

AUSGABE 6 | NOVEMBER/DEZEMBER 2020



Mit besinnlichen
Weihnachts-Aktionen!

Besinnliche Zeit!

BRONCHITIS
FIEBER VS.
ERHÖHTE TEMPERATUR
THYMIAN
UND NOCH VIEL MEHR...





Edelweiß. Schneevalge. ApoLife.

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



www.apolife.at



Exklusiv in Ihrer
Rat & Tat Apotheke.

Gesundheit & Geborgenheit!



Mag. Ulrike
Rothauer
Rat & Tat
Apothekerin in
Kirchdorf

Und auch wenn es ganz banal klingt: Schenken Sie heuer zum Fest Ihren Lieben doch Gesundheit!

Kommen Sie in Ihre Rat & Tat Apotheke und lassen Sie sich zeigen, wie viele Möglichkeiten es gibt, mit gesunden Geschenken auf ganz einfache Art ein Lächeln in die Gesichter Ihrer Familie und Freunde zu zaubern – unsere Gesundheits-Experten beraten Sie gerne! Und wenn Sie unsicher sind: Ein Gesundheits-Gutschein für Ihre Liebsten aus Ihrer Rat & Tat Apotheke ist immer eine gute Idee!

So sehr wie heuer haben wir uns vermutlich schon lange nicht mehr nach Sicherheit, Liebe, Geborgenheit und Gesundheit gesehnt ... Das gilt natürlich vor allem für die kommende Weihnachtszeit und den Jahreswechsel.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unserer Weihnachtsausgabe und alles Gute für die (Vor)Weihnachtszeit! Bleiben Sie gesund!

Herzlich, Ihre
Mag. Ulrike Rothauer
Rat & Tat Apothekerin in Kirchdorf

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



Weitere Informationen: www.rat-tat.at!

Inhalt

Bronchitis	6
Demenz	10
NEU: ApoLife Cosmetics aus Ihrer Rat & Tat Apotheke	14
Bewegungsapparat	18
Aktionen	22
Thymian	24
Weihrauch	27
Fachinterview: Komplementärmedizin	30
ApoMax erklärt: Unterschied Fieber und erhöhte Temperatur	34
Aromatipp	38
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: Shutterstock, Pixabay, 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.



Wir haben fast soviele **Weihnachtsgeschenke*** wie das Christkind.

* Und gesund sind sie obendrein!

Ob Gewürze oder Aromäole, Entspannungsbäder oder Tonika & Tees, Kosmetik und vieles mehr – Ihre ApoLife Apotheke hat **jede Menge hervorragende Geschenkkideen** und das nicht nur zu Weihnachten! Und wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen: Fragen Sie nach unseren **Geschenkgutscheinen!** Übrigens: ApoLife Apotheken finden Sie **in ganz Österreich.**





Bronchitis

Diese unangenehme Erkrankung tritt in der kalten Jahreszeit leider relativ häufig auf und macht vielen Menschen das Leben schwer. Doch wie äußert sie sich und vor allem – was können wir dagegen tun?

DER NAME VERRÄT DEN ORT

Im Begriff „Bronchitis“ werden bereits die Bereiche beschrieben, die im Falle einer Erkrankung in Mitleidenschaft gezogen werden: unsere Bronchien. So bezeichnet man die luftleitenden Teile der Lunge, welche den Sauerstoff von der Luftröhre hin bis zu den Lungenbläschen befördern, wo schließlich der lebenswichtige Gasaustausch stattfindet. Bei einer Bronchitis kommt es zu einer Entzündung der Schleimhaut in den Bronchien, ausgelöst zumeist durch Viren, die manchmal im Zuge oder kurz nach einer Erkältung dorthin vordringen können. Im Gegensatz zur akuten Erkrankung gibt es auch die chronische Form. Dabei treten Entzündungen der Atemwege auf, die immer wiederkehren und mehrere Monate andauern können. Hier ist eine laufende medikamentöse Behandlung erforderlich, um die Entzündungen zu lindern und die betroffene Schleimhaut zu schützen. Als eine der Hauptursachen der chronischen Variante gilt übrigens das Rauchen.

Zur aktuellen Situation

Aktuell ist noch nicht abzusehen, wie sich die Corona-Pandemie in den nächsten Wochen und Monaten entwickeln wird. Da bei Erkältungssymptomen eine Infektion mit dem neuartigen Virus nie ganz ausgeschlossen ist, sollten Sie hier keinesfalls ein Risiko eingehen und beim Auftreten von Husten, Fieber bzw. dem Verlust des Geschmackssinnes telefonisch Ihren Hausarzt oder direkt die Gesundheitsnummer 1450 kontaktieren.

DIE TYPISCHEN SYMPTOME

Ein deutlicher Hinweis auf eine akute Bronchitis ist zunächst der charakteristische, trockene Reizhusten, der die Betroffenen quält. Nach einigen Tagen kann dieser dann in die sogenannte „produktive Phase“ übergehen, das heißt, es wird vermehrt Schleim produziert, den man abhusten muss. Die für die Erkrankung verantwortlichen Viren können sich zudem im übrigen Organismus ausbreiten, das Immunsystem wird

auf den Plan gerufen, um stärkere Maßnahmen zu ergreifen, und es kommt zu einer stark erhöhten Körpertemperatur – dem Fieber. Dazu treten meist noch

auf. In diesen Fällen bitte unbedingt ärztlichen Rat einholen, da unter Umständen die Gefahr einer Lungenentzündung besteht!

Als Bronchien bezeichnet man die luftleitenden Teile der Lunge, die den Sauerstoff von der Luftröhre hin bis zu den Lungenbläschen befördern.

Schnupfen, Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen auf, wodurch man sich allgemein krank fühlt und an einen normalen Tagesablauf nicht zu denken ist. Eine „normale“ Bronchitis dauert in etwa acht bis zehn Tage, wenn es nicht zu Komplikationen kommt. Es kann nämlich sein, dass Bakterien die Schwächung der Immunabwehr nutzen und sich ebenfalls auf den Weg in tiefere Lungenregionen machen. Der Auswurf ändert die Farbe, wird gelblich oder grünlich, Atemgeräusche sind zu vernehmen und manchmal tritt Luftnot

WAS KANN MAN TUN?

Eine akute Bronchitis verläuft zumeist komplikationslos. In erster Linie gilt es, sich zu schonen und ausreichend Flüssigkeit zuzuführen. Das ist deshalb so wichtig, weil die Lunge zum Abtransport von Krankheitserregern und abgestorbenen Zellen vermehrt Schleim produzieren muss, der dann leichter abgehustet werden kann. Neben vermehrtem Trinken kann man auf zahlreiche schleimlösende Präparate mit den Wirkstoffen N-Acetylcystein oder

KAMPF DEM BLÄHBAUCH!

Lefax Inteus

NEU

bei Blähungen, Völlegefühl & krampfartigen Bauchschmerzen

als Granulat & Flüssigkapseln erhältlich

Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. L-AT-MKT-09-2020-10317

Ambroxol zurückgreifen, die dabei helfen, den Schleim zu verflüssigen. Diese erhalten Sie als Brausetabletten, Granulate oder in Form von Säften, Lösungen oder Kapseln in Ihrer Rat & Tat Apotheke.

Es gibt jedoch auch jede Menge Pflanzen und Kräuter, die von jeher bei diesen Beschwerden zum Einsatz kommen. So etwa Thymian, dem als wertvolles Küchen- und Heilkraut in dieser Ausgabe sogar ein eigener Artikel gewidmet ist. Diese Pflanze findet man als Hauptbestandteil in einigen Eigenprodukten der Rat & Tat Apotheken, wie z. B. in **ApoLife 34 Thymian plus-Kapseln** oder dem **ApoLife Kräutersirup**. Im Zuge einer Bronchitis besonders quälend ist der oft starke Hustenreiz. Da der Husten hier eigentlich eine wichtige Funktion erfüllt – der produzierte Schleim wird aus dem Körper befördert, was die Infektabwehr unterstützt –, sollte man nicht rigoros auf Hustenstillen setzen. Machen die Hustenattacken in der Nacht das Schlafen unmöglich,



stehen neben rezeptpflichtigen Präparaten einige natürliche Wege der Linderung zur Verfügung. Lutschtabletten und Säfte mit Eibisch oder Isländisch Moos sowie frei erhältliche Mittel, die das Hustenreizzentrum ansprechen, erhalten Sie in Ihrer Rat & Tat Apotheke. Sollten die Beschwerden länger andauern bzw. sich verstärken und mit Atembeschwerden, Atemnot, Husten von Blut, hohem Fieber oder verändertem Auswurf (gelb/grünlich) einhergehen bzw. falls Sie bereits unter Vorerkrankungen, wie Asthma oder COPD, leiden, bitte unbedingt ebenso zum Arzt!

STARK
GEGEN FIEBER UND ERKÄLTUNG!

ASPIRIN[®] + C
Bei Akuten eitrigen Infektionen
40 Brausetabletten

ASPIRIN[®] COMPLEX
500 mg / 30 mg – Granulat
zu 100 mg / 30 mg
100 Brausetabletten

Das Original

DIE Nr.1 AUS DER APOTHEKE[®]

¹IQVIA Marktdaten Umsatz MAT 06/2020
Aspirin[®] Complex und Aspirin[®] +C sind Arzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. L.A.T.MKT.08.2020.10238

BAEYER



Demenz

Der Wunsch eines jeden Menschen ist es, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben – sowohl körperlich als auch geistig. Allerdings treten leider bei manchen Personen nach und nach Probleme mit dem Gedächtnis, der Orientierung oder auch mit der Sprache auf. Der Grund dafür sind unterschiedliche Erkrankungen des Gehirns, die unter dem Begriff „Demenz“ zusammengefasst werden.

WAS IST DEMENZ?

Wie bei vielen Erkrankungen ist der Name zugleich eine lateinische Beschreibung der Symptome: „*de mente*“ bedeutet in etwa „von Sinnen“, wobei es die Definition der Weltgesundheits-

organisation „eine alltagsrelevante Abnahme von Gedächtnis und anderen kognitiven Funktionen, die länger als sechs Monate andauert“ doch besser trifft. Demenz ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Syndrom, das mit



mehreren Symptomen einhergeht. Dazu gehören das Nachlassen der Merk- und Lernfähigkeit, von Orientierung, Auffassungsgabe und Urteilsvermögen sowie Probleme beim vernetzten Denken, Rechnen oder auch mit der Sprache. Bei manchen Betroffenen sind zudem der Rückzug von Freunden und Aktivitäten, Apathie, Depressionen, ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, aber auch Erregtheit, Bewegungsdrang oder Feindseligkeit, Aggressionen, ja sogar Wahnvorstellungen und Halluzinationen zu beobachten. Die Erkrankung tritt

meist erst nach dem 60. Lebensjahr auf, hier dann mit steigendem Alter allerdings immer öfter. So ist bei den über 90-Jährigen statistisch bereits jeder Dritte davon betroffen. Besonders wichtig: eine frühe Diagnose! Die aktuell zur Verfügung stehenden Therapien sind nämlich vor allem im Frühstadium wirksam und können den Verlauf des geistigen Verfalles verlangsamen.

ALZHEIMER & CO.

Es gibt unterschiedlichste Arten von Demenz. Die mit Abstand häufigste ist die Alzheimer-Krankheit, welche erstmals 1906 vom deutschen Arzt Alois Alzheimer beschrieben wurde, der spezielle Eiweißablagerungen im Gehirn von betroffenen Patienten entdeckte. Diese „Plaques“ sorgen für ein Absterben von Nervenzellen und ihren Verbindungen, den Synapsen, wodurch ihre Funktion nach und nach komplett verloren geht. Es gibt allerdings ebenso Demenzen aufgrund von Durchblutungsstörungen im Gehirn bzw. Mischformen. Und auch Parkinson-Patienten können im Laufe ihrer Erkrankung eine Demenz entwickeln.

DIE DIAGNOSE

Zunächst sollte sichergestellt werden, dass die kognitiven Einschränkungen nicht vielleicht andere Ursachen haben. Depressionen können ebenso Demenz vortäuschen wie eine Mangelernährung oder eine verminderte Flüssigkeitsaufnahme. Sind diese Möglichkeiten ausgeschlossen, stehen verschiedene

Kurztests zur Verfügung, mit denen eine erste Diagnose erfolgen kann. Vielfach eingesetzt wird dabei der Mini-Mental-Status-Test (MMST), bei dem mittels Fragebogen und verschiedener Aufgaben die Hirnleistung in puncto Orientierung, Gedächtnis, Aufmerksamkeit,

haben sich hier bewährt, um das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen. Um das Risiko, Alzheimer zu entwickeln, zu senken, ist es ratsam, den Organismus vorbeugend mit antioxidativen Vitaminen (Vitamin C, Vitamin E oder Flavonoiden, B-Vitaminen) und

Typisch für eine Demenz sind das Nachlassen der Merk- und Lernfähigkeit, von Orientierung, Auffassungsgabe und Urteilsvermögen sowie Probleme beim vernetzten Denken, Rechnen oder auch mit der Sprache.

Rechnen und Sprache geprüft wird. Dieser Test ist allerdings in frühen Phasen der Erkrankung wenig aussagekräftig, hier empfiehlt sich der Demenz-Detektions-Test (DemTect), welcher aus fünf Teilen – Wortliste wiederholen, Zahlen umwandeln, Supermarkt-Artikel aufzählen, Zahlenfolge rückwärts wiedergeben und die Wortliste vom Beginn wiederholen – besteht.

MÖGLICHE THERAPIE

Leider ist zum derzeitigen Stand der Entwicklung noch keine Heilung von Demenz in Sicht. Die eingesetzten Arzneimittel können maximal den Abfall der Denkleistung verzögern bzw. die Symptome kurzfristig reduzieren, um den Alltag der Betroffenen zu erleichtern. Auch pflanzliche Präparate, wie Ginkgo zur Förderung der Durchblutung im Gehirn, Antioxidantien und Nervenzellen schützende Mikronährstoffe,

wertvollen Omega-3-Fettsäuren zu versorgen. Ebenfalls bewährt hat sich eine vollwertige Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Ballaststoffen, Fisch und komplexen Kohlenhydraten. Ein übermäßiger Konsum von Alkohol sollte in jedem Fall vermieden werden, da dadurch sowohl eine Schädigung der Nervenzellen als auch ein Verlust von B-Vitaminen einhergeht. Darüber hinaus wurde im Gehirn von Alzheimer-Patienten eine erhöhte Aluminiumkonzentration festgestellt. Dieses Metall könnte als starkes Nervengift an der Entwicklung der Erkrankung beteiligt sein. Deshalb am besten kein Kochgeschirr aus Aluminium verwenden bzw. keine Speisen und Getränke aus Dosen konsumieren.

WEITERE TIPPS

Um dem Auftreten von Demenz entgegenzuwirken, können zusätzliche Vorsorgemaßnahmen hilfreich sein.

Empfehlenswert sind auf alle Fälle ausreichender Schlaf, regelmäßige Bewegung – mindestens eine halbe Stunde pro Tag, aber keine sportlichen Höchstleistungen, lieber Aktivitäten, die die Koordination fördern, wie z. B. Tanzen – sowie Gehirnjogging und vor allem, geistig aktiv bleiben! Ebenso gilt es, dem Körper auch bei Nährstoffen an nichts fehlen zu lassen.

Hier finden Sie eine Vielzahl von hochwertigen Eigenprodukten in Ihrer Rat & Tat Apotheke, welche die Versorgung mit wichtigen Nahrungsergänzungsmitteln sicherstellen. Dazu zählen beispielsweise **ApoLife 20 Anti Aging Komplex**, **ApoLife 12 Omega-3-Komplex** mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren, **ApoLife 21 Q-10 plus**,

Präparate mit Lecithin sowie **ApoLife 5 Vitamin B-Komplex**, das neben den unverzichtbaren B-Vitaminen zusätzlich alpha-Liponsäure enthält. Diese ist ein wichtiger Co-Faktor im Glukose- und Energiestoffwechsel zum Schutz der Nervenzellen und somit ein vielversprechender neuer Ansatz im Kampf gegen Demenzerkrankungen.

Sollten Sie Anzeichen einer möglichen Demenz, wie Vergesslichkeit, Merk- und Lernschwierigkeiten oder Orientierungsprobleme, bemerken, zögern Sie nicht, Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker diesbezüglich um Rat zu fragen. Sie helfen Ihnen gerne mit einer Vielzahl von Produkten, Informationen und umfassender Beratung weiter!



BRONCHO STOP

NEU!

ERSTE HILFE bei ERKÄLTUNG

BRONCHO STOP ERKÄLTUNGSSAFT

ERKÄLTUNGSSAFT

Einnahme ab den ERSTEN ANZEICHEN einer Erkältung.

Frösteln / Kältegefühl
 Fieber
 Schleimhautreizungen im Rachenraum
 Trockener Husten

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungen ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. | BRO_0357_2001



Österreichische zum Wohlfü

Die ApoLife-Serie der Rat & Tat Apotheken steht seit vielen Jahren für hochwertige Eigenprodukte in Apothekenqualität – und das zu einem fairen Preis. Nunmehr wurde das breite Sortiment um eine natürliche Kosmetik-Serie erweitert: ApoLife Cosmetics!

SCHAUT AUF DIE HAUT!

Unsere Haut ist viel mehr als nur unsere Körperoberfläche. Sie ist als unser größtes Organ für die haptische Sinneswahr-

nehmung, den Schutz vor Krankheitserregern und äußeren Einflüssen, z. B. UV-Strahlung, oder auch die körpereigene Temperaturregelung verantwortlich.



ApoLife Cosmetics

- Eigenprodukte aus der Rat & Tat Apotheke
- Zwei bewährte Wirkstoffe direkt aus den Alpen
- Edelweiß – die Anti-Aging-Blume stärkt und schützt die Haut vor freien Radikalen
- Schneeealge – die Energiequelle unterstützt die Zellregeneration und spendet Feuchtigkeit
- Breit gefächerte Produktpalette mit Bodylotion, Duschgel, Reinigungsmilch, Reinigungsgel, Fluid, Intensivcreme, Tonic, Feuchtigkeitsserum und Anti-Aging-Serum

Alte Kosmetik erhalten

Deshalb sollte sie im wahrsten Sinn des Wortes pfleglich behandelt werden, um einer vorzeitigen Alterung bestmöglich entgegenzuwirken. Dafür ist die Hautbeschaffenheit ganz wesentlich. Je elastischer sie ist, desto weniger haben Falten und Krähenfüße eine Chance. Allerdings beginnt die Abnahme der Elastizität bereits vor dem 30. Lebensjahr.

Hier gilt es, diesen Prozess von Anfang an zu verlangsamen, und exakt dafür wurden die neuen **ApoLife Cosmetics**-Produkte entwickelt!

DER GIPFEL DER KOSMETIK

Das besondere Geheimnis von **ApoLife Cosmetics** ist die Herkunft der Wirkstoffe. Hier wird auf zwei spezielle

heimische Pflanzen gesetzt, die aus den Alpen und der Naturmedizin seit Jahrhunderten nicht mehr wegzudenken sind: Edelweiß und Schneealge. Und eins ist dabei garantiert: Bei der Ernte bleibt die einzigartige Natur selbstverständlich unangetastet. Die wertvollen pflanzlichen Stoffe werden sorgfältig unter Laborbedingungen nachgezüchtet und für die Kosmetik in ihrer reinsten Form gewonnen.

Das **Edelweiß** ist von jeher für seine antioxidative Wirkung bekannt und wurde bereits im 19. Jahrhundert in der Volksmedizin unter anderem gegen Bauch- und Halsschmerzen, Bronchitis oder Durchfall eingesetzt. Mittlerweile sind mehr als hundert natürliche Wirkstoffe dieser Alpenpflanze bestimmt, wobei einige davon hervorragend für den

Bereich Kosmetik geeignet sind. So schützt das Edelweiß z. B. vor Umweltschäden und freien Radikalen, die als größter Feind unserer Haut für frühzeitige Alterung und Faltenbildung verantwortlich sind. Das Edelweiß kann also gut als eine Art natürliche Anti-Aging-Blume aus unserer Bergwelt bezeichnet werden.

Ebenso einen wesentlichen Bestandteil der **ApoLife Cosmetics**-Serie stellt die **Schneealge** dar. Sie ist ein perfekt an die Kälte angepasster Alleskönner, der selbst unter den widrigsten Bedingungen gedeiht und uns mit seinen heilsamen Kräften überzeugt. Es handelt sich dabei um einzigartige Süßwasser-Mikroorganismen, die man in der Natur nur in langsam abtauenden Schneefeldern während des Sommers findet. Die

NATÜRLICHE SCHLEIMLÖSUNG

**EIN NATURTALENT
BEFREIT DIE ATEMWEGE**

HEUMANN
Bronchialtee
SOLUBIFIX

+ LÖST DEN SCHLEIM
+ BEFREIT DIE ATEMWEGE
+ LINDERT DEN HUSTEN

WWW.HEUMANN.AT

ANGELINI

1066-BR-260520

DIESES ARZNEIMITTEL IST EIN TRADITIONELLES PFLANZLICHES ARZNEIMITTEL. DAS AUSSCHLIESSLICH AUF GRUND LANGJÄHRIGER VERWENDUNG FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG DER SCHLEIMLÖSUNG IM BEREICH DER ATEMWEGE REGISTRIERT IST. ÜBER WIRKUNG UND MÖGLICHE UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN INFORMIEREN GEBRAUCHSINFORMATION, ARZT ODER APOTHEKER.

Schneeealge spendet wertvolle Feuchtigkeit, unterstützt die Regeneration der Zellen und gilt als Energiequelle für unsere Haut. Durch ihren außergewöhnlichen Schutzmechanismus setzt sie Aktivstoffe frei, die einen wissenschaftlich erwiesenen belebenden und regenerativen Effekt haben. Durch den speziellen Schneeealgen-Extrakt wird nämlich ein Langlebigkeits-Gen, das sogenannte Klotho-Gen, in der Haut stimuliert, das die Kollagenproduktion fördert sowie die Schutz- und Reparaturfunktionen der Zellen unterstützt. Die Haut sieht deutlich straffer aus und gewinnt zudem an Elastizität.

Mit **ApoLife Cosmetics** steht Ihnen eine umfassende Kosmetik-Serie aus Österreich zur Verfügung, die durch Wirkung

und Vielfalt zu überzeugen weiß. So gibt es neben einer Reinigungsmilch, einem Reinigungsgel und einem Tonic selbstverständlich auch ein Duschgel sowie eine Bodylotion zur täglichen Pflege. Für das Gesicht empfehlen sich – je nach individueller Hautbeschaffenheit – ein Fluid, eine leichte Creme bzw. eine Intensivcreme und als besonders hochwertige Möglichkeit ein Anti-Aging-Serum mit spezieller Wirkformel.

Lassen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch in Ihrer Rat & Tat Apotheke am besten ausführlich zu den vielfältigen Produkten der **ApoLife Cosmetics**-Serie beraten und genießen Sie die wertvolle Wirksamkeit von Edelweiß und Schneeealge aus der heimischen Bergwelt.

1-2-3 Hustenfrei!



Löst den Schleim.

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



Stillt den Reizhusten.

MAT-AT-2001209-v | 0 - 09 / 2020

Bewegungs- apparat



Bewegungsapparat - kurz & bündig

- Über 340 Teile sorgen für „Bewegung“
- Wichtigste Elemente: Knochen, Gelenke, Knorpeln, Muskeln, Sehnen und Bänder
- Reflexe schützen uns vor Verletzungen
- Muskeln müssen trainiert werden, sonst rascher Abbau
- Empfohlene Produkte: **ApoLife Eiweiß-Shakes**

Halten Sie einmal kurz inne und beachten Sie, wenn Sie weitergehen oder den Arm heben, was in Ihrem Körper abläuft. Das, was wir als so selbstverständlich wahrnehmen, ist ein unglaubliches Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Knochen.

STÜTZEN UND BEWEGEN

Listet man sämtliche Knochen und Gelenke unseres Stützapparates auf,

kommt man auf beeindruckende 340 Teile, die das „Grundgerüst“ des Körpers bilden. Neben dem Skelett gibt es noch den sogenannten Knorpel, der



weicher ist und sowohl formgebende (Ohrmuschel) als auch abfedernde (Bandscheiben) Funktionen hat. Um unsere Gliedmaßen in die gewünschte Position zu bringen, brauchen wir Skelett-Muskeln, die gemeinsam mit den Knochen und Gelenken unseren Bewegungsapparat bilden. Sie bestehen aus

Muskelfasern, welche aus Muskelfibrillen – und die wiederum aus Proteinen – aufgebaut sind. Um die Zusammenarbeit von Muskeln und Knochen zu ermöglichen, braucht es Verbindungen zwischen beiden Elementen, und die bilden unsere Sehnen. Diese dicht gepackten Kollagenfasern sind mit den Muskeln sowie den entsprechenden Knochen verwachsen und garantieren uns ein „bewegtes“ Leben. Da unsere Sehnen zum Teil extremen Kräften ausgesetzt werden, verfügen die besonders langen unter ihnen über einen speziellen Schutz, die sogenannten Sehnen-scheiden. Sie reduzieren den Reibungswiderstand mit dem Gewebe und schützen so vor Abnützung.

MUSKELN UND BÄNDER

Der Bewegungsapparat wird in seinen Grundzügen bereits im Mutterleib angelegt. So können wir uns gleich nach der Geburt schon strecken, krümmen und regen. Seine volle Funktionsfähigkeit erhält er allerdings erst nach und nach durch regelmäßige Nutzung sowie körperliches Training. Das Besondere daran: Ein Muskel kann sich nur zusammenziehen – man spricht von „kontrahieren“ –, aber nicht strecken. Aus diesem Grund benötigen wir jeweils zwei Muskeln, wovon einer praktisch als Gegenspieler (Antagonist) fungiert. Wollen wir etwa den Ellenbogen abbiegen, muss sich der Bizeps am Oberarm zusammenziehen, ist eine Streckung gewünscht, wird der Bizeps entspannt und der Trizeps an der Unterseite des

Oberarmes kontrahiert. Die Dreh- und Angelpunkte unserer Knochen, unsere Gelenke, sind durch Bänder geschützt, um ein Überstrecken zu verhindern. Die bekanntesten dieser Stabilisatoren befinden sich im Knie, wo sie als Kreuzbänder für einen stabilen Stand sorgen und ein Wegknicken nach außen oder innen

Wir können jedoch jederzeit die Kontrolle über solche unwillkürlichen Vorgänge übernehmen und z. B. jeden Schritt ganz bewusst steuern. Es gibt allerdings Bewegungen, die ohne unser Gehirn funktionieren: Reflexe. Dabei handelt es sich um Schutzmechanismen, die sich im Laufe der Evolution entwickelt

Listet man sämtliche Knochen und Gelenke unseres Stützapparates auf, kommt man auf beeindruckende 340 Teile, die das „Grundgerüst“ des Körpers bilden.

verhindern. Gerade die Bänder im Knie werden extremen Belastungen ausgesetzt und können auch reißen. Solche Verletzungen setzen z. B. Sportler, wie Skifahrer und Fußballer, leider regelmäßig für mehrere Monate außer Gefecht.

VOM ERSTEN GANG ZUR AUTOMATIK

Ein Großteil unserer Bewegungen läuft praktisch von selbst ab, wobei man hier willkürliche und unwillkürliche Bewegungen unterscheidet. Die meisten Dinge, die wir als Babys erst lernen mussten, wie die ersten Schritte zu tun, haben wir mittlerweile verinnerlicht und sie passieren einfach. Wenn wir laufen wollen, bewegen wir uns, wenn wir stehen wollen, bleiben wir auf einem Fleck – ganz ohne viel dazutun zu müssen. Unser Gehirn steuert die beteiligten Muskelpartien automatisch und erteilt ihnen die Befehle zur Kontraktion oder zum Nichtstun.

haben und die uns vor Gefahren, etwa auf der Flucht, schützen. Einer davon ist der Kniesehenreflex, welcher mithilfe eines kleinen Schlages unterhalb der Kniescheibe getestet werden kann. In diesem Fall streckt sich das Bein, ohne dass wir etwas dagegen tun können, weil die Information nicht erst im Gehirn verarbeitet werden muss, sondern die Aktion bereits im Rückenmark ausgelöst wird. In diesem speziellen Fall ist es unverzichtbar, denn wenn wir z. B. nach einem Sprung aufkommen, würden die Reizübermittlung ins Gehirn und die anschließende Gegenreaktion viel zu lange dauern, um uns vor einem Hinfallen zu schützen. Diese wichtige Reizumleitung wird Reflexbogen genannt. Zu beobachten ist dies auch beim Griff auf die heiße Herdplatte: Bevor wir über unser Gehirn den eigentlichen Schmerz überhaupt wahrnehmen, ziehen wir die Hand bereits

weg und schützen uns so vor schlimmeren Verletzungen.

MUSKELN – ABBAU UND AUFBAU

Unsere Muskeln besitzen eine spezielle Gewebestruktur, deren Zustand extrem mit ihrer Nutzung zusammenhängt. Wird ein Muskel über einige Zeit nicht verwendet, schrumpft bzw. verkümmert er. So kann bereits eine Woche Bettruhe einen Verlust von bis zu 1,5 kg Muskelmasse nach sich ziehen. Besonders eindrucksvoll ist dieser Rückgang allerdings bei ruhiggestellten Gliedmaßen zu beobachten. Der Vergleich von gesundem und über eine Woche eingegipstem Bein ist fast beängstigend und zeigt eindrucksvoll den schnell fortschreitenden Muskelabbau. Deshalb gilt es nach Operationen, Knochenbrüchen, Krankheit oder sonstiger Immobilität, möglichst schnell mit dem körperlichen Training zu beginnen und die Muskeln wieder aufzubauen. Dabei helfen regelmäßige Bewegung, wie flottes Gehen, Schwimmen und Radfahren, sowie die

von den Physiotherapeuten empfohlenen Übungen, die dazu beitragen, die Muskeln zu revitalisieren.

Neben der äußerlichen Unterstützung kann der Muskelaufbau auch über die Ernährung gefördert werden. Hierzu am besten geeignet sind eine eiweißreiche Kost und die zusätzliche Zufuhr von Proteinen, die einen wesentlichen Grundbaustein unserer Muskeln bilden. Ideal zur Ergänzung eignen sich z. B. **ApoLife Eiweiß-Shakes** aus der Rat & Tat Apotheke. Sie lassen sich ganz einfach in fettarmer Milch anrühren und sorgen in den köstlichen Geschmacksrichtungen Schoko, Vanille, Erdbeere und Cappuccino für eine optimale Protein-Versorgung.

Ob köstliche **ApoLife Eiweiß-Shakes** oder sonstige Unterstützung für Muskeln, Gelenke und Knorpeln – Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker helfen Ihnen nach langer Pause oder zur Optimierung Ihrer sportlichen Aktivitäten gerne mit fachkundiger Beratung und wertvollen Präparaten weiter.

Bei großen und kleinen Wehwehchen



Traumeel®
-Salbe

-Heel

Verstauchungen
Verrenkungen
Prellungen
Blutergüsse
Abnützungserscheinungen
an Knochen und Gelenken

Natürlich
für die ganze
Familie

Bei stumpfen Verletzungen

Tabletten, Tropfen, Salbe, Gel – wenn's weh tut zähl ich auf Traumeel®!

Salbe zum Auftragen auf die Haut. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker

TRA_2003_L www.traumeel.at

Wir denken an /

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im November

2. bis 30. November 2020



2+1 GRATIS

Bekömmlicher Tee in seiner angenehmsten Form – jetzt 2 **ApoLife Tee-Konzentrate** kaufen und 1 gratis dazubekommen!

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

2. bis 30. November 2020



Diagnoselampe GRATIS

Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck regelmäßig? Jetzt zu jedem boso-Oberarm Blutdruckmessgerät eine **Diagnoselampe gratis!**

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

Ihre Gesundheit!

November und Dezember – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. Dezember 2020

4,- SPAREN



Vitalität & Energie tanken –
jetzt Leaton
im Doppelpack
4,- billiger!

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

1. bis 31. Dezember 2020

250 ml MEHR



Unser Geschenktipp –
jetzt zu jedem Buerlecithin
1.000 ml ein praktisches
Mini (250 ml) mehr!

Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Die Anwendung von Buer® Lecithin Flüssig wird für Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 18 Jahren nicht empfohlen. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

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

– bezahlte Anzeige –



Thymian

Er gehört zur Grundausstattung jedes Gewürzregals und verleiht vielen Speisen das gewisse Etwas. Dass er jedoch nicht nur köstlich ist, sondern überdies auch heilende Wirkung besitzt, wird allzu oft vergessen.

QUENDEL & CO.

Der Thymian ist unter unzähligen Namen bekannt. So findet man ihn unter den Bezeichnungen „Echter Thymian“, „Garten-Thymian“, „Römischer Thymian“, „Kuttelkraut“ oder „Römischer Quendel“. Somit wird auch gleich auf seine Herkunft im Mittelmeerraum

und seine Verwendung bereits im Römischen Reich verwiesen. Heute gibt es eine Vielzahl von Anbaugebieten, nach wie vor in Italien, Spanien, Griechenland und Frankreich, aber ebenso in Argentinien, Marokko und Südafrika sowie auch im deutschen Thüringen. Thymian ist ein Zwergstrauch, der nur bis zu 40 cm hoch wird, sonnige Standorte und leichte, kalkhaltige Böden liebt. Er verträgt Trockenheit gut, ja soll auf kargem Untergrund sogar das beste Aroma entwickeln. Die frischen Blätter und Triebspitzen können in Plastikbeuteln im Kühlschrank einige Tage frisch gehalten werden, oder man friert sie ein und taut sie direkt vor der Verwendung auf. Die Pflanze lässt sich aber auch ausgezeichnet trocknen und entwickelt dann eine besondere Würzkraft – die dreifache von frischem Thymian!

KÜCHE ...

Bereits im Altertum war Thymian als Gewürz wie auch als Heilkraut bekannt. Hippokrates und Dioskurides erwähnten ihn in ihren Schriften, wobei leider nicht überliefert ist, um welche Art es sich handelte. Zu uns kam er – wie so viele andere Arznei- und Gewürzpflanzen – mit den Benediktinermönchen und ist seitdem aus den Küchen und Naturapotheken dieser Welt nicht mehr wegzu-denken.

Kulinarisch ist der Thymian eine unverzichtbare Zutat für Eintöpfe, Suppen und Soßen der französischen, spanischen, mexikanischen und der lateinamerikanischen Küche. Er lässt sich

Thymian - kurz & bündig

- Bis zu 40 cm hoher Zwergstrauch
- Ursprünglich aus dem Mittelmeerraum
- Bereits in der Antike als Gewürz- und Heilpflanze bekannt
- Andere Namen: Römischer Thymian, Quendel, Kuttelkraut
- Bewährt bei Bronchitis, Keuchhusten und Katarrhen der oberen Atemwege
- Hervorragende hustenstillende Eigenschaften
- Als Tee auch bei Verdauungsproblemen, Rachenentzündungen und zur Fieberbekämpfung



TRADITION FÜR GENERATIONEN.

buer[®]
lecithin



**Für Gedächtnis,
Konzentration
und Belastbarkeit.**

Mit natürlichem Soja-Lecithin.



Buer[®] Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
©-APROM/AT/LCM/0006 Stand: 09/2020

wunderbar mit Knoblauch, Oliven, Zwiebeln, Basilikum, Dill, Lavendel, Lorbeer, Majoran, Rosmarin und Salbei kombinieren, sollte jedoch, ob seiner starken Würzkraft, vorsichtig dosiert werden. Physiologisch gesehen löst der aromatische Geschmack dieses Gewürzes eine vermehrte Produktion von Speichel, Magensaft und Gallenflüssigkeit aus, was die besondere appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung erklärt. Thymian-Extrakt verhindert zudem durch die enthaltene Rosmarinsäure, Flavonoide und das ätherische Öl ein Ranzigwerden von Fetten bzw. fettigen Fleischprodukten.

... ODER MEDIZIN?

Hier wird Thymian bei unterschiedlichsten Beschwerden eingesetzt, so z. B. zur Behandlung von Bronchitis, Keuchhusten und Katarrhen der oberen Atemwege. Als Tee (1 bis 2 g/Tasse) empfiehlt er sich bei Verdauungsproblemen, wie Koliken oder Blähungen, Durchfällen bei Kindern, zur Fieberbekämpfung und zum Gurgeln bei Rachenentzündungen. Hochwertiges Thymian-Öl aus der Rat & Tat Apotheke kann unterschiedlich eingesetzt werden, etwa als 10%ige Einreibung zur Linderung rheumatischer Beschwerden und Neuralgien oder bei akuter Bronchitis mit 4 bis 5 Tropfen auf Zucker, 3 bis 5x täglich. Gerade in diesem Bereich wurde die Wirkung durch eine groß angelegte Studie bestätigt: So wirken 3x10 ml Thymian-Sirup pro Tag in etwa gleich stark wie das klassische Bromhexin. Ein Geheimtipp bei

Erkältungskrankheiten: Für eine Tasse Tee 2 g Thymian mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Ideal ist auch die Kombination mit Spitzwegerich (antibakteriell, wundheilungsfördernd) und Süßholzwurzel (entzündungshemmend, krampflosend) bei Husten und bronchialen Infekten. Wer die Wirkung verstärken möchte, dem sei eine zusätzliche Einnahme von Zink und Vitamin C empfohlen.

In Ihrer Rat & Tat Apotheke finden Sie Thymian in vielen Darreichungsformen und hochwertigen Produkten sowie alle Informationen zu diesem natürlichen Arzneimittel.



1 Was suchen wir?

Es ist immer nah,
es ist niemals da.
Wenn Du denkst, Du bist dran,
nimmt es einen anderen Namen an.

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

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!



Weihrauch - kurz & bündig

- Lateinisch: *Olibanum*
- Harz des Boswellia-Baumes
- Unverzichtbar für Liturgie und kirchliche Feiern
- Einsatz bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder Polyarthritis
- Besitzt auch angstlösende und antidepressive Wirkung
- Empfohlene Präparate: **ApoLife 43 Weihrauch 400**, **ApoLife 32 Weihrauch plus**

Weihrauch

Gerade in der bevorstehenden Adventzeit kann man den wunderbaren Duft wieder allerorts genießen. Olibanum, wie der Weihrauch lateinisch heißt, ist bei allen festlichen wie kirchlichen Anlässen unverzichtbar.

EINE LANGE GESCHICHTE

Bereits vor Tausenden von Jahren wurde das Harz des Boswellia-Baumes für kultische Zwecke entdeckt. So verwendeten ihn schon die alten Ägypter etwa bei der Mumifizierung, und auch in der römisch-katholischen und orthodoxen

Kirche ist er von jeher ein fixer Bestandteil von Messen und liturgischen Feiern. In unseren Breiten hat er in der Volkskultur speziell rund um die Weihnachtszeit und in den sogenannten Raunächten eine große Bedeutung. Das „Räuchern“ soll Hof und Stall vor Unheil bewahren

und wird heute als besondere Form des Dankes und der Segnung vielerorts fortgeführt.

VIELSEITIGES HARZ

Weihrauch ist ein luftgetrocknetes Gummiharz, das in Somalia, Äthiopien, im Sudan und in anderen afrikanischen Ländern aus verschiedenen Boswellia-Arten gewonnen wird. Diese kleinen, stark verzweigten Bäume besitzen eine papierähnliche Rinde sowie dicke Äste, wobei diese und der Stamm zur Harzgewinnung eingeschnitten werden. An diesen Stellen tritt eine klebrig-milchige Flüssigkeit hervor – ein Gemisch von Harzen, ätherischen Ölen, Proteinen und Schleim, aus dem durch die Trocknung an der Luft der eigentliche Weihrauch entsteht. Der Harzanteil beträgt zwischen 50 und 80

Prozent, wobei hier viele Terpene enthalten sind, zu denen auch die entzündungshemmenden Boswellia-Säuren gehören. Diese Eigenschaften wurden schon früh erkannt und machten ihn von der Antike bis zum Mittelalter zu einem häufig verwendeten Mittel für Salben, zur Wundreinigung und -behandlung, gegen Atemwegserkrankungen oder Verdauungsprobleme. Und auch in der Ayurvedischen Medizin hat der Indische Weihrauch (*Boswellia serrata*) seit 5.000 Jahren seinen fixen Platz.

WIEDERENTDECKTES WUNDERMITTEL

Weihrauch – mit einem standardisierten Gehalt an Boswellia-Säuren – wird heute in der modernen Medizin als wirksames natürliches Mittel bei einer Vielzahl von

Mein starker Partner aus meiner Apotheke.



Bei Fieber, Erkältungen und gipalen Infekten.

Befreit und pflegt Schnupfennasen.



Wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
OTC-AT-00006

chronisch-entzündlichen Erkrankungen eingesetzt. So ist beispielsweise die Wirkung von Boswellia-serrata-Extrakten bei Darmerkrankungen, wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, ebenso dokumentiert wie bei Polyarthritiden. Die für den Weihrauch charakteristischen Boswellia-Säuren hemmen die Prostaglandin-Synthese, wodurch Entzündungsreaktionen verringert werden können. Einige Studien zeigen zudem die angstlösende und antidepressive Wirkung von Weihrauch, für die der Inhaltsstoff Incensole verantwortlich sein dürfte. Aus dem Harz wird überdies durch Wasserdampfdistillation ein ätherisches Öl gewonnen, welches in der Parfümindustrie oder zur Raumbeduftung zum Einsatz kommt und das allgemeine Wohlbefinden fördert.

WEIHRAUCH – NATÜRLICH AUCH BEI APOLIFE

Das wohltuende Harz gibt es in Ihrer Rat & Tat Apotheke in unterschiedlichen Darreichungsformen. So auch als perfekt zusammengesetzte Nahrungsergänzungsmittel, wie z. B. als Einzelpräparat **ApoLife 43 Weihrauch 400** oder in Kombination mit Gelbwurz und Teufelskrallen in **ApoLife 32 Weihrauch plus**. Zur äußerlichen Anwendung empfehlen sich Weihrauchsalben oder Umschläge mit ätherischem Weihrauch-Öl. Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apothekern informieren Sie jederzeit zu allen Produkten, ihrer Dosierung, der wohltuenden Wirkung und möglichen Nebenwirkungen!

hemmt die Entzündung und lindert die Schmerzen

Hals-schmerzen?

einfach.
logisch.
easyangin[®]



easyangin mit der logischen Wirkstoffkombination!



WAS SONST?

www.easyangin.at

Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

2-6038 / 30.8.2018

easypharm
a NEURAXPHARM company

Komplementärmedizin



Immer mehr Menschen möchten neben der klassischen Medizin auf alternative, natürliche Wege zur Linderung von Beschwerden nicht mehr verzichten. Ob Traditionelle Chinesische Medizin, Homöopathie, Schüßlersalze, Bachblüten oder Aromatherapie – es gibt viele Möglichkeiten zur sanften Behandlung, zu denen uns in dieser Ausgabe Frau Mag. Zöchling, Rat & Tat Apothekerin aus St. Pölten, einige wichtige Fragen beantworten wird.

Frau Mag. Zöchling, was versteht man unter „Komplementärmedizin“?

Eigentlich gibt es für diesen Begriff gar keine allgemein akzeptierte Definition. Er tauchte erstmals Ende der 1940er-Jahre im englischsprachigen Raum auf und wird hierzulande seit den 1980er-Jahren als Sammelbezeichnung für unkonventionelle Strömungen in der

Medizin verwendet. Die Komplementärmedizin und auch die Alternativmedizin sind Behandlungs- und Diagnosewege, die sich als Alternative oder Ergänzung für die wissenschaftlich begründeten Methoden der klassischen Medizin verstehen und ein breites Spektrum an unterschiedlichen Heilmethoden umfassen.



den Diagnosemöglichkeiten sind die bekanntesten die angewandte Kinesiologie, die Haaranalyse, die Irisdiagnostik, die Pulsdiagnose und weitere Verfahren aus dem nicht-medizinischen Bereich (Kirlian-Fotografie, Vegatest, Pendeln etc.).

Heutzutage wird die Komplementärmedizin auch gerne in Kombination mit der Schulmedizin eingesetzt, denn über Jahrtausende entwickelte Heilmethoden, wie TCM, tibetische Medizin oder Akupunktur, sind aus der Medizinwelt längst nicht mehr wegzudenken. Die Nachfrage hinsichtlich alternativer Präparate steigt kontinuierlich, und immer mehr Ärzte wollen auf diese Behandlungsmöglichkeiten für ihre Patienten nicht mehr verzichten.

Welche dieser Produkte werden in der Rat & Tat Apotheke am häufigsten nachgefragt?

Hier ist an erster Stelle die Homöopathie zu nennen, die sowohl auf Kunden- als auch unter Ärzten und Apothekern als wichtige Form der alternativen Therapie anerkannt ist. So vertrauen zwei von drei Kunden auf Homöopathie, und 750 Ärzte haben in Österreich das diesbezügliche Zusatzdiplom erworben. Die Wirksamkeit ist durch Patientenerfahrungen belegt und wird als Begleitung zu schulmedizinischen Therapien überwiegend positiv beurteilt. 2019 lag der Anteil an Homöopathieanwendern in der Bevölkerung bei über 70 %, wobei die vorrangigsten Einsatzbereiche geschlechtsübergreifend Erkältungen, Schlafstörungen und



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

Was zählt hier alles dazu?

Hierzu gehören etwa verschiedene Naturheilverfahren, Körpertherapie- und Entspannungsverfahren, Behandlungsmethoden wie z. B. Homöopathie, Schüßlersalze, Bachblüten oder Aromatherapie, Osteopathie und Eigenbluttherapie sowie Methoden der anthroposophischen Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bei

Magenprobleme sind bzw. bei Frauen noch Blasenentzündungen und bei Männern der Bluthochdruck als spezifische, damit behandelte Beschwerdebilder dazukommen.

konnten oder sogar wieder verschwand. Die sogenannte Antlitzanalyse, auch als Sonnenschau bezeichnet, wurde durch Dr. Kurt Hickethier weiterentwickelt, wobei man davon ausgeht,

Die Komplementärmedizin umfasst Behandlungs- und Diagnosewege, die sich als Alternative oder Ergänzung zu wissenschaftlich begründeten Methoden der klassischen Medizin verstehen.

Der Begriff „Homöopathie“ ist aus dem griechischen „*homóios*“ für „gleich“ bzw. „*páthos*“ für „Leiden“ zusammengesetzt und steht für „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“. Man verabreicht dem Patienten eine extrem stark verdünnte – man spricht hier von Potenzieren – Substanz, die, pur gegeben, die entsprechenden Symptome auslösen würde. Homöopathische Arzneimittel gibt es als kleine Kügelchen, die sogenannten Globuli, Tabletten, Pulver, Tropfen oder auch als Salben.

Sie erwähnten eingangs die Schüßlersalze. Was hat es damit auf sich?

Dabei handelt es sich ebenfalls um eine sehr beliebte Form eines alternativen Arzneimittels, die sich seit vielen Jahren in unseren Breiten etabliert hat. Diese Salze gehen auf den deutschen Arzt Wilhelm Schüßler zurück, der auf spezielle Zeichen im Gesicht seiner Patienten aufmerksam wurde, die nach Einnahme bestimmter Mineralstoffe reduziert werden

dass über die Reflexzonen im Gesicht eine Aussage zum Zustand der inneren Organe gemacht werden kann. Es handelt sich dabei allerdings nicht um eine Krankheitsdiagnose, sondern um das Feststellen eines Mangels an Mineralstoffen nach Dr. Schüßler, der zu dieser oder jener Erkrankung führen kann. Und diese Mineralstoff-Defizite lassen sich durch 12 Basis- und 15 Ergänzungsalze – die Schüßlersalze – ausgleichen.

Und wie sieht es mit den Bachblüten aus?

Auch wenn man zunächst denken könnte, es geht um Blumen, die an idyllischen Bächen gedeihen, kommt der Name vom Begründer dieser Therapie, Dr. Edward Bach. Er war zwar Homöopath, seine durch reines Experimentieren entwickelte Methode verfolgt aber einen anderen Ansatz. Er war der Ansicht, dass jede Krankheit ihren Ursprung in einem Konflikt zwischen Körper und Seele hat. Er schuf ein System von

38 Persönlichkeitstypen, deren negativen Seiten sich in den Eigenschaften von 38 unterschiedlichen Blüten widerspiegeln. Die aus den dazugehörigen Pflanzen gewonnenen wässrigen Auszüge besitzen die Kraft, Blockaden im bioenergetischen Feld des Menschen zu beseitigen und die Harmonie mit sich und der Umwelt wiederherzustellen. Eines der bekanntesten Bachblüten-Präparate sind die Notfalltropfen, eine von Dr. Bach selbst zusammengestellte Kombination, die schon vielen Menschen in Stresssituationen oder bei Prüfungssituationen wertvolle Hilfe geleistet hat.

Gibt es noch weitere sanfte Möglichkeiten, eine positive Wirkung zu erzielen?

Ja, zum Beispiel Düfte. Unsere Nase bzw. unser Geruchssinn ist nämlich direkt mit dem limbischen System in unserem Gehirn verbunden. So können Düfte für gute Laune sorgen, unsere Sinne stimulieren oder zur Entspannung beitragen. Dieses Wissen um die gesundheitsfördernde Wirkung von ätherischen Ölen hatten bereits die alten Ägypter, die duftende Pflanzenessenzen bei vielen Gelegenheiten einsetzten. Der Begriff „Aromatherapie“ hingegen wurde erst Anfang des 20. Jahrhunderts geprägt. Er bezeichnet die Anwendung von ätherischen Ölen zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Die Einsatzmöglichkeiten sind dabei sehr vielfältig und umfassen Duftlampen, Ganz- und Teilbäder, Kompressen und Wickel, Inhalationen, aber auch die

Verwendung als Massageöl oder als Medikament, wie z. B. Pfefferminz-Öl.

Ist es egal, welches Öl man kauft?

Absolut nicht! Leider gibt es – speziell auf den bevorstehenden Adventmärkten immer wieder ätherische Öle, die zwar intensiv duften, aber alles andere als gesund sind. Vielfach handelt es sich nämlich nicht um pflanzliche Öle, sondern um solche aus dem Chemielabor. Und diese können zu Kopfschmerzen oder anderen Beschwerden führen. Selbst die Bezeichnung „Echtes ätherisches Öl“ reicht hier nicht, nur die Aufschrift „100 Prozent ätherisches Öl“ weist auf eine tatsächliche Reinheits- und Qualitätsgarantie hin. Wichtig ist, dass das Öl aus der Stammpflanze gewonnen wurde, die Angabe des Pflanzenteiles und des Herkunftslandes, da beispielsweise Thymian-Öl je nach Ursprung stark variieren kann. Am besten, man verlässt sich auf die höchstmögliche Qualität und kauft seine ätherischen Öle ausschließlich in der Rat & Tat Apotheke. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wissen nicht nur alles über die Öle selbst, sondern haben viele wertvolle Tipps zur Anwendung und vor allem zur Wirkung. Das gilt aber selbstverständlich ebenso für alle anderen Präparate und Möglichkeiten der alternativen Medizin. Hier erhalten Sie kompetente Auskunft zu allen Ihren diesbezüglichen Fragen!

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

A P O M A X E R K L Ä R T :

Unterschied Fieber und erhöhte Temperatur

Eine wirkungsvolle Maßnahme unseres Immunsystems ist es, die Körpertemperatur zu erhöhen, um gegen Erreger vorzugehen. So wirkt sich bereits ein Anstieg auf 38,5 °C enorm auf die Krankheitskeime aus, zudem arbeitet unser Immunsystem bei Fieber noch effizienter.



WAS IST NORMAL?

Die Körpertemperatur variiert im Laufe eines Tages oder bei Frauen auch während des Zyklus. Ein Umstand, der sogar helfen kann, fruchtbare Tage zu erkennen

(Basaltemperatur). Doch wie werden normale und erhöhte Temperatur, Fieber und hohes Fieber eigentlich unterschieden? Folgende Werte sind laut Österreichischer Apothekerkammer definiert:

Normaltemperatur	36 bis 36,9 °C
Erhöhte Temperatur	37 bis 37,9 °C
Fieber	ab 38 °C
Hohes Fieber (Kinder)	ab 40 °C
Hohes Fieber (Erwachsene)	ab 39 °C

Diese Werte sind auf die Messung im After (rektal) bezogen. Sie liefert die genauesten Ergebnisse, man kann aber auch unter der Zunge (oral), in der Scheide (vaginal), im Bereich der Leiste oder unter der Achsel (axillar) messen. Zu beachten ist, dass die Temperatur dabei abweichen kann. Bei der Messung im Mund müssen 0,3 °C, bei Ohr und Achsel 0,5 °C addiert werden. 37,5 °C unter der Achsel sind demnach 38 °C rektal und damit schon Fieber!

VIELE WEGE ZUM MESSZIEL

Es gibt verschiedene Fieberthermometer, um die Körpertemperatur zu ermitteln. Die Vorgaben sind genormt, so muss die Genauigkeit +/- 0,1 °C betragen, der Messbereich von 36 °C bis 44 °C reichen sowie die Maximaltemperatur festgehalten werden.

Das bekannteste Gerät ist das analoge Glasfieberthermometer, das leicht zu reinigen und besonders hygienisch ist. In früherer Zeit enthielt es Quecksilber, das sich in einer Kapillare ausdehnte und die Grade anzeigte. Ein Glasriss den Quecksilberfaden beim Sinken der Temperatur ab, wodurch der Maximalwert weiterhin abgelesen werden konnte. Neuere Thermometer enthalten kein Quecksilber mehr, sondern nur noch eine ungiftige Flüssigkeit!

Mittlerweile erfreuen sich digitale Fieberthermometer immer größerer Beliebtheit, welche die Temperatur mittels Sensor erfassen und ein akustisches Signal ertönen lassen, sobald die Maximaltemperatur erreicht ist und nicht mehr weiter ansteigt. Die Genauigkeit dieser Fieberthermometer hängt maßgeblich vom Sensor, dem tolerierten Toleranzbereich sowie der exakten Einstellung des 37 °C-Punktes ab. Um auf der sicheren Seite zu sein, sollten Sie nur geprüfte Geräte verwenden, die Sie z. B. in Ihrer Rat & Tat Apotheke erhalten.

Greifen auch Sie in der Erkältungszeit zur Nr. 1*

nasmer[®] – der einzige Meerwasser-Nasenspray mit dem **3fach plus**

- Meersalz aus dem Toten Meer
- Dexpanthenol 5 %
- Hyaluronat 0,02 %





befeuchtet



pflegt



schützt

*Quelle: IMS Otfake, 01F1 Meerwasser-Nasensprays nach EI, MAT 01/2018
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Die schnellste Möglichkeit zur Fiebermessung bieten digitale Ohrthermometer sowie Infrarot-Stirnthermometer, wie sie jetzt in Coronazeiten zum Einsatz kommen. Diese messen die vom Trommelfell bzw. von der Stirn ausgehende Infrarotstrahlung, welche durch eine Linse auf einen Sensor übertragen und in einen Temperaturwert umgewandelt wird. Der Vorteil liegt in der kurzen Messdauer und in der Kontaktlosigkeit. Somit ist die Stirnmessung ideal für groß angelegte Testungen und Stichproben bei einem möglichen Infektionsverdacht.

ACHTUNG, GEFAHR!

Auch wenn Fieber der Selbstverteidigung des Körpers dient, sind die Begleiterscheinungen alles andere als

angenehm. Es kann zu Schweißausbrüchen, Schüttelfrost, beschleunigter Atmung, schnellem Puls, Appetitlosigkeit und starkem Durstgefühl kommen. Zudem ist hohes Fieber eine Belastung für den Kreislauf! So können Schwindel, Verwirrtheit und Wahrnehmungsstörungen auftreten, bei sehr hohem Fieber sogar Bewusstseins- und Sinnestrübungen sowie gefährliche Hirnkrämpfe – das sogenannte Fieber-Delir. Über 40 °C beginnen sich körpereigene Eiweiße in ihrer Struktur zu verändern. Die mögliche Folge: Organ- und Gewebeschäden. Und steigt das Fieber über 42,6 °C, wird es lebensbedrohlich!

DIE URSACHEN VON FIEBER

Zumeist ist Fieber ein Zeichen dafür,

**Heiserkeit?
Mundtrockenheit?**

isla cassis HEISERKEIT, HALS- UND HUSTENREIZ
Pflanzl. Wirkstoffe
Pflanzlicher Wirkstoff

isla moos HEISERKEIT, HALS- UND HUSTENREIZ
Pflanzl. Wirkstoffe
Pflanzlicher Wirkstoff

AKTION 1€ sparen!
isla® cassis/moos 60 Stück
um € 8,50 (statt € 9,50*)

Wer seine Stimme braucht, braucht isla®

- › Lindert Heiserkeit, Hals- und Hustenreiz
- › Pflegt und schützt die Schleimhäute in Hals und Rachen
- › Wirkt vorbeugend bei starker Belastung der Stimmbänder

www.isla.at
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.
Aktion nur in Rat&Tat Apotheken gültig, solange der Vorrat reicht. * Vom Hersteller unverbindlich empfohlener Verkaufspreis in Euro inkl. USt. | Stand Oktober 2020.

Aktionszeitraum: 01.11. bis 30.11.2020

dass unser Immunsystem gegen Eindringlinge kämpft. Das können Bakterien oder Viren sein, die zu einer Erkältung oder Grippe führen, Keime, welche Mittelohr-, Blasen- oder Lungenentzündung auslösen, aber auch lokale Infektionen oder Abszesse, Erkrankungen von Bindegewebe und Nervensystem, rheumatische Erkrankungen, Allergien, Blutvergiftung, Tumoren oder exotische Krankheiten (Malaria etc.). Überdies ist es möglich, dass Medikamente, Giftstoffe oder die Überhitzung des Körpers (Hitzschlag) zu Fieber führen. Bei rund 10 bis 25 Prozent bleibt die Ursache jedoch ungeklärt.

WAS TUN BEI FIEBER?

In erster Linie braucht man viel Ruhe. Bei hohem Fieber, aber nur ohne Schüttelfrost und mit warmen Füßen, hilft ein altes Hausmittel: Wadenwickel. Dazu Baumwolltücher mit kaltem Wasser tränken, auswringen und um die Waden wickeln. Nach fünf Minuten wiederholen. Temperatur stets kontrollieren, damit sie nicht so schnell abfällt, was den Kreislauf belasten würde. Besonders wichtig bei Fieber: viel trinken, am besten Wasser oder ungesüßte Tees – für jedes Grad über 37 °C bis zu einem Liter Flüssigkeit zusätzlich.

Nachdem Fieber ja eigentlich eine sinnvolle Funktion erfüllt, sollten fiebersenkende Medikamente, etwa mit den Wirkstoffen Ibuprofen oder Paracetamol, erst eingenommen werden, wenn die Temperatur über 38,5 °C steigt. Ist die Ursache eine bakterielle Infektion,

kann der Arzt Antibiotika verschreiben, wodurch die Temperatur zumeist schnell zurückgeht. Ebenso sollte man ärztlichen Rat einholen, wenn das Fieber rasch auf über 39 °C klettert oder es länger als zwei bis drei Tage andauert, denn unter Umständen können auch gefährliche Krankheiten, wie etwa eine Gehirnhautentzündung, der drastisch erhöhten Temperatur zugrunde liegen.

Egal, ob Sie ein hochwertiges Fieberthermometer benötigen oder Fragen zu Fieber allgemein haben – wenden Sie sich mit Ihren Anliegen einfach an Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker. Sie helfen Ihnen gerne jederzeit mit geprüften Geräten, kompetenten Informationen und persönlicher Beratung weiter.

Kauen gegen Karies!

Jetzt in Ihrer
Rat & Tat
Apotheke!



miradent
professional prophylaxis

Xylitol

Chewing Gum

Zahnpflegekaugummi

✓ Beugt Karies vor

✓ Reduziert Zahnbelag

✓ Glutenfrei + Vegan

✓ 100% Xylitol gesüßt

Süß, lecker und gesund!



Auch für Kinder
mit Erdbeer-
und Apfel-
geschmack

www.miradent.de

**NEU VON EMS:
HALSSCHMERZ-SPRAY AKUT**

*Bei Halsschmerzen
und Halsinfektionen*

Jeder kennt das Gefühl, wenn sich eine Erkältung ankündigt: Der Hals schmerzt und ist geschwollen, dazu kommen Schluckbeschwerden. Im Jahr erleben wir das etwa zwei bis drei Mal – denn so oft ist ein Erwachsener im Schnitt erkältet.

NEUER SPRAY SPÜLT VIREN UND BAKTERIEN FORT.

Der neue Halsschmerz-Spray von EMS wirkt nach einem physikalischen Prinzip, das sowohl einfach als auch effektiv ist. Der Spray bildet einen Film, der sich auf die Rachenschleimhaut legt und osmotisch aktiv ist. Dieser sorgt dafür, dass ein Flüssigkeitsstrom aus der Rachenschleimhaut angeregt wird. Dadurch werden Viren, Bakterien und störende Zellreste gelöst und regelrecht fortgespült. Der Film schützt zudem die gereizte Schleimhaut, sodass die Regeneration unterstützt und der Halsschmerz gelindert wird.



NATÜRLICH GUT.

EMS Halsschmerz-Spray akut ist die natürlich wirkende Hilfe bei Halsinfektionen.

- 100% natürliche Wirkweise bei Halsschmerzen und Halsinfektionen
- Lindert den Schmerz und unterstützt bei der Heilung
- Frei von Antibiotika und Antiseptika
- Frei von Konservierungsstoffen
- Gut verträglich
- Angenehmer Geschmack

Halsschmerz-Spray akut:
Medizinprodukt zur Behandlung von Halsinfektionen und Halsschmerzen. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie die Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Siemens & Co, 56119 Bad Ems

Aromatipp

WINTERZEIT IST GLÜHPUNSCHZEIT

Nach einem nebeligen, feucht-kalten Wintertag spendet ein selbst zubereiteter Glühpunsch mit reinen ätherischen Bio-Aromen wohlige Wärme und tiefe Entspannung.

Zutaten:

- 0,75 l roter Bio Traubensaft
- 0,75 l naturrüber Apfelsaft
- 0,5 l Bio Orangensaft
- 1 l Wasser
- 3 EL Bio Agavensirup
- 4 Tr. Zimt Bio-Aroma
- 12 Tr. Orange Bio-Aroma
- 12 Tr. Vanille Bio Aroma

Zubereitung:

Alle Flüssigkeiten in einen Topf geben und dampfend erwärmen. Den Agavensirup in einem Glas mit den Ölen mischen und in das warme Saft-Wasser-Gemisch rühren. Eine köstliche, alkoholfreie Alternative!



1 morgen

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

2

SIMILASAN AUGENTROPFEN. DA BLEIBT KEIN AUGE TROCKEN!



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

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

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

SIML_2020_054

SCHÜSSLERSALZE FÜR EINE GESICHTSMASKE

Gerade im Herbst und Winter können Sie Ihre Haut mit Schüsslersalzen auch von außen unterstützen: Aus den angeführten Salzen mit lauwarmem Wasser einen dicken Brei anrühren, auf die gereinigte, trockene Haut messerrückendick auftragen, antrocknen lassen und anschließend mit warmem Wasser gut abspülen.

Mit einer Maske aus je 40 Stück **Nr. 1** und **11** sowie je 10 Stück der Nummern **3**, **5** und **8**, am besten abends, 1 x wöchentlich, geben Sie Ihrer Haut ein vitales und strahlendes Aussehen. Und mit 40 Stück **Nr. 8** können Sie 2–4 x pro Woche abends Ihrer Haut Feuchtigkeit zuführen.

HUSTEN- UND BRONCHIAL-TEE



Erkrankungen der Atemwege treten vor allem in der kalten Jahreszeit auf. Erwachsene haben im Durchschnitt 2- bis 3-mal pro Jahr eine Erkältung.

Schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung können verschiedene Heilpflanzen eingesetzt werden. Sie haben sich seit Jahren bei der Behandlung einer Erkältung bewährt. Sie sind gut

wirksam, gut verträglich und haben ein breites Wirkspektrum.

Besonders wohltuend ist in solchen Situationen ein Heiltee, wie zum Beispiel der **Sidroga® Husten- und Bronchialtee**.

Seine Mischung aus Thymian, Eibischwurzel, Spitzwegerichblättern, Süßholzwurzel und Isländischem Moos ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Erleichterung des Abhustens und zur Reizlinderung bei Husten in Zusammenhang mit einer Erkältung, geeignet ab 12 Jahren.

Sidroga® Husten- und Bronchialtee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Erleichterung des Abhustens und zur Reizlinderung bei Husten in Zusammenhang mit einer Erkältung. 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.



Natürlich stärkend!

- ✓ unterstützt das Immunsystem
- ✓ wohlschmeckend
- ✓ bewährt & bekömmlich
- ✓ frei von Zusätzen

Jetzt höher dosiert mit noch mehr Vitaminen!

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



**Immun-
Sirup**
mit Zistrose
und Zink

APOLIFE

200ml

ApoLife Immun-Sirup mit Zistrose und Zink enthält 100 % natürliche Tee-Kräuter in österreichischer Apothekenqualität, reinen natürlichen Bio-Rohrzucker zur Konservierung und ist frei von künstlichen Zusatzstoffen. Mit Zistrose, den Vitaminen A, C, D3, E und den Vitaminen des B-Komplexes, sowie Zink und Betacarotin.

Fragen Sie jetzt danach!



www.apolife.at