

ALLES (aber nicht nur) FÜR FAMILIEN

Mit
praktischer
Checkliste für
Ihre Urlaubs-
apotheke!

Sonnenallergie
Was Sie im Sommer
tun können

Abwehrkräfte
Jetzt für den Herbst
vorbauen



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



[Calcium]

[Hyaluron]

[Kalium]

[Mangan]

[Strontium]

[Hydrogencarbonat]

[Magnesium]

[Eisen]

[Bor]

[Natrium]

[Lithium]



[89% MINERALISIERENDES VICHY
THERMALWASSER + NATÜRLICHES HYALURON]

VICHY
LABORATOIRES

NEU

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.

DERMATOLOGISCH GETESTET

0% PARABENE, SILIKONE, ALKOHOL*,
DUFTSTOFFE, FARBSTOFFE

*enthält kein Ethanol

Schönen Urlaub!



Mag. Andrea Hirschmann
Rat & Tat Apothekerin in
Wien Kalksburg

Spüren Sie sie auch schon, die Vorfreude auf die Sommermonate? Und die Urlaubsvorbereitungen (egal ob am nahe gelegenen Badensee, oder in der Karibik) laufen schon auf Hochtouren. Dann kann's ja bald losgehen ...

Doch war da nicht noch etwas Wichtiges? Richtig – die Urlaubsapotheke! Aber was soll hinein, was muss unbedingt mit?!

Dürfen wir Ihnen einen Vorschlag machen: Fragen Sie Ihre Rat & Tat ApothekerInnen nach den besten Tipps für eine vollständige Reise- bzw. Urlaubsapotheke! So werden Sie garantiert nichts vergessen und können sich sorgenfrei auf den Weg in den wohlverdienten Urlaub machen.

Übrigens: Fragen Sie uns auch jederzeit zu allfällig nötigen Impfungen in Ihrem Urlaubsland ...

In dieser Ausgabe unseres Magazins dreht sich alles (aber natürlich nicht nur) um Familien. Und als Service haben wir diesmal in der Heftmitte eine praktische Checkliste für Ihre Urlaubsapotheke zusammengestellt. Natürlich haben wir – wie immer – viele Tipps und Hinweise gesammelt, passend zu unseren Themen und zur Jahreszeit. In diesem Sinne, einen recht sonnigen Sommer und alles Gute für Ihren gesunden Urlaub!

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

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



Weitere Informationen finden Sie unter **www.rat-tat.at**!



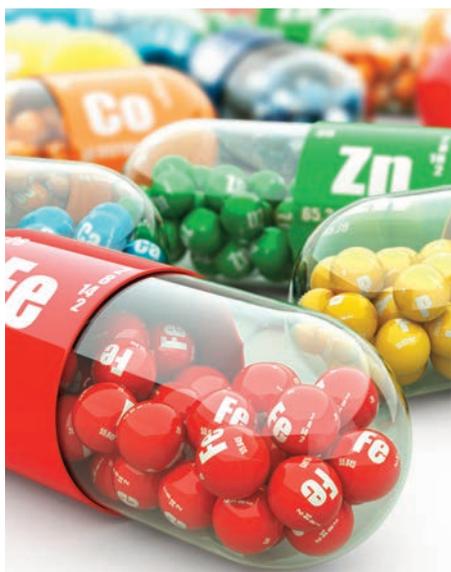
Kennen Sie den größten Arzneischrank der Welt? Es ist unsere Natur! Und während in unseren Breiten bereits nahezu jedes Kraut auf seine Heilkraft untersucht wurde, warten in den Urwäldern Süd- und Mittelamerikas noch viele bislang unbekannt Pflanz.

... mehr auf Seite 6



Jetzt ist er endlich wieder da – der Sommer! Also nichts wie raus in die Natur, an den See oder Richtung Strand.

... mehr auf Seite 14



Mineralstoffe – sie gehören zu den wichtigsten Substanzen, die unser Körper braucht, um überhaupt funktionieren zu können.

... mehr auf Seite 10

Immun-Turbos.....	6
Mineralstoffe.....	10
Sonnenwonen?.....	14
Sonnenstich.....	17
Hausapotheke.....	19
Checkliste für Ihre Urlaubsapotheke.....	20
Magen-Darm-Grippe.....	23
Kopfschmerzen.....	26

IMPRESSUM

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

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

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

Redaktion, Anzeigen, Kooperation, Grafik: Mag. Martin R. Geisler, Unternehmensberatung, www.geisler.at, im Auftrag von Rat & Tat.

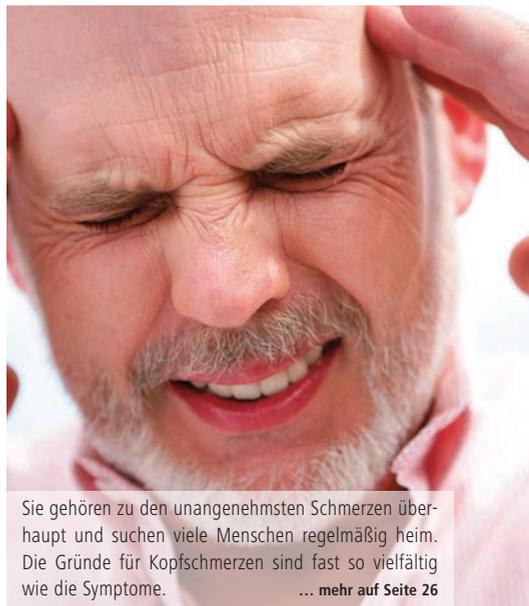
Text: Thomas Franke.

Fotos: Ingimage, Bundesministerium für Gesundheit, Michael Bernhart, wikimedia (Johann Jaritz), Stefano Lunardi, Heinz Hufnagel, Fotolia, Archiv.

Druck: Rettenbacher GmbH, 8970 Schladming.



Jeder hat es schon einmal erlebt und möchte doch so gerne darauf verzichten: Im Bauch geht's rund, die Übelkeit wird immer schlimmer. ... mehr auf Seite 23



Sie gehören zu den unangenehmsten Schmerzen überhaupt und suchen viele Menschen regelmäßig heim. Die Gründe für Kopfschmerzen sind fast so vielfältig wie die Symptome. ... mehr auf Seite 26



Unsere Harnwege gehören zu den wichtigsten Ausscheidungsorganen unseres Körpers. Mehrmals täglich verrichten sie zuverlässig ihre Arbeit. ... mehr auf Seite 34

GTI-Treffen in Kärnten..... 30
St. Martin Apotheke 32
Blasenentzündung und Pilzkrankungen 34
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

IMM



MUN-TURBOS AUS DEM URWALD

Kennen Sie den größten Arzneischrank der Welt? Es ist unsere Natur! Und während in unseren Breiten bereits nahezu jedes Kraut auf seine Heilkraft untersucht wurde, warten in den Urwäldern Süd- und Mittelamerikas noch viele bislang unbekannte Pflanzen bzw. die in ihnen enthaltenen Substanzen darauf, überhaupt erst entdeckt zu werden. Immer wieder gibt es in diesem Bereich neue Erkenntnisse und Heilansätze – mit zum Teil sensationellem Nutzen für die Medizin.

Natürlich zu mehr Abwehrkraft

Auch für die Stärkung unserer körpereigenen Immunabwehr hält die Natur jede Menge wirksamer Helfer bereit – und es werden ständig weitere aufgespürt. Beginnen wir zuerst bei einer Pflanze, die sich hierzulande seit Langem bestens zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten bewährt hat: **Echinacea purpurea** oder **Roter Sonnenhut**. Er stammt ursprünglich aus Nordamerika und war aufgrund seiner außergewöhnlichen Wirkung bereits bei den Ureinwohnern als wertvolle Medizin bekannt. Ebenfalls ihren Siegeszug angetreten hat eine wahre Vitamin-C-Bombe aus Mittelamerika.

Kennen Sie den
größten Arzneischrank
der Welt?

Es ist unsere Natur!

Die **Acerola-Kirsche (Malpighia punicifolia)** übertrifft z. B. eine Zitrone hier um das 30-Fache und gilt damit als eine der vitaminreichsten Früchte der Erde. Bei uns hingegen führt diese Wertung unangefochten die Hagebutte an. Warum – auch Ascorbinsäure genanntes – Vitamin C unverzichtbar ist? Es ist ein wichtiges Antioxidans und kann unsere Zellen gegen unliebsame Krankheitserreger schützen.

Eine ähnliche Wirkung besitzt die sogenannte **Katzenkrallen** oder **Cat's Claw**. Sie ist ebenfalls in Mittel- sowie Südamerika beheimatet und hat ihren Namen von ihren krallenartigen Dornen. Das Wertvolle dieser Pflanze findet man in der inneren Rindenschicht. Hier sitzen die antioxidativen Wirkstoffe, die unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen bewahren und zugleich das Immunsystem aktivieren.

Praktisch auf der anderen Seite des Globus wächst **Huang Qi**, wie **Astragalus** in seiner Heimat, dem Hochland Chinas, genannt wird. Die

Wurzel hat große Bedeutung in der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird von jeher als Stärkungsmittel bei Energiemangel und Müdigkeit sowie zur Entgiftung verwendet. **Astragalus** erhöht die Aktivität der weißen Blutkörperchen und ist damit zur Vorbeugung von Grippe und Erkältungskrankheiten geradezu prädestiniert. Keinesfalls vernachlässigen dürfen wir zur Stärkung unserer Abwehrkräfte aber die europäische Pflanze des Jahres 1999 – den **Cistus**. Die **Cistrose** ist in Südeuropa zu Hause und eine der polyphenolreichsten Pflanzen überhaupt. Dadurch wirkt sie in höchstem Maße antioxidativ und positiv auf unser Immunsystem. Zusätzlich empfehlenswert ist eine optimale Versorgung mit **Vitamin E** (guter Radikalfänger und Immunzellenschutz), **Vitamin B6**, **Selen**, **Eisen** und vor allem **Zink**. Er hält gemeinsam mit Vitamin C die Haut und Schleimhäute gesund, die ja eine wichtige Barriere gegenüber der Außenwelt darstellen und unseren Körper vor Krankheitserregern und Fremdstoffen schützen.

Unterstützung aus der Rat & Tat Apotheke

Viele dieser eben genannten wirksamen Substanzen zur Stärkung unseres Immunsystems finden sich auch in **ApoLife 15 Abwehrkräfte**, einem Eigenprodukt aus Ihrer Rat & Tat Apotheke. Dort warten aber ebenso noch viele weitere Helfer auf Sie, die Ihnen bei der Abwehr von Krankheitserregern zur Seite stehen. **Schüßler-salze** beispielsweise können ebenfalls zu einer verbesserten „Selbstverteidigung“ beitragen. Hier empfiehlt sich eine Mischung aus der Nr. 2 Calcium phosphoricum für den Eiweißaufbau, die energiebringende Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 6 Kalium sulfuricum zur Reinigung des Körpers sowie Nr. 7 Magnesium phosphoricum, das entspannend bzw. Nr. 9 Natrium phosphoricum, das entsäuernd wirkt. Sehr wohlschmeckend,



FÜR ALLE DURCHFÄLLE  Montavit

Tasectan®

kontrolliert und reduziert die Symptome von Durchfall

schützt neutralisiert eliminiert

Auch für Kinder unter 3 Jahren!

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

IN IHRER APOTHEKE www.montavit.com

durch die Hagebutte reich an Vitamin C, dank der Cistrose antiviral und mit Ingwer zudem wärmend, ist z. B. diese **spezielle Teemischung**:

Cistrose	10,0 g
Brombeerblätter	10,0 g
Zimtrinde	10,0 g
Orangenschale	10,0 g
Holunderblüten	20,0 g
Ingwer	10,0 g
Hagebutten	20,0 g
Apfelstücke	10,0 g

1 gehäuften Teelöffel mit ¼ Liter heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Wenn gewünscht mit Honig süßen. Ein köstlicher Tee und perfekt für die „innere“ Vorbereitung auf den Herbst!

Grippeimpfung

Die nächste Grippewelle kommt bestimmt. Hier stellt eine Immunisierung gegen echte, aktive

Influenzaviren vor allem für ältere Menschen, Personen mit geschwächter körperlicher Abwehr, Schwangere ab dem dritten Monat, Säuglinge und Kleinkinder ein Möglichkeit dar, die Erkrankung zu verhindern. Dabei werden inaktivierte Erreger injiziert, die zwar die Krankheit selbst nicht mehr auslösen können, jedoch unser Immunsystem darauf vorbereiten. So kann unser Organismus Antikörper bilden und die Grippeviren haben keine Chance mehr, weil sie von unserer Immunabwehr sofort abgefangen werden. Die Impfung sollte im frühen Herbst durchgeführt und jährlich erneuert werden, da die Viren sich jedes Jahr verändern.

Egal, ob Sie mehr über die Grippeimpfung wissen möchten oder sich ganz natürlich perfekt auf die Erkältungszeit vorbereiten möchten – Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker helfen Ihnen gerne mit Fachwissen, persönlicher Beratung und vielen wertvollen Produkten weiter!

innēov

ENDLICH WIEDER MEHR HAARFÜLLE.

Verbesserte Haarqualität und mehr Volumen bei 8 von 10 Frauen*

innēov HAARE UND HAUT

HAARFÜLLE+ HAARFÜRGEHÖRIGES MITTEL

HAARFÜLLE+ ist ein Haarwuchsaktivierendes Produkt für Frauen.
Wirkstoffe: Minoxidil, Biotin, Panthothensäure, Inositol, Koffein.
Nebenwirkungen: Keine. Bei allergischen Reaktionen absetzen.
Nicht anwenden bei: Schwangerschaft, Stillzeit, Kopfschmerzen, Hauterkrankungen.
Nicht anwenden bei: Allergien.
Nicht anwenden bei: Allergien.

3 ANWENDUNGSSTADIEN

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Mehr Informationen erhalten Sie bei unserer Service-Hotline unter 0732/715993 (zum Ortstarif) oder unter innēov.at

*Klinische Studie mit 118 Frauen nach Einnahme von HAARFÜLLE+ über 6 Monate gegenüber der Kontrollgruppe. Selbsteinschätzung der Verwenderinnen mittels Fragebogen nach 3 und 6 Monaten.

GALDERMA



MINERALSTOFFE

Sie gehören zu den wichtigsten Substanzen, die unser Körper braucht, um überhaupt funktionieren zu können. So richtig bewusst wird uns das aber erst, wenn wir von diesem oder jenem Mineralstoff zu wenig haben und sich dieser Mangel unangenehm oder manchmal auch gefährlich bemerkbar macht.



Ein Mangel an Mineralstoffen kann nicht nur durch eine falsche, unausgewogene Ernährung oder starkes Schwitzen auftreten, sondern auch andere Ursachen haben.

Was sind Mineralstoffe?

Darunter versteht man lebensnotwendige, essentielle anorganische Bestandteile des Organismus. „Essentiell“ bedeutet, dass unser Körper diese Stoffe nicht selbst herstellen kann und sie deshalb von außen zugeführt werden müssen. In den meisten Fällen geschieht dies sowieso mit der Nahrung, die – so sie ausgewogen und mineralstoffreich ist – für eine Versorgung ausreichend sein sollte. Unterschieden werden dabei die sogenannten Mengenelemente und die Spurenelemente. **Mengenelemente** sind Mineralstoffe

im engeren Sinn, von denen wir täglich über 50 mg benötigen. Dazu gehören etwa **Kalzium, Natrium, Kalium** und **Magnesium**. **Spurenelemente** wiederum, wie **Zink, Eisen, Selen, Chrom** und **Jod**, sind nicht minder wichtig, allerdings müssen davon weniger als 50 mg pro Tag aufgenommen werden, um unseren normalen Bedarf zu decken.

Die Funktions-Garanten

Mineralstoffe und Spurenelemente haben im Körper ganz unterschiedliche Aufgaben. Sie

Hier die wichtigsten Mineralstoffe, ihre Aufgaben und Anwendungsgebiete sowie die empfohlene therapeutische Dosierung im Überblick:

Stoff	wichtig für	Einsatz bei	Menge pro Tag
Kalzium	Mineralisierung von Knochen & Zähnen	Osteoporose-Prophylaxe, Allergien, Krämpfen	je nach Beschwerden 500 bis 1.500 mg
Magnesium	Enzymaktivierung von ca. 300 Enzymen	Diabetes, Krämpfen, Migräne, Schwangerschaft, PMS, Herz-Kreislauf-Erkrankungen	300 bis 800 mg (beste Bioverfügbarkeit bei organischen Salzen)
Natrium	osmotischen Druck, Erregungsleitung in Nerven und Muskeln	Durchfallerkrankungen, bei Einnahme von entwässernden Präparaten, im Leistungssport	6.000 mg (im Essen enthalten), mehr bei sportlicher Belastung
Kalium	Erregung von Nerven- und Muskelzellen	Keine Selbstmedikation, bei Überdosierung Gefahr von Herzrhythmusstörungen	2.000 mg (im Essen enthalten), mehr bei sportlicher Belastung
Zink	Ablauf von ca. 300 Enzymreaktionen	brüchigen Nägeln, Erkältung, Wundheilungsstörungen, Hauterkrankungen	10 bis 25 mg (Einnahme am besten vor dem Zubettgehen)
Selen	Bekämpfung von freien Radikalen	Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Immunschwäche, Arthritis	0,1 bis 0,2 mg (bei Erkrankungen höher)
Eisen	Sauerstofftransport im Blut, O ₂ -Speicher	Eisenmangel, z. B. in der Schwangerschaft und Stillzeit (in Rücksprache mit dem Arzt)	10 mg (Männer) bzw. 15 mg (Frauen), bei Mangel bis zu 100 mg

regulieren unseren Wasser- und den Elektrolyt-haushalt und halten den osmotischen Druck in den Zellen sowie den richtigen pH-Wert aufrecht. Die Elektrolyte beispielsweise sind gelöste Mineralstoffe bzw. Ionen, die den Austausch zwischen den Flüssigkeitsräumen und damit überhaupt erst den Transport von Stoffwechselsubstanzen und Substraten ermöglichen.

Darüber hinaus regulieren Mineralstoffe den Gefäßtonus, die Nervenfunktion sowie die Muskelkontraktion. Gerade hier macht sich ein Mangel auch am schnellsten bemerkbar – in Form eines Krampfes in den betroffenen Körperpartien. Zudem sind Mineralstoffe auch an enzymatischen Reaktionen, an der Blutgerinnung

sowie der Bildung und Erhaltung unseres Skelettes (Knochen, Zähne) beteiligt. Und last, but not least, sind sie ein unverzichtbarer Bestandteil unserer körpereigenen Abwehr: dem Immunsystem.

Zu wenig des Guten ...

Ein Mangel an Mineralstoffen kann nicht nur durch eine falsche, unausgewogene Ernährung, oder starkes Schwitzen, z. B. beim Sport oder bei schwerer körperlicher Arbeit, auftreten, sondern auch andere Ursachen haben. Eine einseitige Diät etwa, die Einnahme von entwässernden Präparaten (Diuretika) oder Abführmitteln (Laxantien) oder diverse Krankheiten sind zum

Teil (mit)verantwortlich. Hier sind insbesondere Diabetes, Erkrankungen von Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Leber und Niere zu nennen. Auch Darmerkrankungen wie Colitis, Morbus Crohn oder Zöliakie können einen Mineralstoffmangel hervorrufen.

Sie sehen, wie wichtig Mineralstoffe für das optimale Funktionieren unseres Organismus sind und wie leicht ein Mangel auftreten kann. Lassen Sie sich doch einfach einmal ausführlich zu diesem Thema in Ihrer Rat & Tat Apotheke beraten. Hier finden Sie nicht nur die Expertinnen und Experten auf diesem Gebiet, sondern ebenso die für Sie am besten geeigneten Präparate.

So gibt es in der Rat & Tat Eigenprodukt-Serie **ApoLife** allein **über 40 hochwertige Nahrungsergänzungsmittel**, die exakt auf den jeweiligen Mehrbedarf bzw. den therapeutischen Einsatz abgestimmt sind – selbstverständlich alle in bester Apothekenqualität!

Montavit

Theo hatte es im Gefühl und nahm rechtzeitig Neo Emedyl!

Neo Emedyl Dragees

Bei Reisekrankheit gegen Schwindel, Übelkeit und Erbrechen

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

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Trauma-Salbe Mayrhofer

Jetzt neu in der Vorteilspackung als **150g Tube!**

Schmerzen sind vielfältig. Behandlung ist einfach.

kühlend bei akuten Verletzungen

wärmend bei chronischen Beschwerden

entzündungshemmend • schmerzlindernd • lokal durchblutungsfördernd

Trauma-Salbe Mayrhofer

kühlend bei akuten Verletzungen

wärmend bei chronischen Beschwerden

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

Für jeden die richtige Therapie.

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

Kwizda Pharma

TBA-K055_1702



Jetzt ist er endlich wieder da – der Sommer! Also nichts wie raus in die Natur, an den See oder Richtung Strand. Leider werden auch heuer wieder einige ihr blaues bzw. rotes Wunder erleben, denn Sonnenbrand und Sonnenallergie können das Freizeit- oder Urlaubserlebnis empfindlich trüben. Nachdem wir uns in der letzten Ausgabe unseres Kundenmagazins bereits ausführlich dem richtigen Sonnenschutz gewidmet haben, wollen wir dieses Mal das Thema „Polymorphe Lichtdermatose“, wie die Sonnenallergie wissenschaftlich bezeichnet wird, etwas genauer beleuchten.

UV-A, UV-B, auweh!

Dass mit dem Sonnenlicht nicht nur wohlige Wärme bei uns ankommt, hat wohl schon jeder einmal am eigenen Leib erfahren. Doch was versteht man eigentlich unter UV-Strahlung? Sie ist der ultravioletten Anteil des Lichtes, der weniger als ein Zehntel der eigentlichen Strahlen ausmacht. Hier werden wiederum drei Arten unterschieden: langwellige (UV-A), kurzwellige (UV-B) sowie sehr kurzwellige (UV-C), wobei diese jedoch bereits von den obersten Luftschichten unserer Atmosphäre absorbiert werden und somit keine Gefahr darstellen. Obwohl UV-A-Strahlen 95 Prozent der Gesamtstrahlung ausmachen,



wurde ihnen früher nur wenig Beachtung geschenkt, sind doch die UV-B-Strahlen für die Bräunung und auch für den Sonnenbrand verantwortlich. Erst nach und nach erkannte man die UV-A-Bedeutung für die Hautalterung und Pigmentstörungen sowie in Hinblick auf die Sonnenallergie.

Keine Allergie im engeren Sinn

Im Gegensatz zu einer Allergie, wo unser Immunsystem bei eigentlich harmlosen Reizen überreagiert, findet bei einer Sonnenallergie zumeist keine Antikörperbildung statt. Die eigentliche Ursache für das Entstehen einer poly-

morphen Lichtdermatose ist zudem noch nicht restlos geklärt. Es wird vermutet, dass durch die UV-Strahlen freie Radikale entstehen, die in der Haut oxidativen Stress verursachen. Sind die natürlichen Abwehrmechanismen bei den Betroffenen beeinträchtigt, reagiert der Körper unweigerlich mit den bekannten Symptomen.

Kein guter Start in den Sommer

Für rund 20 % aller Österreicherinnen und Österreicher – Tendenz steigend – haben die ersten genüsslichen Sonnenstunden nach dem Winter diese Folgen: juckende Ausschläge, Rötungen, Pusteln und Bläschen. Diese tauchen meist in den ersten Tagen intensiver Sonnenbestrahlung auf und zeigen sich vor allem an Oberarmen, Schultern, Brust und Dekolleté, wobei Frauen deutlich häufiger von einer Sonnenallergie betroffen sind als Männer. Die gute Nachricht: Im Laufe der Zeit, wenn die Haut schon etwas vorgebräunt ist, scheint es zu einer Art Gewöhnung zu kommen, die allerdings im nächsten Winter leider wieder verschwindet.

Vorbeugen hilft!

Versuchen Sie, Ihre Haut möglichst schonend und langsam an die kräftige Sonne zu gewöhnen. Am besten, man startet schon vor dem Strandurlaub mit ein paar wohldosierten Stunden samt starkem Sonnenschutz mit hohem UV-A- und UV-B-Filter. Die Mittagszeit sollte man sowieso immer meiden oder zumindest im Schatten verbringen, da hier die UV-Belastung am höchsten ist. Aber Achtung: Auch eine Wolkendecke oder ein Sonnenschirm lassen bis zu 50 % der UV-Strahlen passieren. Also auch hier aufs Eincremen nicht vergessen! Zusätzlich kann, wie bereits in der letzten Ausgabe erwähnt, eine Unterstützung von innen helfen, mit der man am besten zwei bis drei Wochen vor Urlaubsantritt beginnen sollte. Ideal geeignet ist hier **ApoLife 28 Carotin plus** aus der Rat & Tat Apotheke, das mit seinen

natürlichen antioxidativen Substanzen den Körper dabei unterstützt, entstehende freie Radikale zu neutralisieren und somit das Auftreten einer Sonnenallergie zu verhindern.

Sonnenallergie ... was nun?

Ist sie einmal da, sollte man keinesfalls weitere Zeit in der Sonne verbringen. Im Allgemeinen empfiehlt sich das Auftragen einer kühlenden Lotion, die auch den Juckreiz stillt. In besonders schweren Fällen sollte man unbedingt den Arzt aufsuchen. Dieser wird unter Umständen eine cortisonhaltige Creme (rezeptpflichtig) oder ein Antihistaminpräparat verschreiben. Auch die Gabe von hochdosiertem Kalzium kann die allergische Hautreaktion mildern. Sind die Symptome abgeklungen, auch in den folgenden Tagen immer den höchstmöglichen Sonnenschutz verwenden bzw. wenn möglich jede UV-Belastung an den betroffenen Stellen vermeiden.

Mallorca-Akne

Sie stellt eine Sonderform der Hauterkrankungen mit Sonnenbezug dar und hat ihren Namen von einem dänischen Dermatologen, der in den 1970er-Jahren das erste Mal die Symptome beschrieb, welche vor allem bei Urlaubern aufzutreten schienen. Betroffen sind zumeist jüngere Menschen mit einer prinzipiellen Veranlagung zu fettiger Haut oder Akne. Es wird angenommen, dass die in Sonnenschutzprodukten enthaltenen Emulgatoren und ähnliche Inhaltsstoffe im Zusammenspiel mit der UV-Strahlung diese Hautreaktionen mit Akne-ähnlichen Pusteln verursachen. Diese zeigen sich überwiegend im Bereich der Haarfollikel an Oberarmen, Schulter und Rücken. Wer bereits einmal von Mallorca-Akne betroffen

war, sollte möglichst auf fett- und emulgatorfreie Sonnenschutzprodukte – idealerweise Gele – zurückgreifen, diese Zusammensetzung auch bei den After-Sun-Produkten beachten sowie auf Kosmetika und Parfüms gänzlich verzichten.

Vorsicht bei Medikamenten!

Worauf man im Urlaub ganz besonders achten muss, sind die Wechselwirkungen mancher Arzneien mit der Sonne. Wussten Sie beispielsweise, dass einige Herz-Kreislauf-Präparate, manche Antibiotika (z. B. Tetracycline), starke Schmerzmittel und Antidepressiva die Haut empfindlicher gegenüber den Sonnenstrahlen machen? Sogar natürliche Präparate mit Johanniskraut können diese ungewollte Wirkung haben und eine phototoxische Reaktion auslösen.

Am besten, Sie planen vor Ihrem wohlverdienten Urlaub noch einen kurzen Abstecher in Ihre Rat & Tat Apotheke ein und lassen sich zu diesem wichtigen Thema ausführlich beraten. Hier können Sie Ihre Medikamente auf sonnenbezogene sowie andere Wechselwirkungen prüfen lassen und bekommen Antworten auf alle Fragen rund um das Thema Sonne. Zudem gibt es natürlich alle wichtigen Präparate für Ihre Urlaubsapotheke und geprüfte Sonnenschutz- und After-Sun-Produkte, die exakt auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Hauttypen zugeschnitten sind. Damit Sie die kommenden schönen Sommertage am Strand, See oder im eigenen Garten garantiert ohne unliebsame rote Überraschung erleben können!

**Achtung: Auch eine
Wolkendecke oder ein
Sonnenschirm lassen
bis zu 50 % der
UV-Strahlen passieren!**





Sonnenstich

So schön der Aufenthalt in der Sonne auch ist, manchmal hat er – im wahrsten Sinn des Wortes – auch seine Schattenseiten. Dann nämlich, wenn wir zu viel der Strahlung erwischen und der Körper reagiert. Haben wir eine „Überdosis“ UV-Strahlen erhalten, kommt es etwa zu einem Sonnenbrand. War man jedoch am Kopf der langwelligigen Wärmestrahlung der Sonne ungeschützt über einen längeren Zeitraum ausgesetzt, können die Folgen viel dramatischer, ja unter Umständen sogar lebensbedrohlich, sein. Dann nämlich, wenn wir einen sogenannten Sonnenstich erleiden.

Wie kommt es dazu?

Ein Sonnenstich, wissenschaftlich auch *Heliosis* genannt, tritt dann auf, wenn die Kopf-Nacken-Region von der Sonne zu lange und zu intensiv bestrahlt wird. Die Wärmestrahlung ist nämlich im Gegensatz zur UV-Strahlung in der Lage, unsere Schädeldecke zu durchdringen und die Hirnhäute darunter zu erwärmen. Speziell alte Menschen, Personen mit Glatze oder schütterem Haar und Kinder, die sich ohne Kopfbedeckung längere Zeit in der Sonne aufhalten, sind häufig betroffen.

Welche Symptome treten auf?

Medizinisch gesehen ist ein Sonnenstich im Prinzip eine Hirnhautentzündung, die jedoch ohne Krankheitserreger, wie Bakterien oder Viren, erfolgt und damit sozusagen „steril“ vonstatten geht. Trotzdem sind die Symptome sehr ähnlich, allerdings bleibt die Körpertemperatur beim Sonnenstich in der Regel normal. Hals, Kopf und Nacken sind stark gerötet, und es treten zumeist Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, innere Unruhe und Herzklopfen auf. Bei schweren Fällen kann es unter Umständen sogar zu

Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit kommen. Deshalb gilt es, bereits bei den ersten Anzeichen Sofortmaßnahmen zu ergreifen.

Erste Hilfe

Besteht der Verdacht auf Sonnenstich, muss der oder die Betroffene umgehend aus der Sonne. Hier jedoch nicht nur in den Schatten setzen, sondern nach Möglichkeit an einen kühlen Ort bringen. Kopf und Nacken mit kühlen – aber nicht eiskalten – Umschlägen behandeln. Treten Übelkeit mit Erbrechen und Schwindel auf, bitte sofort zum Arzt. Ist das Bewusstsein bereits eingetrübt, kann die Situation lebensbedrohlich sein. Notarzt rufen!

Am besten vorbeugen

■ Idealerweise kommt es erst gar nicht zu einem Sonnenstich, der ganz leicht zu verhindern ist. – Vermeiden Sie lange Sonnenexposition! Intensives Bräunen in der prallen Sonne tut auch der Haut nicht gut.

■ Kopfbedeckung nicht vergessen! Achten Sie bei sich und vor allem bei Ihren Kindern darauf, dass sie immer eine Kappe – wenn möglich mit Nackenschutz – tragen und nicht zu lange in der Sonne verweilen.

■ Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen. Gerade Freizeitsportler und im Freien Tätige sind besonders gefährdet, einen Sonnenstich zu erleiden.

■ Viel trinken! Das körpereigene Kühlsystem braucht Flüssigkeit. Wenn wir schwitzen, sinkt durch die Verdunstung die Körpertemperatur. Das funktioniert auch hervorragend mit einem nassen Tuch, um Kopf und Nacken in der Hitze zu kühlen.

Weitere wichtige Tipps zum Thema „Sonnenstich“ und natürlich auch zum optimalen Sonnenschutz erhalten Sie in Ihrer Rat & Tat Apotheke. Hier hilft man Ihnen dabei, auch im bevorstehenden, hoffentlich wunderschönen Sommer immer einen kühlen Kopf zu bewahren!

Jetzt neu!

Daylong™ Sensitive:



Hochleistungs-Sonnenschutz bei Sonnenallergie, Mallorca-Akne und fettiger Haut.

Ohne Fette, Emulgatoren und Duftstoffe.








Daylong™

Mehr Informationen finden Sie auf daylong.at

f

/DaylongAT

ig

daylongaustria

Hausapotheke



Hand aufs Herz, wann haben Sie zum letzten Mal Ihren Apothekenschrank entrümpelt? Es ist nämlich immer wieder erstaunlich, was da manchmal so alles aus längst vergangenen Zeiten auftaucht. Wenn man dann plötzlich schnell etwas braucht, kann das – nicht nur bei abgelaufenen Augentropfen – leicht ins Auge gehen. Denn alte Arzneimittel dürfen keinesfalls nach dem empfohlenen Verbrauchsdatum verwendet werden, sondern sollten immer entsorgt werden. Dabei, und bei einer fachgerechten Ausstattung Ihrer Hausapotheke, helfen Ihnen selbstverständlich jederzeit Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker. (bitte lesen Sie weiter auf Seite 22)

Checkliste für Ihre Urlaubsapotheke

- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Medikamente bei Husten und Schnupfen (abschwellende Nasensprays können auch den Druckausgleich bei Flugreisen erleichtern)
- Medikamente bei Mund- und Rachenentzündungen
- Medikamente gegen Durchfall, Elektrolytmischungen, Präparate zur Wiederherstellung der Darmflora
- Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden (Sodbrennen oder Verstopfung)
- Medikamente gegen Reiseübelkeit
- Allergie-Präparate
- Augentropfen gegen trockene Augen und Bindehautentzündung
- Insektenschutz, Medikamente bei Insektenstichen
- Desinfektionsmittel, Wund- und Heilsalbe
- Medikamente gegen Sportverletzungen, Kühlkompressen
- Sonnenschutzmittel, After-Sun-Präparate
- Fieberthermometer
- Verbandsmaterial (aluminisierter Verbandmull bei Verbrennungen, elastische Binden, Heftplaster)
- Schere, Pinzette, Einmalhandschuhe, ev. Blasenpflaster (Achtung: Schere und Pinzette nicht ins Handgepäck!)

Zusätzlich wenn nötig:

- nötige Medikamente für Ihre Kinder (z. B. bei Zahnungsbeschwerden)
- Arzneimittel zur Prophylaxe spezieller Tropenkrankheiten (z. B. Malaria-Mittel) – abhängig vom Reiseziel eventuell Reise-Injektionsset
- Medizinische Dokumente wie Impfpass, Diabetikerausweis, Allergiepass oder Notfallpass
- Präparate aus Ihrer persönlichen Dauermedikation sowie individuell benötigte Arzneimittel (z. B. Verhütungsmittel)

Unser Tipp: Kontrollieren Sie rechtzeitig vor Reiseantritt Ihren Impfstatus und erkundigen Sie sich in Ihrer Rat & Tat Apotheke wegen spezieller Reiseimpfungen bzw. wegen in Ihrem Urlaubsland nötiger Vorkehrungen!

Vereinbaren Sie jederzeit einen persönlichen Urlaubs-Beratungstermin. Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker nehmen sich gerne für Ihre Fragen Zeit!



Was sollte drinnen sein?

Damit man im Fall des Falles für die schnelle Versorgung bei Unfällen oder zur Linderung kleinerer Beschwerden gut gerüstet ist, sollte eine Hausapotheke neben Desinfektionsmittel und Verbandsmaterial auch einige Arzneimittel zur Selbstbehandlung von akuten Erkrankungen und Beschwerden enthalten. Dazu gehören selbstverständlich Ihre eigenen, regelmäßig benötigten Präparate sowie mit dem Arzt oder Apotheker abgesprochene sinnvolle Ergänzungen. Was darüber hinaus alles zur „Grundausstattung“ gehört, haben wir für Sie in der Mitte dieser Ausgabe übersichtlich in Form einer Checkliste zusammengefasst – übrigens ebenfalls dabei,



eine Liste mit allem, was in Ihrer Reiseapotheke keinesfalls fehlen sollte. Prinzipiell jedoch gilt: in Ihrer Hausapotheke nur medizinische Produkte und Medikamente aufbewahren. Andere Substanzen, wie Imprägniermittel, Fleckenentferner, Nagellack oder Nagellackentferner, gehören nicht hinein!

Der beste Platz

Bei der Suche nach dem richtigen Ort für die Hausapotheke fallen zwei Räume sofort weg: das Bad und die Küche. Auch wenn sie hier in vielen Fällen am schnellsten zu erreichen wären, können Wärme und auftretende Feuchtigkeit zu Veränderungen der aufbewahrten Arzneimittel führen. Deshalb immer einen Platz wählen, der kühl und trocken sowie für Kinder unzugänglich ist. Allerdings sollte die Hausapotheke auch nicht komplett versteckt sein. Ganz wichtig: Die Medi-

kamente zumindest einmal im Jahr oder noch besser halbjährlich auf ihre Haltbarkeit prüfen. Dazu empfiehlt es sich, den jeweiligen Kontrolltermin direkt am Kasten zu vermerken, um im Notfall böse Überraschungen zu vermeiden.

Gesucht und gefunden

Am besten – und vor allem am schnellsten – findet man die richtige Arznei, wenn man sich ein einfaches System zurechtlegt, wo welche Präparate verstaut sind. Es empfiehlt sich etwa, die Medikamente in Verwendungsgruppen zusammenzufassen: Erkältungskrankheiten (Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, grippale Infekte), Verdauungsprobleme (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall), für offene Wunden (Desinfektionsmittel, Pflaster, Verbandsmaterial, Wundsalbe) bzw. alle Ihre Arzneimittel, die Sie aktuell oder dauerhaft einnehmen müssen.

Auf dem neuesten Stand?

Als besondere Serviceleistung können Sie Ihre Hausapotheke in Ihrer Rat & Tat Apotheke überprüfen lassen. Zum einen in Hinblick auf Ihre persönlichen Anforderungen, zum anderen auf Medikamente, die das Ablaufdatum überschritten haben. Diese keinesfalls im Hausmüll oder gar in der Toilette entsorgen, da sie der Umwelt schaden. Falls Sie alte Medikamente finden, bitte in der Problemstoffsammelstelle oder gleich in der Rat & Tat Apotheke vorbeibringen. Hier werden sie fachgerecht entsorgt. Und sollten Sie einmal den Beipackzettel eines Präparates verloren haben, kann man Ihnen hier genaue Auskunft über dessen Einsatzbereich und Wirkung geben.

Sollten Sie weitere Fragen zu Ihrer Hausapotheke, der optimalen Erste-Hilfe-Ausstattung oder zu empfohlenen Reisemedikamenten haben, wenden Sie sich bitte einfach an Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker und überlassen Sie hier nichts dem Zufall.

Magen-Darm-Grippe



Jeder hat es schon einmal erlebt und möchte doch so gerne darauf verzichten: Im Bauch geht's rund, die Übelkeit wird immer schlimmer und unser Körper versucht im wahrsten Sinn des Wortes „krampfhaft“, den Inhalt des Verdauungstraktes rasch wieder loszuwerden. Die Magen-Darm-Grippe – wissenschaftlich auch Gastroenteritis genannt – hat zugeschlagen und zwingt die Betroffenen dazu, den Abstand zur nächsten Toilette möglichst gering zu halten.

Mögliche Ursachen

Die Symptome sind zwar dieselben – der Körper möchte sich von möglichen Krankheitserregern befreien und versucht, sich selbst zu reinigen –, die Auslöser für eine Gastroenteritis können jedoch ganz unterschiedlich sein. In den meisten Fällen sind es Bakterien oder Viren, aber auch eine Lebensmittelvergiftung oder verunreinigtes Wasser gefährden die Gesundheit. Besonders leicht steckt man sich im Urlaub an, denn in vielen fernen Ländern mangelt es an den hygienischen Mindeststandards. Deshalb dort Leitungswasser, Eiswürfel, Speiseeis oder gewaschene Salate unbedingt meiden.

Wann wird's gefährlich?

Eine Magen-Darm-Grippe ist zwar sehr unangenehm, aber in den meisten Fällen harmlos und geht rasch wieder vorbei. Bei Risikogruppen, wie älteren Menschen, Kindern oder bereits erkrankten Personen, sollte immer ärztlicher Rat eingeholt werden. Ebenso unbedingt zum Arzt,

falls Fieber auftritt oder blutiger Stuhlgang beobachtet wird. Speziell im Sommer bzw. im Urlaub besteht zudem die Gefahr, zu viel Flüssigkeit zu verlieren und zu dehydrieren. Das alte Hausmittel „Salzstangen und Cola“ ist hier übrigens nicht zu empfehlen. Der hohe Zuckergehalt der Limonade kann den Durchfall unter Umständen sogar verstärken. Besser Sie greifen auf Kamillen- oder Schwarz-Tee, Elektrolytgetränke oder die **ApoLife Mineralstoffgetränke** zurück, die nur in der Rat & Tat Apotheke erhältlich sind und bestens auf einen möglichen Mehrbedarf in diesem Bereich abgestimmt sind.

Nicht nur im Winter aktiv: Noroviren

Sie sind der Albtraum jedes Kindergartens, Krankenhauses und Altenheimes, denn kaum ein anderes Virus verbreitet sich so schnell wie dieser Erreger. Noroviren zeichnen sich durch ihre hohe Ansteckungsgefahr und die extrem kurze Inkubationszeit aus. So vergehen zwischen dem Kontakt und dem Auftreten der Symptome oft nur wenige

Stunden. Gerade, wenn sich viele Personen auf engem Raum aufhalten, steigt die Möglichkeit der Infektion. Die Übertragung erfolgt dabei sowohl von Mensch zu Mensch als auch über Gegenstände, wie Handtücher, Türklinken etc.

Was kann man tun?

Um eine Ansteckung zu vermeiden, ist es wichtig, sich häufig die Hände zu waschen sowie zusätzlich effektive Desinfektionsmittel zu verwenden. Achten Sie aber unbedingt auf die Wirksamkeit gegen Noroviren, denn diese sind extrem resistent und können nicht von allen erhältlichen Produkten neutralisiert werden.

Zwar ist das Virus an sich nicht gefährlicher als andere Verursacher von Magen-Darm-Grippe, jedoch kann der rasche Flüssigkeitsverlust bei Kindern, Älteren und bereits geschwächten Personen bedrohliche Ausmaße annehmen. Achten Sie auf ausreichende Zufuhr von Elektrolyten sowie Mineralstoffen und kontaktieren Sie immer einen Arzt – speziell, wenn Kinder erkranken! Sie sind hier durch eine mögliche Austrocknung besonders gefährdet.

Übrigens leiden die Jüngsten in den ersten drei Lebensjahren durchschnittlich ein- bis zweimal pro Jahr an Durchfall. Dafür sind zum Teil sogenannte Rotaviren verantwortlich, gegen die es sogar schon eine Impfung gibt. Des Weiteren sollte man bei einer Häufung der Beschwerden eine möglicherweise vorliegende Nahrungsmittelunverträglichkeit ausschließen.

Hilfe aus der Rat & Tat Apotheke

Ganz wichtig ist es, die „beleidigte“ Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bekommen. In unserem Verdauungstrakt tummeln sich Abermillionen unterschiedlicher Bakterien, die jedoch von enormer Bedeutung sind. Sie werden bei Durchfall ebenso in Mitleidenschaft gezogen, wie etwa bei einer Antibiotika-Behandlung, die nicht zwischen guten und schlechten Bakterien unterscheidet.

Um unseren Darm in diesen Fällen optimal zu unterstützen, gibt es in der Rat & Tat Apotheke die Eigenprodukte **ApoLife 7 Darmflora akut** und **ApoLife 24 Darmflora forte**. Aber nicht nur das – hier finden Sie eine breite Auswahl von klassischen Arzneien bis zu alternativen Präparaten (Homöopathie, TCM, etc.), die bei Magen-Darm-Beschwerden Linderung versprechen. Und natürlich erhalten Sie auch wichtige unterstützende Mittel, wie Elektrolytmischungen, die **ApoLife Mineralstoffgetränke** und vieles andere mehr, für Ihre allgemeine Darmgesundheit.





Stichfrei®

MÜCKEN- UND ZECKENSCHUTZ

Kids

- Gegen Mücken, Zecken und Stechfliegen
- Schützt bis zu 4 Stunden
- Schützt sensible Kinderhaut mit zusätzlicher Feuchtigkeit
- Auch für Schwangere geeignet
- Lotion mit angenehmen Duft
- Enthält unbedenkliches Mückenrepellent
- Ohne DEET!

Jetzt GRATIS-Probe sichern!
In Ihrer Rat & Tat Apotheke*!



„Sehr Gut“
dermatologisch
geprüfter
Kosmetikhersteller

2+
Monate

Stichfrei Kids vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen. Reg.-Nr.: N-43889

* Nur solange der Vorrat reicht



KOPFSCHMERZEN

Migräne

Sie ist eine von über 300 Kopfschmerzarten, die sich durch anfallsartig eintretende, pulsierende Schmerzen äußert und rund 10 Prozent aller Österreicherinnen und Österreicher betrifft, wobei die weiblichen Patienten überwiegen. Migräne tritt im Gegensatz zu Spannungskopfschmerzen meist einseitig auf und geht mit einer erhöhten Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie zum Teil sogar mit Übelkeit und Erbrechen einher. Bei einigen Betroffenen sind gewisse Vorboten zu beobachten, welche die Attacke bereits am Tag davor ankündigen. Dazu gehören etwa ungewöhnliche Hochstimmung oder Gereiztheit, Heißhunger auf Süßes, vermehrter Durst und Schläfrigkeit, aber auch dem Kopfschmerz direkt vorausgehende Sehstörungen – die sogenannte Aura mit Lichtblitzen, Flimmern und blinden Flecken. Manchmal wird zudem von einseitigem Taubheitsgefühl oder Kribbeln an Händen oder Beinen berichtet. Anschließend folgt dann die Schmerzphase, die zwischen 4 und 72 Stunden andauern kann und somit die Betroffenen oft tagelang außer Gefecht setzt.

Wie entsteht eine Migräne?

Die Ursache für die Schmerzen liegt in einer Funktionsstörung der Neuronen, also der Nervenzellen, in einem speziellen Gehirnareal, dem sogenannten Migräne-Zentrum. Es kommt zu einer Erweiterung der Blutgefäße in diesem Bereich, wodurch eine Art von Entzündung des Hirngewebes entsteht. Diese wiederum ist für die starken, pulsierenden Schmerzen verantwortlich. Vielfach sind dieselben Auslöser zu beobachten: Stress, wobei die Migräne oft erst in der Entspannungsphase auftritt, Nikotin- und Alkoholgenuß, bestimmte Nahrungsmittel, Umweltreize (Kälte, Wärme, Lärm ...) bzw. bei Frauen auch Hormonschwankungen im Zyklus oder in den Wechseljahren. Wichtig ist es für die Betroffenen, herauszufinden, was die Attacken auslöst, wie sie

Sie gehören zu den unangenehmsten Schmerzen überhaupt und suchen viele Menschen regelmäßig heim. Die Gründe für Kopfschmerzen sind fast so vielfältig wie die Symptome, die hämmernd, pulsierend, klopfend, im Nacken, einseitig oder beidseitig, mit Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, langsam stärker werdend oder auch anfallsartig auftreten können. Sind sie eher nach Zugluft, Stress, dem Genuss von Kaffee oder der Einnahme von Medikamenten zu beobachten? Bessern sie sich bei Bewegung, an der frischen Luft oder in der Dunkelheit? Ist der Betroffene ein Mann oder eine Frau (Regel, Klimakterium)? Sie sehen, die wirkliche Ursache festzustellen, kann enorm schwierig sein. Aber in vielen Fällen können Ihnen Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker mit Sicherheit weiterhelfen!

SRZEN

beeinflusst werden können und wie lange sie andauern. Deshalb sollte man ein Migräne-Tagebuch führen und die Ereignisse des Tages, Tätigkeiten sowie die aufgenommene Nahrung festhalten, um mögliche Zusammenhänge nachvollziehen zu können.

Präventive Maßnahmen

Setzt die Migräne ein, hilft oft nur die Einnahme von Schmerzmitteln oder eines speziellen rezeptpflichtigen Präparates, das eine Migräneattacke gleich zu Beginn stoppen kann. Viel wichtiger ist es allerdings, Kopfschmerzen und Migräne gar nicht erst entstehen zu lassen. Vermeiden Sie Stress und Überarbeitung, achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, regelmäßige Mahlzeiten und genügend Pausen. Bewährt haben sich auch Ausgleichs- und Entspannungstechniken sowie eine zusätzliche Versorgung mit folgenden Mikronährstoffen:

Magnesium – bei Migränepatienten wird häufig ein zu niedriger Magnesiumspiegel beobachtet. Eine Gabe des Spurenelementes, das Prozesse in den beteiligten Nerven und Gefäßen beeinflusst, kann die Häufigkeit und Intensität der Schmerzattacken reduzieren. Magnesiumreiche Lebensmittel sind etwa Kürbiskerne, Quinoa, Mandeln und Hülsenfrüchte. Ideal zur Versorgung ist eine Kombination aus verschiedenen Magnesiumsalzen, wie z. B. in **ApoLife 3 Magnesium plus**.

Riboflavin, das **Vitamin B2**, wird zur Energiegewinnung im Gehirn gebraucht und kann laut Studien eine präventive Wirkung bei Migräne haben. Ebenfalls wichtig ist das **Coenzym Q10**, das als schützendes Antioxidans genauso zur Vorbeugung beitragen kann. Und wenn die Kopfschmerzen bei Frauen an bestimmten Tagen ihres Zyklus auftreten, empfiehlt sich eine Gabe von Vitamin E, um die Begleiterscheinungen zu

lindern. Wird die Migräne durch den Genuss von Rotwein oder reifem Käse ausgelöst, ist zumeist Histamin dafür verantwortlich. Hier helfen die **Vitamine B6 und C, Zink** sowie **histaminabbauende Enzyme (DAO)** in Tablettenform.

Gesunder Darm – weniger Schmerzen

Studien haben gezeigt, dass eine Sanierung des Darmes mit speziellen Laktobazillen und Bifidobakterien die Dauer von Migräneattacken reduzieren kann und zudem die benötigte Schmerzmittelmenge senkt. Der Grund dafür liegt in einem bestimmten Stoff, den die „guten“ Bakterien in unserem Verdauungstrakt produzieren – Butyrat. Dieses Salz der Butter-

säure ist für die wichtige Ansäuerung des Darmes mitverantwortlich und dient weiters vielen anderen Zellen als Nahrungsquelle. Dazu gehören auch die sogenannten Mikrozyten, die im Gehirn Schadstoffe abtransportieren und somit Entzündungen verhindern.

Natürlich gegen Migräne

Selbstverständlich gibt es auch in unserer Natur wirkungsvolle Pflanzen, die zum Teil schon seit vielen Jahrhunderten gegen Kopfschmerzen eingesetzt werden. Sie müssen sich aber nicht selbst auf die Suche begeben, sondern können in Ihrer Rat & Tat Apotheke aus einer breiten Palette an rezeptfrei erhältlichen Phytopharmaka wählen.

Mutterkraut beispielsweise ist von Geruch und Aussehen der Kamille sehr ähnlich und wurde bereits im Altertum gegen Fieber- und Frauenleiden sowie später gegen Zahn- und Kopfschmerzen eingesetzt. Es wirkt direkt in den Blutgefäßen im Kopf und eignet sich so als Tee oder in Kapselform hervorragend zur Migräneprevention. Vorsicht ist jedoch bei Kindern, in der Schwangerschaft oder während der Stillzeit geboten.

Migräne ist eine von
über 300 Kopfschmerzarten,
die rund 10 Prozent
aller Menschen betrifft.

Weidenrinde hat ebenfalls eine lange Geschichte als pflanzliches Schmerzmittel – und das kommt nicht von ungefähr. Sie enthält den Wirkstoff Salicin, eine Vorstufe der Acetylsalicylsäure, und ist damit praktisch ein natürliches Aspirin.

Auch **ätherische Öle** können in die Entstehung und Entwicklung von Kopfschmerzen einwirken. Einfach ein, zwei Tropfen Pfefferminzöl zur Akuttherapie auf der Schläfe einmassieren. Ebenso bewährt haben sich Lavendel, Melisse, Rose, Eukalyptus und Zitrone in der Duftlampe, als Badezusatz oder verdünnte Einreibung für Solarplexus, Fußsohlen und Handflächen.

Während in der **Homöopathie** je nach Typologie – Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker sind hier hervorragende Ansprechpartner – unterschiedliche Substanzen (Nux vomica, Iris, Ignatia, Secale cornutum, Ipecacuanha, Cimicifuga, Sepia, ...) zur Anwendung kommen, ist bei den **Schüßlersalzen** die **Nr. 7** im wahrsten Sinn

des Wortes ein heißer Tipp. **Magnesium phosphoricum** steuert das vegetative Nervensystem und hat Einfluss auf Herz, Nerven, Kreislauf, Verdauungsorgane und Stoffwechsel. Bei sämtlichen plötzlich auftretenden, einschießenden, bohrenden und krampfartigen Schmerzen empfiehlt sich die „**Heiße Sieben**“: Sieben Stück in heißem, abgekochtem Wasser auflösen und schluckweise trinken. Zudem gibt es Magnesium phosphoricum auch als Salbe oder Cremegel – ideal zum Einreiben von Schläfen und Stirn bei beginnender Migräne.

Man kann also viel zur Vorbeugung und Linderung von Migräne und Kopfschmerzen tun. Alles zu diesem wichtigen Thema erläutert man Ihnen gerne ausführlich in Ihrer Rat & Tat Apotheke. Hier hat man zudem alle pflanzlichen Präparate, ätherischen Öle und alternativen Arzneimittel für Sie, die Ihnen dabei helfen, diesen Beschwerden auf natürliche Weise den Kampf anzusagen.

Loceryl® Nagellack
GEGEN NAGELPILZ

Eine gute Wahl für sichtbar gesunde Nägel

Nr. 1[#] weltweit

1x pro Woche anwenden*

Österreichs Nr. 1[#] meistverkauftes Nagelpilzpräparat in Österreich

Jetzt mit DIREKT-Applikator

Loceryl® Nagellack
GEGEN NAGELPILZ

GALDERMA

* Basierend auf Midas data at MAT Q1 2015, in value, on scope D1A1 Topical Dermat Antifung. | ** Gebrauchsinformation Loceryl® antimykotischer Nagellack, Stand: April 2017
* Basierend auf IMS health Daten YTD 07 2016, Verkauf AVP,06G2 Mittel gegen Nagelpilz
Loceryl® antimykotischer Nagellack, Wirkstoff: Amorolfin, Anwendungsgebiet: Arzneimittel zur Behandlung von Pilzkrankungen der Finger- und Zehennägel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Golf-Treffen- International in Kärnten

GTI – keine anderen drei Buchstaben polarisieren seit den 1980er-Jahren dermaßen wie dieses Kürzel, das eigentlich für *Gran Turismo Injection* steht und zuerst mit Volkswagen gar nichts zu tun hatte. Bereits viel früher, nämlich 1962, verwendete Maserati zum ersten Mal diese drei Buchstaben, die seit damals Synonym für besonders sportliche Benziner sind. Richtig bekannt wurde in den darauffolgenden Jahren allerdings nur eine Modellreihe: der Golf GTI. Dieser sollte schon bald Kultstatus erlangen, der bis heute unvermindert anhält.

Reifnitz, der Nabel der GTI-Welt

Man merkt es auf den Autobahnen rund um Christi Himmelfahrt ... zum normalen Reiseverkehr mischen sich plötzlich jede Menge Autos, die etwas anders aussehen. Getunt, tiefergelegt, mit Aufklebern oder einfach nur ganz besonders herausgeputzt. Sie alle haben ein Ziel: Reifnitz in der Gemeinde Maria Wörth am Südufer des Wörthersees. Einmal im Jahr wird der kleine Ort mit rund 1.500 Einwohnern beim GTI-Treffen zum Mekka für Auto-Fans, deren Zahl laut Medienberichten mittlerweile auf bis zu 200.000 Teilnehmer angewachsen ist – ein einzigartiger, alljährlicher Event und zugleich eine wichtige touristische Einnahmequelle.

Von damals bis heute

Es war im Jahr 1982, als ein Reifnitzer, den wir Ihnen etwas später noch genauer vorstellen

wollen, die Idee hatte, ein Treffen für GTI-Fahrer zu veranstalten. Knapp 100 Teilnehmer zählte es bei der ersten Auflage, die zum Ziel hatte, in der touristischen Vorsaison mehr Gäste anzulocken. Schnell entwickelte sich der Event zum Geheimtipp unter GTI-Fans, und Jahr für Jahr stieg die Zahl der Besucher immer weiter an. Bald hatte man nicht nur die Kapazitätsgrenzen des kleinen Ortes erreicht, sondern einige zumeist junge Teilnehmer fielen zum Teil durch Sachbeschädigungen und Ausschreitungen auf. Diese negativen Ereignisse veranlassten den Veranstalter – die Gemeinde Reifnitz –, das Treffen drei Jahre lang abzusagen. Allerdings ließen sich die PS-Fans nicht davon abhalten, nach Kärnten zu kommen, und feierten trotzdem. Um das Ganze wieder in geordnete Bahnen zu lenken, beschloss man, den Event unter anderem Namen neu zu organisieren, doch es blieb bei allen das „GTI-Treffen“. Nach den

„wilden“ Jahren, in denen Volkswagen sich als Sponsor zurückgezogen hatte, stieg der Konzern 2006 aufgrund der positiven Entwicklung wieder ein und stellte ein Millionenbudget zur Verfügung. Auf einer riesigen Bühne konnte man neben den neuen VW-Modellen nun auch Stars wie den „Fantastischen Vier“ oder „DJ Ötzi“ zujubeln.

Wer hat's erfunden?

Kommen wir zum eigentlichen Kuriosum dieser Kultveranstaltung – dem Erfinder. Wenn Sie raten müssten, was diese Person von Beruf ist bzw. welchen Titel sie trägt, was würden Sie vermuten? Wahrscheinlich kämen Ihnen als Erstes „Mechanikermeister“ oder „Rennfahrer“ in den Sinn, doch in Wirklichkeit ist Mag. art. Dr. phil. Erwin Neuwirth (geb. 1948) Absolvent des Mozarteums, Buchautor, Doktor der Philosophie, Universitätslektor an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt und war früher Schauspieler! So konnte man ihn etwa am Theater in der Josefstadt und in bekannten TV-Serien („Der Landarzt“, „Ein Schloss am Wörthersee“) bewundern. Von 1981 bis 1985 nahm er sich in den Sommermonaten jeweils eine Auszeit von der Schauspielerei, führte in Reifnitz ein Bistro und organisierte Veranstaltungen. Als Autoliebhaber kam ihm die Idee, ein Treffen für GTI-Fahrer ins Leben zu rufen, das 1982 zum ersten Mal mit nicht einmal 100 Teilnehmern stattfand. Der Rest ist Geschichte ...

Für die einen ist es ein Fixtermin, nach dem sogar der Urlaub geplant wird, für die anderen ein unverständlicher Hype um PS-starke Autos und eine mehrere Tage dauernde riesige Party. Kalt jedoch lässt diese Veranstaltung am Wörthersee keinen, und wenn Sie sich immer schon gefragt haben, wohin denn alle diese Autos zu Christi Himmelfahrt unterwegs sind, schauen –bzw. stauen – Sie doch einfach mal vorbei, beim GTI-Treffen in Reifnitz! Ein Erlebnis ist es mit Sicherheit.



APO-MAX BUCHTIPP

Alle verrückt außer ich

Wie schaffe ich es, schlechte Gewohnheiten abzulegen? Was tun, wenn es immer wieder dieselben Situationen sind, die mich auf die Palme bringen oder verletzen? Wie umgehen mit einer Welt, die immer verrückter wird? Bin ich hochsensibel oder einfach nur empfindlich? Vieles, das uns im Alltag beschäftigt, muss nicht gleich in einer langjährigen Therapie bearbeitet werden, lässt sich aber mit professionellem Rat viel leichter einordnen. In ihrer gewohnt unterhaltsamen Art gibt Psychotherapeutin Andrea Jolander einfache und schnelle Überlebens-Tipps zu allem, was uns prägt, was uns schadet und was uns heilt.



Andrea Jolanda

Alle verrückt außer ich

ISBN 978-3-453-20145-3

Jetzt gleich bestellen unter **MORAWA.at**

Jetzt mit dem ApoMax gewinnen:

Wir verlosen unter allen, die den Gewinncoupon in Ihrer Rat & Tat Apotheke abgeben, pro Bundesland ein Exemplar des Buches!

Vorname & Name:.....

.....

Adresse:.....

.....

E-Mail:.....

Telefon:.....

Ich bin mit den Teilnahmebedingungen und damit einverstanden, von der Rat & Tat GmbH und meiner Apotheke bei jederzeitigem Widerruf per Post, E-Mail, App oder SMS Informationen zu weiteren Produkten oder Aktionen zu erhalten.

Nur vollständig ausgefüllte Teilnahmeabschnitte nehmen an der Verlosung teil. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, keine Barablässe möglich, keine Garantie- oder Gewährleistungsansprüche. Die/der GewinnerIn wird per SMS oder E-Mail verständigt.



St. Martin Apotheke



Seit 23 Jahren gibt es sie schon, die Apotheke im Stadtteil St. Martin. Doch bis auf Menschen in der Umgebung wussten die Wenigsten, wo sich die „Paracelsus Apotheke“ – so ihr früherer Name – eigentlich befand. Grund genug für den neuen Besitzer dieses pharmazeutischen Anlaufpunktes, Mag. pharm. Bernd Edler, BA, dies zu ändern und mit einem neuen Namen einen direkten Bezug zum Stadtteil zu schaffen. Ein gewagter, aber sinnvoller Schritt, der auch von den Stammkunden sofort sehr wohlwollend aufgenommen wurde.

Mag. Edler liegt als Villacher der Stadtteil St. Martin ganz besonders am Herzen: „Die dörfliche Struktur sowie die örtliche Nähe zu Kunden und niedergelassenen Ärzten ergeben für mich ein Umfeld, in dem ich mich sehr wohlfühle. Durch die Umbenennung der Apotheke wurde auch der Stadtteil nachhaltig aufgewertet.“ Und nicht nur

der Name erstrahlt in neuem Glanz, sondern auch das vielfältige Angebot des Neun-Mitarbeiter-Betriebes, den er mit seiner Frau Mag. Rosemarie Edler in vielen Bereichen umgemodelt und umfassend optimiert hat.

Die perfekte Ergänzung

Dass sich im breiten Sortiment der St. Martin Apotheke einiges getan hat, liegt vor allem an der langjährigen Erfahrung von Mag. Bernd Edler, war er doch sieben Jahre in der Pharmabranche – und dort speziell im ernährungsmedizinischen Bereich – tätig. Sie werden also hier in Sachen Ernährungsmedizin und Nahrungsergänzungen bestens beraten, und nicht nur das: „Bezüglich Vitamine bin ich über alle Handels- und Produktionsfirmen in Österreich im Bilde und weiß, ob ein Preis für die Zusammensetzung gerechtfertigt ist“, so der 37-Jährige, der in zahlreichen Studien Mikronährstoffe wissenschaftlich beleuchtet hat und sein Wissen seit 2014 als Lektor an die Studierende der FH Kärnten weitergibt.

Natürlich viel Neues

Wer sich in der St. Martin Apotheke umsieht, dem fällt neben einem großen Schwerpunkt im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sofort das breit gefächerte Sortiment an Nahrungsergänzungsmitteln der Rat & Tat Gruppe auf, das hier keinesfalls fehlen darf und sich größter Beliebtheit bei den Kunden erfreut. So gibt es etwa Konzentrate aus chinesischen Kräutern, die gegen Schlafstörungen sowie Stress helfen und eine innovative Pflanze, die im Gesundheitsbereich immer mehr im Kommen ist:



Hanf! Für die Küche etwa ist das Öl hervorragend geeignet, da Hanfsamen reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren sind, daneben erhalten Sie noch Hanfextrakte, Hanfprotein und viele weitere Produkte. „Ich halte Hanf für ein sehr spannendes Lebensmittel mit vielen pflanzlichen Inhaltsstoffen, das durch den Missbrauch einen falschen Touch bekommen hat. Dabei wurde er jahrhundertlang verwendet und geschätzt.“

Innovative Angebote

Auf eine Sache legt Mag. Edler, der auch einen Bachelor in Wirtschaft innehat, besonderen Wert: das Alleinstellungsmerkmal seiner Apotheke. Im 50 m²-Offizin findet man einige Produkte, mit denen man normalerweise dort nicht rechnet, wie hochwertige Müslis, Silikon-ummantelte Glasflaschen für unterwegs oder auch eine spezielle Kosmetikmarke aus dem Spa-Bereich, die nur geführt werden darf, wenn eine Kosmetikerin vor Ort Anwendungen durchführt. Die findet sich ebenso direkt im Haus, wie ein Physiotherapeut, eine Kinderyoga-Lehrerin und eine Hebamme, die Geburtsvorbereitungskurse – sogar in englischer Sprache – anbietet. Und wer z. B. Babywagen und Milchpumpen mieten oder Ernährungsbücher kostenlos ausleihen möchte, ist in der St. Martin Apotheke ebenfalls an der richtigen Adresse.

Sie sehen, ein Besuch bei Mag. pharm. Bernd Edler, BA und seiner Frau Mag. Rosemarie Edler lohnt sich auf jeden Fall. Besuchen Sie die beiden doch einfach, wenn Sie in Villach sind, und lassen Sie sich überraschen, was die St. Martin Apotheke alles zu bieten hat.

DIE NUMMER 1*
BEI HARNWEGSINFEKTEN



**EIN
FRAUEN
HELD**
SEIT ÜBER 60 JAHREN

HEUMANN's
SOLUBITRAT®



* IMS OFFTAKE, MAT 07/2016.
12C1 PRODUKTE FÜR DAS HARNSYSTEM.
MARKTFÜHRER NACH EINHEITEN

FKI siehe Seite 38

SAAT-PEXT.17.03.0160

A photograph of a woman in a bathroom, sitting on a toilet. She is wearing pink and white striped underwear and has her hands clasped over her crotch, suggesting discomfort or pain. The background shows a white vanity with a mirror and a white toilet. The floor is tiled. The text 'Blasenentzündung & Pilzerkrankungen' is overlaid in large, bold, yellow letters with a drop shadow.

Blasenentzündung & Pilzerkrankungen

Unsere Harnwege gehören zu den wichtigsten Ausscheidungsorganen unseres Körpers. Mehrmals täglich verrichten sie zuverlässig ihre Arbeit und kommen zumeist nur dann ins Gedächtnis, wenn Probleme oder Erkrankungen auftreten. An Blasenentzündung und Pilzkrankungen leiden zwar vorwiegend Frauen, allerdings sind auch Männer nicht vor diesen Beschwerden sicher. Warum das so ist und vor allem was man dagegen tun kann, haben wir Frau Mag. pharm. Verena Reitbauer, Rat & Tat Apothekerin in Gänserndorf, gefragt.

RAT & TAT: *Frau Mag. Reitbauer, können Sie uns sagen, wie ein Harnwegsinfekt eigentlich entsteht bzw. was ihn begünstigt?*

MAG. VERENA REITBAUER: Die Ursachen, die zu einer solchen Erkrankung führen, sind vielfältig. Einer der häufigsten Erreger dabei ist *Escherichia coli*. Diese Bakterien können durch eine allgemeine Schwäche unserer Immunabwehr oder Blasenfunktionsstörungen, wie z. B. Inkontinenz, Restharn und ungünstiges Verhalten beim Harnlassen, überhandnehmen und in der Folge einen Infekt auslösen. Erhöhte Risiken für eine Erkrankung bestehen dabei etwa durch Diabetes Mellitus oder familiäre Vorbelastungen, also eine sogenannte genetische Disposition.

Weshalb Frauen viel häufiger betroffen sind, erklärt sich durch die Länge der Harnröhre. Sie ist viel kürzer als beim Mann, was es den Erregern erleichtert, in die Blase zu gelangen. Negativ wirken sich zudem Verhütungsmethoden (Pessar, Spirale, Spermizide auf Kondomen) sowie ein Östrogenmangel in den Wechseljahren aus. Ebenso können beim Geschlechtsverkehr Erreger aus dem Scheiden- oder Analbereich in die Harnröhre gelangen.

Gibt es Dinge, die man berücksichtigen kann, um eine Erkrankung zu verhindern?

Ja, gerade im Sommer besteht eine erhöhte Gefahr, wenn es dem warmen Unterleib zu kühl wird. Sich auf kalte Unterlagen zu setzen oder die nasse Badekleidung nicht zu wechseln, sollte tunlichst vermieden werden. Die Kälte schwächt nämlich das Immunsystem und erleichtert es so den Bakterien z. B. an der Harnröhrenwand anzu-

haften. Wichtig ist auch eine regelmäßige und vor allem vollständige Entleerung der Blase. Bei Harndrang also im Idealfall nicht verhalten, sondern immer gleich eine Toilette aufsuchen.



Mag. Verena Reitbauer
Rat & Tat Apothekerin in Gänserndorf

Und was ist zu tun, wenn die Blasenentzündung einmal da ist?

Das kommt ganz darauf an. Die Behandlung mit Antibiotika sollte nur das letzte Mittel sein. Eine leichte Erkrankung bekommt man teilweise gut selbst in den Griff. Zuerst einmal gilt: viel trinken! Zwei Liter täglich sind das Minimum, außer es besteht zusätzlich eine Herz- oder Nieren-schwäche. Als sehr effizient haben sich auch pflanzliche Mittel erwiesen, deren natürliche Wirkstoffe das Anhaften der Bakterien im Bereich der Harnwege verhindern, wie Cranberry- oder Preiselbeer-Extrakte, aber auch eine Zuckerart, die sogenannte D-Mannose. Darüber hinaus helfen Goldrute und Bärentraubenblätter, wie sie in unserem Rat & Tat-Eigenprodukt **ApoLife 9 Harnwege** enthalten sind. Antibakteriell wirken auch Kapuzinerkresse sowie Meerrettichwurzeln, und zum Durchspülen gibt es Brennnessel-, Birken- oder Orthosiphon-Tees als Konzentrate, im Beutel oder offen in der Apotheke. Harnwegsinfekte verlaufen in den meisten Fällen harmlos, allerdings sollten betroffene Schwangere, Kinder und Männer vorsichtig sein und in jedem Fall

einen Arzt konsultieren. Gerade bei den Letztgenannten können nämlich organische Erkrankungen Ursachen für die Infektion sein.

Wenden wir uns einem anderen wichtigen Thema zu, das für Frauen extrem unangenehm ist – den Scheidenerkrankungen. Wie kommt es dazu?

Dazu sollten wir uns diese äußerst sensible Region des weiblichen Körpers etwas genauer vor Augen führen. Hier herrschen ganz besondere Bedingungen, die für die unterschiedlichen Funktionen von größter Wichtigkeit sind. In der Scheide finden sich in einem einzigen Milliliter Flüssigkeit an die 100 Millionen Milchsäurebakterien, die für ein Klima sorgen, in dem sich Bakterien und Pilze gar nicht wohlfühlen. Im Gegensatz zur restlichen Haut misst man dort im Normalfall einen sauren pH-Wert von unter 4,5. Damit sind Scheide, Harnwege und Gebärmutter eigentlich gut gegen verschiedene Erreger geschützt. Wird dieses Milieu jedoch aus irgendeinem Grund gestört, kommt es unweigerlich zu Beschwerden.

Welche Ursachen können das sein?

Das sensible Gleichgewicht der Scheide kann einerseits durch Hormonveränderungen, wie bei der Menstruation oder in den Wechseljahren, gestört werden. Andererseits können ebenso Stress und die Einnahme von Antibiotika die Auslöser sein. Wie im Darm machen diese Medikamente nämlich keinen Unterschied zwischen nützlichen und schädlichen Bakterien, wodurch das natürliche, geschützte System durcheinanderkommt. Übrigens ist bei jeder dritten Frau die Anzahl der Milchsäurebakterien prinzipiell zu gering, was zu Brennen, Juckreiz, vermehrtem Ausfluss oder einer trockenen Scheide führen kann. Wird dieser Bereich von atypischen Bakterien besiedelt, spricht man von einer sogenannten Vaginose, die ein hohes Risiko für aufsteigende Infektionen, z. B.

von Harnwegen, Gebärmutter oder Eileitern, mit sich bringt. Um einer Ansiedelung vorzubeugen, sollte man überdies immer darauf achten, sich nach dem Stuhlgang ausschließlich von vorne nach hinten zu säubern und zudem nach dem Geschlechtsverkehr auf die Toilette zu gehen. Das kann ebenfalls dazu beitragen, die Gefahr von Harnwegsinfekten zu reduzieren.

Und wie sieht das beim Scheidenpilz aus?

Das bakterielle Gleichgewicht schützt Frauen auch vor Pilzinfektionen. Deshalb treten diese besonders häufig kurz nach Antibiotika- oder Cortison-Einnahme auf. Der häufigste Erreger, der auf der menschlichen Schleimhaut vorkommt, ist *Candida albicans* – daher auch der Name „Candidamykose“. Dabei ist ein weiß-krümeliger oder salbenartiger Ausfluss zu beobachten, der jedoch im Gegensatz zur bakteriellen Erkrankung geruchlos ist. Einen wesentlichen Faktor für das Auftreten von Scheidenpilz stellt der Glukosegehalt in der Scheide dar. Dieser variiert unter dem Einfluss der Sexualhormone, wodurch beispielsweise Schwangere dreimal häufiger erkranken als Nichtschwangere. Auch ein erhöhter Zuckergehalt im Blut und im Gewebe begünstigen die Erkrankung.

Welche Möglichkeiten der Therapie und Vorbeugung gibt es?

Um einer Scheidenpilzinfektion entgegenzuwirken, gibt es bei uns in der Apotheke lokale Pilzmittel in Form von Cremes und Zäpfchen, die eine einfache Selbstbehandlung ermöglichen. Treten die Symptome jedoch häufiger als vier Mal pro Jahr auf oder erkrankt man in der Schwangerschaft, bitte unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Haben Sie abschließend noch ein paar wertvolle Tipps für uns?

Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei der Scheidenflora um einen sehr sensiblen Mikrokosmos,

der leider leicht gestört werden kann. Allerdings kann man diese Gefahr durch einige wirksame Maßnahmen deutlich verringern. Unerlässlich ist etwa die tägliche und vor allem schonende Reinigung des Intimbereiches mit lauwarmem Wasser – immer von vorne nach hinten. Verzichten sollten Sie dabei auf Waschlappen und benutzen Sie nur pH-neutrale, unparfümierte und konservierungsmittelfreie Reinigungsprodukte, die im besten Fall sogar Milchsäurebakterien enthalten. Benutzen Sie immer ein separates Handtuch zum Abtrocknen des Intimbereiches sowie ausschließlich Unterwäsche aus Naturfasern. Baumwollslips sind hygienischer und können zudem bei 60 Grad gewaschen werden. Für Monatsbinden gilt: nur luftdurchlässige, unparfümierte Einlagen verwenden und regelmäßig wechseln. Tampons immer alle zwei bis drei Stunden ersetzen. Wer noch weitere Fragen zu diesem Thema hat, kann sich selbstverständlich jederzeit vertrauensvoll an mich persönlich oder jede(n) andere(n) Rat & Tat Apothekerin und Apotheker wenden. Wir helfen gerne kompetent und natürlich hundertprozentig diskret weiter!

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

Gehirnjogging mit Rat & Tat

U	B	L	A	M	M
E	R	U	R	S	R
E	I	S	O	S	E

Welches Wort, das gerade „Hochsaison“ hat, suchen wir? Bringen Sie die Silben in die richtige Reihenfolge!

Die Lösung finden Sie weiter hinten im Heft!

IMMER MIT DABEI UND SOFORT LÖSLICH – SIDROGA TEEEXPRESS®

Einfach praktisch!

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

Natur pur – für Ihre Kinder

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

Die Vorteile auf einen Blick

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

4 Freunde, neu in Ihrer Apotheke.



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

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...



... MELATONIN ERWIESENERMASSEN HILFT, DIE EINSCHLAFZEIT ZU VERKÜRZEN? ZAHRLICHE KLINISCHE STUDIEN WEISEN AUF DIE WIRKSAMKEIT VON MELATONIN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN HIN.

Schlafeffizienz und Gesamtschlaf werden erhöht und die Schlaf„architektur“ dabei nicht verändert. Außerdem kommt es bei Einnahme von Melatonin zu keinen signifikanten Nebenwirkungen, sodass diese Substanz als wissenschaftlich belegt eingestuft und freigegeben wurde. In Österreich ist Melatonin als Nahrungsergänzungsmittel rezeptfrei erhältlich und mit pflanzlichen Mitteln ergänzt auch als Unterstützung für erholsames Durchschlafen geeignet.

Gehirnjogging: Lösung

Die Lösung lautet: **Sommerurlaubsreise**

**RAT&TAT
TIPPS**

Aroma-Tipp

Erste Hilfe bei geschwollenen Beinen – Venenfitspray

Geschwollene, schwere oder müde Beine sind an heißen Sommertagen keine Seltenheit. Für Berufstätige und bei langen Auto- und Busreisen sind sie ein umso lästigeres Problem.

Ein Beinspray mit **100 % reinen ätherischen Ölen** – Pfefferminze, Grapefruit, Zypresse und Wacholder – bringt sofort wohltuende Kühlung und vitalisierende Erfrischung.

So können Sie einen heißen Sommertag auch ohne Swimmingpool genießen!



Heumann's Blasen- und Nierentee Solubitrat

Zusammensetzung: 1,2 g Teeaufgusspulver (= 1 Messlöffel) enthalten: Dickextrakt aus *Betulae folium* (Birkenblätter, DEV 4–8 : 1) 224 mg, (Auszugsmittel: Wasser), und Dickextrakt aus *Solidaginis herba* (Riesengoldrutenkraut, DEV 4–7 : 1) 250 mg, (Auszugsmittel: Wasser). Maltodextrin, Ammoniak-Zuckercoleur E 150c, Orangenaroma, Karamellaroma, Saccharin-Natrium, Bitterfenchelöl. **Anwendungsgebiete:** Zur Durchspülung bei krampfartigen und entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, Nierengriß, zur Vor- und Nachsorgebehandlung bei Harnsteinen. Heumann's Blasen- und Nierentee Solubitrat wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren.

Zulassungsinhaber: sanofi-aventis, Wien

Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig

Pharmakotherapeutische Gruppe: Urologika ATC-Code: G04BX; Stand der Information: Dezember 2014

SIMILASAN – die sanfte Hilfe für Magen & Darm.



Ob bei Magen-Darm-Grippe, akuter Übelkeit oder Unwohlsein nach dem Genuss von schwer verträglichen Nahrungsmitteln – **SIMILASAN Tabletten gegen Magen-Darm-Beschwerden** bringen hier eine rasche Linderung und unterstützen den Organismus auf ganz natürliche Weise. Empfehlenswert sind ebenso die **SIMILASAN Tabletten gegen Magenbeschwerden**, welche bei Magenübersäuerung, saurem Aufstoßen und chronischem Sodbrennen für homöopathische Hilfe sorgen. Diese SIMILASAN Produkte sollten auch in keiner Reiseapotheke fehlen, denn Klimawechsel und ungewohnte Nahrungsmittel können die Verdauung ordentlich durcheinanderbringen.

Weitere empfehlenswerte Produkte und Infos finden Sie auf www.similasan.at

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

SCHÜSSLER-TIPP

Kopfschmerzen

In der Biochemie nach Dr. Schüssler unterscheiden wir verschiedene Arten von Kopfschmerzen.

Klopfend – pochend: **Nr. 3 Ferrum phosphoricum**

Spannungskopfschmerz (oft begleitet von Nackenverspannungen): **Nr. 2 Calcium phosphoricum**

Migräne (blitzartig, stechend): **Nr. 7 Magnesium phosphoricum**, als mehrere „heiße 7“ hintereinander getrunken

Dumpfer Kopfschmerz (zu wenig getrunken): **Nr. 8 Natrium chloratum**

Katerkopfschmerz: **Nr. 10 Natrium sulfuricum**

Clusterkopfschmerz: **Nr. 7 Magnesium phosphoricum + Nr. 19 Cuprum arsenicum**

Die benötigten Mineralstoffe alle 10 Minuten einzeln im Mund zergehen lassen, bis Besserung eintritt.

TEE-TIPP



Blasentee

Eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Erkrankungen der ableitenden Harnwege spielt die Durchspülungstherapie. Sie führt zu einer Förderung der Harnausscheidung und einer Verdünnung des Harns. Für die Durchspülungstherapie haben sich verschiedene Arzneipflanzen wie Birkenblätter, Brennneselblätter und Zinnkraut bewährt.

Darüber hinaus sollten pro Tag mind. 2 Liter Flüssigkeit zu sich genommen werden. Besonders geeignet sind hierfür Teezubereitungen,

da sie die ausreichende Flüssigkeitszufuhr erleichtern.

Der **Sidroga® Blasentee akut** enthält eine Mischung aus Bärentraubenblättern, Birkenblättern, Goldrutenkraut und Orthosiphonblättern und ist ein traditionelles Arzneimittel zur Erhöhung der Harnmenge und zur Behandlung der Beschwerden bei leichten, auch wiederkehrenden Infektionen der harnableitenden Organe wie z. B. Brennen beim Harnlassen und/oder häufiges Harnlassen, nachdem schwerwiegende Ursachen durch einen Arzt ausgeschlossen wurden.

Bitterer Fenchel, Brennneselblätter und Pfefferminzblätter runden diesen Tee geschmacklich ab.

bewährt

optimal dosiert

gut verträglich

österreichische
Entwicklung



Rat & Tat
Apotheken
finden Sie
über 90 Mal in
ganz Österreich
und auch
in Ihrer Nähe —
www.rat-tat.at



www.apolife.at



Natürliche Energie!



Magnesium ist überall dort wichtig, wo Herz, Nerven- und Muskelzellen viel Energie produzieren müssen.

ApoLife Magnesium 300 Brausetabletten[®] sind eine ideale Ergänzung für die täglichen Ernährung. Eine Brausetablette entspricht 80% der empfohlenen Tagesdosis!
Erhältlich in 2 köstlichen Sorten!

Fragen Sie jetzt danach!

