

Jetzt mit
attraktiven Aktionen
in der Heftmitte!

Alles (aber nicht nur) für die ...
... Wanderzeit!

Unser Bewegungsapparat

Muskeln und Faszien

Säuglingsnahrung

Was unsere
Kleinsten brauchen

Rat
& Tat

Apothekengruppe



VICHY
LABORATOIRES



BIENENWACHS & CALCIUM
ROSENDUFT
MINERALISIERENDES
VICHY THERMALWASSER

ERWECKEN SIE DIE
VITALITÄT IHRER HAUT:
ROSIG, FRISCH & STRAHLEND

NEU

NEOVADIOL
ROSE PLATINIUM

REVITALISIERENDE UND STÄRKENDE ROSÉ-CREME

SOFORT: ROSIG-FRISCHER TEINT

NACH 1 MONAT: GESTÄRKTE & GESCHMEIDIGERE HAUT

Mit zunehmendem Alter wird die Haut trockener, dünner und sie verliert ihre natürliche Ausstrahlung. Unsere kraftvollen, von der Natur inspirierten Wirkstoffe, vereint in einer verwöhnenden Textur, reaktivieren die Vitalität der Haut und ihre natürlich-frische Ausstrahlung.

FÜR EMPFINDLICHE HAUT GEEIGNET.
WIRKSAMKEIT DERMATOLOGISCH GETESTET.





Zeit für die Natur!



Mag. Stefan Höbinger
Rat & Tat Apotheker
in Wien

Viele von uns verbringen den Großteil ihrer Zeit sitzend, Satiriker sprechen mittlerweile vom „Homo sapiens sedens curvatus“ – dem sitzenden Krümmeling! Doch es gibt ein ganz einfaches Mittel, um sich dieser bedenklichen Entwicklung entgegenzustellen: Nützen Sie die wundervolle österreichische Naturlandschaft zum Wandern, Spazierengehen oder Laufen. Sie werden sehen, wie gut Ihnen das tut.

Übrigens: Ihre Rat & Tat Apotheke hat viele gute Tipps rund um die gesunde Bewegung für Sie, fragen Sie uns jederzeit!

In dieser Ausgabe haben wir viel Interessantes zusammengestellt, das Ihnen wertvolle Tipps und Informationen rund um das Thema „Bewegung“ bietet. Und als attraktiven Bonus finden Sie in der Heftmitte aktuelle Aktionen aus Ihren Rat & Tat Apotheken! Natürlich haben wir – wie immer – auch noch weitere Tipps und Hinweise für Sie. Wir wünschen Ihnen jedenfalls viel Spaß in der Natur und an der frischen Luft!

Viel Freude mit dieser Ausgabe!

Herzlich, Ihr
Mag. Stefan Höbinger
Rat & Tat Apotheker in Wien

Rat & Tat Apotheken finden Sie in ganz Österreich - auch in Ihrem Urlaub!



Weitere Informationen: www.rat-tat.at!

Inhalt

Muskeln und Faszien	5
Bewegung heißt Leben	8
Krampfadern	10
Säuglingsnahrung	13
Kalium	16
Aktionen	18
Toxoplasmose	20
Weibliche Hormone	23
Knorpel & Gelenke: Unterstützung	26
Fachinterview: Knorpel & Gelenke	28
Generika	32
Wussten Sie, dass ...	34
Rat & Tat Tipps	34
Homöopathie-Tipp	35
Schüßler-Tipp	35
Tee-Tipp	35



Ihre Meinung interessiert uns!

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

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

IMPRESSUM

Offenlegung gem. §25 MedienG: Blattlinie: Information der Mitglieder der Rat & Tat Apothekengruppe für Kunden und Partner.
Medieninhaber (Verleger) & Herausgeber: Pharmazeutische Arbeitsgemeinschaft Rat & Tat GmbH, Gonzagagasse 11/DG, 1010 Wien.
Verantwortlich für den Inhalt: Mag. pharm. Andrea Hirschmann, Kirchenplatz 5, 1230 Wien.
Redaktion, Anzeigen, Kooperation, Grafik: Mag. Martin R. Geister, Unternehmensberatung, www.geisler.at, im Auftrag von Rat & Tat.
Text: Thomas Franke.
Fotos: Ingimage, Depositphotos, 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.



Muskeln und Faszien

Unser Bewegungsapparat ist ein Wunder der Natur. Wie viele verschiedene Faktoren dabei zusammenspielen, um Gehen, Laufen und Springen zu ermöglichen, wird uns immer erst dann bewusst, wenn ein Teil des perfekten Systems Probleme bereitet. Am Beispiel „Wandern“ etwa zeigt sich eindrucksvoll, was unser Körper alles leisten muss, wenn wir den unebenen Boden unter unseren Füßen ausgleichen, beim Bergabgehen kurz ins Rutschen geraten oder von Stein zu Stein springen. Neben dem Gleichgewichtssinn spielen hier vor allem jene Elemente eine große Rolle, die dem Skelett erst die Bewegung ermöglichen: unsere Muskeln. Sie sind wiederum von einem speziellen Bindegewebe – den Faszien – umgeben, und um diese beiden Dinge soll es nun gehen.

Unsere Muskeln

Wissen Sie, wie viele Muskeln in unserem Körper täglich ihre Arbeit verrichten? Es sind exakt 656(!), die je nach Funktion ganz unterschiedlich beschaffen sind. Der

flächenmäßig größte Muskel ist der Rückenmuskel, vom Volumen her belegt der große Gesäßmuskel Platz eins. Am stärksten präsentiert sich der Kaumuskel, während der aktivste am Augenlid zu finden ist und auf

immerhin rund 100.000 Kontraktionen pro Tag kommt. Bleibt noch der kleinste Muskel, der mit nur 0,27 mm im Ohr als Steigbügel-muskel seinen Dienst verrichtet.

Viele Muskeln – drei Arten

Man unterscheidet grundsätzlich drei Muskulatur-Arten: Die Skelettmuskulatur oder quergestreifte Muskulatur, welche willkürlich gesteuert werden kann und für die aktive Bewegung zuständig ist. Dann die glatte Muskulatur (Organmuskulatur), die unwillkürlich vom Nervensystem geregelt wird und nicht beeinflussbar ist. Sie findet man z. B. im Magen-Darm-Trakt, in der Blase oder in den Blutgefäßen. Eine Sonderform der quergestreiften Muskulatur stellt unsere Herzmuskulatur dar, die wie die glatte nicht gesteuert werden kann.

Rührt euch!

Die quergestreifte Muskulatur, welche für den Bewegungsapparat zuständig ist, hat eine direkte Verbindung zum Gehirn. Jede Bewegung braucht einen Nervenreiz, den das Gehirn über das Rückenmark an die Muskulatur weiterleitet. Das löst eine sogenannte Reaktionskaskade aus, die zur Anspannung führt. Einzige Ausnahme: Reflexe. Dabei wird das Gehirn vom Rückenmark unterstützt und ihm die Arbeit praktisch abgenommen, um möglichst wenig Zeit zu verlieren. So müssen wir etwa nach einem Sprung zum Glück gar nicht daran denken, beim Aufkommen die Beinmuskulatur anzuspannen.

Bewegung ist wichtig

Mit den Jahren nimmt die Muskelmasse je nach Lebensumständen, sportlicher

Betätigung etc. ab, was zu verschiedensten Beschwerden, wie etwa Rückenschmerzen, führen kann. Trainiert man hingegen regelmäßig die tiefe Rückenmuskulatur, wird der gesamte Bewegungsapparat viel besser stabilisiert. Das bedeutet nicht, dass man ein Abo im Fitness-Center braucht! Es gibt viele sehr einfache Übungen, die sich perfekt in Ihren Alltag integrieren lassen – fragen Sie doch einfach in Ihrer Rat & Tat Apotheke nach. Auch Personen, die unter Osteoporose leiden, profitieren enorm von gezieltem Krafttraining, da der Belastungsreiz positive Auswirkungen auf die Knochendichte hat. Also auch im fortgeschrittenen Alter nie ganz mit den körperlichen Aktivitäten aufhören, denn die Redewendung „Wer rastet, der rostet.“ kommt nicht von ungefähr.

Faszien

Vor wenigen Jahren wurde ihnen noch wenig Beachtung geschenkt. Doch mittlerweile beschäftigt man sich nun immer mehr mit diesem weißen, faserigen Bindegewebe, das sich wie ein Netz um Muskeln, Gelenkkapseln und innere Organe spannt. Sie sind zugleich Stütze und Formgeber, tragen aber ebenso zu einer reibungslosen Kraftübertragung bei. Faszien schwanken in ihrer Beschaffenheit und können entweder nur Bruchteile eines Millimeters oder auch zwei Zentimeter dick sein. Sie verfügen über Sinnes- und Schmerzrezeptoren und Veränderungen (Verdickungen und Verklebungen) verursachen zum Teil quälende, oft chronische Schmerzen. Die am häufigsten betroffenen Bereiche sind Rücken, Nacken, Schultern, Waden, Achillessehnen, Knie und Ellenbogen.



Ursachen und Hilfe

Grund für die schmerzhaften Verklebungen der Faszien können jahrelange Fehllhaltung oder Überbelastungen sein, aber auch ein Mangel an Bewegung. Linderung verschaffen Wärme sowie eine Faszienmassage, bei der das schmerzhafte Gewebe mit stärkerem Druck massiert wird, was teilweise jedoch alles andere als angenehm ist. Am besten, Sie handeln bereits zu einem frühen Zeitpunkt und starten mit einem speziellen Faszientraining. Hier bietet sich vor allem die mittlerweile recht bekannte Faszienrolle an – eine feste Schaumstoffrolle, mit der man das Gewebe am Oberschenkel, im Schulter- oder im Nackenbereich unter Druck setzt, um so mögliche Verklebungen der Faszien aufzulösen.

Ob zur Muskelunterstützung, der optimalen Versorgung bei Belastungen und im Training oder wohltuende Einreibemittel nach einer anstrengenden Wanderung – in Ihrer Rat & Tat Apotheke finden Sie alles, was Sie und Ihre Muskeln brauchen. Fragen Sie beispielsweise nach den schmackhaften **ApoLife Eiweiß-Shakes** oder **ApoLife 23 L-Carnitin**, das den Abbau von Körperfett und den Aufbau von Muskeln langfristig fördert. Und auch **ApoLife 33 BCAAs** (Branched Chain Amino Acids) verbessert mit seinen verzweigt-kettigen Aminosäuren die Energiegewinnung der Muskeln und beschleunigt die Regeneration. Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie hier gerne zu allen Produkten für ein „bewegtes“ Leben in jedem Alter.



DIE NUMMER 1*
BEI HARNWEGSINFEKTEN

**EIN
FRAUEN
HELD**

SEIT ÜBER 60 JAHREN

HEUMANN'S
SOLUBITRAT®

* IMS OFFTAKE, MAT 07/2016.
12CI PRODUKTE FÜR DAS HARNSYSTEM,
MARKTFÜHRER NACH EINHEITEN

FKI siehe Seite 17

SAAT.PEXT.17.03.0160

Bewegung heißt Leben, ganz wörtlich!

Regelmäßige Bewegung fördert unsere Gesundheit – bereits mit 15 Minuten täglich sind Sie dabei! Egal, was Sie machen, je nach Lust und Laune, jede Bewegung ist besser als keine Bewegung! Remember Sie sich neben den drei Beispielen, die wir Ihnen hier zeigen, an die „Klassiker“ der Gymnastik: Kniebeugen, Liegestütze, Hampelmäner, Strecksprünge ... es gibt ganz viele Turnübungen, für die Sie nichts brauchen außer Ihren festen Willen!



„Brust raus!“

In Rückenlage werden die Beine aufgestellt. Nun ziehen Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule nach hinten und versuchen, das Brustbein herauszuschieben. Drücken Sie gleichzeitig die Arme so kräftig wie möglich gegen die Unterlage (die Handflächen zeigen nach oben). Bei dieser Übung ist die Bildung eines Hohlkreuzes erlaubt. Machen Sie fünf Wiederholungen!



„Fluglotse“

In Bauchlage werden Gesäß und Bauch angespannt. Die Arme liegen neben dem Kopf nach vorne gestreckt, die Daumen zeigen nach oben, die Stirn ruht auf dem Boden. Nun schieben Sie die Arme in die Richtung, in die die Fingerspitzen zeigen und heben die gestreckten Arme bis zu den Ohren vom Boden ab. 5 Sekunden halten, dann wieder entspannen. 5-mal wiederholen!

„Ausfallschritt“

Sie stehen aufrecht, ein Fuß wird auf einer Sitzgelegenheit aufgestellt. Jetzt spannen Sie das Gesäß an und schieben langsam das Becken nach vorne, bis ein Ziehen in der Leiste zu spüren ist. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen, die Wirbelsäule gestreckt lassen! 10 Sekunden in dieser Stellung bleiben. Beinwechsel. 2-mal pro Seite!



Viel Spaß und Erfolg!



NIMM DIR NUR DAS BESTE DER SONNE



NEU: sebumregulierende Fluids mit lang anhaltendem Matt-Effekt

- Sofort 8 Stunden Matt-Effekt*
- Regulieren die Sebumproduktion langfristig – nach 28 Tagen 26 % weniger Talg*
- Schützen sofort vor UVA-/UVB-Strahlen und vor Umweltschadstoffen
- Für empfindliche und ölige Haut sowie Mischhaut

* Klinische Messung der sebumregulierenden Wirksamkeit bei 40 Personen (für Fluid) und 39 Personen (für BB Fluid) mit gemischter bis fettiger Haut.

Auch als getöntes
BB Fluid erhältlich

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Daylong™

EXPERTE IN SONNENPFLEGE

www.daylong.at



Krampfadern

Von den dicken, blauen und hervortretenden Krampfadern bzw. ihrer leichteren Erscheinungsform, den Besenreisern, werden im Laufe des Lebens nur wenige verschont. Sie gehören neben den Hämorrhoiden zu den häufigsten Venenleiden und bedeuten für die meisten Betroffenen nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern können auch ein Zeichen für bestehende chronische Erkrankungen sein.



Die Volkskrankheit

Wie viele Menschen schätzen Sie, leiden unter Krampfadern oder Besenreisern? Auch wenn man weiß, dass es sich hierbei um weitverbreitete Probleme handelt, überrascht es doch, dass sie hierzulande fast jede zweite Frau und jeden dritten Mann betreffen. Und jenseits der 70 gibt es dann kaum noch jemanden, der nicht darunter leidet.

Wie entstehen Krampfadern?

Um das Auftreten dieser venösen Veränderung zu erklären, muss man etwas ausholen. Unser Herz leistet Unvorstellbares. Es pumpt sauerstoffreiches Blut in die entlegensten Bereiche unseres Körpers, wo es dringend gebraucht wird. Das nunmehr sauerstoffarme Blut muss anschließend wieder zurück zum Herzen gelangen, und das zu meist sogar gegen die Wirkung der Schwerkraft. Speziell in den Beinen ist dies durch den langen Weg nach oben nicht gerade einfach, doch es gibt zwei Mechanismen, welche uns dabei wertvolle Hilfe leisten. Zum einen sind dies die Venenklappen, die beim gesunden Menschen wie kleine Ventile ein Zurückfließen des Blutes verhindern. Zum anderen werden die Venen durch die sie umgebende Muskulatur beim Rücktransport unterstützt – man spricht hier von der sogenannten „Muskelpumpe“. Die Muskeln üben bei Bewegung Druck auf die Venen aus und helfen so beim Retourbringen des Blutes zum Herzen.

Liegt nun eine vererbte Bindegewebschwäche vor, die mit zunehmendem Alter stärker wird, erweitern sich die Venenwände, und die Venenklappen können nicht

mehr richtig schließen. Die Folge ist ein Rückfluss bzw. Stau des venösen Blutes, der zu einer Erweiterung der betroffenen Gefäße führt. Sie schwellen an und werden in Form der geschlängelten Krampfadern unter der Hautoberfläche sicht- und spürbar.

Wie vorbeugen?

Aus den eben genannten Gründen lassen sich weitere Risikogruppen ableiten, nämlich all jene, die täglich viel sitzen oder zu lange stehen bzw. sich allgemein zu wenig bewegen. In diesem Fall kann die Muskelpumpe nicht helfen, allerdings ist es möglich, ihre Wirkung „nachzuahmen“ – und zwar mittels Kompressionsstrümpfen und -verbänden. Des Weiteren kann durch das Reduzieren von zusätzlichen Risikofaktoren, wie Übergewicht, Alkohol, Nikotin oder die Einnahme der Pille, einer Entstehung von Krampfadern und Besenreisern entgegengewirkt werden.

Deutliche Anzeichen einer sich entwickelnden Venenschwäche sind geschwollene Beine (besonders im Sommer, wenn sich die Gefäße durch die Hitze zusätzlich erweitern), ein abendliches Kribbeln und Ziehen in den Beinen, Spannungen, Wadenkrämpfe sowie eine Verschlechterung bei langem Stehen oder Sitzen bzw. eine Verbesserung der Beschwerden bei Bewegung.

Was kann man tun?

Im fortgeschrittenen Stadium besteht die Gefahr, dass es bei Venenerkrankungen zu Entzündungen oder sogar zu Geschwüren und Thrombosen kommt. Deshalb sollte man hier unbedingt einen Spezialisten

aufsuchen, der eine genaue Diagnose stellen und die richtigen therapeutischen Maßnahmen setzen kann. Ist die Erkrankung noch nicht weit fortgeschritten, können Krampfadern durch Kompressionsstrümpfe, ein Veröden oder einfache chirurgische Methoden sehr gut behandelt oder entfernt werden.

Von Anfang an

Speziell in den ersten Phasen einer Venenerkrankung, wo zunächst müde, geschwollene Beine und ein Schweregefühl im Vordergrund stehen bzw. sich die ersten Besenreiser zeigen, ist eine regelmäßige Venengymnastik (z. B. Zehen-Fersen-Wippen und Fußkreisen) empfehlenswert. Diese Übungen eignen sich auch hervorragend bei Langstreckenflügen oder langen Bürotagen. Dazu noch ausreichend Bewegung in der Freizeit – beim Wandern, Schwimmen oder Radfahren – und Sie verbinden das Angenehme mit dem Nützlichen. Zudem hält die Natur ebenso ein paar wirksame Kräuter bereit, die uns bei Venenproblemen innerlich wie äußerlich bestens unterstützen

können. Mit **ApoLife 14 Venenstärke** – einem Eigenprodukt aus Ihrer Rat & Tat Apotheke – gibt es eine ausgewogene Mischung aus venenstärkenden Extrakten der Rosskastanie und des roten Weinlaubs, kombiniert mit Hamamelis, Mäusedorn sowie Rutin. Und für die äußerliche Anwendung empfiehlt sich das **ApoLife Venen-Gel**, das die wertvollen Eigenschaften von Rosskastanie und Weinlaub mit kühlenden, feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen verbindet. Das gilt natürlich auch für Personen, die bereits operiert bzw. verödet wurden, um neuerlichen Krampfadern vorzubeugen!



Diese sowie viele weitere Produkte zur natürlichen Behandlung von Venenproblemen, Besenreisern und Krampfadern erhalten Sie in Ihrer Rat & Tat Apotheke, wo man Sie jederzeit gerne ausführlich zu diesen Themen und allen anderen Gesundheitsfragen berät.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Kühlt, befeuchtet und unterstützt so die Heilung

Lindert **Sonnenbrand** bei großen und kleinen Kindern

Bepanthen[®]
Kühlender Schaumspray

Medizinprodukt:
Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

L.AT.MKT.03.2018:7660



Säuglingsnahrung

Auch wenn es mittlerweile unzählige Produkte speziell für Neugeborene gibt, ist Muttermilch immer noch die beste Ernährungsform für die neuen Erdenbürger. Sie enthält nämlich nicht nur sämtliche Stoffe, die der Säugling zu einer optimalen Entwicklung benötigt, sondern ebenso spezifische Antikörper zur Abwehr von Krankheitserregern und abwehrfördernde Enzyme. Leider kann es aus unterschiedlichen Gründen dazu kommen, dass Mütter ihre Babys nicht stillen können oder es nicht möchten. In diesem Fall ist es möglich, auf eine breite Palette an Ersatznahrungen zurückzugreifen, die exakt auf die Bedürfnisse der Kleinen in den jeweiligen Lebensphasen abgestimmt sind.

Anfangsnahrungen: 1. –12. Lebensmonat

Die sogenannten PRE-Nahrungen sind so weit wie möglich dem Nährstoffprofil der Muttermilch angepasst und können im gesamten ersten Lebensjahr gegeben werden. Sie enthalten Milchzucker als einzige Kohlenhydratquelle, und die zusätzliche Gabe von Flüssigkeit in Form von Tee oder Wasser ist zumeist nicht notwendig. Da diese besonderen Nahrungen in der Herstellung sehr aufwendig sind, kosten sie auch dementsprechend mehr. So wird zum Teil zu früh auf die günstigeren 1er-Nahrungen (Anfangsmilch) zurückgegriffen, die das Verdauungssystem des Babys noch schwer verarbeiten kann. Der Eiweißanteil ist nämlich weniger stark an die Muttermilch angeglichen, und neben dem Milchzucker kommen kleine Mengen Stärke zum Einsatz. Diese Kombination führt in den ersten Monaten oft zu Koliken und Blähungen, deshalb sollte man 1er-Nahrungen nie vor dem fünften Lebensmonat geben. Überdies muss darauf geachtet werden, das Kind keinesfalls zu überfüttern, also unbedingt die Hinweise auf den Packungen lesen und den Empfehlungen des Kinderarztes folgen!

Leidet zumindest ein Elternteil an einer Allergie, empfehlen sich die sogenannten HA-PRE und HA-1-Nahrungen (HA = hypoallergen). Sie besitzen eine spezielle allergenarme Formel, die vor allem in den ersten vier Monaten nach der Geburt einen schützenden Effekt hat.

Folgenahrungen: 2er- und 3er-Nahrung

Wenn sich das Verdauungssystem nach und nach entwickelt und das Baby bereits regelmäßig zwei volle B(r)eikostmahlzeiten

bekommt, kann ca. ab dem 5.–6. Lebensmonat die 2er- sowie ab dem 10. Lebensmonat die 3er-Nahrung eingesetzt werden. Diese ähneln in ihrer Proteinzusammensetzung mehr der Kuhmilch, und der Stärkeanteil ist bereits leicht erhöht.

Spezialnahrungen

Mit einem behutsamen Aufbau der Ernährung sollten im besten Fall gar keine oder nur wenige Probleme auftreten. Leider funktioniert die menschliche Verdauung gerade in ihrer frühen Entwicklung nicht immer so reibungslos, wie wir uns das alle wünschen würden. So kann es sein, dass Durchfall, Verstopfung, Blähungen auftreten, die Kleinen von Reflux geplagt werden oder gar bestimmte Stoffwechselerkrankungen vorliegen, die eine besondere Form der Ernährung notwendig machen. In diesem Bereich gibt es viele unterschiedliche Spezialnahrungen, die jedoch ausschließlich auf ärztliche Anordnung und fast immer nur kurzfristig gefüttert werden sollten.

Tipps für nicht stillende Mütter

Fläschchengenben ist nicht gleich Fläschchengenben! Für das Baby stellt diese Zeit weit mehr als eine bloße Nahrungsaufnahme dar. Hier entstehen wichtige emotionale Bindungen und man kann auch die Entwicklung des Kleinen nachhaltig fördern.

- Im ersten Lebensjahr sollte das Baby maximal von ein bis zwei Personen gefüttert werden. Das gibt dem Kind emotionale Stabilität.
- Achten Sie während des Fütterns auf viel Haut- und Blickkontakt.



- Wechseln Sie bei jeder Mahlzeit die Position (bei Wiegehaltung abwechselnd im linken und rechten Arm halten). Das fördert die so wichtige Augen- und Muskelkoordination.
- Sauger nie sofort in den Mund stecken. Immer zuerst die Haut um den Mund und die Lippen leicht mit dem Sauger stimulieren und warten, bis das Baby den Mund weit öffnet. Es sollte immer selbst aktiv entscheiden, wann – und wie viel – es trinken möchte. So wird die Wahrnehmung von Hunger- und Sättigungsgefühl gestärkt.
- Babynahrung immer frisch zubereiten. Außerdem darf sie nicht zu leicht aus dem Sauger fließen. Das gesunde Baby soll aktiv saugen müssen, denn das fördert die Entwicklung der Mund- und Gesichtsmuskulatur und somit die wichtige Laut- und Sprachbildung.
- Zu guter Letzt ... der Sauger. Hier gibt es unterschiedlichste Formen, Materialien und Größen. Deshalb sollten Sie einfach mehrere ausprobieren, bis Sie das optimale Modell für Ihr Kind bzw. die jeweilige Nahrung gefunden haben.

Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker sind bei allen Ernährungsfragen, die Ihren kleinen Liebling oder auch Sie selbst betreffen, als Experten eine hervorragende Anlaufstelle.

Sie unterstützen Sie umfassend beim Thema „Stillen“, bei der Wahl der richtigen Anfangsnahrung und natürlich auch in allen anderen gesundheitlichen Belangen, die in den ersten Lebensmonaten und -jahren wichtig sind.

TANTUM NATURA
neu!

Wir unterstützen den **Bienen-schutz-garten**

SCHÜTZ' HALS UND MUND - BLEIB' GESUND!

MIT NATÜRLICHER PROPOLIS

Beruhigend, wohltuend und einfach gut

Vitamin C & Zink für die natürliche Funktion der Abwehrkräfte

TANTUM NATURA Zitronen & Honig Aroma
PROPOLIS C
NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL mit Süßholzwurzel
15 PASTILLEN
ANGELINI

www.tantumnatura.at
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise wichtig ist.

ANGELINI

TM-034-18/1/20218



Kalium

In unserer Serie über lebenswichtige Stoffe, die unser Organismus benötigt, befassen wir uns heute mit einem Mineralstoff, der das Elementsymbol K und die Ordnungszahl 19 im Periodensystem besitzt. Kalium ist, wie Natrium oder Lithium, ein Erdalkalimetall. Das sind silbrig glänzende, weiche Leichtmetalle, die in reinem Zustand sofort mit Sauerstoff reagieren, weshalb sie in unserem Körper nur in chemischen Verbindungen vorkommen. Kalium ist ein essenzieller Mineralstoff, den wir nicht selbst produzieren können und der deshalb über die Nahrung zugeführt werden muss. Denn alleine nur durch Schwitzen sowie beim täglichen Toilettengang (Urin, Stuhl) verlieren wir nämlich einiges an Kalium.

Funktionen im Körper

Als wichtiges Kation im Inneren unserer

Zellen ist es an allen Zellprozessen beteiligt. Es ist für Reizbildung und Reizleitung sowie für die Erregung sämtlicher Muskel- und Nervenzellen mitverantwortlich. Gemeinsam mit Natrium sorgt es für normalen Blutdruck und die Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichtes. Kalium ist auch für den Glukosetransport sowie wesentliche Stoffwechselfunktionen unverzichtbar und verhindert eine erhöhte Kalzium-Ausscheidung, was wiederum für die Knochendichte von großer Bedeutung ist.

Optimale Zufuhr

Der tägliche Bedarf an Kalium beträgt rund 2g für Erwachsene und Jugendliche. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und ohne begleitende Erkrankungen ist eine ausreichende Zufuhr zumeist ohnehin gewährleistet. Besonders reich an Kalium



sind z. B. Pilze, Kartoffeln, Bohnen, Avocados, Käse, Bananen, Erdnüsse und Orangensaft. In diesen Lebensmitteln kommt Kalium in einer Konzentration von bis zu 1 g pro 100 g vor.

Ein Mangel und seine Symptome

Ein Kaliummangel kann auch gesunde Menschen betreffen – z. B. Sportler. Bei körperlichen Höchstleistungen wird es vermehrt über den Schweiß ausgeschieden und sollte während des Wettkampfes zugeführt werden. Nicht umsonst werden bei Laufevents Bananen gereicht. Weitere Gründe für einen Mehrbedarf sind die Einnahme von Arzneimitteln (Abführmittel, Diuretika, Blutdrucksenkern, Kortison, Antibiotika), Fastenkuren, eine kaliumarme Ernährung, aber ebenso ein erhöhter Alkoholkonsum. Durchfall, übermäßiges Schwitzen (Sauna), Erbrechen und Magen-Darm-Erkrankungen mit einer verminderten Kalium-Aufnahmefähigkeit führen manchmal ebenfalls zu einem Mangel. Wird dem Körper zu wenig Kalium zur Verfügung gestellt, können Mangelerscheinungen, wie Antriebs- und Muskelschwäche, „einschlafende“ Gliedmaßen, Reizbarkeit, Herzrhythmusstörungen, Müdigkeit oder Verstopfung, auftreten.

Vorsicht bei der Vorbeugung!

Kalium sollte man auch bei einem möglichen Mangel keinesfalls einfach so einnehmen. Für eine allgemeine Versorgung sind 0,1 bis 0,5 g empfehlenswert, bei Leistungssportlern im Getränk nur unter 225 mg pro Liter bzw. in der Regenerationsphase zusätzlich 0,5 bis 1 g. Eine höhere Einnahme

kann unter Umständen bei gesunden Menschen lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen verursachen. Bei einigen Nierenerkrankungen sollte zudem überhaupt auf wenig Kalium – auch bei der Ernährung – geachtet werden, und lassen Sie sich unbedingt über mögliche Wechselwirkungen von Kalium mit anderen Arzneimitteln beraten. Einige Medikamente sind zudem „Kalium-Räuber“ und machen eine zusätzliche Gabe sogar erforderlich.

Sie sehen, Kalium ist zwar ein lebensnotwendiger Mineralstoff, sollte aber in höherer Dosierung niemals ohne eingehende Beratung eigenständig genommen werden. Fragen Sie hier unbedingt vorher in Ihrer Rat & Tat Apotheke nach, wo man im Fall des Falles auch die passenden, hochwertigen Präparate für eine zusätzliche Versorgung für Sie parat hält.

Heumann's Blasen- und Nierentee Solubitrat

Qualitative und quantitative Zusammensetzung: 1 Messlöffel (= 1,2 g) Teeaufgusspulver enthält: Dickextrakt aus *Betulae folium* (Birkenblätter, Droge-Extrakt-Verhältnis (DEV) 4 - 8 : 1) 224 mg (Auszugsmittel: Wasser) und Dickextrakt aus *Solidaginis herba* (Riesengoldrutenkraut, Droge-Extrakt-Verhältnis (DEV) 4 - 7 : 1) 250 mg (Auszugsmittel: Wasser). *Liste der sonstigen Bestandteile:* Maltodextrin, Ammoniak-Zuckercoleur E 150c, Orangenaroma, Karamellaroma, Saccharin-Natrium, Bitterfenchelöl. **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülung bei krampfartigen und entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, Nierengrieß, zur Vor- und Nachsorgebehandlung bei Harnsteinen. Heumann's Blasen- und Nierentee Solubitrat wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Birken bzw. Birkenpollen, Goldrute oder andere Korblütler oder einen der sonstigen Bestandteile. Krankheiten, bei denen auf eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden muss, wie z. B. bei schweren Herz- und Nierenerkrankungen. Ödeme infolge von Herz- und Niereninsuffizienz. **Inhaber der Zulassung:** sanofi-aventis GmbH, Wien; **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig; **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Urologika; ATC-Code: G04BX **Stand der Information:** Februar 2018. **Weitere Angaben zu den besonderen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und sonstige Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen sowie den ggf. Gewöhnungseffekten sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.**

Wir denken an Ihre Ges

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im Mai und

1. bis 31. Mai 2018

Jetzt Dolo
Menthoneurin
Schmerzgel in der
150 g Tube –
50 % GRATIS!

50 % SPAREN



Gutschein gültig von **1. bis 31. Mai 2018** solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barabläse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

15. bis 29. Mai 2018

20 % BILLIGER



Jetzt an den Sonnen-
schutz denken und
20 % auf das gesamte
Daylong-Sortiment
sparen!

Gutschein gültig von **15. bis 29. Mai 2018** solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barabläse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



undheit!

Juni und Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 30. Juni 2018

50 % SPAREN



Zu jedem Vetren (Gel oder Creme) jetzt der Vetren Beinspray um 50 % billiger!



Gutschein gültig von 1. bis 30. Juni 2018 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barabläse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 30. Juni 2018

2,- BILLIGER



Iberogast
Magentropfen jetzt in
unserer Monatsaktion
um 2,- billiger!

Gutschein gültig von 1. bis 30. Juni 2018 solange der Vorrat reicht.
Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barabläse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Toxoplasmose

Es gibt Krankheiten, deren Namen bereits Informationen über den Erreger in sich bergen. So auch die Toxoplasmose, welche aus den altgriechischen Begriffen „tóxon“ (= Bogen) und „plásma“ (= Gebilde) zusammengesetzt ist. Und genauso sehen die „Toxoplasma gondii“ genannten Parasiten auch aus: kleine, gebogene Gebilde. Sie sind übrigens eng mit den Malaria-Erregern verwandt, wobei die Infektion jedoch häufig ohne Symptome verläuft. Man nimmt an, dass weltweit rund 50 % aller Menschen unter 50 Jahren bereits von dieser Krankheit betroffen waren, bei den über 50-Jährigen geht man sogar von 70 % aus.

Ansteckungswege

Die Toxoplasmose wird fast ausschließlich vom Tier auf den Menschen übertragen. Die Hauptwirte dabei sind zumeist infizierte Katzen, die den Erreger in einer frühen Entwicklungsphase mit dem Kot ausscheiden.

Dieser kann nun entweder direkt über den Kontakt mit kontaminiertem Erdreich, etwa bei der Gartenarbeit, oder auch durch den Verzehr von Gemüse oder Salat aufgenommen werden. Am häufigsten jedoch gelangen die Parasiten über das rohe Fleisch von



Schlachttieren, deren Futter durch Katzenkot verunreinigt wurde, in den menschlichen Körper. Deshalb ist es z.B. ganz wichtig, für das Schneiden von Fleisch und Gemüse unterschiedliche Schneidbretter und Messer zu verwenden.

Gefährlich oder nicht?

Das kommt leider ganz darauf an. Gesunde Kinder und Erwachsene haben im Prinzip bei einer Erkrankung nichts zu befürchten. Die Infektion verläuft bei gesunden Personen mit intaktem Immunsystem zumeist komplett ohne Symptome. Nur selten treten leichte Beschwerden, wie erhöhte Temperatur, eine Lymphknotenschwellung im Halsbereich, Müdigkeit sowie Kopf- und Gliederschmerzen, auf. So muss der Infizierte in der Regel bei einem günstigen

Krankheitsverlauf gar nicht behandelt werden und die Erkrankung heilt von selbst aus.

Ganz anders stellt sich die Situation hingegen bei Frauen dar, die während oder kurz nach der Schwangerschaft zum ersten Mal mit dem Erreger in Kontakt kommen. Hier kann es nämlich im Fall einer Infektion zu weitreichenden Folgen kommen. Das Immunsystem ist nach der Geburt noch überhaupt nicht ausgebildet und der Säugling komplett auf die durch die Muttermilch aufgenommenen Antikörper angewiesen. So können sich unter Umständen Entzündungsherde ausbilden und zu Lungen- oder Hirnhautentzündungen oder Lähmungserscheinungen des Neugeborenen führen. Wird die Infektion im Verlauf der Schwangerschaft diagnostiziert, heißt es,

Schmerzen sind vielfältig. Behandlung ist einfach.

Trauma-Salbe Mayrhofer

Kühlend bei akuten Verletzungen
entzündungshemmend • schmerzlindernd • lokal durchblutungsfördernd

wärmend bei chronischen Beschwerden
entzündungshemmend • schmerzlindernd • lokal durchblutungsfördernd

- ✓ schmerzlindernd
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ durchblutungsfördernd
- ✓ für Kinder ab 6 Jahren

Für jeden die richtige Therapie.

Kwizda Pharma

Exklusiv in Ihrer Apotheke! Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Hergestellt in Österreich

TRA-008_1801

umgehend zu handeln. Je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto geringer ist das Risiko für eine Schädigung des Kindes.

Schwangerschaft und Katzen

Wenn Sie als Katzenbesitzerin planen, ein Kind zu bekommen – oder erfahren, dass Sie schwanger sind –, bitte nicht sofort die Katze aus dem Haus jagen! Es gibt zum einen wirksame Vorsichtsmaßnahmen und zum anderen liegt die Chance, dass Sie sich bereits früher mit dem Erreger infiziert haben und demnach immun sind, bei fast 50 Prozent. Am besten, Sie lassen Ihr Blut auf diesbezügliche Antikörper testen und gehen so auf Nummer sicher.

Weitere Tipps

Nicht nur Schwangere, sondern eigentlich auch alle anderen, sollten prinzipiell einige Dinge beachten, um dem Toxoplasmose-Erreger aus dem Weg zu gehen:

- Nach der Garten- oder Feldarbeit bzw.

dem Kontakt mit Erde immer Hände waschen.

- Katzentoilette nur mit Einmalhandschuhen reinigen.
- Die Katze nicht mit rohem Fleisch füttern und nach Möglichkeit weder ins Freie gehen, noch draußen jagen lassen.
- Nach engem Kontakt mit der Katze stets die Hände waschen, um Schmierinfektionen auszuschließen.
- Ebenso selbst kein rohes oder ungenügend erhitztes Fleisch (Tatar, blutiges Steak, Carpaccio) verzehren.
- Bodennah wachsende Früchte und rohes Gemüse immer gründlich waschen.

Wenn Sie Fragen zu Toxoplasmose oder auch anderen wichtigen Schwangerschaftsthemen haben, können Sie sich jederzeit vertrauensvoll an Ihre Rat & Tat Apothekerinnen wenden. Sie helfen Ihnen gerne mit umfassenden Informationen und persönlicher Beratung weiter.

Gehirnjogging mit Rat & Tat



Der rechte Osterkorb unterscheidet sich vom linken durch 5 kleine Fehler – finden Sie sie?

Die Lösung finden Sie weiter hinten im Heft!



Weibliche Hormone



In unserer Serie zu den bekanntesten Hormonen und ihren Aufgaben im menschlichen Körper widmen wir uns dieses Mal jenen Botenstoffen, die speziell für den weiblichen Organismus von größter Wichtigkeit sind und ohne die wesentliche Vorgänge gar nicht möglich wären.

Hormone der Eierstöcke

Hier unterscheidet man zwischen den Östrogenen und den Gestagenen, den sogenannten Gelbkörperhormonen. Letztere werden in der zweiten Zyklushälfte im Gelbkörper bzw. während der Schwangerschaft in der Plazenta produziert. Der wichtigste Vertreter dieser Hormone ist Progesteron, das die Gebärmutterschleimhaut umwandelt, für die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereitet und die Körpertemperatur erhöht.

Die Bildung der Östrogene hingegen erfolgt im Follikel vor dem Eisprung, wobei an erster Stelle das Östradiol zu nennen ist. Es fördert die Eizellreifung und das Wachstum der Gebärmutterschleimhaut. Zudem regt es die Ausbildung der weiblichen Sexualorgane an und prägt die sekundären Geschlechtsmerkmale. Eine weitere Funktion der Östrogene ist das Beenden des Längenwachstums nach einem Wachstumsschub in der Pubertät.

Humanes Choriongonadotropin

Dieses, kurz HCG genannte, Hormon wird im Falle einer Schwangerschaft im Embryo selbst produziert. Es sorgt für die Stimulation des Gelbkörperhormons und den Erhalt der Schwangerschaft. HCG ist übrigens jenes Hormon, das bei Schwangerschaftstests nachgewiesen wird.

Die hormonale Steuerung des menstruellen Zyklus

Am monatlichen Zyklus der Frau, der normalerweise im Alter von 10 bis 14 Jahren beginnt (Menarche) und üblicherweise zwischen dem 48. und 55. Lebensjahr endet (Menopause), sind mehrere Mechanismen und Botenstoffe

beteiligt. Dazu zählen das durch den Hypothalamus im Gehirn freigesetzte Gonadotropin Releasing-Hormon (GnRH), das die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) zur Ausschüttung der folgenden Hormone anregt: LH, das luteinisierende Hormon, ist für die Eisprungausslösung sowie die Stimulation des Gelbkörpers verantwortlich, und FSH, das Follikel-stimulierende Hormon, welches das Follikelwachstum im Eierstock stimuliert. Ebenfalls in der Hypophyse wird Prolaktin produziert. Dieses Hormon regt bei der Frau die Milchbildung in der Brust an.

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Dieser Symptomenkomplex betrifft mehr als ein Drittel aller Frauen im gebärfähigen Alter. Die Beschwerden treten meist 7 bis 10 Tage vor der Menstruation auf, können individuell sehr unterschiedlich sein und manche Frauen im Alltag stark beeinträchtigen. Normalerweise enden die Symptome mit dem Einsetzen der Regelblutung, sie können jedoch zum Teil auch in Menstruationsbeschwerden übergehen.

Die möglichen Beschwerden bei PMS sind vielfältig und reichen von Schmerzen und Spannungsgefühl in den Brüsten, der Bildung von Ödemen und Gewichtszunahme über Kopfschmerzen und verstärkte Migräne-Neigung sowie Schmerzen im Rücken und Unterleib bis hin zu Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit und Hautveränderungen (z. B. Akne).

Ebenso werden Stimmungsschwankungen, Depressionen, Reizbarkeit, Aggressivität, Konzentrations- oder Schlafstörungen und Heißhunger auf Süßes oder Salziges beobachtet.



Positive Einflussnahme

Um Auswirkungen des prämenstruellen Syndroms bereits vorab entgegenzuwirken, sollten Sie einige wesentliche Dinge berücksichtigen. So kann z. B. die Reduktion von gewissen Lebens- und Genussmitteln (Zucker, tierische Fette, Kaffee, Alkohol) positive Effekte haben, ebenso wie eine ausgewogene, ballaststoffreiche und salzarme Ernährung, durch die eine Wassereinlagerung und Gewichtszunahme in der zweiten Zyklushälfte verhindert wird. Auch Nahrungsmittel mit mehrfach ungesättigten Fetten – z. B. Leinöl – wirken sich positiv aus.

Darüber hinaus kann man den weiblichen Körper durch Mikronährstoffe maßgeblich unterstützen. Das Rat & Tat Eigenprodukt **ApoLife 5 Vitamin B-Komplex** trägt vor allem durch das wichtige Vitamin B6 zur

Verbesserung der Stimmungslage bei, und auch Magnesium wirkt Muskelspannungen, Krämpfen und Stimmungsschwankungen entgegen.

Omega-6-Fettsäuren wie in Borretsch- oder Nachtkerzen-Öl können ebenso positive Effekte mit sich bringen wie Mönchspfeffer in Form von Dragees oder Tropfen, der sich zur pflanzlichen Unterstützung bei PMS-Beschwerden sowie bei Zyklusunregelmäßigkeiten bestens bewährt hat.

In Ihrer Rat & Tat Apotheke finden Sie nicht nur diese und viele weitere Produkte, welche Sie bei PMS oder Menstruationsbeschwerden optimal unterstützen, sondern auch die beste Beratung zu diesem wichtigen Thema, das so viele Frauen über Jahrzehnte ihres Lebens begleitet.

Nagelpilz?

nailner | **Schönere Nägel trotz Nagelpilz!**

**Hellt auf
&
Bekämpft**



**Deckt ab
&
Bekämpft**



Jetzt gratis!

Nailner® ist auch zur Vorbeugung von Nagelpilz geeignet.

* Sie erhalten beim Kauf eines Nailner®-Produktes in einer Rat & Tat-Apotheke einen attraktiven Nagelzwicker gratis! Solange der Vorrat reicht. Aktion gültig auf alle Nailner®-Produkte. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Unterstützung für Knorpel und Gelenke



Im Fachinterview in dieser Ausgabe befassen wir uns dieses Mal mit den Themen „Arthrose“ und „Gelenkbeschwerden“. Doch zuvor möchten wir Ihnen zwei wertvolle Produkte aus dem umfangreichen ApoLife Sortiment vorstellen, die gerade hier besonders wertvolle Hilfe bieten.

ApoLife 4 Knorpel und Gelenke

Speziell bei sich noch entwickelnden Beschwerden kann man Knorpel und Gelenke unterstützen sowie im besten Fall sogar wieder aufbauen. **ApoLife 4 Knorpel und Gelenke** enthält dafür Glucosamin, das den Knorpelstoffwechsel unterstützt und damit hilft, die Gelenke zu erhalten bzw. das Fortschreiten der Erkrankung zu stoppen. Ebenso wertvoll ist Chondroitinsulfat, ein wichtiger Bestandteil des Knorpels und unverzichtbar für den optimalen Widerstand bei Kompression. Chondroitin bildet zudem den Hauptbestandteil des Knorpels. Kombiniert man nun Chondroitin und Glucosamin, wird – durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt – die Wirkung beider Substanzen sogar noch entscheidend verbessert.

Neben diesen beiden wichtigen Verbindungen gibt es noch weitere Inhaltsstoffe in **ApoLife 4 Knorpel und Gelenke**: Mangan etwa ist als wichtiger Bestandteil mit für den Knochenaufbau verantwortlich und trägt zur Erhaltung des gesunden Knochens bei. Es unterstützt überdies die Bindegewebsbildung und hilft dabei, unsere Zellen

vor antioxidativem Stress zu schützen. Dieses außergewöhnliche **ApoLife** Produkt gibt es nicht nur in Kapselform, sondern ebenso in löslicher Form. In **ApoLife Knorpel und Gelenke löslich** findet sich zusätzlich noch wertvolles Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt, antioxidativ wirkt und gefährliche freie Radikale neutralisiert. Ebenso nur in der löslichen Version enthalten sind spezielle Kollagenproteine. Kollagen ist mit 30 Prozent das am häufigsten vorkommende Eiweiß in unserem Körper und ein wesentlicher Bestandteil von Knochen, Zähnen, Sehnen, Bändern sowie eben Knorpeln. Mehr als zwei Drittel davon bilden unsere Knorpelmasse und können deren Regeneration verbessern. Wichtig ist, dass man **ApoLife 4 Knorpel und Gelenke** bzw. **ApoLife Knorpel und Gelenke löslich** längerfristig einnimmt (mindestens für 3 bis 6 Monate), um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen.

Sind die Gelenkprobleme bereits weiter fortgeschritten, wird aufgrund der entzündlichen Prozesse und Beschwerden zumeist eine langfristige Schmerztherapie damit



verbunden sein. Doch auch hier gibt es gut verträgliche und wirkungsvolle pflanzliche Ergänzungen zur Unterstützung der klassischen Präparate, wie z. B. Weihrauch und Gelbwurz.

Weihrauch wird schon seit Jahrtausenden in der Naturheilkunde eingesetzt. Bereits im alten Ägypten war er ein wichtiger Bestandteil von Salben, und der Weihrauch hat bis heute nichts von seiner heilenden Kraft verloren. In **ApoLife 32 Weihrauch plus** verbinden sich die entzündungs- und schmerzhemmenden Eigenschaften des Weihrauchs mit dem wertvollen Curcumin der Gelbwurz, das Studien zufolge bei Arthrosepatienten sowohl die Schmerzen

verringern als auch die Beweglichkeit der Gelenke verbessern kann. Und seine entzündungshemmenden Wirkstoffe haben nicht nur in der ayurvedischen Medizin eine lange Tradition.

Diese und viele weitere Präparate aus Ihrer Rat & Tat Apotheke können Ihnen dabei helfen, Ihre Gelenke möglichst lange fit und gesund zu erhalten bzw. Beschwerden auf natürliche Weise zu lindern. Am besten, Sie lassen sich bei Ihrem nächsten Besuch umfassend zu allen Möglichkeiten beraten, um Ihrem Bewegungsapparat – nicht nur in Hinblick auf wunderbare Wanderungen – etwas Gutes zu tun.

Immer mit dabei und sofort löslich – Sidroga TEEexpress®

Einfach praktisch!

Sidroga TEEexpress® bietet vier verschiedene Sorten Extrakttee, die sofort mit kaltem oder warmem Wasser in jeder Situation zubereitet werden können – sei es am Tag unterwegs, in der Nacht gegen den Durst oder zwischendurch bei Bäuchleingrummeln.

Natur pur – für Ihre Kinder

Durststiller, die selbst für Babys geeignet sind, müssen höchsten Qualitätsansprüchen genügen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Instanttees verzichten wir auf Trägersubstanzen, zugesetzten Zucker und Aromastoffe. So steht Sidroga TEEexpress® für höchste Teequalität, auf die Sie sich verlassen können.

Die Vorteile auf einen Blick

- ohne Zuckerzusatz
- 100 % pflanzlich
- ohne Aromastoffe oder Zusatzstoffe
- warm oder kalt sofort löslich
- praktisch für unterwegs

4 Freunde, neu in Ihrer Apotheke.



Sidroga Gesellschaft für Gesundheitsprodukte mbH, D-56119 Bad Ems | www.tee-xpress.com



Fachinterview Knorpel & Gelenke



Mag. Andrea Hirschmann
Rat & Tat Apothekerin in
Wien Kalksburg

In jungen Jahren praktisch undenkbar, doch mit fortgeschrittenem Alter leider für viele bei sportlicher Bewegung, wie z. B. beim Wandern, Realität: Gelenkschmerzen. Doch warum treten diese Beschwerden eigentlich auf, was kann man dagegen tun bzw. wie überhaupt verhindern, dass es so weit kommt? Um diese Fragen zu erläutern und uns weitere wichtige Fakten zum Thema Knorpel und Gelenke zu beantworten, haben wir heute Frau Mag. Andrea Hirschmann, Rat & Tat Apothekerin aus Wien und eine Expertin auf diesem Gebiet, zum Interview gebeten.



Frau Mag. Hirschmann, warum leiden eigentlich so viele Menschen an Gelenkproblemen?

Beschwerden des Bewegungsapparates sind sicherlich die häufigsten Probleme, die sich mit fortgeschrittenem Alter bemerkbar machen. Die Ursache dafür ist in den meisten Fällen ein geschädigter Gelenkknorpel, der im gesunden Zustand für eine optimale Dämpfung bei Belastungen sorgt und ein fast reibungsloses Gleiten der Gelenkflächen garantiert. Leider kann sich ein geschädigter Gelenkknorpel nicht bzw. nicht vollwertig regenerieren, und so schreitet ein zunächst begrenzter Knorpelschaden meist weiter fort. Dann entwickelt sich eine sogenannte Arthrose, also ein übermäßiger, vorzeitiger Knorpelabrieb, der umgangssprachlich auch als „Verschleiß“ bezeichnet wird.

Wer kann von diesem „Verschleiß“ betroffen sein?

Hier sind in erster Linie natürlich Personen zu nennen, die ihre Gelenke ständig überlasten, wie z. B. Spitzensportler. Der Mensch ist nicht dazu konzipiert, hunderte Male zu springen oder extreme Gewichte zu tragen. Deshalb können dabei auf Dauer durch wiederholte extreme Bewegungen, Verdrehungen oder Stauchungen chronische Schädigungen entstehen. Dazu zählen etwa Kampfsportarten wie Boxen, Volleyball, Klettern oder Turnen.

Gibt es noch andere Ursachen?

Neben einer fortwährenden Überlastung, die wir zumeist erst in späteren Jahren richtig zu spüren bekommen, können auch andere Dinge die Entstehung einer Arthrose

begünstigen. Als Risikofaktoren sind hier einerseits das zunehmende Lebensalter, aber vor allem Übergewicht, hormonelle Störungen, bereits bestehende Fehlstellungen im Bewegungsapparat, bestimmte Stoffwechsel- und Erberkrankungen und frühere Verletzungen der Gelenke zu nennen.

Wie äußert sich dann schließlich eine Arthrose?

Zuerst einmal kommt es bei höherer Belastung zu Gelenkschmerzen, beispielsweise wird die tägliche Laufstrecke immer kürzer, bis die Beschwerden auftreten. Dann folgen Probleme beim Gehen oder bereits leichter Belastung, und schließlich bleiben die Schmerzen auch im Ruhezustand wahrnehmbar. Ein weiterer Hinweis ist die Abnahme der Gelenkbeweglichkeit. Dabei können im Prinzip alle Gelenke betroffen sein, aber in der Regel tritt eine Arthrose zuerst an den vom eigenen Körpergewicht belasteten Bereichen, also in den Knien, Knöcheln oder der Hüfte, auf. Ganz charakteristisch ist der sogenannte „Anlaufschmerz“, welcher sich am Morgen nach dem Aufstehen oder nach längerem Sitzen einstellt. Das betroffene Gelenk ist praktisch „eingerstet“, und die ersten Schritte fallen schwer.

Was passiert in den betroffenen Gelenken genau?

Die Entwicklung der Erkrankung dauert meistens Jahre oder Jahrzehnte, hier spricht man auch von einer latenten oder ruhenden Arthrose. Früher oder später hält der Knorpel der Belastung nicht mehr stand, wird rau und fasert aus. Dann können sich

kleine Knorpelteile ablösen und die Gelenkinnenhaut reizen, was eine Gelenkentzündung und eine Flüssigkeitseinlagerung zur Folge hat – das berühmte „Wasser im Gelenk“. Bei der aktivierten oder entzündeten Arthrose kommt es zu Störungen des Bewegungsablaufes und zunehmenden Schmerzen, Schwellungen und Kraftverlust.

Was kann man dagegen tun?

Zuerst einmal sollte man Verletzungen und Erkrankungen, die zu einer Arthrose führen können, unbedingt sofort behandeln. Bei Gelenkfrakturen oder Bänderverletzungen ist dies von größter Wichtigkeit, um Knorpelschädigungen vorzubeugen sowie deren Verlauf hinauszuzögern. Besteht der Verdacht auf Arthrose, geben Röntgenaufnahmen bzw. vor einer möglichen Operation eine Magnetresonanztomographie Aufschluss über den tatsächlichen Zustand des Gelenkes.

Ist eine Operation unausweichlich?

In manchen Fällen sicher, aber oftmals können unterschiedliche Therapieansätze oder auch eine Unterstützung des Körpers von innen dazu beitragen, eine Arthrose zu lindern und die Lebensqualität maßgeblich zu verbessern. Es gibt entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente in Tabletten-, Kapsel-, Salben- oder Gelform, aber manchmal wird der behandelnde Arzt möglicherweise auch eine Injektion ins Gelenk vorschlagen. Ebenso sinnvoll sind eine gezielte Krankengymnastik, um das Gelenk beweglich zu halten und die dazugehörige Muskulatur zu stärken, sowie eine physikalische Therapie. Diese kann z.B. durch Wärme- und Kältebehandlung, Ultraschall-

oder Elektrotherapie erfolgen. Darüber hinaus gibt es spezielle Schienen und Bandagen zur kurzzeitigen Ruhigstellung des Gelenkes sowie Pufferabsätze und Schuh-Einlagen zur besseren Druckverteilung. Und beim Sport sollte man unbedingt auf Sportarten umsteigen, die gelenkschonend sind, also etwa Radfahren oder Schwimmen.

Sie haben von einer Unterstützung von innen gesprochen. Können Sie hier etwas besonders empfehlen?

Ja, es gibt einige Nahrungsergänzungsmittel, die dazu beitragen können, das Fortschreiten einer Arthrose zu verzögern oder die Beschwerden zu lindern. Ein spezielles Präparat kann man in jeder Rat & Tat Apotheke bekommen: **ApoLife 4 Knorpel und Gelenke**. Es enthält unter anderem Glucosamin und Chondroitinsulfat. Glucosaminsulfat, das ist Glucosamin in seiner bioaktiven Form, verbessert die Viskosität der Gelenkflüssigkeit, optimiert also die Gelenkschmiere und besitzt zudem schmerzstillende und entzündungshemmende Eigenschaften. Chondroitinsulfat hingegen verfügt über die Fähigkeit, Wasser zu binden, wodurch die Gewebefestigkeit sowie die „Stoßdämpfung“ gesteigert werden. Dieses Eigenprodukt der Rat & Tat Apotheken gibt es auch als **ApoLife Knorpel und Gelenke löslich**, wobei hier zusätzlich noch Kollagenproteine enthalten sind. Sie regen die Gelenkknorpel-Regeneration an und verbessern die Stabilität und Flexibilität unserer Knochen.

Frau Mag. Hirschmann, herzlichen Dank für das Gespräch!



Es gibt kein
schlechtes Wetter!

Wandern Sie los!

Wir haben zahlreiche **Tipps und Produkte** für Sie, um gesund in die Wander-Saison zu starten. Neben **Fußcremen und Venen-Gels** haben wir natürlich auch **hochwertige Nahrungsergänzungen** und für den Fall der Fälle auch **Kompressen oder Verbände**, damit Sie schnell wieder fit sind. Fragen Sie nach unserem Rat!
Übrigens: **Rat & Tat Apotheken** finden Sie **in ganz Österreich**.

**Rat
& Tat**
Apothekengruppe





Generika

Manchmal kommt es vor, dass man plötzlich ein anderes Medikament verschrieben bekommt, dessen Packung zwar komplett unterschiedlich aussieht, jedoch dieselben Inhaltsstoffe und die gleiche Wirkung hat. In diesem Fall spricht man von einem sogenannten „Generikum“, das unter Umständen um einiges günstiger als das Original-Präparat ist und deshalb bevorzugt wird. Warum diese pharmazeutische Alternative möglich ist, möchten wir Ihnen heute erklären.

Das Patentrezept

Wie für viele andere Produkte in unserem Leben gibt es auch für Arzneimittel einen Patentschutz. Das heißt, niemand darf ein vergleichbares Medikament auf den Markt bringen, bis dieser Schutz ausgelaufen ist. Im Anschluss daran – nach einigen Jahren

erst – können die entsprechenden Generika als Kopien des Originalpräparates unter einem anderen Namen und zu einem oftmals günstigeren Preis angeboten werden. Auch wenn die Packung oder die Tabletten manchmal anders aussehen, Wirkstoffe und Wirkung entsprechen dem Original.



Sicherheit garantiert

Generika müssen, wie jedes andere Arzneimittel, das hierzulande erhältlich ist, ein strenges Prüf- und Aufnahmeverfahren absolvieren, um überhaupt bei uns zugelassen zu werden. Das österreichische Arzneimittelgesetz zählt dabei zu den strengsten weltweit und garantiert Patienten hier eine optimale Sicherheit. Qualität, Zusammensetzung, Wirksamkeit und Verträglichkeit werden umfassend und sorgfältig geprüft, bevor ein Generikum das erste Mal verkauft werden darf.

Tipp: Achtung bei ausländischen Internetapotheken – für sie gelten unsere strengen Gesetze nicht!

Der Preisunterschied

Ein Medikament neu zu entwickeln, erfordert von den pharmazeutischen Unternehmen extrem hohe Innovations- und Entwicklungskosten. Diese fließen natürlich in die Preisgestaltung mit ein und sorgen während der patentgeschützten Jahre für einen bestmöglichen finanziellen Erfolg. Bei Generika entfallen diese Investitionen, weil die Präparate nicht entwickelt werden müssen, sondern nur exakt „nachgebaut“ werden. Deshalb können diese Arzneimittel um Vieles günstiger angeboten werden. In einigen Fällen ziehen dann übrigens die Erzeuger des „Originals“ nach und reduzieren den Preis ebenfalls, damit das bekannte Produkt weiterhin am Markt erfolgreich sein kann.

Bestens informiert

Sie möchten wissen, ob es auch für Ihre rezeptfreien Präparate eine Generika-

Alternative gibt? Dann fragen Sie am besten in der Rat & Tat Apotheke! Hier berät man Sie gerne umfassend zu vergleichbaren Medikamenten oder kostengünstigen Produkten mit derselben Wirkung bzw. den gleichen Inhaltsstoffen.

Warum Sie sich auf die dort erhaltenen Aussagen und Informationen zu 100 Prozent verlassen können? Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker sind absolute Experten in diesem Bereich, denn die universitäre Pharmazie-Ausbildung umfasst alle Aspekte, die Arzneimittel betreffen. Zudem beschäftigen sie sich tagtäglich vor und hinter der Tara mit den verschiedensten Präparaten. Sie haben den optimalen Überblick zu allen aktuellen Medikamenten-Entwicklungen und ständig rund 5.000 Arzneimittel auf Lager.

Schon geladen?
Die Rat & Tat Apotheken-App mit vielen nützlichen Vorteilen!

jetzt gleich **GRATIS** downloaden

Android:

iOS:

Aroma-Tipp

Hobbysportler aufgepasst!

Muskelkater muss nicht sein! Nach dem Sport ist Entspannung angesagt. Um die beanspruchte Muskulatur wieder effektiv zu lockern und um Muskelkater vorzubeugen, vertrauen Sie der Muskelfit-Creme. Eine Spezialcreme, gemischt von Ihrer Rat & Tat Apotheke, mit reinen ätherischen Ölen wie Cajeput, Muskatellersalbei, Pfeffer und Rosmarin fördert die Durchblutung und den Abtransport von Schlacken, damit Ihnen die Freude am Sport erhalten bleibt.



Wussten Sie schon, dass ...

... die Hanfpflanze *Cannabis sativa* aufgrund ihrer aktuellen Bedeutung, der Vielfalt an interessanten und wirksamen Inhaltsstoffen und der Tatsache, dass sie nun in Österreich zur Arzneistoffgewinnung angebaut wird, zur Arzneipflanze des Jahres gekürt wurde?



Der medizinische Einsatz von cannabisbasierten Arzneimitteln in Form von Reinstoffen ist in Österreich schon länger erlaubt und ermöglicht eine standardisierte Therapie. Bei geringem Missbrauchs- und Abhängigkeitsrisiko kommen die Substanzen unter anderem bei Tumorschmerzbehandlung, bei Übelkeit oder Erbrechen, bei Chemotherapie oder bei Multipler Sklerose zum Einsatz.

Gehirnjogging: Lösung





Pollenflug? Wen juckt's

Similasan Tabletten gegen Heuschnupfen

Viele Menschen leiden an Allergien, die durch eigentlich harmlose Stoffe wie Blütenpollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben ausgelöst werden. Betroffene kennen es – der Körper reagiert mit massiver Abwehr, wie Anschwellen der Schleimhäute, Niesreiz, verstopfter oder rinnender Nase. Eine ebenso natürliche wie bewährte Lösung bieten Ihnen hier SIMILASAN Tabletten gegen Heuschnupfen. Sie

mildern dank ihrer speziellen homöopathischen Zusammensetzung Juckreiz und Schwellung der Nasen- und Augenschleimhäute und beruhigen brennende Augen und gereizte Nasen. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.similasan.at und in Ihrer Rat & Tat Apotheke.

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

Gelenkbeschwerden

- Nr. 1** Calcium fluoratum: für Elastizität der Sehnen und Bänder
- Nr. 3** Ferrum phosphoricum: bei Gelenkentzündung und frischen Verletzungen
- Nr. 8** Natrium chloratum: bei „Gelenkknacken“ – Knorpelgewebe wird flüssigkeitsreich, es fördert den Stoffwechsel des Gewebes
- Nr. 9** Natrium phosphoricum: verantwortlich für den Säureabbau
- Nr. 10** Natrium sulfuricum: bei chronisch rheumatischen Beschwerden, wichtigste Mineralstoffverbindung für Ausleitung und Ausscheidung

Und zur äußerlichen Anwendung: Creme-Gel mit diesen Mineralstoffen in hochverdünnter Form

Bio Kinder-Fencheltee

Besonders Babys haben in ihren ersten Lebenswochen häufig mit Bauchschmerzen zu kämpfen. Ihr Magen-Darm-System reagiert sehr sensibel auf äußere Einflüsse und Nahrung. Am Tag mit Ihnen unterwegs, in der Nacht durstig, zwischendurch Bäuchleingrummeln – es gibt Situationen, in denen braucht Ihr Baby sofort ein Getränk. Doch schnelle Verfügbarkeit sollte nicht mit Abstrichen bei der Qualität bezahlt werden.



Sidroga® Bio Kinder-Fencheltee ist der Bäuchlein-Wohlfühltee für Säuglinge und

Kleinkinder, geeignet ab der 1. Lebenswoche. Seine Inhaltsstoffe – süßer Fenchel und Anis – sind gut bekömmlich und werden seit Generationen zur Verdauungsförderung eingesetzt.



Für mehr Energie im Frühjahr!

- ✓ ideale Ergänzung der Ernährung
- ✓ österreichische Entwicklung
- ✓ optimal dosiert
- ✓ gut verträglich



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

ApoLife® Magnesium Brausetabletten unterstützen zahlreiche energieabhängige Vorgänge im Körper, Magnesium trägt außerdem zur Erhaltung unserer Knochen und Zähne bei und hilft, Ermüdungserscheinungen zu verringern. Erhältlich in 2 fruchtigen Geschmacksrichtungen!

Fragen Sie jetzt danach!



www.apolife.at