

*Jetzt mit unseren  
Sommer-Aktionen  
in der Heftmitte!*

**Alles (aber nicht nur) für die ...  
... Urlaubszeit!**

**Hautgesundheit**

Besonders jetzt im Sommer!

**Reiseapotheke**

Das dürfen Sie nicht vergessen!



FEUCHTIGKEITSSPENDEND, AUFPOLSTERND, GLÄTTEND.  
HYALURON-BOOST MIT SOFORT-EFFEKT.



[89% MINERALISIERENDES VICHY  
THERMALWASSER + NATÜRLICHES HYALURON]

**VICHY**  
LABORATOIRES

## MINÉRAL 89

DIE TÄGLICHE STÄRKUNG FÜR IHRE HAUT.

POLSTERT DIE HAUT AUF, GLÄTTET SIE UND SPENDET  
FEUCHTIGKEIT.

Die hochkonzentrierte Kraft von 89% Thermalwasser in Verbindung mit natürlichem Hyaluron macht VICHY Minéral 89 zu einem einzigartigen Frische-Boost für die Haut. VICHY Minéral 89 stärkt die Widerstandsfähigkeit der Haut gegen negative Einflüsse wie Umweltverschmutzung, Stress oder Müdigkeit und schenkt ihr jeden Tag ein gesundes, strahlendes Aussehen.



# Ab in den Urlaub!



Mag. Andrea Hirschmann  
Rat & Tat Apothekerin in  
Wien Kalksburg

Wissen Sie schon, wo es heuer im Sommer hingehet? Haben Sie sich für einen sonnigen Urlaub am Meer oder doch lieber für ein Wanderabenteuer in den (österreichischen) Bergen entschieden?

Ganz egal, wo Sie heuer die Sommermonate verbringen: Vergessen Sie nicht, auch an Ihre Reise- bzw. Urlaubsapotheke zu denken! Auch wenn Sie „nur“ in Österreich urlauben, gibt es viele nützliche Reise- und Gesundheitstipps aus Ihrer Rat & Tat

Apotheke – fragen Sie unsere Urlaubs-Experten!

Übrigens: Rat & Tat Apotheken gibt es in ganz Österreich!

In dieser Ausgabe widmen wir uns ganz der Sommer- und Urlaubszeit, viele interessante Themen und wertvolle Tipps warten auf Sie. Und als attraktiven Bonus finden Sie in der Heftmitte wieder unsere aktuellen Sommer-Aktionen, erhältlich exklusiv in Ihren Rat & Tat Apotheken! Natürlich haben wir – wie jedes Mal – auch noch weitere Tipps und Hinweise für Sie. Wir wünschen Ihnen jedenfalls viel Spaß und Erholung im Urlaub, und kommen Sie gesund wieder!

Viel Lesevergnügen mit dieser Ausgabe!

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

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



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

# Inhalt

Borreliose	5
Wundversorgung	8
Hautgesundheit	12
Immunsystem	16
Aktionen	20
Reiseapotheke	22
Hormone: Melatonin	26
Magnesium	28
ApoLife-Empfehlungen	30
Fachinterview: Die Sonne genießen	32
Creme – Salbe – Gel	36
Wussten Sie, dass ...	38
Rat & Tat Tipps	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](mailto:redaktion@rat-tat.at)

## IMPRESSUM

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



# Borreliose



Die Zecken sind da! Wie jedes Jahr lauern sie auf tierische und menschliche Opfer, die in Wald und Wiese unterwegs sind. Wie jeder weiß, sind sie dabei nicht nur lästig, sondern können auch gefährliche Krankheiten übertragen. Zum einen FSME, die Frühsommer-Meningoenzephalitis, gegen die es ja bereits eine wirksame Schutzimpfung gibt, und zum anderen die Lyme-Borreliose, die wir uns nun etwas genauer ansehen wollen.

### Bekannt seit 43 Jahren

Es ist tatsächlich noch gar nicht so lange her, dass diese Erkrankung das erste Mal diagnostiziert wurde. 1975 erkannte man im kleinen Städtchen Lyme in den USA einen Zusammenhang mit untypischen Gelenkentzündungen nach Zeckenstichen. Die dafür verantwortlichen Erreger, die Borrelien, sind Bakterien, gegen die viele Lebewesen von Natur aus immun sind. Leider gehören wir Menschen, genauso wie Hunde und Pferde, nicht dazu.

*Jeder Zehnte wird hierzulande einmal pro Jahr von einer Zecke gestochen.*

### Häufigkeit und Überträger

Jeder Zehnte wird hierzulande einmal pro Jahr von einer Zecke gestochen. Davon erkranken jedoch nur rund 2 %, das sind ca. 16.000 Menschen, tatsächlich an Borreliose, denn nicht alle Zecken stellen eine potenzielle Gefahr dar. So schwankt die Rate der tatsächlich infizierten Blutsauger zwischen 10 und 30 %. In unseren Breiten am häufigsten anzutreffen ist übrigens der sogenannte Gemeine Holzbock, der unter den mehr als 850(!) verschiedenen Zeckenarten auch als Hauptüberträger gilt.

### Bäume, nein danke!

Die weitverbreitete Ansicht, Zecken ließen

sich von oben auf ihre Opfer herabfallen, ist falsch. Sie klettern in Wäldern, Wiesen und Büschen zwar bis in Höhen von einem Meter, aber nur, um sich dann an vorbeikommenden Tieren und Menschen festzukrallen. Hier suchen sie sich dann einen geeigneten Platz für ihre Mahlzeit. In ihrem ca.

zweijährigen Leben sind Zecken immer von einem Wirt abhängig, also z. B. Nagetiere, Wild oder Vögel. Dabei werden auch die Borrelien aufgenommen und schließlich an den Menschen weitergegeben.

### Eile ist geboten

Im Gegensatz zu einer FSME-Infektion, die sofort mit dem Stich übertragen werden kann, dauert es bei Borreliose eine gewisse Zeit, etwa 24–36 Stunden, bis die Infektion erfolgt. Das liegt daran, dass sich die Erreger im Darm der Zecke befinden und erst durch das eintreffende Blut aktiv werden. Deshalb ist es wichtig, Zecken sofort und fachgerecht zu entfernen. Wie das am besten vor sich geht, erklären wir Ihnen ein bisschen später.

### Wie äußert sich die Borreliose?

In den meisten Fällen bildet sich ca. eine Woche bis einen Monat nach dem Stich um



die Einstichstelle eine charakteristische, ringförmige Rötung, die mit Grippe-ähnlichen Symptomen, Müdigkeit und Kopfschmerzen einhergehen kann. Die Infektion bleibt dabei oft nicht nur auf den Ort des Erstkontaktes beschränkt, sondern kann ohne medizinische Behandlung ebenso auf Gelenke, Nervensystem oder sogar den Herzmuskel übergehen.

### Diagnose

Da ein Zeckenstich vielfach zunächst un bemerkt bleibt, ist es schwierig, die ersten Zeichen richtig zu deuten. So bringt etwa die Hälfte der Betroffenen die auftretenden Symptome gar nicht mit Borreliose in Zusammenhang. Hat man sich jedoch die Stelle gemerkt und es tritt dort die sogenannte Wanderröte auf, reicht für den Arzt bereits eine Blickdiagnose aus, um die passende Therapie einzuleiten. Weitere diagnostische Möglichkeiten bietet eine Blutuntersuchung, bei der versucht wird, serologisch spezifische Antikörper nachzuweisen, oder es kann – bei Verdacht auf Neuro-Borreliose – sogar eine Liquor-Untersuchung (Rückenmarksflüssigkeit) nötig sein.

### Behandlung und Dauer

Handelt es sich um eine akute Infektion, ist zumeist eine Antibiotika-Therapie über zwei Wochen ausreichend. Liegt ein fortgeschrittenes Erkrankungsstadium vor, geht man von einer Einnahme über drei bis vier Wochen aus. Bleibt die Borreliose hingegen lange Zeit unentdeckt oder spricht man auf die Behandlung nicht an, kann es bis zur vollständigen Ausheilung sehr lange Zeit dauern. Wichtig ist in jedem Fall eine früh-

zeitige Diagnose, um den später einsetzenden Folgen, wie Gelenkentzündungen und Nerven-, Augen- oder gar Herzbeschwerden, vorzubeugen.

### Prävention und Erste Hilfe

Nach Spaziergängen im Wald, im hohen Gras oder nach der Arbeit im Garten sollten Sie stets genauestens Ihre Kleidung kontrollieren, ob sich da nicht der eine oder andere Blutsauger festgekrallt hat. Am besten machen Sie das zu zweit, um keine Zecke am Rücken zu übersehen. Hat es eine nun doch geschafft und sich in die Haut gebohrt, muss sie schnellstmöglich entfernt werden. Aber Achtung: nicht mit Öl oder Alkohol „behandeln“, herausdrehen und keinesfalls zerquetschen! So vermeiden Sie, dass das Tier unter Stress weitere Krankheitserreger freisetzt. In Ihrer Rat & Tat Apotheke erhalten Sie spezielle Zeckenzangen, die genau für diese heikle Prozedur entwickelt wurden und die in keiner Hausapotheke fehlen sollten. Die Einstichstelle gut desinfizieren und in den nächsten Tagen genau beobachten. Tritt dort eine Rötung auf, bitte sofort zum Arzt!

Wenn Sie Fragen zum Thema Borreliose oder auch zu FSME haben, können Sie sich jederzeit an Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker wenden. Diese wissen alles zur Vorbeugung, Diagnose und Behandlung dieser Erkrankungen und geben gerne Tipps für einen zeckenfreien Sommer! Hier erhalten Sie auch Insektenschutzmittel, die zum Teil ebenfalls einen guten Schutz vor Holzbock & Co. bieten können und natürlich alle Informationen zur FSME-Impfung.



## Wundversorgung

Vom kleinen Malheur beim Gemüseschneiden über den Fahrradsturz des Kindes bis zur schwerwiegenden Verletzung – es ist von größter Wichtigkeit, Wunden rasch und vor allem richtig zu versorgen bzw. schnell Hilfe zu holen. Dafür gilt es, die Notrufnummern für den Fall des Falles stets griffbereit zu haben. In Österreich ist das die 144, international die 112. Am besten, Sie schreiben sich diese beiden Zahlen auf oder speichern sie vorsorglich in Ihr Handy ein, denn in der Ausnahmesituation eines Unglücks ist ein Erinnern oft unmöglich.



## Der erste Schritt

Es gibt viele Arten von Verletzungen, die alle unterschiedlich versorgt werden müssen. Das Wichtigste ist eine rasche Erstversorgung, zum einen als Notfallmaßnahme, zum anderen aber auch als wesentlicher Vorteil für den späteren Heilungsverlauf. Versuchen Sie auf alle Fälle, ruhig zu bleiben und auch den Verletzten zu beruhigen. Dann heißt es, zu entscheiden, ob eine eigenständige Hilfe möglich ist, ein Arzt aufgesucht werden sollte oder man den Notarzt rufen muss.

Keinesfalls selbst versorgt werden dürfen großflächige, tiefe, stark blutende oder mit Fremdkörpern verunreinigte Wunden, Biss-, Schuss-, Stichwunden, Augenverletzungen, Wunden an Geschlechtsorganen oder in Gelenk- bzw. Organnähe sowie Verletzungen an Hand- und Fußrücken (außer Abschürfungen). Hier

immer den Notarzt verständigen!

## Die richtige Erstversorgung von ...

... **Schürfwunden:** Diese sollten idealerweise mit einer Natriumchlorid-Lösung (Kochsalz) oder sauberem, handwarmem Wasser abgespült werden. Anschließend mit einer sterilen Wundauflage vorsichtig abtrocknen, mit einem geeigneten Mittel desinfizieren und mit einer weiteren Wundauflage verbinden. Denn auch hier besteht immer die Gefahr

einer Infektion. Deshalb wenn möglich Einmalhandschuhe verwenden und das Verbandsmaterial immer nur an den Rändern anfassen. Eine Anwendung von Wund- oder Heilsalben sollte laut neuesten Erkenntnissen zu diesem Zeitpunkt nicht erfolgen.

... **Schnittwunden:** Dabei ist das Wichtigste, die Blutung durch einen leichten Druckverband und Hochlagern des betroffenen Körperteiles zu stillen. Die Erfahrung zeigt, dass durch leichtes Bluten die Infektionsgefahr bei dieser Art der Verletzung sinkt, da

möglicherweise eingedrungene Bakterien ausgespült werden. Man spricht dabei von einer sogenannten Selbstreinigung. Beim Druckverband ist zu beachten, dass zwar das Gewebe darunter leicht komprimiert wird, aber man die Durchblutung nicht unterbricht. Die Haut im Bereich des Verbandes sollte keinesfalls weißer erschei-

nen, da dieser sonst zu fest sitzt. Nach der Blutstillung die Wunde ebenfalls mit einer Natriumchlorid-Lösung oder sauberem, handwarmem Wasser abspülen. Handelt es sich um eine größere Schnittwunde, sollte diese mit Povidon-Jod oder Octenidin-Lösung desinfiziert werden. Ab einem Zentimeter Länge bitte zum Arzt, er kann die Wunde nähen oder sie mit speziellen Wundnahtstreifen (Steri-Strips) bzw. mit einem Hautkleber verschließen. Achtung:

*Das Wichtigste bei Verletzungen ist eine rasche Erstversorgung, sowohl als Notfallmaßnahme als auch für den späteren Heilungsverlauf.*

**Halsschmerzen im Urlaub geht gar nicht!**

**TANTUM VERDE**

**Pastillen** 20 Stück zum Lutschen  
Zitronengeschmack

Zur symptomatischen Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen im Mund und Rachen.  
Wirkstoff: Benzylalkoholhydroxid.

Zum Glück gibt's  
**Tantum Verde**

**1**  
Die Nr. 1 bei  
Halsschmerz-  
Arzneimitteln!

ANGELI

\*BfArM-Offizial-01/2018-0521 reg. Halsschmerzmittel.  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker.

Dies muss innerhalb von sechs Stunden erfolgen, da die Wunde danach nicht mehr genäht werden kann.

... **Bisswunden:** Sofort mit reinem, warmem Wasser auswaschen bzw. falls Tollwutgefahr besteht, eine Seifen- oder Desinfektionslösung verwenden. Eine Blutung ebenso wie bei einer Schnittverletzung stillen und möglichst sofort einen Arzt aufsuchen. Spezielle Vorsicht ist bei Katzenbissen geboten, da die Zähne sehr tief eindringen, oft fast unmerkliche Wunden hinterlassen, aber durch Bakterien im Speichel gefährliche Entzündungen auslösen können.

... **Verbrennungen und Verbrühungen:** Hier muss man zwischen drei Schweregraden unterscheiden. **1. Grades** betrifft nur die obersten Hautschichten mit Rötung, Schwellung, Schmerzen und Spannungsgefühl wie z. B. bei einem Sonnenbrand. Betroffene Körperstellen mindestens 10 Minuten unter kühles Wasser halten. Anschließend reicht eine Linderung mit Gelen, Lotionen (Aloe) oder auch feuchten Umschlägen zumeist aus.

**2. Grades** schädigt die Oberhaut und die darunterliegende Lederhaut mit Blasenbildung und kann bei einer tiefen Verbrennung zu einer feuchten Wunde führen, die drei Wochen oder länger zur Abheilung benötigt und auch Narben hinterlassen kann. Brandblasen keinesfalls aufstechen, sondern mit einer Mullkompressen abdecken. Bei einer größeren Fläche unbedingt sofort zum Arzt! Für kleinere Verbrennungen gibt es spezielle Hydrogel- und



Hydrokolloid-Verbände, die nicht mit der Wunde verkleben. Sie fördern und beschleunigen den Heilungsprozess, sind luftdurchlässig, der Verbandwechsel ist schmerzfrei und man kann sogar damit duschen.

**3. Grades:** Dabei sind alle Hautschichten betroffen und zum Teil zerstört. Notarzt rufen! Die Verbrennung muss immer im Krankenhaus chirurgisch versorgt werden. Die Heilung benötigt oft Monate und geht mit starker Narbenbildung einher.

**... Verätzungen:** Darunter versteht man Gewebeerstörungen, die durch Säuren oder Laugen (Waschmittel, Haushaltsreiniger) hervorgerufen werden. Im Notfall so schnell wie möglich die getränkte Kleidung entfernen, die Haut intensiv und lange abspülen, einen keimfreien Verband anlegen und den Notarzt rufen. Bei einem Verschlucken sofort die Vergiftungsinformationszentrale (Tel.: 01/4064343) anrufen und die Packung des Mittels zur Information bereithalten. Ist das Auge betroffen, rasch mit reichlich Wasser spülen!

Wenn Sie auf alle Eventualitäten bestens vorbereitet sein wollen, sollten Sie an eine gut sortierte Hausapotheke denken. In Ihrer Rat & Tat Apotheke erhalten Sie alles für die optimalen Erste-Hilfe-Maßnahmen bei fast allen Verletzungen. Egal, ob zur Desinfektion, Schmerz- und Blutstillung oder Wundversorgung – fragen Sie Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker, sie helfen Ihnen gerne weiter!

## Gesund auf Reisen

**Emser® – Ihr vielleicht wichtigster Begleiter**

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



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

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

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

SIEMENS & CO, D-56119 Bad Ems.



## Hautgesundheit

**Unsere Haut ist nicht nur das größte Organ unseres Körpers, sie hat auch vielfältige Funktionen, die auf den ersten Blick gar nicht erkennbar und trotzdem lebenswichtig sind. Grund genug, sich unsere Körperoberfläche einmal genauer anzusehen und ihre unglaublichen Fähigkeiten näher zu betrachten.**

### Rundumschutz

Die Haut besteht aus mehreren Schichten, die alle spezielle Eigenschaften haben. Die oberste, die sogenannte Epidermis, besitzt zwar keine eigene Durchblutung, ist aber ein wichtiger Schutzwall gegen Kälte, Hitze, UV-Strahlung, Stöße, Reibung, Krankheitserreger sowie den Verlust von Wärme und

Wasser. Wird sie an manchen Stellen dauerhaft überbelastet, verdickt sie sich und bietet dort durch die entstehende Hornhaut einen zusätzlichen Schutz.

### Wichtiger Stoffwechsel

Wie effizient unsere Haut Stoffe nach außen befördern kann, sehen wir, sobald wir uns



körperlich anstrengen. Das Schwitzen, zur Nierentlastung und als körpereigene Klimaanlage, ist nur eine von vielen Funktionen, die ganz automatisch über die Haut passieren. Sie nimmt fortwährend Sauerstoff auf und gibt dementsprechend Kohlendioxid ab. Ebenso gelangen organische Verbindungen, wie Ammoniak, Harnstoff, Harnsäure und Aminosäuren, so in die Außenwelt. Doch unsere Körperoberfläche kann nicht nur ausscheiden, sie kann auch Stoffe aufnehmen und speichern. Erst so wird es möglich, medizinische Wirkstoffe (Salben) oder andere Substanzen (z. B. beim Hormon- oder Nikotinpflaster) über die Haut in den Organismus zu bringen. Diese gelangen über die Unterhaut in den Blutkreislauf und können von dort die inneren Organe erreichen.

### Spüren und Fühlen

Mit ca. vier Millionen Rezeptoren ist die Haut das größte Sinnesorgan des Menschen. Sie vermittelt uns in jeder einzelnen Sekunde eine Vielzahl von Informationen und warnt uns vor schädigenden Einflüssen, Hitze und anderen Gefahren. Dabei werden Berührungen, thermische Empfindungen, Stöße oder Verletzungen als Reize wahrgenommen und sofort über Nervenzellen und -fasern ins Gehirn geleitet. Wie schnell hier eine Reaktion erfolgen kann, merkt man beispielsweise beim ungewollten Griff auf eine heiße Herdplatte. So schützt die Haut uns direkt und indirekt vor bleibenden Schäden.

Mit vier Millionen  
Rezeptoren ist  
die Haut das  
größte Sinnesorgan  
des Menschen.

### Ein Spiegel unseres Inneren

Juckreiz, Ausschlag oder Flecken können deutliche Zeichen unseres Organismus sein, dass etwas mit dem Körper oder der Psyche nicht stimmt. Stress, seelische Probleme, aber auch schwere Erkrankungen, wie Diabetes mellitus, Leberzirrhose, Niereninsuffizienz oder eine Schilddrüsendysfunktion, zeigen sich fast immer in einem veränderten Hautbild. Hier sollte man unbedingt auf alle Anzeichen achten und diese keinesfalls als Kleinigkeiten beiseiteschieben.

### Schutz und Unterstützung

Um unsere Haut stets optimal vor Belastungen zu schützen und sie zugleich von innen heraus bestmöglich zu unterstützen, gibt es einige wesentliche Dinge, die effektiv zum Wohlergehen unserer Haut beitragen können.

Die **richtige Hautpflege** hilft dabei, ihre Gesundheit zu erhalten und schädliche Einflüsse abzuwehren. Dabei ist es wichtig, exakt auf Ihren Hauttyp abgestimmte Reinigungs- und Pflegeprodukte zu verwenden, die den haut-eigenen Schutzmantel erhalten. Am besten, Sie lassen sich in Ihrer Rat & Tat Apotheke ausführlich beraten. Hier kann man nicht nur Ihren Hauttyp richtig einschätzen, sondern Sie bekommen auch alle Produkte für die optimale Hautpflege, Reinigung und wichtigen Sonnenschutz.

Eine **ausgewogene Ernährung** wirkt sich

ebenso positiv auf den gesamten Organismus aus und hilft dabei, die Haut gesund zu erhalten. Viele Vitamine und Mineralstoffe sind eine wesentliche Voraussetzung für unsere Hautgesundheit. Die Vitamine des B-Komplexes haben hier ebenso großen Einfluss wie Biotin (Vitamin H), das die Haut mit Aufbaustoffen versorgt und z. B. in Milchprodukten, Eiern und Nüssen zu finden ist. Niacin (Vitamin B3) – aus Fleisch, Fisch und Vollkorngetreide – hingegen ist für viele Stoffwechselforgänge zur Energiegewinnung verantwortlich, und Pantothen-säure (Vitamin B5), enthalten in Innereien, Eiern und Getreide, beeinflusst Zellerhaltung und Zellregeneration sowie auch die Wundheilung. Vitamin E (Haselnüsse, Sonnenblumen- und Rapsöl, Mangos) schützt als Antioxidans die Hautzellen vor freien Radikalen und damit vor Hautalter-



ung. Ebenfalls antioxidativ wirkt Vitamin C, das für unser Immunsystem und den Aufbau des Bindegewebes wichtig ist. Hier gibt es wahre Vitamin-C-Bomben wie etwa die Acerola-Kirsche, Hagebutte oder Sanddorn, aber auch Paprika, Tomaten und Brokkoli sind nicht zu verachten. Die letzten beiden Gemüsesorten sind übrigens auch gute

## Kauen gegen Karies Xylitol Zahnpflegekaugummi<sup>1</sup>

- ✓ Remineralisierend
- ✓ Plaquehemmend
- ✓ Ohne Aspartam, Lactose, Gluten und Zucker
- ✓ Zu 100 % mit natürlichem Xylitol gesüßt



Jetzt in  
Ihrer  
Rat & Tat  
Apotheke!



<sup>1</sup> Süßungsmittel Xylitol



Vitamin-A-Lieferanten, ein Vitamin, das zur Bildung neuer Hautzellen in der Oberhaut beiträgt und für die Differenzierung von Zellen und Gewebe wichtig ist.

Auch **Mineralstoffe** sind für die Festigkeit, Elastizität und Wundheilung unserer Haut unverzichtbar. Unser Körper braucht sie genauso wie **Proteine** für den Zellaufbau und **Fette** zum Aufbau der Zellmembranen und weitere Stoffwechsellvöngänge.

**Wichtig: ein gesunder Darm**

Weil selbst die gesündeste Ernährung nichts nützt, wenn der Darm nicht richtig funktioniert, sollte dieser bestmöglich „gepflegt“ werden. Sonst können Schadstoffe unseren Organismus überschwemmen, und die Haut reagiert mit Pickeln, Akne oder unter Umständen sogar mit einem atopischen Ekzem. Ideal wäre hier von Zeit zu

Zeit eine Kur mit Probiotika, um die Darmflora zu regenerieren und damit unserem Immunsystem sowie in weiterer Folge unserer Haut etwas Gutes zu tun.

Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker haben nicht nur jede Menge hilfreiche Tipps für Sie, wenn es um Hautpflege und Hautgesundheit geht, sondern auch viele Ratschläge, wie Sie unser größtes Organ in Hinblick auf eine gesunde Ernährung unterstützen können. **ApoLife 6 Hautgesundheit**, **ApoLife 2 Haare, Haut und Nägel** oder **ApoLife Darmflora löslich** sind exakt auf die besonderen Bedürfnisse unseres Körpers in diesen Bereichen abgestimmt. Gemeinsam mit einem gesunden Lebensstil, ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft schaffen Sie die besten Voraussetzungen für eine optimale Hautgesundheit.

**UroAkut<sup>®</sup>**  
BIOGELAT

**D-Mannose  
Cranberry**

Zur diätetischen  
Behandlung von **akuten  
und wiederkehrenden  
Harnwegsinfekten**

**D+PAC**  
Anti-Adhäsionseffekt  
klinisch untersucht

Gut verträglich. Laktosefrei, glutenfrei, hefefrei,  
ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Farbstoffe

Diätetisches Lebensmittel zur Behandlung von akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.

**IM AKUTFALL!**  
Wirkt rasch und zuverlässig

**UroAkut<sup>®</sup>**  
D-Mannose  
Cranberry

Zur diätetischen Behandlung von akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

D-Mannose und Cranberry rein pflanzlicher Herkunft

- Vitamin C zum Schutz vor oxidativem Stress
- Vitamin D3 für das Immunsystem

**D+PAC**  
Anti-Adhäsionseffekt  
klinisch untersucht

10  
Sachets

Für Diätetiker geeignet  
(D.M. Nr. 1000)

**Kwizda**  
Pharma

[www.gesunde-blase.at](http://www.gesunde-blase.at)

BBP-0101\_1805



## Immunsystem

**Unser körpereigenes Verteidigungssystem leistet Unglaubliches. Es wehrt unentwegt Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten ab, von denen es in unserer Umwelt nur so wimmelt und die zum Teil lebensgefährliche Erkrankungen hervorrufen können. Wie wichtig ein funktionierendes Immunsystem für uns ist, merkt man immer nur dann, wenn es geschwächt oder gestört ist. Die unausweichliche Folge: Wir werden krank! Doch welche Verteidigungsmöglichkeiten hat unser Organismus eigentlich, und was passiert beim Bekämpfen von „Eindringlingen“?**

### Effizienz von Anfang an

Die meisten Krankheitserreger schaffen es gar nicht, in den Körper ein- bzw. weiter vorzudringen. Dafür sorgen in erster Linie unsere Haut und die Schleimhäute als physische und chemische Barrieren. Speichel

und Tränenflüssigkeit enthalten spezielle Enzyme, welche bereits die meisten Keime abtöten. Auch der Verdauungstrakt ist bis zu einem gewissen Grad durch die Magensäure geschützt und bildet für viele Erreger ein unüberwindbares Hindernis.



## Feind erkannt

Hat ein Erreger es geschafft, die erste Verteidigungslinie zu passieren, tritt ein wirksames Abwehrsystem auf den Plan. Einzige Voraussetzung: Der Eindringling muss als „fremd“ erkannt werden. Ist dies der Fall, beginnt die angeborene (unspezifische) Immunabwehr mit ihrer Arbeit. Die spezifische Immunabwehr hingegen wird im Laufe des Lebens erworben, sobald wir mit Keimen in Kontakt kommen. Gedächtniszellen „erinnern“ sich daran und ermöglichen, gemeinsam mit den bei der Ersterkrankung entstandenen Antikörpern, eine schnelle und gezielte Abwehrreaktion.

## Gemeinsam stark

Die spezifische und die unspezifische Immunabwehr sind eng verbunden. Nur so sind komplexe Immunreaktionen möglich, die uns effektiv schützen können. Beide Systeme verfügen über besondere Elemente, bei denen man die humoralen und die zellulären unterscheidet. Die humorale Immunabwehr basiert auf löslichen Komponenten, wie bakterienabtötenden Enzymen im Speichel oder der Tränenflüssigkeit, sowie Antikörpern und Zytokinen. Letztere sind Botenstoffe, die von den Abwehrzellen produziert werden und die Immunreaktion steuern. Unter der zellulären Immunabwehr hingegen versteht man alle Zellen, die Eindringlinge direkt angreifen. Dazu zählen z. B. Makrophagen, Granulozyten, B- und

T-Lymphozyten, die alle zur Gruppe der weißen Blutkörperchen, den sogenannten Leukozyten, gehören.

## Viele Zellen – ein Ziel

Die eben genannten weißen Blutzellen werden im Knochenmark gebildet und im lymphatischen Gewebe – Lymphknoten, Milz, Thymus und Mandeln – quasi „programmiert“. Danach zirkulieren sie im Blut oder

wandern weiter ins Gewebe, um dort auf ihren Einsatz zu warten. Man unterscheidet vier Arten dieser Zellen: **Granulozyten**, kommen am häufigsten vor und bilden die erste Welle der Bakterienabwehr. Sie können ins Gewebe wandern, sind dort an

Um unserer körpereigenen Abwehr bei ihren Höchstleistungen zu helfen, gibt es viele Möglichkeiten.

Entzündungsreaktionen beteiligt und können Parasiten und andere Krankheitserreger unschädlich machen. Die beiden **Lymphozyten**-Vertreter spielen eine bedeutende Rolle bei der spezifischen Abwehr. **B-Lymphozyten** finden sich überwiegend in der Milz und den Lymphknoten, bilden spezifische Antikörper, die fremde Strukturen erkennen können, aber auch bei Allergien in Erscheinung treten. **T-Lymphozyten** hingegen „organisieren“ die Abwehr und übermitteln durch Botenstoffe Nachrichten u. a. an Fresszellen und B-Lymphozyten, damit diese aktiv werden. **Monozyten** sind sehr große Zellen, die sich, sobald sie die Blutbahn verlassen, im Gewebe zu Makrophagen entwickeln. Diese können, wie auch die



Granulozyten, Bakterien, Mikroorganismen, Zelltrümmer und sonstige Partikel aufnehmen, auflösen oder speichern. Deshalb bezeichnet man sie als Fresszellen.

## Unterstützung fürs Immunsystem

Um unserer körpereigenen Abwehr bei ihren Höchstleistungen zu helfen, gibt es viele Möglichkeiten.

- **Bewegung & Sport** aktivieren unsere Zellen, kurbeln das Immunsystem an und bauen Stress ab.
- **Ab in die Natur!** Sport draußen ist noch besser. Die frische Luft fördert die Durchblutung, durch die Sonne produziert der Körper Vitamin D, das wichtig für die Abwehrkräfte ist.
- **Viel trinken** hilft dabei, krankmachende Stoffe auszuscheiden. Mindestens zwei Liter täglich – am besten Wasser oder Tee – sind ideal.
- **Stress reduzieren!** Unsere Psyche ist ein wichtiger Faktor. Dauerstress führt zu vermehrter Kortisolausschüttung und zu einer Drosselung des Immunsystems.
- **Ausreichend Schlaf** (zwischen sieben und neun Stunden) ist extrem wichtig. Wachstumshormone werden ausgeschüttet, der Stoffwechsel wird angeregt und der Körper entgiftet. Bereits eine

einzigste Nacht mit zu wenig Schlaf schwächt unser Immunsystem.

- **Auf den Darm achten!** 70 Prozent aller Immunzellen, die uns schützen, befinden sich im Darm. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie am besten zusätzliche Maßnahmen zur Darmgesundheit sind hier von größter Wichtigkeit.
- **Vitamine und Zink** unterstützen unsere Abwehr. **Zink** ist unverzichtbar für die Bildung von weißen Blutkörperchen, beugt Erkältungskrankheiten vor, mildert Krankheitsverläufe und besitzt antivirale Wirkung (Fieberblasen). **Vitamin C** wird bei Abwehrreaktionen in enormen Mengen verbraucht. Es veranlasst die Bildung von weißen Blutkörperchen, macht freie Radikale unschädlich und regeneriert weitere Antioxidantien. **Vitamin D3** spielt eine zentrale Rolle bei der Ausbildung, Aktivierung und Steuerung des Immunsystems. Fehlt es, werden die T-Lymphozyten daran gehindert, Krankheitserreger zu bekämpfen.

Wenn Sie einige von diesen Ratschlägen beherzigen, können Sie Ihr Immunsystem pushen und Krankheiten noch effizienter vorbeugen. Für eine optimale Vitaminzufuhr gibt es in Ihrer Rat & Tat Apotheke viele wertvolle Nahrungsergänzungsmittel und Eigenprodukte. **ApoLife 27 Zink plus**, **ApoLife 36 Vitamin D3** Kapseln oder Tropfen sowie **ApoLife 15 Abwehrkraft** sind genau auf eine optimale Unterstützung des Organismus abgestimmt und helfen Ihnen dabei, Ihre körperliche Abwehr auf Vordermann zu bringen!



- ✓ rasch & zuverlässig
- ✓ gut verträglich
- ✓ leicht teilbar



# Ibuprofen Rat & Tat 400mg Schmerztabletten

Zur Linderung von Kopfschmerzen, Zahnschmerzen,  
Regelschmerzen sowie Schmerzen und Fieber bei  
Erkältungskrankheiten und Infekten.

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



# Wir denken an Ihre Ges

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im Juli und



1. bis 31. Juli 2018

## 2,- BILLIGER

Freuen Sie sich auf  
lauschige, ungestörte  
Sommernächte –  
Anti Mücken Milch  
jetzt um 2,- billiger!

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



1. bis 31. Juli 2018

## 4,- BILLIGER

ApoLife Magnesium  
Brausetabletten  
jetzt im Kombipack  
4,- billiger  
(15,80 statt 19,80)!

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



# Gesundheit!

August und Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. August 2018

Traumasalbe  
(kühlend oder  
wärmend)  
jetzt um  
2,- billiger!

## 2,- BILLIGER



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

1. bis 31. August 2018

## Reise-Mini gratis



Zu jeder  
ApoLife Fußcreme  
jetzt ein praktisches  
Reise-Mini gratis!



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



## Reiseapotheke

Egal, wo es in den schönsten Wochen des Jahres hingeht, wir wünschen Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie die in diesem Artikel angeführten Dinge gar nicht benötigen! Und doch sollte man auf alle Eventualitäten vorbereitet sein, die den Urlaub in puncto Gesundheit trüben können. Umso wichtiger ist es, eine gut sortierte Reiseapotheke dabei zu haben und hier nichts dem Zufall – oder dem fremdsprachigen Wörterbuch in fernen Ländern – zu überlassen. Deshalb haben wir für Sie ein paar wichtige Informationen sowie eine eigene Checkliste vorbereitet, die Ihnen dabei helfen kann, im Vorfeld nichts zu vergessen und bestens ausgestattet in die wohlverdienten Ferien zu starten.

### Vor dem Urlaub

Wo soll es hingehen? Gibt es für mein Urlaubsland Impfeempfehlungen oder diesbezügliche Vorschriften? In Einzelfällen werden sogar Gesundheitsattests verlangt, wie z. B. in Saudi Arabien. Deshalb vor allem bei exotischen Reisezielen am besten mindestens sechs Wochen vorab informieren und gegebenenfalls Ihre bestehenden Prophylaxen (z. B. Tetanus) erneuern. Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker geben Ihnen hier alle relevanten Auskünfte und beraten Sie in Hinblick auf mögliche Impfungen.

### Der Weg in die Ferien

Es muss nicht immer Flugangst sein. Wer

sich mit dem Flugzeug auf den Weg macht, sollte etwa bei einer Verkühlung unbedingt ein Nasenspray dabei haben. Sonst kann der Druckausgleich beim Flug zu einer echten Tortur werden. Beim Fliegen mit Kindern können spezielle Ohrstöpsel den Kleinen dabei helfen, die Anpassung an den wechselnden Druck angenehmer zu gestalten. Für viele Menschen ist auch das Reisen zu ebener Erde oder auf dem Wasser ein Problem. Gegen Reiseübelkeit und Seekrankheit gibt es wirksame klassische, natürliche oder alternative Hilfe. Reisekaugummis, Tabletten, Präparate auf Ingwerwurzelbasis oder homöopathische Arzneimittel aus Ihrer Rat & Tat Apotheke können dazu beitragen, am Urlaubsort anzukommen, ohne



sofort noch mehr Erholung zu brauchen. Vorsicht bei langen Flügen oder Autofahrten (Thrombosegefahr!) – Thrombosestrümpfe sind mehr als empfehlenswert und in begründeten Einzelfällen kann auch eine gerinnungshemmende Injektion vor Reiseantritt angezeigt sein!

### Nicht vergessen!

Denken Sie vor dem Urlaub an verschreibungspflichtige Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen. Nehmen Sie unbedingt ausreichend davon mit, denn unter Umständen sind diese Arzneien an Ihrer Destination gar nicht verfügbar. Medikamente gehören ins Handgepäck, da es im schlecht isolierten Gepäckraum zu Minustemperaturen kommen kann. Aber Achtung – bei Tropfen oder Säften an die strengen Vorschriften für Flüssigkeiten denken! Diabetiker sollten in warmen Ländern geeignete Insulin-Kühlbehälter dabei haben, und wer Spritzen mitführen muss, kann sich vom Arzt eine Unbedenklichkeitsbescheinigung ausstellen lassen. Wenn Sie an einer Allergie leiden, prüfen Sie Ihr Notfallset vorab auf seine Haltbarkeit und tauschen Sie es rechtzeitig aus.

### Erste Hilfe im Urlaub

Autofahrer haben es gut. Sie führen Ihre Erste-Hilfe-Ausstattung immer mit sich. Aber Hand aufs Herz, wann haben Sie das letzte Mal Ihren Verbandskasten auf Vollständigkeit bzw. Haltbarkeit geprüft? Ja, auch diese Dinge können nach einer gewissen Zeit unbrauchbar werden und sollten im Fall des Falles in bestem Zustand sein. Ganz wichtig: Bestellen Sie solche wichti-

gen Notfallprodukte nicht im Internet und achten Sie beim Kauf eines Verbandskastens fürs Auto unbedingt auf die ÖNORM-V510. Nur dann ist gewährleistet, dass er eine sinnvolle und praxistaugliche Zusammenstellung enthält, um die meisten typischen Unfallverletzungen versorgen zu können.

Diese Ausstattung wäre zwar immer optimal, ist aber rein platztechnisch etwas ungünstig, wenn Sie mit dem Rad unterwegs sind oder wandern. Nichtsdestotrotz sollten Sie eine gut sortierte Rucksack- oder Fahrradapotheke dabei haben. Die passenden Produkte dafür und gute Tipps gibt es natürlich in Ihrer Rat & Tat Apotheke.

### Was nehme ich mit auf Reisen?

Hier sollten Sie eher zu viel als zu wenig

**Zahnen und strahlen!**

Nummer 1

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

- Entzündungshemmend
- Wundheilungsfördernd
- Schmerzstillend
- Zuckerfrei

**Dentinox-Gel**  
Zahnungshilfe  
Für das zahnende Kind

Anwendungsgebiet: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel zur kurzzeitigen Linderung der Beschwerden bei der ersten Zahnung. Enthält Sorbitol. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. \*Quelle: IMS OTC Offtake Report Q2 2016: 0201 Mundschmerzmittel. Hersteller: Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate, 12277 Berlin; Vertreib Österreich: Takeda Pharma GesmbH AT/OTCO/0916/0012

einpacken. Neben den wichtigen persönlichen Medikamenten für alle Familienmitglieder dürfen ein Fieberthermometer sowie Mittel gegen Erkältung, Husten, Schnupfen, Schmerzen, Fieber, Verdauungs- und Kreislaufbeschwerden sowie Augen- und Ohrentropfen nicht fehlen. Sind Kinder mit dabei, immer die passende Darreichungsform wählen (Saft, Zäpfchen). Auch an Sonnenschutz und Präparate zur Linderung von Insektenstichen denken bzw. für Fernreisen unbedingt wirksame Repellents mitnehmen. Diese immer erst nach dem Sonnenschutz auftragen oder ein Kombiprodukt wählen, das Sonnen- und Insektenchutz vereint. Dazu noch eine ausreichende Menge Verbandsmaterial,

Desinfektionsmittel, Wund- und Heilsalben sowie bei Reisen in Länder mit niedrigem hygienischem Standard vielleicht noch ein Erste-Hilfe-Injektionsset, das Sie dem Arzt zur Verwendung übergeben können.

Alles, was in eine Reiseapotheke gehört, erhalten Sie in Ihrer Rat & Tat Apotheke. Hier bekommen Sie zudem noch viele weitere nützliche Informationen zu Ihrem Urlaubsland (länderspezifische Impfungen, Hygienestandards etc.). Als kleine Unterstützung vor der Reise haben wir noch eine kurze Checkliste für Sie vorbereitet, in der Sie die wichtigsten Dinge abhaken können. Wir wünschen Ihnen einen schönen, aber vor allem gesunden Urlaub!



## Checkliste

### Präparate gegen

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

### Meine Medikamente

- (bitte eintragen!) .....

### Zur Ersten Hilfe

- Mittel zur Haut- und Wunddesinfektion
- Pflaster-Strips
- Wund- und Heilsalbe
- Mullbinden 6 cm und 8 cm
- Einwegspritzen (mit mehrsprach. Erklärung)
- Erste-Hilfe-Anleitung
- Heftpflaster
- Wundauflagen
- Elastische Binde (6 cm x 5 m)
- Aluminisierter Verbandmull (Verbrennungen)
- Schere und Pinzette

### Zusätzlich

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

### Bei Reisen mit Kindern

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



Brauchen wir **Sonnenschutz**  
**und Reiseberatung** auch für  
den Urlaub **in Österreich?**

**Ja, natürlich!**

Wir haben nicht nur passende, **hochwertige Sonnenschutzprodukte** für Sie.  
Wir wissen auch genau Bescheid, welche **Medikamente** Sie für Ihren Urlaub  
brauchen und an welche **Gesundheitsvorsorge** Sie vor der Reise denken sollten,  
selbst wenn Sie „nur“ in Österreich Urlaub machen.  
Übrigens: Rat & Tat Apotheken finden Sie **in ganz Österreich**.





## Hormone: Melatonin

Östrogen, Testosteron, Adrenalin ... all diese Hormone begegnen uns seit Jahrzehnten in den Medien immer wieder. Ein weiterer Botenstoff hingegen ist erst in letzter Zeit immer mehr in den Mittelpunkt gerückt: das „Schlafhormon“ Melatonin.

### Was ist Melatonin?

Bei diesem Hormon handelt es sich um eine körpereigene Substanz, die im menschlichen Gehirn, genauer gesagt in der Zirbeldrüse, produziert wird und vor allem einen positiven Einfluss auf unseren Schlaf hat. Je nach Tageszeit findet man unterschiedliche

Mengen an Melatonin im Blut, wobei Licht hier eine große Rolle spielt. Helligkeit, sowohl aus natürlichen (Sonnenlicht) als auch aus künstlichen Quellen (Lampen, Fernseher, Computer), unterdrückt die Produktion und beeinflusst so unsere innere Uhr und damit unseren Schlaf.



## Wesentliche Wirkungen

Hier sind vor allem die positiven Effekte auf unseren Schlaf zu nennen, wenn dem Körper genügend Melatonin zur Verfügung steht. Die Einschlafzeit verkürzt sich und die Schlafqualität wird verbessert, ohne dass man in die „Schlafarchitektur“ eingreift. Auch bei Reisen in andere Zeitzonen spielt die Beeinflussung des Organismus durch Melatonin eine große Rolle und macht sich unter anderem durch den sogenannten Jetlag bemerkbar. Ebenso problematisch kann es bei Schichtarbeitern werden, deren Schlaf-Wach-Rhythmus durch die tageslichtabhängige körpereigene Melatoninproduktion gestört wird.

## Weitere Faktoren

Neben dem Durcheinanderbringen unserer inneren Uhr gibt es einige andere Dinge, die unseren Körper bei der natürlichen Herstellung dieses Hormons beeinflussen. Da wäre als erstes das Alter zu nennen: Der Melatonspiegel ist im Kindesalter am höchsten und nimmt dann mit den Jahren mehr und mehr ab. Während wir zu Beginn unseres Lebens noch fast drei Viertel des Tages schlafen, sind viele ältere Menschen bereits nach sechs Stunden ausgeruht. Die mächtigsten Gegenspieler von Melatonin sind übrigens Nikotin und Alkohol. Sie können die Einschlafzeit verlängern sowie ein vermehrtes nächtliches Aufwachen zur Folge haben.

## Zusätzliche Melatonin-Gabe

Eine ergänzende Zufuhr von Melatonin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln kann nicht nur bei Jetlag oder Schichtarbeit

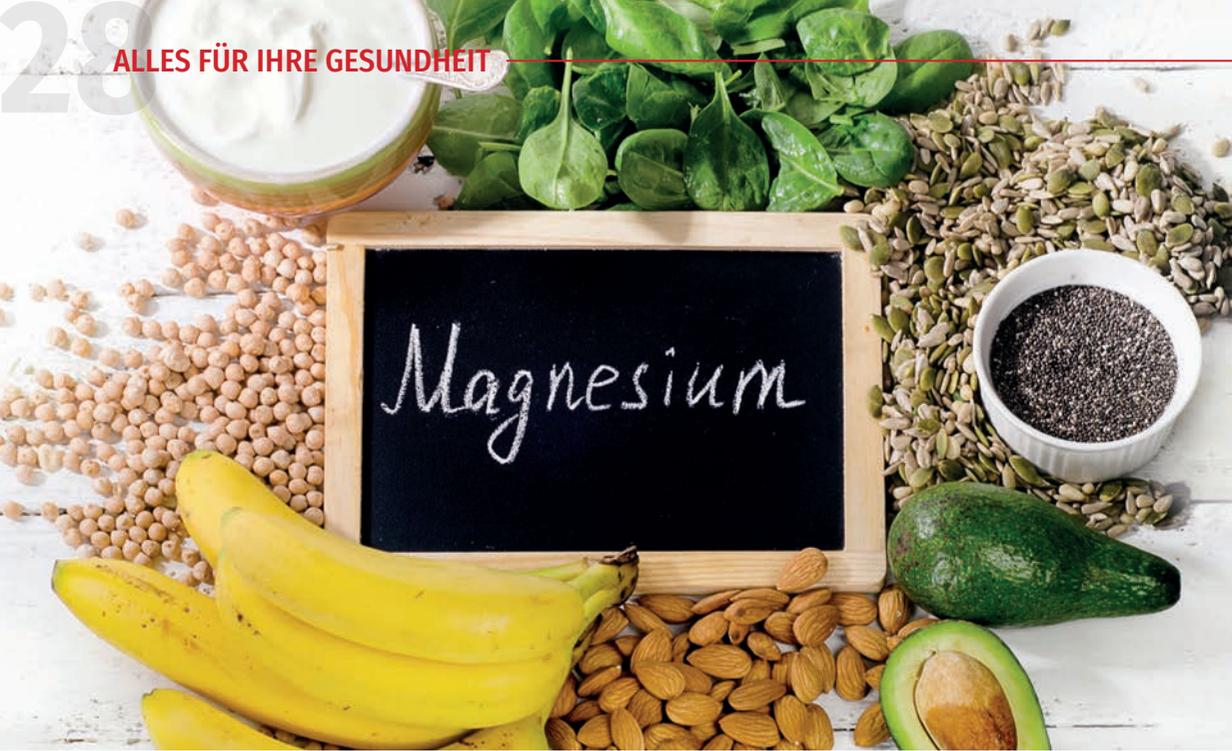
unterstützen, sondern ebenso dabei helfen, Ein- und Durchschlafstörungen entgegenzuwirken. **ApoLife 25 Nachtruhe** aus der Rat & Tat Apotheke verbindet Melatonin mit der bewährten Wirkung von Passionsblume und Zitronenmelisse und hilft auch bei nervösen Schlafstörungen Ruhe zu finden.

Sollten Sie Fragen zu Melatonin oder Schlafproblemen im Allgemeinen haben, helfen Ihnen Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker jederzeit gerne weiter. Gerade in diesem Bereich hält auch die Natur jede Menge wirkungsvoller Pflanzen bereit, die Ihnen zu einer wohlverdienten Nachtruhe verhelfen können.



## Ein- und Durchschlaf-Tipps

- Abends keinen Alkohol mehr trinken (max. ein Glas Wein)
- Auf Zigaretten am Abend verzichten
- Ab Mittag möglichst keine koffeinhaltigen Getränke mehr
- Kein Sport mehr am Abend
- Nur ins Bett gehen, wenn man müde ist
- Ist man nach zehn Minuten noch wach, besser wieder aufstehen
- Mittagsschlaf nicht länger als 30 Minuten, um den Nachtschlaf nicht zu beeinflussen



## Magnesium

In unserer kleinen Mineralstoff-Serie möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe ein Erdalkalimetall vorstellen, das die Ordnungszahl 12 im Periodensystem besitzt und mit Mg abgekürzt wird: Magnesium. Es ist eines der am häufigsten vorkommenden Elemente in der Erdkruste, jedoch aufgrund seiner chemischen Reaktionsfreudigkeit nicht in reiner Form, sondern nur in Verbindungen – Carbonate, Chloride, Sulfate – anzutreffen. Für uns Menschen ist Magnesium essenziell, das heißt, dass es von unserem Körper nicht selbst gebildet wird und deshalb von außen zugeführt werden muss.

### Warum ist Magnesium so wichtig?

Dieser Mineralstoff wird bei vielen Funktionen im Organismus benötigt. So ist er unter anderem an der Aktivierung von mehr als 300 Enzymen beteiligt und zugleich der physiologische „Gegenspieler“ von Kalzium. Magnesium-Ionen unterstützen unsere Muskel- sowie Nervenzellen, die Pumpfunktion des Herzens, den Knochenaufbau und

sind am Kohlenhydrat-, Protein-, Lipid- und Hormonstoffwechsel beteiligt.

Sie sehen also, wie wichtig es ist, diesen Mineralstoff in ausreichender Menge zu sich zu nehmen. Die empfohlene Zufuhr pro Tag liegt für Erwachsene übrigens bei 300 bis 400 mg, für Schwangere zwischen 310 und 350 mg sowie für Stillende bei 390 mg.



## Ein Mangel und die Folgen

Was sicher jeder schon einmal miterlebt hat, ist die häufigste Erscheinungsform eines Magnesiummangels – der Krampf. Dieser kann bei körperlicher Anstrengung oder auch in der Nacht auftreten. Der Grund dafür ist, dass durch eine zu geringe Versorgung mit Magnesium vermehrt Kalzium in die Zellen transportiert wird, was zu einer andauernden, schmerzhaften Muskelkontraktion führt. Weitere Symptome eines Mangels können Muskelzucken (z. B. beim Augenlid), Müdigkeit, Nervosität, Herzklopfen, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Taubheitsgefühle, kalte Füße oder sogar Verwirrtheit sein.

Zu einer Unterversorgung kann es aber nicht nur durch einen erhöhten Bedarf, wie beim Sport, bei Stress, in der Schwangerschaft oder beim Stillen, kommen. Auch einseitige Kost im Alter, eine verminderte Aufnahmefähigkeit durch Darmkrankheiten (Zöliakie, chronischer Durchfall), gewisse Medikamente, Nierenprobleme, Diabetes und Alkoholmissbrauch können zu einem Magnesiummangel führen.

## Die optimale Versorgung

Es gibt jede Menge natürliche Magnesiumquellen, aus denen wir uns täglich bedienen können. Vollkornprodukte, Haferflocken, Mais, Hirse, Bohnen, Linsen, Spinat, Kohlrabi, Bananen, Mandeln, Cashewnüsse, Krabben und Garnelen sorgen für eine köstliche Magnesiumergänzung. Zur allgemeinen Vorsorge können täglich zusätzlich zwischen 250 und

500 mg eingenommen werden, bei Osteoporose, während der Schwangerschaft und in der Stillzeit bis zu 600 mg sowie bei Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen 800 mg. Leistungssportler benötigen bis zu 1000 mg mehr. Vorsicht ist jedoch bei Personen mit stark eingeschränkter Nierenfunktion oder einer seltenen Art von Nierensteinen geboten. Sollten Sie also kein Magnesium einnehmen dürfen, können Sie auf Magnesiumöl (z. B. als Spray) oder das Schüßlersalz Nr. 7 Magnesium phosphoricum zurückgreifen.

Die hochwertigsten Magnesiumpräparate finden Sie selbstverständlich in Ihrer Rat & Tat Apotheke, wie z. B. die Eigenprodukte **ApoLife 3 Magnesium plus**, das **ApoLife Mineralstoffgetränk Magnesium** oder die **ApoLife Magnesium 300 Brausetabletten** – ideal für sportliche Aktivitäten. Hier erfahren Sie auch alles zur richtigen Einnahme, mit welchen Medikamenten es nicht genommen werden sollte und worauf Sie sonst noch achten sollten. So sind Sie auf der sicheren Seite, wenn es um die optimale Magnesiumversorgung geht!



Gut geschützt und mit den richtigen Mineralstoffgetränken versorgt, nahmen auch zahlreiche Teams aus Rat & Tat Apotheken in ganz Österreich den heurigen Wings for Life Run in Angriff (am Bild das Team der Apotheke Ritz aus Grieskirchen/OÖ).



## ApoLife: Magnesium, Carotin plus und Mineralstoffgetränke

Unser Körper braucht nicht nur bei sportlichen Aktivitäten und Belastungen Unterstützung. Gerade im Sommer ist es wichtig, ihm mit den richtigen Produkten unter die Arme zu greifen, damit es ihm an nichts fehlt und er zudem auch in der Sonne noch besser geschützt ist.

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe für unseren Organismus. Ein Mangel kann zu Krämpfen, Konzentrationsstörungen, Migräne und vielen weiteren Beschwerden führen. In dieser Ausgabe finden Sie dazu einen eigenen Artikel, wo wir ausführliche Informationen zum Thema „Magnesium“ für Sie zusammengestellt haben. Eine Möglichkeit, die optimale Versorgung bei Mehrbedarf sicherzustellen, bietet **ApoLife 3 Magnesium**, ein Eigenprodukt der Rat & Tat Apotheken. Es enthält eine speziell abgestimmte Kombination von Magnesiumsalzen, die eine gleichmäßig langsame Freisetzung und optimale Aufnahme gewährleistet. Zusammen mit dem antioxidativ wirkenden Vitamin C, das zudem die Energiestoffwechsel-verbessernde Wirkung des Magnesiums unterstützt, ist **ApoLife 3 Magnesium** die beste Wahl zur Vorbeugung und Beseitigung eines Magnesiummangels.

Wenn es in die Sonne geht, stellt das für unsere Haut immer auch eine Belastung dar. Neben einem wirksamen Sonnenschutz gibt es in Ihrer Rat & Tat Apotheke noch ein spezielles Produkt, das Ihre Haut optimal auf die herrlichen, aber keineswegs harmlosen Strahlen vorbereitet: **ApoLife 28 Carotin plus**. Es kombiniert verschiedene Carotinoide, Antioxidantien, Lycopin, OPC-Traubenkernextrakt, Selen, Algen (Dunaliella salina) sowie einen Farn (Polypodium leucotomos) zu einem echten Alleskönner in Sachen Hautschutz. Zum einen trägt es zu einer verbesserten Melaninbildung bei und bewahrt die Haut so vor Zellschäden durch Sonne und UV-Strahlen und Sonnenallergien. Zum anderen beugt **ApoLife 28 Carotin plus** Hautschäden sowie Hautalterung vor und kann aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe zur Reduktion der UV-Sensibilität bei gleichzeitiger Einnahme von



Medikamenten (z. B. bei Doxycyclin, Johanniskraut, Enalapril) beitragen. Am besten beginnt man bereits zwei Wochen vor den eigentlichen Sonnenfreuden mit der Einnahme, um die Haut bestmöglich auf die Belastung vorzubereiten.

So herrlich die heißen Tage sind, so unangenehm ist das Schwitzen bei tropischen Temperaturen. Speziell beim Sport, aber auch bei Durchfallerkrankungen, gehen viele Mineralstoffe in großen Mengen verloren und sollten dem Körper umgehend wieder zugeführt werden. Dafür gibt es in Ihrer Rat & Tat Apotheke ebenso schmackhafte wie wirksame Unterstützung: das **ApoLife Mineralstoffpulver** in verschiedenen köstlichen Geschmacksrichtungen sowie die **ApoLife Sportgetränke**.

**ApoLife Mineralstoffpulver** wurde speziell zur Unterstützung bei länger andauernder körperlicher Betätigung entwickelt und ergänzt den Vitamin- und Mineralstoffbedarf bei erhöhter Leistung. Es wird einfach in kaltem oder warmem Wasser aufgelöst und ist der ideale Durstlöcher für alle sportlichen und kalorienbewussten Personen sowie ein perfektes Elektrolytgetränk bei Durchfall oder zu geringer Flüssigkeitsaufnahme (Senioren).

Die drei Sorten der **ApoLife Sportgetränke** schmecken nicht nur unterschiedlich, sondern sind in ihrer Zusammensetzung auch speziell auf sportliche Bedürfnisse abgestimmt.

**BCAA Johannisbeere** kombiniert verzweigt-kettige essenzielle Aminosäuren mit Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen sowie Maltodextrin und wirkt so optimal gegen frühzeitige Ermüdung, unterstützt bei länger andauernden Leistungen und verbessert die Regeneration. **Dextrin Orange** enthält neben Maltodextrin viele für Sportler wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Es verbessert den muskulären Energiestoffwechsel, erhöht damit die sportliche Leistungsfähigkeit und beugt frühzeitiger Ermüdung vor. **Magnesium Zitrone** mit Maltodextrin, Vitaminen, Spurenelementen und wichtigem Magnesium deckt den erhöhten Energiebedarf beim Sport und wirkt Ermüdungserscheinungen sowie Krämpfen entgegen.

Diese und viele weitere wertvolle Produkte für den Sport, die Haut im Sommer oder zur allgemeinen Mineralstoffergänzung erhalten Sie natürlich in Ihrer Rat & Tat Apotheke. Hier erläutert man Ihnen gerne die Vorteile der einzelnen Präparate und berät Sie umfassend zu diesem wichtigen Thema.





## Fachinterview: Die Sonne richtig genießen



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

Gerade jetzt, wenn es bald in den wohlverdienten Urlaub geht, sollte man sich bereits vorab Gedanken über den richtigen Sonnenschutz machen und alle Eventualitäten berücksichtigen. Wie Sie sich am besten schützen, und was Sie sonst noch alles beachten sollten, haben wir dieses Mal Frau Mag. Ulrike Zöchling gefragt. Sie ist Rat & Tat Apothekerin in St. Pölten und eine Expertin, wenn es um das Thema „Sonne“ geht.

**Frau Mag. Zöchling, sollte man in der heutigen Zeit überhaupt noch in die Sonne gehen?**

Selbstverständlich. Mit der Sonne ist es wie mit einem Medikament – es kommt auf die richtige Dosis an. Ein Mindestmaß ist unverzichtbar, denn nur durch die UV-B-

Strahlen kann unsere Haut zum Beispiel wichtiges Vitamin D bilden. Aber zu viel Sonne richtet natürlich erhebliche Gesundheitsschäden an und beeinflusst die Haut auf Jahre hinaus. Sie merkt sich beispielsweise nachweisbar jeden einzelnen Sonnenbrand.



## Wie kann man sich optimal schützen? Sollte man nur bekleidet in die Sonne gehen?

Das wäre zwar eine Möglichkeit, aber auch hier besteht die Gefahr eines Sonnenbrandes. Es gibt zwar spezielle Textilien mit eigenem UV-Schutz, aber ein T-Shirt oder ebenso ein Sonnenschirm aus Stoff schützen nicht komplett vor UV-Strahlen. Ein normales Leibchen hat – je nach Beschaffenheit – einen Lichtschutzfaktor bis etwa 10, ein herkömmlicher Stoffschirm gar nur 5. Sich also bei der Flucht vor der Sonne mit Shirt in den Schatten zu setzen, kann unter Umständen trotzdem zu wenig sein.

### **Sie erwähnten den Lichtschutzfaktor. Können Sie uns kurz erklären, was es damit auf sich hat?**

Gerne. Unsere Haut verfügt – je nach Hauttyp – über eine gewisse Eigenschutzzeit, während der es möglich ist, gefahrlos in der Sonne zu bleiben, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Bei Menschen mit hellem Teint ist dieser körpereigene Schutz kürzer, bei dunklem länger. Diese Zeit kann man mit einem Sonnenschutzmittel verlängern. Nehmen wir an, es würde ohne Sonnencreme 15 Minuten bis zum Auftreten eines Sonnenbrandes dauern, verlängert zum Beispiel ein Mittel mit Lichtschutzfaktor 4 diese Zeit auf das Vierfache, also auf eine Stunde. Und mit Lichtschutzfaktor 20 könnte man zwanzig Mal so lange, in diesem Fall 300 Minuten, in der Sonne bleiben, was aber so oder so nicht empfehlenswert ist.

*Mit der Sonne ist es wie mit einem Medikament – es kommt auf die richtige Dosis an.*

## Wie erreicht man eigentlich bei den Sonnenschutzmitteln die verschiedenen Faktoren?

Hier gibt es unterschiedliche Wege. Entweder enthalten die Produkte chemische Filtersubstanzen, die bestimmte Wellenlängen des Lichtes absorbieren, oder Mikropigmente. Das sind fein verteilte mineralische Pigmente, wie etwa Zinkoxyd oder Titanoxyd, welche die Strahlen reflektieren oder

streuen. Je nach Substanz unterscheidet man UV-B-, UV-A- oder auch Breitband-Filter. Letztere halten beide Arten ab. Übrigens ist in einigen Sonnenschutzmitteln zusätzlich Vitamin E enthalten, das die Haut

vor freien Radikalen schützt, die durch die UV-Strahlung entstehen.

### **Wie sieht es bei den unterschiedlichen Konsistenzen aus, gibt es da große Unterschiede?**

Ob man sich für eine Creme, Milch oder ein Gel entscheidet, hat auf die Wirkung keinen Einfluss. Allerdings besitzen die meisten Sonnenschutzmittel sowohl einen Fett- als auch einen Wasseranteil in unterschiedlichen Verhältnissen. Um jedoch Fett und Wasser mischen zu können, bedarf es Emulgatoren. Und diese können bei manchen Menschen eine bestimmte Form der Sonnenallergie – die Mallorca-Akne – auslösen. Für Personen, die hier anfällig sind, empfehlen sich rein wässrige Gele, sogenannte Hydrogele, ohne Emulgatorzusatz. Am besten, man lässt sich bei der Wahl des richtigen

Sonnenschutzproduktes bei uns in der Apotheke beraten, wo auch der Hauttyp in die Überlegungen miteinbezogen werden kann.

### **Apropos Sonnenallergie, ist das wirklich eine allergische Reaktion?**

Teilweise ja, aber nicht immer. Allerdings hat sich der Begriff mittlerweile für alle durch Sonnenlicht verursachten Hautveränderungen etabliert. Dazu zählt etwa die bereits erwähnte Mallorca-Akne, die auf ein Zusammenspiel von Emulgatoren, UV-Strahlen und körpereigener Talgproduktion zurückzuführen ist. Viel häufiger anzutreffen ist jedoch die Polymorphe Lichtdermatose, kurz PMD, welche sich vor allem an Hautpartien zeigt, die noch nicht an die Sonne gewöhnt sind. Die genauen Ursachen sind unbekannt, jedoch scheint es sich aufgrund der Symptome – starker Juckreiz, kleine Pickel, Bläschen – und der Linderung durch Antiallergika dabei um eine echte allergische Reaktion zu handeln. Die Hauterscheinungen treten Stunden bis Tage nach der Sonnenexposition auf und verschwinden nach ein bis drei Wochen Sonnengewöhnung. Man vermutet als Auslöser die UV-A-Strahlen, da diese Glasscheiben durchdringen und man im Büro oder im Auto Symptome entwickeln kann. Neigt man dazu, dann bitte immer Sonnenschutzmittel mit hohem UV-A-Schutz verwenden und die Haut eventuell durch eine Lichttherapie auf die „natürliche“ Sonnenstrahlung vorbereiten.

### **Gibt es noch weitere Formen von Sonnenallergie?**

Ja, zu nennen sind hier noch die photoallergischen und die phototoxischen Reaktionen. Bei beiden Formen treten die

Hautveränderungen durch das Zusammenwirken von UV-A-Strahlung und Medikamenten, Nahrungsmitteln, Parfüms oder anderen kosmetischen Produkten auf. Bei der photoallergischen Reaktion, die mit Hautrötung, Bläschenbildung, starkem Juckreiz und schuppiger Haut einhergeht, sind der Grund immunologische Vorgänge. Bei der phototoxischen Reaktion hingegen kommt es unter der UV-A-Strahlung zu einer direkten Wechselwirkung der chemischen Substanzen mit dem körpereigenen Gewebe. Typische Symptome sind hier Hautrötung, Brennen, Schwellungen und Blasenbildung.

### **Haben Sie vielleicht noch ein paar gute Tipps für ungetrübte Sonnenfreuden?**

Zuerst einmal auf die drei „H“s achten! Hut, Hemd und Hose aus dicht gewebten Materialien schützen als erstes vor UV-Strahlung. Kinder und insbesondere Kleinkinder sind hier besonders empfindlich und sollten stets

#### Gehirnjogging mit Rat & Tat

T	L	A	H
E	R	A	T
M	S	U	N
M	O	F	E

Welches Wort schlängelt sich hier durch?  
Kleiner Tipp: Das Wort umschreibt, worauf wir uns alle freuen ...

Die Lösung finden Sie weiter hinten im Heft!



durch Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor sowie Sonnenbrillen mit starkem UV-Filter geschützt werden. Säuglinge am besten gar nicht der Sonne aussetzen und wenn, dann nur mit Sunblocker! Im Süden unbedingt die Mittagssonne meiden, lieber von 11 bis 15 Uhr im Schatten bleiben, aber auch hier aufpassen. Wasser und Sand reflektieren die UV-Strahlung und können zu 85 % Mehrbelastung führen. Kommt es zum Sonnenbrand, leichte Hautrötungen mit kühlenden Salben aus der Apotheke behandeln, bei starker Rötung oder Blasenbildung bitte zum Arzt. Ganz wichtig: Denken Sie bereits vor dem Urlaub an den richtigen Sonnenschutz! In fernen Ländern können Sie nie auf die Wirkung und den exakten Lichtschutzfaktor vertrauen. In der Rat & Tat Apotheke erhalten Sie die besten Produkte, jede Menge Informationen zum Sonnenschutz und dort können Sie auch Ihren Hauttyp bestimmen lassen.

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

### Kleiner Hauttyp-Ratgeber

- Typ I**
- Extrem sonnenempfindlich
  - Rothaarig, helle Haut & Augen, Sommersprossen
  - Keine bis geringe Bräunung, wird leicht rot
  - Eigenschutz: 5–10 Min.
  - Empf. LSF: 50+
- Typ II**
- Sonnenempfindlich
  - Blond, blauäugig, helle Haut
  - Geringe, langsame Bräunung, ungeschützt oft Sonnenbrand
  - Eigenschutz: 10–20 Min.
  - Empf. LSF: 30–40
- Typ III**
- Normal sonnenempfindlich
  - Brünett, hellbraune Haut, Augen dunkelgrau oder braun
  - Nur manchmal Sonnenbrand, schnelle Bräunung
  - Eigenschutz: 20–30 Min.
  - Empf. LSF: 20–30
- Typ IV**
- Weitgehend sonnenunempfindlich
  - Dunkelhaarig, Haut oliv bis dunkelbraun, braune Augen
  - Selten Sonnenbrand, tiefe und schnelle Bräunung
  - Eigenschutz: 30–40 Min.
  - Empf. LSF: 20

**Trockene Augen im Sommer?**

*Natürlich ohne Konservierungsmittel*

- z. B. durch KLIMAAANLAGEN, WIND, SONNE
- SALZ- UND CHLORWASSER
- AUF REISEN (im Flugzeug, lange Autofahrten)
- BILDSCHIRME, LÄNGERES LESEN

**Bepanthen®**  
Augentropfen  
Lindern & befeuchten

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

BAYER  
L.LAT.MKT.05.2018.7987

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



## ApoMax erklärt: Creme – Salbe – Gel

Sie benötigen ein Präparat zum Einschmieren und wundern sich, warum in Ihrer Rat & Tat Apotheke so viele Fragen gestellt werden? Die Erklärung ist ganz einfach: „Schmier ist nicht gleich Schmier“!

Auch wenn für die meisten Menschen alle Mittel zum Auftragen auf die Haut relativ ähnlich anmuten, wird in der Pharmazie genau zwischen den Begriffen „Creme“, „Salbe“ oder „Gel“ unterschieden. Unter Gelen und Salben werden alle Präparate zusammengefasst, die entweder aus Wasser oder aus Öl bestehen (einphasiges System), während Cremes sowohl einen Fett- als auch einen Wasseranteil besitzen, also „zweiphasig“ sind.

### Gele

Ein Gel, besser gesagt ein Hydrogel, entsteht durch das Zugabe eines Quellmittels bzw. eines Gelbildners in eine Flüssigkeit.

Es kommt zur Bildung einer gallertartigen Masse, in die dann Arzneistoffe, ätherische Öle oder andere Substanzen eingearbeitet werden können. Gerade im Sommer haben sie einen zusätzlichen positiven Effekt – sie kühlen nämlich durch die Verdunstung des enthaltenen Wassers auf der Hautoberfläche. Das bringt speziell bei Mückenstichen, Sonnenbrand, akuten Gelenkschmerzen oder Prellungen schnelle Linderung.

Vorsicht ist jedoch bei einer längerfristigen Anwendung geboten. Durch den hohen Wassergehalt können Gele der Haut wichtige Mineralstoffe entziehen und im Winter sogar zu Erfrierungen führen.



## Salben

Sie bestehen überwiegend aus „streichfähigem Fett, das der Anwendung auf Haut oder Schleimhaut dient“ – so die pharmazeutische Definition. Dabei kommen sowohl natürliche Fette (Bienenwachs, Kokosfett, Shea- oder Kakaobutter) zum Einsatz als auch synthetische Fette wie Paraffin oder Vaseline. Man unterscheidet zwischen hydrophoben, also wasserabweisenden und stark fettenden, sowie hydrophilen (wasserliebenden) Salben, die abwaschbar sind. Erstgenannte eignen sich vor allem als Schutz-Salben, z. B. gegen Feuchtigkeit (Baby-Popo), Kälte (Skifahrer-Gesicht) oder Wundscheuern (Radfahrer-Gesäß).

## Creemen

Hier handelt es sich wie bereits kurz erwähnt um Emulsionen, also Zubereitungen, in denen eigentlich nicht miteinander mischbare Substanzen zu einer verarbeitet werden. Dazu benötigt man sogenannte Emulgatoren, die solche „Öl in Wasser“- oder „Wasser in Öl“-Emulsionen ermöglichen. Eine ganz natürliche Möglichkeit, um beispielsweise Badewasser mit ätherischen Ölen zu verbinden, bieten frische Milch, Rahm oder Honig.

## Welches Produkt ist das ideale?

Zur Behandlung von lokalen Hauterkrankungen empfehlen sich Salben mit einem hohen Fettanteil. Sie ziehen weniger stark in die Haut ein, bleiben also an der Oberfläche und dienen dort quasi als Wirkstoff-Reservoir. Auch als Schutzschicht für beanspruchte und trockene Haut sind sie ideal. Der Fettfilm verhindert den Verlust von Feuchtigkeit und schützt vor äußeren Einflüssen. Bei Personen mit Mischhaut hingegen sind eher Cremes von Vorteil, die einen höheren Wasseranteil aufweisen. Sie kühlen und ziehen schneller in die Haut ein, ohne einen Film darauf zu hinterlassen.

Doch nicht nur Fett- und Wassergehalt sind für die Wahl des passenden Präparates wesentlich. Hier spielen auch der Hautstatus des Anwenders, die verwendete Salben- oder Cremegrundlage sowie die enthaltenen Inhaltsstoffe, wie Hyaluronsäure, ätherische Öle, Antioxidantien, Arzneistoffe und vieles mehr, entscheidende Rollen. Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker sind Experten auf diesem Gebiet und beraten Sie gerne zu allen Bereichen der Hautgesundheit bzw. welche „Schmier“ für Ihre Bedürfnisse die beste ist.

**Clarityn**  
10mg Tabletten  
Lornoxiclon  
Zur Linderung der Beschwerden bei Allergien  
(akute Urtikaria)

**DIE WELT MIT klaren Augen SEHEN!**

**1 Tablette**  
hilft 24 Stunden  
effektiv gegen  
**Allergie-Symptome**  
wie Schnupfen,  
tränende Augen, Juckreiz  
und Hautirritationen

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen  
Informieren Gebrauchs- und Packungsanweisung, Arzt oder Apotheker.

LÄRM 100-0000000000

## Wussten Sie schon, dass ...

**... bestimmte Aminosäuren den Körper bei der Energiegewinnung und Regeneration bei lang andauernden Belastungen optimal unterstützen?**

Die sogenannten BCAAs können ohne Verstoffwechslung von den Muskeln direkt zur Energiegewinnung verwendet werden. BCAA ist die Abkürzung für die englische Bezeichnung Branched-Chain Amino Acids. Dazu gehören drei essenzielle Aminosäuren, die der Organismus nicht selbst bilden kann. Sie müssen von außen zugeführt werden und helfen den körpereigenen Energiespeichern, entsprechende Reserven für einen späteren Zeitpunkt aufzusparen. Bei extremer Belastung werden diese BCAAs nämlich in Glukose umgewandelt und stabilisieren auf diesem Weg den Energie- und Zucker-



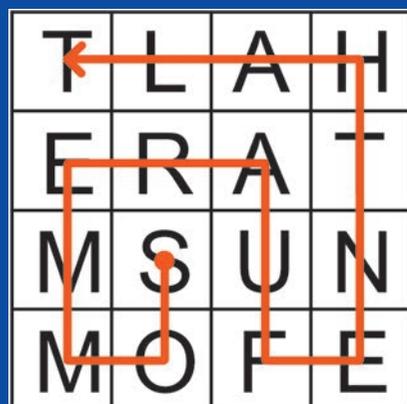
haushalt des Sportlers. So wird Unterzuckerung, Leistungsabfall und vorzeitiger Ermüdung effizient vorgebeugt!

### Aroma-Tipp

## Notfall-Tipps bei Sonnenbrand

Hat Sie beim Sonnenbaden doch einmal ein Sonnenbrand heiß erwischt, so können Sie sich mit einer kalten Kompresse mit Lavendelöl helfen: Das ätherische Öl in Honig verrühren und in kaltem Wasser auflösen, die Kompresse kalt auf die betroffene Stelle legen und erst wieder abnehmen, wenn sie etwa Körpertemperatur angenommen hat. Als Aftersun-Pflege für gereizte Haut hat sich Immortelle (8 Tropfen) gemischt mit Lavendelöl (30 Tropfen) bewährt. Dazu die beiden ätherischen Öle in 100 ml Jojobaöl verrühren und sanft auftragen.

### Gehirnjogging: Lösung





## Pollenflug? Wen juckt's

### Similasan Tabletten bei Reisekrankheit

Egal, ob Wander- oder Strandurlaub, Fernreise oder Städtetrip – in Ihrer Reiseapotheke sollten Similasan Tabletten bei Reisekrankheit keinesfalls fehlen. Denn Similasan Tabletten bei Reisekrankheit helfen bei Symptomen vor und auf der Reise, wie etwa Gereiztheit, Reisefieber, Reisekrankheit, aber auch allgemein bei Übelkeit und Erbrechen. Fein abgestimmte Wirkstoffe bringen sanfte und natürliche Besserung.

Gehen Sie gut begleitet in eine unbeschwerter Sommer- und Reisezeit. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.similasan.at](http://www.similasan.at) und in Ihrer Rat & Tat Apotheke.

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

### Schüßlersalze für die Urlaubs- und Reiseapotheke

**Nr. 3 Ferrum phosphoricum** wird bei allen Verletzungen, Infekten, Sonnenbrand und Fieber eingesetzt. Alle 10 Minuten eine Tablette im Mund zergehen lassen.

Bei Sonnenbrand und Insektenstichen im Wechsel zur Nr. 3 die Nr. 8 (Natrium chloratum) einnehmen. Zur äußerlichen Anwendung Creme-Gel Nr. 3, Nr. 8 und Nr. 10.

**Nr. 7 Magnesium phosphoricum** wirkt entkrampfend und entspannend, wirkt bei Einschlafschwierigkeiten als „Heiße Sieben“ (7 Tbl. in warmem Wasser auflösen und schluckweise trinken).

**Nr. 9 Natrium phosphoricum** hilft bei verdorbenem Magen, wie zum Beispiel bei Übersäuerung. Halb-stündlich 1 Tablette im Mund zergehen lassen.

### Ingwer-Tee

Gerade im Sommer, sorgt ein Tee – egal, ob heiß oder kalt genossen – für Wohlbefinden und Entspannung, wie z. B. der **Sidroga® Ingwer-Tee**.



Ingwer, der vorwiegend als aromatisch-scharfes Gewürz bekannt ist, wird von den Chinesen und Indern, sowie anderen asiatischen Völkern auch als Getränk geschätzt. Neben den Scharfstoffen und dem ätherischen Öl, das für den typischen Geschmack verantwortlich ist, enthält er viele Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Eisen. Ingwer vermag die innere Wärme zu entfachen und fördert das Wohlbefinden von

Magen und Darm. Sein würziger, leicht scharfer Geschmack und sein zarter Geruch nach Zitrone sind ein belebendes Geschmackserlebnis für Körper und Geist. Tasse für Tasse für Tasse ... immer ein Genuss!



## Für mehr Power beim Sport!

- ✓ hoch dosiert
- ✓ in 3 fruchtigen Sorten
- ✓ ideal für Sportler
- ✓ österreichische Qualität

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



Elektrolytgetränke von ApoLife –  
ideal für Sportler und alle, die aktiv sind!  
In 3 Sorten für mehr Power.

**Fragen Sie jetzt danach!**



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