

AUSGABE 4 | JULI/AUGUST 2020



Mit Sommer-Aktionen  
und Kinderseite!

# Heißer Sommer!

MUSKELKATER

BLASE

ELEKTROLYTE

UND NOCH VIELES MEHR ...





Edelweiß. Schneeealge.  
ApoLife.

Jetzt neu von **ApoLife** —  
Ihre Wohlfühl-Kosmetik aus Österreich.



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



Exklusiv in Ihrer  
Rat & Tat Apotheke.



# Urlaub daheim!



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

Natürlich fühlt sich der heurige Sommer für uns alle anders an. Viele Reisen führen uns nicht ganz so weit weg wie gewohnt. Und so manche Urlaubsdestination ist schier unerreichbar geworden. Doch stellen wir fest, was wir ohnehin immer schon gewusst haben: Wir leben in einem der schönsten Länder der Welt und in Österreich lässt sich auf unglaub-

lich vielfältige Weise Urlaub machen – vom Steppensee bis auf die Alm, vom Trip in die Landeshauptstadt bis ins Museum, die Möglichkeiten sind endlos. Unser Tipp: Vergessen Sie auch beim Urlaub in der Heimat nicht, die wichtigsten Dinge für Ihre Reiseapotheke einzupacken, damit Sie alles dabei haben, was Sie für eine sorgenfreie und vor allem gesunde Erholung brauchen!

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ihrer Rat & Tat Apotheke haben auch sonst viele gute Tipps für einen gesunden Sommer für Sie – fragen Sie uns einfach bei Ihrem nächsten Besuch!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen erholsamen Urlaub!

Herzlich, Ihr

Mag. Peter Jura

Rat & Tat Apotheker in Neuhofen/Krems

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



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

# Inhalt

Checkliste Reiseapotheke	5
Gut versorgt – mit Pflaster & Co.	6
Mi...AU! Der Muskelkater	10
Unsere Blase	14
Sommer-Aktionen	18
So schmeckt der Sommer!	20
Arnika	24
Chondroitin	27
Fachinterview: Elektrolyte	30
ApoMax erklärt: Lichtschutzfaktor	34
Kinderseite	36
Homöopathie-Tipp	39
Schüßler-Tipp	39
Tee-Tipp	39



## IHRE MEINUNG INTERESSIERT UNS!

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

Rat & Tat GmbH, z.Hd. Zeitungsredaktion, Gonzagagasse 11/DG, 1010 Wien  
oder per E-Mail: [redaktion@rat-tat.at](mailto:redaktion@rat-tat.at)

## IMPRESSUM

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

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

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

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

**Text:** Thomas Franke.

**Fotos:** 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.



# Checkliste für Ihre Reiseapotheke

Egal, wo es in den schönsten Wochen des Jahres hingehet, und sei es Corona-bedingt auch „nur“ in Ihr österreichisches Lieblingsbundesland: Sie sollten in jedem Fall auf alle Eventualitäten vorbereitet sein, die den Urlaub in puncto Gesundheit trüben könnten!

Umso wichtiger ist es, eine gut sortierte Reiseapotheke dabei zu haben und hier nichts dem Zufall zu überlassen (auch wenn die nächste Rat & Tat Apotheke nur ein paar Kilometer entfernt ist). Deshalb haben wir für Sie eine kurze Checkliste vorbereitet, die Ihnen dabei helfen kann, im Vorfeld nichts zu vergessen und bestens ausgestattet in die wohlverdienten Ferien zu starten.

---

## Präparate gegen

- Fieber, Husten, Erkältung, Grippe, Schmerzen
- Verdauungsbeschwerden, Durchfall, Erbrechen
- Reise- und ggf. Seekrankheit
- Insektenstiche
- Sonnenbrand
- Allergie

## Meine Medikamente

- (bitte eintragen!) .....
- .....
- .....
- .....

## Zur Ersten Hilfe

- Mittel zur Haut- und Wunddesinfektion
- Heftpflaster
- Pflaster-Strips
- Wundauflagen
- Wund- und Heilsalbe
- Elastische Binde (6 cm x 5 m)
- Mullbinden (6 cm und 8 cm)

- Aluminisierter Verbandmull (Verbrennungen)
- Einwegspritzen (mit mehrsprach. Erklärung)
- Schere und Pinzette
- Erste-Hilfe-Anleitung

## Zusätzlich

- Sonnen- und Insektenschutz
- Fieberthermometer
- Augen- und Nasentropfen
- Mineralstoffersatz bei schwerem Durchfall
- Arzneimittel zur Prophylaxe (Malaria etc.)
- Ggf. die Antibabypille

## Bei Reisen mit Kindern

- Fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft)
- Elektrolytpräparate (bei Durchfall, Erbrechen)
- Mikroklistiere gegen Verstopfung
- Kindgerechter Sonnen- und Insektenschutz

## Corona-bedingt

- Oberflächendesinfektion
- Mund-Nasen-Schutz

Gut versorgt  
Pflanz





# Wunde - mit Apolife & Co.

Ein unachtsamer Moment beim Gemüseschneiden, ein Sturz mit dem Fahrrad oder sonstige Missgeschicke – schnell kann man sich eine blutende Wunde zuziehen. Was unser Organismus nun unternimmt, um sich selbst zu heilen, und wie im Fall des Falles die beste Wundversorgung und optimale Unterstützung aussehen, haben wir für Sie zusammengefasst.

## **DAS WUNDER WUNDHEILUNG**

Wir verletzen uns, bluten, es bildet sich eine Kruste und wenn es besonders tief war, bleibt eine Narbe. So einfach könnte man es umschreiben, aber was unser Körper dabei leistet, ist nicht nur unglaublich, sondern überdies sehr komplex. Man unterscheidet verschiedene Phasen der Wundheilung, wobei die erste eine Art Reinigungsphase ist, in der unser Organismus versucht, Bakterien und Viren vom Eindringen abzuhalten. Zunächst blutet die Wunde, um Erreger und Schmutz aus dem direkten Wundbereich zu entfernen. Danach erfolgen eine Verengung der Blutgefäße und die Stillung der Blutung durch

Gerinnungstoffe. Zudem sorgen verschiedene Botenstoffe dafür, dass sich eine Entzündungsreaktion einstellt und vermehrt Blutplasma gebildet wird. Sind diese Vorgänge der „Verteidigung“ abgeschlossen, folgt die nächste Phase, die mit der Rekonstruktion von Zellen, der Wundmatrixbildung und dem Überwachsen der Wunde mit Epithelzellen einhergeht. Wenn die Heilung optimal verläuft, beginnt ca. ab dem 8. Tag die sogenannte Reparationsphase, bei der sich die Kollagenfasern vernetzen und die Wundkontraktion beginnt. Die Wundränder verschieben sich nach innen hin und die Haut erlangt langsam ihre Elastizität wieder.

## WAS TUN BEI VERLETZUNGEN?

Bitte kein Risiko eingehen und im Ernstfall immer ärztlichen Rat suchen bzw. eine professionelle Wundversorgung in die Wege leiten. Bei kleineren Wunden mit physiologischer Kochsalzlösung reinigen, danach desinfizierendes Wundgel und ein passendes Pflaster verwenden. Die Größe und Form dabei immer der Wunde anpassen. In Ihrer Rat & Tat

Sprühpflaster. Bei diesem Pflaster-Ersatz wird eine Polymerlösung aufgesprüht, die, nachdem das Lösungsmittel verdunstet ist, eine durchgehende Schutzschicht auf der Wunde bildet. Dieser „Verband“ ist transparent, atmungsaktiv, schützt vor Feuchtigkeit, Schmutz sowie Mikroorganismen und löst sich nach einigen Tagen von selbst auf bzw. kann einfach mit Wasser

***Zunächst blutet die Wunde, um Erreger und Schmutz aus dem direkten Wundbereich zu entfernen. Danach erfolgen eine Verengung der Blutgefäße und die Stillung der Blutung durch Gerinnungstoffe.***

Apotheken gibt es verschiedenste vorge-schnittene Pflaster oder solche zum Abschneiden, spezielle Produkte für sensible bis robuste Haut, wasserfest oder luftdurchlässig, mit Silikon zum einfachen Pflasterwechsel und vieles mehr. Für Schnitt- und Stichwunden finden Sie hier extra widerstandsfähige, elastische und gut klebende Basispflaster oder z. B. auch spezielle Fingerkuppenpflaster. Riss- und Schürfwunden hingegen sind zumeist infektionsgefährdet. Dafür eignet sich ein Pflaster mit Silberionenaufgabe, das über antibakterielle Eigenschaften verfügt. Auf nässende Wunden großzügig desinfizierendes Gel auftragen und mit Wundverband oder passendem Pflaster versorgen.

Bei kleinen Verletzungen, wie etwa beim Sport, oder für unterwegs hat sich eine praktische Alternative bewährt –

entfernt werden. Nicht angewendet werden sollte das Sprühpflaster allerdings bei Verbrennungen, im Bereich von Augen, Mund oder Schleimhäuten und bei tiefen oder infizierten Wunden. Pflaster mit Gel-Kern sind ebenfalls wasserfest, haften für einige Tage und schützen das Gewebe vor Stößen oder Druck, eignen sich jedoch nicht für stark entzündete Wunden.

## DER MODERNE WEG

Aktuell wird eine neue Methode immer häufiger eingesetzt – die feuchte Wundheilung. Sie ermöglicht es, dass die mit der Wundheilung verbundenen Stoffwechselprozesse, wie Zellwachstum, Wundverschluss etc., optimal ablaufen können. Eine wichtige Grundvoraussetzung zur Anwendung dieser speziellen Auflagen ist ein sauberer Wundgrund.



Es dürfen keine abgestorbenen Gewebeteile oder Wundbeläge vorhanden sein, sonst kann es zu unterschiedlichsten Wundheilungsstörungen kommen, die eine vollständige Genesung unmöglich machen. Die Vorteile der feuchten Wundverbände liegen auf der Hand: Sie lösen einerseits einen granulationsfördernden Reiz (Bindegewebe bildet sich) aus und der Wechsel des Verbandes ist gewebeschonend möglich, was wiederum den Heilungsverlauf positiv beeinflusst. Solche hydroaktiven Verbände gibt es ebenso in Ihrer Rat & Tat Apotheke wie Pflaster mit spezieller Wundaufgabe. Dazu zählen die bereits

erwähnten Silberionen oder auch Pflaster mit Aktivkohle, die das Infektionsrisiko senken und gut verträglich sind.

Am besten informieren Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch in der Rat & Tat Apotheke ausführlich zu den unterschiedlichen Möglichkeiten einer perfekten Wundversorgung und gönnen Ihrer Hausapotheke ein diesbezügliches Update! Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie gerne zu diesem Thema und haben eine Vielzahl von Produkten zur Desinfektion, Wundbehandlung und Vermeidung von übermäßiger Narbenbildung für Sie.

#### Art der Verletzung

Blasen  
Schnitt- und Stichwunden  
  
Riss- und Schürfwunden  
  
Nässende Wunden  
  
Kleinere Verletzungen unterwegs

#### Maßnahmen

Pflaster mit Gel-Kern  
Desinfizierendes Wundgel, Basispflaster, Fingerkuppenpflaster, bei tiefen Wunden zum Arzt  
Pflaster mit Silberionenaufgabe oder desinfizierendes Wundgel und Basispflaster, bei Infektion immer zum Arzt  
Großzügig desinfizierendes Wundgel, Pflaster oder Wundaufgabe, am besten von Arzt ansehen lassen  
Sprühpflaster zur Erstversorgung, bei Entzündung bitte zum Arzt

**Trockene Augen im Sommer?**  
Lindern und befeuchten

**Jetzt** auch als **Doppel-Packung!**

**12 MONATE HALTBAR AB ANBRUCH**

Ohne Konservierungsmittel

**Bepanthen®**  
Augentropfen

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

BAYER

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

L-ATMKT.05.2020.1.0108



# Mi...AU! Der Muskel kater

Ob Sport nach längerer Pause, übertriebener Ehrgeiz im Fitnessstudio oder der gewonnene Kampf gegen Erdhügel im eigenen Garten – am nächsten Tag spürt man dann, dass es vielleicht etwas zu viel des Guten war. Der Muskelkater ist da!



## **WIE ENTSTEHT DER MUSKULÄRE KATZENJAMMER?**

Manchmal merkt man es bereits gleich nach der Belastung, in jedem Fall jedoch am nächsten Morgen beim Aufstehen: Arme, Beine oder Bauchmuskeln sind wie gelähmt und jeder Schritt ist eine Qual. Doch worin liegen die Ursachen dafür?

Lange Zeit wurde angenommen, dass der Muskelkater aufgrund einer Übersäuerung der Muskulatur durch Milchsäure, dem sogenannten Laktat, nach starker Beanspruchung entsteht. Diese Annahme stellte sich jedoch als falsch heraus, denn zum einen wird das Laktat vom Körper relativ schnell wieder abgebaut (in 20 Minuten um jeweils rund 50 Prozent). Die Schmerzen allerdings treten oftmals mit Verzögerung auf und werden sogar mit der Zeit noch schlimmer. Zum anderen wurde beobachtet, dass gerade sportliche Aktivitäten, bei denen ein besonders hoher Laktatspiegel gemessen wird, gar nicht so oft zu einem Muskelkater führen.

Heute weiß man genau, wieso wir den unangenehmen Zustand erst mit einer Verzögerung spüren können: die mikroskopisch kleinen Verletzungen im Muskel und der anschließende Wassereintritt verbunden mit einer Minderdurchblutung sowie die daraus resultierenden Zellabbauprodukte führen zum Schmerz. Die Nervenenden, die diesen wahrnehmen, liegen allerdings außerhalb des Muskels im Bindegewebe. Und bis alles, was uns dann wehtut, dort angelangt ist, dauert es eben eine gewisse Zeit. Da der Körper die entstandenen Entzündungsbotenstoffe nur langsam aus dem Muskel abtransportieren kann, dauert es auch seine Zeit, bis der Schmerz wieder nachlässt. Interessant: Nach einer intramuskulären Injektion oder bei übermäßigem Dehnen kann ein ähnliches Schmerzempfinden auftreten!

## **NICHT GEFÄHRLICH, ABER LÄSTIG**

Glücklicherweise handelt es sich beim Muskelkater nicht um eine langfristige Angelegenheit, sondern nur um einen unangenehmen, aber normalen Reparaturvorgang im Gewebe, der – so nicht zusätzlich andere, ärgere Verletzungen vorliegen – nach ein paar Tagen von selbst wieder verschwindet und keinerlei

Die Durchblutung wird gesteigert und Verletzungen vorgebeugt. Ideal sind durchblutungsfördernde Lotionen vor dem Sport, die praktisch Wärme von außen zuführen.

### ■ **Wichtige Nachbearbeitung!**

Die eben genannten Lotionen tun Ihren Muskeln auch nach der Anstrengung extrem gut. Die Wärmezufuhr und optimalerweise sanfte Massagen

***Die mikroskopisch kleinen Verletzungen im Muskel und der anschließende Wassereintritt verbunden mit einer Minderdurchblutung sowie die daraus resultierenden Zellabbauprodukte führen zum Muskelkater.***

Narben oder sonstige Folgen hinterlässt. Es gibt allerdings einige gute Tipps, mit denen einem Muskelkater vorgebeugt werden kann. Auch wenn er sich nach langer sportlicher Abstinenz vielleicht nicht hundertprozentig vermeiden lässt, ist es möglich, die Auswirkungen durch ein paar Maßnahmen in Grenzen zu halten sowie eine schnellere Regeneration zu unterstützen:

### ■ **Langsam anfangen!**

Gerade nach einer längeren Pause oder beim Trainieren von bislang vernachlässigten Muskelpartien nur mit leichter Intensität beginnen und erst nach und nach steigern.

### ■ **Aufwärmen nicht vergessen!**

So bringen Sie die Muskeln vor der Belastung auf Betriebstemperatur – z. B. mit leichtem Bewegen anfangen:

helfen dabei, schneller zu regenerieren, und wirken dem Muskelkater entgegen.

### ■ **Machen Sie sich locker!**

Nach dem Sport immer etwas Zeit einplanen, um die beanspruchten Muskelpartien ordentlich auszulockern. Dehnen hingegen hat neuesten Studien zufolge eher weniger Auswirkungen auf die Muskelkater-Entstehung.

## **BCAAS – EIN GANZ EIGENER PUNKT!**

Hinter dieser kryptischen Abkürzung verstecken sich „Branched Chained Amino Acids“, also verzweigt-kettige Aminosäuren. Eine Nahrungsergänzung, die für viele Sportler bereits zur wichtigen Unterstützung geworden ist.



Die Wissenschaft hat festgestellt, dass drei dieser speziellen Aminosäuren – L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin – ganz wesentliche Funktionen beim Aufbau und Erhalt unseres Muskelgewebes haben. Somit können sie dazu beitragen, einer frühzeitigen Ermüdung entgegenzuwirken sowie Muskelschäden bei starker Beanspruchung zu verhindern. In Ihrer Rat & Tat Apotheke gibt es mit **ApoLife 33 BCAA Muskelregeneration** ein hochwertiges Eigenprodukt, das nicht nur diese drei wichtigen Aminosäuren enthält, sondern mit L-Glutamin eine weitere, die die allgemeine Wirkung verstärkt und im Zusammenspiel den Muskelabbau verzögert. Dieses Präparat trägt zur Verbesserung und Verlängerung der muskulären Leistungsfähigkeit sowie zum Muskelaufbau bei, verkürzt die Regenerationsdauer und beugt Muskelkater vor.

Und zur optimalen Versorgung mit Nährstoffen während der körperlichen Betätigung haben Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker zusätzlich das köstliche **ApoLife Mineralstoffgetränk „Sport“ BCAA Johannisbeere** mit zugesetzten Aminosäuren für Sie! Somit steht Ihren Aktivitäten nichts mehr im Wege – im Idealfall ganz ohne Muskelkater!



## GESUND AUF REISEN EMSER® – IHR VIELLEICHT WICHTIGSTER BEGLEITER

**Emser®  
Nasenspray  
und  
Emser®  
Nasensalbe  
sensitiv**



Klimatisierte Luft = trockene Luft. Ist die Atemluft zu trocken, belastet das Rachen, Nase sowie die Bronchien und stört die natürliche Selbstreinigung der Atemwege. Dadurch wird man anfälliger für Infekte. Eine vorausschauende Atemwegspflege hilft Ihnen, die Belastungen durch die stark klimatisierte Luft an Bord des Flugzeuges oder im Hotelzimmer so gering wie möglich zu halten. Wenden Sie Emser® Nasenspray und Emser® Nasensalbe sensitiv bereits bei Reiseantritt prophylaktisch an – und zeigen Sie der Erkältung die Rote Karte!

**Emser® Nasenspray:** Wirkstoff: Natürliches Emser Salz. Anwendungsgebiete: Natürliches Heilvorkommen zur unterstützenden Behandlung durch Befeuchtung, Reinigung und Abschwellung der Nasenschleimhaut bei banalen akuten Infektionen der oberen Atemwege und chronischen Nasen- und Nasennebenhöhlenentzündungen und als begleitende Behandlungsmaßnahme zur Beschleunigung des Heilungsprozesses nach endonasaler Nebenhöhlenoperation.

**Emser® Nasensalbe sensitiv:** Medizinprodukt zum Einbringen in die Nase bei trockener Nasenschleimhaut und zur Unterstützung bei Schnupfen. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

**SIEMENS & CO GmbH & Co. KG, D-56119 Bad Ems**

# Unsere Blase



Die mit ihrem lateinischen Namen *Vesica urinaria* genannte Harnblase ist ein wichtiges Organ in unserem Becken und hauptverantwortlich dafür, dass wir unser „kleines Geschäft“ problemlos Tag für Tag verrichten können. Werfen wir also einen Blick auf dieses Wunderwerk!

## INTERNE WASSERWEGE

Das Entsorgungssystem für Flüssigkeiten ist ebenso einfach wie effizient. In vereinfachter Form erklärt filtern unsere Nieren Abfallprodukte, Gifte und

Fremdstoffen aus unserem Blut und sorgen dafür, dass sie über die Harnwege ausgeschieden werden. Dabei kommen täglich ca. ein bis zwei Liter Urin zusammen, die Menge hängt



## Blase - kurz & bündig

- Lateinischer Name: Vesica urinaria
- Speichert den Harn aus Niere
- Fassungsvermögen 900 bis 1.500 ml
- Harndrang bei 250–500 ml (Frauen) bzw. 350–750 ml (Männern)
- Erkrankungen: Harnwegsinfekte (Blasenentzündung), Inkontinenz

allerdings stark von einigen Faktoren, wie Flüssigkeitszufuhr, Blutdruck, Körpertemperatur und dem allgemeinen Gesundheitszustand, ab. Der Urin gelangt von den Nieren über die Harnleiter in die Blase und wird dort praktisch zwischengespeichert. Und das ist gut so, denn unsere Nieren produzieren ununterbrochen Harn, der sonst ständig ausgeschieden werden müsste. Die Harnblase selbst ist dehnbar, aus

Muskeln aufgebaut und kann zwischen 900 und 1.500 ml Flüssigkeit aufnehmen. Sensoren in der Blasenwand registrieren die Dehnung und melden dies bei einer gewissen Füllmenge (250–500 ml bei Frauen, 350–750 ml bei Männern) an unser Gehirn – wir verspüren den Harndrang. Die Blase selbst verfügt über einen inneren und einen äußeren Schließmuskel, die die Passage zur Harnröhre versperren. Wenn diese geöffnet werden, macht sich der Urin auf den Weg. Ein Vorgang, der sowohl willkürlich als leider auch unwillkürlich, z. B. durch Angst („In die Hose machen“) oder nachlassende Muskelkraft im Alter, ausgelöst werden kann.

## HÄUFIGE BESCHWERDEN

Leider ist auch unsere Blase nicht vor Erkrankungen gefeit. Besonders häufig treten Harnwegsinfekte auf, bei denen Bakterien die unteren Harnwege besiedeln und an den Schleimhäuten von Harnröhre, Harnleiter und Harnblase Entzündungen auslösen. Dies kann zu permanentem Harndrang, Schmerzen und Brennen beim Harnlassen, getrübbtem Harn bis hin zu Blut im Urin führen. Begleitet werden die Beschwerden vielfach von Fieber und Schmerzen, oft auch außerhalb der direkten Blasengegend. Bei älteren Personen besteht überdies die Möglichkeit, dass der Harnwegsinfekt ganz ohne urologische Symptome, jedoch mit Verwirrtheit oder Sprachproblemen, einhergeht. Warum Frauen öfter von Infekten der Harnwege betroffen sind als Männer, ist

durch die geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Physiologie bedingt. Zum einen ist die Harnröhre bei „Ihr“ um einiges kürzer, wodurch die Bakterien es leichter haben, zur Blase vorzudringen, und zum anderen endet die Harnröhre in unmittelbarer Nähe des Darmausganges. Somit steigt die Gefahr, dass Erreger vom Darm in die Harnröhre gelangen.

## *Unsere Blase, das körpereigene Entsorgungssystem für Flüssigkeiten, ist ebenso einfach wie effizient.*

### **WAS KANN MAN TUN?**

Hier gilt es, zunächst zu unterscheiden, ob ein komplizierter oder unkomplizierter Infekt vorliegt. Treten die Beschwerden immer wieder in regelmäßigen Abständen auf (rezidivierende Harnwegsinfekte), sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, da es Formen gibt, bei denen eine Antibiotika-Behandlung angezeigt ist. Unterstützend bzw. bei leichten Beschwerden empfehlen sich neben viel Trinken (verdünnt den Harn und mindert Schmerzen) auch pflanzliche Präparate wie z. B. das **ApoLife Tee-Konzentrat Blase & Harnwege** mit Hagebuttenfrüchten, Brennnessel- und Orthosiphonblättern, Fenchelblüten und Cranberrys. Tritt eine Blasenentzündung akut auf, kann ein weiteres Eigenprodukt aus der Rat & Tat Apotheke Linderung bringen: **ApoLife 9 Harnwege**. Die Kapseln mit Goldrutenkraut-,

Neem-, Preiselbeer- und Bärentraubenblattextrakt wirken schmerzstillend, krampflösend sowie entzündungshemmend und unterstützen eine rasche Abheilung des Harnwegsinfektes.

### **PREISELBEEREN, DIE WIRKEN!**

In den letzten Jahren haben spezielle Früchte die Naturmedizin im Sturm erobert: die Cranberrys. Die Großfrüch-

tige Moosbeere, wie sie bei uns heißt, stammt ursprünglich aus den Hochmooren Nordamerikas und wurde von den Ureinwohnern bereits lange Zeit vor dem Eintreffen der Europäer als wirksame Heilpflanze eingesetzt. Bei uns sind die wertvollen Inhaltsstoffe der Cranberrys mittlerweile in natürlichen Mitteln gegen Harnwegsbeschwerden unverzichtbar geworden. **ApoLife 26 Cranberry forte** etwa wird zur Behandlung von rezidivierenden Infekten eingesetzt, besitzt entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt einem Anhaften von Bakterien an der Blasenschleimhaut entgegen. Die Erreger können dadurch mit dem Harn ausgeschwemmt werden. Das in diesem Produkt enthaltene Vitamin C macht den Harn sauer und verhindert so die Vermehrung der Bakterien. Ein Eigenprodukt aus Ihrer Rat & Tat Apotheke, das sowohl



vorbeugend als auch begleitend zu einer Antibiotika-Therapie angewendet werden kann.

Ebenfalls gegen das Anhaften von Bakterien an den Schleimhäuten wirkt der **ApoLife Cranberry-Sirup mit Rooibos**, auch zur Prophylaxe ideal geeignet.

### WASSER STOPP!

Eine besonders unangenehme Erkrankung im Bereich der Blase stellt die Inkontinenz dar. Darunter versteht man eine Blasenschwäche, bei der es nicht mehr möglich ist, den Harn kontrolliert zurückzuhalten. Ursachen dafür können Harnsteine, bei Frauen die Nachwirkungen einer Geburt oder bei Männern eine vergrößerte Prostata sein. So, wie die Gründe für die Beschwerden variieren,

ist auch die Behandlung ganz unterschiedlich. Nach dem Ausschluss von gravierenden Erkrankungen kann man beispielsweise auf **ApoLife 10 Blase und Prostata** zurückgreifen. Das Kombinationspräparat aus Kürbiskernen, Weidenröschen, Sägepalme, Zinkgluconat und Vitamin E hilft nicht nur Männern bei vergrößerter Prostata, sondern ebenso Frauen bei übermäßigem Harnrang und Inkontinenz.

Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker stehen Ihnen selbstverständlich für alle Ihre Fragen zu Blasenbeschwerden zur Verfügung und beraten Sie ebenso fachkundig wie diskret zu sämtlichen Möglichkeiten der Therapie sowie zu wirkungsvollen Produkten.

SEIT ÜBER 60 JAHREN

# EIN FRAUENHELD BEI HARNWEGSINFEKTEN

HEUMANN's  
Blasen- und Nierentee  
**SOLUBITRAT®**

WWW.HEUMANN.AT

- + DURCHSPÜLEND
- + ENTZÜNDUNGHEMMEND
- + LEICHT KRAMPFLÖSEND

ÜBER WIRKUNG UND MÖGLICHE UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN INFORMIEREN GEBRAUCHS- INFORMATION, ARZT ODER APOTHEKER.

ANGELINI

BL-009-19/1/061219

# Wir denken an Sie

Sparen Sie jetzt mit unseren Sommer-Aktionen im Juli



1. bis 31. Juli 2020

**1,50 SPAREN**

Leichter einschlafen,  
Ruhe und Ausgeglichenheit  
zurückgewinnen –  
Passedan 100 ml Tropfen  
jetzt 1,50 billiger!

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



1. bis 31. Juli 2020

**2,- SPAREN**

Kühlende Linderung bei  
Sonnenbrand-Schmerzen –  
jetzt Bepanthen  
Schaumspray 2,- billiger!

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

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

L.AT.MKKT.06.2020.10155



# Ihre Gesundheit!

und August – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. August 2020



**3,- SPAREN**

Keine Chance dem Harnwegsinfekt – neu und vegan! Jetzt um 3,- billiger!

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

1. bis 31. August 2020

**Trinkflasche GRATIS**

Zu jedem ApoLife Mineralstoffgetränk „Sport“ jetzt eine praktische Trinkflasche gratis!



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

SENF, KRÄUTER, GRILLVERGNÜGEN

# So schmeckt der Sommer

## RAT & TAT GRILL-TIPPS:

- Für Marinaden nur Öle verwenden, die hohe Temperaturen vertragen (Kokos-, Raps- und Distelöl)!
- Marinaden sind nicht nur zum Einlegen oder Einpinseln perfekt. Einen Teil kann man gleich auch fürs Salatdressing benutzen. Einfach mit Ingwer oder Ahornsirup verfeinern!
- Kräutermarinaden nie sofort aufs Grillgut streichen! Sie können leicht verbrennen oder werden unangenehm bitter. Besser erst am Ende des Grillvorganges verwenden!
- Ein frischer Zweig Rosmarin, für einige Zeit in Olivenöl eingelegt, ergibt ein wunderbares Salat- und Würzöl.

Es gibt zwar immer mehr Leute, die sich den Grillspaß auch im Winter nicht verderben lassen, aber wenn die Abende herrlich lau sind und der Duft von allerlei Gegrilltem durch die Luft schwebt, dann ist sie für alle da: die Grillsaison!



## GENUSS DER TAUSEND MÖGLICHKEITEN

Was früher auf Kohle, Fleisch und Würstchen im Freien beschränkt war, ist mittlerweile zu einem kulinarischen Feuerwerk geworden, das draußen wie drinnen viele Facetten bietet. Ob klassisch mit Kohle, Gas, Elektrogrill oder

mit Feuerschale, Pizzastein und Schalen für veganes Grillen, mit Spießen aus Edelstahl, Holz und Bambus – den Möglichkeiten, sich als Grillmeister zu verwirklichen, sind kaum Grenzen gesetzt. Und beim Speisenangebot mit raffiniert marinierten Fleischspezialitäten, Gemüsespießen, Grillkäse, Sojasteak und -würstchen oder veganem Burger bleiben keine Wünsche offen.

## DIE 7 RIESEN BEIM GESCHMACK

Es gibt viele Kräuter und Gewürze, die weder beim Grillen noch in der Küche fehlen dürfen. Sie verwöhnen seit Jahrtausenden die Gaumen der Menschen, sorgen für das gewisse Etwas in Gerichten und haben – was den wenigsten bekannt ist – überdies gesundheitsfördernde und sogar heilende Eigenschaften. Grund genug, sich sieben besondere Vertreter der natürlichen „Geschmacksveredler“ etwas genauer anzusehen.

## SENF

Schon in der Antike schätzte man die Senfpflanze ob ihrer belebenden Inhaltsstoffe. Sie war in unseren Breiten gemeinsam mit dem Meerrettich lange Zeit die einzig scharfe Zutat, denn erst im 13. Jahrhundert kam der Pfeffer und im 15. Jahrhundert dann Chili hinzu. Senf ist jedoch nicht nur eine geschmacksgebende Pflanze, durch seine Inhaltsstoffe wirkt er zudem antibakteriell, schmerzstillend, blutdrucksenkend, schleimlösend und verdauungsfördernd.

## GALGANT

Die krautige Pflanze, die ursprünglich aus China stammt, gehört zu den Ingwergewächsen und zeichnet sich durch eine leichte Schärfe und Aromatik aus. Galgant eignet sich nicht nur hervorragend zum Würzen von Gemüse, Fleisch, Fisch und Soßen, sondern enthält überdies wertvolle Stoffe, welche die Abwehrkräfte steigern, antiviral wirken, den Kreislauf beleben, die Verdauung unterstützen und körpereigene Energien mobilisieren.

## PETERSILIE

Viel zu oft wird sie zur Garnitur degradiert, doch mit Bioflavonoiden, Provitamin A, Vitamin C und ätherischen Ölen ist sie fast ein Universalheilmittel! Die entwässernden Eigenschaften wirken

sich entlastend auf den Herzmuskel aus und Immunabwehr, Blutbildung sowie die Funktionen der Milz – Schutz- und Entgiftungszentrum fürs Herz – werden gefördert. Etwas Spezielles empfiehlt Hildegard von Bingen: Petersilien-Wein, der positiv auf Blutdruck und Schlaf sowie gegen Stress und Müdigkeit wirkt – ein perfekter Aperitif fürs nächste Grillfest!

## QUENDEL

Die auch Feldthymian genannte Pflanze kann wie der normale Thymian verwendet werden und verleiht Speisen ein herrliches Aroma. In der Volksmedizin wird Quendel gegen Husten, Blähungen sowie Völlegefühl eingesetzt und zudem als „Frauenkraut“ bezeichnet, da er lindern bei Monatsbeschwerden wirkt.

## ROSMARIN

Er ist ebenfalls ein unverzichtbares Gewürz in der mediterranen Küche und ein wesentlicher Bestandteil der „Kräuter der Provence“. Rosmarin harmoniert perfekt mit Fleisch, Geflügel und Gemüse und wird häufig in Kräuterbutter – ein Muss beim Grillen – verwendet. Bereits vor ihrer kulinarischen Bestimmung stand die Pflanze in früheren Zeiten bei Apothekern hoch im Kurs. Sie wirkt nämlich herzstärkend, kreislaufanregend, blutdruckausgleichend, durchblutungsfördernd und bei Verdauungsschwäche.

## SALZ

Was für uns der alltäglichen Würzung dient, war in früheren Zeiten sogar Zahlungsmittel und extrem wertvoll. Nicht

**Zuverlässiger Schutz vor Mücken, Zecken und Bremsen**

**BALLISTOL**  
ES WIRKT.

**Ballistol Stichfrei<sup>1</sup>**

- Gegen Mücken, Zecken und Stechfliegen
- Schützt bis zu 8 Stunden
- Feuchtigkeitsspendend
- Schützt vor Sonnenbrand (UV-B LSF 6)
- Angenehm kühlende Wirkung
- Enthält bewährtes Mückenrepellent (Icaridin)

**NEU! COMING SOON!**

**6+ Monate**

<sup>1</sup>Hinweis: Stichfrei vorsichtig verwenden.  
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.  
Stichfrei: Reg.-Nr. N-33738 / Stichfrei Sensitiv: Reg.-Nr. N-86647

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



umsonst bildete der Salzabbau damals das Fundament für den Aufstieg vieler Gemeinden (Hallstatt, Hallein, Hall in Tirol etc.). Jeder weiß, dass beim Salz zu viel des Guten ungesund ist, und doch ist Natriumchlorid – so die chemische Bezeichnung – im Körper für viele Stoffwechselforgänge unverzichtbar. Übrigens enthält qualitativ hochwertiges, naturbelassenes Mineralsalz auch Magnesium, Eisen, Zink bzw. Kalium und unterstützt so die Regulierung des Wasserhaushaltes, den Knochenaufbau und die Muskelkoordination.

### THYMIAN

Seine Wirkung wurde bereits im alten Ägypten sowie bei den Griechen und Römern zur Behandlung von Atem-

wegserkrankungen und Magen-Darm-Beschwerden geschätzt. Seit dem Mittelalter ist Thymian auch bei uns bekannt, sowohl als heilendes als auch als wohlschmeckendes Kraut. Er gibt Grillgerichten eine individuelle mediterrane Note und ist ideal zu Fleisch, Fisch oder Gemüse. Allerdings sollte er besser vorsichtig dosiert werden, da er seinen intensiven Geschmack erst nach und nach beim Kochen entfaltet.

Wie auch immer Sie grillen, marinieren und würzen – Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker wünschen Ihnen einen wunderbaren Sommer, das beste Wetter für die Zubereitung Ihrer kulinarischen Köstlichkeiten und viel Erfolg am Rost. Gut Grill!

**Stopp das Jucken,  
nicht das  
Abenteuer!**

**Fenistil**  
Gel

*lindert Juckreiz und Hautirritationen*

**Fenistil**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Wirkstoff: Dimetindenmaleat. Stand: März 2020. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. Tel: 0 5354 56335-0. E-Mail: gsk@gebro.com. gsk-gebro.at.

gsk

BC-UVFEN 2016024



Die leuchtend gelb blühende Pflanze ist wohl einer der prominentesten Vertreter der heimischen Volksmedizin. Sehen wir uns also die *Arnica montana*, wie sie mit ihrem wissenschaftlichen Namen heißt, etwas genauer an.

### *Arnika - kurz & bündig*



- Bis zu 60 cm hoch
- Hauptwirkstoffe: Sesquiterpenlacton-Ester
- Entzündungshemmend und antimikrobiell
- Äußerliche Anwendung bei Venenentzündungen, Krampfadern, Gicht, Rheuma, Blutergüssen oder stumpfen Verletzungen
- Erhältlich in Form von Tinkturen, Salben, Gelen und homöopathischen Präparaten

### **VON DAMALS BIS HEUTE**

Die Arnika wird zu den alten Zauberpflanzen gezählt, worauf einige Namen hindeuten, unter denen sie ebenso bekannt ist, nämlich Donner- oder Kraftwurz, Wolfbanner oder Johannisblume. Letztere Bezeichnung weist auch auf die

Bedeutung im früheren heidnischen Kult der Sommersonnenwende hin, wobei diese sich im volkstümlichen Brauchtum bis heute erhalten hat. Die am Johannis-tag gesammelten Blüten gelten demnach als besonders heilkräftig. Als Heilpflanze allerdings hat die Arnika



eine eher jüngere Vergangenheit. Während viele andere Kräuter und Gewächse bereits in der Antike bekannt waren und therapeutische Verwendung fanden, wurde sie vermutlich erstmals von Hildegard von Bingen erwähnt. Ihren Siegeszug als medizinisch wirksame Pflanze trat sie dann ab dem 18. Jahrhundert an und ist seitdem aus der Naturapotheke nicht mehr wegzudenken.

### WO SIE WÄCHST UND GEDEIHT

*Arnica montana* ist eine typische Gebirgspflanze, die in fast allen Gebirgen in Europa – von den Pyrenäen über Südkandinavien bis zum Baltikum – bis zu einer Höhe von 2.800 Metern zu finden ist und zum Teil auch unter Naturschutz steht. Die Ernte in großen Mengen ist demnach nicht überall möglich, weshalb viele industriell verarbeitete Blüten, etwa zur Herstellung von Arnikaölen, z. B. aus den rumänischen Karpaten stammen. Mittlerweile ist es jedoch gelungen, die bis zu 60 cm hohe, aromatisch

duftende Heilpflanze zu züchten und somit das Wildvorkommen zu schonen.

### BLÜTEN, DIE ES IN SICH HABEN

Die Hauptwirkstoffe, welche die Arnika-Blüten enthalten, sind die sogenannten Sesquiterpenlacton-Ester. Diese Substanzen verfügen über entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften, die in verschiedenen klinischen Studien nachgewiesen werden konnten. So wurden etwa positive Effekte von Arnika-Salbe und -Gel bei chronischer Veneninsuffizienz festgestellt, und auch bei Arthritis an den Händen waren die Verbesserung von Beweglichkeit und die Schmerzreduktion mit der Wirkung von klassischen Präparaten durchaus vergleichbar.

Die Einsatzgebiete von Arnika sind aber viel breiter gefächert. So wurde die Pflanze von jeher nicht nur gegen Venenentzündungen, Krampfadern, Gicht und Rheuma eingesetzt, sondern ebenso bei Blutergüssen oder Verletzungen.

**Passedan® beruhigt rund um die Uhr**

- am Tag ruhiger und entspannter
- abends besser einschlafen

**Gute Nacht. Guter Tag.**

Passedan® wirkt seit über 55 Jahren

Tropfen zum Einnehmen. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels bei nervöser Unruhe und bei Einschlafstörungen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. PAS\_1903\_L

## BITTE NUR ÄUSSERLICH ANWENDEN!

Als doch so wirksame Heilpflanze fällt es schwer, zu glauben, dass die herrlich gelben Blüten ziemlich giftig sind. So wurde Arnika früher vielfach missbräuchlich zur Abtreibung genutzt, was durch die Uteruswirksamkeit der Sesquiterpenlactone zu erklären ist. Eine pure Einnahme von Arnikazubereitungen kann zu Vergiftungen mit Pulsbeschleunigung, Herzklopfen und Atemnot bis hin zum Tod führen. Grund dafür sind die ebenfalls enthaltenen Ester des Helenalins. Unbedenklich hingegen ist Arnika in Form von homöopathischen Zubereitungen, die vor allem zur sanften Behandlung von Verletzungen, wie Prellungen, Quetschungen, Verstauchun-

gen, Überdehnungen, Zerrungen, Blutergüssen und auch Muskelkater, eingesetzt werden.

Nun aber zur äußerlichen Anwendung: Diese erfolgt in Form von Tinkturen, Salben oder Gelen und ist eine hervorragende Möglichkeit, die schmerzhaften Folgen von Verletzungen sowie rheumatische Muskel- und Gelenksbeschwerden zu lindern.

Lassen Sie sich in Ihrer Rat & Tat Apotheke ausführlich zu dieser heimischen Pflanze, ihrer Anwendung und Wirkung beraten! Hier erhalten Sie neben fachkundigen Informationen auch hochwertige Arnika-Produkte in bester Apothekenqualität.

**DulceSoft®**

**Weicht harten Stuhl auf.  
Erleichtert den Stuhlgang.**

**Geignet für Schwangere\***      **Geignet für stillende Mütter\***      **Geignet für Kinder ab 2 Jahren\***

**24-72 STUNDEN**      **Sanfter Wirkeintritt nach 24 - 72 Stunden.**

**\* Nach Absprache mit einem Arzt!**

\*\* Quelle: Pharmaceutical Tribune, Aktionen | Markt | Menschen | Nr. 15-16 | 9. Oktober 2019; Ranking der Produkte entsprechend der Nennungshäufigkeit durch die telefonisch befragten hundert Apotheker, Mehrfachnennungen möglich.

\*\*\* Solange der Vorrat reicht; nur bei teilnehmenden Apotheken.

**Die Nr. 1 Empfehlung von Apothekern bei hartem Stuhl.™**

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

**Holen Sie sich Ihr 100ml GRATISMUSTER DulceSoft Flüssig in Ihrer Apotheke!™**

SAAT/DULCE/2010/01/0136-03/2020



## *Chondroitin - kurz & bündig*

- Körpereigene Substanz und Makromolekül aus verschiedenen Zuckermolekülen
- Sorgt für elastische Struktur und verhindert eine zu starke Kompression des Gewebes
- Wichtig für den Knorpelaufbau, um Arthrose entgegenzuwirken
- Gemeinsam mit Glucosamin, Mangan und MSM besonders wirksam
- Optimale Zusammensetzung in **Apolife 4 Knorpel und Gelenke**

# Chondroitin

In unserer kleinen Reihe mit wichtigen Nahrungsergänzungsmitteln befassen wir uns dieses Mal mit einem Makromolekül, das besondere Bedeutung für unsere Gelenke hat und sich zur Linderung diesbezüglicher Beschwerden bestens bewährt hat.

## **AUFBAU, URSPRUNG UND AUFGABE**

Chondroitin, ebenso unter der Bezeichnung Chondroitinsulfat bekannt, ist aus vielen aneinandergereihten Zuckermolekülen aufgebaut, an die sogenannte Sulfatgruppen gebunden sind. Durch

deren negative Ladungen entsteht eine gewisse Abstoßung, praktisch wie mit in das große Molekül eingebauten Federn. Dadurch ist die gesamte Struktur zwar sehr elastisch, kann aber nur bis zu einem gewissen Grad zusammengedrückt werden – erfüllt damit also

wichtige Eigenschaften von Knorpelgewebe. Gebildet wird es von den sogenannten Chondroblasten, das sind spezielle Zellen, die auch andere bekannte Knorpelgrundsubstanzen, wie Kollagen oder Hyaluronsäure, hervorbringen. Letztere besitzt die Fähigkeit, extrem viel Wasser an sich zu binden. Das daraus entstehende Gel schmiert die Gelenke und ist als Füllsubstanz am Aufbau unserer Bandscheiben beteiligt. Kollagen wiederum besteht nicht aus Zucker, sondern aus Eiweiß, bildet lange, stabile Fasern und stellt einen wichtigen Bindegewebsbestandteil dar.

## CHONDROITIN – DER NATÜRLICHE FEIND VON ARTHROSE

Diese Erkrankung betrifft leider sehr

viele Menschen – und das nicht nur im fortgeschrittenen Alter. Die Abnahme von Knorpelsubstanz sowie der Umbau derselben in eine weniger elastische Substanz führen unweigerlich im Laufe der Zeit zum Auftreten von Arthrose in den Kniegelenken, der Hüfte oder den Fingern. Typische Zeichen sind Schwellungen durch den Gelenkumbau und Schmerzen. Im Gegensatz zur Arthritis (Rheuma) ist die Erkrankung nicht durch Entzündungen bedingt, allerdings kann es in ihrem Verlauf auch zu entzündlichen Prozessen kommen.

Um einer Arthrose und den damit verbundenen Gelenkschäden vorzubeugen, kann Chondroitin eingenommen werden, etwa in Form von Kapseln oder Getränken. Zwar ist der genaue biochemische Vorgang noch nicht ganz geklärt, jedoch nimmt man an, dass Teile der bereits erwähnten Zuckerketten oder die Zuckermoleküle vom Körper in den Knorpel eingebaut werden.

## NICHT SCHNELL, ABER WIRKSAM

Das Aufbauen, Abbauen und Umbauen des Knorpels geschieht nicht von heute auf morgen. Es handelt sich dabei um langsame, stetige Prozesse, und dementsprechend ist eine Behandlung über einen längeren Zeitraum erforderlich. Chondroitin-Präparate sind deshalb nicht bei akuten Schmerzen angezeigt, sondern als vorbeugende Maßnahmen bzw. regelmäßige Kuren geeignet und im Allgemeinen sehr gut verträglich. Als besonders wirkungsvoll hat sich die

**Zahnen und strahlen!**

**Nummer 1\***

**Dentinox®-Gel – millionenfach bewährte Hilfe beim Zahnen**

- Entzündungshemmend
- Wundheilungsfördernd
- Schmerzstillend
- Zuckerfrei (mit kariesneutralem Xylit)

**Dentinox®-Gel**  
Zahnungshilfe  
für das zahnende Kind

Anwendungsgebiet: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel zur kurzzeitigen Linderung der Beschwerden bei der ersten Zahnung. Inhalt: Sorbitol. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker. \*Quelle: IQVIA OTC Offtake Report Q4 2019-2020 Mundschmerzmittel. Hersteller: Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate, 12277 Berlin, Vertrieb Österreich: Takeda Pharma GmbH C-APR08/A1/01K/0982



Kombination mit anderen gelenkspezifischen „Helfern“, wie Glucosamin, Mangan und MSM, herausgestellt. Glucosamin nämlich, ein sogenannter Aminosucker, ist ein natürlicher Hauptbestandteil von Chondroitin und ebenso von Hyaluronsäure, während Mangan eine wesentliche Rolle beim Knochenstoffwechsel sowie als Antioxidans spielt. MSM (Methylsulfonylmethan) unterstützt als körpereigener Stoff und Schwefelverbindung den Knorpelaufbau und soll in Verbindung mit den anderen beiden Stoffen wesentlich zur Schmerzlinderung, z. B. bei Kniearthrose, beitragen können.

Genau diese drei Bestandteile findet man in **ApoLife 4 Knorpel und**

**Gelenke**, einem hochwertigen Eigenprodukt aus Ihrer Rat & Tat Apotheke, das in seiner Zusammensetzung exakt darauf abgestimmt wurde, den Knorpelstoffwechsel zu optimieren und so Gelenksbeschwerden entgegenzuwirken. Wenn Sie dann zusätzlich einige gelenkschonende Änderungen in Ihrem Leben andenken, wie etwa die Reduktion von Übergewicht, die Korrektur möglicher Fehlstellungen oder regelmäßige Bewegung, tragen Sie alles dazu bei, die Gelenke auf lange Sicht gesund zu halten und Schmerzen oder sogar die Notwendigkeit eines künstlichen Hüftgelenkes zu vermeiden. Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker helfen Ihnen gerne mit kompetenter Beratung und wirksamen Präparaten dabei!

**Magnesium Verla®**  
Ohne Magnesium läuft nichts.

**Magnesium Verla® 300**  
*ino*  
Typ Orange  
Magnesium für Muskeln und Nerven  
1x täglich  
20 Beutel Granulat zum Auflösen und Trinken mit Orangengeschmack  
Kwizda

**Ideal für Sportliche**  
Mit Orangengeschmack!

Nahrungsergänzungsmittel.

**Kwizda**  
Pharma  
MW-0064\_2002

## FACHINTERVIEW



Mag. Ulrike Rothauer  
Rat & Tat Apothekerin in  
Kirchdorf



# Elektrolyt

Dieser Begriff begegnet uns immer dann, wenn es um den vermehrten Verlust von Flüssigkeit bzw. den diesbezüglichen Ausgleich geht. Doch was verbirgt sich hinter diesem Wort genau und warum sind diese Stoffe so wichtig für unsere Gesundheit? Das und noch viel mehr hat uns Frau Mag. Rothauer, Rat & Tat Apothekerin aus Kirchdorf, in einem persönlichen Gespräch erzählt.

**Frau Mag. Rothauer, was versteht man eigentlich unter Elektrolyten?**

Elektrolyte sind Stoffe, die positiv oder negativ geladene Teilchen, man spricht hier auch von Ionen, verschiedener chemischer Elemente enthalten und in

wässrigen Lösungen, wie z. B. in unserem Blut, elektrischen Strom leiten können. Sie gehören zu den Mineralstoffen und haben zahlreiche extrem wichtige Aufgaben in unserem Organismus, so sind sie vom Wasserhaushalt über die



spricht hier von sogenannten Elektrolyt-entgleisungen.

### **Wie sieht es mit der diesbezüglichen Versorgung aus?**

Das Problem dabei ist, dass unser Körper selbst leider keine Mineralstoffe produzieren kann und diese somit in ausreichender Menge über die Nahrung und Getränke aufgenommen werden müssen. Im Prinzip reicht diese Versorgung in den meisten Fällen aus. Werden die Substanzen nicht zur Gänze verbraucht, scheiden wir sie über den Urin, den Stuhl oder über die Haut wieder aus. Um unseren Elektrolythaushalt aufrechtzuerhalten, ist überdies ein perfektes Zusammenspiel von verschiedenen Hormonen erforderlich, die im Gehirn, in der Nebenniere sowie in der Schilddrüse gebildet werden. Nur so ist es möglich, die Konzentration der Ionen außerhalb und innerhalb der Zellen zu stabilisieren.



Reizleitung bis hin zu enzymatischen Prozessen beteiligt.

### **Gibt es verschiedene Elektrolyte?**

Ja, da wären zum Beispiel Kalzium, Magnesium, Natrium, Kalium, Chlorid, Sulfat und Phosphat, wobei manche über positive Ionen verfügen und andere über negative. Besonders wichtig ist auch die Konzentration der betreffenden Stoffe in unserem Blut. Verlässt diese den Normalbereich, kann das zu weitreichenden Folgen führen, man

### **Also ist das Gleichgewicht auf Zellebene eigentlich sehr sensibel?**

Ganz genau! Dieses Gleichgewicht kann leicht gestört werden, etwa durch übermäßigen Flüssigkeitsverlust aufgrund von Krankheiten, wie etwa länger anhaltender Durchfall, Erbrechen und Nierenleiden, oder durch starkes Schwitzen bei extremen körperlichen Aktivitäten und Leistungssport. Im Zuge eines Marathonlaufes gehen z. B. rund vier Liter Flüssigkeit verloren, und ein Verlust von nur 2% des Körpergewichtes lässt die Leistungsfähigkeit um bis zu 20%

einbrechen. Dies auf die leichte Schulter zu nehmen und zu denken, es geht auch mit weniger Trinken, kann im schlimmsten Fall tragisch enden.

### **Welche körperlichen Folgen kann das mit sich bringen?**

Das beginnt bei relativ unspezifischen Symptomen, wie Verwirrtheit infolge der Veränderung von Nervenaktivitäten, kann aber bis zu Herzrhythmusstörungen

Flüssigkeit dem Organismus zum Abtransport von Wärme. Der Schweiß verdunstet und kühlt den Betreffenden so durch Verdunstungskälte. Das bedeutet, die mit der Flüssigkeit abgegebenen Elektrolyte müssen von außen zugeführt werden, um einen Leistungsabfall und Ermüdungserscheinungen zu verhindern. Ideal sind hier Mineralstoffgetränke, die zugleich perfekte Durstlöcher darstellen. Isotonische Getränke

**Elektrolyte gehören zu den Mineralstoffen und haben zahlreiche wichtige Aufgaben in unserem Organismus, so sind sie am Wasserhaushalt, der Reizleitung und an enzymatischen Prozessen beteiligt.**

oder Koma führen. Mit Sicherheit festzustellen sind Störungen des Elektrolythaushaltes oft nur durch eine Blutuntersuchung, wobei eine schwere diesbezügliche Entgleisung stets umgehend medizinisch behandelt werden muss, um das Schlimmste zu verhindern. Dies geschieht in den meisten Fällen durch Infusionen elektrolythaltiger Lösungen und natürlich eine vermehrte Zufuhr von speziellen Getränken.

### **Wie kann ich Störungen des Elektrolythaushaltes entgegenwirken?**

Hier gilt es, die unterschiedlichen Ursachen des Ungleichgewichtes zu beachten. Ist dieses durch übermäßige körperliche Aktivitäten oder Leistungssport bedingt, dient der Verlust von

eignen sich dafür besonders gut, da sie über dieselbe Ionen-Konzentration wie unsere Blutflüssigkeit verfügen. Dadurch sind sie rasch für den Organismus verfügbar. Hier gibt es bei uns in der Rat & Tat Apotheke zum Beispiel die **ApoLife Mineralstoffgetränke**, wobei speziell die „Sport“-Sorten mit zusätzlichem Maltodextrin, Magnesium und wichtigen Aminosäuren die Leistung sowie die Muskelregeneration bestmöglich unterstützen.

### **Und bei Erkrankungen?**

Ist der Grund für die fehlenden Elektrolyte eine Magen-Darm-Erkrankung mit Durchfall oder Erbrechen, sollte speziell bei Kleinkindern und älteren Menschen der Mehrbedarf rasch ausgeglichen



werden. Dazu dienen zum einen fertige Arzneimittel und zum anderen Mineralstoffgetränke in Pulverform, die in Wasser aufgelöst werden. Auch hier sind **ApoLife Mineralstoffgetränke** als wertvolle Elektrolytkonzentrate, die speziell zur Ergänzung entwickelt wurden, eine gute Wahl. Neben der Zufuhr von Elektrolyten muss aber ebenso den Ursachen für die Verdauungsbeschwerden

auf den Grund gegangen werden. Da haben wir in der Rat & Tat Apotheke selbstverständlich eine Vielzahl an natürlichen, klassischen und alternativen Präparaten, um einem weiteren Verlust von Flüssigkeit Einhalt zu gebieten.

***Frau Mag. Rothauer, vielen Dank für Ihre Zeit und die wertvollen Informationen!***

**Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick zu den wichtigsten Elektrolyten, der für eine optimale Funktion erforderlichen Konzentration sowie den umfangreichen Aufgaben im Organismus.**

<b>Elektrolyt</b>	<b>Normalbereich</b>	<b>Aufgaben im Körper</b>
Natrium (Na <sup>+</sup> )	135–145 mmol/l	Essenziell für den Flüssigkeitshaushalt, zieht Wasser an und transportiert es zur Zelle, reguliert den Säure-Basen-Haushalt, ist an Muskelkontraktion, Nervenimpulsleitung, Enzymaktivierung und Nährstofftransport (Glukose, Aminosäuren) beteiligt
Chlorid (Cl <sup>-</sup> )	96–110 mmol/l	Unverzichtbar für die Salzsäurebildung im Magen, kommt im Blut gemeinsam mit Natrium vor und zeichnet für die Wasserverteilung in den Körperräumen verantwortlich
Kalium (K <sup>+</sup> )	3,8–5,2 mmol/l	Wichtigster Mineralstoff im Zellinneren, Natrium-Gegenspieler, reguliert elektrische Zell-Erregbarkeit (z. B. Herzmuskelzellen), unterstützt Kontraktion und Reizbarkeit der Muskelzellen, aktiviert Enzyme, dient der Energiegewinnung und -speicherung
Kalzium (Ca <sup>2+</sup> )	2,0–2,6 mmol/l	Trägt zur Regulierung der Erregbarkeit von Muskelzellen sowie zur Blutgerinnung bei, spielt eine große Rolle beim Aufbau der Knochen und Zähne
Phosphat (PO <sup>43-</sup> )	0,84–1,45 mmol/l	Dient gemeinsam mit Kalzium dem Knochenaufbau und ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt
Magnesium (Mg <sup>2+</sup> )	0,73–1,06 mmol/l	Aktivator von über 300 Enzymen, wichtig für Energieversorgung der Zellen und wesentlich für die Herzmuskel-funktion, beteiligt an Muskelkontraktion und Erregungslei-tung in Nervenzellen, Baustoff des Knochengerüsts, reguliert Freisetzung sowie Speicherung von Hormonen und wirkt Stress entgegen

A P O M A X E R K L Ä R T :

# Licht- schutz- faktor



Die Strahlen unserer Sonne haben in mehrfacher Hinsicht Auswirkungen auf uns. Nach ihrer 150 Millionen Kilometer langen Reise geben sie uns Licht und Wärme, steigern unsere Stimmung und sorgen in der Haut für die wichtige Produktion von Vitamin D. Doch das Sonnenlicht hat nicht nur positive Seiten, wie wahrscheinlich jeder schon einmal am eigenen Körper erfahren musste.

## „HELL“ HAT VIELE SEITEN

Man muss beim Sonnenlicht zwischen dem sichtbaren Licht und den ebenfalls enthaltenen UV-Strahlen (UV-A bzw. UV-B als die wichtigsten) unterscheiden. Sie besitzen jeweils eine andere Wellenlänge, die entscheidend für die Auswirkungen auf unsere Haut ist – je kürzer, desto aggressiver und gefährlicher!

**UV-A:** Sie stellen die etwas „harmlosere“ Strahlung dar, die zwar tief in die Haut eindringt, aber nur selten zu einem Sonnenbrand führt. Allerdings kann sie in der Lederhaut Kollagenfasern zerstö-

ren, wodurch die Haut an Elastizität und Spannkraft verliert sowie schneller altert.

**UV-B:** Diese erreichen zwar nicht so tiefe Hautschichten, sind aber um einiges energiereicher. Sie regen in der Oberhaut spezielle Zellen (Melanozyten) zur Produktion von Melanin an – ein braun gefärbter Stoff, der sich über den Zellkern legt und die Erbinformationen unserer Hautzellen vor der aggressiven Strahlung schützt. So gesehen ist das Braunwerden eigentlich ein körpereigener Schutzmechanismus. Zu viel an UV-B-Strahlen führt jedoch zu Sonnenbrand



und kann die Zellen nachhaltig schädigen bzw. sogar zur Ausbildung von Hautkrebs, wie Basalzell- oder Plattenepithelkarzinomen, führen.

## GUT GESCHÜTZT? DAS NÜTZT!

Unsere Erde besitzt zwar einen natürlichen UV-Filter, die Ozonschicht, aber diese wird durch verschiedenste Einflüsse langsam immer dünner bzw. löchriger und verliert so ihre wichtige Schutzfunktion. Besonders drastisch ist dies z. B. in Australien durch das dort in der Atmosphäre entstandene Ozonloch zu spüren. Doch auch in unseren Breiten ist es wichtig, die Haut optimal vor Schäden durch die UV-Strahlung zu bewahren – mit dem richtigen Sonnenschutz und dem passenden Lichtschutzfaktor, kurz LSF.

Die Haut besitzt einen gewissen Eigenschutz, der je nach Hauttyp von 5 bis 90 Minuten variieren kann und mit dem ein ungeschützter Aufenthalt in der Sonne innerhalb eines Tages ohne Gefahr

möglich ist. Der Lichtschutzfaktor gibt nun jenen Zeitraum an, bis zu welchem der Eigenschutz verlängert werden kann. Ein LSF von 10 bedeutet: Die Eigenschutzzeit verzehnfacht sich! In der unten stehenden Tabelle finden Sie eine Übersicht zu den verschiedenen Hauttypen, der dabei normalerweise bestehenden Dauer des Eigenschutzes (ESZ) sowie zu den mit entsprechenden Sonnenschutzmitteln möglichen Zeitspannen eines gefahrlosen Aufenthaltes.

**Wichtig:** Nach dem Baden und Abtrocknen den Schutz immer erneuern und im Sommer prinzipiell eine Tagescreme fürs Gesicht mit einem entsprechenden Lichtschutzfaktor wählen. Zum Teil wird die Eigenschutzzeit nämlich schon durch den Weg zur Arbeit oder einen Aufenthalt im Freien ausgeschöpft. In Ihrer Rat & Tat Apotheke finden Sie die passenden Sonnenschutz-, After-Sun- und Pflegeprodukte für jeden Hauttyp – beste Beratung inklusive!

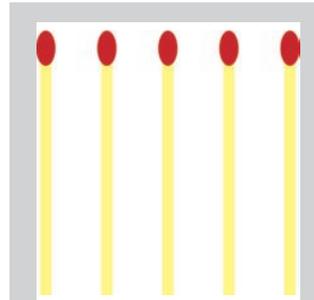
Hauttyp	Merkmale Haut & Haare	ESZ	LSF → Sonnenzeit
Typ 1	Nordischer Typ, sehr blass und UV-empfindlich, hellblondes/rötliches Haar, blaue/grüne Augen	5–10 Minuten	Mit LSF 50 → 4 bis 8 Stunden
Typ 2	Helle Haut, blonde/hellbraune Haare, oft auch Sommersprossen	10–20 Minuten	Mit LSF 50 → 8 bis 16 Stunden
Typ 3	Mitteuropäischer Typ, dunkelblondes/braunes Haar, wird durch Sonnenbaden (langsam) braun	20–30 Minuten	Mit LSF 30 → 10 bis 15 Stunden
Typ 4	Südeuropäischer Typ, von Natur aus hellbraune Haut, braune Augen, wird schnell braun	ca. 30 Minuten	Mit LSF 30 → ca. 15 Stunden
Typ 5	Hellbraune bis dunkle Haut (auch im Winter), braune/schwarze Augen, schwarze Haare	ca. 60 Minuten	Mit LSF 15 → ca. 15 Stunden
Typ 6	Dunkelbraune bis schwarze Hautfarbe, schwarze Haare und Augen	ca. 90 Minuten	Mit LSF 10 → ca. 15 Stunden

# KINDER Seite



## SOMMER-RÄTSEL MIT RAT & TAT

Gerade im Sommer kann ja ein bisschen Denksport nicht schaden! Viel Spaß mit unseren Rätseln für Klein und Groß ... die Lösungen findet ihr auf Seite 38!

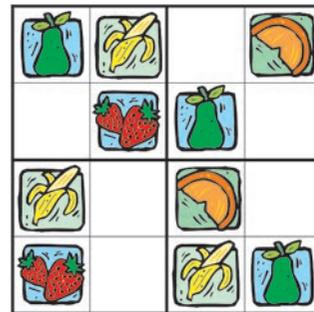


Kannst du aus den fünf Streichhölzern zwei Dreiecke legen? Versuch's mal!



Finde jeweils den Fehler im unteren Bild!

Jede Frucht soll hier jeweils 1x vorkommen und darf nie an derselben Stelle stehen.



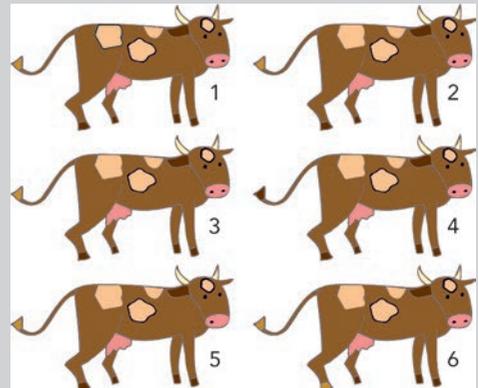
## ApoMax kocht

### VANILLE-EIS-SCHNITTEN für 4 Kinder

8 Butterkekse vorbereiten.  
250 ml Schlagobers (1 Becher), 2 gehäufte EL **ApoLife Eiweiß-Shake Vanille** dazugeben. Im **ApoLife Shaker** gut schütteln, bis man das Schlagobers nicht mehr hört bzw. das Obers eine cremige Konsistenz hat.  
4 Butterkekse in eine Auflaufform schichten, die geschlagene Masse aus dem Shaker darauf verteilen. Mit den restlichen Keksen bedecken (deckungsgleich platzieren), für 2 Stunden ins Tiefkühlfach. An den Keksen entlang auseinanderschneiden und genießen!

### APFEL-WACKELPUDDING für 2 Kinder

500ml Wasser mit 4 EL **ApoLife Mineralstoffgetränk Grüner Apfel** mischen.  
6 Blatt Gelatine (9g) in 6 EL Wasser quellen lassen, leicht erwärmen/schmelzen und mit einem Schneebesen unter den Apfel Drink mischen. Die Flüssigkeit auf 2 passende Schüsseln verteilen und mit Gänseblümchen aus dem eigenen Garten dekorieren. Einige Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank fest werden lassen. Mit frischen Beeren garnieren – genießen!



Welche beiden Kühe dieser Herde sind hier komplett identisch? Viel Spaß beim Suchen!



# ENDLICH EIN FIEBERBLASEN- PFLASTER MIT HYALURONSÄURE

Easypharm bringt mit ERAPATCH eine weitere echte Innovation! Im Gegensatz zu anderen Fieberblasenpflastern wird die Wunde nicht nur abgedeckt, sondern durch die enthaltene Hyaluronsäure auch befeuchtet und die Abheilung gefördert.

Fieberblasen-Pflaster eignen sich ganz besonders für Patienten, die nicht rechtzeitig vorstellig werden, um die Infektion mit einer antiviralen Creme zu behandeln. Ein Pflaster kann dann die Abheilung beschleunigen, Juckreiz und Schmerzen reduzieren, ein Aufkratzen verhindern und auch eine optische Barriere bilden.

ERAPATCH erfüllt alle Anforderungen: Es ist ganz dünn, fast unsichtbar, haftet sehr gut, kann gut überschminkt werden, ist hypoallergen und 12 Stunden wirksam.

Hyaluronsäure besitzt die Fähigkeit, große Mengen an Wasser zu speichern, wodurch sich unter dem Pflaster Feuchtigkeit bildet, die während 12 Stunden die Wundheilung fördert. Zusätzlich bildet das Pflaster eine Schutzbarriere, reduziert das Infektionsrisiko und schützt vor Narbenbildung. ERAPATCH kann man grundsätzlich in jeder Phase eines Fieberblasenausbruches einsetzen.

Über Wirkungen und unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

# ERAPATCH

## Endlich ein Fieberblasenpflaster mit Hyaluronsäure



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes 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, überschlankbar
- 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

2-3102 / 2A.2020

[www.fieberblase.info](http://www.fieberblase.info)

easypharm  
a FIEBERRAPPHARM company

NEU aus Ihrer Rat & Tat Apotheke

## ÖSTERREICHISCHE KOSMETIK ZUM WOHLFÜHLEN



Seit vielen Jahren stehen die **ApoLife Produkte** der Rat & Tat Apotheken für österreichische Erzeugnisse in Apothekenqualität zu einem fairen

Preis. Nun wurde das vielfältige Sortiment um eine Kosmetikserie erweitert: **ApoLife Cosmetics**.

Selbstverständlich setzen die Produkte der Serie auf zwei bewährte, heimische Wirkstoffe, die direkt aus unseren Alpen stammen: Edelweiß und Schneeealge. Und natürlich werden diese pflanzlichen Wirkstoffe nicht aus unserer alpinen Natur gestohlen, sondern schonend unter Laborbedingungen nachgezüchtet und für die Kosmetik in reiner Form nutzbar gemacht.

**Edelweiß** ist seit Jahrhunderten als Heilpflanze und für seine antioxidative Wirkung bekannt. Es schützt die Haut vor freien Radikalen und vor Umweltschäden. Edelweiß vermag, unsere Haut als natürliche Anti-Aging-Blume aus unserer heimischen Bergwelt zu stärken.

Die **Schneeealge** ist ein kälteangepasster Alleskönner, der in der Natur unter widrigsten Bedingungen seine Kraft beweist. Die Schneeealge gilt als Energiequelle für unsere Haut, unterstützt die Zellregeneration und spendet wertvolle Feuchtigkeit.

**ApoLife Cosmetics**, die österreichische Kosmetikserie, erhalten Sie ab sofort exklusiv in Ihrer Rat & Tat Apotheke.

## Aromatipp

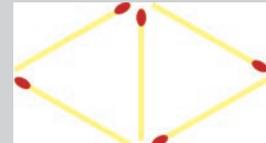
### NEROLI (ORANGENBLÜTE) – DAS ERSTE-HILFE-MITTEL DER AROMATHERAPIE

Der süße Duft und die anmutige Schönheit von blühenden Orangenbäumen sind unvergleichbar und kaum mit Worten zu beschreiben. Neroli hat einen starken Einfluss auf Geist und Seele und gilt in der Aromatherapie als eine der besten Essenzen bei Depressionen, Nervosität und Angstzuständen. Darüber hinaus wirkt es beruhigend und zugleich stärkend auf Herz und Kreislauf.

Bei Unruhe und Angst ist Neroli verdünnt mit Jojobaöl als Roll-on auf Pulspunkte und Herzgegend hilfreich. Eine heiße Gesichtskompresse mit einem Tropfen Neroli ist Entspannung pur und ein geniales natürliches Antifaltenmittel!

### LÖSUNG

# KINDERSEITE



**Kuhrätzel:** Ident sind die Kühe Nr. 2 und 3!



## WENN ES IN DEN AUGEN BRENNT!



Der Besuch in einem Hallenbad oder Freibad mit langem Tauchen ohne Schwimmbrille führt oft zu geröteten Augen. Ebenso können erhöhte Ozonwerte im Hochsommer, verbunden mit einer erhöhten Staubpartikelbelastung (=Smog), neben Atemstörungen auch Augenbrennen hervorrufen.

Heikler wird die Sache, wenn Viren oder Bakterien eine Bindehautentzündung auslösen. Die häufigsten Beschwerden sind: gerötete und verklebte Augen, Lichtempfindlichkeit und Sandkörpergefühl in den Augen. Hier bieten **SIMILASAN Augentropfen für entzündete Augen** mit ihrer speziellen Kombination von Belladonna, Hepar sulfuris und Euphrasia eine ebenso natürliche wie bewährte Lösung.

SIMIL\_2020\_042

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

## MUSKELKATER

Nach dem Sport stellen sich oft Muskelkrämpfe oder Muskelkater ein.

Es gibt spezielle Mischungen aus Mineralstoffen, die den Körper bei der natürlichen Regeneration unterstützen.

**Nr. 3 Ferrum phosphoricum** – versorgt den Körper mit ausreichend Sauerstoff und wirkt vorbeugend

**Nr. 5 Kalium phosphoricum** – gibt dem Körper Energie und Kraft

**Nr. 6 Kalium sulfuricum** – hilft bei bereits vorhandenem Muskelkater

**Nr. 8 Natrium chloratum** – steuert den Flüssigkeitshaushalt

## BLASENTEE AKUT



Eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Erkrankungen der ableitenden Harnwege spielt die Durchspülungstherapie. Sie führt zu einer Förderung der Harnausscheidung und einer Verdünnung des Harns. Für die Durchspülungstherapie haben sich besonders Arzneitees bewährt.

Die Mischung aus Bärentraubenblättern, Birkenblättern, Goldrutenkraut und Orthosiphon-

blättern des **Sidroga® Blasentees akut** ist ein traditionelles Arzneimittel. Bitterer Fenchel, Brennnesselblätter und Pfefferminzblätter runden diesen Tee geschmacklich ab.

**Sidroga® Blasentee akut:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Erhöhung der Harnmenge und zur Behandlung der Beschwerden bei leichten, auch wiederkehrenden Infektionen der harnableitenden Organe wie z. B. Brennen beim Harnlassen und/oder häufiges Harnlassen, nachdem schwerwiegende Ursachen durch einen Arzt ausgeschlossen wurden. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

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



# Natürliche Pflege

- ✓ bewährte Rezepturen
- ✓ österreichische Entwicklung
- ✓ natürliche Inhaltsstoffe
- ✓ dermatologisch getestet

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

Fragen Sie  
jetzt auch nach  
der neuen  
**pfllegenden  
Handcreme**  
!!!



Mit den ApoLife® Fußcremen und der Schründencreme haben wir spezielle Pflegeprodukte entwickelt, die indikationsbezogene Wirkungen haben und sich durch das „gewisse Extra“ auszeichnen.

**Fragen Sie jetzt danach!**



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