

AUSGABE 5 | SEPTEMBER/OKTOBER 2020



Mit vielen
Herbst-Aktionen!

Goldener Herbst!

SCHULSTRESS
RESTLESS LEGS
HAARPFLEGE
UND NOCH VIELES MEHR ...



DIE KRAFT VITALER ÖLE

GLEICHT DEN LIPIDVERLUST DER HAUT
WÄHREND UND NACH DEN WECHSELJAHREN AUS

[Na]
[Ca]
[PO₄³⁻]
[Fe]
[Mn]
[Mg]
[K]

OMEGA 3 - 6 - 9
+ VULKANISCHES
WASSER



©VIA IMS Health, FY 2018 & YTD 10/2019, Umsatz in Wert, Gesichtspflege für reife Haut in der Apotheke
**Wissenschaftliche Bewertung an 52 Frauen nach 1 Monat.

INNOVATION:
NEOVADIOL
MAGISTRAL **NACHT**

SORGT NACHT FÜR NACHT
FÜR FESTERE HAUT & INTENSIVES WOHLGEFÜHL
WÄHREND UND NACH DEN WECHSELJAHREN

BEWIESENE WIRKSAMKEIT NACH 1 MONAT

-74% TROCKENEHAUT +44% GESCHMEIDIGKEIT****

NR.1 FÜR REIFE HAUT*

VICHY
LABORATOIRES

JETZT IN IHRER APOTHEKE

Weitere Experten-Tipps für die
Wechseljahre erfahren Sie hier:
www.vichy.at/MeineZeitIstJetzt



Was bringt der Herbst?



Mag. Andrea
Hirschmann
Rat & Tat
Apothekerin in
Wien Kalksburg

Wir stimmen sicherlich in einem überein: 2020 ist ein durch und durch verrücktes Jahr!

Und so unerwartet, beängstigend und unplanbar die erste Jahreshälfte war, so unberechenbar droht auch der Herbst zu werden. Niemand kann sagen, wie es mit Corona weitergeht und wie lange uns das Virus noch begleiten wird.

Eines aber steht unverrückbar fest: Wenn wir alle aufeinander Rücksicht nehmen, wenn wir die Sorgen unserer Mitmenschen ernst nehmen und Abstand halten bzw. die Masken tragen, wo es sinnvoll und wichtig ist, können wir das verrückte Jahr 2020 mit Zuversicht und Gelassenheit zu einem guten Ende bringen.

Vertrauen Sie deshalb auch weiterhin den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Ihrer Rat & Tat Apotheke – fragen Sie uns einfach bei Ihrem nächsten Besuch, wenn Sie Sorgen rund um Ihre Gesundheit haben!

Wir wünschen Ihnen trotz allem einen gesunden Herbst und viel Vergnügen beim Lesen!

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

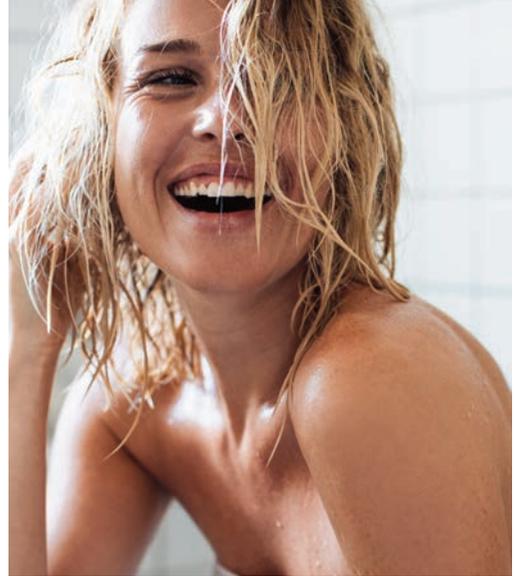
Rat & Tat Apotheken finden Sie fast 100-mal in ganz Österreich – auch in Ihrer Nähe!



Weitere Informationen: www.rat-tat.at!

Inhalt

Schulstress für Eltern	6
Fachinterview: Haarpflege nach dem Sommer	10
Restless-Legs-Syndrom (RLS)	14
Aktionen	18
HPV-Impfung	20
Stark und vielseitig – Zistrose	24
Vitamin C	28
ApoMax erklärt: Unterschiede Lebend- und Totimpfstoff	32
Aromatipp	34
Homöopathie-Tipp	35
Schüßler-Tipp	35
Tee-Tipp	35



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

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, im Auftrag von Rat & Tat.

Text: Thomas Franke.

Fotos: Ingimage, Shutterstock, Depositphotos, Pixabay, Fotolia, Archiv.

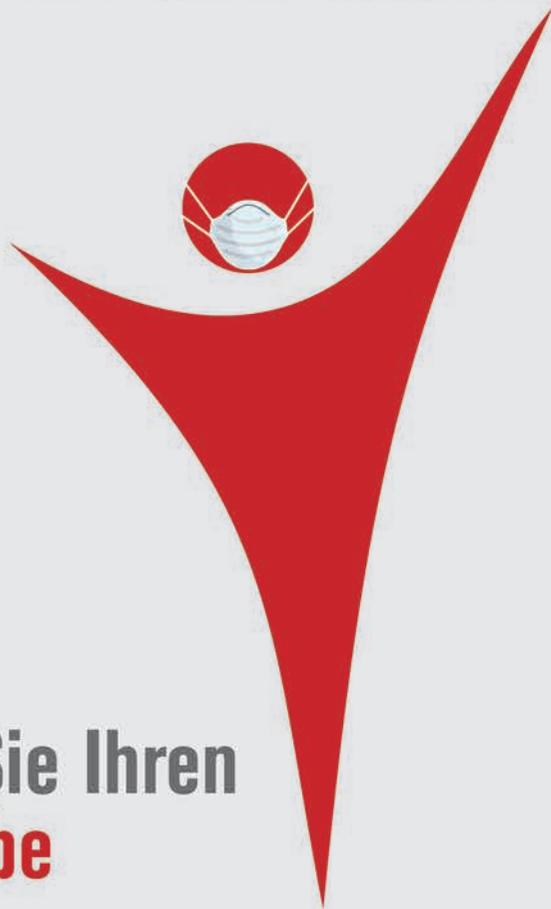
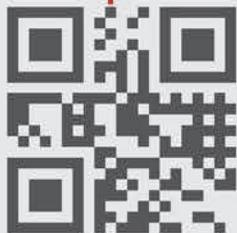
Druck: Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.

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.

Vielen Dank!



www.apolife.at



Vielen Dank, dass Sie Ihren
Mitmenschen zuliebe

- 1. Ihre Maske tragen,**
- 2. sich die Hände desinfizieren und**
- 3. 1 Meter Abstand halten!**

Bleiben Sie gesund!

Ihre Rat & Tat ApothekerInnen

Schulstress





für Eltern



Auch wenn man in Zeiten wie diesen leider mit allem rechnen muss, sehen wir optimistisch in die Zukunft und legen sämtlichen Schülerinnen und Schülern im September ein erfreutes „Hurra, die Schule geht wieder los!“ in den Mund.

LANGE FERIEEN, KURZE ANLAUFZEIT

Der Beginn eines neuen Schuljahres bedeutet für alle eine immense Umstellung. Nach neun Wochen Erholung, Baden und Spaß heißt es, sich wieder schnell an den Alltag mit frühem Aufstehen, – im besten Fall – konzentriertem Aufpassen und bravem Lernen zu gewöhnen. Ein komplett anderer Tagesablauf, der nicht nur für Erstklässler ein neues Kapitel ihres Lebens darstellt. Für viele gibt es eine neue Schule, neue Klassenkameraden sowie neue Lehrerinnen und Lehrer. Manche wissen vielleicht wenige Tage vor dem Schulbeginn auch gar nicht, wie bzw. wo es mit ihnen weitergeht, denn der „Nachzipf“ muss erst erfolgreich absolviert werden. All das kann die Kinder enorm belasten – ebenso wie die Eltern!

HOMESCHOOLING UND MEHR ...

Bereits in normalen Jahren kann die Zeit

im September sehr anstrengend sein, in diesem Herbst weiß man jedoch nicht, welche Überraschungen uns möglicherweise noch bevorstehen. Das durch das Coronavirus bedingte Lernen zu Hause war für viele Eltern etwas Neues und nicht immer ganz Einfaches. Manche

GUTE TIPPS

Der Arbeitstag war lang, ausgelaugt geht es nach Hause, wo dann das Vokabellernen oder knifflige Mathematikprobleme und Hausaufgaben warten, bei denen das Kind Ihre Hilfe braucht. Möglicherweise muss Nachhilfe organisiert

Nach neun Wochen Erholung, Baden und Spaß heißt es, sich wieder auf einen komplett anderen Tagesablauf, der nicht nur für Erstklässler ein neues Kapitel ihres Lebens darstellt, einzustellen.

haben dadurch erst gemerkt, wie fordernd der schulische Alltag und die Aufgaben für die Kinder eigentlich sind. Nun müssen die Schülerinnen und Schüler wieder Leistungen erbringen und die in sie gesetzten Erwartungen erfüllen. Das führt zum Teil schon in jungen Jahren zu Belastungen und Stress, der durch das Mittragen von Ängsten und Nöten auf die Eltern übergreifen kann – sie haben Schulstress.

werden, weil Tests oder Schularbeiten anstehen. Die Schule bestimmt die Freizeit der gesamten Familie und Stress sowie Konflikte lassen nicht lange auf sich warten. In diesem Fall ist es von größter Wichtigkeit, für einen Ausgleich zur schulischen Belastung für Kinder und Eltern zu sorgen. Man muss sich praktisch Inseln im Meer des Alltags schaffen, die frei von Stress und Lernen sind. Stunden, in denen man eine schöne Zeit

Elimax
PURE POWER

WASSER GEGEN LÄUSE?

Herkömmliche Läusemittel töten Läuse & Nissen durch verschiedene Öle/Silikone, die zwar wirken, jedoch die Haare lange stark entfetten.

Elimax® Pure Power ist auf Wasserbasis mit patentierten Wirkstoff **Prosil®**, einfachst **auswaschbar** und **umweltfreundlich**.

Prosil® ist in Pulverform in der Verschlusskappe, wird kurz vor Anwendung mit Wasser vermischt und ist binnen **10 Min.** zu **100% effektiv** gegen die Plagegeister. Zusätzlich enthält Elimax® Pure Power den LICE PROTECTION FACTOR (LPF). Läuse springen nicht, sondern werden durch Elektrostatik der Haare am Kopf angezogen.

LPF macht die Haare weniger elektrostatisch und unterbindet somit für bis zu 3 Tage Neubefall. Selbstverständlich ist **Elimax® Pure Power** auch hypoallergen.

LÄSST SICH ULTRALEICHT AUSSPÜLEN
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

* In Vitro-Tests; In Vitro and In vivo Evaluation of Infestation Deterrents Against Lice, Yoon, Ketzis, Andrew, Wu, Honraet, Staljanseens, Rossel, Clark, 2015.



verbringt und Dinge unternimmt, die allen Spaß machen. Oder einfach mal gemeinsam nichts tun, entschleunigen und die Batterien wieder aufladen. Das Familienleben sollte nicht von der Schule bestimmt werden und schon gar nicht unter ihr leiden! Allerdings ist es wichtig, diesbezügliche Probleme nicht einfach zu ignorieren. Am besten, man thematisiert sie gemeinsam und sucht zusammen nach Lösungen – mit oder ohne Hilfe von außen.

HILFREICHE PFLÄNZCHEN

Um stressgeplagte Eltern in anstrengenden Zeiten ein wenig zu unterstützen, gibt es in Ihrer Rat & Tat Apotheke eine Vielzahl von wirkungsvollen natürlichen Präparaten. Das Eigenprodukt **ApoLife 42 Entspannung** etwa enthält den Blütenextrakt von Zitronenmelisse und Passionsblume, welche beide dazu beitragen, Stress, Unruhe und Schlafstörungen entgegenzuwirken. Diese beiden pflanzlichen „Beruhigungsmittel“ haben sich seit Jahrhunderten in der Volksmedizin bewährt und finden sich gemeinsam mit Hopfen, Rosenwurz und grünem Hafer im **ApoLife Tonikum beruhigend für Entspannung und Schlaf** wieder. Und auch Magnesium, z. B. in **ApoLife 3 Magnesium plus**, und der **ApoLife 5 Vitamin-B Komplex** haben sich bei Stresssymptomen gut bewährt. Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker informieren Sie hier gerne ausführlich und kompetent, damit Sie und Ihre Kinder für die herausfordernde Schulzeit bestens gewappnet sind!

Ihre richtige Entscheidung bei
Kopfschmerzen

Thomapyrin®

**Schnell.
Auf den Punkt.**

Auch gegen
Migräne

**Schnell und zuverlässig
gegen Kopfschmerzen.**

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

MAT-AT-20001000 - 10-08/2020



Haarpflege nach dem Sommer

Während wir in der schönsten Zeit des Jahres ganz besonders auf unsere Haut achten, führen unsere Haare diesbezüglich ein stiefmütterliches Dasein. Eine Kopfbedeckung und das Ausspülen nach dem Bad im Meer müssen vielfach reichen. Dass dem aber gar nicht so ist und unsere Haare eigentlich einer umfangreichen Pflege bedürften, erläutert uns Frau Mag. Zöchling, Rat & Tat Apothekerin aus St. Pölten, in einem persönlichen Gespräch.



FACHINTERVIEW



Mag. Ulrike
Zöchling
Rat & Tat
Apothekerin
in St. Pölten



Frau Mag. Zöchling, achten wir prinzipiell viel zu wenig auf unsere Haare?

Das kann man allgemein so nicht sagen. Viele Menschen pflegen sie ja regelmäßig, z. B. mit Spülungen, Conditionern oder anderen Pflegeprodukten. In

puncto Sonne allerdings wird ihnen in den meisten Fällen etwas zu wenig Aufmerksamkeit zuteil. Während unsere Haut uns umgehend zeigt, dass sie zu viel Sonne bekommen hat, ihr Feuchtigkeit fehlt oder sonst etwas nicht stimmt, reagieren die Haare erst nach ein paar Tagen oder Wochen.

Wie sieht eine solche Reaktion aus?

Die Haare sehen glanzlos aus und werden spröde bzw. brüchig. Hier ist dann intensive Pflege erforderlich, die eigentlich bereits vorab notwendig gewesen wäre, um sie gar nicht erst so stark zu strapazieren. Empfehlenswert – davor und danach – ist eine spezielle Kosmetik für die Haare, die man in unterschiedlichsten Formen erhält. So gibt es Haarkuren, Masken, Packungen und Lotionen, welche mit natürlichen Inhaltsstoffen den „haarigen“ Anforderungen optimal gerecht werden.

Welche Pflanzen bzw. Wirkstoffe haben sich dabei bewährt?

Als hervorragender Feuchtigkeitsspender sind zunächst einmal Weizenkeime und Pantothensäure, die auch als Vitamin B5 bekannt ist, zu nennen. Zur Reparatur bestens geeignet ist Avocado, Huflattich und Malve beruhigen. Um die Struktur des Haares zu glätten und es zu reparieren, empfiehlt sich Ei-Öl, während Kamille-Amaranth das Haar aufbaut und die Kopfhaut beruhigt. Man kann also aus einer Vielzahl von Produkten für den jeweiligen Anwendungszweck wählen.

Ei, Kamille ... gibt es noch weitere

Tipps aus der Natur?

Selbstverständlich! Wie überall haben sich über die Jahrhunderte auch einige ganz einfache Möglichkeiten zur Unterstützung von beanspruchtem Haar bewährt. Ei etwa eignet sich ganz besonders gut für stumpfes Haar. Je

Sie werden brüchig, verlieren an Elastizität, Sprungkraft und Glanz. Ebenfalls problematisch ist das meist im Pool oder im Schwimmbad anzutreffende Chlor. Es bildet Luftbläschen im Haar, die wiederum das Keratin herauslösen. Die Folge: Das Haar bricht oder spaltet sich. Ein mechanischer Abrieb hingegen

Sonne, Chlor oder Meersalz nehmen unser Haar am stärksten mit und setzen ihm im Sommer besonders zu.

nach Dichte und Länge zwei bis vier Eier verquirlen und ins Haar einmassieren, anschließend mit Shampoo auswaschen. Das macht die Haare weich und glänzend. Hinsichtlich Glanz und Volumen zeigt auch Bier seine Vorteile. Wäscht man die Haare damit, bleiben minimale Reste von Hopfen und Gerste im Haar, die zu diesem glänzenden Ergebnis führen. Ein wenig vorsichtig sollte man mit Olivenöl sein. Es ist zwar perfekt bei trockenem Haar und trockener Kopfhaut geeignet, erwischt man aber zu viel, können die Haare schnell fettig und strähnig aussehen.

Zurück zu den Belastungen im Sommer, was schadet unseren Haaren am meisten?

Da sind vor allem die Faktoren Sonne, Chlor und Meersalz zu nennen. Diese Einflüsse nehmen unser Haar am stärksten mit. Eine lange und intensive Sonneneinstrahlung führt zu einer Veränderung des Keratins in den Haaren.

entsteht durch das Meersalz. Nach dem Schwimmen verdunstet es und hinterlässt in den Haaren sowie auf der Kopfhaut Salzkristalle, die beides austrocknen und beeinträchtigen. Das Haar wird geschwächt und verliert seine Sprungkraft, die Haut ist gereizt, gerötet und juckt.

Kann man neben den genannten Dingen, wie Pflegeprodukten oder Naturkuren, sonst noch etwas tun?

Ja, es ist möglich, die Haare von innen heraus zu unterstützen. Einige Nährstoffe können dazu beitragen, ihre Struktur sowie die der Haut und unserer Nägel zu verbessern. Dazu zählt zum Beispiel Biotin, das auch als Vitamin H bezeichnet wird. Es ist zwar in vielen Nahrungsmitteln vorhanden, allerdings nur in geringen Mengen. Eine wesentliche Rolle im Cystein-Stoffwechsel – die wichtigste Aminosäure für den Haaraufbau – spielt Zink, und Vitamin C fördert die Kollagenbildung bzw. schützt, wie auch OPC, unsere Zellen vor oxidativem



Stress. Wenn es um die Zellteilung, also die Bildung von neuen Haarzellen, geht, helfen Vitamin B1 und B5, die die Hautregeneration beschleunigen. Viele dieser wertvollen Substanzen gibt es übrigens in einer fein abgestimmten Zusammensetzung als Eigenprodukt der Rat & Tat Apotheken: **ApoLife 2 Haare, Haut, Nägel**. Ebenso günstig wirken sich Silizium aus Kieselerde, Goldhirse, Eisen, Kupfer, Selen sowie ungesättigte Fettsäuren (Nachtkerzenöl, Borretschöl, Arganöl) aus.

Auch bei den Schüßlersalzen findet man einige, die auf die Gesundheit von Haut und Haaren einen positiven Einfluss haben. Nr. 1 Calcium fluoratum D12 kräftigt das Haar, Nr. 11 Silicea D6 regt den Haarwuchs an und gibt mehr Glanz, Nr. 21 Zincum chloratum D6 unterstützt die Regeneration von Haut- oder Haarzellen und ist überdies hilfreich bei schlecht heilenden Wunden.

Zu guter Letzt ... wie sieht es eigentlich mit der Haarpflege und den Mondphasen aus?

Tja, der Mond! Er hat doch wirklich etwas Mystisches und Geheimnisvolles an sich ... auch die Wissenschaft forscht, wie viel Einfluss der Mond tatsächlich auf den Menschen hat ... Erfahrungswerte gibt es inzwischen jede Menge, und Literatur sowie diverse Kalender geben Tipps zum richtigen Zeitpunkt – auch für die Haarpflege.

Frau Mag. Zöchling, wir danken Ihnen für das Gespräch!

BRONCHO STOP

NEU!

ERSTE HILFE bei ERKÄLTUNG

BRONCHO STOP

ERKÄLTUNGSSAFT

200 ml

ohne Alkohol

rein pflanzliche Wirkstoffe

- 17 Eibisch
- 23 Schlemmerich
- 21 Lindenblüten

Lindert Erkältungssymptome
Nächtlichen Hustenreiz
Fieber

Einnahme ab den ERSTEN ANZEICHEN einer Erkältung.

Hergestellt in Österreich

Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungen ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.

SFB_057_2011



Restless- Legs- Syndrom (RLS)

Bei dieser Krankheit, die wortwörtlich übersetzt „Syndrom der unruhigen Beine“ bedeutet, handelt es sich um eine neurologische Erkrankung, unter der rund 10 Prozent der Bevölkerung leiden.

DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME

RLS äußert sich unter anderem mit Kribbeln (Ameisenlaufen) und Schmerzen in den Beinen bzw. in den Unterschenkeln im Sitzen oder Liegen sowie vor allem



Restless-Legs-Syndrom - kurz & bündig

- RLS (Syndrom der unruhigen Beine)
- Symptome: Kribbeln, Schmerzen, periodische Beinbewegungen
- Mögliche Auslöser: Eisen-, Folsäure- oder Vitamin-B12-Mangel, Antidepressiva, Parkinson
- Natürliche Hilfe durch entsprechende Mangel-Beseitigung
- Medikamentöse Therapie mit Dopamin-agonisten
- Lindernd können ausreichende Bewegung, kalt-warme Wechselbäder und Massagen mit kühlenden Gelen sein



beim Schlafen. Die Erkrankung tritt zumeist zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr oder auch während einer Schwangerschaft auf, wobei die periodischen Beinbewegungen die Betroffenen

oftmals aus den Träumen reißen und eine erholsame Nachtruhe unmöglich machen. Zwar bessern sich die Beschwerden durch die Bewegung, allerdings schränkt die kontinuierliche Beeinträchtigung des Schlafes die Lebensqualität doch erheblich ein.

AUSLÖSER UND LÖSUNGEN

Die Gründe für das Auftreten von RLS können vielfältig sein. So wurden bereits Eisen-, Folsäure- oder Vitamin-B12-Mangel ebenso als Auslöser festgemacht wie Parkinson und die Einnahme bestimmter Arzneimittel (z. B. Antidepressiva). Als Therapie der ersten Wahl werden Dopaminagonisten, also Verstärker des Botenstoffes Dopamin im zentralen Nervensystem, verwendet. Man nimmt sie vorzugsweise eine Stunde vor dem Zubettgehen ein, um die Beinbewegungen zu reduzieren und somit die Qualität der Nachtruhe deutlich zu verbessern. Um der Symptomatik in einem frühen Stadium der Erkrankung entgegenzuwirken, hat sich die Gabe von Eisen, Vitamin B12 und Folsäure (Vitamin B9) bewährt. Eisen hat eine wesentliche Bedeutung für die Sauerstoffspeicherung in den Muskeln und somit für deren optimale Funktion. Zudem ist es an der Synthese einer Dopaminvorstufe beteiligt. Vitamin B12 wiederum unterstützt das Nervensystem sowie die Zellteilung und -reifung. Folsäure benötigt unser Organismus für die Bildung von neuen Zellen bzw. von Blutzellen im Knochenmark. Ein Mangel kann dadurch speziell in der Schwangerschaft

für das Ungeborene gefährlich werden. Als allgemeine Maßnahmen gegen Restless Legs empfehlen sich ausreichende Bewegung vor dem Schlafengehen,

Belastungen oder Stress, vermeiden. Alleine diese Dinge können sich bei leichten Beschwerden bereits positiv auswirken.

Das sogenannte „Syndrom der unruhigen Beine“ ist eine neurologische Erkrankung unter der rund 10 Prozent der Bevölkerung leiden.

kalt-warme Wechselbäder oder auch Massagen der betroffenen Bereiche mit kühlenden Gelen. Darüber hinaus sollte man auch als verstärkend bekannte Faktoren, wie vermehrter Koffein- und Alkoholkonsum, zu viel Wärme, schwere körperliche Arbeiten, sowie psychische

HEISSES EISEN ...

... besser gesagt ein heißer Tipp ist Eisen bzw. die optimale Versorgung mit diesem wichtigen Spurenelement. Damit lässt sich in einigen Fällen das Auftreten des Restless-Legs-Syndroms vermeiden bzw. die Symptomatik



Ich mach nicht müde!

TantoGrip
NEU!

- Geringer Zuckergehalt von 1,6 g pro Beutel
- Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

TantoGrip® gibt es rezeptfrei in der Apotheke!

Zur Linderung von Grippe- und Erkältungssymptomen wie Kopf-, Hals-, Gliederschmerzen, verstopfter Nase und Fieber.

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

TP-0113-20

ANGELINI

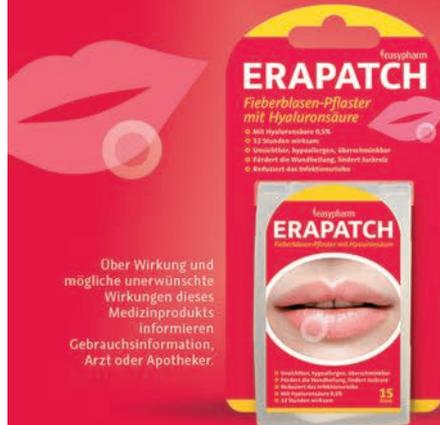


verbessern. Ein spezielles Eigenprodukt aus der Rat & Tat Apotheke ist ideal auf diese Ergänzung hin konzipiert und vereint Eisen mit dem ebenfalls für RLS relevanten Vitamin B12 – **ApoLife 31 Eisen plus**. Es trägt zur Verbesserung von Durchblutungsstörungen bei und gewährleistet eine normale Funktion der Muskeln. Junge Frauen, Schwangere und Sportler haben hier einen deutlich erhöhten Bedarf, aber auch alltägliche Einflüsse oder einige Arzneimittel können einen Eisenmangel zur Folge haben. Dieser äußert sich durch Müdigkeit, Haarausfall, Infektanfälligkeit, eingerissene Mundwinkel, Empfindlichkeit gegen Kälte sowie eben auch manchmal durch das Auftreten des Restless-Legs-Syndroms. Mit dem Eigenprodukt **ApoLife 31 Eisen plus** decken Sie den täglichen Eisenbedarf, das ebenfalls enthaltene wertvolle Vitamin C, dem in dieser Ausgabe ein eigener Artikel gewidmet ist, unterstützt die Aufnahme und stärkt bekanntermaßen das Immunsystem.

Nicht nur, wenn Sie möglicherweise an einem Eisenmangel leiden, sind Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker eine optimale Anlaufstelle. Sie erklären Ihnen auch alles zum Restless-Legs-Syndrom, zum allgemeinen Vitaminbedarf und zu den Möglichkeiten, den Körper mit hochwertigen Präparaten zu unterstützen. So gehören die Unterversorgung sowie der damit verbundene unangenehme nächtliche Bewegungsdrang bald der Vergangenheit an!

ERAPATCH

Endlich ein Fieberblasenpflaster mit Hyaluronsäure



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

Bildet eine Schutzbarriere gegen Umwelteinflüsse, befeuchtet die Wunde und schützt vor Narbenbildung

- Mit Hyaluronsäure 0,5%
- 12 Stunden wirksam
- Unsichtbar, hypoallergen, überschaubar
- Fördert die Wundheilung, lindert Juckreiz
- Reduziert das Infektionsrisiko

Weitere easypharm Fieberblasen-Produkte:



ERAZABAN®
antivirales
Arzneimittel, wirkt
anders als alles, was
Sie bisher versucht
haben, wirkt
direkt gegen die
Virusausbreitung

ERALYSIN®
Kombination
aus L-Lysin,
Vitamin C
und Zink als
1x1 Dosierung

ERAPROTECT®
Schutzstift
gegen
Fieberblasen

2-2102 / 2.4.2020

www.fieberblase.info

easypharm
a NEURAXPHARM company

Wir denken an Sie

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im September

1. bis 30. September 2020

1,- SPAREN



Gutes für den Hals – isla junior Pastillen jetzt 1,- billiger!

Gutschein gültig von 1. bis 30. September 2020 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 30. September 2020

2,- SPAREN



Crataegutt® mit Weißdornextrakt stärkt das Herz bei beginnender Leistungsverminderung – jetzt 250 ml um 2,- billiger!

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

Gutschein gültig von 1. bis 30. September 2020 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

CRA_DP80_2004_L



Ihre Gesundheit!

September und Oktober – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. Oktober 2020

30 ml Mini GRATIS



Herbst-fit mit
Vitaminen plus Eisen –
jetzt zu jedem
Sanostol plus Eisen ein
30 ml Mini gratis!

Gutschein gültig von 1. bis 31. Oktober 2020 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 31. Oktober 2020

3,- SPAREN



Jetzt in der
Kennenlernaktion –
**ApoLife Cosmetics Duschgel
mit Edelweiß und Schneevalge**
um 3,- billiger!

Gutschein gültig von 1. bis 31. Oktober 2020 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

HPV-Impf



DIE HÄUFIGSTEN ÜBERTRAGUNGSWEGE

Vor Humanen Papillomaviren sind die wenigsten gefeit. Mindestens 80 Prozent aller Frauen und Männer kommen im Laufe ihres Lebens einmal mit ihnen in Berührung und infizieren sich damit. Eine Ansteckung erfolgt zumeist durch sexuelle Kontakte, aber auch durch einfache Hautkontakte, das Benützen desselben Handtuches im Intimbereich, oder das Virus wird schon bei der Geburt an das Neugeborene weitergegeben. Vielfach verlaufen die Infektionen komplett beschwerdefrei und unser Immunsystem sorgt für ein spontanes

Abheilen. Allerdings kann es in manchen Fällen auch zu unangenehmen und sogar gefährlichen Erkrankungen kommen.

VON WARZEN ...

Man unterscheidet bei den HPV-Viren unterschiedliche Typen, die ein niedriges oder höheres Risiko für einen schwereren Krankheitsverlauf mit sich bringen. Die sogenannten Niedrig-Risiko-HPV-Typen 6 und 11 sind für rund 90 Prozent der Fälle von Genitalwarzen, auch Feigwarzen oder Kondylome genannt, verantwortlich. Diese Hautveränderungen im Intimbereich sind extrem

ung

Diese drei Buchstaben stehen für eine Virenfamilie, die weit verbreitet ist: die Humanen Papillomaviren (HPV). Mit 200 unterschiedlichen Typen sind sie zwar unheimlich vielfältig, doch es gibt mittlerweile eine Impfung gegen die gefährlichsten Vertreter.



HPV - kurz & bündig

- HPV = Humane Papillomaviren
- Über 200 Arten, 9 besonders gefährlich
- Können Genitalwarzen und Gebärmutterhalskrebs auslösen
- Impfung möglich (gegen 9 Typen)
- Bereits in frühen Jahren empfehlenswert
- Bis 12 Jahre gratis, bis 15 Jahre zum Selbstkostenpreis

ansteckend und wachsen zum Teil sehr stark, jedoch handelt es sich um eine prinzipiell mild verlaufende, wenngleich unangenehme Erkrankung. Circa jede hundertste sexuell aktive Person leidet an Genitalwarzen und insgesamt erkranken 10 Prozent aller Menschen im Laufe ihres Lebens daran. Die Inkubationszeit, also die Dauer von der Infektion bis zum Auftreten der ersten Warzen, beträgt in etwa vier Wochen oder länger, und man sollte hier keine falsche Scham an den Tag legen, sondern umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Feigwarzen werden entweder vom Arzt mit unterschiedlichen Methoden direkt entfernt

oder die Behandlung kann – je nach Art des Befalles – selbst zu Hause mit rezeptpflichtigen Cremes erfolgen. Ein erneutes Aufflammen der Infektion ist möglich.

... BIS ZUR KREBSGEFAHR

Leider gibt es einige HPV-Typen, die unter Umständen Krebs oder Krebsvorstufen auslösen. Betroffen davon können der Gebärmutterhals (Zervixkarzinom), Anus, Penis, Rachen und Kehlkopf sein. Die erstgenannte Erkrankung wird in 90 Prozent der Fälle von den sieben Hoch-Risiko-HPV-Typen 16, 18, 31, 33, 45, 52 und 58 verursacht. In

Österreich sind jährlich in etwa 400 neue Fälle von Gebärmutterhalskrebs mit etwa 150 Todesfällen zu beklagen. Da die Impfung nicht alle Typen umfasst, sind regelmäßige gynäkologische

ist das Erreichen eines sogenannten Herdenschutzes durchaus möglich. Aus diesem Grund empfiehlt sich die Impfung nicht nur für Frauen, sondern ebenso für Männer!

Mindestens 80 Prozent aller Frauen und Männer kommen im Laufe ihres Lebens einmal mit HP-Viren in Berührung und infizieren sich damit.

Vorsorgeuntersuchungen wichtig, bei denen auch ein Abstrich genommen werden kann. Anschließend erfolgt im Labor eine Analyse der aus der Vaginalschleimhaut sowie dem Gebärmutterhals gewonnenen Zellen. Solche PAP-Abstrich-Screenings können 40 Prozent der Todesfälle durch Zervixkarzinome verhindern! Übrigens bieten auch Kondome keinen ausreichenden Schutz vor einer Ansteckung. Sie senken zwar das Risiko, aber über die nicht bedeckten Hautpartien ist eine Infektion trotzdem möglich.

DIE HPV-IMPfung

Mit einer Immunisierung gegen HPV-Viren kann die Gefahr, Genitalwarzen, Gebärmutterhalskrebs oder eine der anderen genannten Krebsarten zu entwickeln, um bis zu 90 Prozent reduziert werden. Durch die Impfung wird die Übertragung auf andere Personen verhindert und somit die Infektionskette unterbrochen. Bei einer ausreichenden Durchimpfungsrate in der Bevölkerung

IMPfstoffe und Möglichkeiten

Am besten wäre es natürlich, sich bereits früh, vor der Aufnahme von sexuellen Aktivitäten, impfen zu lassen.



1

Was suchen wir?

Die Sonne richtet's,
die Hand bricht's,
der Mund isst's,
der Fuß tritt's.

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!



Dann ist die Chance, sein Leben lang virusfrei zu bleiben, sehr groß. Um dieser Infektion und den damit verbundenen Erkrankungen bestmöglich vorzubeugen, wurde die HPV-Immunisierung ins österreichische Gratisimpfprogramm aufgenommen. Der hierzulande verfügbare Impfstoff schützt vor den beiden am häufigsten für Genitalwarzen verantwortlichen Niedrig-Risiko-HPV-Typen sowie vor den sieben Hoch-Risiko-HPV-Typen, welche 90 Prozent der Gebärmutterhalskrankungen auslösen. Zum Einsatz kommt dabei der Neunfach-HPV-Impfstoff Gardasil 9, der für Mädchen und Buben zwischen neun und zwölf Jahren kostenfrei bzw. bis zum vollendeten 15. Lebensjahr als Nachholimpfung zum Selbstkostenpreis

erhältlich ist. Für diese beiden Gruppen sind zwei Impfungen im Abstand von sechs bis zwölf Monaten erforderlich, ab 16 Jahren dann drei Teilimpfungen (zwei bzw. sechs bis zwölf Monate nach der ersten). Empfohlen wird die HPV-Impfung besonders für Personen bis zum 30. Lebensjahr, aber selbst danach kann eine Immunisierung gegen diese teils lebensgefährlichen Erreger sinnvoll sein.

Fragen Sie doch bei Ihrem nächsten Besuch in der Rat & Tat Apotheke einfach unverbindlich nach. Hier erhalten Sie fachkundige Auskunft zu dieser speziellen Impfung sowie zu allen anderen Möglichkeiten, Krankheiten wirkungsvoll vorzubeugen.

Halsbeschwerden? Hustenreiz?



Aktionszeitraum:
01. bis 30.09.2020

isla® junior
bei erkältungsbedingten Halsbeschwerden

- › Mit Vitamin C und Erdbeergeschmack
- › Zuckerfrei
- › Mit pflanzlichen Inhaltsstoffen



www.isla.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes 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 August 2020.



Stark und vielseitig Zistrose

Wie bereits Paracelsus erkannte, ist gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen. Und ein hervorragendes Beispiel für eine Pflanze mit vielseitiger Heilkraft ist die Zistrose.



SEIT JAHRHUNDERTEN BEWÄHRT

Die Zistrose, die auch unter dem Namen Cistus bzw. *Cistus incantus* bekannt ist, hat eine lange Tradition in der Volksmedizin und wird von jeher im mediterranen Raum gegen eine Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt. So werden ihr beispielsweise entgiftende, pilzhemmende, antibakterielle und antivirale Eigenschaften zugeschrieben, wobei Letztere für ihre besondere Wirksamkeit als pflanzliches Mittel bei Erkältungskrankheiten sprechen. Der immergrüne Strauch mit den charakteristisch zerknitterten weißen oder lila Blüten enthält sogenannte Polyphenole, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, welche die Zistrose als natürliches Arzneimittel so wertvoll machen.

WIE ENTSTEHEN ATEMWEGSEKRANKUNGEN?

Bei einer Infektion der oberen Atemwege sind in 80 Prozent der Fälle Viren der Auslöser, die von unserer körpereigenen Verteidigung nicht ausreichend bekämpft werden können. Vielfach zeichnet eine vorübergehende Immunschwäche dafür verantwortlich, die durch unterschiedlichste Faktoren, wie z. B. Stress, Schlaf- und Vitaminmangel, hormonelle Umstellung, Umweltgifte, oder auch vorangegangene Infekte begünstigt wird. Unser Immunsystem ist dann zumeist für einige Zeit überfordert und nicht mehr in der Lage, die Erregerlast auszugleichen. So kommt es an den vorrangigen Eintrittsorten – Nasen- und Rachenraum – zu den bekannten



Beschwerden mit Halsschmerzen und Schnupfen sowie einer allgemeinen Abgeschlagenheit.

NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG

Sind Bakterien im Spiel, kann der Arzt

nämlich nicht nur den Heilungsprozess, sondern verhindern zudem das Eindringen der Viren in die Zellen und stärken unser unspezifisches Immunsystem. Eine vielseitige, vitaminreiche Ernährung, das Vermeiden von Stress und

Die Zistrose hat eine lange Tradition in der Volksmedizin und wird von jeher im mediterranen Raum gegen eine Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt.

Antibiotika verschreiben, eine Möglichkeit, die bei von Viren ausgelösten Erkrankungen nicht besteht. Hier werden demnach vorwiegend nur die Symptome behandelt, allerdings kann man den Körper beim Kampf gegen die Erreger zusätzlich unterstützen – z. B. mit Präparaten aus der Zistrose! Sie eignen sich sowohl hervorragend zum vorbeugenden Einsatz als auch dazu, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Pflanzliche Virostatika unterstützen

ausreichend Schlaf tragen ebenso zum längerfristigen Gesundbleiben bei.

IN KOMBINATION NOCH STÄRKER

Um die außergewöhnlichen Effekte der Zistrose bestmöglich zur Geltung zu bringen, empfiehlt es sich, sie gemeinsam mit anderen Pflanzenextrakten einzusetzen. So finden sich etwa im Eigenprodukt **ApoLife 15 Abwehrkraft** aus der Rat & Tat Apotheke zusätzlich Astragalus, Vitamin C aus der Acerola-



Lebensfreude ist
Herzessache!

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

Flüssigkeit und Filmtabletten zum Einnehmen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit dem Extrakt aus Weißdorn zur Anwendung bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens mit Symptomen wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. CRA_2002_L





Cistus - kurz & bündig

- Name: Zistrose, *Cistus incantus*
- Immergrüner mediterraner Strauch mit „zerknitterten“ Blüten
- Hauptwirkstoffe: Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe)
- Wirkt entgiftend, antibakteriell, antiviral und pilzhemmend
- Bewährt zur Steigerung der Abwehrkräfte und bei Erkältungskrankheiten
- Empfohlene Produkte: **ApoLife 15 Abwehrkraft, ApoLife Immunsirup mit Zink**

Kirsche und Zink in einer optimal abgestimmten Kombination zur Stärkung des Immunsystems. Ebenfalls erhältlich ist die Zistrose als Tee, Lutschtabletten oder Saft – z. B. als **ApoLife Immunsirup mit Zink**.

Diese wertvollen Eigenprodukte können als pflanzlicher Schutzschild dazu beitragen, zusammen mit den ebenso unverzichtbaren Vorsichtsmaßnahmen Handhygiene und Abstandhalten, banalen Infekten entgegenzuwirken bzw. deren Dauer im Erkrankungsfall maßgeblich zu reduzieren. Also idealerweise die Abwehrkräfte schon im Vorfeld von Schul- und Kindergartenstart bestmöglich stärken! Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie in dieser Hinsicht jederzeit gerne und haben eine breite Palette an wirksamen Präparaten – Zistrose und vieles andere mehr – zur Auswahl für Sie. Bleiben Sie gesund!

Natürliche Kräuter- und Arzneitees für die ganze Familie



Tee zählt auf der ganzen Welt zu den ältesten und bekanntesten Heil- und Genussmitteln. **Sidroga®** nutzt das jahrhundertalte Heilkräuterwissen für Sie und entwickelt es mit Blick auf die moderne Phytotherapie stetig weiter. Wir vereinen erlesene Arzneipflanzen, eine sorgfältige Zusammensetzung der Teemischungen und behutsame Verarbeitung mit qualitativ hochwertigen Wirkstoffen und effektivem Aromaschutz – für natürlich heilsame Arzneitees. Unsere Arzneitees enthalten Heilpflanzen, die zum größtmöglichen Anteil aus kontrolliert integriertem Anbau (KIA) stammen. Höchste Qualität hat für **Sidroga®** jederzeit die größte Bedeutung. Von Gesundheitstees über Tees für Mutter und Kind bis hin zu Wellnessstees – die **Sidroga®**-Teewelt bietet für jeden Geschmack und jedes Bedürfnis einen passenden Tee.

Vitamin C



MANNIGFALTIGE AUFGABEN

Unter den wasserlöslichen Vitaminen ist die Ascorbinsäure der wichtigste Vertreter. Als Antioxidationsvitamin schützt sie Zellbestandteile vor Oxidationsprozessen. Darüber hinaus spielt Vitamin C durch seine Schlüsselfunktion bei der Kollagensynthese eine wesentliche Rolle bei Aufbau und Erhalt von Haut, Bindegewebe, Knochen und Zähnen. Es

unterstützt Wundheilungsvorgänge, die Eisenaufnahme im Darm sowie weitere Stoffwechselforgänge im Organismus (Bildung von wichtigem, körpereigenem Kortison etc.), sogar das Entstehen krebserregender Nitrosamine im Magen-Darm-Trakt wird verhindert. Last, but not least zum bekanntesten Effekt: Ascorbinsäure stärkt das Immunsystem gegen virale und bakterielle Infekte durch



Das vielleicht prominenteste Vitamin, das auch den Namen „Ascorbinsäure“ trägt, wurde erst 1931 entdeckt, obwohl die mit ihm verbundenen Mangelercheinungen bereits Tausende Jahre davor bekannt waren.



Antikörper- und Interferonproduktion sowie eine Verbesserung der Lymphozytenfunktion.

WER BRAUCHT'S BESONDERS?

In der Antike litten Seeleute ob ihrer unzureichenden Ernährung auf ausgedehnten Fahrten unter Skorbut, einer Krankheit, die oft sogar zum Tode führte. Erst viel später erkannte man,

Vitamin C - kurz & bündig

- Bezeichnung „Ascorbinsäure“ (von Mangelkrankheit „Skorbut“)
- Enthalten in Obst, Gemüse und Innereien
- Schützt Zellen und andere Vitamine vor Oxidation
- Viele wichtige Funktionen im Stoffwechsel
- Stärkt das Immunsystem und verbessert die Lymphozytenfunktion
- Mangelrisiko bei Senioren, Kleinkindern, Schwangeren, Rauchern und bei Vorerkrankungen
- Mangelsymptome: Depressionen, fahle Haut, Zahnfleischbluten, Infektanfälligkeit
- Produktempfehlung: **ApoLife 22 Vitamin C plus**

Durchstarten mit Eisen!

Mit beliebtem Sanostol-Geschmack!

sanostol plus Eisen

Multi-Vitamine mit Eisen
Körperergänzungsmittel

sanostol plus Eisen

Sanostol® plus Eisen trägt mit den Vitaminen A, B6, C und D zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und versorgt Sie mit Eisen, sodass Sie voll durchstarten können.

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

sanostol.at

dass diese Mangelercheinungen mit frischem Obst und Gemüse zu verhindern waren. Vom „Antiskorbut-Vitamin“ stammt auch die Bezeichnung „Ascor-

des Zahnfleisches, erhöhte Infektanfälligkeit sowie andere, auf oxidativen Stress zurückzuführende Erkrankungen wie Arteriosklerose oder grauer Star.

Vitamin C ist praktisch in allen Obst- und Gemüsesorten enthalten, in tierischen Produkten hingegen fast nie anzutreffen, einzige Ausnahme: Innereien.

binsäure“. Vitamin-C-Mangel ist aber heute noch immer ein aktuelles Thema. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung erhalten wir zwar ausreichend davon, jedoch kann es bei Senioren, Kleinkindern, Schwangeren, Rauchern, Krebspatienten, Personen mit Asthma, Allergien oder Diabetes und bei Einnahme der „Pille“ leicht zur Unterversorgung kommen. Die dadurch ausgelösten Symptome kennen wir von den Seefahrern: Depressionen, Muskelschmerzen, fahle Haut, Bluten und Rückgang

MAHLZEIT!

Ascorbinsäure ist praktisch in allen Obst- und Gemüsesorten enthalten, in tierischen Produkten hingegen fast nie anzutreffen, einzige Ausnahme: Innereien. Besonders viel findet man in Zitrusfrüchten, Johannisbeere, Kiwi oder Sanddorn. Vitamin-C-Bomben sind Hagbutte (20-facher Gehalt einer Zitrone) und Acerolakirsche (30-fach). Beim Gemüse stechen Paprika, Brokkoli, Kohl, Kartoffeln und Kräuter hervor. Hätten Sie z. B. gedacht, dass Petersilie etwa drei

ALEVE

WENN DER ALLTAG AUF DEN RÜCKEN SCHLÄGT

- LANGES SITZEN
- WENIG BEWEGUNG
- EINGESCHRÄNKTE AKTIVITÄT

BIS ZU 12h SCHMERZ-LINDERND!

ALEVE
FILM-TABLETTEN
NAPROXEN Natrium
24 FILM-TABLETTEN

**ALEVE LINDERT SCHMERZEN
BIS ZU 12 STUNDEN LANG!**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. L.AT.MKT.02.2020.9956



Mal so viel Vitamin C enthält wie dieselbe Menge einer Zitrone? Doch Vorsicht: Bei Blattgemüse (Spinat) gehen durch lange Lagerung bis zu 80 Prozent des Vitamins verloren.

AUFNAHMEVERFAHREN

Die Resorption erfolgt vorwiegend im Dün- und Dickdarm, jedoch ebenso bereits über die Mundschleimhaut. Bei der Einnahme sind einige Dinge zu beachten: Zum einen sollte nach einer Gabe als Brause oder Pulver der Mund immer gut ausgespült werden, da Ascorbinsäure den Zahnschmelz angreift. Zum anderen kann es bei hohen Dosen zu Durchfall bzw. – bei empfindlichen Mägen – zu Reizungen der Magenschleimhaut kommen. Eine Überdosierung ist bei Vitamin C nicht möglich, da die Aufnahme im Organismus von selbst absinkt. Und die Gefahr von Nierensteinen konnte auch bei einer Gabe von 15 Gramm täglich nicht bewiesen werden. Überhaupt gibt es bei keinem anderen

Stoff unterschiedlichere Zufuhr-Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften. Je nach Indikation liegen diese zwischen 50 mg und 2 g pro Tag, orthomolekulare Therapeuten verwenden Dosen im Grammbereich, in manchen Fällen kommen sogar Infusionslösungen zum Einsatz.

Für die reine Nahrungsergänzung finden Sie eine Vielzahl von Präparaten in Ihrer Rat & Tat Apotheke. Brausetabletten, Kapseln, Pulver, Lutschtabletten und Säfte garantieren eine optimale zusätzliche Versorgung. Ideal ist hier z. B. **ApoLife 22 Vitamin C plus**, ein Eigenprodukt, bei dem die Kapseln die Dosis nicht auf einmal, sondern kontinuierlich (retardiert) freisetzen. Ob für dieses oder jedes andere Vitamin, Mineralstoffe und Spurenelemente – Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker helfen Ihnen bei diesem Thema gerne mit kompetenten Informationen und hochwertigen Produkten weiter.

Desinfektionsspray 25ml GRATIS!

Gültig im Oktober 2020 und solange der Vorrat reicht!

Beim Kauf von zwei
ApoLife Produkten
ein **ApoLife**
Desinfektionsspray
25ml gratis.



Unterschiede Lebend- und Totimpfstoff

Impfungen gehören für viele von uns zum Leben. Ob vor der Fernreise, gegen FSME und Influenza oder der schon sehnhchst erwartete Coronavirus-Impfstoff – Immunisierungen können heute und hoffentlich in Zukunft vielfach Schlimmeres verhindern.

DER ANFANG: RINDERPOCKEN

Vor über 200 Jahren machte der englische Arzt Edward Jenner eine bahnbrechende Entdeckung. Er erkannte, dass Bäuerinnen, die sich mit harmlosen Rinderpocken infiziert hatten, nicht an den lebensgefährlichen normalen Pocken erkrankten. Durch ein gewagtes Experiment – er „impfte“ einen Jungen und steckte ihn danach mit den echten Pocken an, ohne dass dieser erkrankte –, konnte er seine Theorie beweisen. Die Pockenimpfung setzte sich schnell in ganz Europa durch und mittlerweile gilt diese Erkrankung bei uns als ausgerottet!

WAS STECKT DAHINTER?

Das damals angewendete Verfahren hat sich bis heute extrem weiterentwickelt, das Prinzip an sich ist dasselbe: Man hilft dem Immunsystem, ein dauerhaftes Gedächtnis gegen Krankheiten zu entwickeln, die Immunität. Das funktioniert vorwiegend bei Viren und einigen wenigen bakteriellen Erkrankungen, wobei dies leider nicht für alle Erreger gilt. Deshalb gibt es auch nicht für jede Krankheit eine Impfung.

GESUCHT: TOT ODER LEBENDIG

Was wie ein Plakat aus einem Western klingt, sind die beiden Möglichkeiten der aktiven Immunisierung. Den überwiegenden Teil der Impfstoffe bilden sogenannte **Totimpfstoffe**.

Bei diesen werden abgetötete Krankheitskeime in den Körper eingebracht, die uns zwar nicht infizieren und sich nicht mehr vermehren können, jedoch für das Immunsystem erkennbar sind und wir so Antikörper bilden können. Um mögliche Komplikationen durch den toten Erreger zu vermeiden, werden nur die für unsere Körperabwehr relevanten Bestandteile in den Impfstoff aufgenommen. Da die enthaltenen Antigene vielfach eine zu geringe Immunantwort auslösen würden, kommen Wirkverstärker (Adjuvanzien), wie bspw. Aluminium, zum Einsatz.

Gegen von Bakterien verursachte Erkrankungen, wie Diphtherie oder Tetanus, werden auch abgetötete Bakterien-gifte angewendet, die ebenfalls so modifiziert werden, dass sie keine Gefahr mehr darstellen. Man spricht hier von Toxoid-Impfungen. Bei Totimpfstoffen reicht zumeist eine einmalige Impfung



für den Schutz nicht aus. Es müssen mehrere Teilimpfungen bzw. Auffrischungsimpfungen verabreicht werden. Der große Vorteil im Vergleich zu den Lebendimpfstoffen ist, dass hier kein Zeitabstand zu anderen Immunisierungen eingehalten werden muss.

Im Gegensatz zu den Totimpfstoffen werden bei **Lebendimpfstoffen** vermehrungsfähige, abgeschwächte – man spricht von „attenuierten“ – Krankheitserreger verabreicht. Dies gleicht einer natürlichen Infektion, wobei die krankmachenden Eigenschaften des Keimes ausgeschaltet wurden. Man wird also nicht krank, aber das Immunsystem reagiert trotzdem, indem es Antikörper bildet. Der Schutz solcher Impfungen hält länger an, in manchen Fällen sogar ein Leben lang. Im Prinzip würde meist bereits eine Gabe ausreichen, mit einer zweiten Impfung wird lediglich die Immunantwort optimiert sowie einer möglichen Unwirksamkeit der ersten Gabe entgegengewirkt. Bei Lebendimpfstoffen kann es selten zu ähnlichen Beschwerden wie bei der Krankheit selbst kommen, allerdings nur kurz und mit sehr schwachen Symptomen. Bei der Verabreichung verschiedener Impfungen ist – so sie nicht gemeinsam zum Einsatz kommen – ein zeitlicher Mindestabstand von vier Wochen bis zur nächsten Impfung einzuhalten. Die meisten Lebendvakzine sind an das Immunsystem von Gesunden angepasst, sodass bei immunsupprimierten Personen solche Impfstoffe in der Regel nur sehr eingeschränkt angewendet werden dürfen.

Noch ein Hinweis: Auch unser Immunsystem wird älter und „vergisst“, weswegen die empfohlenen Abstände zur Auffrischungsimpfung mancher Impfungen im Alter wieder kürzer werden.

Eine Übersicht zu den Krankheiten, die mit Tot- oder Lebendimpfstoffen verhindert werden können, finden Sie im nachfolgenden Infokasten. Darüber hinaus stehen Ihnen Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker natürlich jederzeit gerne für alle Fragen zum Thema „Impfen“ zur Verfügung!

Totimpfungen

Hepatitis A und B

Typhus (Spritzimpfung)

Haemophilus influenzae Typ B

Kinderlähmung*

Keuchhusten

Meningokokken

Pneumokokken

Tollwut

Grippe

Cholera

FSME

Japanische Enzephalitis

Humane Papillomaviren

Herpes zoster

Tetanus (Toxoid-Impfstoff)

Diphtherie (Toxoid-Impfstoff)

Lebendimpfungen

Mumps

Masern

Röteln

Varizellen

Herpes zoster

Rotaviren

Grippe (Nasenspray)

Gelbfieber

Typhus (Schluckimpfung)

* Bis Ende der 1990er-Jahre noch als Schluckimpfung mit Lebendimpfstoffen.



Aromatipp

LAVENDEL – DAS BLAUE WUNDER FÜR JEDEN SCHÜLER

Angst vor dem ersten Schultag? Vor einem Schulwechsel? Vor einer neuen Umgebung? Vor neuen Mitschülerinnen und Mitschülern bzw. neuen Lehrerinnen und Lehrern?

Das ätherische Öl des echten Lavendels (*Lavandula officinalis*) bringt bei Nervosität, Stress oder Disharmonien in der Klasse Einklang in den Schulalltag!

Ob als Riechfläschchen, Raumspray, Roll-on oder Massageöl – Lavendel wird seinem Ruf als Wundermittel gerecht. Sogar bei unspezifischen Bauchschmerzen und Übelkeit psychischen Ursprungs ist die entspannende Wirkung des Lavendels ein guter Helfer.

Lavendelkissen oder Kopfkissensprays fördern den wohltuenden Schlaf für einen klaren Kopf am nächsten Schultag.

Nicht zu vergessen: Lavendel ist auch ein guter Schutz gegen den Befall durch Urlaubsmitbringsel (Kopfläuse & Co.)!

L Ö S U N G

Gehirnjogging

1 Weintrauben

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

2

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



SIMILASAN AUGENTROPFEN. DA BLEIBT KEIN AUGE TROCKEN!



Trockene Augen sind weit verbreitet und speziell im Herbst durch trockene Heizungsluft ein Thema. Zudem können auch das Tragen von Kontaktlinsen, die Einnahme bestimmter Medikamente (zum Beispiel zur Behandlung von Diabetes, Akne oder Rheuma) und lange Bildschirmarbeiten zu trockenen Augen führen. Unter den Betroffenen finden sich häufig Frauen und ältere Personen.

Similasan Augentropfen für trockene Augen sorgen mit ihrer natürlichen Formel für optimale Benetzung und Linderung auch bei Reizungen, Sandkorngefühl und Lichtempfindlichkeit. Erhältlich in Ihrer Apotheke als Fläschchen und praktische Monodosen.

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

SIMI_2020_048

RESTLESS LEGS

Nr. 7 Magnesium D6 phosphoricum löst Krämpfe in der Beinmuskulatur

Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6 dient ebenfalls der Entkrampfung und wirkt unfreiwilligen Zuckungen entgegen

Nr. 21 Zincum chloratum D6 lindert Missempfindungen in den Beinen und Füßen

Lassen Sie von diesen Salzen dreimal täglich drei Tabletten langsam im Mund zergehen. Vom Salz Nr. 7 können Sie sich bei Bedarf auch eine sogenannte „Heiße Sieben“ (10–15 Tabletten in heißem Wasser auflösen) zubereiten und diese langsam und so warm wie möglich trinken.

STRESS- UND NERVENTEE



In unserer Zeit voller Hektik und Überlastung leiden immer mehr Menschen unter nervöser Unruhe oder Schlafstörungen. Arzneipflanzen, wie Baldrian, Passionsblume und Melissenblätter, werden aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung seit Jahren bei solchen Beschwerden eingesetzt. Das abendliche Trinken eines Tees, dessen Bestandteile eine schlaffördernde Wirkung besitzen,

kann in einigen Fällen hilfreich sein.

Der Sidroga® Stress- und Nerventee ist eine hochwertige Mischung ausgesuchter Pflanzen zur Anwendung bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Baldrianwurzeln, Lavendelblüten und Melissenblätter sind für ihre beruhigenden und schlaffördernden Eigenschaften bekannt. Pfefferminzblätter tragen zur Wirkung der Teekomposition bei. Fenchel und Rosmarinblätter runden diesen Tee mit ihren nuancierten Aromen geschmacklich ab.

Sidroga® Stress- und Nerventee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Unruhezuständen, leichten Stresssymptomen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte!

- ✓ bewährt
- ✓ wohlschmeckend
- ✓ bekömmlich
- ✓ stärkend



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

ApoLife Heißgetränke mit Vitamin C und Zink – die wohlschmeckende Unterstützung für Ihr Immunsystem in zwei fruchtigen Sorten, ideal in der kalten Jahreszeit!

Fragen Sie jetzt danach!



www.apolife.at