man auch ohne Verpackung im Korb nach Hause tragen kann. Wir wissen, dass so manche Verpackung unnötig erscheinen mag, aber das meiste davon ist gesetzlich vorgeschrieben und dient dem Wichtigsten, das es gibt: Ihrer Gesundheit! Wir wünschen Ihnen von Herzen „Prosit Neujahr!“ und ein gesundes und erfolgreiches 2020!

Herzlich, Ihre  
Mag. Andrea Hirschmann  
Rat & Tat Apothekerin in Wien

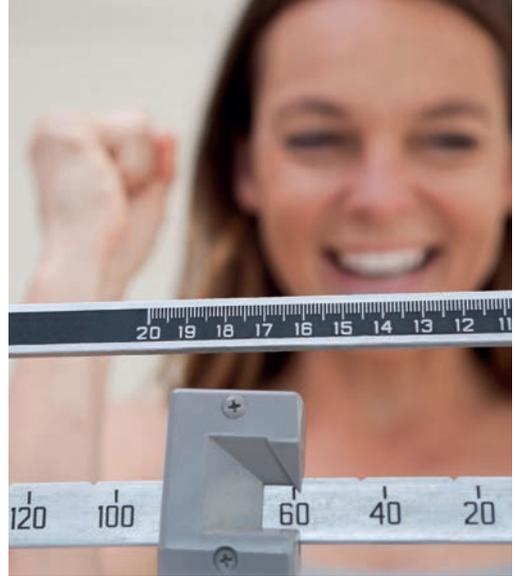
## Rat & Tat Apotheken finden Sie fast 100 mal in ganz Österreich - auch in Ihrer Nähe!



Weitere Informationen: [www.rat-tat.at](http://www.rat-tat.at)!

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| ApoLife – Markenprodukte<br>aus Ihrer Apotheke | 6  |
| Epigenetik                                     | 10 |
| Gesunder Darm                                  | 14 |
| Aktionen                                       | 18 |
| Cholesterin                                    | 20 |
| Wegwarte                                       | 24 |
| Mariendistel & Artischocke                     | 27 |
| Fachinterview: Abnehmen                        | 30 |
| ApoMax erklärt:<br>Grapefruit-Interaktionen    | 34 |
| Homöopathie-Tipp                               | 39 |
| Schüßler-Tipp                                  | 39 |
| Tee-Tipp                                       | 39 |



## IHRE MEINUNG INTERESSIERT UNS!

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](mailto:redaktion@rat-tat.at)

## IMPRESSUM

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

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

**Verantwortlich für den Inhalt:** Mag. pharm. Andrea Hirschmann, Kirchenplatz 5, 1230 Wien.

**Redaktion, Anzeigen, Kooperation, Grafik:** Mag. Martin R. Geisler, Unternehmensberatung, [www.geisler.at](http://www.geisler.at), im Auftrag von Rat & Tat.

**Text:** Thomas Franke.

**Fotos:** Depositphotos, Pixabay, Fotolia, Archiv.

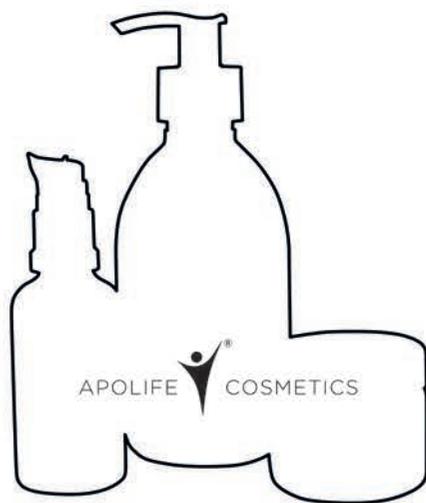
**Druck:** Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.

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.



*Edelweiß.  
Schneeealge.  
ApoLife.*

Bald neu aus Ihrer  
Rat & Tat Apotheke



[www.apolife.at](http://www.apolife.at)



Exklusiv in Ihrer  
Rat & Tat Apotheke.

# ApoLife Markenpräparate Ihrer Apotheke

Es ist ein gutes Gefühl, in der Apotheke nicht nur kompetente Beratung zu erhalten, sondern auch eine große Auswahl an Markenpräparaten von unterschiedlichen Herstellern zu erhalten, so wie Sie es in der Apotheke selbst entwickelt wurden. Apotheke, oder ebenso die Hausmarke der mittlerweile über 900 Apotheken in Deutschland.



# Life - Produkte aus Apotheke

ent und fachkundig beraten zu werden und Arzneien bzw.  
sondern auch Produkte zu bekommen, die von Ihren Rat &  
rden. Das sind vor Ort hergestellte Salben, Tinkturen und  
0 Rat & Tat Apotheken in ganz Österreich: ApoLife!



## ALLES AUS EINER HAND

Ob Nahrungsergänzungsmittel, Medizinprodukte, Mineralstoffgetränke, Eiweiß-Shakes oder Kosmetik – die Palette wächst stetig und bietet Ihnen hochwertige Eigenprodukte in vielen unterschiedlichen Bereichen und Darreichungsformen wie z. B. Kapseln, Tropfen, Tonika, Sirupe, Brause- und Lutschtabletten, Cremes oder Sprays. Der große Vorteil dabei ist zum einen die Gewissheit, dass Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker hinter den Produkten stehen, und zum anderen der sehr gute Preis durch die gemeinsame Herstellung.

## ENTWICKELT UND HERGESTELLT IN ÖSTERREICH

Um neue Produkte für das Sortiment herzustellen oder bestehende zu optimieren, gibt es die eigene Arbeitsgruppe Produkt-Entwicklung der Rat & Tat Apotheken. Dabei erfolgt sowohl die Entwicklung als auch die Herstellung ausschließlich in Österreich. Das gewährleistet die optimale Qualität der natürlichen Nähr- und Inhaltsstoffe, die optimal dosiert zu ApoLife Produkten werden.

## WERTVOLLE KAPSELN

Mittlerweile gibt es bereits 47 verschiedene ApoLife Kapseln in den charakteristisch blau-weißen Dosen, die ein weites Spektrum an Anwendungsgebieten abdecken. So sind Vitaminpräparate, z. B. **ApoLife 5 Vitamin B Komplex**, **ApoLife 22 Vitamin C plus**

oder die Kombination **ApoLife 38 Multivitamin A-Z**, ebenso erhältlich wie Spurenelemente (**Eisen, Selen**), Mineralstoffe (**Magnesium, Kalzium**), Aminosäuren (**L-Lysin**) und pflanzliche Extrakte, etwa das Kombipräparat **ApoLife 35 Klare Nase** mit Buchweizen, Gartensauerampfer und japanischem Schnurbaum-Blütenextrakt oder **ApoLife 9 Harnwege** mit Extrakten aus Goldrutenkraut, Neem-Blättern, Preiselbeeren und Bärentrauben. Die meisten Produkte sind übrigens laktosefrei und überdies sogar vegan.

## PULVER, TROPFEN UND MEHR

Die meisten Präparate, wie z. B. **ApoLife Gewichtskontrolle** oder **ApoLife Zuckerstoffwechsel**, sind als Kapseln erhältlich. Die Darreichungsform als Pulver findet man bei den Produkten **ApoLife Darmflora löslich**, **ApoLife Knorpel und Gelenke löslich** oder beim **ApoLife Basenpulver**. Sehr beliebt im ApoLife Sortiment sind zudem die **Vitamin D3 Tropfen**, **Salbei Halspastillen** und **Zink Lutschtabletten** sowie die **Magnesium Brausetabletten** in den Geschmacksrichtungen Himbeere und Zitrone zur Ergänzung.

## GUTES ZUM TRINKEN

Eine Besonderheit in der ApoLife Produktpalette stellen die **ApoLife Tee-Konzentrate** dar. Sie werden aus reinem Tee in Apothekenqualität hergestellt, sind als Verdünnung schnell anzuwenden und decken vier verschiedene Bereiche – **Brust/Husten, Blase/Harnwege**,



**Entschlackung, Erkältung** – ab. Dabei präsentieren sich die Konzentrate überaus ergiebig, aus einer Flasche (250 ml) erhält man ca. fünf Liter Tee.

Weitere Spezialitäten sind der **ApoLife Multivitaminsoft** und die **ApoLife Tonika**. Sie bestehen aus natürlichen

**schutz** zur Auswahl. Für die natürliche Linderung und Beruhigung bei Erkältungen gibt es den **Kräuterbalsam** sowie den **Pflegenden Nasen- und Rachen-spray** zur Befeuchtung. Und damit kein Auge trocken bleibt, haben Ihre Rat & Tat Apotheken jetzt auch **ApoLife**

*In Ihrer Apotheke werden Sie nicht nur kompetent und fachkundig beraten, sondern bekommen auch Produkte, die von Ihren Rat & Tat Apothekerinnen und Apothekern selbst entwickelt wurden.*

Inhaltsstoffen, werden nach bewährten Rezepten hergestellt und sind äußerst bekömmlich. Das **Aufbau-Tonikum mit Arginin** etwa enthält eine optimale Mischung aus Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zur Stärkung und Regeneration. Ein im wahrsten Sinn des Wortes heißer Tipp für die kalte Jahreszeit: **ApoLife Heißgetränke** mit Vitamin C und Zink zur Stärkung des Immunsystems. Dieses lässt sich auch mit dem **Immun-Sirup mit Zistrose und Zink** unterstützen, bei Husten hilft der **Kräuter-Sirup mit Thymian** und bei Harnwegsproblemen der **Cranberry-Sirup mit Rooibos**.

### **CREMEN & CO.**

Wenn es um Pflegeprodukte geht, stehen das **ApoLife Venen-Gel**, die **Fußcremen** – klassisch und spezial, eine wirksame **Schrundencreme** sowie die praktische **Lippenpflege mit Sonnen-**

**Befeuchtende Augentropfen mit Hyaluron** gegen Trockenheits- und Fremdkörpergefühl im Sortiment.

Sie sehen, es gibt in der breit gefächerten ApoLife Produktpalette für fast jedes Problem das passende Mittel. Diese erhalten Sie allerdings ausschließlich in Ihrer Rat & Tat Apotheke und sonst nirgends. Machen Sie sich doch am besten selbst ein Bild von der unglaublichen ApoLife Vielfalt und lassen Sie sich im Zuge dessen umfassend von Ihren Rat & Tat Apothekerinnen und Apothekern zu diesen wertvollen Eigenprodukten beraten!





## **DNA ODER DNS**

Diese beiden Begriffe hört man immer wieder und sie bedeuten eigentlich genau dasselbe, nämlich die Abkürzung der beinahe unaussprechlichen chemischen Bezeichnung „Desoxyribonucleinsäure“ bzw. ihrer englischen Entsprechung „Deoxyribonucleic acid“. Die DNA findet man in fast jeder Zelle

eines Menschen und sie ist überall gleich. Das heißt, dass jede der rund 200 verschiedenen Zellarten in unserem Körper – egal, ob Nerven-, Haut- oder Muskelzelle – den Bauplan für unseren gesamten Organismus enthält. Manche Gene, z. B. jene, die für den Stoffwechsel, die Zellteilung oder Reparaturmechanismen verantwortlich zeichnen, sind



# eigenetik

Vor rund zwanzig Jahren ist es Wissenschaftlern in den USA gelungen, die genetische Grundausstattung des Menschen – das sogenannte Genom – erstmals vollständig zu entschlüsseln. Ein Meilenstein der Forschung, der es ermöglichte, 25.000 bis 30.000 Genome zu benennen, die jeder von uns in sich trägt. Viele von ihnen konnten ihren Aufgabengebieten zugeordnet und damit Erkrankungen oder genetische Veranlagungen erklärt werden.

dabei in allen Zellen aktiv, während andere nur in speziellen Bereichen tätig werden und etwa dafür sorgen, welche Zellart letztendlich ausgeformt wird.

## **FRAGEN ÜBER FRAGEN**

Je weiter sich die Forschung entwickelte, desto mehr ungeklärte Fragen tauchten auf. Wie konnte es sein, dass

beispielsweise zwei Menschen dasselbe Krebs-Gen in sich tragen, aber nur einer der beiden tatsächlich erkrankt? Oder warum macht ein Gen, das für Diabetes verantwortlich ist, bei eineiigen Zwillingen, die ja eine identische DNA aufweisen, eine Person anfälliger für diese Erkrankung als die andere? Und vor allem: Können sich Umwelteinflüsse

sowie die Ernährung positiv oder negativ auf die Aktivität der verschiedenen Gene in unserem Körper auswirken? Mit all diesen und weiteren spannenden Fragen beschäftigt sich die Epigenetik,

Auch hier helfen wieder kleine Moleküle dabei, das Gen sozusagen einzuschalten.

All diese unterschiedlichen Stellen, auch als Markierungen bezeichnet, ergeben

***Eine der wesentlichen Entdeckungen der letzten Jahre war, dass es offenbar verschiedene chemische Mechanismen gibt, die dafür verantwortlich sind, ob ein Gen aktiviert wird oder inaktiv bleibt.***

deren Bezeichnung sich aus dem griechischen Wort „Epi“ (dazu, außerdem) und eben der Genetik an sich zusammensetzt.

### **NEUE ERKENNTNISSE**

Eine der wesentlichen Entdeckungen war, dass es offenbar verschiedene chemische Mechanismen gibt, die dafür verantwortlich sind, ob ein Gen aktiviert wird oder inaktiv bleibt. Die bekannteste dieser Funktionsweisen ist die sogenannte Methylierung, bei der ein kleines Molekül an einen DNA-Strang andockt, die nachfolgende Gen-Sequenz blockiert und das Gen damit praktisch ausschaltet.

Ebenfalls interessant ist der Mechanismus der Entpackung. Um überhaupt in eine Zelle hineinzupassen, liegt der DNA-Strang normalerweise extrem dicht gepackt vor. Soll eine gewisse Stelle der Sequenz nun aktiv werden, muss diese zuerst gelockert werden.

neben dem eigentlichen genetischen Code also einen zweiten Code, der die Gene ein- und ausschaltet. Dass diese Markierungen unter Umständen auf die folgenden Generationen weitervererbt werden, selbst wenn die Ursachen dafür auf Umwelteinflüsse, Stress oder die Ernährung zurückzuführen sind, stellt einen faszinierenden, aber ebenso umstrittenen Aspekt dieses Forschungsgebietes dar. Denn die Weitergabe von erworbenen Eigenschaften widerspricht eigentlich der klassischen Genetik komplett.

### **NICHT VON HEUTE AUF MORGEN**

Bislang war immer klar, dass Evolution nie direkt erfolgt. Wenn man z. B. viel Sport treibt, werden die Nachkommen trotzdem nicht athletischer, oder wenn man sich vermehrt in der Sonne aufhält, bekommen die Kinder deswegen keine weniger empfindliche bzw. dunklere Haut. Lebt man jedoch in einer Umgebung mit



extremer Sonnenbelastung, besagt die Genetik, dass dunkelhäutige Menschen hier deutlich bessere Chancen in puncto Überleben und Fortpflanzung haben und sich – auf viele Generationen hinweg gesehen – durchsetzen werden. Mittlerweile gibt es allerdings einige Studien, die versuchen, diese bislang in Stein gemeißelten Ansichten zu widerlegen. Die tatsächlichen Einflüsse von Umwelt und Ernährung auf unseren genetischen Schaltplan können schon als sicher betrachtet werden.

### KONKRETE ANWENDUNGEN

Auch wenn die meisten Möglichkeiten und Theorien nach Zukunftsmusik klingen, gibt es bereits einige Ansätze, die unter Umständen zur Entwicklung von

neuen Medikamenten führen könnten. Beispielsweise wurde beobachtet, dass der zuvor erwähnte Mechanismus der Methylierung, also das Ein- und Ausschalten bestimmter Gene, ab dem 50. Lebensjahr nicht mehr im selben Ausmaß erfolgt wie im jungen Organismus. Das könnte die Ursache dafür sein, dass mit zunehmendem Alter verschiedene Erkrankungen, wie Alzheimer, Gelenksdegeneration, oder verminderte Stressresistenz, deutlich zunehmen. Nunmehr gibt es Tests mit einem Wirkstoff, der die körpereigene Methylierung unterstützt und somit diesem Altersprozess entgegenwirkt. Es gibt also noch vieles zu erforschen auf diesem Gebiet und es sind jede Menge spannende Erkenntnisse zu erwarten.

# BRONCHO STOP®

## Zaubert den Husten\* weg!

Österreichs  
 **Nr. 1™**

Auch als  
Pastillen für  
unterwegs!

✓ Reizhusten

✓ Kratzen im Hals

✓ Produktiver Husten

✓ Resthusten

Broncho...STOP!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. \*Bei Erkältungshusten | \*\*IQVIA MAT 3/2019, 01A Hustenmittel | BRO-0330\_1904

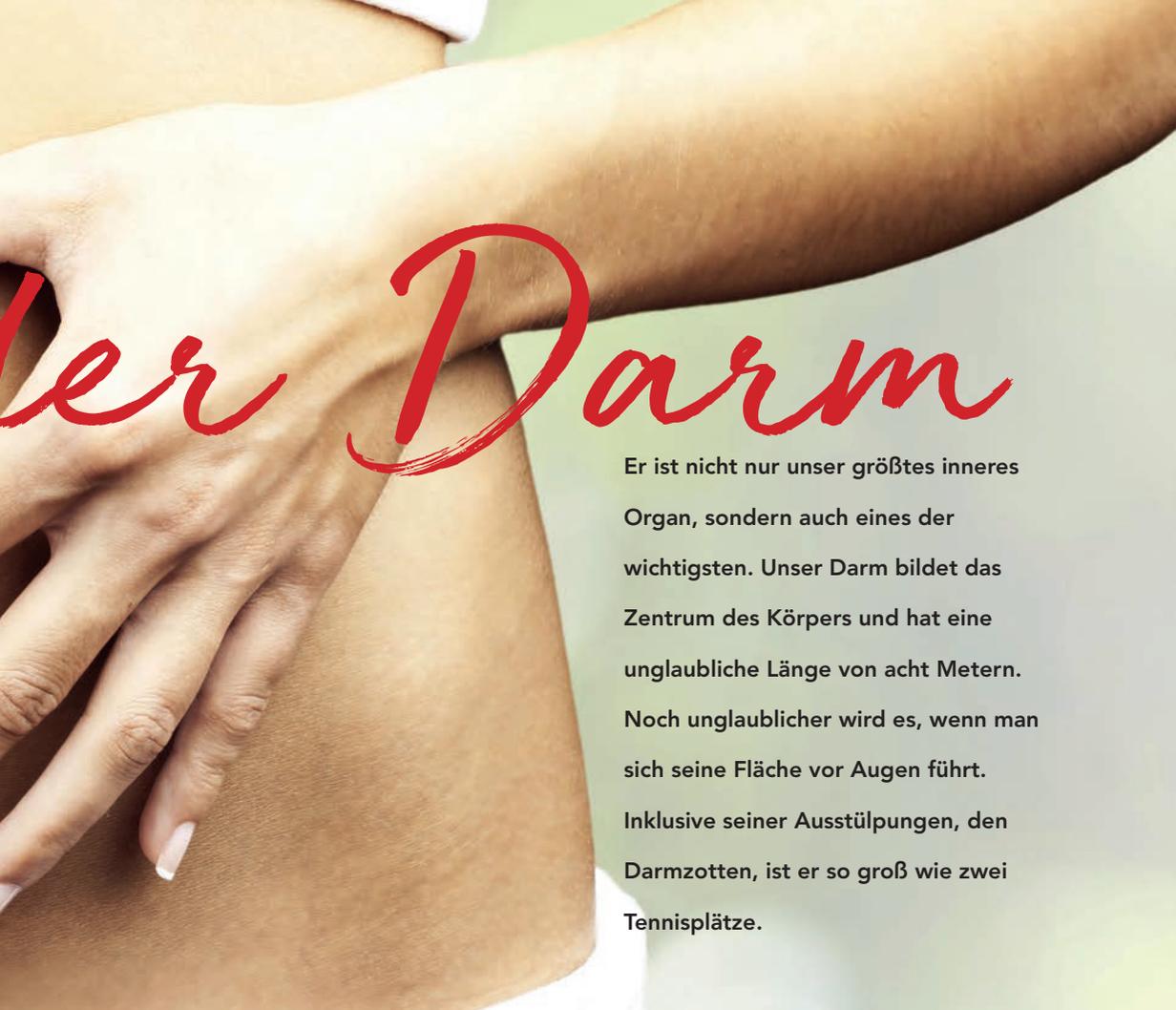


## INNERE WERTE

Auch wenn es im ersten Moment nicht besonders verlockend klingt, zahlt es sich unbedingt aus, einen genaueren Blick in den Darm zu werfen. Hier findet man viele kleine Helfer, ohne die eine normale Verdauung komplett unmöglich wäre – die Darmbakterien. Mehr als 500 unterschiedliche Arten sind dort anzutreffen, die gemeinsam das sogenannte Mikrobiom bilden, das für das Funktionieren des Darmes unerlässlich ist. Und dies spielt eine entscheidende Rolle, denn er muss schier Unglaubliches

leisten. Oder hätten Sie gedacht, dass es mindestens 30 Tonnen an fester Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit sind, die der Darm insgesamt im Laufe eines Lebens verarbeiten muss?

Neben den Bakterien finden sich im Verdauungstrakt auch 100 Millionen Nervenzellen, also sogar mehr als in unserem Rückenmark. Nicht umsonst spricht man daher vom sogenannten Bauch-Hirn. Und was die wenigsten wissen: Im Darm werden ca. 20 Hormone gebildet, die zum Teil enorm wichtig sind, beispielsweise das Glückshormon



# Der Darm

Er ist nicht nur unser größtes inneres Organ, sondern auch eines der wichtigsten. Unser Darm bildet das Zentrum des Körpers und hat eine unglaubliche Länge von acht Metern. Noch unglaublicher wird es, wenn man sich seine Fläche vor Augen führt. Inklusive seiner Ausstülpungen, den Darmzotten, ist er so groß wie zwei Tennisplätze.

Serotonin und Melatonin, das unsere innere Uhr bzw. unseren Wach-Schlaf-Rhythmus steuert.

## **DIE WESENTLICHEN FUNKTIONEN**

Die Hauptaufgabe unseres Darmes ist die Zerlegung der Nahrung in ihre Bestandteile, um die darin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen zu können. Zudem ist er für die Produktion von Enzymen, Aminosäuren, Immunzellen sowie den Immunglobulinen verantwortlich, die als spezielle viren- und bakterientötende Eiweißstoffe einen

unverzichtbaren Teil unserer körpereigenen Abwehr bilden. Rund 80 Prozent unseres Immunsystems sind also im Darm verankert, und so ist es keine Überraschung, dass ein gesunder Darm eine essenzielle Bedeutung dafür hat, ob wir uns fit fühlen.

## **ROBUST, UND DENNOCH EMPFINDLICH**

Selbst das leistungsstärkste Organ kann in Schwierigkeiten geraten. Dazu braucht es nicht unbedingt verdorbene Lebensmittel, auch eine langfristige

falsche Ernährung und zu wenig Bewegung sind oftmals Ursachen von Darmproblemen. Körperlicher sowie psychischer Stress können auf Dauer zu

also wenn man weniger als drei Mal pro Woche Stuhlgang hat und der Stuhl hart und klumpig ist. Manchmal kann schon die Änderung des Lebensstiles mit einer

***Unser Darm hat eine unglaubliche Länge von acht Metern und eine Fläche, inklusive der Ausstülpungen, von fast zwei Tennisplätzen.***

Entzündungen führen, und Medikamente haben ebenso das Potenzial, die Darmgesundheit zu stören. Bestes Beispiel dafür sind Antibiotika. Diese wirken zwar bestens gegen Bakterien, unterscheiden allerdings nicht zwischen bakteriellen Krankheitserregern und den wichtigen Bakterien im Verdauungstrakt. Die Folge: Die gesunde Darmflora wird zerstört und es kommt zu Blähungen, Durchfall oder zu Verstopfung. Als weitere chronisch entzündliche Erkrankungen sind Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder das Reizdarmsyndrom zu nennen. Auch Lebensmittelunverträglichkeiten wie Zöliakie oder Allergien können zu Beschwerden führen, die für Betroffene eine große Belastung darstellen.

### **VERSTOPFUNG**

Ein besonders häufiges Problem, unter dem immer mehr Menschen leiden, ist die sogenannte Obstipation. Dabei sind aber nicht vorübergehende Schwierigkeiten auf dem stillen Örtchen gemeint, sondern längerfristige Beschwerden,

Umstellung der Ernährung, mehr Bewegung und einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr eine Besserung bewirken. Stellt sich diese nicht ein, gibt es mehrere Möglichkeiten, um dem Darm kurzfristig auf die Sprünge zu helfen.

### **HILFE DURCH LAXANZIEN**

Wenn die erwähnten Maßnahmen nicht die erwünschte Wirkung bringen, können Abführmittel helfen. Diese sollten ohne ärztliche Beratung allerdings keinesfalls eine dauerhafte Lösung sein. Es gibt mehrere Arten von Laxanzien, die sich grundlegend unterscheiden. Die osmotisch wirksamen Abführmittel binden das Wasser im Darm und sorgen dafür, dass der Stuhl weich und gleitfähig bleibt. Dazu gehören beispielsweise Glaubersalz, Bittersalz, Lactulose oder Macrogol. Wassertreibende Präparate mit Bisacodyl, Natriumpicosulfat oder Anthrachinone aus Sennesblättern oder Faulbaumrinde bewirken ein vermehrtes Einströmen von Wasser in den Darm. Während diese Mittel oral



eingenommen werden, können auch Zäpfchen Linderung bringen. Diese bilden Gase, Kohlendioxid wird freigesetzt und das Stuhlvolumen vergrößert sich. Dadurch steigt der Druck auf die Darmwand, was wiederum den Weitertransport stimuliert.

Hält die Verstopfung allerdings länger an, tritt sie akut auf oder sind Gewichtsverlust bzw. Blut im Stuhl zu beobachten, bitte sofort zum Arzt!

Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker helfen Ihnen bei der richtigen Wahl des für Sie passenden Laxans oder anderen Anliegen zu Verdauungsbeschwerden und der optimalen Ernährung gerne weiter.



### Abschließend noch ein paar gute Tipps, um Ihren Darm im Alltag zu unterstützen und ihn bestmöglich vor Problemen zu bewahren:

- Immer ausreichend trinken – mindestens zwei Liter täglich!
- Beim Essen Zeit nehmen und gut kauen! Die Verdauung beginnt im Mund.
- Körperliche Aktivitäten einplanen! Bewegung fördert die Verdauung.
- Auf ballaststoffreiche Ernährung achten! Hier gibt es z. B. **ApoLife Ballaststoffe löslich**, das die positiven Eigenschaften von löslichen und nicht löslichen Ballaststoffen vereint.
- Helfen Sie dem Darm mit Probiotika! Nicht nur bei einer Antibiotika-Einnahme sollten Sie Ihre Darmflora unterstützen, etwa durch **ApoLife 24 Darmflora forte** mit über 5 Milliarden „guten“ Keimen pro Kapsel.
- Nehmen Sie sich immer genug Zeit für den Toilettengang!

## Rasche Hilfe für Magen & Darm

PFLANZLICH. SCHNELL. WIRKSAM.

\* IQVIA OTC Offtake MAT 08/2019 Magenmittel 03A in Wert und Menge

**Natürlich wirksam bei:**

- ▶ Magenschmerzen
- ▶ Völlegefühl, Blähungen
- ▶ Magen-Darm-Krämpfen
- ▶ Übelkeit
- ▶ Reizmagensyndrom
- ▶ Reizdarmsyndrom

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

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG

Nr.1

MEISTGEKAUFTES MAGENMITTEL\*

# Wir denken an /

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im Jänner



2. bis 31. Jänner 2020

**100 ml GRATIS**

Jetzt Vitamine tanken und winterfit bleiben – beim Kauf eines ApoLife Multivitaminsaftes (500 ml) 100 ml gratis!

Gutschein gültig von 2. bis 31. Jänner 2020 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

2. bis 31. Jänner 2020

**1,- SPAREN**



Gut für Stimme und Hals – mit isla med Pastillen jetzt 1,- sparen!

Gutschein gültig von 2. bis 31. Jänner 2020 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



# Ihre Gesundheit!

und Februar – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 29. Februar 2020

**2,- SPAREN**



Prospan Hustenliquid mit Menthol 100 ml speziell für Erwachsene oder Hustensaft 200 ml ideal für Kinder.

Gutschein gültig von 1. bis 29. Februar 2020 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 29. Februar 2020

**2,50 SPAREN**



Bei Bronchitis und Erkältungen für die ganze Familie – mit Kaloba 50 ml jetzt 2,50 sparen!

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 29. Februar 2020 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

KAL\_1910\_L\_Rat&Tat

# Cholesterol



# Cholesterin



Dieses Wort ist für viele  
Teil gar Panik aus, weil  
z. B. am Entstehen von  
könnten wir ohne Cholesterin  
wir heute sowohl die  
Aspekte davon aufzei

## UNSER KÖRPER BRAUCHT ES!

Cholesterin, auch Cholesterol oder mit der chemischen Bezeichnung  $C_{27}H_{46}O$ , ist ein Stoff, der maßgeblich an der Bildung unserer Gallensäure in der Leber mitwirkt und ebenso als Grundbaustein unserer Hormone benötigt wird. Es fungiert in der Zellmembran als „Weichmacher“ und erhält sie geschmeidig. Fehlt Cholesterin, wären die Membranen spröde und zerbrechlich. Zudem würden die Zellen ohne wasserunlösliches Cholesterin zerfließen. Und auch für die körpereigene Produktion von Vitamin D<sub>3</sub>, das unser Organismus in der Haut

durch UV-Strahlung selbst bilden kann, ist eine Vorstufe davon unverzichtbar.

## LDL UND HDL

Der wasserunlösliche, fettartige, kristalline Naturstoff Cholesterin kommt praktisch in allen tierischen und menschlichen Zellen vor. Das täglich benötigte Cholesterin kann unser Organismus zu etwa 80–90 % in Darm und Leber selbst produzieren, der Rest wird im Normalfall durch die Nahrung gedeckt. Da die Substanz selbst nicht wasserlöslich ist, muss sie für den Weg durch die Blutbahn eine Transportunterstützung



*in*

...le Menschen negativ behaftet und löst zum  
 ...nn es um hohe Werte geht. Doch obwohl es  
 ...n Herz-Kreislauf-Erkrankungen beteiligt ist,  
 ...olesterin gar nicht überleben. Deshalb möchten  
 ...positiven Eigenschaften als auch die negativen  
 ...gen.

...bekommen. Dies erfolgt durch die  
 ...Anbindung an Eiweißbausteine. So ent-  
 ...stehen verschiedene sogenannte Lipo-  
 ...proteine, von denen zwei für die  
 ...Gesundheit besonders relevant sind:  
 ...LDL (Low Density Lipoprotein) mit gerin-  
 ...ger Dichte und HDL (High Density Lipo-  
 ...protein) mit hoher Dichte.

### GUT UND BÖSE – DAS WAR EINMAL...

Immer noch wird im Blutbild der Verhält-  
 ...niswert von LDL zu HDL ermittelt, wobei  
 ...HDL als „gut“ und LDL als „böse“ gilt.  
 ...Aufgrund der Datenlage ist zwar klar,

# Gehirnjogging

**1** Was ist heiß und kalt,  
 was ist weich und hart  
 und was ist weit und verschlossen?

|   |   |   |   |   |   |          |
|---|---|---|---|---|---|----------|
|   |   | 9 |   | 5 | 4 | <b>2</b> |
| 1 |   |   | 2 | 3 |   |          |
|   |   | 8 |   | 4 | 3 | 9        |
| 3 | 6 |   |   |   |   | 7        |
|   |   | 7 |   |   |   | 1        |
|   | 4 |   |   |   |   | 3 8      |
| 2 |   | 3 |   | 1 | 4 |          |
|   |   |   | 6 | 2 |   | 3        |
|   | 9 |   | 3 |   | 7 |          |

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

## Kauen gegen Karies!

**Xylitol**  
Chewing Gum

Jetzt in Ihrer Rat & Tat Apotheke!

Zahnpflegekaugummi

- ✓ Beugt Karies vor
- ✓ Reduziert Zahnbelag
- ✓ Glutenfrei + Vegan
- ✓ 100% Xylitol gesüßt

Pfefferminz    Cranberry    Grüner Tee    Zimt    Spearmint    Frucht

Auch für Kinder mit Erdbeer- und Apfelmgeschmack

**miradent**  
professional prophylaxis

[www.miradent.de](http://www.miradent.de)

dass für eine gute Herz-Kreislauf-Gesundheit der LDL-Wert niedrig sein sollte, jedoch ist es nach neuen Erkenntnissen ebenso wichtig, seinen HDL-Wert im Auge zu behalten. Steigt dieser nämlich über 90–100 mg/dl im Blut an, so ist der Schutzeffekt dahin und man könnte sich in falscher Sicherheit wiegen. Wie viel Gesamtcholesterin jemand „verträgt“, kommt übrigens auch sehr auf das

## **WAS KANN MAN BEI ZU HOHEN WERTEN SONST NOCH TUN?**

Bei einem leicht erhöhten LDL-Wert können eine Umstellung der Ernährung und vermehrte Bewegung eine Senkung bewirken. Bei den rein genetischen Formen des hohen Cholesterins spielt die Ernährung zwar auch eine Basisrolle, hat aber leider nicht so einen großen Effekt. Hier gibt es aber mittlerweile viele

***Bei einem leicht erhöhten LDL-Wert können schon eine Umstellung der Ernährung und vermehrte Bewegung eine Senkung bewirken.***

persönliche Risiko an: Bei zusätzlichen Erkrankungen, wie Diabetes oder hohem Blutdruck, bei Rauchern oder Personen, die bereits in jungen Jahren sehr hohe LDL-Werte aufweisen (familiäre Hypercholesterinämie), wird sich der Arzt bemühen, mit sogenannten „Statinen“ die Werte zu senken. Manchmal kommt es bei dieser – sehr effektiven – Therapie allerdings zu Muskelschmerzen und dann hilft meistens, nach Rücksprache mit dem Arzt, die Dosis zu reduzieren. Zweckmäßig ist auch, ein Coenzym Q10-Präparat einzunehmen. Dieses Enzym wird nämlich unter der Statin-Therapie nicht mehr ausreichend gebildet und sein Fehlen verursacht die Muskelprobleme. Mit entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. ApoLife 21 Q-10 plus) kann da Abhilfe geschaffen werden.

Erkenntnisse aus der Forschung und neue Substanzklassen, die bestimmte Enzyme im Körper hemmen und so zu einer starken LDL-Senkung führen.

Ganz anders verhält es sich mit den Triglyceriden: Hier ist gesunde Ernährung das Um und Auf und sogar den Medikamenten zum Teil überlegen. Die hauptsächlichsten Auslöser für erhöhte Werte sind nämlich Alkohol und Kohlenhydrate, die rasch aufgenommen werden, wie zum Beispiel Zucker und Weißmehlprodukte.

## **GESUNDE ERNÄHRUNG HILFT!**

Es lässt sich also tatsächlich Abhilfe schaffen, indem man einige Schlemmereien durch gesunde Köstlichkeiten ersetzt. Mit dem Verzehren von ballaststoffreichen Vollkornprodukten,



Hülsenfrüchten und Gemüse ist der wichtigste Schritt schon getan. Verwenden Sie statt gesättigter Fettsäuren vermehrt ungesättigte, dazu viel Fisch, Nüsse und eventuell zusätzliche Omega-3-Fettsäuren als Ergänzung. Diese gibt es als hochwertige Eigenprodukte in Ihrer Rat & Tat Apotheke: **ApoLife 12 Omega 3 Komplex** oder **ApoLife 30 Krill-Öl** stellen als geruchsneutrale Kapseln eine ideale Möglichkeit dar, dem Körper diese wertvollen Fettsäuren zuzuführen. Omega-3-Fettsäuren sind deshalb so wichtig, weil sie die Bildung sogenannter Prostaglandine fördern. Die nämlich können die Eigensynthese von Cholesterin drosseln und wirken gleichzeitig entzündungshemmend, wodurch sich

das Cholesterin nicht mehr so leicht an den Gefäßwänden anlagern kann. Dazu noch ausreichend Bewegung und wenn möglich ein Verzicht auf Nikotin – damit tun Sie alles, um Ihren Cholesterinspiegel niedrig sowie Ihre Gefäße gesund zu halten.

Haben Sie noch Fragen zu Cholesterin und Ernährung oder zu ApoLife Produkten allgemein? Dann geben Ihnen Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker jederzeit fachkundig Auskunft und beraten Sie umfassend!



## Halsschmerzen? Heiserkeit?



isla® med und isla® med **Milde Kirsche**  
**JETZT** auch mit **Zitrus-Honig** Geschmack

- › Lindern Hals- und Schluckbeschwerden
- › Schützen effektiv Mund- und Rachenschleimhaut
- › Beruhigen stark beanspruchte Stimmbänder



Aktionszeitraum: 01.01. bis 31.01.2020

[www.isla.at](http://www.isla.at)

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieser Medizinprodukte informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Aktion nur in Rat&Tat Apotheken gültig, solange der Vorrat reicht. \* Vom Hersteller unverbindlich empfohlener Verkaufspreis in Euro inkl. USt. | Stand Dezember 2019.

# Wegwarte

So, wie alljährlich in der Filmwelt unzählige Preise verliehen werden – vom Goldenen Löwen bis zum Oscar –, gibt es auch bei den Arznei- und Heilpflanzen einige Institutionen, die jedes Jahr ein spezielles Gewächs hervorheben und in den Mittelpunkt stellen. Die Heilkräuterfreunde Deutschlands etwa wählen schon seit 1990 die „Heilpflanze des Jahres“, eine Ehre, die heuer der „Gemeinen Wegwarte“, *Cichorium intybus*, zuteilwurde.

## REISE NACH JERUSALEM

Es gibt eine nette Legende, wie es zum deutschen Namen „Wegwarte“ kam: Als sich ein Ritter auf einen Kreuzzug begab, war seine Geliebte – eine Prinzessin – derart traurig, dass sie sich jeden Morgen mit all ihren Zofen an den Wegesrand stellte und bis zum Abend auf die Rückkehr des Ritters hoffte. Nach langer Zeit erbarmte sich der liebe Gott und verwandelte die Prinzessin sowie ihre Begleiterinnen in wunderschöne weiße und blaue Blumen. Und diese drehen sich heute noch, während sie am „Weg warten“, am Morgen in Richtung der Sonne, folgen ihr den Tag über und senken am Abend „enttäuscht“ die Köpfe.

## VON JEHER WERTVOLL

Bereits in der Antike und im alten Ägypten wurde die Wegwarte als Heil- und Kulturpflanze geschätzt. Man erkannte damals schon ihre speziellen Eigenschaften und Karl der Große ließ sie sogar per Verordnung anbauen. Auch Hildegard von Bingen und Paracelsus kannten ihre positive Wirkung z. B. bei Verdauungsbeschwerden. Später geriet die Pflanze, die bevorzugt – wie der Name schon sagt – am Wegesrand, auf Bahndämmen und Böschungen, aber auch auf nicht kultivierten Flächen wächst, ein wenig in Vergessenheit, um in den letzten Jahren wieder vermehrt in den Fokus der natürlichen Heilmittel zu rücken.

## Wegwarte - kurz & bündig



- Heilpflanze des Jahres 2020
- Lateinischer Name: Cichorium intybus
- Wirkstoff: Bitterstoffe, Ballaststoff Inulin (Präbiotikum)
- Einsatzgebiete: Magen-, Gallen- und Leberbeschwerden, Verdauungsanregung, Hautprobleme
- Erhältlich u. a. als Tee, Kraut, Wurzeln und Bachblüten-Essenz (Nr. 8 Chicory)

### HEILEN ...

Die Wegwarte ist zwar schön anzusehen, das Wichtigste sind jedoch ihre Inhaltsstoffe – in erster Linie die Bitterstoffe und der Ballaststoff Inulin, der als natürliches Präbiotikum den „guten“ Darmbakterien Nahrung liefert. Zur Verwendung kommt die ganze, von einem bitteren Milchsafte durchzogene Pflanze, also das Kraut ebenso wie die Wurzel. Eingesetzt wird die Wegwarte z. B. in Magen-, Gallen- und Lebertees, die sowohl appetit- und verdauungsanregende wie auch körperkräftigende Wirkungen besitzen. Zudem werden in der Volksmedizin Waschungen mit Wegwarten-Tee bei unreiner Haut empfohlen.

### ... UND SCHMECKEN

Wie der lateinische Name bereits vermuten lässt, gehört die Wegwarte zur Unterfamilie der Zichorien, wie etwa auch Chicorée, Zuckerhut oder Radicchio, die mit ihrer bitteren Note köstliche Salate veredeln. Der wertvolle Inhaltsstoff Inulin bietet allerdings weitere moderne Einsatzmöglichkeiten. So dient die Wegwarte als natürlicher Rohstofflieferant dieses Präbiotikums, das neuerdings in vielen Fitness-Getränken, Joghurts oder Käsesorten anzutreffen ist. Die Wurzel übrigens wurde in Notzeiten zur Herstellung von Kaffee-Ersatz genutzt, denn durch das Rösten entwickelt sich ein kaffeeähnlicher Geschmack.

In Ihrer Rat & Tat Apotheke bekommen Sie zwar keinen Wegwarten-Kaffee, aber

dafür viele wertvolle Produkte mit dieser Pflanze. Neben den bereits erwähnten Tees gibt es sie auch als Bachblüten-Essenz. Die Nummer 8 – „Cichory“ – wird hier aller-

dings nicht im Bereich der Verdauung eingesetzt, sondern als Hilfe für besitzergreifende Persönlichkeiten, die sich überall einmischen. Ein Aspekt, der sogar schon bei Hildegard von Bingen Erwähnung findet. Wenn Sie weitere Fragen zu dieser Pflanze, diesbezüglichen Präparaten oder alternativen Heilmethoden haben, können Sie sich jederzeit an Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker wenden.



## Aromatipp

### Atemwegserkrankungen

In der kalten Jahreszeit werden ätherische Öle besonders gerne bei Atemwegserkrankungen eingesetzt. Eine Soforthilfe bei Halsschmerzen bietet eine Gurgelmischung aus Pfefferminzöl, Eukalyptusöl, Teebaumöl und Salbeiöl. Die ätherischen Öle lindern den Schmerz und unterstützen eine rasche Abheilung.

Bei Husten haben sich Inhalationen mit Lat-schenkiefer, Thymian, Eukalyptus, Majoran und Kamille bestens bewährt. Auch eine Anwendung mit Duftlampe und Duftbrunnen bringt schnelle Erleichterung. Aber Vorsicht: Babys vertragen kein Eukalyptus- und Pfefferminzöl!



# Mariendistel & Artischocke

Diese zwei Pflanzen verbindet mehr als nur ihr Ursprung im Mittelmeerraum. Sie gehören beide zur Familie der Korbblütler und haben besonders positive Wirkungen auf unsere Verdauung. Grund genug, sich diese heilsamen Vertreter einmal genauer anzusehen und ihre wertvollen Eigenschaften als Nahrungsergänzungsmittel zu beleuchten.



## Mariendistel

Die Pflanze gedeiht auf steinigen, trockenen Böden, wie etwa Schuttplätzen, aber ebenso auf Viehweiden oder am Wegesrand. Sie wird bis zu 150 cm hoch und für den medizinischen Gebrauch eigens angebaut – bei uns z. B. auf großen Feldern im Waldviertel. Aber auch in Deutschland, Ungarn, China oder Südamerika gibt es riesige Kulturen. Die Mariendistel gilt seit der Antike als

Heilmittel zur Gallenabfuhr und bei Schlangenbissen. Mittlerweile wurde ihre Wirkung wissenschaftlich bewiesen, wobei hier vor allem der Inhaltsstoff Silymarin zu erwähnen ist. Er wird zur Vorbeugung bzw. Therapie toxischer Leberschäden eingesetzt und unterstützt die Regeneration der Leberzellen bei Leberzirrhose, Fettleber oder nach Hepatitis-Erkrankungen. Ein spezieller

Wirkstoff des Silymarin-Komplexes, Silybinin, ist übrigens die einzige Chance, einen Patienten nach einer Knollenblätterpilz-Vergiftung zu retten, da es den Transport der tödlichen Gifte Phalloidin und alpha-Amantadin hemmt. Dazu werden allerdings hohe Dosen benötigt. Zur Unterstützung der Leber- und Gallenfunktion gibt es neben dem bekannten Tee Präparate mit einem

standardisierten Silymarin-Gehalt, in denen der wirksame Bestandteil in einer definierten Menge (70–140 mg) vorhanden sein muss, wie auch in einem Eigenprodukt Ihrer Rat & Tat Apotheke, **ApoLife 8 Artischocke & Mariendistel forte**. Es enthält nicht nur den Extrakt der Mariendistel, sondern ebenso jenen der Artischocke, der nun unsere Aufmerksamkeit gelten soll.



## Artischocke

Sie darf mit ihrem köstlichen, leicht bitteren Geschmack praktisch auf keiner Speisekarte fehlen. Die Blütenknospe dieser großen, distelartigen Pflanze wurde bereits im Altertum serviert, und es sind sogar einige Rezepte aus dieser Zeit – z. B. aus dem alten Rom – überliefert. In unseren Breiten war die Artischocke lange nur den wohlhabenden Kreisen vorbehalten und hier äußerst beliebt. So sagt man etwa Heinrich VIII. und Katharina von Medici ein Faible für dieses Gemüse nach.

Doch was macht die Artischocke denn

nun gesundheitlich so wertvoll? Es ist der Bitterstoff Cynarin, der appetitanregend wirkt und dabei hilft, schwere Speisen besser zu verdauen. Nicht umsonst gibt es einen Likör mit ähnlichem Namen, der nicht nur in seinem Herkunftsland Italien als Digestif sehr beliebt ist. Cynarin regt nämlich den Stoffwechsel von Leber und Galle an, und auch die weiteren Inhaltsstoffe der Artischocke dürfen nicht außer Acht gelassen werden. So sind beispielsweise Inulin und reichlich Ballaststoffe, die Vitamine A, B1 und B2 sowie Kalium,



Magnesium, Eisen und Kalzium in größeren Mengen ebenso enthalten wie wertvolle Polyphenole sowie spezielle Flavonoide.

Aufgrund von unterschiedlichen Wirkmechanismen fördert die Artischocke die Ausscheidung von Cholesterin und hemmt zudem dessen Neubildung in den Leberzellen. Somit kann sie zu einer Senkung des Gesamtcholesterins beitragen, Arteriosklerose entgegenwirken und durch positive Beeinflussung des Zucker- und Fettstoffwechsels sogar kardiovaskulären Erkrankungen vorbeugen. Frischpflanzenextrakte werden überdies erfolgreich bei manchen Magen-Darm-Beschwerden (Dyspepsie) und zur Stimulierung des Stoffwechsels eingesetzt. Die zudem enthaltenen Antioxidantien eliminieren gefährliche freie Radikale, stimulieren unsere Energiezellen und können zu einer Verbesserung des Allgemeinzustandes sowie des allgemeinen Wohlbefindens beitragen.

Medizinisch kommen bei der Artischocke

vor allem die Blätter in speziellen Säften, Tees oder Tinkturen zum Einsatz. Es gibt, wie bereits erwähnt, in Ihrer Rat & Tat Apotheke aber auch ein Kombinationspräparat, das wertvolle Artischocken- und Mariendistel-Extrakte sowie weitere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe vereint: **ApoLife 8 Artischocke & Mariendistel forte** enthält zudem Curcumin und Wermut, deren Bitterstoffe und ätherischen Öle die Produktion der Verdauungssäfte fördern, sowie schwarzen Pfeffer, um die Darmdurchblutung und somit die Aufnahme der übrigen Wirkstoffe zu unterstützen. Ein perfekter Mix in fein abgestimmter Dosierung, mit dem Sie Leber und Verdauung auf natürliche Weise etwas Gutes tun können.

Wenn Sie etwas zu diesem Produkt, der ApoLife Eigenprodukt-Serie oder weiteren Möglichkeiten, Verdauungsproblemen effizient vorzubeugen, wissen möchten, sind Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker mit Sicherheit die optimale Anlaufstelle.

**Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:**



**Symptome lindern**



**Infekt bekämpfen**



**KALOPA® KANN BEIDES!**

Für Kinder ab 1 Jahr!

**Kaloba® – wirksam bei Bronchitis und Erkältung.**

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. KAL\_1906\_L



Mag. Peter Jura  
Rat & Tat Apotheker in  
Neuhofen/Krems.

# Abnehmen

Nachdem die stillste Zeit des Jahres für viele auch die kalorienreichste war, stellt sich für uns die Frage, was am besten dazu geeignet ist, die „gewichtigen“ Auswirkungen von Keksen, Glühwein, Punsch und Festtagsbraten wieder zu beseitigen. Denn dass die Kleidung plötzlich geschrumpft ist, wird in den meisten Fällen nicht der Grund dafür sein. Wie man den Neujahrsvorsatz Nummer eins „Ich will abnehmen!“ in die Tat umsetzt, ohne dem Körper zu schaden, wird uns heute Herr Mag. Jura, Rat & Tat Apotheker aus Neuhofen an der Krems, sagen.

## **Herr Mag. Jura, wie funktioniert das Abnehmen am besten?**

Hier gibt es einige Möglichkeiten, die sich bestens bewährt haben und dabei helfen, die hinzugewonnenen Kilos wieder purzeln zu lassen. Allerdings sollte man sich über zwei wesentliche Dinge im Klaren sein: Zum einen gibt es keine Wunderpille für eine Wunschfigur, selbst wenn uns das die Werbung oftmals Glauben machen will. Und zum anderen: ohne Bewegung kein Erfolg! Wer nur vom Sofa zur Waage geht und hofft,

dabei Gewicht zu verlieren, wird enttäuscht sein.

## **Das heißt also jeden Tag ab ins Fitnessstudio?**

Nein, von einem Extrem ins andere sollte man nicht verfallen. Zwei Mal pro Woche Ausdauertraining für zumindest 30 Minuten sind bereits ausreichend, um die Mitochondrien, also die Energiekraftwerke, anzuregen und Entgiftungsprozesse im Körper in Gang zu setzen. Was Sie dabei für sich entdecken, bleibt



ganz Ihnen überlassen. Das kann Joggen, Nordic Walking, Radfahren am Hometrainer, Langlaufen, Tourengehen oder Schwimmen sein, machen Sie einfach das, wozu Sie Lust haben. Wichtig ist jedoch ebenso, die Muskelkraft zu trainieren, Tipps zu speziellen Kraftübungen bekommen Sie in jeder Rat & Tat Apotheke. Diese Übungen sollte man dreifach, jeweils 10 bis 15 Mal mit kurzen Unterbrechungen, durchführen. Sobald der Muskel arbeitet, werden sogenannte Myokine freigesetzt, die

helfen, das Fettgewebe abzubauen, entzündungshemmend sind und sogar Demenz entgegenwirken sollen. Bei den sportlichen Aktivitäten auf eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit und Mineralstoffen, wie z.B. Magnesium, achten. Es unterstützt die Muskelregeneration und verhindert Krämpfe.

***Kommen wir nun zur Ernährung.  
Wann und wie soll ich essen?***

Es spielt keine große Rolle, ob Sie nun tagsüber öfters kleine Portionen essen

oder lieber größere und dafür selten. Wichtig ist dabei aber, dass der Körper stets eine Phase der Nahrungskarenz bekommt, in der er sich erholen kann. Unser Organismus benötigt eine Pause von rund 14 Stunden, damit die Stoffwechselfvorgänge aktiviert und die Erneuerung bzw. Reinigung der Zellen angekurbelt werden können. Wer also um 19:00 Uhr abends das letzte Mal etwas zu sich nimmt, sollte am nächsten Tag erst um 9:00 Uhr frühstücken. Das bekannte Dinner-Cancelling oder ein Weglassen des Frühstücks können beim Abnehmen demnach durchaus schon kleine Wunder wirken. Es ist allerdings nicht egal, wie bzw. was man isst. Ganz wesentlich ist es, bewusst zu essen, also nicht schnell unterwegs oder im Stress. Man sollte sich immer Zeit nehmen, sich in Ruhe hinsetzen und jeden Bissen genießen!

***Sie haben mit „was“ bereits das Stichwort gegeben. Wie sollte die Ernährung beim Abnehmen zusammengesetzt sein?***

Hier kann eigentlich alles vertreten sein, allerdings in einem vernünftigen Verhältnis und Ausmaß. Der Hauptteil der Lebensmittel sollten Kohlenhydrate sein, denn unser Gehirn braucht die darin enthaltene Glukose, um optimal zu arbeiten. Verzichten Sie hingegen auf zuckerhaltige Speisen und Weißmehl. Die Stärke aus Dinkelmehl und Vollkornprodukten wird im Darm langsamer abgebaut und der entstehende Zucker erst nach und nach ins Blut abgegeben. So

bleiben wir länger satt und vermeiden eine leichte Unterzuckerung, die ihrerseits wieder Hunger auslöst. Weitere gute Kohlenhydrat-Quellen sind Kartoffeln, die zudem reich an Kalium und Spurenelementen sind.

***Wie sieht es da mit Eiweiß aus?***

Proteine sind wichtige Bestandteile jedes Abnehmprogrammes. Wer sich mehr bewegt, baut automatisch Muskelmasse auf und benötigt dafür vermehrt Eiweiß. Fleisch, Eier und Milchprodukte sind hier die besten natürlichen Quellen, wobei man allerdings stets auf einen niedrigen Fettgehalt achten sollte. Bei Bedarf kann das Training mit speziellen Protein-Produkten unterstützt werden. Sehr empfehlenswert sind beispielsweise die **ApoLife Eiweiß-Shakes** mit essenziellen Aminosäuren, die es in vier Geschmacksrichtungen in der Rat & Tat Apotheke gibt.

***Soll man auf Fett verzichten?***

Nein, Fett darf bei einer ausgewogenen Ernährung ebenso nicht fehlen! Jedoch ist Fett nicht gleich Fett. „Gute“ Fette pflanzlichen Ursprunges enthalten viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Diese senken das Arteriosklerose-Risiko, wirken entzündungshemmend und sind auch für unsere Hautbarriere wichtig. Hier sollte man in erster Linie auf kalt gepresstes Leinöl, Olivenöl oder Hanföl zurückgreifen und die Speisekarte zudem mit Hochseefischen und Avocados ergänzen. Wer sich hingegen Fertigprodukte, frittierte Lebensmittel,



Chips oder Croissants schmecken lässt, nimmt Unmengen an „schlechten“ Fetten zu sich. Darauf gilt es in jedem Fall zu verzichten, wenn man es mit dem Abnehmen wirklich ernst meint.

unterstützen. Auch dafür gibt es in jeder Rat & Tat Apotheke viele hilfreiche Produkte, wie zum Beispiel **ApoLife Zuckerstoffwechsel** oder **ApoLife Gewichtskontrolle**. Sie kurbeln mit

**Für jede Diät gilt: Zum einen gibt es keine Wunderpille für die Wunschfigur, und zum anderen gibt es ohne Bewegung keinen Erfolg!**

**Aber Süßigkeiten sind verboten, oder?**

Komplett auf alles zu verzichten, wird immer schwierig sein und kann sogar zu einer Qual werden. Wesentlich ist es, diese Leckereien keinesfalls täglich zu konsumieren. Eine Möglichkeit, um die süße Abstinenz im Alltag anzugehen, ist das Prinzip der „Höflichkeits-Süßigkeiten“. Sprich: Ein Stück Kuchen auf einer Geburtstagsparty ist erlaubt, daheim vor dem Fernseher hingegen nicht. Und selbst wenn es mal nicht mehr geht und ein Stück Schokolade der letzte Ausweg war: Bleiben Sie Ihrem eingeschlagenen Weg treu!

**Haben Sie abschließend noch ein paar Tipps für uns?**

Selbstverständlich, gerne! Am besten vor jedem Essen ein Glas lauwarmes Wasser trinken. Dann ist der Magen schon ein bisschen vorgefüllt und das Sättigungsgefühl setzt schneller ein. Ebenfalls empfehlenswert ist es, den Körper beim Abnehmen gezielt zu

einer speziellen Kombination aus Pflanzenextrakten und Vitaminen den Stoffwechsel an und gleichen zudem den Blutzuckerspiegel aus. Fragen Sie einfach danach und holen Sie sich bei uns viele weitere Tipps rund ums Abnehmen!

**Herr Mag. Jura, wir danken Ihnen für dieses Gespräch!**



**L Ö S U N G**  
*Gehirnjogging*

**1** Das Herz

|          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7        | 3 | 9 | 8 | 6 | 5 | 2 | 4 | 1 |   |
| 1        | 5 | 4 | 2 | 9 | 3 | 6 | 8 | 7 |   |
| 6        | 2 | 8 | 1 | 4 | 7 | 3 | 5 | 9 |   |
| <b>2</b> | 3 | 6 | 2 | 5 | 8 | 1 | 9 | 7 | 4 |
| 5        | 8 | 7 | 4 | 3 | 9 | 1 | 2 | 6 |   |
| 9        | 4 | 1 | 7 | 2 | 6 | 5 | 3 | 8 |   |
| 2        | 7 | 3 | 9 | 1 | 8 | 4 | 6 | 5 |   |
| 4        | 1 | 5 | 6 | 7 | 2 | 8 | 9 | 3 |   |
| 8        | 9 | 6 | 3 | 5 | 4 | 7 | 1 | 2 |   |

A P O M A X E R K L Ä R T :

# Grapefruit-Interaktion

## GUTE EIGENSCHAFTEN

Die eigentlich zu den Beeren zählende Frucht bringt viel Positives mit sich. Das Fruchtfleisch sowie der Saft enthalten wertvolle Antioxidantien, sogenannte Radikalfänger, und nur eine Grapefruit deckt den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C. Ihr wird zudem eine unterstützende Wirkung beim Senken des Blutzuckerspiegels nachgesagt. Citrus paradisi gilt als appetitanregend, darmreinigend, hilft bei Venenleiden und stärkt das Immunsystem. Also eigentlich ein wunderbares und gesundes Obst, aber leider nur eigentlich, denn die Inhaltsstoffe der Grapefruit haben auch nicht so wünschenswerte Eigenschaften. Dann nämlich, wenn es um die Beeinflussung von Arzneimitteln geht.

## WAS PASSIERT BEI DER MEDIKAMENTEN-EINNAHME?

Die Arzneistoffe, welche über Tabletten, Kapseln oder Tropfen in den Körper gelangen, werden im Magen-Darm-Trakt aufgenommen und kommen so in unser Blut. Wie schnell und effektiv diese Aufnahme erfolgt, hängt stets von der gleichzeitig verzehrten Nahrung ab. Nicht umsonst gibt es genaue Vorgaben, ob ein Medikament nüchtern, zu oder erst nach den Mahlzeiten eingenommen werden muss. Ebenso können natürliche



Manche meiden sie ob ihres bitteren Geschmacks. Citrus paradisi ist eine tropische, paradiesische Zitrusfrucht und ist noch gar nicht in Europa heimisch. Citrus paradisi erst im 18. Jahrhundert in der Karibik entdeckt. In der Karibik die Grapefruit war geboren. Mittlerweile ist die Grapefruit weltweit verbreitet. Sie wird wegzudenken und wird als Obst, gepresst oder in Saftform weltweit in den USA, Mexiko, Israel, Marokko und

Substanzen die Wirksamkeit von Präparaten beeinflussen. Und dazu gehört leider auch die köstliche Grapefruit.

## PHARMAKOLOGISCHE INTERAKTIONEN

Eigentlich zufällig wurde 1989 entdeckt und in den Jahren darauf in Studien belegt, dass die Grapefruit – und da nicht nur der Saft, sondern die ganze Frucht – zu erheblichen Wechselwirkungen mit



tionen

es, viele lieben sie dafür – die Grapefruit. Sie steht ihrem lateinischen Namen nach für eine so alt, wie man vielleicht annehmen würde. Wenn man diversen Quellen trauen darf, entstand Tribik. Möglicherweise rein zufällig kam es zur Kreuzung einer Pampelmuse mit einer Orange, und herbe Südfrucht mit ihren verschiedenen Sorten aus unseren Supermärkten nicht mehr in Mischgetränken sehr geschätzt. Angebaut wird die Frucht in Europa in Spanien und Zypern bzw. und Südafrika.

pharmakologischen Substanzen führen kann. So werden manche Medikamente verstärkt und bei anderen wiederum die Aufnahme behindert. Um das besser zu verstehen, beobachten wir kurz, wie überhaupt eine Arzneimittelwirkung im Organismus zustande kommen kann: Viele Medikamente, die wir verordnet bekommen, müssen im Körper erst einmal chemisch verändert werden, damit sie überhaupt etwas bewirken können.

Die so entstandenen Substanzen (Metaboliten) unterscheiden sich vom originalen Arzneistoff. Oft muss in der Leber überhaupt erst eine aktive, also wirkungsvolle Form entstehen, um dann wieder langsam deaktiviert und aus dem Körper ausgeschieden zu werden. Dafür haben wir im Organismus eine ganze Reihe an wichtigen Enzymen, die für diese Arbeit zuständig sind und dafür sorgen, dass die richtige Dosis aus den

|  |                      |   |
|--|----------------------|---|
| Blutdrucksenkende Mittel<br>(z. B. Calciumantagonisten)      | Wirkung verstärkt    | Es treten vermehrt Nebenwirkungen, wie Kopfschmerz, Hitzegefühl, erhöhte Herzfrequenz, Kreislaufprobleme, auf |
| Immunsuppressiva (wichtig z. B. nach Organtransplantationen) | Wirkung verstärkt    | Das Immunsystem wird geschwächt, verstärkte Infektionsgefahr  |
| Cholesterinsenker  | Wirkung verstärkt    | Nebenwirkungen, wie Neigung zu Muskelschmerzen, wahrscheinlicher  |
| Potenzmittel   | Wirkung verstärkt    | gefährlicher Blutdruckabfall möglich  |
| Schilddrüsenhormone  | Wirkung abgeschwächt | richtige Dosis wird gar nicht erreicht  |

Medikamenten freigesetzt und ihre Wirkung im Organismus zur Verfügung steht. Dabei sollten natürlich auch möglichst wenige Nebenwirkungen zu spüren sein. Dieses System arbeitet zwar

ausgezeichnet, steht aber nicht nur den Medikamenten zur Verfügung. Auch Nahrungsmittel werden im Körper verarbeitet – und manchmal eben über genau dieselben Enzyme, wie unsere

**PROSPAN®**  
Hustenmedizin

**Husten?**  
Mit Prospan® wieder befreit durchatmen.

**Mit der Kraft des Efeus:**

- › Löst den Schleim
- › Befreit die Atemwege
- › Beruhigt den Husten

**PROSPAN®**  
Hustenzäpfchen  
Pneumoaktiv Formel  
Beruhigt den Husten

**PROSPAN®**  
Hustensaft  
Beruhigt den Husten

**PROSPAN®**  
Hustensaft  
Beruhigt den Husten

[www.prospan.at](http://www.prospan.at)

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



Arzneistoffe. So geschieht das auch mit der Grapefruit. Kein Wunder also, dass es da zu Behinderungen kommen muss. Wie sich diese Interaktionen auswirken können, ist großteils gut untersucht. Die Palette reicht von wirkungslos bis dahin, dass verstärkte Nebenwirkungen spürbar sind, und bedeutet in jedem Fall einen unerwünschten Effekt.

Je nachdem, ob die gleichzeitig angewendete Grapefruit unser eigenes Enzymsystem aktiviert oder blockiert, können unangenehme bis sogar gefährliche Wirkungen auftreten.

Eine Übersicht über die bekanntesten Phänomene ist in der Tabelle auf Seite 36 zusammengestellt.

Auch bei einigen Psychopharmaka, Antibiotika und Pilzmitteln wird die therapeutische Dosis durch Einnahme gemeinsam mit Grapefruitsaft verändert und somit kann entweder die erwartete Wirkung nicht einsetzen oder die eine oder andere Nebenwirkung zu stark ausgeprägt sein.

Daher unser Tipp: Bitte Arzneien immer mit viel Wasser einnehmen!

Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker geben Ihnen bei der Abgabe von Medikamenten stets wichtige Hinweise zur Verwendung und Einnahme. Zögern Sie nicht, sie nach möglichen Interaktionen mit Grapefruit, anderen natürlichen Substanzen oder möglicherweise harmlosen rezeptfreien Präparaten zu fragen. Denn hier gibt es ebenso teils überraschende Wechselwirkungen, die unter Umständen von größter Wichtigkeit sein können.



## Sinusitis Spray forte

**Die natürliche Rettung bei Nasennebenhöhlenentzündung.**

Geschwollene Schleimhäute verschließen die Nase, der Schleim sitzt fest und es kommt zur Entzündung – SOS Sinusitis! Damit der Nasenstau nicht länger Druckschmerzen bereitet, gibt es jetzt ein 100% natürlich wirkendes Nasenspray, das die Nebenhöhlen von feststehendem Schleim reinigt, Viren und Bakterien beseitigt und die Regeneration der Nasenschleimhaut unterstützt. [www.sos-sinusitis.at](http://www.sos-sinusitis.at)

**Sinusitis Spray forte:** Medizinprodukt zur Abschwellung und Reinigung der Nasenschleimhaut von Viren und Bakterien bei Rhinitis (Schnupfen) sowie bei akuter und chronischer Sinusitis (Entzündungen der Nasennebenhöhlen). Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie die Gebrauchsanweisung, der Arzt oder Apotheker.

Siemens & Co, D-56119 Bad Ems | [www.emser.at](http://www.emser.at)

## Reflux-Krankheit, Sodbrennen, Übersäuerung?

Rund 1,5 Millionen Österreicher sind davon betroffen. Mit einer Änderung der Ernährungsgewohnheiten oder einer medikamentösen Reflux-Behandlung kann 90 Prozent der Betroffenen geholfen werden. Seit Kurzem gibt es einen weiter verbesserten Therapieansatz mit zusätzlichem Schleimhautschutz.

Die gastroösophageale Reflux-Krankheit wird durch einen gesteigerten Rückfluss des sauren Mageninhaltes in die Speiseröhre verursacht. Es kann dabei auch zu Gewebeveränderungen in der Speiseröhre oder im Magen kommen, die in späteren Stadien eine Krebsvorstufe darstellen können. Ohne Behandlung können ca. 10 % dieser Personen eine Krebserkrankung (sog. Barrett-Karzinom) entwickeln. Daher sollte man rechtzeitig auf die Symptome achten und bei länger anhaltender Symptomatik eine Therapie beginnen.

Zu den klassischen Symptomen gehören Druck, Brennen oder Schmerzen in der Magengegend oder hinter dem Brustbein (Sodbrennen), besonders im Liegen, saures Aufstoßen sowie Halskratzen oder Heiserkeit.

### UMDENKEN IN DER REFLUX-THERAPIE

Die Reflux-Erkrankung kann gut behandelt werden. Eine Umgestaltung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils führen bereits zu einer deutlichen Linderung der Symptome. Eine medikamentöse Reflux-Behandlung hilft 90 Prozent der Betroffenen.

### MEDIKAMENTÖSE MASSNAHMEN

**Kombinationstherapie:** Die Kombinationen aus Säureblockern, Schleimhautschutz und Abdichtung nach oben sind aufgrund ihres mehrfachen Wirkansatzes ideal für die Therapie der Reflux-Symptomatik. Besonders auf den Schleimhautschutz sollte man achten.

**Reine Säureregulatoren** (Ca-Carbonat, Mg-Carbonat, Bi-Carbonat, Magaldrat, Hydrotalcit): Haben ausschließlich Wirkung auf die Säurereduktion, keine anderen Schutzwirkungen.

**Protonenpumpenhemmer** (PPI): PPIs sind hochpotent und in manchen Indikationen indiziert. Sie sollten jedoch nicht ohne kritische Beurteilung eingesetzt werden und hemmen die Magensäure bis zu 98 %, was bei Reflux gar nicht notwendig ist.

# easygastril®

## Endlich eine Komplettlösung bei Sodbrennen und Übersäuerung durch 4-fach Wirkung

*Einzigartig – mit Tamarinde!*  
*Verbesserte Adhäsion an der Schleimhaut führt zu erhöhtem Schutz vom Rachen bis zum Magen!*



Zur Vorbeugung und Behandlung im Zusammenhang mit gastroösophagealem Rückfluss, Übersäuerung des Magens und zum Schutz der Magenschleimhaut

**Magen-Gel und Kautabletten**

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

[www.easygastril.at](http://www.easygastril.at)

easypharm

2.1909 – 7/8.2019



## HOMÖOPATHIE – WENN ES IN DEN AUGEN BRENNT!



Wenn Viren oder Bakterien eine Bindehautentzündung auslösen, sind die häufigsten Beschwerden gerötete und verklebte Augen, Lichtempfindlichkeit und Sandkörpfergefühl in den Augen. Hier bieten **Similasan Augentropfen gegen entzündete Augen** mit ihrer speziellen Kombination von Belladonna, Hepar sulfuris und Euphrasia eine ebenso natürliche wie bewährte Lösung. Similasan Augentropfen für entzündete Augen regen durch feinste Reize den Selbstheilungsprozess an, lindern Augenbeschwerden und helfen dabei, das gesunde Gleichgewicht wiederherzustellen. Sie sind gut verträglich und werden als sehr angenehm und erleichternd empfunden.

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

SIMI\_2019\_090

## SCHÜSSLER – VERSTOPFUNG

So bringen Sie Ihren Darm in Schwung und wirken einer Verstopfung entgegen:

- Nr. 7 Magnesium phosphoricum – als „Heiße 7“ genossen: 10 Tabletten in einem Glas mit heißem Wasser auflösen und ganz heiß trinken – vornehmlich am Abend
- Nr. 9 Natrium phosphoricum – reguliert den Fettstoffwechsel und hilft der Galle, Fette zu verseifen. Einnahme: 2 bis 3 Tabletten nachmittags im Mund zergehen lassen
- Nr. 10 Natrium sulfuricum – ist für die Ausscheidung verantwortlich und fördert die Tätigkeit des Dickdarms. Einnahme: 2 bis 3 Tabletten vormittags im Mund zergehen lassen

## TEE – MAGEN-DARM VERDAUUNGSTEE



Ein gutes Bauchgefühl ist eine wichtige Basis für unsere Gesundheit, für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Allerdings gerät gerade die Körpermitte gerne aus dem Gleichgewicht und oft schlägt uns der Alltag sprichwörtlich „auf den Magen“.

Völlegefühl, Blähungen oder nervöse Bauchkrämpfe sind fast jedem bekannt. Auch Verstopfung und Durchfall sind keine Seltenheit. Die Palette möglicher Ursachen für diese Beschwerden ist breit gefächert. So nehmen nicht nur Infekte, sondern auch andere physische und auch psychische Umstände Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt. Sidroga Magen-Darm Verdauungstee enthält die Bitterkräuter Kalmuswurzelstock, Schafgarbenkraut und Tausendgüldenkraut, die verdauungsfördernd wirken. Die Inhaltsstoffe der Melissenblätter und Kamillenblüten wirken beruhigend und krampflösend. Sidroga Magen-Darm Verdauungstee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Magen-Darm-Beschwerden und Verdauungsbeschwerden, wie Völlegefühl, Aufstoßen und Blähungen, sowie zur Appetitanregung.

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



# Für Ihre Augen im Winter!

- ✓ ideal bei trockener Luft
- ✓ österreichische Entwicklung
- ✓ ohne Konservierungsmittel
- ✓ mit sterilem Tropfsystem

Österreichische  
Apothekenqualität  
zu einem fairen Preis  
aus Ihrer Rat & Tat  
Apotheke!



Neu!

**ApoLife® Befeuchtende Augentropfen mit Hyaluron** befeuchten und pflegen das gestresste Auge - besonders jetzt in der kalten und trockenen Jahreszeit! Ohne Konservierungsstoffe und mit patentiertem, sterilem Tropfverschluss.



[www.apolife.at](http://www.apolife.at)

**Fragen Sie jetzt danach!**