

AUSGABE 2 | MÄRZ/APRIL 2020



**Mit  
frischen  
Frühlings-  
Aktionen!**

*Frisch in den  
Frühling!*

**HEUSCHNUPFEN  
FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT  
IMMUNSYSTEM  
UND NOCH VIEL MEHR ...**





# Edelweiß. Schneeealge. ApoLife.

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



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



Exklusiv in Ihrer  
Rat & Tat Apotheke.



# Frisch & vital ins Frühjahr!



Mag. Stefan  
Höbinger  
Rat & Tat  
Apotheker in  
Wien

Seien Sie ehrlich: Was ist aus Ihren Neujahrsvorsätzen geworden? Haben Sie den einen oder anderen Vorsatz tatsächlich umgesetzt? Dann gratulieren wir herzlich!

Für alle anderen, die ein bisschen „nachlässig“ waren, bietet sich im Frühjahr die ideale Gelegenheit, nochmals an den am weitesten verbreiteten Vorsätzen zu arbeiten: abnehmen, entschlacken, fitter werden!

Wenn die Natur rund um uns beginnt, langsam aus dem Winterschlaf zu erwachen, ist auch für uns die ideale Zeit, den Körper zu aktivieren und auf Vordermann zu bringen. Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker unterstützen Sie gerne und kompetent dabei!

In diesem Sinne: Beginnen Sie noch heute und starten Sie vital ins Frühjahr! Alles Gute!

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

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



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

# Inhalt

Allergien & Heuschnupfen	6
Mentale Balance	11
Cortison und Cortisol	14
Aktionen	18
Sarkopenie	20
Astragalus	24
Selen	27
Fachinterview: Frühjahrsmüdigkeit	30
ApoMax erklärt: Tipps fürs Immunsystem	35
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:** Depositphotos, Can Stock Photo, Pixabay, Fotolia, Archiv.

**Druck:** Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.

In unserem Magazin bemühen wir uns, geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden bzw. sowohl die weibliche als auch die männliche Form anzuführen. Hin und wieder kann es jedoch vorkommen, dass aus Gründen der Lesbarkeit darauf verzichtet wird. In diesem Fall sollen selbstverständlich dennoch Menschen jeden Geschlechts angesprochen werden.





Welche ausländische Versandapotheke  
ist bei 40 °C Fieber in der Nacht für Sie da?

**Keine!**  
**Wir aber schon!**

Wir sind mit regelmäßigen Bereitschaftsdiensten an **365 Tagen im Jahr**  
und **rund um die Uhr** für Sie da!

**Über 5.000 Arzneimittel** haben wir ständig lagernd, damit wir Ihnen  
dann helfen können, wenn Sie es brauchen - **jetzt sofort!**

Und unseren individuellen Rat gibt es gratis dazu! **Praktisch, oder?**  
Übrigens: **Rat & Tat Apotheken** finden Sie in ganz Österreich.



# Allergien Heuschreck

Es fliegt, es fliegt ... ein Kinderspiel, auf das im Frühling viele Leidgeplagte wohl liebend gerne verzichten würden. Die Pollen sind wieder unterwegs und sorgen landauf, landab für allergische Symptome bei empfindlichen Menschen. Doch warum kommt es überhaupt zu diesen Beschwerden und vor allem, was kann man dagegen tun?



# und sphen

## WENN DER KÖRPER ÜBERREAGIERT

Millionen Menschen auf der ganzen Welt lieben Erdnüsse. Doch es gibt einige, bei denen schon geringe Mengen – z. B. in Speisen bzw. Produkten – reichen, um lebensbedrohliche allergische Reaktionen auszulösen. Ebenso verhält es sich mit Insektengift: Für die meisten ist ein Wespen- oder Bienenstich zwar lästig, jedoch kein Grund zur Panik. Hat man allerdings diesbezügliche Allergien, kann es sein, dass es bereits nach kurzer Zeit keine Rettung mehr gibt. Dies sind Extrembeispiele, aber nimmt man weniger gefährliche Allergien, wie gegen Pollen, Gräser, Hausstaub, Tierhaare und Reinigungsmittel, mit dazu, haben rund die Hälfte hierzulande mit mehr oder weniger stark ausgeprägten allergischen Reaktionen zu kämpfen.

## DAS IMMUNSYSTEM MACHT ERNST

Unser Körper besitzt einen wunderbaren Verteidigungsapparat gegen Angriffe von außen. Dringt ein Erreger in den Organismus ein, beginnt das System sofort zu reagieren, um diesen schnellstmöglich auszuschalten. Leider ist die Immunabwehr nicht unfehlbar und nimmt manchmal völlig harmlose Stoffe als Gefahr wahr. Die Folge: Es werden Maßnahmen ergriffen, die gar nicht nötig wären und teilweise weit über das Ziel hinausschießen. Der Körper schüttet vermehrt Histamin aus, was unterschiedliche Entzündungsreaktionen auslöst, die Schleimhäute schwellen an, die Augen jucken oder es kommt, bei





Hauptallergie	Mögliche Kreuzallergie	Häufigkeit
Birke	Apfel, Birne, Marille, Erdbeere, Himbeere, Brombeere, Zwetschge, Feige, Kirsche, Kiwi, Mandel, Hasel-, Wal- und Paranüsse, Sellerie, Soja, Karotte	55 %
Gräser	Nachtschattengewächse wie Tomaten und Kartoffeln, Getreide (Hafer, Weizen, Roggen, Gerste) und Hülsenfrüchte (Erdnüsse, Soja)	bis 10 %
Beifuß (Ragweed)	Sellerie, Artischocke, Paprika, Karotte, Gewürze (Anis, Koriander, Curry, Knoblauch, Kümmel)	bis 10 %

besonders schweren Formen, zu Atembeschwerden, Herz-Kreislauf-Problemen bis hin zum allergischen Schock.

## HEUSCHNUPFEN

Im Prinzip kann unser Organismus auf jeden noch so harmlosen Stoff mit einer allergischen Reaktion antworten. Heute möchten wir uns allerdings dem jedes Jahr um diese Zeit aktuellen Thema „Pollenallergie“ widmen, unter der rund ein Viertel aller Menschen leidet – und es werden immer mehr. Man geht davon aus, dass in den letzten 20 Jahren bei Neuerkrankungen ein Anstieg um 50 Prozent zu verzeichnen war. Die bekanntesten Symptome eines Heuschnupfens sind die laufende Nase sowie die juckenden oder brennenden Augen, es kann aber auch zu Husten und asthmaartigen Anfällen, ja sogar zur Ausbildung von chronischem Asthma kommen. Umso wichtiger ist es, sich möglichst rasch austesten zu lassen, gegen welche Stoffe man allergisch reagiert, und Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

## DIE HÄUFIGSTEN POLLENALLERGIEN

Hier gibt es wesentliche Unterschiede bei den Pflanzen und ihrem Allergie-

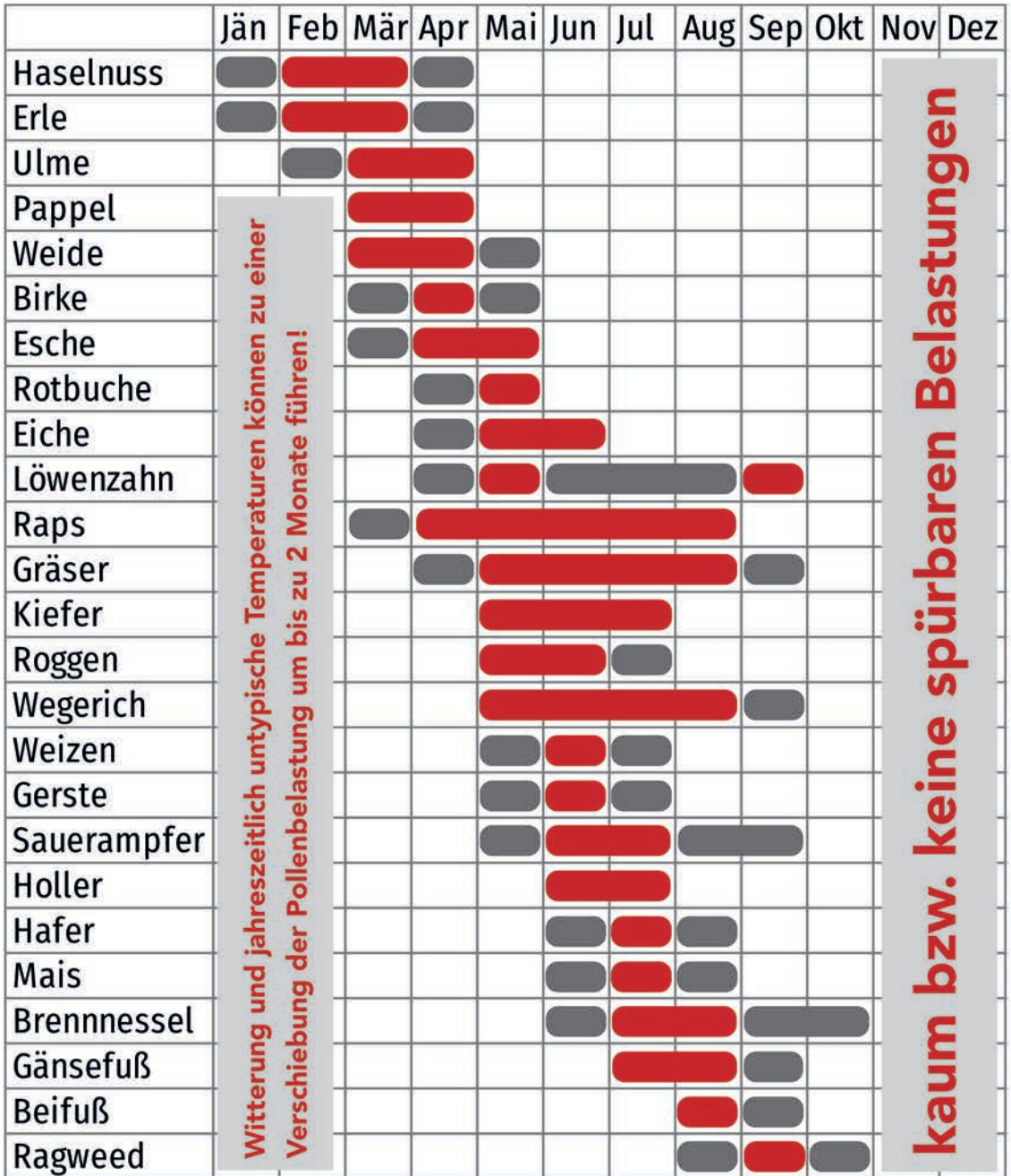
potenzial. Viele Allergiker reagieren dabei auf verschiedene Pollenarten. Am häufigsten sind dies Gräser (60–70 %), Birke (50 %) gefolgt von Erle, Hasel, Weide, Esche und Pappel. Getreidesorten, wie Roggen und Weizen, reizen ebenfalls, doch die extremste Belastung geht von einem Pflanzenimport aus. Das aus Nordamerika stammende Beifußblättrige Traubenkraut, auch Ragweed genannt, bei dem ein einziges Exemplar bis zu einer Milliarde Pollen freisetzen kann. Ein zusätzliches Problem stellen die sogenannten Kreuzallergien dar, bei denen man nicht nur auf die eigentliche Pflanze, sondern zusätzlich ebenso auf andere Stoffe reagiert.

## WAS KANN MAN TUN?

Das Beste wäre natürlich, sich den Pollen gar nicht erst auszusetzen. Ein Urlaub im Gebirge oder am Meer während der Hauptblüte reduziert die Belastung, allerdings verschiebt sich diese Zeit aufgrund von Wetter und Temperaturen leider auch immer wieder. Auf jeden Fall ist es ratsam, regelmäßig Informationen über die aktuellen Pollenmengen einzuholen, z. B. auf [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at), und an Tagen mit hoher Konzentration



# Pollenkalender 2020



Witterung und jahreszeitlich untypische Temperaturen können zu einer Verschiebung der Pollenbelastung um bis zu 2 Monate führen!

kaum bzw. keine spürbaren Belastungen

■ mäßige Pollenbelastung, Vor-/Nachblüte

■ starke Pollenbelastung, Hauptblüte



Natürliches Wohlbefinden mit den Produkten von ApoLife® aus Ihrer Rat & Tat Apotheke!

**Mehr unter [www.apolife.at](http://www.apolife.at)**

die Fenster geschlossen zu halten sowie Tätigkeiten im Freien zu vermeiden. Am Abend vor dem Schlafengehen Gesicht und Haare waschen und die Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer liegen lassen. Ebenso können Augentropfen, Nasensprays und auch alternative Mittel,

möchten, haben Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker einige hervorragende Tipps für Sie. Eine Möglichkeit, um das Immunsystem zu stärken und allergische Reaktionen zu lindern, ist der Mongolische Tragant, der neben der immunmodulierenden Wirkung auch

***Im Prinzip ist es möglich, dass unser Organismus auf jeden noch so harmlosen Stoff mit einer allergischen Reaktion antwortet.***

wie homöopathische Arzneien, Schüßlersalze sowie die Traditionelle Chinesische Medizin, Linderung verschaffen.

### **KLASSISCHE THERAPIEN**

Neben dem Einsatz von sogenannten Antihistaminika, also Medikamenten, die dem ausgeschütteten Histamin entgegenwirken, gibt es eine langfristige Möglichkeit, einer Allergie zu begegnen: die spezifische Immuntherapie oder Desensibilisierung. Hierbei werden über eine Dauer von drei bis fünf Jahren nach und nach immer höhere Konzentrationen der allergieauslösenden Stoffe in Form von Injektionen, als Lösung oder Tabletten verabreicht und die Betroffenen somit praktisch langsam an das Allergen gewöhnt.

### **HILFE AUS DER NATUR**

Wenn Sie Ihren Organismus auf natürliche Art auf die Pollenzeit vorbereiten

entzündungshemmende und antiasthmatische Eigenschaften besitzt. Bei einer Einnahme ab etwa sechs Wochen vor Beginn der Pollensaison konnte in Studien bei 90 Prozent der Betroffenen eine deutliche Verminderung der Symptome erreicht werden. Übrigens ist dieser Pflanze – Astragalus –, die seit Jahrtausenden in der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt wird, in unserer Ausgabe ein eigener Artikel gewidmet.

Der Mongolische Tragant ist ebenso wie das Immunsystem unterstützende Zink und Vitamin D ein wesentlicher Bestandteil von **ApoLife 15 Abwehrkraft**, das Sie in Ihrer Rat & Tat Apotheke erhalten. Hier bekommen Sie zudem wichtige Informationen, Tipps und ausführliche Beratung zu den Themen „Allergie“ und „Heuschnupfen“, damit Sie den Frühling dieses Jahr vielleicht ein bisschen entspannter genießen können!



# Mentale Balance

Um im Leben glücklich zu sein, müssen immer mehrere Faktoren zusammenspielen. Dazu gehört auch unser Organismus, der mit unterschiedlichen Hormonen unsere Stimmung maßgeblich beeinflussen kann. Einer dieser speziellen Botenstoffe ist das auch als „Glückshormon“ bezeichnete Serotonin, das wir uns im Folgenden etwas genauer ansehen möchten.

## WAS IST SEROTONIN ÜBERHAUPT?

Der in seiner chemischen Summenformel als  $C_{10}H_{12}N_2O$  bezeichnete Stoff „5-Hydroxytryptamin“ ist ein sogenannter Neurotransmitter und wird durch die Umwandlung von Tryptophan, einer Aminosäure, im Gehirn und im Darm gebildet. Serotonin kommt im menschlichen Körper unter anderem im Blut, im Herz-Kreislauf-System sowie im zentralen und im enterischen Nervensystem vor. Letzteres umfasst die Nerven in unserem Darm, die umgangssprachlich als „Bauchhirn“ bezeichnet werden.

## WELCHE AUFGABEN HAT DIESER BOTENSTOFF?

Wie der Begriff „Botenstoff“ bereits verrät, hat diese Substanz die Aufgabe, Signale zwischen und entlang von Nerven zu

vorhanden, führt dies zu einer wunderbar ausgeglichenen Stimmung, innerer Ruhe und Zufriedenheit. Negative Gefühle, wie Kummer, Angst oder Aggressivität, werden hingegen gedämpft.

## WELCHE FOLGEN HAT EIN SEROTONIN-MANGEL?

Ist zu wenig des Glückshormons vorhanden, weicht die gute Laune und es kommt zu Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression. Auch Angst- oder Panikstörungen können bei einem zu niedrigen Serotonin-Spiegel auftreten. Die Gründe dafür sind unterschiedlich und vielfach sogar von uns selbst beeinflusst. So führt beispielsweise der Konsum von Alkohol und Nikotin ebenso zu einem Mangel wie schlechte Ernährungsgewohnheiten und zu wenig

## *Unser Organismus beeinflusst unsere Stimmung mit unterschiedlichen Hormonen maßgeblich.*

transportieren. Der Name „Serotonin“ weist übrigens bereits auf eine wesentliche Funktion hin: Als Komponente des **Serums** im Blut kontrolliert es die Spannung – den **Tonus** – der Blutgefäße und trägt zudem zur Blutgerinnung bei. Außerdem wirkt es auf die Darmfunktion sowie auf unseren Schlaf und beeinflusst, womit wir wieder beim wesentlichsten Effekt auf unseren Organismus wären, direkt oder indirekt fast alle Gehirnzellen. Ist Serotonin in ausreichender Menge

Bewegung. Überdies können Infektionen, Entzündungen oder eine genetische Veranlagung schuld an einem zu niedrigen Serotonin-Spiegel sein.

## HILFE AUS DER NATUR

Wie in vielen anderen medizinischen Bereichen gibt es auch hier eine Möglichkeit, einem Serotonin-Mangel mit pflanzlicher Unterstützung beizukommen: Die Afrikanische Schwarzbohne, mit wissenschaftlichem Namen *Griffonia*





*simplicifolia*, ist eine in Südafrika vorkommende traditionelle Heilpflanze, die ganz spezielle Eigenschaften besitzt. Sie enthält eine natürliche Vorstufe von Serotonin (5-HTP), das von unserem Körper nach der Einnahme in dieses umgewandelt wird. So kann ein mögliches Defizit auf natürliche Weise ausgeglichen und damit trister Stimmung effizient vorgebeugt werden.

### **APOLIFE 17 MENTALE BALANCE**

Dieses Produkt Ihrer Rat & Tat Apotheken ist genau darauf abgestimmt, die mentale Balance wiederherzustellen bzw. ein mögliches Serotonin-Defizit auszugleichen. Es enthält neben 5-HTP (aus *Griffonia-simplicifolia*-Extrakt) auch das aus Sojabohnen gewonnene Phosphatidylcholin, welches die nervenstärkenden Eigenschaften der Schwarzbohne zusätzlich verstärkt und gegen Stimmungsschwankungen hilft. Vitamin B unterstützt die Umwandlung im Organismus, trägt zur optimalen Funktion unseres Nervensystems bei und wirkt überdies Ermüdungserscheinungen entgegen.

Dieses Eigenprodukt erhalten Sie, wie alles andere von ApoLife, nur in Ihrer Rat & Tat Apotheke. Hier finden Sie zudem viele weitere pflanzliche, alternative oder klassische Präparate, um die innere Ausgeglichenheit und Lebensfreude wiederzufinden bzw. zu erhalten. Und selbstverständlich haben Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker jederzeit ein offenes Ohr für Ihre Anliegen – egal, ob es um körperliche Beschwerden oder seelische Probleme geht.

# Bei Fieberblasen

## **ERAZABAN®**

**wirkt anders als alles,  
was Sie bisher versucht  
haben!**



- Seit Juni 2011 in Österreich verfügbar
- Bereits mehr als 600.000 mal angewendet
- Der erste innovative Wirkstoff seit Jahrzehnten
- Hohe Erfolgsrate
- Viele positive Rückmeldungen von Ärzten, Apothekern und Patienten

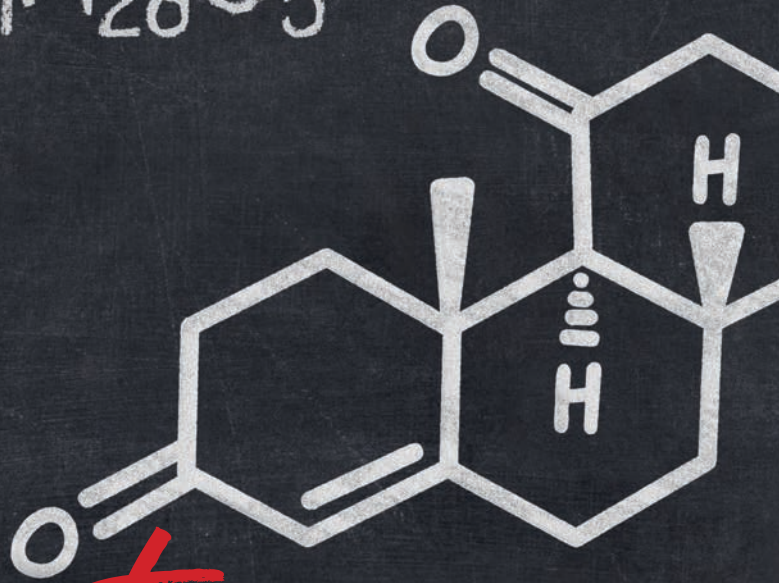
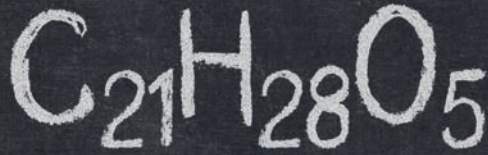
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Rezeptfreies Arzneimittel

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

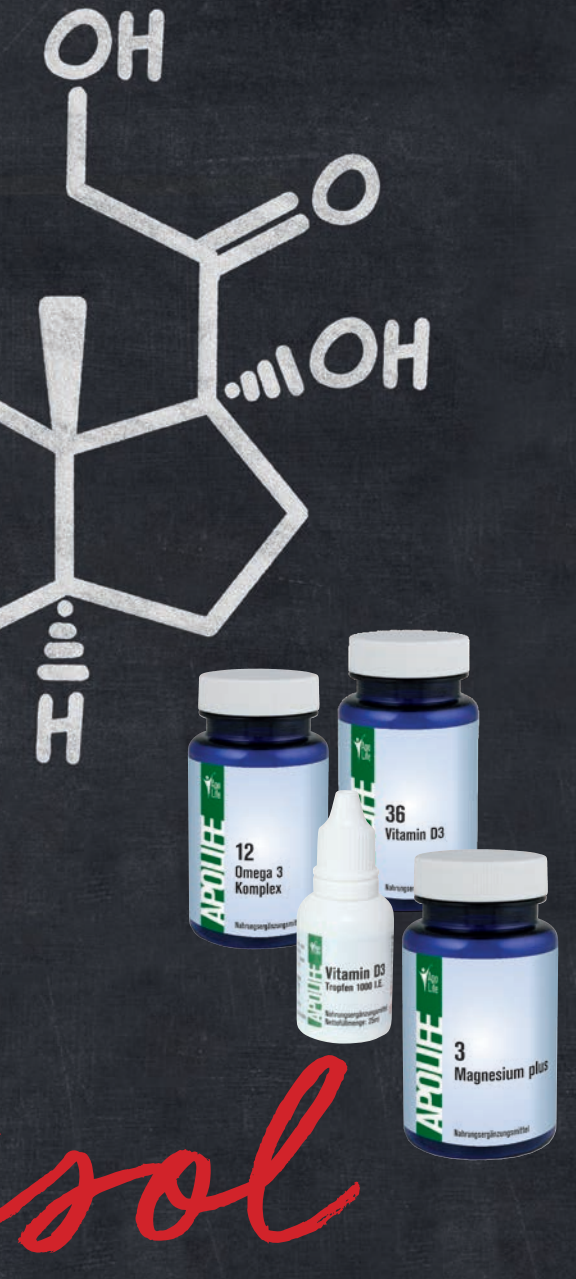
**easypharm**  
einfach. gesund. aus Österreich.

# Cortison



## Cortison und Corti

Diese zwei Begriffe kennt fast jeder und sie werden oftmals gleichgesetzt. Dabei gibt es einen wesentlichen Unterschied: Cortisol und Cortison sind zwei Substanzen chemisch sehr ähnlich sind. „Cortisol“, das auch als Hydrocortison bezeichnet wird, ist ein Hormon, das in der Nebennierenrinde bildet. Der Name leitet sich von diesem Produktionsort ab, wobei das lateinische „Cortis“ die Rinde der Nebenniere bedeutet. „Cortison“ hingegen ist im Organismus eigentlich die Vorstufe von Cortisol, findet aber als synthetisches Hormon Verwendung – und zwar mit dem identischen chemischen Aufbau wie Cortisol. Aus diesem Grund spricht man von Glucocorticoiden oder Corticoiden.



## DAS „STRESSHORMON“

Cortisol ist ein wichtiges Hormon, das auf Befehl unserer Hirnanhangdrüse gebildet wird und wesentliche Aufgaben in der Stoffwechselregulation erfüllt. So setzen wir etwa in Stresssituationen, die sowohl physisch als auch psychisch bedingt sein können, vermehrt Cortisol frei und der Körper stellt seinen Stoffwechsel um: Die Leber produziert Glukose, um dem Gehirn und dem Herzmuskel mehr Energie zur Verfügung zu stellen. Adrenalin wird freigesetzt, wodurch sich der Blutdruck erhöht, und das Immunsystem unterdrückt, um überschießende Entzündungsreaktionen einzudämmen. Zudem steigt die Körpertemperatur, damit bestimmte Reaktionen schneller ablaufen.

## ZU VIEL IST UNGESUND!

Die erwähnten durch Cortisol ausgelösten Vorgänge im Organismus sind überaus wichtig. Ist der Cortisol-Spiegel allerdings über einen zu langen Zeitraum erhöht, kann dies weitreichende Folgen haben. Bekannte Erkrankungen, die durch eine diesbezügliche Überproduktion ausgelöst werden, sind z. B. das sogenannte Cushing-Syndrom, welches mit einem charakteristischen runden, ausdruckslosen und rot verfärbten „Vollmond-Gesicht“ einhergeht, sowie die „Stammfettsucht“. Viele Stoffwechselprozesse geraten aus dem Ruder und die fortwährende Glukose-Produktion kann zum Auftreten von Diabetes mellitus führen. Zudem kommt es teilweise zu Störungen des Fett- und Eiweißstoffwechsels, Bluthochdruck und

entlichen Unterschied, obwohl die beiden  
in lebenswichtiges Hormon, das unser Körper in  
sche „Cortex“ so viel wie „Rinde“ bedeutet.  
sch hergestelltes Medikament in der Medizin  
prechen Ärzte bei den Präparaten zumeist von



Leberschäden. Im psychischen Bereich treten Depressionen, aber ebenso vermehrte Aggressivität auf.

### **EINSATZ ALS MEDIKAMENT**

Die bereits beschriebene, von Cortisol ausgelöste Unterdrückung des Immun-

eine vermehrte Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen und pflanzlichen Präparaten. Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren stärken Haut sowie Schleimhäute und unterstützen das Immunsystem dabei, Entzündungen zu bewältigen. Hier finden Sie in Ihrer Rat & Tat

***Cortisol ist ein wichtiges Hormon, das auf Befehl unserer Hirnanhangdrüse gebildet wird und wesentliche Aufgaben in der Stoffwechselregulation erfüllt.***

systems hilft bei vielen chronischen Erkrankungen, z. B. rheumatoider Arthritis oder Asthma bronchiale, Entzündungsreaktionen entgegenzuwirken. Auch bei akuten Entzündungen (Verschlechterung einer COPD) oder einem Gehörsturz kommen diese Präparate zur Anwendung. Und bei stark juckenden Hauterkrankungen, wie Schuppenflechte oder Ekzemen, sind für viele Betroffene oft Cortison-Cremen und -Salben der einzige Weg zur akuten Linderung der Symptome.

### **ZUSÄTZLICHE UNTERSTÜTZUNG**

Entzündungen stellen für den Organismus eine enorme Belastung dar. Dabei laufen energieraubende Stoffwechselprozesse ab, bei denen wir unserem Körper mit unterschiedlichen Mitteln helfen und die Beschwerden zum Teil auch lindern können. So etwa durch

Apotheke wertvolle Eigenprodukte (**ApoLife 36 Vitamin D3, ApoLife Vitamin D3 Tropfen, ApoLife 12 Omega 3 Komplex**). Und für Asthma-Patienten empfiehlt sich eine zusätzliche Magnesium-Gabe, z. B. **ApoLife 3 Magnesium plus**, zur Beruhigung der Muskeln rund um die Bronchien sowie zur Vorbeugung von Asthmaanfällen.

Haben Sie weitere Fragen zu den Themen „Cortison“ oder „Cortisol“? Dann schauen Sie am besten in Ihrer Rat & Tat Apotheke vorbei und informieren sich bei den Expertinnen und Experten vor Ort gerne noch ausführlicher. Sie werden überrascht sein, welche weiteren Möglichkeiten es gibt, den Körper mit klassischen Medikamenten, natürlichen und pflanzlichen Arzneien oder alternativen Heilmitteln beim Kampf gegen Entzündungen zu unterstützen.





## TIPPS ZUR ANWENDUNG VON CORTISON

Eines vorweg: Bei diesen Präparaten handelt es sich um stark wirksame Medikamente, die nur auf ärztliche Verschreibung angewendet werden sollten und deswegen auch der Rezeptpflicht unterliegen!

### Salben und Cremes

- stets nur dünn auf die betroffenen Stellen auftragen
- wenn vom Arzt nicht anders verordnet, nur ein- bis maximal zweimal täglich und auf eine bis zwei Wochen beschränkt anwenden
- am besten mit Handschuhen auftragen oder nach der Verwendung gut die Hände waschen

### Tabletten

- exakt nach dem vorgegebenen Behandlungsschema einnehmen
- vorzugsweise nach dem Frühstück schlucken, da sie dann besser vertragen werden
- nicht einfach absetzen, sondern „ausschleichen“, sprich: Dosis langsam Tag für Tag reduzieren

### Inhalatoren

- werden meist ein- bis zweimal täglich angewendet
- können zu Pilzinfektionen der Mundschleimhaut führen, also nach der Inhalation Mund ausspülen und nach Möglichkeit Zähne putzen

**LEATON®**  
Energie und Vitalität

**Energie  
schenken!**

**LEATON®  
complete**

- Vitamine & mehr
- Ginkgo
- Ginseng
- Lecithin
- Lutein
- Lycopen
- glutenfrei

Vitalität und Leistungskraft

Österreichs  
Tonikum  
Nr. 1

**10 lebenswichtige Vitamine  
& 5 Vitalstoffe**

- Für Körper und Geist
- Für das Immunsystem
- Für sofortige Stärkung

\*QMIA/YTD 2018, OSA Tonika Markt | LEA-0083\_1812

# Wir denken an Sie

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im März und

**5€ KENNENLERN-  
RABATT\***

\* BEIM KAUF EINER VICHY PFLEGE MIT 5€ COUPON  
IM AKTIONSZEITRAUM BIS 31.03.2020.

ENTDECKEN SIE  
**DIE WIRKSAMKEIT VON VICHY**

72 MIT NATURBASIERTEN AKTIVSTOFFEN 57 VON DERMATOLOGEN EMPFOHLEN



1. bis 31. März 2020

**5,- SPAREN**

Jetzt die Wirksamkeit  
der Vichy-Pflegeprodukte  
entdecken und  
5,- sparen!

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

1. bis 31. März 2020



**5,-  
SPAREN**

Supradyn Vitamine in  
der Vorratspackung  
jetzt um 5,- billiger!

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – Vitamin B6  
trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

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

L.A.T.MKT.02.2020.9935



# Ihre Gesundheit!

und April – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 30. April 2020

## 1,- SPAREN



Lindern Sie Sodbrennen an Ort und Stelle – Rennie Spearmint 60er jetzt um 1,- billiger!

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

L\_ATMKT.02.2020.9935

Gutschein gültig von 1. bis 30. April 2020 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

1. bis 30. April 2020

## Shaker GRATIS



Zu jedem **ApoLife Eiweiß-Shake** jetzt ein praktischer Shaker **GRATIS!**

Gutschein gültig von 1. bis 30. April 2020 solange der Vorrat reicht. Satz- und Druckfehler vorbehalten, keine Barablöse möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



# Sarkopenie

Dass Menschen im fortgeschrittenen Alter mit einem zunehmenden Abbau der Muskeln bzw. dem Rückgang der Muskelkraft an sich zu kämpfen haben, ist eigentlich nichts Neues. Gangunsicherheit und Stürze zählen leider von jeher zu den Begleiterscheinungen des Älterwerdens, doch dass diese ihre Ursache auch in einem Eiweißmangel haben können, wurde erst in den späten 1980er-Jahren entdeckt. Von nun an hatte diese Mangelkrankung einen Namen: Sarkopenie.

## **BEGINN UND VERLAUF**

Wann der altersbedingte Muskelschwund bei den Betroffenen einsetzt, ist von Fall zu Fall unterschiedlich. So kann Sarkopenie bereits ab dem 50. Lebensjahr auftreten, der Prozess beschleunigt sich aber in den weiteren Jahrzehnten merklich. Die Wissenschaft

geht davon aus, dass sich der Abbau der Muskelmasse nach und nach auf bis zu drei Prozent jährlich steigern kann, was in weiterer Folge zu deutlichen Einschränkungen in der Beweglichkeit, zu vermehrten Stürzen und damit verbunden zu erheblichen Verletzungen führen kann.





## AUSLÖSER FÜR SARKOPENIE

Man nimmt an, dass die Ursache dieser Erkrankung als erstes im Rückgang des natürlichen Muskelaufbaues zu finden ist. Dazu können sich noch muskelabauende Prozesse und Fehlfunktionen von Muskelfaserzellen einstellen. Das alles betrifft Männer und Frauen etwa

gleich. Eine einseitige, nährstoffarme Ernährung und zu wenig Bewegung fördern die Entstehung einer Muskelschwäche zusätzlich.

## WAS KANN MAN TUN?

Für Bewegung ist es nie zu spät. Regelmäßige körperliche Aktivitäten,

idealerweise auch moderates Krafttraining, tragen dazu bei, die Ganggeschwindigkeit zu verbessern sowie die Muskelkraft zu erhöhen. Zudem sollte man auf eine ausgewogene, protein-

beispielsweise in Ei, Rindfleisch, Huhn, Pute, magerem Fisch, Milchprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten, wie Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen, zu finden.

***Man nimmt an, dass die Ursache für das Entstehen von Sarkopenie als erstes im Rückgang des natürlichen Muskelaufbaues zu finden ist.***

reiche Ernährung achten, um genügend Nährstoffe aufzunehmen und einem Eiweißmangel vorzubeugen. Frische, gesunde Kost mit ausgewählten Aminosäuren und Kohlenhydraten ist nämlich nicht nur für den Körper wichtig, sondern stellt ebenso für die Seele eine wesentliche Stütze dar.

**UNVERZICHTBAR: EIWEISS!**

Nicht umsonst kommt der wissenschaftliche Name dieses wichtigen Bausteines unseres Körpers – Protein – vom griechischen „proteios“, was so viel wie „grundlegend“ bedeutet. Es ist ein unverzichtbarer Bestandteil der menschlichen Zellen, Nahrung für das Gehirn und liefert die Grundlage für unsere körpereigenen Glückshormone, also damit auch für Lebensfreude und Ausgeglichenheit.

Um einer Sarkopenie vorzubeugen, sollte man stets auf eine vielseitige, ausgewogene und vor allem eiweißreiche Ernährung achten! Viel Protein ist

**PROTEIN-SCHUB AUS DER APOTHEKE**

Für die ideale Eiweißversorgung gibt es vier schmackhafte Eigenprodukte aus Ihrer Rat & Tat Apotheke – die **ApoLife Eiweiß-Shakes**. Sie sind nicht nur für Fitnessfans optimal, um die Protein-Depots wieder aufzufüllen, sondern sorgen auch im Rahmen einer Diät für eine kalorienarme Versorgung mit den wichtigsten Vitalstoffen. Die köstlichen Shakes in den Sorten Schoko, Cappuccino, Vanille und Erdbeere bieten zudem eine perfekte Unterstützung bei der Gefahr eines Eiweißmangels im fortgeschrittenen Alter und können, gemeinsam mit einem angepassten körperlichen Training, Sarkopenie entgegenwirken.

Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker beantworten Ihnen gerne alle Fragen zu diesen und vielen anderen Produkten von ApoLife sowie zu einer für Sie optimalen Ernährung.



Übrigens können Sie mit den Eiweiß-Shakes von ApoLife wunderbar vielseitige Mixgetränke zubereiten. Lassen Sie sich unsere Rezepte auf der Zunge zergehen – wohl bekomm's!

### CAPPUCCINO-BANANEN-SHAKE

Zutaten (für einen Drink):

- 30 ml kalter Espresso
- 1 TL brauner Rohrzucker
- 50 g Banane
- 150 ml fettarme Milch, kalt
- 3 EL **ApoLife Eiweiß-Shake**

#### Cappuccino

- Eiswürfel

Banane zerteilen, Espresso, Zucker und die Hälfte der Milch gut durchmischen. Dann **ApoLife Eiweiß-Shake Cappuccino** sowie die restliche Milch hinzufügen und nochmals 10 Sekunden mixen. Eiswürfel in ein Glas geben und die Mischung darüber gießen. Als Deko eignet sich Kakaopulver oder Schlagobers.

### ANANAS-ERDBEER-SHAKE

Zutaten (für einen Drink):

- 75 g Erdbeeren
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Akazienhonig
- 150 ml Ananassaft, kalt
- 2 EL **ApoLife Eiweiß-Shake**

#### Erdbeere

- Eiswürfel

Erdbeeren waschen, entstielen und mit Zitronensaft, Honig und der Hälfte des Ananassaftes gut durchmischen. **ApoLife Eiweiß-Shake Erdbeere** und restlichen Saft dazugeben und weitere 10 Sekunden mixen. Eiswürfel in ein Glas geben und die Mischung darüber gießen. Als Deko eine Erdbeere auf den Glasrand stecken.



### BEEREN-SMOOTHIE-SHAKE

Zutaten (für einen Drink):

- 80 g Rote & Schwarze Johannisbeeren, eventuell Himbeeren (auch gefroren)
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Ahornsirup nach Geschmack
- 40 g geschälte Banane
- 2 EL **ApoLife Eiweiß-Shake**

#### Erdbeere

- 1/8 l prickelndes Mineralwasser, kalt
- Eiswürfel

Beeren waschen und mit dem Ahornsirup sowie dem Orangensaft im Mixer 15 Sekunden pürieren. Banane schneiden, Wasser sowie **ApoLife Eiweiß-Shake Erdbeere** dazugeben und nochmals 15 Sekunden mixen. Eiswürfel in ein gefrostetes Cocktailglas geben und die Mischung darüber gießen. Als besonders auffällige Deko ist ein Johannisbeerzweig perfekt.





# Astragalus

In dieser Ausgabe möchten wir uns einer Heilpflanze widmen, die durch ihre vielfältigen Eigenschaften aus der Volksmedizin nicht wegzudenken ist. Bereits Hildegard von Bingen schätzte den ursprünglich aus der Mongolei und Nordchina stammenden Astragalus, von dem bis zu 3.000 verschiedene Arten bekannt sind. Die medizinisch bedeutendste – Astragalus membranaceus – zählt zu den wichtigsten Pflanzen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In Asien wird das auch Mongolischer Tragant oder Huang Qi genannte krautige Gewächs seit über 4.000 Jahren vor allem eingesetzt, um die Lebensenergie, das Qi, zu verbessern. Doch Astragalus kann nach modernsten Forschungserkenntnissen noch viel mehr ...



## Astragalus - kurz & bündig



- Wichtige Heilpflanze in der TCM
- Seit über 4.000 Jahren als Kräftigungsmittel bekannt
- Stammt aus der Mongolei und Nordchina
- Verwendet wird die reif geerntete Wurzel
- Enthält wichtige Aminosäuren, Fettsäuren, Mineralstoffe
- Günstige Wirkung auf Blutzucker- und Cholesterinspiegel
- Kann bei Allergien, Diabetes und Entzündungen helfen
- Im Eigenprodukt **ApoLife 15 Abwehrkraft** erhältlich



### WAS MACHT ASTRAGALUS SO WERTVOLL?

Die reif geerntete Wurzel fasziniert dank ihrer Vielfalt an Inhaltsstoffen, welche sich überaus positiv auf unseren Organismus auswirken können. So haben die enthaltenen Polysaccharide etwa eine günstige Wirkung auf unseren Blutzuckerspiegel, und Isoflavonoide sowie Saponine (Seifenstoffe) helfen bei Entzündungen. Ebenfalls nachgewiesen wurden wichtige Fettsäuren, Aminosäuren und Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Selen. Somit ergibt sich ein breites

Anwendungsspektrum, das aufgrund von neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen immer wieder erweitert wird.

### ALS KRÄFTIGUNGSMITTEL

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Mongolische Tragant seit Jahrtausenden als natürliche Arznei bei Erschöpfungszuständen bzw. zur Stärkung der Abwehrkräfte verabreicht. Nicht verwunderlich also, dass Astragalus auch einen wichtigen Bestandteil von **ApoLife 15 Abwehrkraft** darstellt. Mit wertvollem Vitamin C der Acerola-

Kirsche, Cistuskrautextrakt und Zink unterstützt dieses Eigenprodukt aus der Rat & Tat Apotheke unser Immunsystem auf perfekte Weise.

### GEGEN ALLERGIE UND DIABETES

Ein weiteres Einsatzgebiet stellen Überreaktionen des Immunsystems dar. Zahlreiche Studien belegen, dass die allergischen Symptome nach einer Einnahme von Astragalus deutlich zurückgingen und sich die Patienten besser sowie beschwerdefreier fühlten. Neuesten Forschungen zufolge könnte die Wurzel ebenso bei Diabeteserkrankungen vom Typ 2 hilfreich sein, da durch sie zum Teil die Ansprechbarkeit auf Insulin wieder erhöht werden kann.

### ZUR PRÄVENTION VON HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Ebenfalls beobachtet wurde eine positive Wirkung von Astragalus auf den Cholesterinspiegel. Zu einer verminderten Cholesterinaufnahme im Darm führen vermutlich die organischen Säuren

im Zusammenspiel mit anderen pflanzlichen Inhaltsstoffen, was sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkt. Diesbezüglich erhöhte Werte steigern bei bestehendem Übergewicht, Diabetes und erhöhtem Blutdruck das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Somit könnte die Wunderwurzel hier in Zukunft eine wesentliche Rolle in der Prävention spielen.

Erhältlich ist der Mongolische Tragant nicht nur als **ApoLife 15 Abwehrkraft**, sondern überdies in vielen weiteren Produkten aus Ihrer Rat & Tat Apotheke. Astragalus-Präparate zeichnen sich durch eine gute Verträglichkeit aus, sollten aber aufgrund fehlender Erfahrungen von Schwangeren und Stillenden nicht eingenommen werden. Für alle weiteren Fragen zu Einsatzmöglichkeiten, Wirksamkeit und Anwendung dieser ganz besonderen Pflanzenwurzel stehen Ihnen Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker selbstverständlich jederzeit gerne zur Verfügung.

SODBRENNEN?

RENNIE VERWandelt  
MAGENSÄURE IN WASSER  
UND ANDERE NATÜRLICHE SUBSTANZEN.

**Rennie**  
Antacidum

**SPEARMINT** Zuckerfrei

60  
Lutsch-  
tablettchen

Wirkt gegen Übersäuerung  
des Magens (Sodbrennen)

SCHNELLE  
HILFE BEI  
SODBRENNEN.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation,  
Arzt oder Apotheker. Entgeltliche Einschaltung L.AT.MKT.01.2020.9909

BAYER





# Selen



Bei diesem, dem bedeutendsten Antioxidations-Spurenelement, lohnt es sich, einen Blick auf die Entdeckung und Benennung des Stoffes zu werfen. Es wurde im Jahr 1817 vom schwedischen Mediziner und Chemiker Jöns Jakob Berzelius bei der Untersuchung von Bleikammerschlamm einer Schwefelsäurefabrik entdeckt. Zuerst verwechselte er es mit dem bereits bekannten und sehr ähnlichen Tellur, erkannte dann aber die Eigenständigkeit des Stoffes. Berzelius benannte ihn – nachdem Tellur vom lateinischen Wort für „Erde“ kommt – nach der altgriechischen Mondgöttin „Selene“.

### FUNKTIONEN IM ORGANISMUS

Als Bestandteil eines der wichtigsten antioxidativen Enzyme, der Glutathionperoxidase, schützt es uns vor Oxidationsprozessen, die z. B. beim Altern oder der Entstehung von Krebs und Arteriosklerose eine Rolle spielen. In neuerer Zeit wurden weitere selenhaltige Biokatalysatoren entdeckt, deren Funktionen essenziell für reibungslose Abläufe in unserem Körper sind. Ein Beispiel: Die sogenannte Jodthyronin-Dejodase wandelt das Schilddrüsenhormon T4 in die biologisch aktive Form T3 um. Klingt kompliziert – und ist es auch. Also schnell weiter zu den leichter erklärbareren Eigenschaften von Selen. Es unter-

stützt uns bei der Entgiftung unseres Organismus, etwa bei Belastung mit Schwermetallen (Quecksilber, Arsen, Blei etc.) oder Medikamenten. Zudem benötigen unsere Nerven, Leber, Niere, Muskulatur, Schilddrüse sowie Herz und Gehirn besonders viel von diesem Spurenelement. Ein Grund, warum sich ein diesbezüglicher Mangel in vielen Bereichen zeigen kann.

### EIN MANGEL UND DIE FOLGEN

Wir nehmen Selen normalerweise im Rahmen einer ausgewogenen, gesunden Ernährung zu uns, allerdings können in Gegenden mit extrem selenarmen Böden Versorgungsprobleme

## Selen – kurz & bündig



- Wichtigstes antioxidatives Spurenelement
- 1817 von Jöns Jakob Berzelius entdeckt
- Unverzichtbar für viele Körperfunktionen
- Selenreich sind Fische, Leber, Niere, Steinpilze und Paranüsse
- Ein Mangel begünstigt z. B. Rheuma, Herzinfarkt und Schilddrüsenentzündung
- Ideal zur Ergänzung: ApoLife 44 Selen
- Empfehlenswert bei einseitiger Ernährung, Essstörungen, für Schwangere und Stillende





auftreten. So z. B. in China, wo mancherorts sogar die Keshan-Krankheit (eine Herzmuskelerkrankung) und die Kaschin-Beck-Krankheit (Arthritis mit Knochenbeteiligung) darauf zurückzuführen sind. Diese schwerwiegenden Probleme treten in unseren Breiten nur sehr selten auf, trotzdem können bestimmte Erkrankungen, wie Rheuma, Herzinfarkt, Schilddrüsenentzündung, Immunschwäche oder grauer Star, begünstigt werden. Als Anzeichen für einen Selen-Mangel gelten u. a. Infektanfälligkeit, Nagelveränderungen, Haarausfall und trockene Haut, Muskelschwäche und Unfruchtbarkeit beim Mann.

### WICHTIGE QUELLEN

Besonders selenreiche Lebensmittel sind Fische, etwa Lachs, Thunfisch, Heilbutt, Hering oder Makrele, Leber und Niere vom Schwein bzw. Kalb sowie Steinpilze und Paranüsse. Als Ergänzung empfiehlt sich ein Eigenprodukt aus der Rat & Tat Apotheke: **ApoLife 44 Selen**. In diesem ist das Spurenelement in einer optimalen Dosierung vorhanden und wird von weiteren wichtigen Antioxidantien, wie Kupfer, Mangan, Vitamin E und grünem Tee, unterstützt. Empfehlenswert nicht nur für Risikogruppen einer Unterversorgung – Personen mit einseitiger Ernährung (Veganer, Senioren), Menschen mit Essstörungen (Magersucht, Bulimie), Schwangere, Stillende, Dialysepatienten und Alkoholiker. Die allgemeine durchschnittliche Selenzufuhr wird hierzulande nämlich auf 40 Mikrogramm geschätzt, was deutlich unter

dem von Gesundheitsorganisationen empfohlenen Richtwert liegt. Trotzdem sollte keinesfalls eine unkontrollierte Seleneneinnahme erfolgen, denn hier kann es bei einer Überdosierung zu erheblichen gesundheitlichen Folgen kommen.

Am besten, Sie lassen sich ausführlich von Ihren Rat & Tat Apothekerinnen und Apothekern zu einer optimalen Selenversorgung und -Ergänzung mit **ApoLife 44 Selen** beraten! Diese sind Experten in puncto Nährstoffversorgung und haben im umfangreichen ApoLife-Sortiment mit Sicherheit noch viele weitere wertvolle Produkte sowie viele nützliche Ernährungstipps für Sie.



## Gehirnjogging

**1** Was suchen wir?  
Wer mich beißt, den beißt ich wieder, macht ihm feucht die Augenlider.

4	7		3				5	<b>2</b>
						3	1	
2		9		5			4	
			4	3				
						8	6	
	1	8			9			
							2	
8					1			
		6	9	2	5			

Die Lösungen finden Sie weiter hinten im Heft!

## FACHINTERVIEW



Mag. Verena Reitbauer  
Rat & Tat Apothekerin in  
Gänsersdorf

# Frühjahrs- müdigkeit

Kaum ist die Winterdepression Geschichte, beginnt für viele Menschen schon die nächste belastende Zeit – das Frühjahr. Die Blumen fangen an zu blühen, die Natur erwacht und bei Allergiegeplagten stellen sich die unterschiedlichsten Beschwerden ein, denen in dieser Ausgabe sogar ein eigener Artikel gewidmet ist. In unserem Fachinterview hingegen möchten wir einem anderen Phänomen, der Frühjahrsmüdigkeit, genauer auf den Grund gehen. Dazu haben wir Frau Mag. Reitbauer, Rat & Tat Apothekerin aus Gänsersdorf, gebeten, uns ein paar Fragen zu diesem wichtigen Thema zu beantworten.



### **Frau Mag. Reitbauer, was bedeutet eigentlich „Frühjahrsmüdigkeit“?**

Auch wenn wir von Frühjahrsmüdigkeit sprechen, sind die Beschwerden zu meist nicht nur auf dieses Symptom beschränkt, sondern umfassen mehrere Dinge wie etwa Abgeschlagenheit, fehlenden Antrieb, Wetterfühligkeit, Gereiztheit sowie Schwindel und Kreislaufprobleme. Das Ganze beginnt mit den ersten warmen Tagen im Jahr im März bzw. April und dauert etwa zwei bis vier Wochen, bis sich der Körper an die höheren Temperaturen gewöhnt und der Biorhythmus angepasst hat.

### **Ist also nur die Temperatur ausschlaggebend?**

Nein, es sind mehrere Faktoren beteiligt, wobei die genauen Ursachen nach wie vor nicht komplett erforscht sind. Neben den steigenden Gradzahlen spielen die zunehmend längeren Tage sowie das ständig wechselnde Wetter ebenfalls eine gewisse Rolle. Einen speziellen Aspekt stellt auf alle Fälle der Hormonhaushalt dar. Das körpereigene „Schlafhormon“ Melatonin wird im dunklen Winter verstärkt gebildet und ist

im Frühjahr vermehrt im Organismus anzutreffen. Im Gegensatz dazu ist das „Glückshormon“ Serotonin, das der Körper in erster Linie bei Licht bildet, noch nicht ausreichend vorhanden.

### **Gibt es Personen, die besonders betroffen sind?**

Dazu sollten wir uns zuerst die Vorgänge im Organismus ansehen, die dabei ablaufen. Der Körper reagiert beispielsweise, indem sich die Blutgefäße erweitern, wodurch der Blutdruck sinkt. Deshalb haben speziell Menschen mit ohnehin niedrigem Blutdruck im Frühjahr Probleme. Es sind tendenziell mehr Frauen als Männer, ältere Personen und an Hypotonie Leidende, bei denen die Symptome verstärkt auftreten. Man sollte also seinen Blutdruck vermehrt im Blick haben und im Fall des Falles mit dem Hausarzt sprechen.

### **Kann man prinzipiell etwas gegen Frühjahrsmüdigkeit unternehmen?**

Da gibt es einige Möglichkeiten. Wie bereits erwähnt, sind fehlendes Sonnenlicht und ein niedriger Blutdruck Faktoren, die zu den bekannten Beschwerden







führen. Hier kann man zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen und mit viel Bewegung an der frischen Luft den Kreislauf sowie durch die Sonne die Serotonin-Produktion ankurbeln. Zudem gewöhnt sich der Körper im Freien schneller an die gestiegenen Temperaturen. Ebenfalls empfehlenswert ist es, den Tag mit Kalt-Warm-Duschen zu be-

reiches Essen zu genießen und vor allem viel zu trinken, am besten einfach reines Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Kräutertees. Darüber hinaus können Sie Ihrem Körper natürlich mit Produkten aus der Rat & Tat Apotheke den Start ins Frühjahr etwas erleichtern und ihn mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und vielem mehr unterstützen.

***Neben den steigenden Temperaturen spielen die zunehmend längeren Tage sowie das ständig wechselnde Wetter ebenfalls eine Rolle beim Entstehen der Frühjahrsmüdigkeit.***

ginnen, um den Kreislauf richtig in Schwung zu bringen.

***Spielt eigentlich auch die Ernährung eine Rolle?***

Selbstverständlich. Speziell in der kalten Jahreszeit neigen wir dazu, uns eher fettreich zu ernähren – und das nicht nur während der Weihnachtsfeiertage. Demnach gilt es, die Kost in der Vorbereitung auf den Frühling wieder umzustellen. Achten Sie darauf, vitamin- und eiweiß-

***Können Sie einige Präparate empfehlen?***

Bei den Rat & Tat Eigenprodukten gibt es viele Nahrungsergänzungsmittel, die bei einem Mangel wertvolle Hilfe bringen. **ApoLife 17 Mentale Balance** würde ich für die Frühjahrsmüdigkeit



im Speziellen empfehlen. Es enthält eine natürliche Vorstufe von Serotonin aus der Afrikanischen Schwarzbohne und hilft so bei der Umstellung von der dunklen zur hellen Zeit. Vitamin B6 bekämpft die Müdigkeit und das Phosphatidylcholin der Sojabohne gleicht Stimmungsschwankungen aus.

### **Vitamin B6 ist ein gutes Stichwort.**

#### **Welche Vitamine helfen sonst noch?**

Im Prinzip sind alle B-Vitamine empfehlenswert, die Sie mit **ApoLife 5 Vitamin-B Komplex** in einer optimal zusammengestellten Kombination erhalten. Damit wirken Sie Müdigkeit, Abgespanntheit, Reizbarkeit und Durchblutungsstörungen entgegen. Darüber hinaus hilft Vitamin D3 dabei, den Serotonin-Spiegel zu erhöhen. Das gibt es z. B. als **ApoLife 36 Vitamin D3** in Kapselform oder als **ApoLife Vitamin D3 Tropfen**.

#### **Haben Sie in dieser Hinsicht noch Tipps fürs Immunsystem?**

Wie schon erwähnt, unterstützen Sie mit viel Bewegung an der frischen Luft nicht nur das Erzeugen körpereigener „Glückshormone“, sondern tun auch dem Kreislauf etwas Gutes und stärken die Abwehrkräfte. Wer diese von innen pushen möchte, kann Vitamin C- und Zink-Präparate einnehmen. Die gibt es als **ApoLife 27 Zink plus** oder als **ApoLife Zink Lutschtabletten** jeweils mit wichtigem Vitamin C. Beide Stoffe werden im Winter verstärkt verbraucht und fehlen uns dadurch im Frühjahr. Ebenfalls empfehlenswert sind die drei

**ApoLife Tonika** – aktivierend für Energie und Aktivität, stärkend für Kreislauf und Immunsystem sowie beruhigend für Entspannung und Schlaf.

#### **Kann mehr Schlaf hilfreich sein?**

Besonders wichtig ist vor allem ein regelmäßiger Schlafrhythmus, und auch das gute alte Mittagsschläfchen kommt als Powernapping nicht umsonst wieder mehr und mehr in Mode. Aber Vorsicht: Diese Entspannungsphasen untertags sollten nicht länger als 20 Minuten dauern, sonst erreicht man eher den gegenteiligen Effekt! Ist man von Natur aus sensibel, was Schlafstörungen angeht, gilt es, das tägliche Zubettgehen relativ genau zu timen und jeweils maximal eine Stunde früher oder später schlafen zu gehen. Das Zimmer immer gut lüften und nach Möglichkeit nicht mit TV-Berieselung einschlafen sowie das Handy während der Nachtruhe aus dem Zimmer verbannen.

#### **Und falls gar nichts hilft bzw. die Symptome länger andauern?**

In diesem Fall ist es ratsam, sich an den Hausarzt zu wenden. Denn selbst wenn die Beschwerden auf eine aktuelle Frühjahrsmüdigkeit hindeuten, können unter Umständen ebenso andere Erkrankungen die Auslöser sein. Hier also besser nichts riskieren! Und ein regelmäßiger Check der eigenen Gesundheit kann sowieso nie schaden.

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



A P O M A X E R K L Ä R T :

# Tipps fürs Immunsystem

**Unsere körpereigene Abwehr ist ein hocheffizientes Verteidigungssystem, das den Organismus vor Angriffen von außen schützt. Das Immunsystem wehrt praktisch pausenlos Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten ab, ohne dass wir irgendetwas davon bemerken. Zudem ist es auch an weiteren wesentlichen Vorgängen beteiligt wie z. B. an Heilungsprozessen unseres Körpers. Es sollte also bestmöglich unterstützt werden, damit wir nicht erkranken bzw. schnell wieder gesund werden.**

## **EIN ZUSAMMENSPIEL VON VIELEN ELEMENTEN**

Das Immunsystem ist kein spezielles Organ, sondern setzt sich aus vielen unterschiedlichen Bereichen zusammen, die für eine optimale Funktion perfekt zusammenspielen müssen. So hat etwa die Haut ihre spezifischen Aufgaben ebenso wie die Mandeln, Milz, Thymusdrüse, Lymphe oder das Knochenmark. Die Spitzenposition bei der körperlichen Abwehr nimmt – mit über 80 Prozent Beteiligung – allerdings der Darm ein, wo das Immunsystem zwischen den „guten“ Darmbakterien und möglichen Krankheitserregern unterscheiden muss.

## **WAS SCHADET DEM IMMUNSYSTEM?**

Es gibt einige Dinge, die der ausgeklügelten Verteidigung zusetzen können. Dazu zählen beispielsweise anhaltender negativer Stress, berufliche Konflikte, private Probleme oder Trauer auf der psychischen Seite bzw. Schlafmangel, körperliche Überforderung, Spitzensport sowie ungesunde Ernährung als physische Faktoren. Hier sind etwa Mangelernährung durch Diäten oder Essstörungen ebenso zu nennen wie

Überernährung mit vielen Kalorien, aber zu wenig Mineralstoffen und Spurenelementen. Darüber hinaus schwächen auch Genussmittel, Schadstoffe aus der Umwelt oder Medikamente unser Immunsystem. Die möglichen Folgen davon: erhöhte Infektionsanfälligkeit gegenüber Viren, Bakterien und Pilzen, Allergien, Autoimmunerkrankungen oder unter Umständen sogar Krebs.

## **WAS BRAUCHT DAS IMMUNSYSTEM?**

Um den Körper wirksam vor Erregern schützen zu können, benötigt unser Organismus eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen. Diese gewährleistet man durch eine gesunde, bewusste Ernährung mit ausgewogener Mischkost sowie bei Bedarf durch die Zufuhr von lebenswichtigen Mineralstoffen. Auch verschiedene Pflanzenextrakte stärken unsere Abwehrkräfte zusätzlich. Ebenfalls wichtig ist eine gesunde Lebensführung. Wer körperlich aktiv bleibt und dem Körper regelmäßig Bewegung an der frischen Luft gönnt, hat nicht nur mehr Freude am Leben, sondern tut überdies dem Immunsystem etwas Gutes.





## STÄRKENDE PRODUKTE AUS DER APOTHEKE

In Ihrer Rat & Tat Apotheke finden Sie alles zur optimalen Unterstützung Ihres Immunsystems – und die sollte man ihm nicht nur in den Wintermonaten ange-deihen lassen, sondern das ganze Jahr über. Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker erklären Ihnen zudem, wie Sie Ihre körperliche Abwehr in Schwung bringen bzw. halten können. Als kleine Anregung haben wir für Sie schon einige wichtige Tipps zusammengefasst.

### Vitamine und Mineralstoffe:

- Vitamin C, Selen und Zink besitzen antioxidative sowie eine immunstärkende Wirkung und reduzieren gemeinsam mit Kalzium und Magnesium allergische Reaktionen,
- Vitamin D3 regt das Immunsystem an.

### Pflanzenpräparate:

- Sonnenhut, Kapland-Pelargonie, Tra-gantwurzel und Zistrose können das angeborene Immunsystem stärken.

### Bakterienpräparate:

- Zur Wiederherstellung und Sicherung der gesunden Darmflora, welche für eine funktionierende körperliche Abwehr unverzichtbar ist. Besonders wichtig nach Gabe von Antibiotika, Durchfallerkrankungen oder beim häufigen Einsatz von Abführmitteln.

### Handdesinfektion

- In Zeiten von vermehrten Erkrankungen (z. B. Grippewelle etc.) empfehlen sich neben regelmäßigem und richtigem Händewaschen Desinfektionsmittel für unterwegs. Auch diese erhalten Sie, wie alle anderen genannten Präparate, in Ihrer Rat & Tat Apotheke.



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

**Supradyn®**

**vital 50+**  
Für körperliche und geistige Vitalität

**forte**  
Für mehr Energie und Ausdauer

**active**  
Für mehr Energie und Ausdauer

**Supradyn®**

**Voller Energie in den Frühling**

**Nr. 1 Meistgekauftes Vitaminprodukt**

**JETZT 5€ SPAREN!**

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Die Vitamine B6, B12, Niacin und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. \*Aktion gültig für Supradyn Filmtabletten Großpackungen im März 2020. © IQVIA MAT 10 / 2019 (Umsatz Gruppe 04) LAT.MKT.01.2020.9900 Entgeltliche Einschaltung

**BAYER**

# Nase spülen – so wichtig wie Zähne putzen



Bei akutem Schnupfen oder chronisch entzündlichen Erkrankungen des Nasenraumes sollten Sie Emser Salz® zum Nasespülen verwenden. Es wirkt abschwellend, aktiv schleimlösend und beschleunigt die Heilung.

## Emser® Nasendusche®: Medizinprodukt.

Applikationshilfe zur Befeuchtung und Reinigung der Nase.

**Emser Salz®: 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 bei akuter und chronischer Bronchitis. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

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

# Aromatipp



## OREGANO – DIE NATÜRLICHE WAFFE GEGEN KEIME

Ein Raumspray aus 100% reinem ätherischen Oregano-Öl erfrischt mit natürlicher Kraft den Raum. Das Oregano-Öl ist hilfreich bei vielen Gelegenheiten, insbesondere während der kalten Jahreszeit, wenn die Raumluft von Büro und Zuhause durch Bakterien stark belastet ist. Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen kann Oregano sogar multiresistente Keime dämpfen. Kommen Sie mit dem südländischen Flair des Oregano gesund durch die Erkältungszeit!



## L Ö S U N G Gehirnjogging

**1** Die Zwiebel

4	7	1	3	8	6	2	9	5	
6	8	5	2	9	4	3	1	7	
2	3	9	1	5	7	6	4	8	
<b>2</b>	9	6	2	4	3	8	5	7	1
	3	5	4	7	1	2	8	6	9
	7	1	8	5	6	9	3	3	2
	5	9	7	8	4	3	1	2	6
	8	2	3	6	7	1	9	5	4
	1	4	6	9	2	5	7	8	3



## SIMILASANFTE ALLERGIEMEDIZIN



Viele Menschen leiden an Allergien. Ob Blütenpollen, Tierhaare, Hausstaubmilben oder anderes, der Körper reagiert sofort mit einer Abwehrreaktion: angeschwollene Schleimhäute, eine verstopfte Nase, dauernder Niesreiz, tränende Augen und juckende Haut. SIMILASAN bietet Ihnen hier natürliche und bewährte Lösungen bei Heuschnupfen oder sonstigen Allergien. Sie sorgen für eine sanfte Linderung der Allergiesymptome. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.similasan.at](http://www.similasan.at) und in Ihrer Rat & Tat Apotheke.

SIMI\_2020\_003

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

## MINERALSTOFFE BEI ALLERGIEN

Bei Allergien, einer Überreaktion des Immunsystems, kann man den Körper mit Schüßlersalzen unterstützen. Hauptmittel bei allen Allergien ist Nr. 8 Natrium chloratum.

### Heuschnupfenmischung:

Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 24 Arsenicum jodatum

Diese Mineralstoffmischung kann über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, dafür 2–3 Tabletten mehrmals täglich im Mund zergehen lassen.

Man kann damit auch schon einige Wochen vor der Allergiezeit beginnen.

## WEISSDORNT EE



Das Herz spielt eine zentrale Rolle im menschlichen Körper: Indem es den Blutkreislauf aufrechterhält, werden alle inneren Organe, jeder Muskel bis hin zu jeder einzelnen Zelle mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Ein gesundes Herz ist wichtig für ein ausgefülltes und aktives Leben – so viel ist klar. Umso wichtiger ist der achtsame Umgang mit sich selbst und dem Motor, der uns in unserem Leben antreibt.

Sie können aktiv etwas für Ihr Herz tun: Ausgewählte Arzneikräuter

unterstützen das Herz-Kreislauf-System wirkungsvoll und fördern Ihre Gesundheit.

Die Inhaltsstoffe von Blättern und Blüten des strauchartigen Weißdorns (*Crataegi folium cum flore*) wirken herzkärkend. Sidroga® Weißdorntee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion bei beginnender Leistungsverminderung des Herzens mit Symptomen wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung.

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



## Natürliche Gewichtskontrolle

- ✓ natürliche Nährstoffe
- ✓ optimal dosiert
- ✓ gut verträglich
- ✓ österreichische Qualität



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



Jetzt natürlich und erfolgreich abnehmen!

Mit **ApoLife® Gewichtskontrolle** als 2-Phasen-Kur, angepasst an Ihren Wach- & Schlaf-Rhythmus, und den **ApoLife Eiweiß-Shakes** zur Unterstützung sowie als Ersatz einzelner Mahlzeiten.

**Fragen Sie jetzt danach!**



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