

AUSGABE 3 | MAI/JUNI 2020



**Mit vielen
Frühsommer-
Aktionen
für Ihre
Gesundheit!**

*Gemeinsam stark
und gesund!*

ALLES FÜR DIE WERDENDE MAMA
SCHÖNE NÄGEL
SEX IM ALTER
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]

OMEGA 3 - 6 - 9
+ VULKANISCHES
WASSER

[K]

VICHY
LABORATOIRES
NEOVADIOL
MAGISTRAL NACHT

©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



Bleiben Sie gesund!



Mag. Verena
Reitbauer
Rat & Tat
Apothekerin in
Gänserndorf

Es reichen die üblichen Formulierungen kaum aus, um das zu beschreiben, was wir in den vergangenen Wochen erlebt haben. Egal, zu welchen drastischen Worten wir greifen: Das waren wohl die herausforderndsten Wochen, die wir seit vielen Jahrzehnten durchleben mussten. Die Menschen in unserem Land haben aber wieder einmal auf vielfältige Weise

gezeigt, was in ihnen steckt und dass Menschlichkeit, Hilfsbereitschaft und Gemeinschaftssinn für uns Österreicherinnen und Österreicher nicht nur leere Worthülsen sind.

Deshalb bedanken wir uns bei unseren Kundinnen und Kunden, die mit Geduld und Disziplin die schweren Tage ertragen haben, und bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die durch ihren großartigen Einsatz bis an die Grenze der Erschöpfung die Gesundheits- und Medikamentenversorgung aufrechterhalten haben – vielen Dank Ihnen allen!

Trotz allem, oder gerade deswegen: Viel Freude beim Lesen und einen guten Start in einen gesunden Sommer!

Herzlich, Ihre

Mag. Verena Reitbauer

Rat & Tat Apothekerin in Gänserndorf

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



Weitere Informationen: www.rat-tat.at!

Inhalt

Alles für werdende Mamas!	6
Nägel	10
Autoimmun-Erkrankungen	14
Aktionen	18
Migräne – was hilft?	20
Mutterkraut	24
Magnesium	26
Fachinterview: Sexualität im Alter	30
ApoMax erklärt: Schlaf Tipps für alle	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

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, 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.

Jetzt neu von ApoLife –
Ihre Wohlfühl-Kosmetik
aus Österreich.



www.apolife.at



Exklusiv in Ihrer
Rat & Tat Apotheke.

Alles für
werdende



Mamas!

Auch in
unserem Webshop
erhältlich –
www.apolife.at



Es ist eines der größten Wunder der Natur: Zwei mikroskopisch kleine Zellen verschmelzen miteinander und über neun Monate hinweg entsteht ein neues, einzigartiges Lebewesen. Werfen wir gemeinsam einen Blick auf die verschiedenen Phasen der Entwicklung und die Möglichkeiten, das wachsende Leben optimal zu unterstützen.

DREI DRITTEL FÜR EIN WUNDERBARES GANZES

Eine Schwangerschaft wird prinzipiell in drei Drittel eingeteilt, die jeweils als Trimenon oder als Trimester bezeichnet werden. Im ersten Trimenon, das 12 Wochen dauert, stellt sich der Organismus der Mutter auf die Schwangerschaft ein. Die befruchtete Eizelle wandert den Eileiter entlang, um sich anschließend in der Gebärmutterschleimhaut einzunisten und zu zwei Teilen zu entwickeln – zum Embryo sowie zur Plazenta, welche die Versorgung des zukünftigen Menschen mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut sicherstellt. Beide bleiben durch die Nabelschnur bis zur Geburt miteinander verbunden, wobei die Plazenta dafür sorgt, dass nicht alle Substanzen, die im Blut der Mutter zu finden sind, bis zum Embryo gelangen. Leider werden nicht alle Dinge von dieser

Schranke zurückgehalten und so können in dieser wichtigen Entwicklungsphase z. B. eingenommene Arzneimittel zu teils schweren Schäden und körperlichen Fehlbildungen führen. Gerade in dieser Zeit bilden sich die Organe aus und etwa in der fünften Schwangerschaftswoche beginnt das kleine Herz bereits zu schlagen. Umso wichtiger ist es, dies bei einem Arztbesuch immer anzusprechen, damit keinesfalls „plazentagängige“ Medikamente verschrieben werden, die sogenannte

werdenden Mutter erfährt ebenfalls Veränderungen: Die Puls- und Atmungsfrequenz steigen, die Brüste beginnen zu wachsen und bei manchen Schwangeren stellen sich unangenehme Begleiterscheinungen, wie Wassereinsparungen im Gewebe, Müdigkeit, Schwindel, Übelkeit und Brechreiz, ein.

HALBZEIT UND ZIELGERADE

Im zweiten Drittel der Schwangerschaft, das von der 12. bis zur 27. Woche dauert, erfolgt die weitere Ausbildung der

Das Wunder der Natur: Zwei mikroskopisch kleine Zellen verschmelzen miteinander und über neun Monate hinweg entsteht ein neues, einzigartiges Lebewesen!

fetotoxische (= giftig für den Fetus) Substanzen enthalten. Allerdings haben nicht nur Arzneien das Potenzial, den Embryo zu schädigen, sondern auch Alkohol. Studien belegen, dass selbst geringe Mengen zu Störungen in der körperlichen und geistigen Entwicklung führen können.

In der ersten Phase der Schwangerschaft kommt es zu wichtigen Umstellungen im weiblichen Körper. Die Hormone HCG, das übrigens bei Schwangerschaftstests gemessen wird, und Progesteron dominieren, wobei Letzteres dafür sorgt, dass die Gebärmutter Schleimhaut nicht wieder abgestoßen wird. Der Kreislauf der

Organe des Kindes, das Geschlecht wird erkennbar und die ersten Bewegungen können wahrgenommen werden. Während dieser drei Monate benötigt die Mutter vermehrt Omega-3-Fettsäuren, welche für die optimale Ausbildung von Haut, Augen und Gehirn besonders wichtig sind.

Die letzten Monate vor der Geburt stehen vor allem das Wachstum des neuen Erdenbürgers sowie die Reifung der Lunge im Vordergrund. Überdies werden Fettpölsterchen eingelagert, die das Kind auf die neue – kalte – Umgebung vorbereiten. Schließlich hat es die letzten neun Monate bei rund 37 Grad Celsius verbracht.



Für die Mutter ist das letzte Drittel körperlich sehr herausfordernd. Durch das gelockerte Bindegewebe kann es zur Bildung eines Hohlkreuzes und damit zu Rückenbeschwerden kommen. Zudem drückt das Baby mehr und mehr auf die Blase und den Darm. Die möglichen Folgen: vermehrter Harndrang und Verstopfung. Besonders empfehlenswert in dieser Zeit ist eine Ergänzung mit Magnesium. Es hilft dabei, die Rückenmuskulatur zu entspannen, beugt Problemen im Nackenbereich vor und regt darüber hinaus in höheren Dosen die Darmtätigkeit an. Sie erhalten es als **ApoLife 3 Magnesium plus** ebenso in Ihrer Rat & Tat Apotheke wie ein weiteres natürliches Mittel bei Verstopfung – **ApoLife Ballaststoffe löslich**, das den „guten“ Darmbakterien als wichtige Nahrungsquelle dient!

WORAN SOLLTEN SIE WANN DENKEN?

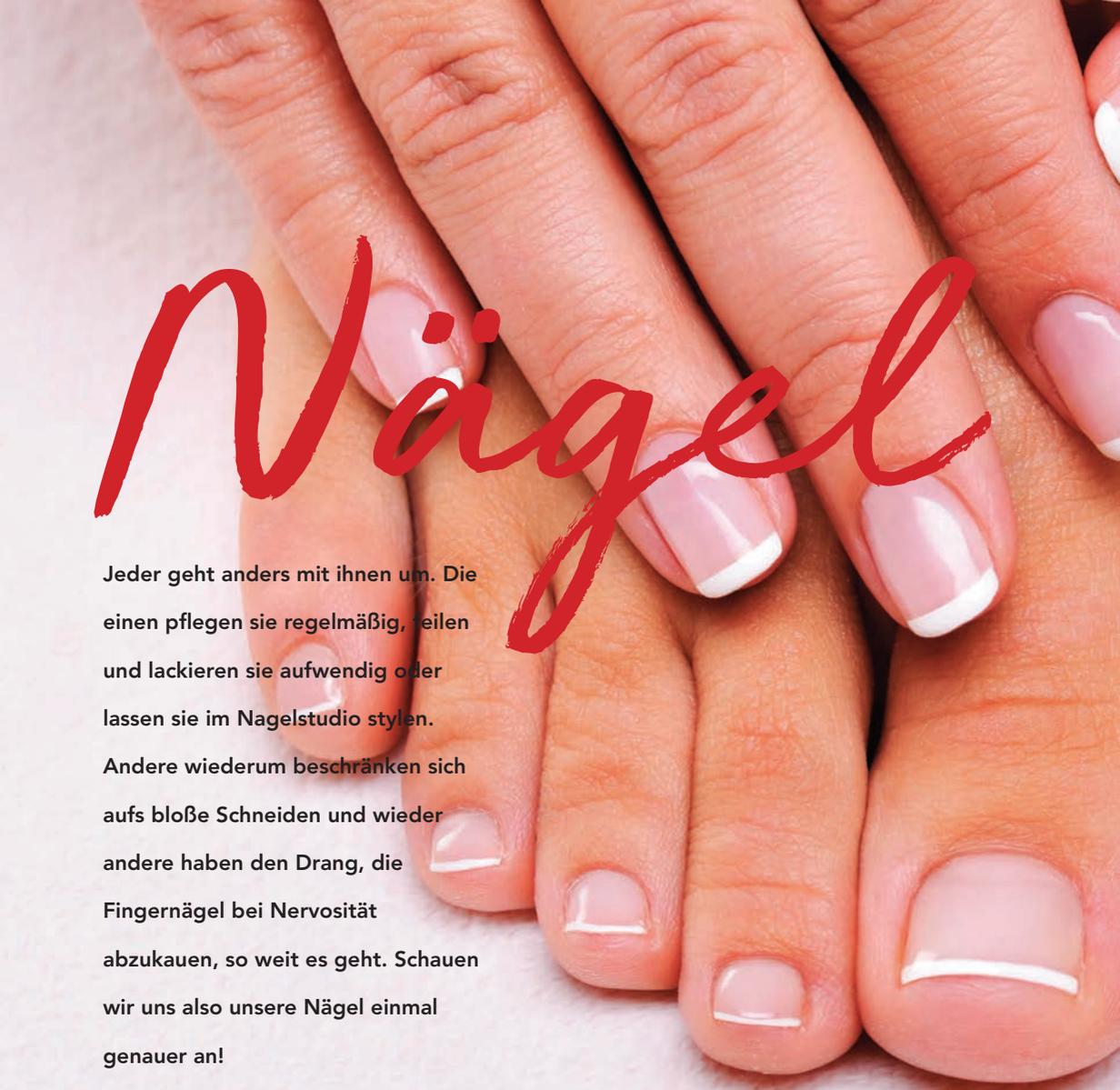
Es gibt einige Dinge, die es zur Vorbereitung und während der Schwangerschaft zu beachten gilt. So wird das Immunsystem in den neun Monaten deutlich heruntergefahren. Um hier mögliche Erkrankungen zu verhindern, sollten im Impfplan empfohlene Immunisierungen unbedingt vorab durchgeführt werden. Dazu gehören z.B. Mumps-Masern-Röteln, die Varizellen (Windpocken)- und die Grippeimpfung. Ebenfalls wichtig: die Überprüfung des Folsäure-Status. Ein diesbezüglicher Mangel kann zu Fehlbildungen führen, die das Gehirn oder die Wirbelsäule

betreffen (Neuralrohrdefekt, offener Rücken). Zur optimalen Versorgung bzw. Ergänzung gibt es **ApoLife 29 Folsäure plus**, das darüber hinaus noch wichtiges Eisen für die Blutbildung, B-Vitamine fürs Nervensystem sowie Zink für die Zellteilung enthält.

Auch wenn es vielleicht seltsam anmutet, Sie müssen während der Schwangerschaft nicht für zwei essen! Der Mehrbedarf an Kalorien beläuft sich auf gerade einmal 300 kcal pro Tag, die man beispielsweise mit zwei Bananen und einem Apfel decken könnte. Allerdings gibt es Nahrungsmittel, die in dieser Zeit besonders wertvoll sind oder die man eher meiden sollte. Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker geben Ihnen Ernährungsratschläge und haben Produkte gegen Schwangerschaftsübelkeit, wie hochdosiertes Vitamin C, Ingwertee und -extrakte oder Akupressur-Bänder, für Sie.

TIPPS FÜR WERDENDE MÜTTER

- Aktuellen Impfschutz überprüfen!
- Folsäureversorgung sicherstellen (bei Mangel Gefahr von Fehlbildungen)!
- Vorsicht bei aktuellen und neuen Medikamenten – Arzt konsultieren!
- Kein Alkohol – kann die Entwicklung des Ungeborenen schädigen!
- Wichtig im zweiten Drittel: Omega-3-Fettsäuren
- Wichtig im letzten Drittel: Ballaststoffe, Magnesium
- Gegen Übelkeit: Vitamin C, Ingwertee, Extrakte



Nägel

Jeder geht anders mit ihnen um. Die einen pflegen sie regelmäßig, feilen und lackieren sie aufwendig oder lassen sie im Nagelstudio stylen.

Andere wiederum beschränken sich aufs bloße Schneiden und wieder andere haben den Drang, die Fingernägel bei Nervosität abzukauen, so weit es geht. Schauen wir uns also unsere Nägel einmal genauer an!

DAS HAT HAND UND FUSS

Unsere Nägel sind, ähnlich wie die Haare, sogenannte Hautanhangsgebilde. Darunter versteht man verhornte, mit Keratin gefüllte, abgestorbene Zellen, die von der Haut gebildet werden. Sie entstehen aus Hornplatten an der Nagelwurzel und wachsen das ganze Leben lang, bei jungen Menschen schneller, im Alter etwas langsamer. Jeder Nagel besteht aus 100 bis 150

übereinanderliegenden Lagen von Hornzellen, die eine zwischen 0,5 und 0,75 mm starke Schicht bilden und auf beiden Seiten von einer Hautfalte, dem Nagelwall, umgeben sind. Das Nagelwachstum passiert mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Während es an den unteren Extremitäten mit ca. einem Millimeter pro Monat voranschreitet, geschieht dies bei den Händen um einiges flotter. Rund ein

Nägel - kurz & bündig



- Sie sind, wie unsere Haare, Hautanhangsgebilde
- Bestehen aus 100 bis 150 Schichten von Hornzellen
- Fingernägel wachsen 4 mm, Zehennägel ca. 1 mm pro Monat
- Fingernägel sollte man rund schneiden, Zehennägel gerade
- Ursache für brüchige, leicht einreißende Nägel: Nährstoffmangel
- Häufigste Erkrankung: Fußpilz
- Rund 500.000 Personen leiden in Österreich daran



Auch in
unserem Webshop
erhältlich –
www.apolife.at

Millimeter pro Woche sorgt dafür, dass man immer wieder überrascht ist, wie schnell unsere Fingernägel eigentlich wachsen.

NAGELPFLEGE – ABER RICHTIG!

Bis jetzt führten gerade bei Männern die Nägel oft ein stiefmütterliches Dasein. Mittlerweile legen jedoch auch immer mehr Herren Wert auf gepflegte Hände, begnügen sich dabei aber meist mit ein

bisschen Schneiden und Feilen. Wer allerdings so über Nagelpflege denkt, läuft Gefahr, irgendwann einmal eine böse Überraschung zu erleben. Die Nägel werden brüchig, haben beim Herauswachsen aus der Nageltasche bereits weiße Flecken oder verfärben sich gelb. Ja, Nagelbettentzündungen oder eingewachsene Nägel können sogar ärztliche Maßnahmen bis hin zur Operation notwendig machen. Und ein

Fußpilz greift überdies sehr leicht auf die Zehennägel über. All diesen Erkrankungen und Problemen kann man jedoch ganz einfach vorbeugen – mit einer optimalen Pflege und im Fall des Falles mit der richtigen medizinischen Behandlung!

Beginnen wir mit dem Schneiden, das bei Händen und Füßen unterschiedlich vorstattengehen sollte. Während für Fingernägel runde bzw. ovale Formen

führen! Ein spezieller Schutz der Nägel ist eigentlich nur erforderlich, wenn eine fortwährende Belastung besteht, z. B. durch häufigen Kontakt mit Putzmitteln, allerdings werden sie durch Nagelcremen oder Nagelöl prinzipiell stabiler, glatter und somit auch glänzender.

AU WEH!

So schnell kann's gehen – mit dem Hammer statt dem Nagel an der Wand den

Jeder Nagel besteht aus 100 bis 150 übereinanderliegenden Lagen von Hornzellen, die eine zwischen 0,5 und 0,75 mm starke Schicht bilden.

am optimalsten sind, werden Zehennägel möglichst gerade geschnitten, um ein späteres Einwachsen zu verhindern. Die sogenannte Nagelhaut, die unsere Nägel von unten ausgehend mehr oder weniger stark überzieht, schädigt die Oberfläche zwar nicht, ist für manche Menschen jedoch störend. Beim Entfernen gilt es aber, einige Dinge zu beachten. Zunächst Hände und Füße in einem Wasserbad vorbereiten oder einen Nagelhautentferner an den betreffenden Stellen einwirken lassen. Dann die Haut mit einem Stäbchen sanft zurückschieben und überstehende Haut vorsichtig mit einer Hautzange abwickeln. Nie wegzupfen oder abreißen, das kann zu Verletzungen und Entzündungen

an der Hand getroffen oder die Autotür zu früh zugemacht. Eine Quetschung ist zwar zu Beginn sehr schmerzhaft, in den meisten Fällen aber harmlos, und die blauschwarzen Flecken verschwinden nach einiger Zeit wieder. Vorsicht ist jedoch bei Verfärbungen ohne Verletzungen geboten. Diese sollten immer vom Hautarzt abgeklärt werden, da beispielsweise Melanome unter der Hornschicht entstehen können. Ein zwar nicht so gefährliches, dafür aber viel häufigeres Problem sind Pilzkrankungen der Nägel, unter denen etwa 500.000 Österreicherinnen und Österreicher leiden. Diese treten zumeist an den Fußnägeln auf und sind an weißen bis gelblichen Verfärbungen des Nagels zu erkennen,



die nach und nach bräunlich und sogar schwarz werden. Oftmals geht der Pilzbefall mit Verdickungen an der Oberfläche, einer Verbiegung des Nagels oder einem Abheben der Nagelplatte einher. Die Behandlung erfolgt je nach Schwere und Ausmaß der Infektion entweder mit speziellen Lösungen, Nagellacken oder -sprays bzw. bei großflächigem Befall mittels antimykotischer Tabletten, die den Pilz wirkungsvoll von innen bekämpfen.

Wenden Sie sich bei Nagelproblemen – egal, welcher Art – vertrauensvoll an Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker! Sie geben Ihnen erste Empfehlungen, ob eine Selbstbehandlung sinnvoll und erfolgversprechend ist oder Sie

möglicherweise besser einen Hautarzt konsultieren sollten. Bei brüchigen, dünnen Nägeln, die oft einreißen oder Längsrillen aufweisen, ist vielfach ein Nährstoffmangel die Ursache. Diesem kann z. B. mit der Einnahme von **ApoLife 2 Haare, Haut, Nägel**, das eine ausgewogene Mischung von wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen enthält, entgegengewirkt werden. Besonders bewährt hat sich die kurmäßige Einnahme über eine Dauer von drei bis vier Monaten. Zu diesem und vielen weiteren Produkten für schöne und vor allem gesunde Nägel informiert man Sie gerne in jeder Rat & Tat Apotheke, damit Sie die kommende „fußfreie“ Zeit mit Sandalen und Flip-Flops sorgenfrei genießen können!



DERMATOLOGISCHE SONNENPFLEGE MIT NACHGEWIESENER WIRKSAMKEIT¹
DIE NR. 1-EMPFEHLUNG VON DERMATOLOGEN²

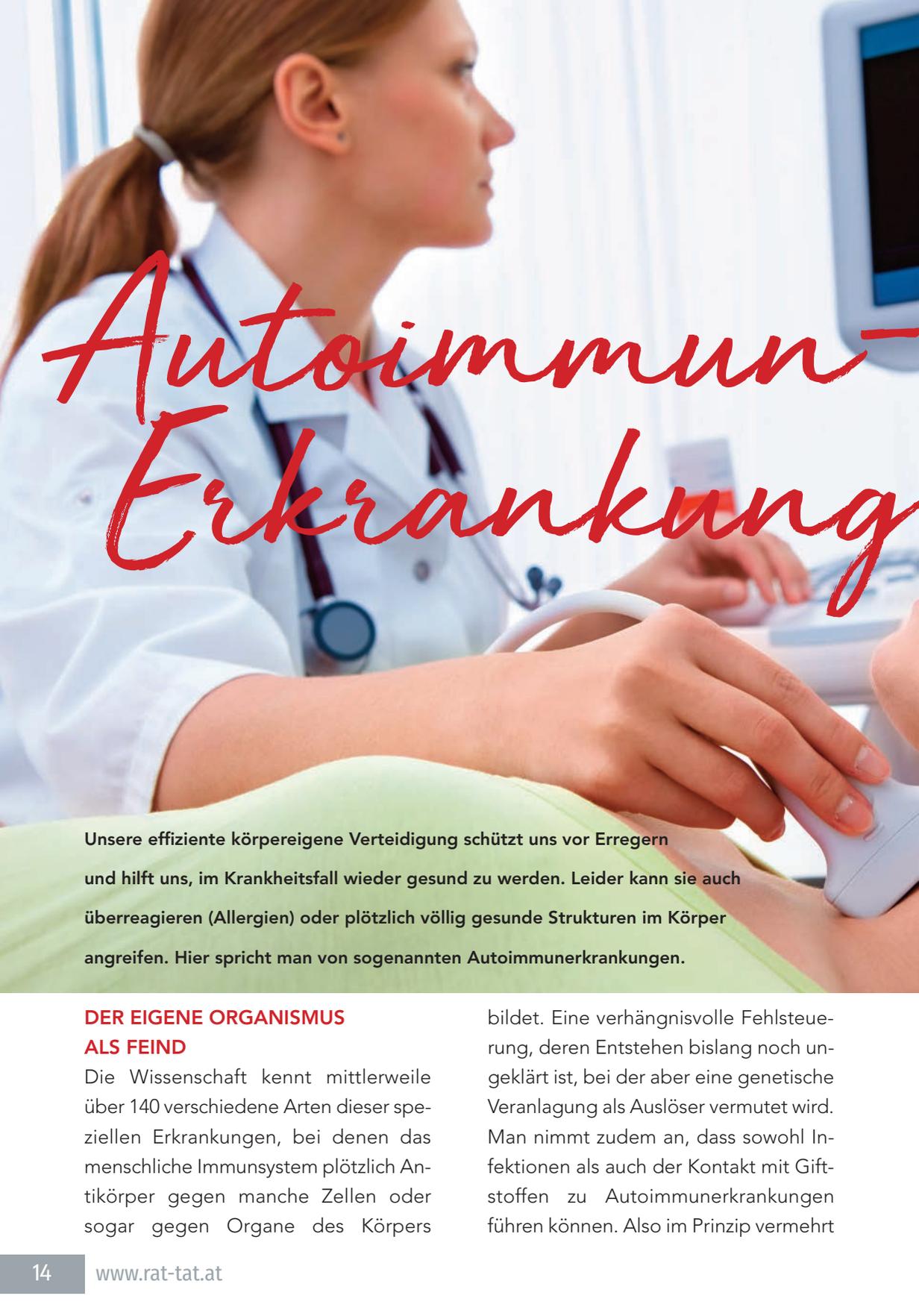


2 GRATIS-PROBEN
 Cetaphil[®]
 Feuchtigkeitscreme³



14 g

¹ In wissenschaftlichen Laboruntersuchungen (in-vitro) getestet; unveröffentlichte Daten, Galderma S.A. (Schweiz).
² Umfrage i.A. von Galderma bei 445 niedergelassenen Dermatologen in Deutschland (2019, Marpinion GmbH, Oberhaching).
³ Bei jedem Kauf eines Cetaphil[®] Sun Daylong[™] Produktes, Aktion gültig solange der Vorrat reicht



Autoimmunerkrankung

Unsere effiziente körpereigene Verteidigung schützt uns vor Erregern und hilft uns, im Krankheitsfall wieder gesund zu werden. Leider kann sie auch überreagieren (Allergien) oder plötzlich völlig gesunde Strukturen im Körper angreifen. Hier spricht man von sogenannten Autoimmunerkrankungen.

DER EIGENE ORGANISMUS ALS FEIND

Die Wissenschaft kennt mittlerweile über 140 verschiedene Arten dieser speziellen Erkrankungen, bei denen das menschliche Immunsystem plötzlich Antikörper gegen manche Zellen oder sogar gegen Organe des Körpers

bildet. Eine verhängnisvolle Fehlsteuerung, deren Entstehen bislang noch ungeklärt ist, bei der aber eine genetische Veranlagung als Auslöser vermutet wird. Man nimmt zudem an, dass sowohl Infektionen als auch der Kontakt mit Giftstoffen zu Autoimmunerkrankungen führen können. Also im Prinzip vermehrt



kann phasenweise zu stärkeren oder schwächeren Symptomen kommen, zu sogenannten Schüben, wobei die Beschwerden zum Teil über Jahre bestehen und unbehandelt sogar lebensgefährlich werden können. Andererseits heilen manche Autoimmunerkrankungen spontan aus und können von selbst wieder verschwinden.

EINE URSACHE, VIELE KRANKHEITEN

Nachdem unser Immunsystem in unserem gesamten Organismus für Ordnung sorgt, kann es dementsprechend in den unterschiedlichsten Regionen unseres Körpers Beschwerden auslösen. Als anfängliche Symptome, die für Autoimmunerkrankungen charakteristisch sind, werden oftmals häufig wiederkehrende Fieberschübe, Müdigkeit, Muskelschmerzen, Gewichtsverlust und Übelkeit beobachtet. Betroffen können einzelne Organe oder sogar ganze Organsysteme, wie z. B. die Haut, sein. Die bekanntesten diesbezüglichen Erkrankungen unserer Körperoberfläche sind Psoriasis (Schuppenflechte), die atopische Dermatitis (Neurodermitis) oder die Vitiligo (Weißfleckenkrankheit). Im Bereich von Magen und Darm kann es zu Zöliakie und Morbus Crohn kommen, in der Schilddrüse zu Morbus Basedow oder zur sogenannten Hashimoto-Thyreoiditis, die mit einer Über- bzw. Unterfunktion dieser Hormondrüse einhergehen. Beim sogenannten Goodpasture Syndrom handelt es sich um eine gefährliche Lungenerkrankung, von

dann, wenn unsere Abwehr mit neuen Aufgaben konfrontiert wird, wie etwa bei einer Schwangerschaft. Doch nicht nur aus diesem Grund sind Frauen tendenziell häufiger von dieser Problematik betroffen als Männer. Die Erkrankung selbst trifft die Betroffenen unerwartet und der Verlauf ist unvorhersehbar. Es

der Autoimmunhepatitis ist die Leber betroffen und bei Typ-1-Diabetes die Bauchspeicheldrüse. Multiple Sklerose hingegen führt zu Entzündungen im zentralen Nervensystem und verursacht unterschiedlichste neurologische Symptome. Sie verläuft in Schüben und kann Seh- und Sprachstörungen, vermehrte

vor nicht bekannt sind, leider nur möglich, die jeweiligen Symptome zu behandeln. Dies kann schwierig sein oder relativ einfach, z. B. bei der Hashimoto-Thyreoiditis, wo eine Behandlung mit Schilddrüsenhormonen ausreicht, um die eingeschränkte Organleistung in den Griff zu bekommen. Bei anderen

Die Wissenschaft kennt mittlerweile über 140 verschiedene Autoimmunerkrankungen, bei denen das menschliche Immunsystem plötzlich Antikörper gegen manche Zellen oder sogar gegen Organe des Körpers bildet.

Müdigkeit, Taubheitsgefühle und Lähmungen sowie Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme oder Depressionen mit sich bringen. Nicht umsonst nennt man sie auch die „Krankheit der Tausend Gesichter“.

DIAGNOSE UND THERAPIE

Eine Autoimmunerkrankung kann jeweils erst nach dem ersten Auftreten diagnostiziert werden. Das geschieht anhand einer Blutuntersuchung, bei der spezielle Antikörper – die sogenannten Autoantikörper – nachgewiesen werden. Aufgrund der Vielzahl an verschiedenen Formen dieser Erkrankungen sind die Behandlungen komplett unterschiedlich und müssen von Fall zu Fall individuell angepasst werden. Es ist allerdings, da die tatsächlichen Ursachen ja nach wie

Autoimmunerkrankungen kommen entzündungshemmende Medikamente, wie Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) und Glucocorticoide (Cortison), zum Einsatz, um den entzündlichen Reaktionen entgegenzuwirken. Da diese Therapie zum Teil mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden ist, gilt es immer, das betreffende Nutzen-Risiko-Verhältnis abzuwägen. Eine sehr wirksame, allerdings ebenfalls nicht risikolose Möglichkeit stellt die Behandlung mit Medikamenten dar, die unsere körperliche Verteidigung insgesamt zurückfahren. Mit diesen Immunsuppressiva bremst man zwar die ungewollte Reaktion des Immunsystems ein, jedoch kann das Abwehrsystem dann Erreger von außen, wie Bakterien oder Viren, nicht mehr so effizient bekämpfen und



die Gefahr von Infekten steigt. Relativ neu ist hingegen die Gabe von sogenannten immunmodulierenden Substanzen. Diese pharmakologisch wirksamen Stoffe verändern unsere Abwehr, indem sie das Immunsystem dämpfen, aber auch stimulieren.

Sie sehen, die Behandlung von Autoimmunerkrankungen schreitet immer weiter voran, und es bleibt zu hoffen, dass in Zukunft spezifische Behandlungsmethoden gefunden werden können, die den Betroffenen noch bessere Linderung oder sogar eine Heilung ermöglichen. Man kann seinen Körper zusätzlich gut unterstützen: durch eine Reduzierung von Stress im Alltag, ausreichend Schlaf, viel frische Luft und

regelmäßige Bewegung sowie eine bewusste, gesunde Ernährung. Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker haben hier wertvolle Tipps – nicht nur bei Autoimmunerkrankungen, sondern für jede Art von Beschwerden!

DIE BEKANNTESTEN AUTOIMMUNERKRANKUNGEN IM ÜBERBLICK:

- Haut: Psoriasis, Neurodermitis, Vitiligo
- Darm: Zöliakie, Morbus Crohn
- Schilddrüse: Morbus Basedow, Hashimoto-Thyreoiditis
- Nervensystem: Multiple Sklerose
- Lunge: Goodpasture Syndrom
- Leber: Autoimmunhepatitis
- Bauchspeicheldrüse: Typ-1-Diabetes

UroForte Cranberry | **UroAkut®** | **UroProtect**

Aktion

Blasengesundheit

Sofort-Rabatt für jede gekaufte Packung **UroForte Cranberry, UroProtect und UroAkut®**

Gültig im Juni 2020

Kwizda
Pharma

URO-0155_2021

Wir denken an /

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im Juni – I



2. bis 30. Juni 2020

Augenmaske GRATIS

Allergiezeit ist Similasan-Zeit!
Jetzt beim Kauf von zwei
Similasan Augen-Produkten
eine beruhigende
Augenmaske gratis!

Gutschein gültig von 2. bis 30. Juni 2020 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



2. bis 30. Juni 2020

Reise-Mini GRATIS

Endlich Erleichterung –
jetzt zu jedem DulcoSoft
ein Reise-Mini für
unterwegs gratis!

Gutschein gültig von 2. bis 30. Juni 2020 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Ihre Gesundheit!

Ihre Gesundheit wird sich freuen!

2. bis 30. Juni 2020

Keine Chance den
Schmerzen – jetzt
Dolo Menthoneurin
in der 150 g Tube
zum Preis von 100 g.
Also 33% gratis!

33% SPAREN



Gutschein gültig von 2. bis 30. Juni 2020 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

2. bis 30. Juni 2020



3,- SPAREN

Keine Chance dem
Harnwegsinfekt –
jetzt UroAkut
um 3,- billiger!

Gutschein gültig von 2. bis 30. Juni 2020 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



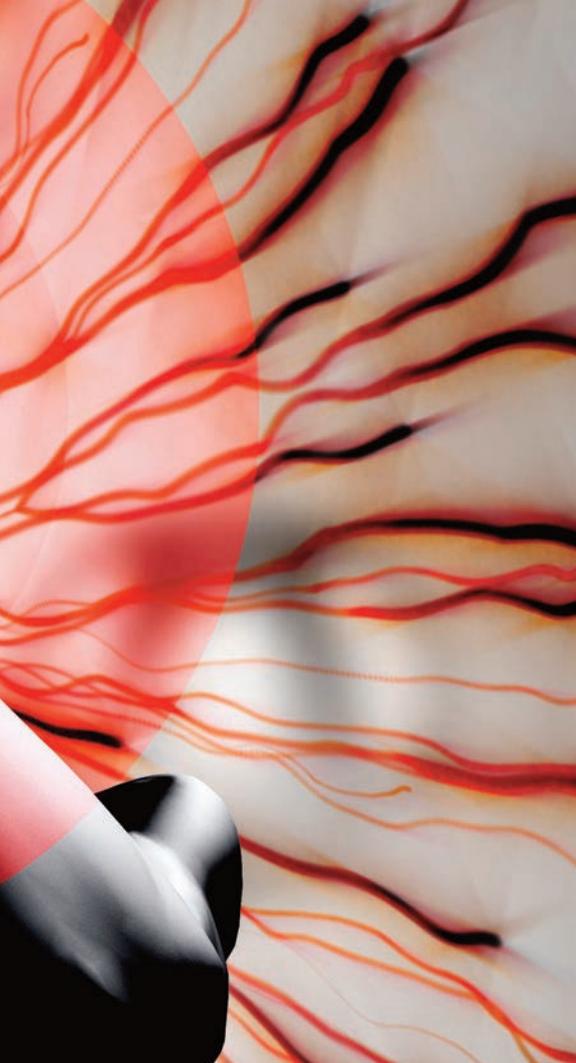
Migräne - was

Es gibt rund 300 verschiedene Arten von Kopfschmerz. Die häufigste davon, unter der in etwa 10 % der Bevölkerung regelmäßig leiden, ist die Migräne. Alles zu den Ursachen, Auslösern und Möglichkeiten zur Linderung ist für Sie nachfolgend zusammengefasst.

HALBES LEID?

Die Bezeichnung „Migräne“ hat ihren Ursprung im altgriechischen „*hēmikrania*“ (= halbseitiger Schmerz) und

charakterisiert die häufig anfallsartig auftretende Symptomatik: pulsierende, klopfende oder stechende Kopfschmerzen im Bereich einer Kopfhälfte, die



...hilft?

allerdings ebenso auf die andere Seite übergreifen können. Sie entstehen durch eine Erweiterung der Blutgefäße im Kopf, die zu einer Art Entzündung des Hirngewebes und damit zu den Schmerzen führt. Bei manchen Menschen kommt es nur ein oder zwei Mal im Jahr zu Attacken, andere wiederum leiden mehrmals im Monat darunter. Die

Anfälle selbst dauern wenige Stunden bis hin zu drei Tagen, wobei sie bei Älteren und Kindern eher kürzer sind. Zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr erreichen sie von der Zahl des Auftretens ihren Höhepunkt und beginnen ab dem 55. Lebensjahr langsam auszuklingen. Interessant ist auch, dass Frauen häufiger von Migräne betroffen sind als Männer, wobei die Ursachen hierfür bislang noch nicht restlos geklärt werden konnten. Begleitet werden die Schmerzen meist von Übelkeit, Appetitlosigkeit und einer gesteigerten Überempfindlichkeit gegen Lärm, Licht und Gerüche. Bewegung verschlimmert die Beschwerden, Leidgeplagte legen sich dann hin, und an einen normalen Tagesablauf ist nicht zu denken.

AUSLÖSER UND VORBOTEN

Ob Wetter, Stress, psychische Belastungen, Hormonumstellungen, zu wenig Schlaf oder gewisse Lebensmittel – die Liste der Dinge, welche bei Betroffenen zu einem Migräneanfall führen können, ist lang. Bei ca. 10 bis 15 Prozent der Patienten kommt es vor dem Auftreten der Schmerzen zu Sehstörungen oder anderen neurologischen Beeinträchtigungen. Die sogenannte Aura macht sich in Form von weißen bzw. blinden Flecken im Sichtfeld, Strahlenkränzen um Dinge oder langsam verändernden oder flackernden Zickzack-Linien bemerkbar. Darüber hinaus treten vereinzelt akustische Phänomene, wie Piepen, Rauschen oder Stimmenhören, Wortfindungsprobleme, Geschmacksstörungen und

Taubheitsgefühle, auf. All das beginnt etwa 15 bis 30 Minuten vor der eigentlichen Migräne, wobei es allerdings manchmal eine isolierte Aura, also Sehstörungen ohne darauf folgende Kopfschmerzen, gibt.

WAS KANN MAN TUN?

Die reinen Symptome lassen sich mit schulmedizinischen Medikamenten

Meditation, Yoga, Feldenkrais-Methode, Massagen und sportliche Aktivitäten eine positive Auswirkung haben. Darüber hinaus gilt es, unerfüllten Bedürfnissen, möglichen Entscheidungsproblemen oder der prinzipiellen psychischen Verfassung auf den Grund zu gehen. In diesem Bereich wurden z. B. durch die Beschäftigung mit Tieren – Hunden, Katzen oder speziell Pferden –

Wetter, Stress, psychische Belastungen, Hormonumstellungen, zu wenig Schlaf oder gewisse Lebensmittel – die Liste der Dinge, die zu einem Migräneanfall führen können, ist lang.

(Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Paracetamol, Kombimittel oder speziellen rezeptpflichtigen Präparaten vom Facharzt) meist relativ gut behandeln. Aber auch in den Bereichen Nahrungsergänzungsmittel oder natürliche Arzneien gibt es viele Möglichkeiten, den Körper allgemein zu unterstützen. Empfehlenswert sind Magnesium, Zink, Vitamine des B-Komplexes, Mutterkraut, Mittel zur Darmsanierung, Rezepturen nach Hildegard von Bingen, ätherische Öle, Kräutertees, Schüßlersalze oder homöopathische Arzneien. Ebenso hilfreich können eine Umstellung der Ernährung und ein Entgiften des Körpers sein. Auf Zucker, säurebildende Lebensmittel oder Alkohol verzichten und viel Wasser trinken – selbst ohne Durst! Da mentale Auslöser nicht selten sind, können

Verbesserungen erzielt. Hören Sie auf Ihren Körper und deuten Sie seine Zeichen! Wichtig ist es in jedem Fall, ein Migränetagebuch zu führen (Auftreten, Tag, Dauer, Lebensmittel, Aktivitäten), um eventuelle Ursachen zu finden bzw. dem behandelnden Arzt einen bestmöglichen Überblick geben zu können.

HIER NOCH EINMAL DIE WICHTIGSTEN FAKTEN UND TIPPS ZU MIGRÄNE IM ÜBERBLICK:

Auslöser: Stress, Entspannungsphasen nach psychischen Belastungen, Hormonschwankungen, Umweltreize (Kälte, Wärme, Lärm), Nikotin, Alkohol, spezielle Nahrungsmittel

Maßnahmen: ausreichend Flüssigkeit, regelmäßige Mahlzeiten, Versorgung mit Mikronährstoffen, Ruhepausen



einplanen, Entspannungsübungen, Atemtechniken

Klassische Medikamente: Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Paracetamol, Kombipräparate sowie spezielle rezeptpflichtige Arzneimittel von Ihrem Facharzt

Darmsanierung: Studien belegen, dass eine solche mit speziellen Laktobazillen und Bifidobakterien die Dauer von Migräneattacken reduziert und die Schmerzmittelmenge zur Symptombekämpfung gesenkt werden kann.

Wichtige Nahrungsergänzungsmittel: Magnesium, Vitamin-B-Komplex, Vitamin C sowie Zink

Ätherische Öle: Pfefferminze, Lavendel, Melisse, Rose, Majoran, Eukalyptus, Zitrone – für die Duftlampe, als Badezusatz oder (verdünnt) zum Einreiben auf Solarplexus, Fußsohlen und Handflächen. Achtung, manche Öle sind nicht für Babys geeignet!

Homöopathie: je nach Typologie Nuxvomica, Iris, Ignatia, Secale cornutum, Ipecacuanha, Cimicifuga, Sepia

Schüßlersalze: „Heiße Sieben“ – Nr. 7 Magnesium phosphoricum, jeweils 7–10 Stück in heißem, abgekochtem Wasser auflösen und in kleinen Schlucken trinken!

Naturapotheke: Mutterkraut ist ideal zur Vorbeugung. Es wirkt in den Blutgefäßen im Kopf, also dort, wo Migräne entsteht.

Hildegard von Bingen: Birnhonig – Birnen zerschneiden, ohne Kerngehäuse in Wasser kochen, zerquetschen, mit Bärwurz, Galgant, Süßholz, Pfefferkraut (Bohnenkraut) – eine fertige Gewürzmischung ist in Ihrer Apotheke erhältlich – und Honig mixen, in Bechern im Kühlschrank lagern. 1 TL nüchtern, 2 TL nach dem Essen und 3 TL abends im Bett einnehmen!

In Ihrer Rat & Tat Apotheke finden Sie viele dieser hilfreichen Dinge in höchster Qualität und erfahren alles zu vielen weiteren Möglichkeiten, der Migräne oder anderen Kopfschmerzen wirkungsvoll den Kampf anzusagen!

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

Hyaluron-ratiopharm® Augentropfen

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AU/OTC-CH/20/0055

SCHNELLE HILFE BEI TROCKENEN AUGEN

Medizinprodukt

Mutterkraut - kurz & bündig



- Aus der Familie der Korbblütler, auch „Falsche Kamille“, „Fieberkraut“ oder „Feverfew“
- Seit der Antike gegen Geburtsschmerzen
- Einsatz bei: Arthritis, Rheuma, Erkältungen, Menstruationsproblemen, Wechselbeschwerden und zur Migränevorbereitung
- Wichtigster Wirkstoff: Parthenolid
- Prophylaktisch: wirkt nach ca. 6–8 Wochen



Mutterkraut

Es ist seit Menschengedenken als wirksames Mittel aus der Naturapotheke nicht wegzudenken. Grund genug, sich die aufgrund ihres Aussehens auch „Falsche Kamille“ genannte Pflanze einmal genauer anzusehen.

NOMEN IST WIRKUNG

Dieses ursprünglich im Mittelmeerraum und Westasien beheimatete Gewächs ist ein weiteres Beispiel dafür, wie die Namen von Heilpflanzen von ihrer Wirkung abgeleitet sind. Schon in der An-

tike kam der Korbblütler zum Einsatz, um Geburtsschmerzen zu lindern. Aber auch gegen Fieber und Rheuma wurde *Tanacetum parthenium*, wie die exakte wissenschaftliche Bezeichnung lautet, verwendet. Das ist mit ein Grund,



warum das Mutterkraut ebenso „Fieberkraut“ bzw. im Englischen „Feverfew“ genannt wird. Seine Anwendungsgebiete reichen von Arthritis, Rheuma und Erkältungen über Menstruationsprobleme und Wechselbeschwerden bis hin zur Migräneprevention, ja sogar im Bereich Krebstherapie laufen aktuell vielversprechende Forschungen.

DIE PFLANZE GEGEN MIGRÄNE

Das bei uns in vielen Gärten und an Wegesrändern zu findende Kraut hat sich von jeher gegen Kopfschmerzen bewährt. Verwendet wird dabei die gesamte Pflanze mit Ausnahme der Wurzel, wobei durch pharmakologische Studien nachgewiesen werden konnte, welcher Inhaltsstoff für die speziellen schmerzlindernden Eigenschaften maßgeblich verantwortlich ist. Es handelt sich dabei um das sogenannte „Parthenolid“, das dem Mutterkraut zu seiner Dreifachwirkung bei Migräne verhilft. Als Erstes ist hier der Einfluss auf die Freisetzung des Botenstoffes Serotonin zu nennen, welcher im Verdacht steht, Migräneattacken auszulösen. Darüber hinaus wirkt Parthenolid Entzündungen entgegen und normalisiert zudem die Gefäßmuskulatur. Dadurch hilft es, Migräne vorzubeugen, die Anzahl an Attacken zu reduzieren sowie die Begleitscheinungen, wie Übelkeit und Erbrechen, zu mindern. Allerdings ist das Mutterkraut kein Sofort-Heilmittel, denn die positive Wirkung tritt nicht unmittelbar ein, sondern erst nach etwa sechs bis acht Wochen.

MIT VORSICHT ZU GENIESSEN

Im Prinzip gilt Mutterkraut als ausgesprochen gut verträglich und führt nur selten zu Nebenwirkungen wie etwa Magen-Darm-Beschwerden. Allerdings kann es bei einer bestehenden Unverträglichkeit gegen Korbblütler zu allergischen Reaktionen kommen, Schwangere und Stillende sollten auf eine Anwendung ebenso verzichten. Erhältlich ist das Mutterkraut in Form von Kapseln oder als Tinktur. Am besten, Sie fragen Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker zu möglichen Risiken und lassen sich ausführlich beraten.

TIPPS GEGEN MIGRÄNE

Neben der außergewöhnlichen prophylaktischen Wirkung des Mutterkrautes gibt es noch weitere natürliche Möglichkeiten, um dem Auftreten und den oft extremen Auswirkungen von Migräne entgegenzuwirken. Diese können das Leben der Betroffenen zum Teil über Tage hinweg lahmlegen und sie ebenso psychisch belasten. Das Vermeiden von Stress, leichter Ausdauersport und der Einsatz von Entspannungstechniken sind nur drei von vielen Wegen, diesen extremen Kopfschmerzen den Kampf anzusagen.

Weitere gute Tipps, auch zu klassischen, natürlichen und alternativen Migränemitteln, erhalten Sie selbstverständlich in Ihrer Rat & Tat Apotheke sowie in einem weiteren Artikel in dieser Ausgabe, der sich speziell mit dem Thema „Migräne“ befasst!



Auch in
unserem Webshop
erhältlich –
www.apolife.at

Magnesium

Dieser Mineralstoff gehört nicht nur zu den bekanntesten Vertretern seiner Art, sondern auch zu den wichtigsten. Doch warum ist das so, welche Funktionen hat Magnesium in unserem Körper, wie wirkt sich ein Mangel aus und was kann man dagegen tun?



Magnesium - kurz & bündig

- Elementsymbol „Mg“
- In der Natur nur in chemischen Verbindungen zu finden
- An der Aktivierung von mehr als 300 Enzymen beteiligt
- Wichtig für Muskel- und Nervenzellen, Knochen und Stoffwechsel
- Bei Mangel: Krämpfe, Muskelzucken, Herzklopfen, Reizbarkeit, Müdigkeit
- Hoher Gehalt in Vollkornprodukten, Gemüse, Meeresfrüchten, Bananen, Mandeln



MG – ZWEI BUCHSTABEN, DIE ES IN SICH HABEN!

Hinter diesem Kürzel versteckt sich eines der zehn häufigsten Elemente in der Erdkruste. In der Natur kommt es allerdings aufgrund seiner chemischen

Reaktionsfreudigkeit nicht in seiner elementaren Form vor, sondern nur in Verbindung mit anderen Substanzen. Die vielleicht bekannteste: der Dolomit, ein Magnesium-Kalzium-Mineral, Gestein, und zugleich Namensgeber für die Dolomiten. Doch nun zu den vielfältigen Aufgaben von Magnesium im menschlichen Körper, für den es lebensnotwendig ist. Gerade bei biochemischen Reaktionen kommt Magnesium eine besondere Bedeutung zu. Hier ist es für die Aktivierung von mehr als 300 Enzymen mitverantwortlich und zugleich der physiologische Gegenspieler von Kalzium. Magnesium-Ionen sind wesentlich an der Stabilisierung des Ruhepotenzials von Muskel- und Nervenzellen beteiligt, wobei sie das Herz bei der Pumpfunktion bzw. durch die Erweiterung der angrenzenden Gefäße unterstützen. Weitere Funktionen erfüllt Magnesium im Bereich unserer Knochen sowie beim Kohlenhydrat-, Eiweiß-, Fett- und Hormonstoffwechsel.

EIN MANGEL UND DIE FOLGEN

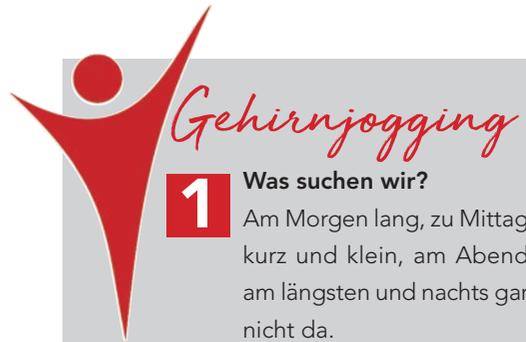
Eine Unterversorgung entsteht zum einen durch einseitige Kost, zu geringe Nahrungszufuhr, etwa im Alter, oder schlechte Aufnahme aus dem Darm, wie sie bei verschiedenen Erkrankungen (z.B. Zöliakie) auftreten kann. Zum anderen ist es möglich, dass es in Zeiten von erhöhtem Bedarf – bei Sport, Stress, in der Schwangerschaft und Stillzeit – zu einem Mangel kommt. Ebenso können Nierenerkrankungen, chronischer Durchfall, Diabetes, Alkoholmissbrauch

oder Medikamente Ursachen für einen zu niedrigen Magnesiumspiegel sein. Problematisch sind Entwässerungs- und Abführmittel oder Protonenpumpenhemmer (Magenschutz). Was unmittelbar wahrnehmbar ist, wenn unser Körper zu wenig Magnesium bekommt, haben wir alle schon erlebt ... der Muskelkrampf. Dieser tritt auf, wenn der Magnesiummangel den Rücktransport von Kalium aus den Muskelzellen verhindert. Es wird vermehrt Kalium in die Zellen transportiert, was zur andauernden Kontraktion des Muskels führt, und der charakteristische Krampf entsteht. Weitere Symptome einer Unterversorgung können Muskelzucken, z. B. des Lides, Nervosität, Reizbarkeit, Herzklopfen und Herzrasen, aber ebenso Taubheitsgefühle, Verwirrtheit, Müdigkeit, Energielosigkeit und Schwäche sein.

KLEINE MENGENLEHRE

Die empfohlene Menge, die täglich benötigt wird, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, bei Erwachsenen 300 bis 400 mg, bei Schwangeren 310 bis 350 mg und bei Stillenden 390 mg. Normalerweise nehmen wir im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ausreichend Magnesium zu uns. Gute Lieferanten sind z. B. Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis), Hirse, Haferflocken, Gemüse (Mais, Bohnen, Linsen, Erbsen, Spinat, Kohlrabi), Meeresfrüchte (Krabben, Garnelen), Bananen, Mandeln und Cashewnüsse. In Zeiten eines erhöhten Bedarfes oder bei einer beeinträchtigten Aufnahme ist eine Ergänzung mit

Magnesium sinnvoll. Zur Vorsorge empfiehlt sich eine tägliche Gabe von 250 bis 500 mg, bei Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis 800 mg, bei Migräne bis 900 mg und für Leistungssportler bis zu 1.000 mg. Im Fall von Osteoporose, Regelbeschwerden, Prämenstruellem Syndrom (PMS), Schlafstörungen bzw. für werdende und stillende Mütter ist eine Ergänzung mit 600 mg pro Tag sinnvoll. Bei einer vermehrten Aufnahme kann es unter Umständen zu Durchfall kommen. Deshalb Magnesium immer zwischen den Mahlzeiten oder abends nehmen, das wirkt Verdauungsproblemen entgegen und verbessert zudem die Aufnahme.



1 Was suchen wir?

Am Morgen lang, zu Mittag kurz und klein, am Abend am längsten und nachts gar nicht da.

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

2

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!



Außerdem gilt es, zur Verabreichung von Arzneien (Allopurinol, Ciprofloxacin, Digoxin, Isoniazid, Atenolol) und bei Gabe von Eisen oder Natriumfluorid einen Abstand von zwei Stunden einzuhalten.

MAGNESIUM-ERGÄNZUNG LEICHT GEMACHT!

Um eine optimale zusätzliche Versorgung zu gewährleisten, sollten Sie auf hochwertige Produkte aus Ihrer Rat & Tat Apotheke zurückgreifen. Hier erhalten Sie unterschiedlichste Präparate, die ideal auf eine Aufnahme im Organismus abgestimmt sind. So beispielsweise **ApoLife 3 Magnesium plus** in Kapsel-form oder **ApoLife Magnesium 300 Brausetabletten**. Besonders für Sportlerinnen und Sportler empfiehlt sich das **ApoLife Mineralstoffgetränk Magnesium Zitrone** für den gesteigerten Bedarf bei Höchstleistungen. Vorsicht ist bei einer Magnesium-Gabe allerdings bei Patienten mit starker Niereninsuffizienz geboten, sie sollten eine Einnahme unbedingt vorab mit ihrem Arzt absprechen. Für diese Personen haben sich bei Wadenkrämpfen Sprays mit Magnesiumöl und das Schüßlersalz Nr. 7 Magnesium phosphoricum bewährt.

Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker beantworten Ihnen sämtliche Fragen rund um das Thema „Magnesium“ und wissen alles zu Präparaten, deren Wirkung und möglichen problematischen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Lassen Sie sich am besten umfassend dazu beraten!

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

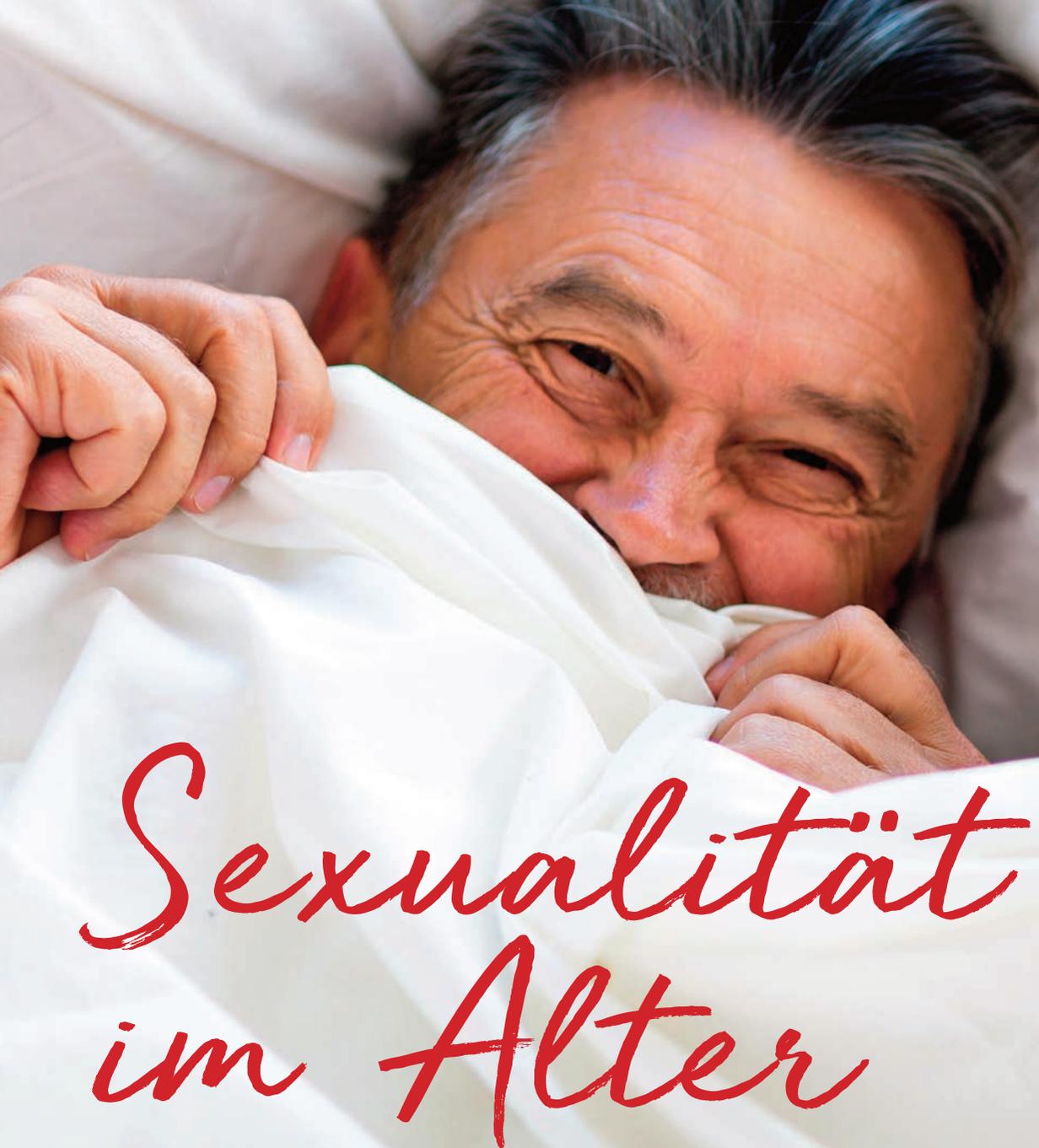
Magen-Gel und Kautabletten

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

www.easygastril.at

easypharm

2-1909-78-0019



Sexualität im Alter

Frau Mag. Kotynek, warum hört man so wenig über Sexualität im Alter?

Leider wird dieses Thema immer noch stark tabuisiert, nicht selten können sich selbst die eigenen Kinder nur schwer vorstellen, dass man auch im fortgeschrittenen Alter noch eine befriedi-

gende Sexualität erleben möchte und dies natürlich ganz selbstverständlich ist. Liebe kennt keine Altersgrenze – das gilt ebenso für körperliche Nähe. Die Häufigkeit der sexuellen Kontakte nimmt bei vielen Menschen zwar ab und die Art des Zusammenseins verändert sich, also



F A C H I N T E R V I E W



*Mag. Dominique Kotynek
1010 Wien, Börseplatz 6
2380 Perchtoldsdorf,
Brunnergasse 1-9/2/3
www.praxis-kotynek.at*

Ein Thema, das alle Menschen irgendwann einmal betrifft, über das man allerdings nur wenige Informationen findet, obwohl Sexualität in jedem Lebensabschnitt etwas ganz Normales und Natürliches ist. Um hier die wichtigsten Fragen zu beantworten und mögliche diesbezügliche Wissenslücken zu schließen, haben wir Frau Mag. Dominique Kotynek, Psychotherapeutin in Perchtoldsdorf und Wien zum Interview gebeten.

beispielsweise mehr Zärtlichkeit statt Geschlechtsverkehr, aber das Bedürfnis an sich bleibt bestehen.

Gibt es Faktoren, die sich hier einschränkend auswirken können?

Selbstverständlich, und diese treten viel

früher auf, als wir uns das vorstellen. Bereits ab dem 40. Lebensjahr beginnen die hormonellen Veränderungen, bei Frauen so wie bei Männern. Bei „Ihr“ macht sich vor allem die Menopause bemerkbar, die mit vielfältigen Beschwerden, wie Hitzewallungen, Schlaflosigkeit,

Nervosität und sogar Depressionen, einhergehen kann. Alles Symptome, die der Lust auf Sex nicht wirklich zuträglich sind. Eine große Rolle spielt hier aber auch die psychosoziale und partnerschaftliche Situation der Frau.

Betreffen diese hormonellen Umstellungen nur Frauen?

Nein, auch im männlichen Körper beginnt sich rund um das 40. Lebensjahr langsam die Hormonproduktion zu verändern. Dies geschieht zwar langsamer und viel schleicher als beim weiblichen Geschlecht, nichtsdestotrotz sind sie, bei manchen Personen mehr, bei anderen weniger deutlich wahrnehmbar. Grund dafür ist das Absinken des Testosteronspiegels, das zu einer verminderten Sexualfunktion, zurückgehender Libido oder sogar zu Erektionsproblemen führen kann. Aber nicht nur das, es kann auch zu einer nachlassenden Muskelkraft, einer Zunahme des Bauchfettes, Veränderungen an Haut und Haaren sowie zu Stimmungsschwankungen und Konzentrationsproblemen kommen.

Wie sieht es eigentlich mit der allgemeinen sexuellen Zufriedenheit aus?

Dazu gibt es eine sehr interessante Studie, die vier weitgehend altersunabhängige Dimensionen ergab, und zwar die „sexuelle Selbstkenntnis“, die „sexuelle Selbstbestimmung“, die „Kommunikation in der Partnerschaft“ sowie die „sexuelle Identität“.

Bei der „sexuellen Selbstkenntnis“ ist z. B. die ältere Generation oftmals im

Vorteil. Viele Frauen hatten in jungen Jahren kein erfülltes Liebesleben erfahren und haben die eigene Sexualität erst in der zweiten Lebenshälfte positiv entdeckt. Bei Männern hingegen ist diese Selbsterkenntnis häufig mit der Verabschiedung vom Leistungsprinzip verbunden, und durch weniger Veragensängste steigt der Wunsch nach Intimität.

Unter „sexueller Selbstbestimmung“ versteht man die eigenen sexuellen Möglichkeiten und Grenzen, und die Kommunikation in der Partnerschaft ist von größter Bedeutung, um einander die eigenen Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen bzw. diese offen anzusprechen. Dieser Umstand, der für eine erfüllte Beziehung wesentlich ist, fällt reiferen Menschen ebenso leichter. Bei der „sexuellen Identität“ schließlich geht es darum, seine eigene Biografie im sexuellen Bereich zu hinterfragen, sich damit auseinanderzusetzen und sie mit der aktuellen Situation in Verbindung zu bringen. So ist es in der zweiten Hälfte unseres Lebens besonders wichtig, in der Gesellschaft verankerte Normen und Idealbilder hinter sich zu lassen und vermehrt auf seinen Körper und die eigenen Bedürfnisse zu achten.

Aber oft wird diese Thematik nicht angesprochen, oder?

Weder oft angesprochen noch untersucht. Allerdings gibt es doch einige Studien, die sich der Frage von „Sex im Alter“ in unserer Gesellschaft gewidmet haben. Man hat an einer schwedischen



Universität Kinofilme genauer unter die Lupe genommen, wobei man feststellte, dass kaum alte Menschen in Hauptrollen zu sehen waren, und wenn, dann

Sex mit Geschlechtsverkehr), Intimität sowie sexuelle Gedanken befragt. Verglichen hat man zwei Gruppen miteinander, zum einen Menschen im Alter

Liebe kennt keine Altersgrenze – das gilt ebenso für körperliche Nähe!

wurden eher ältere Männer denn Frauen mit Sexualität in Verbindung gebracht. Auch hatte man den Eindruck, dass die Filme vermittelten, dass Sexualität im Alter eher sonderbar, wenn nicht sogar gefährlich sei, was natürlich in keinster Weise der Realität entspricht. Allerdings gab es gerade bei uns in Österreich in letzten Jahren immer wieder Versuche, sich dieser Thematik auf der Leinwand zu nähern, wie z. B. „Mathilde liebt“ mit Christiane Hörbiger oder „Der letzte Tanz“ mit Erni Mangold.

Und wie sieht es in der Realität aus?

Der kleine Exkurs in die Filmwelt sollte nur zeigen, wie die Gesellschaft immer noch mit dem Thema, das uns ja alle irgendwann einmal betreffen wird, umgeht. Hier wird leider viel zu viel tabuisiert, obwohl sich ältere Menschen gar nicht so sehr von jüngeren unterscheiden, wenn man einmal einen Blick hinter den Schlafzimmervorhang wirft. In Berlin wurden während einer Dauer von vier Jahren Personen in Hinblick auf sexuelle Aktivitäten (Körperkontakt, Austausch von Zärtlichkeiten, Sex ohne bzw.

von 60 bis 82 Jahren und zum anderen junge Erwachsene zwischen 22 und 36 Jahren.

Also praktisch ein Sprung von zwei Generationen ...

Ganz genau! Und was da herausgekommen ist, hat nicht nur die Macher der Studie erstaunt. Zwar ist das Alter selbst bei den Senioren natürlich von größerer Bedeutung als bei den jungen Menschen. So treten hier zunehmend Krankheiten auf, die Einfluss auf die Sexualität haben, und die sexuellen Gedanken nehmen prinzipiell etwas ab. Bei der Intimität hingegen zeigen sich kaum Unterschiede. Ein knappes Drittel der älteren Befragten gab an, zwischen 60 und 80 Jahren sexuell überaus aktiv zu sein, zum Teil sogar aktiver als die junge Vergleichsgruppe! Man kann das Ganze also auf einen einfachen Nenner bringen: Für Menschen, denen Sexualität ihr ganzes Leben über wichtig war, wird sie es auch im Alter bleiben!

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



A P O M A X E R K L Ä R T :

Schlaf Tipps für alle



Jeder hat es schon einmal erlebt – man liegt im Bett und kann einfach nicht einschlafen oder wacht nächtens ständig auf. Fast immer ärgerlich und oftmals belastend, doch in den meisten Fällen gibt es Lösungen gegen Ein- und Durchschlafstörungen.

WENN AUCH DAS SCHÄFCHEN-ZÄHLEN NICHT HilFT ...

Es steht, wie kein anderes Bild, für die Bemühungen, einzuschlafen: das Zählen von Schafen. Und manchmal nützt es wirklich, an etwas komplett anderes, Belangloses zu denken, um zur Ruhe zu kommen. Doch was, wenn man bei 300 Tieren ankommt und sich immer noch im Bett herumwälzt? Allein der Gedanke ans Aufstehen, erschöpft, matt und unkonzentriert, reicht, um den Frustrationspegel steigen und die Nachtruhe in weite Ferne rücken zu lassen. Für manche ist der Griff zum Schlafmittel dann leider Gewohnheit – das sollte jedoch nur die allerletzte Möglichkeit darstellen, denn es gibt einige Dinge, die man zuerst versuchen kann.

ALLER GUTEN DINGE SIND SIEBEN!

1 Mahlzeit! Beim nicht allzu späten Abendessen gilt es, auf schwer verdauliche Speisen oder blähende Lebensmittel zu verzichten. Streichen Sie koffeinhaltige Getränke sowie Energydrinks! Auch Alkohol schadet. Zwar schläft man leichter ein, aber die Schlafphasen werden beeinträchtigt, ganz abgesehen vom Kater am Morgen.

2 Bewegen statt Couch-Dauer-test! Wer Abende nur vor dem Fernseher verbringt, verstärkt so unter Umständen seine Schlafstörungen. Ein Spaziergang regt den Kreislauf an und die frische Luft macht den Kopf frei. Beides hilft dabei, besser ein- sowie durchzuschlafen. Aber Vorsicht: Intensiver Sport bewirkt das Gegenteil, also abends besser nur moderat bewegen!

3 Medienfreie Zone Schlafzimmer! Das Handy in Griffnähe und der Fernseher liefert die Einschlafberieselung. Das alles ist einer optimalen Nachtruhe nicht wirklich zuträglich. Bildschirme mit hohem Blaulichtanteil können zudem die Produktion des Schlafhormons Melatonin stören und sogar Stresshormone aktivieren. Also besser „Alles aus“ beim Schlafen!

4 Abend & Baden! Diese Begriffe verbindet mehr als dieselben Buchstaben, denn ein Vollbad – oder alternativ ein Fußbad – am Abend ist sehr beruhigend. Die Temperatur sollte rund 36 bis 37 °C und die Badedauer maximal 16 bis 20 Minuten betragen. Herrlich entspannend und schlaffördernd wirkt zudem der Zusatz von speziellen Pflanzenextrakten (aus Lavendel-, Melisse- oder Baldrian) zum Badewasser.

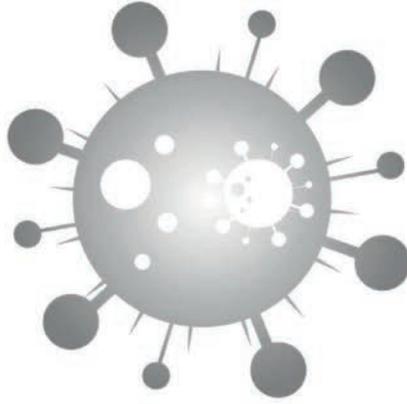
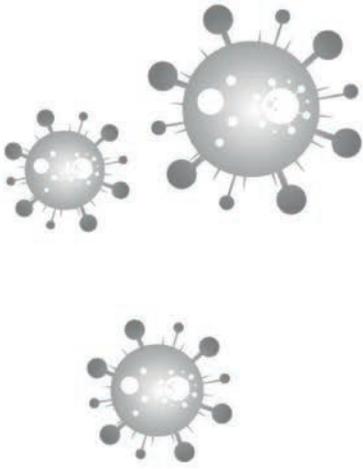
5 Gute Luft! Ganz wesentlich für die Nachtruhe – die Temperatur und Luftfeuchtigkeit im Zimmer: 16 bis 20 °C sowie eine Luftfeuchtigkeit zwischen 45 und 55 % sind Richtwerte.

Gerade Letztere liegt in der Heizperiode oft darunter und kann durch einen Luftbefeuchter oder Zimmerpflanzen optimiert werden. Und vorm Schlafengehen immer kurz stoßlüften!

6 Wie man sich bettet ... so schläft man. Die richtige Matratze ist das Um und Auf für einen gesunden, erholsamen Schlaf. Und da man in seinem Leben über 20 Jahre auf ihr verbringt, sollte man bei der passenden Unterlage weder sparen noch irgendwelche Kompromisse eingehen. Testen Sie in Ruhe einige Modelle, bis Sie die ideale Matratze gefunden haben!

7 Rhythmus & Rituale! Was Kindern beim Einschlafen hilft, ist auch für Erwachsene gut und richtig. Neben einer gewissen Regelmäßigkeit, was die Zeit des Zubettgehens betrifft, sind sich allabendlich wiederholende Dinge, wie entspannende Musik zu hören, ein gutes Buch zu lesen oder Meditationsübungen, perfekte Rituale, um sanft in Morpheus' Arme zu gleiten.

Wenn diese Maßnahmen nicht helfen oder die Probleme über Wochen andauern, sollte man einen Arzt konsultieren, um organische Ursachen auszuschließen. Auch ernste Erkrankungen können der Grund für Schlafstörungen sein. Bestehen keine ärztlichen Bedenken, stehen Ihnen Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker jederzeit mit vielen rezeptfreien oder pflanzlichen Präparaten sowie fachkundiger Beratung zur Seite.



Weiterhin gültige Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus (COVID-19)

- **Waschen Sie Ihre Hände häufig!**
Reinigen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit einer Seife oder einem Desinfektionsmittel.
- **Halten Sie Distanz!**
Halten Sie einen Abstand von mindestens einem Meter zwischen sich und allen anderen Personen ein, die husten oder niesen.
- **Berühren Sie nicht Augen, Nase und Mund!**
Hände können Viren aufnehmen und das Virus im Gesicht übertragen!
- **Tragen Sie Schutzmasken!**
Schützen Sie Ihre Mitmenschen weiterhin durch das konsequente Tragen einer Schutzmaske an den Orten, wo es vorgeschrieben ist.
- **Achten Sie auf Atemhygiene!**
Halten Sie beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit gebeugtem Ellbogen oder einem Taschentuch bedeckt und entsorgen Sie dieses sofort.
- **Wenn Sie Symptome aufweisen** oder befürchten erkrankt zu sein, bleiben Sie zu Hause und wählen Sie bitte 1450.

Blieben Sie gesund!

Ihre Rat & Tat Apotheken sind auch weiterhin für Sie da.





Aromatipp

WALDTHERAPIE

Der herrliche Duft des Waldes stärkt unser Immunsystem. Wissenschaftliche Studien haben ergeben:

EIN TAG IM WALD

- aktiviert das Immunsystem
- reduziert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin um 50%
- stärkt die körperliche Regeneration
- aktiviert den Kreislauf
- erhöht die Bildung von Anti-Krebs-Proteinen

Noch 30 Tage nach einem „Wald-Tag“ sind diese Effekte messbar!

Diese positive Wirkung des Waldes haben wir den ätherischen Ölen der Natur zu verdanken!

Laden Sie den Wald in Ihr Zuhause ein – mit den kraftvollen Düften der Zirbe, Tanne, Fichte und Latschenkiefer. Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken!

L Ö S U N G

Gehirnjogging

1 Der Schatten

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

2

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



DEN DURCHBLICK BEHALTEN HILFE FÜR ÜBERANSTRENGTE AUGEN



Der ständige Blick auf Computerbildschirme, Tablets oder Smartphones sowie stundenlanges Lesen können unsere Augen ganz schön beanspruchen. Die Augen fixieren bei diesen Tätigkeiten eine bestimmte Entfernung und verharren in dieser Position. Dadurch verdunstet der Tränenfilm stärker und verliert seine schützende Funktion. Überbeanspruchte Augen sind müde, trocken und gereizt, sie jucken, brennen und tränen.

Hier bieten **Similasan Augentropfen für überanstrengte Augen** mit ihrer speziellen Kombination von Senecio cineraria, Natrium chloratum und Ruta graveolens eine ebenso natürliche wie bewährte Lösung bei strapazierten Augen.

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

SIMI_2019_052

MIGRÄNE

Bei beginnender Migräne wird die **Nr. 7 Magnesium phosphoricum** als „Heiße 7“ eingenommen. Dazu werden 7–10 Tbl. in 1/8 l heißem Wasser aufgelöst und schluckweise so heiß wie möglich getrunken.

Mit der Einnahme dieser Mischung aus Schüßlersalzen können Sie die Dauer und Intensität der Kopfschmerzen verringern.

Zusätzlich **Nr. 2 Calcium phosphoricum**

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Nr. 14 Kalium bromatum

jeweils 2–4 Tabletten über den Tag verteilt im Mund zergehen lassen.

TEEXPRESS



Auf die neuen Freunde Ihrer Kinder ist Verlass: Egal, ob auf dem Spielplatz, in der Schule oder im Garten, **Sidroga TEEexpress®** ist immer mit dabei. Als praktische Tee-Portions-Sticks, die sich in kaltem oder warmem Wasser blitzschnell auflösen lassen. Ganz ohne Trägersubstanzen, zugesetzten Zucker und Aromastoffe und 100% pflanzlich. Die Tees entstehen in einem mehrstufigen Spezialverfahren – so schonend, dass selbst Säuglinge und Kleinkinder davon profitieren. Erhältlich in Ihrer Rat & Tat Apotheke.

Wir sind auch nach Corona mit Rat & Tat für Sie da!*

An 365 Tagen und in der Nacht!

Unser besonderer Dank gilt allen MitarbeiterInnen, die in den vergangenen Wochen die Rezepte unserer Kunden vom Arzt geholt haben, die Medikamente zu unseren schwer kranken Kunden nach Hause gebracht haben oder die in der Nacht für jeden Notfall da waren.

Danke auch für die endlosen Stunden am Telefon, in der Apotheke und im mobilen Notdienst, in denen unsere Kunden beraten, begleitet, beruhigt und betreut wurden - wir wissen, **das alles gibt es nicht online!**

Ihre Rat & Tat ApothekerInnen
in ganz Österreich

