

Jetzt mit attraktiven.  
Weihnachts-Gutscheinen!

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

**Fieber**

Körpereigene Selbstverteidigung

**Stimmungsaufheller**

Natürliche Glücksgefühle

**Rat  
& Tat**  
Apothekengruppe



# ANTI-AGE POWER MIT SOFORT-EFFEKT



NEU

## LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST

MILDERT DIE SICHTBAREN ANZEICHEN  
DES KOLLAGEN-VERLUSTS

### BEWIESENE UND SICHTBARE WIRKSAMKEIT

Sofort: **mehr Spannkraft\***

Nach 4 Wochen: **gemilderte Falten\*\***

Nach 8 Wochen: **Konturenverlust und Pigmentflecken  
signifikant gemildert**

\*Instrumentaler Test bei 40 Frauen.

\*\*Klinische Bewertung der Krähenfüße bei 58 Frauen.

HOCHWERTIGE,  
NATURBASIERTE AKTIVSTOFFE

VICHY THERMALWASSER

ANTI-AGEING BIOPEPTIDE

VITAMIN C



# VICHY

LABORATOIRES



# Schenken Sie gesund!



Mag. Andrea Hirschmann  
Rat & Tat Apothekerin in  
Wien Kalksburg

Wie (fast) jedes Jahr spüren auch heuer wieder viele Menschen gerade in der Vorweihnachtszeit das tiefe Bedürfnis, bewusst zu „entschleunigen“ und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Trotz allem wollen wir aber nicht ganz mit unseren lieb gewonnenen Traditionen brechen und freuen uns – Einkaufshektik hin oder her –, wenn das eine oder andere „Packerl“ unterm Christbaum auf uns wartet.

Apropos: Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Ihren Liebsten mit dem Wertvollsten, das es gibt, Freude zu bereiten?

Schenken Sie heuer doch Gesundheit! Kommen Sie in Ihre Rat & Tat Apotheke und lassen Sie sich zeigen, wie viele Möglichkeiten es gibt, mit gesunden Geschenken auf ganz einfache Art ein Lächeln in die Gesichter Ihrer Familie und Freunde zu zaubern. Unsere Gesundheits-Experten beraten Sie gerne! Übrigens: Ein Geschenkgutschein aus Ihrer Rat & Tat Apotheke eignet sich auch hervorragend als Geschenk in letzter Minute!

In dieser Ausgabe dreht sich vieles um die Weihnachtszeit – daneben warten aber ebenfalls zahlreiche andere Themen und Tipps auf Sie. Und als besonderes Weihnachts-Präsent finden Sie in der Heftmitte wieder vier aktuelle Aktionen, exklusiv für Sie in Ihren Rat & Tat Apotheken!

Und auch wenn es noch etwas früh scheint: Wir wünschen Ihnen allen schon jetzt eine frohe und besinnliche Zeit!

Herzlich, Ihre

Mag. Andrea Hirschmann  
Rat & Tat Apothekerin in Wien

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



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

# Inhalt

- Mahlzeit! | 5
- Fieber | 9
- Harnblase & Prostata | 12
- Männliche Hormone | 17
- Aktionen | 20
- Zink | 22
- Mit ApoLife zur positiven Stimmung | 25
- Fachinterview: Stimmungsaufheller | 28
- Weihnachtszeit: Aroma-Rezepte | 33
- Antibabypille | 34
- discovering hands | 36
- Wussten Sie, dass ... | 38
- Rat & Tat Tipps | 38
- Homöopathie-Tipp | 39
- Schüßler-Tipp | 39
- Tee-Tipp | 39



## Ihre Meinung interessiert uns!

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe:

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

## IMPRESSUM

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

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

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

**Redaktion, Anzeigen, Kooperation, Grafik:** Mag. Martin R. Geister, Unternehmensberatung, [www.geisler.at](http://www.geisler.at), im Auftrag von Rat & Tat.

**Text:** Thomas Franke.

**Fotos:** Ingimage, Depositphotos, Archiv.

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

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



**Mahlzeit!**



Essen, trinken und ab und an zur Toilette gehen – das ist im besten Fall alles, was wir bewusst vom Verdauungsprozess mitbekommen. Doch was passiert beim Durchlaufen der Nahrung im Körper eigentlich genau, welche Probleme können auftreten und wie können wir unseren Organismus bei dieser täglichen Schwerstarbeit optimal unterstützen?

### Mindestens 20 Mal kauen

Diese Anzahl oder auch mehr haben Sie sicher schon als Kind von Ihren Eltern gehört.

Doch was ist dran an der Aussage, dass schnelles Hinunterschlingen ungesund ist? Dieser Fakt ist unbestritten, denn das Kauen hilft nicht nur dabei, unsere Nahrung mechanisch zu zerkleinern, sondern umgibt sie auch mit Speichel. Dieser macht sie zum einen besser schluckbar, zum anderen jedoch startet damit schon die erste Aufspaltung der Lebensmittel-Bestandteile. Deshalb wird etwa ein Stück Semmel süß, wenn man es längere Zeit kaut.

Nahrungsmittel-  
Unverträglichkeiten,  
Übersäuerung,  
ungesunde Ernährung  
oder die Einnahme  
von Medikamenten  
können zu  
Verdauungs-  
Beschwerden führen.

### Ab zum Magen

Beim Schlucken gelangt der Brei über die Speiseröhre in den Magen. Das funktioniert durch eine spezielle Muskulatur, die den Raum hinter dem Bissen verengt und ihn so nach unten befördert. Im Magen wird die Nahrung zuerst einmal gesammelt und in weiterer Folge werden die nächsten Verdauungsschritte eingeleitet. Ganz wichtig dabei

ist der Magensaft, der von Drüsen unserer Magenschleimhaut erzeugt wird, bei denen man drei Zellarten unterscheidet. Die

**Hauptzellen** bilden das sogenannte Pepsin, welches für die Eiweißspaltung verantwortlich ist, während die **Nebenzellen** einen zähen Schleim erzeugen, der unseren Magen vor der, von den **Belegzellen** produzierten, Salzsäure schützt. Wäre das nicht der Fall, würde sich der Magen praktisch selbst verdauen. Durch das saure Milieu werden

die Nahrungsbestandteile nun weiter zersetzt und zugleich eingedrungene Keime abgetötet.

### Vom Pfortner in den Darm

Ist unser Essen nun ausreichend zersetzt, schnürt sich der Magen zusammen und schiebt das Ganze zum sogenannten Pfortner am unteren Magenende. Er lässt immer nur jene Menge weiter, die der sich nun anschließende Dünndarm verarbeiten kann. Dieser wird in drei Bereiche unterteilt, den Zwölffingerdarm, den Leerdarm und den



Krummdarm, wo weitere wichtige Substanzen aus der Bauchspeicheldrüse und der Gallenblase dazukommen. Sie ermöglichen die Aufnahme verschiedener Nahrungsbestandteile durch die im Dünndarm vorhandenen Darmzotten. Im Anschluss geht es weiter zum Dickdarm, der nun mithilfe von

Bakterien die Zersetzung von schwer verdaulichen Stoffen, wie z. B. Zellulose, in Angriff nimmt. Die Darmwand resorbiert Wasser und weitere Nahrungsreste, wodurch der Stuhl verdickt wird und nach der Beimengung von Schleim über den Enddarm unseren Körper verlässt.

# BRONCHOSTOP®

## KINDERHUSTENSAFT

Zaubert den Husten weg!

Hergestellt in Österreich

**NEU!**

😊

ab 1 Jahr

wirkt rasch

- ✓
rein natürlich
- ✓
mit Eibisch und Honig
- ✓
beruhigt | lindert | schützt

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

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. | Erkältungshusten\*

BRO-0264\_1803

mit  
echtem  
Bienenhonig

### Der Schlüssel zu einer optimalen Verdauung

Das wichtigste Element dafür ist die von Mikroorganismen gebildete Darmflora im Dickdarm. Wird hier die Balance von „guten“ und „schlechten“ Bakterien gestört, sind Beschwerden unausweichlich. Doch auch andere Faktoren, etwa immer häufiger auftretende Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Übersäuerung, ungesunde Ernährung oder die Einnahme von Medikamenten können zu Verdauungsbeschwerden führen, die allgemeine Lebensqualität trüben sowie unser Immunsystem negativ beeinflussen.

### Natürliche Hilfe

Zur Unterstützung, wenn z. B. die Darmflora durch eine Antibiotika-Therapie in Mitleidschaft gezogen wurde, kann man die guten Bakterien wieder von außen zuführen.

Dazu eignen sich zwei Eigenprodukte aus der Rat & Tat Apotheke hervorragend: **ApoLife 7 Darmflora akut** (mit Acidophilus- und Bifidus-Bakterien) und **ApoLife 24 Darmflora forte** (mit Laktobakterien), die Ihnen dabei helfen können, die Balance im Darm wiederherzustellen. Ebenso von großer Bedeutung ist eine gesunde und ballaststoffreiche Ernährung. Ballaststoffe sind eigentlich unverdauliche Nahrungsbestandteile, die jedoch Wasser binden, aufquellen und die Darmtätigkeit anregen. Man findet sie vorwiegend in Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten oder kann sie auch als **ApoLife Ballaststoffe löslich** in der Rat & Tat Apotheke erhalten. Hier erläutert man Ihnen alles, was Sie für eine funktionierende Verdauung sonst noch tun können und gibt Ihnen jede Menge guter Tipps in Hinblick auf eine optimale Ernährung.

**Unruhe am Tag?  
Schlaflos in der Nacht?**

Wirkt schnell und natürlich.

50 Stück  
**Neurexan®**  
Tabletten  
Schlafstörungen und nervöse Unruhezustände

**Bringt das innere Gleichgewicht zurück.**

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

NEUR\_2016\_001



## Fieber

**Unser Organismus besitzt eine Vielzahl von unterschiedlichen Möglichkeiten, gegen Krankheitserreger vorzugehen. Eine davon ist die Erhöhung der Körpertemperatur, um Bakterien und Viren zu schwächen, die am besten bei 36–37 Grad Celsius gedeihen können. Doch was passiert dabei genau und wann gilt es, zu handeln?**

### „Ich glaub, ich hab Fieber!“

Dieser Satz fällt fast immer, wenn man sich unwohl fühlt und die Stirn merklich heißer ist als sonst. Doch in den meisten Fällen

handelt es sich eigentlich nur um erhöhte Temperatur, denn von Fieber spricht der Mediziner erst ab 38 °C. Die „normale“ Körpertemperatur schwankt übrigens zwischen

36,3 und 37,4 °C, alles darüber ist erhöht. Zur exakten Messung gibt es unterschiedliche Methoden bzw. Geräte, vom alten Glaskthermometer bis hin zum modernen Ohrmessgerät. Am genauesten, allerdings nicht jedermanns Sache, ist die rektale Messung mittels eines elektronischen Fieberthermometers. Misst man in Mund oder Achsel, können die Ergebnisse ungenauer sein. Ideal – vor allem für Kinder – sind sogenannte Ohrthermometer, die mithilfe eines Sensors die Temperatur des Trommelfelles in wenigen Sekunden ermitteln können. Allerdings kann es hier bei unsachgemäßer Anwendung zu Fehlmessungen kommen.

### Wie entsteht Fieber?

Eine Körpertemperatur von über 38 °C hat ihre Ursache zumeist in einer Infektion, in den häufigsten Fällen im Bereich der Atem- oder Harnwege. Bekommt man hingegen während einer Fernreise hohes Fieber, können auch schwerwiegende Erkrankungen, wie z. B. Malaria, Typhus etc., dahinterstecken. Der Vorgang der Temperaturerhöhung läuft jedoch immer gleich ab. Der in unserem Zwischenhirn gelegene Hypothalamus ist praktisch der „Thermostat“ unseres Körpers. Dort stellt das Temperaturzentrum sicher, dass sämtliche inneren Organe stets eine konstante Kerntemperatur haben. Dieser Sollwert wird, etwa im Falle einer Infektion, durch Fieber auslösende Stoffe –

sogenannte Pyrogene – erhöht. Die Folge: Die Körpertemperatur steigt an. Zudem können als typische Begleiterscheinungen Müdigkeit, erhöhte Puls- und Atemfrequenz, Muskel- und Gliederschmerzen, ein gesteigertes Durstgefühl und Schüttelfrost auftreten.

### Fieber – was tun?

Liegt nur eine erhöhte Temperatur vor, ist dies eine natürliche Reaktion unseres Immunsystems, um die in den Körper eingedrungenen Krankheitserreger unschädlich zu machen. Deshalb sollten fiebersenkende Mittel erst ab 38,5 °C Fieber eingesetzt werden. Zur Verfügung stehen Ihnen hier etwa das klassische Aspirin sowie Paracetamol- oder Ibuprofen-Präparate. Sie helfen zwar dabei, das Fieber zu senken, allerdings tra-

gen sie nicht direkt zur Heilung bei. Wichtig ist es auf alle Fälle, auch der tatsächlichen Ursache auf den Grund zu gehen. Am besten, Sie lassen sich in Ihrer Rat & Tat Apotheke eingehend beraten, um das für Sie geeignete Mittel zu finden. Steigt die Temperatur jedoch auf über 40 °C oder hält das Fieber länger als zwei bis drei Tage an, bitte unbedingt einen Arzt aufsuchen! Besonders gefährlich kann es für Säuglinge und Kleinkinder werden. Hier besteht bereits ab 38,5 °C die Gefahr eines Fieberdeliriums oder eines Fieberkrampfes. Fiebersenkende Zäpfchen oder Säfte sind meist die beste Wahl.

Die „normale“  
Körpertemperatur  
schwankt zwischen  
36,3 und 37,4 °C,  
alles darüber  
gilt als erhöht.

## Tipps gegen Fieber

Ist die Körpertemperatur deutlich erhöht, steigt durch das Schwitzen auch der Flüssigkeitsbedarf. Aus diesem Grund sollte man – selbst wenn einem gerade nicht danach ist – unbedingt viel trinken. Ideal sind dafür Tees, z. B. Pfefferminze, Linden- oder Holunderblüte, sowie Mineralwasser und Elektrolytgetränke.

Als Hausmittel haben sich **Wadenwickel mit nassen, kühlen Tüchern** bewährt, die bereits nach wenigen Sekunden angenehm und wohltuend wirken. Die befeuchteten Tücher um die Unterschenkel legen, sodass sie gut anliegen, mit einem trockenen Tuch abdecken und nach 20 Minuten wieder abnehmen. Für Kleinkinder bitte nur 10 Minuten anwenden, da sonst die Gefahr besteht, dass sie zu sehr auskühlen.

Eine weitere Form des Wickels sind die **Essigsocken oder Essigpatschen**, die ebenfalls das Fieber senken und so Erleichterung bringen. Dazu werden Baumwollsocken mit stark verdünnter Essigessenz getränkt (nehmen Sie 5 Esslöffel auf 1 Liter Wasser), stark ausgewrungen und angezogen. Ein paar trockene Socken drüberziehen und so lange anbehalten, bis das innere Paar trocken ist.

Ihr Arzt oder Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker informieren Sie im Fall des Falles umfassend, welche Form der Fiebersenkung für Sie die zweckmäßigste ist. Ob mit klassischen und natürlichen Arzneien oder alternativ mit Homöopathie und Schüßlersalzen – in Ihrer Rat & Tat Apotheke hat man immer das passende Mittel für Sie!

# Hals- schmerzen? einfach. logisch. **easyangin**<sup>®</sup>



## Der einzigartige Kombi-Effekt<sup>1</sup>

schmerzstillend  
entzündungshemmend  
ohne NSAR, ohne Antibiotikum  
rasche Besserung von Schluck-  
beschwerden und Entzündung  
einfach in der Handhabung  
(ab 6 Jahren / 10x täglich)  
vollständige Palette

2-6939 / 310.8.2018



*easyangin mit der logischen  
Wirkstoffkombination!*

W A S S O N S T ?

<sup>1</sup> Die Aussagen beziehen sich auf die easyangin Lutschtabletten und den Spray. easyangin junior ist ein Nahrungsergänzungsmittel und ab 3 Jahren einsetzbar. Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Easypharm OTC GmbH, Perlhofgasse 2/2, 2372 Gießhübl, office@easypharm.at, www.easypharm.at

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

easypharm



## Harnblase & Prostata

Die Blase ist einer der wichtigsten Bestandteile unseres Harntraktes und gerade im Winter vermehrt der Ausgangspunkt von Beschwerden. Grund genug, sich dieses Organ einmal etwas genauer anzusehen und die komplexen Vorgänge beim „Wasserlassen“ zu beleuchten.

### Aufgabe und Aufbau

Unsere Blase ist der Ort, wo der aus den Nieren fließende Urin gespeichert wird, um ihn später auszuscheiden. Dank ihr wird es uns ermöglicht, die gesammelte Flüssigkeit bewusst und nur von Zeit zu Zeit abzugeben. Zu diesem Zweck besitzt die Blase am Ausgang zwei Muskeln, einen innen, den

anderen außen. Die beiden unterscheiden sich nicht nur in der Beschaffenheit, sondern auch durch die Möglichkeit der Steuerung. Während der innere aus glatter Muskulatur nicht willkürlich beeinflusst werden kann, da er vom vegetativen Nervensystem kontrolliert wird, lässt sich der äußere Schließmuskel bewusst steuern.



### Wenn wir mal müssen müssen

Der Urin wird in den Nieren produziert, sammelt sich zuerst in den Nierenbecken und wird dann über die beiden Harnleiter in die Blase abgegeben. Diese füllt sich und ihre Wand dehnt sich aus. Ist eine gewisse Menge erreicht (beim Mann bei 400–750 ml, bei der Frau bei ca. einem Drittel weniger), löst das einen neurologischen Reflex aus. Der Körper signalisiert „Blase entleeren!“, der innere Schließmuskel entspannt und der Harndrang stellt sich ein. Das Harnlassen beginnt jedoch erst, wenn eine bewusste Entspannung des äußeren Muskels erfolgt. Man spannt die Bauchmuskulatur an, was wiederum die Blase zusammendrückt. Durch den erhöhten Druck wird der Harn nun in den Blasenhal und die Harnröhre gepresst. Bricht man das Harnlassen nicht vorzeitig ab, kommt es zur fast vollständigen Entleerung und es bleiben normalerweise nicht mehr als 10 ml Flüssigkeit in der Harnblase zurück.

### Erkrankungen und Beschwerden

Die in diesem Bereich am häufigsten auftretende Erkrankung ist die Blasenentzündung, die sogenannte Zystitis. Sie resultiert aus einer über die Harnröhre aufsteigenden Infektion, welche sogar bis zu den Nieren gelangen kann. Warum öfter Frauen von einer Blasenentzündung betroffen sind als Männer, hat einen einfachen Grund: Die weibliche Harnröhre ist mit ca. 3 bis 5 cm deutlich kürzer als die männliche, die bis zu 20 cm Länge erreichen kann. Dadurch können Krankheitserreger viel leichter bis zur Blase vordringen. Ebenfalls häufig zu beobachten ist die Reizblase – ein ständiger

**Sagen Sie dem Husten Gute Nacht.**

**Schnelle Ruhe bei Reizhusten!**

**Silomat**  
gegen Reizhusten  
Eibisch/Honig-Sirup

**Silomat**  
2,13 mg/ml  
Lösung zum Einnehmen  
Wirkstoff: Pentoxaverin Citrat

Gegen Reizhusten,  
Bei trockenem Husten.

Gegen Reizhusten,  
Bei trockenem Husten.

**Die rasche Hilfe für die Großen.**  
Silomat® Lösung lindert den Reiz schnell und wirkt bis zu 6 Stunden.

**Der natürliche Sirup für die Kleinen.**  
Silomat® Eibisch/Honig-Sirup eignet sich schon für Kinder ab 2 Jahren und hilft mit echtem Honig und Eibisch.

Frei von Alkohol, Zucker und künstlichen Farbstoffen.

Medizinprodukt: Silomat gegen Reizhusten Eibisch/Honig-Sirup; Arzneimittel: Silomat 2,13 mg/ml Lösung zum Einnehmen; Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Reizzustand, der z. B. durch Unterkühlung verursacht werden kann. Sie zeigt sich vor allem durch starken Harndrang, obwohl sich nur eine geringe Menge in der Blase befindet. Unter Harninkontinenz wird die Unfähigkeit, seine Harnentleerung willentlich zu kontrollieren, verstanden. Die Ursachen hierfür können einerseits physisch sein (Alter, die Muskelkraft schwindet) oder auch psychisch (Stress mit erhöhtem Druck auf die Bauchmuskeln, vor allem bei Jugendlichen). Alle diese Themen können Sie selbstverständlich jederzeit bei einem vertraulichen Beratungsgespräch in Ihrer Rat & Tat Apotheke ansprechen.

## Prostata

Nun zu einem Bestandteil des Körpers, der nur bei Männern zu finden ist: die Prostata

bzw. Vorsteherdrüse. Diese Geschlechtsdrüse liegt unterhalb der Harnblase und grenzt mit ihrer Rückseite an den Mastdarm. Sie produziert ein Sekret, das im Rahmen der Ejakulation in die Harnröhre abgegeben wird, sich mit dem Sperma aus den Hoden vermischt und die Spermien widerstandsfähiger für ihren langen Weg zur weiblichen Eizelle macht.

## Probleme und Gefahren

Leider kommt es im Laufe des Lebens oftmals zu Veränderungen der Prostata. Diese können von einer Entzündung der Vorsteherdrüse, der sogenannten Prostatitis, über eine gutartige Vergrößerung bis hin zum bösartigen Prostata-Tumor reichen. Eine Krebserkrankung, die nach Lungen- und Dickdarmkrebs die dritthäufigste diesbe-

# Heiserkeit? Mundtrockenheit?



## Wer seine Stimme braucht, braucht isla®

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



Aktionszeitraum: 01.11. bis 30.11.2018

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

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Aktion nur in Rat&TatApotheken gültig, solange der Vorrat reicht. \* Vom Hersteller unverbindlich empfohlener Verkaufspreis in Euro inkl. USt. | Stand Oktober 2018.



zügliche Todesursache im deutschsprachigen Raum darstellt. Umso wichtiger sind hier Vorsorgeuntersuchungen ab dem 45. Lebensjahr. Diese können zum einen das Abtasten durch den Enddarm und Ultraschalluntersuchungen umfassen oder zum anderen durch ein großes Blutbild mit Ermittlung des prostataspezifischen Antigens (PSA) sowie spezifischer Entzündungsmarker erfolgen.

### Hilfe aus der Natur

Sowohl für unsere Blase als auch für die Prostata gibt es einige natürliche Heilmittel und Pflanzen, mit denen man diese Organe hervorragend unterstützen kann. Cranberries etwa enthalten Substanzen, welche die Innenwände der Harnwege vor Bakterien schützen können. Der positive Effekt von

Kürbiskernen ist ja schon lange bekannt, ebenso wie die heilsame Wirkung von Weidenröschen, Goldrute, Bärentraubenblättern, Preiselbeerblättern oder Sägepalme.

Diese Pflanzen erhalten Sie in Ihrer Rat & Tat Apotheke sowohl als bekömmliche Tees als auch in Kapselform, um Blase und Prostata z. B. vor Entzündungen zu schützen. Fragen

Sie zudem nach **ApoLife 9 Harnwege** und **ApoLife 10 Blase und Prostata**. Zwei Eigenprodukte, die exakt auf diese sensiblen Bereiche abgestimmt sind.



**PROSPAN®**   
Hustenmedizin >>>

**Husten?**  
Mit Prospan® wieder befreit durchatmen.

Mit der Kraft des Efeus:

- › Löst den Schleim
- › Befreit die Atemwege
- › Beruhigt den Husten

Jetzt probieren und 2€ sparen! 

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

\*Sie sparen 2,- Euro beim Kauf einer Packung Prospan® Hustenpastillen. Einzulösen in Ihrer Apotheke von 2.11 bis 31.12.2018, solange der Vorrat reicht.  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



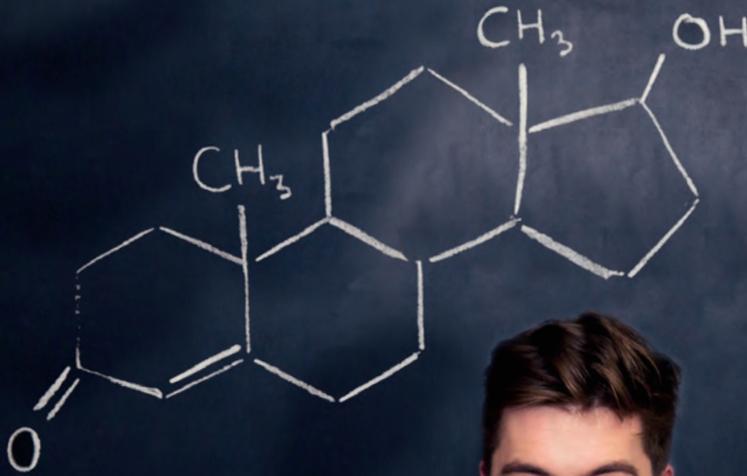
# Pst, leise, nicht verraten:

Wir haben fast so viele  
**Weihnachtsgeschenke**  
wie das Christkind!

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

**Rat  
&Tat**  
Apothekengruppe

# TESTOSTERON



## Männliche Hormone

Nachdem wir Ihnen in den letzten Ausgaben bereits einige Hormone des Menschen und ihre wichtigen Aufgaben vorgestellt haben, möchten wir uns dieses Mal die männlichen Sexualhormone – die sogenannten Androgene – etwas genauer ansehen.

## Testosteron & Co.

Frauen und Männer bilden sowohl weibliche als auch männliche Sexualhormone, allerdings in sehr unterschiedlichen Mengen. Der wichtigste diesbezügliche Botenstoff ist das Testosteron, das bei der Frau in den Eierstöcken und in der Nebennierenrinde, beim Mann hauptsächlich in den Leydig-Zwischenzellen der Hoden produziert wird. Während dieses Hormon bei der Frau nur eine untergeordnete Rolle spielt, begleitet es beim männlichen Geschlecht die Entwicklung vom Embryo bis zum jungen Erwachsenen und darüber hinaus.

## Die wesentlichen Aufgaben

Testosteron ist für eine Vielzahl von wichtigen Prozessen im Körper des Mannes verantwortlich. Das beginnt bereits im Mutterleib, wo es für die Ausbildung der männlichen Geschlechtsorgane sorgt. Während der Pubertät initiiert Testosteron das Entstehen der sekundären Geschlechtsmerkmale: Die Stimme wird tiefer, die Körperhaare beginnen zu wachsen und der Penis vergrößert sich. Zudem fördert Testosteron das Muskel- und Knochenwachstum, wodurch der Körper in der Pubertät einen besonders deutlichen Wachstumsschub erhält. Danach allerdings beendet es diesen auch wieder und stoppt das Knochenwachstum.

*Testosteron ist für eine Vielzahl von wichtigen Prozessen im Körper des Mannes verantwortlich.*

## Das wichtigste Sexualhormon

Obwohl Testosteron ebenso das Muskelwachstum unterstützt, die Knochendichte verbessert und eine wesentliche Funktion im Fettstoffwechsel hat, wird es meistens auf seine Rolle bei Fortpflanzung und Sexualfunktionen reduziert. Allerdings sind die Auswirkungen in diesen Bereichen auch am deutlichsten wahrnehmbar.

Testosteron reguliert beim Erwachsenen die Spermienbildung und erhöht – bei Mann und Frau – die Libido. Gesteuert wird die Testosteronproduktion bzw. -freigabe über einen Regelkreis im Gehirn, wobei diese nachts und in den frühen Morgenstunden am stärksten angeregt werden. Hier kann es auch zu einer Art Rückkopplung der Androgene kommen, die unser gesamtes Sexual- und Aggressionsverhalten prägt.

## Wenn nichts mehr geht ...

Neben Stress, Müdigkeit, Übergewicht, innerer Unzufriedenheit, Nikotin- und Alkoholkonsum kann auch ein Mangel an Testosteron für eine erektile Dysfunktion (Erektionsprobleme) verantwortlich sein. Die bekannte blaue Pille sollte hier jedoch nur in absoluten Ausnahmefällen zum Einsatz kommen, denn vielfach kann das Problem ebenso auf ganz natürlichem Wege beseitigt werden. Zunächst einmal gilt es,



auf einen allgemein gesunden Lebensstil zu achten, Zigaretten und Alkohol einzuschränken sowie die Ernährung zu optimieren. Ganz wesentlich sind dabei eine ausgewogene Mischkost und die Unterstützung des Körpers durch Mikronährstoffe. Magnesium und Zink beispielsweise fördern die Testosteronproduktion und verbessern überdies die Qualität der Spermien. Einen positiven Effekt auf die Durchblutung und Gefäßfunktion – besonders wichtig für das Füllen der Schwellkörper im Penis – haben die Aminosäure L-Arginin und Omega-3-Fettsäuren.

Wenn Sie Fragen zu diesem und weiteren Hormonen haben oder über unterstützende natürliche Präparate nachdenken, vereinbaren Sie doch einen Termin in Ihrer Rat & Tat Apotheke. Dort finden Sie neben einer diskreten Beratung viele wertvolle Eigenprodukte, wie z. B. **ApoLife 3 Magnesium plus**, **ApoLife 27 Zink plus**, **ApoLife 12 Omega 3 Komplex** oder **ApoLife 13 Mann** mit Bockshornklee.



## Neu von EMS: Halsschmerz-Spray akut

### Bei Halsschmerzen und Halsinfektionen

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

#### Neuer Spray spült Viren und Bakterien fort

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



#### Natürlich gut

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

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

#### Halsschmerz-Spray akut:

Medizinprodukt zur Behandlung von Halsinfektionen und Halsschmerzen.

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie die Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Siemens & Co, 56119 Bad Ems

# Wir denken an Ihre Ges

Sparen Sie jetzt mit unseren Monatsaktionen im November

**1. bis 30. November 2018**

Gönnen Sie sich 2 gesunde Sidroga Tees – den dritten Tee gibt es gratis dazu!

## 2+1 GRATIS



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

**1. bis 31. Dezember 2018**

## 4,- BILLIGER



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

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



# Gesundheit!

September und Dezember – Ihre Gesundheit wird sich freuen!

1. bis 31. Dezember 2018

## 250 ml GRATIS



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

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

1. bis 31. Dezember 2018

## Fieberthermometer GRATIS



Zu jedem bosomedicus X  
Blutdruckmessgerät ein hoch-  
wertiges Fieberthermometer  
jetzt gratis!



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



Während uns Kalzium und Magnesium fast täglich als Mineralstoffe begegnen, sieht es bei diesem Übergangsmetall mit dem chemischen Elementzeichen Zn und der Ordnungszahl 30 im Periodensystem etwas anders aus. Nichtsdestotrotz ist Zink eine wichtige Substanz, die als Cofaktor an zahlreichen Prozessen (ca. 300!) beteiligt ist. Dazu gehören der Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, der Aufbau unserer Erbsubstanz und das Zellwachstum. Das Immunsystem und zahlreiche Hormone benötigen Zink für eine optimale Funktion. Außerdem ist es am Vitamin-A-Stoffwechsel beteiligt und wirkt antioxidativ. Die empfohlene tägliche Aufnahmemenge des Spurenelementes beträgt bei Jugendlichen und Erwachsenen 7–10 mg, während Schwangere und Stillende rund 10–11 mg benötigen.

#### Ein Mangel ...

Wie bereits erwähnt haben Schwangere und Stillende, aber auch Jugendliche in der Wachstumsphase sowie Leistungssportler, einen erhöhten Bedarf. Menschen, die sich ausgewogen ernähren, decken diesen hingegen normalerweise mit der Nahrung ab, es sei denn, es kommen andere Faktoren für einen Zinkmangel hinzu. Das können zum einen bestimmte Medikamente, wie Antazida (Mittel gegen Sodbrennen), Glucocorticoide, entwässernde Mittel, Lipidsenker, ACE-Hemmer, Eisen-Präparate, und auch die „Pille“ sein. Zum anderen kann es durch einige Krankheiten zu einem deutlich gesteigerten Zink-Bedarf kommen. Hier sind unter anderem Allergien, Akne, Verbrennungen, Diabetes, Infektionen,



Neurodermitis und Psoriasis zu nennen, aber auch chronischer Alkoholkonsum stört die Zink-Aufnahme des Organismus und sorgt für eine vermehrte Ausscheidung über die Niere. Ebenso zu einem Mangel können eine einseitige – z. B. vegane – Ernährung, Diäten oder eine phytatreiche Kost (Weizenkleie, Weizenkeim, Roggen, Erdnüsse, Vollkornbrot) führen.

### ... und die Folgen

Da Zink bei vielen Vorgängen in unserem Körper eine wichtige Rolle spielt, kann sich ein diesbezüglicher Mangel unterschiedlich auswirken. Zu beobachten sind Antriebsschwäche, Depressionen, Konzentrationsstörungen und Lernprobleme, aber auch Nachtblindheit, Geschmacksirritationen, Appetitlosigkeit oder sogar

Wachstumsstörungen (dünne Haare, Haarverlust, brüchige oder weißfleckige Nägel). Häufig treten bei einem Zink-Mangel Hautveränderungen auf, die von Rötungen über Wundheilungsprobleme und vermehrte Pustelbildung bis hin zu einem gesteigerten Risiko für Pilzinfektionen reichen können.

### Zinkreiche Kost

Speziell in der kalten Jahreszeit ist die Zink-Versorgung besonders wichtig, da ein Mangel das Immunsystem beeinflussen und die Infektanfälligkeit erhöhen kann. Hier empfehlen sich zinkreiche Lebensmittel wie Rind- oder Lammfleisch, Rinder-, Kalbs- und Schweineleber, Austern, Emmentaler, Tilsiter, Gouda, Haferflocken, Sojamehl, Mais, Linsen und Paranüsse.

**Zum Glück gibt's Tantum Verde®**

**TANTUM VERDE®**

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

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

**Für die gesamte Familie - auch für Schwangere und Kinder geeignet\*\*!**

🍀 4-FACH WIRKUNG
🍀 ZUCKERFREI
🍀 KEIN ANTIBIOTIKUM
🍀 KEIN KORTISON

\*\* Für Schwangere: nur bei bestimmungsgemäßen Gebrauch und für Kinder – Spray ab 2 Jahren, Lösung ab 5 Jahren und Pastillen ab 6 Jahren geeignet. \* IMS Offtake Q2/2018 01C1 req. Halschmerzmittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Benzylaminhydrochlorid | TV-078-18/11260618

ANGELINI

### Ergänzende Präparate

Fragen Sie am besten Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker, wie Sie Ihren Körper hier optimal unterstützen können, denn bei manchen Erkrankungen (Nierenschäden, akutes Nierenversagen) darf Zink keinesfalls verabreicht werden. Prinzipiell sollte die Einnahme entweder nüchtern, zwei Stunden nach dem Essen oder vor dem Schlafengehen erfolgen. Die empfohlenen täglichen Mengen bewegen sich, je nach Indikation, zwischen 10 und 60 mg.

Eine mögliche Überdosierung äußert sich durch einen charakteristischen Metallgeschmack im Mund, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Übelkeit. Und auch auf Wechselwirkungen mit Medikamenten (einige Antibiotika) oder eine Beeinflussung der Aufnahme durch die gleichzeitige

Einnahme von Eisen-, Kupfer- und Kalziumsalzen sollte geachtet werden.

Allgemeine Prophylaxe:	10–15 mg
Zur Prophylaxe bei Erkältungskrankheiten:	15–25 mg
Bei Haarausfall (für mind. 6 Monate):	15–25 mg
Bei Hauterkrankungen (nach ärztlicher Verordnung):	15–60 mg
Leistungssportler, Schwangere, Stillende:	15–30 mg
Bei Wundheilungsstörungen:	25–50 mg (4 Wochen, dann 15–25 mg)

Lassen Sie sich in Ihrer Rat & Tat Apotheke ausführlich zu einer Ergänzung mit Zink beraten. Hier erhalten Sie genau dafür viele Eigenprodukte, wie z. B. **ApoLife 22 Zink plus**, **ApoLife Zink Lutschtabletten**, **ApoLife 2 Haut, Haare, Nägel**, **ApoLife 11 Augen**, **ApoLife 15 Abwehrkraft** oder die **ApoLife Mineralstoffgetränke** für Sportler.

Rezeptfrei in den Apotheken erhältlich



## WERDEN SIE DEN SCHMERZ AUF NATÜRLICHEM WEGE LOS!

DIE DOPPELTE KRAFT VON ROSMARIN

Rosacta® lindert Muskelschmerzen mit der doppelten Kraft von Rosmarin. Die enthaltenen natürlichen Wirkstoffe sind schmerzlindernd und fördern die periphere Durchblutung.

Die Registrierung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels beruht ausschließlich auf langjähriger erfolgreicher Verwendung in den genannten Anwendungsgebieten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

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

MEDIS

180928 | Information für Werbetaucher



## Mit ApoLife zur positiven Stimmung

Ob wir fröhlich oder traurig sind, ob einem Dinge nahegehen, die sonst nicht der Rede wert wären, oder ob uns das Lichtdefizit in der grauen Jahreszeit zu schaffen macht – Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker wissen, wie Sie den Organismus unterstützen können, um das Leben positiv gestimmt zu genießen. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen einige ApoLife-Produkte vorstellen, die für diesen Zweck besonders gut geeignet sind.

### ApoLife 17 Mentale Balance

Der Hauptinhaltsstoff dieser Kapseln ist ein Extrakt aus den Samen der afrikanischen Schwarzbohne, *Griffonia simplicifolia*, die als einer der besten natürlichen 5-HTP-Lieferanten gilt. Dieses 5-Hydroxytryptophan stellt eine direkte Vorstufe des „Glückshormons“ Serotonin dar und kann im Körper leicht zu diesem umgewandelt werden. Serotonin hat übrigens nicht nur einen positiven Einfluss auf unsere Stimmungslage, sondern wirkt auch Angstgefühlen sowie Antriebslosigkeit entgegen und verbessert den körpereigenen Schlaf-Wach-Rhythmus. Ein höherer Serotoninspiegel im Blut kann stressbedingte Kopfschmerzen lindern und wirkt zudem appetitmindernd. Weiters ist in **ApoLife 17 Mentale Balance** Phosphati-

dylcholin enthalten, das aus Lecithin gewonnen wird und eine nervenstärkende Wirkung besitzt sowie die Lern- und Merkfähigkeit erhöht. Abgerundet wird die Rezeptur durch wertvolles Vitamin B, das diesen positiven Effekt zusätzlich unterstützt. Ideal ist hier eine Kombination mit **ApoLife 5 Vitamin B Komplex** bei erhöhten nervlichen Belastungen, Stress oder Burn-out-Symptomen. Ein weiterer Vorteil: Im Gegensatz zum gerne angewendeten Johanniskraut gibt es bei **ApoLife 17 Mentale Balance** keinerlei Wechselwirkungen mit der Pille und auch keine gesteigerte Lichtempfindlichkeit. Vorsicht ist allerdings bei Antidepressiva und Migräne-Mitteln geboten, die keinesfalls gemeinsam damit eingenommen werden sollten.

## ApoLife 42 Entspannung

Zitronenmelisse und Passionsblume gelten von jeher als natürliche Helfer gegen Unruhe, Stress, nervliche Anspannung und Angstzustände. Zudem wirken sie Verstimmungen, Konzentrations- und Schlafstörungen entgegen. Die Melisse besitzt außerdem noch krampflösende und beruhigende Eigenschaften, die bei Magen-Darm-Beschwerden Linderung versprechen sowie eine hervorragende antibakterielle und antivirale Wirkung (Fieberblasen). In **ApoLife 42 Entspannung** werden die Extrakte dieser beiden Pflanzen zu einer wertvollen natürlichen Unterstützung gegen Stress und Nervosität, z. B. vor bzw. in Prüfungssituationen, ohne unangenehme Nebenwirkungen, wie sie bei anderen Präparaten vorkommen können, wie etwa Müdigkeit.

Bestens bewährt hat sich hier die Kombination mit **ApoLife 5 Vitamin B Komplex** und dem bereits erwähnten **ApoLife 17 Mentale Balance** bei Schlaflosigkeit.

## ApoLife 36 Vitamin D3 Kapseln und ApoLife Vitamin D3 Tropfen

Cholecalciferol, wie Vitamin D3 mit dem wissenschaftlichen Namen heißt, ist das einzige Vitamin, das unser Körper selbst produzieren kann. Dazu ist jedoch eine ausreichende Menge UV-Licht erforderlich, was gerade in den lichtarmen Monaten ein Problem darstellt und unsere Stimmung im wahrsten Sinn des Wortes trüben kann. Vitamin D3 trägt aber nicht nur zu einer positiven Gemütslage bei, sondern fördert auch die Denk- und Merkfähigkeit, unterstützt den Knochenaufbau, reduziert somit das

Halskratzen?  
Hustenreiz?  
**Stimme weg?**

**GeloRevoice®**  
Besser gut bei Stimme.

- Schnell spürbare Hilfe
- Befeuchtender Schutzfilm
- Lang anhaltende Linderung



Medizinprodukt GCB-BEL-REV 1/18/2017

Erhältlich in drei Geschmacksrichtungen



Cassis-Menthol



Grapefruit-Menthol



Kirsch-Menthol

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Gebro Pharma



Osteoporoserisiko, stimuliert unser Immunsystem und regt den Aufbau gesunder Hautzellen an. Letzteres hilft vor allem bei trockener Haut, Neurodermitis und Schuppenflechte. Schwangere und Stillende sollten stets auf ihren Vitamin-D-Spiegel achten, um die Entwicklung des Kindes optimal zu begleiten.

Eine ideale Möglichkeit, Vitamin D3 ergänzend zu sich zu nehmen, bieten zwei Eigenprodukte aus der Rat & Tat Apotheke: **ApoLife 36 Vitamin D3 Kapseln** und **ApoLife Vitamin D3 Tropfen**. Zu der für Sie persönlich erforderlichen Dosierung können Sie sich jederzeit an Ihre Rat & Tat Apothekerinnen und Apotheker wenden. Diese informieren Sie gerne umfassend zu all den genannten Produkten und ihren positiven Wirkungen.



**ratioSoft® PLUS Nasenspray:**

**Die 2-in-1 Lösung gegen Schnupfen  
Befreit und Pflegt!**



**ratiofarm**  
Gute Preise. Gute Besserung.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. 4007001/0303



**Fachinterview:  
Stimmungsaufheller**



Die Tage werden kürzer, die Sonnenstunden weniger und das nasskalte Wetter trübt die Gedanken zusätzlich. Doch welche Möglichkeiten gibt es, das Allgemeinbefinden und die Gemütslage im Winter nachhaltig zu verbessern? Zu diesem interessanten Thema haben wir mit Herrn Mag. Höbinger, Rat & Tat Apotheker aus Wien, einen Experten auf diesem Gebiet gebeten, uns einige wesentliche Hintergründe zu erläutern bzw. wichtige Fragen zu beantworten.



Mag. Stephan Höbinger  
Rat & Tat Apotheker  
in Wien

**Herr Mag. Höbinger, warum kommt es gerade jetzt so häufig vor, dass Menschen mit Müdigkeit und Stimmungstiefs zu kämpfen haben?**

Der Herbst bzw. der Winter ist die Zeit, wo sich von Natur aus unsere innere Uhr umstellt und sich der Schlaf-Wach-Rhythmus ändert. Das hängt vor allem mit dem vorhandenen Licht zusammen, denn wenn wir vermehrt der Dunkelheit ausgesetzt sind, steigt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Die Folge: Unser Organismus reagiert mit vermehrter Müdigkeit und Inaktivität.

*Ein Mangel an Serotonin beeinflusst zahlreiche Prozesse in unserem Körper und ebenso unseren Gemütszustand negativ.*

**Kann man dem auch entgegenwirken?**

Doch, der Körper braucht jetzt mehr Zeiten der Ruhe und Regeneration. Er möchte eigentlich bereits vor 22.00 Uhr schlafen gehen, um die für diese Phase erforderlichen Nachtstunden zu erhalten. Also zum einen, wenn möglich, früher ins Bett, und zum anderen das reduzierte Tageslicht optimal für tägliche Spaziergänge und Bewegung an der frischen Luft nutzen. Investieren Sie vielleicht stets einen Teil der Mittagspause dafür – eine halbe Stunde, die sich wirklich auszahlt!

**Warum sind wir eigentlich mehr oder weniger fröhlich?**

Das hängt von einem speziellen Hormon ab, das für unsere Stimmungslage zuständig ist, dem Serotonin. Das sogenannte „Glückshormon“ wird im Gewebe erzeugt und ist auch für den Schlaf-Wach-Rhythmus und unsere Wahrnehmung, unser Hungergefühl und unser Schmerzempfinden verantwortlich und sorgt als Botenstoff für die Weiterleitung von Reizen von einer Nervenzelle

zur nächsten. Besteht ein Mangel an Serotonin, beeinflusst dies all diese Prozesse und ebenso unseren Gemütszustand.

### Und Serotonin einfach zuführen?

Serotonin kann, im Gegensatz zu Vitaminen, leider nicht eingenommen werden. Es muss von unserem Körper selbst gebildet werden. Allerdings gibt es eine Vorstufe davon, das sogenannte 5-HTP oder Hydroxytryptophan, welches unser Organismus für die Herstellung von Vitamin B3 sowie für einen guten Schlaf benötigt. 5-HTP ist beispielsweise in *Griffonia simplicifolia*, der afrikanischen Schwarzbohne, enthalten und kann für eine optimal verstärkende Wirkung zusammen mit einem Vitamin-B-Komplex eingenommen werden.

### Gibt es Tryptophan auch in alltäglichen Nahrungsmitteln?

Ja, viele Köstlichkeiten, die wir täglich zu uns nehmen, enthalten diese Substanz. Allerdings müsste man, z. B. von dunkler Schokolade, Unmengen zu sich nehmen, um eine tatsächliche Wirkung zu erzielen. Das sich einstellende positive Gefühl beim Verzehr von Süßem resultiert eher aus den enthaltenen Kohlenhydraten. Nichtsdestotrotz können tryptophanhaltige Lebensmittel eine wichtige Ergänzung unseres

Speiseplans darstellen. Dazu gehören etwa Nüsse, Bananen, Maroni, Sojabohnen, Kakao und eben Schokolade ab 70 % Kakaanteil. Ebenfalls empfehlenswert für die kalte Jahreszeit sind warme Suppen und Gemüse mit erwärmenden Gewürzen, wie Galgant, Bertram, Ysop, Quendel, aber auch die ohnehin gerade aktuellen Gewürznelken und Zimt. Die Natur liefert aber noch viele weitere pflanzliche Tryptophanquellen, die auf ganz unterschiedliche Weise verarbeitet werden.

### Welche Pflanzen sind hier gemeint?

An erster Stelle zu nennen wäre hier das Johanniskraut. Es ist nicht umsonst von jeher als Antidepressivum bekannt und die perfekte Unterstützung im Winterhalbjahr. Allerdings kann es uns lichtempfindlicher machen und die Wirkung von hormonellen Verhütungsmitteln beeinträchtigen. Ebenfalls beruhigend und gegen Depressionen wirkt Hopfen, wobei hier die Libido von Mann (dämpfend) und Frau (steigernd) beeinflusst werden kann. Ein sehr bekanntes Hausmittel zur Beruhigung ist der Baldrian. Er stimuliert das zentrale Nervensystem

Bepanthen hilft den Schmetterlingskindern

**1€**  
für jede 100g-Tube

Mit dem Kauf einer Bepanthen<sup>®</sup> 100 g Salbe von 01.11. bis 31.12.2018 unterstützen Sie die Schmetterlingskinder

**debra**  
Austria

**Bepanthen<sup>®</sup>**  
Wund- und Heilsalbe

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

Patienzenorganisation DEBRA Austria Weitere Infos: [www.schmetterlingskinder.at](http://www.schmetterlingskinder.at)

BAYER

LATIMKT09-2018-8709

Engeltliche Einschaltung



und hilft bei Schlaflosigkeit, Migräne sowie Kopfschmerzen. Die Passionsblume wiederum trägt zur Beseitigung von Nervosität, Schlafstörungen und Depressionen bei, kann Kopfschmerzen lösen und wirkt entkrampfend.

**Und in welcher Form sind natürliche Stimmungsaufheller erhältlich?**

Man bekommt sie in jeder Rat & Tat Apotheke in unterschiedlichen Darreichungsformen. So gibt es zum einen Mazerate, bei denen die leicht verdampfenden und thermisch instabilen Wirkstoffe mittels Kaltwasserauszug aus den pflanzlichen Rohstoffen gelöst werden. Zum anderen erhält man sie als Urtinkturen. Das sind konzentrierte flüssige Zubereitungen, die entweder durch Extraktion oder durch Mischen des Pflanzenpresssaftes mit Alkohol gewonnen werden. Und zu guter Letzt natürlich die bekannteste Form: die ätherischen Öle. Diese leicht flüchtigen Stoffgemische auf Basis von Alkohol, Ester, Ketonen etc. stellt man mittels Wasserdampfdestillation, Extraktion oder Auspressen der Pflanzenteile her.

**Haben Sie ein paar Tipps in Hinblick auf ätherische Öle für uns?**

Das Um und Auf bei diesen Ölen ist die Qualität. Gerade in der kommenden Weihnachtszeit werden auf vielen Märkten wieder herrlich duftende Öle angeboten, die den Namen leider nicht verdienen. Sie riechen zwar wunderbar nach allem Möglichen, sind aber oft chemisch hergestellt und können mehr schaden als nutzen. Achten Sie immer auf die Herkunft, die Inhaltsstoffe und die Verarbeitung, aber am besten holen Sie sich Ihre ätherischen Öle gleich in der Rat & Tat Apotheke, dann gehen Sie in jedem Fall auf Nummer sicher! **Welche Öle sind als Stimmungsaufheller besonders geeignet?**

Hier möchte ich drei Öle speziell hervorheben. Das wäre beispielsweise Sandelholz, das nicht nur das Nervensystem stärkt und Schlaflosigkeit sowie Nervosität beseitigt, sondern zudem antidepressive Eigenschaften besitzt und uns in Stresssituationen – etwa in der Schule – helfen kann. Ebenfalls hervorragend bei Prüfungsangst geeignet ist Lavendel. Er vermindert überdies

**Rasche Hilfe für Magen & Darm**  
PFLANZLICH. SCHNELL. WIRKSAM.

**IBEROGAST**  
BEI MAGEN-DARM ERKRANKUNGEN

- Magenschmerzen
- Völlegefühl, Blähungen
- Magenschleimhautentzündung
- Übelkeit
- Reizungen und Reizdarmsyndrom

**IBEROGAST**  
BEI MAGEN-DARM ERKRANKUNGEN

- Magenschmerzen
- Völlegefühl, Blähungen
- Magenschleimhautentzündung
- Übelkeit
- Reizungen und Reizdarmsyndrom

- Schmerzlindernd
- Krampflösend
- Entzündungshemmend

**Nr. 1**  
MEISTGEKAUFTES MAGENMITTEL\*

\*IQVIA OTC Offtake MAT 06/2018, Magenmittel 03A in Wert und Menge

LATMKC0620187813

ENTSCHEIDUNGSGESTÜTZT

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



Reizbarkeit, lindert Migräne, wirkt krampflösend, hilft gegen Verzweiflung, Schlaflosigkeit und Depressionen. Ein beliebtes Küchengewürz gehört ebenso zu den Ölen gegen trübe Gedanken: Basilikum. Er tut nicht nur der Stimmung gut, sondern kann ebenso Migräneanfälle lindern, Krämpfe lösen und unser Nervensystem stärken.

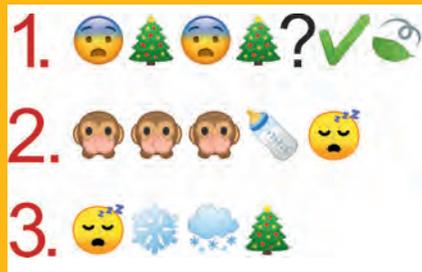
**Wie wendet man ätherische Öle am besten an?**

Es gibt viele Möglichkeiten für den Einsatz dieser Öle. Wenige Tropfen in der Duftlampe, am Kopfpolster, auf einem Taschentuch oder – als Geheimtipp – auf einem Bierdeckel am Schreibtisch entfalten bereits ihre wohltuende Wirkung. Herrlich

sind auch eine Aroma-Massage mit einigen Tropfen Öl in Jojoba- oder Mandelöl gemischt bzw. ebenso ein Vollbad. Dafür das Öl mit Honig oder Schlagobers mischen, sonst löst es sich nicht im Wasser! Und last, but not least kann man ätherische Ölen wunderbar zum Backen verwenden.

**Ja, und einige Rezepte fürs Backen mit ätherischen Ölen haben wir deshalb auch für unsere Leserinnen und Leser in dieser Ausgabe zusammengestellt. Herr Mag. Höbinger, wir danken herzlich für das Gespräch!**

**Gehirnjogging mit Rat & Tat**



Welche bekannten Weihnachtslieder „singen“ unsere Emojis?

Die Lösung finden Sie weiter hinten im Heft!

**Greifen auch Sie zur Nr. 1\***

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

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



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



# Aroma-Rezepte für die Weihnachtszeit

## Marzipan-Marillenkügelchen

### Zutaten und Zubereitung:

1 Rolle Marzipan, 10 Stk. getrocknete Marillen (klein geschnitten), 2 Tr. Zimtöl\* und 3 Tr. Orangenöl\* vermengen und zu kleinen Kügelchen formen (nach Wunsch zusätzlich in Staubzucker wälzen).

## Apfel-Walnusschnitten

### Zutaten und Zubereitung:

3 Eier, 15 dag Zucker (alternativ: halbe Menge Birkenzucker), 13 dag geschmolzene Butter, 2 Tr. Vanilleöl\* und 2 Tr. Zimtöl\* gut vermischen.

15 dag Mehl, 1 MS Zimt, etwas Salz, 1 TL Backpulver, 35 dag geriebene Äpfel und 5 dag gehackte Nüsse untermengen.

**Glasur:** 15 dag Staubzucker, 2 EL Wasser, 1 EL Rosenwasser, 3–4 Tr. Zitronenöl\* gut verrühren.

Ca. 20 Minuten bei 190 Grad backen, abkühlen lassen und mit Glasur überziehen, trocknen lassen, erst dann in Rautenform schneiden.

## Orangenkekse

### Zutaten und Zubereitung:

30 dag Mehl mit 20 dag Butter, 10 dag Zucker (alternativ: halbe Menge Birkenzucker), etwas Backpulver, 2 Dotter, 2 Tr. Vanilleöl\* und 3–5 Tr. Orangenöl\* gut miteinander verkneten.

**Füllung:** Marillenmarmelade, 1 EL Rosenwasser, 1 Tr. Vanilleextrakt, 4–5 Tr. Orangenöl\* Kekse ausstechen und bei ca. 170 Grad 5–7 Minuten backen.

**Variante:** Teigmischung wie Orangenkekse, mit Schokoladenglasur glasieren, der 6 Tr. Orangenöl\* beigefügt wurden.

\* natürliche Aromaöle aus Ihrer Rat & Tat Apotheke



## ApoMax erklärt: Antibabypille

Seit mittlerweile 58 Jahren gibt es diese Art der hormonellen Empfängnisverhütung. Bereits 1960 wurde sie erstmals in den USA zugelassen, zwei Jahre später dann in Österreich. Interessantes Detail: Die „Pille“ durfte in den Staaten zuerst nur verheirateten Frauen verschrieben werden! Erst viel später, ab 1972, konnten auch Ledige offiziell auf diese neue Art verhüten.

### Was ist die Antibabypille eigentlich?

Der weibliche Zyklus wird von zwei Hormonarten reguliert, den Östrogenen (führen zur Reifung der Eizelle und zum Eisprung) und den Gestagenen. Letztere ermöglichen im Fall der Befruchtung die Schwangerschaft und verhindern, dass sich eine weitere Eizelle einnisten oder befruchtet werden kann. Antibabypillen enthalten als Wirkstoffe künstlich hergestellte weibliche Hormone. Hier gibt es Kombinationspräparate aus Östrogen und Gestagen oder auch solche mit ausschließlich Gestagen, die sogenannten Minipillen. Bekommt der Körper Östrogen zugeführt, verhindert das den

natürlichen Eisprung, während Gestagen eine bereits bestehende Schwangerschaft simuliert und so der Organismus von sich aus eine weitere Befruchtung unterbindet. Die Gebärmutter Schleimhaut verdickt sich und die Vagina baut ein Spermien-feindliches Milieu auf. So kann es nicht mehr zu einer Schwangerschaft kommen.

### Wie wird die Antibabypille eingenommen?

Um einen optimalen Schutz zu gewährleisten, sollte man sie immer zur gleichen Zeit mit ca. einem Achtel Liter Flüssigkeit, am besten Wasser, einnehmen. Bei Kombinationspräparaten erfolgt nach einer Einnahmezeit von 21 Tagen eine Pause von 7 Tagen,



in denen es zu einer „Entzugsblutung“ kommt, da der Körper nicht mehr mit Gestagenen versorgt wird und die aufgebaute, verdickte Gebärmutter Schleimhaut abstößt. Monopräparate hingegen werden ohne Pause durchgenommen, wobei auf eine sehr genaue Einnahme alle 24 Stunden zu achten ist.

### **Was kann die Wirkung beeinflussen?**

Eine richtige Einnahme alleine stellt leider noch keine effektive Verhütung sicher. Es gibt nämlich einige Faktoren, welche die Wirkung der Antibabypille herabsetzen können. Dazu zählen Erbrechen und schwerer Durchfall im Abstand von 3 bis 4 Stunden nach der Einnahme – hier besteht die Gefahr, dass das Präparat wieder ausgeschieden wurde und es muss eine weitere Dosis genommen werden. Auch eine Antibiotikatherapie kann zu einer reduzierten Wirkung führen. In diesem Fall die „Pille“ weiter nehmen, aber bis zur nächsten Periode zusätzlich verhüten. Manche Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel und sogar pflanzliche Substanzen können die enthaltenen Hormone ebenfalls abbauen und die Effektivität verringern. Dazu gehören etwa Antiepileptika, Produkte, die Johanniskraut enthalten, oder Arzneien gegen Sodbrennen, Kohletabletten oder Abnehmpräparate, welche die Wirkstoffe an sich binden, die dadurch nicht aufgenommen, sondern ausgeschieden werden.

### **Gibt es Nebenwirkungen?**

Sexualhormone steuern neben der Sexualität noch viele andere Prozesse im Körper. Deshalb kann ein Eingriff in den natürlichen Hormonhaushalt immer unerwünschte Wirkungen mit sich bringen. Neben Übelkeit

und Erbrechen sind Spannungsgefühle in den Brüsten, Stimmungsschwankungen, Migräne, Gewichtszunahme oder sogar ein Libidoverlust möglich. Zudem steigt das Risiko für gewisse Krebserkrankungen wie Brust- oder Gebärmutterhalskrebs. Am gefährlichsten ist jedoch das vierfach höhere Thromboserisiko, das vor allem bei Raucherinnen die Wahrscheinlichkeit eines Gefäßverschlusses drastisch erhöht. Also bitte bei dieser Verhütungsmethode unbedingt auf das Rauchen verzichten!

### **Was kann ich gegen sonstige Nebenwirkungen tun?**

Um unangenehme Begleiterscheinungen der hormonellen Verhütung entgegenzuwirken, gibt es einige Möglichkeiten. Durch die „Pille“ sinken sowohl der Folsäure- als auch der Vitamin-B-Spiegel im Körper. Ist zu wenig Folsäure vorhanden, wird zu wenig Homocystein abgebaut und das Risiko für Arteriosklerose und Thrombosen steigt. Vitamin B hingegen ist für die Funktion unserer Nervenzellen von größter Wichtigkeit. Ein Mangel kann zu Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder Stressanfälligkeit führen.

Da eine ausgewogene Ernährung in diesen Fällen oft nicht ausreicht, um den durch die Hormone verursachten erhöhten Bedarf zu decken, empfiehlt es sich, den Körper dabei etwas zu unterstützen. **ApoLife 29 Folsäure plus** mit aktiviertem Vitamin B eignet sich hervorragend, Nebenwirkungen und Folgeerscheinungen der „Pille“ entgegenzuwirken. Sie erhalten es in Ihrer Rat & Tat Apotheke, wo Sie selbstverständlich auch zu allen Fragen der hormonellen Verhütung fachkundige Auskunft bekommen.



## discovering hands

### Der Tastsinn blinder Frauen im Einsatz für die Brustgesundheit



#### Was ist discovering hands?

discovering hands macht aus einer Behinderung eine Begabung, die die Gesundheit fördert. Der Gynäkologe Dr. Frank Hoffmann entwickelte eine Methode, wo blinde und sehbehinderte Frauen mit ausgeprägten taktilen Fähigkeiten nach einem standardisierten Prozess Brustabtastungen im Rahmen der Brustkrebsfrüherkennung durchführen. In Deutschland ist discovering hands bereits etabliert. In Österreich ist das Berufsbild der Medizinischen-Taktilen

Untersucherin (MTU) noch nicht anerkannt. Zur Evaluierung der Wirksamkeit der Methode führt discovering hands nun mit Genehmigung des Gesundheitsministeriums ein Studienprojekt durch.

#### Brustkrebs ist ja eine sehr häufige Krankheit?

Ja, die häufigste Krebsart bei Frauen. In Österreich erkranken jährlich rund 5.200 Frauen an Brustkrebs. Männer sind mit circa 1% der Neuerkrankungen betroffen.

#### Woher stammt die Erkenntnis, dass Blinde



## und Sehbehinderte so gut tasten können?

Hirnforscher gehen davon aus, dass die Anpassungsfähigkeit des Gehirns für die Schärfung der Sinne von Blinden verantwortlich ist. Von Geburt an blinde Menschen nutzen die eigentlich für das Sehen zuständigen Hirnareale zum Fühlen und Hören.

### Wie funktioniert die discovering hands-Methode?

Die Tastuntersuchung zeichnet sich durch ein hohes Maß an Gründlichkeit und persönlicher Zuwendung aus. Im Rahmen einer 30- bis 45-minütigen Untersuchung im Sitzen und Liegen tastet die MTU entlang aufgeklebter Spezialklebestreifen die Brust der Patientin systematisch ab. Die Orientierungsstreifen bilden dabei ein Koordinatensystem, das den Untersuchungsbefund zu jedem Zeitpunkt exakt nachvollziehbar macht. MTU und Arzt arbeiten dabei im Team: Die abschließende Diagnose stellt der Arzt, der gegebenenfalls eine weitergehende Abklärung einleitet.

### Wo kann man in Österreich eine solche Untersuchung durchführen lassen?

Derzeit kann man im Rahmen der Brustkrebsfrüherkennung bei unseren Studienpartnern eine solche Tastuntersuchung durchführen lassen. Das heißt, alle Frauen, die im Begriff sind, sich für die Vorsorge-Mammografie anzumelden, können an der Studie teilnehmen und erhalten die Tastuntersuchung kostenlos.

Infos auf [www.discovering-hands.at](http://www.discovering-hands.at).

### Kontakt:

discovering hands Österreich

T 0650 4956568

E [office@discovering-hands.at](mailto:office@discovering-hands.at)

[www.discovering-hands.at](http://www.discovering-hands.at)

**Schenken  
Sie  
Gesundheit –  
mit Geschenkgutscheinen  
oder den gesunden  
Geschenktipps  
aus Ihrer Rat & Tat  
Apotheke!**



## Die berühmte Kraft des Ingwers



### Ingwer ist Heilpflanze des Jahres 2018

- Magische Schärfe
- Gegen viel Übel
- Tropfen optimal zur Zubereitung von Ingwer-Tee
- Wohltuend für Magen und Darm
- Als Magenbitter nach dem Essen
- Wärme von innen
- Kaugummi und Pastille für Wohlbefinden auf Reisen



Jetzt in Ihrer Rat & Tat Apotheke!

VEGAN

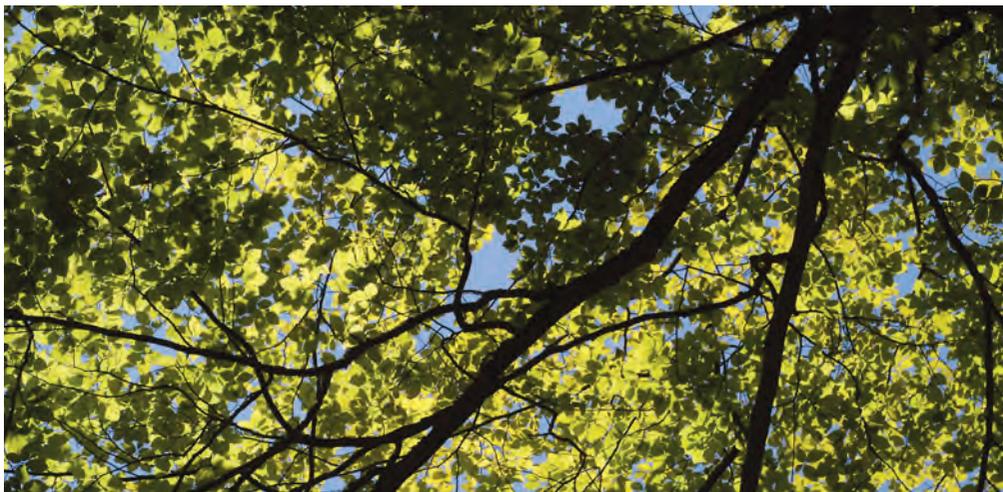
[www.original-ginjer.de](http://www.original-ginjer.de)

## Wussten Sie schon, dass ...

**... Chips und Kuchen, also Fett- und Kohlenhydrat-reiches Essen, einen besonders starken Einfluss auf das Belohnungssystem im Gehirn hat?**

Das einzig natürlich vorkommende Nahrungsmittel, das von beiden Stoffen einen

derartig hohen Anteil beinhaltet, ist die Muttermilch. Dieser Belohnungsreiz hat in der Evolution zum Überleben beigetragen, in der Welt des Überflusses führt er uns allerdings leider allzu häufig zum Übergewicht!



### Aroma-Tipp

## Waldtherapie

Neueste wissenschaftliche Studien an der Nippon Medical School in Tokio, Fachrichtung Forest Medicin, haben ergeben, dass ein Tag im Wald wahre Wunder wirken kann.

Ein Tag im Wald

- reduziert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin um bis zu 50 %,
- stärkt die körperliche Regeneration
- aktiviert den Kreislauf,
- erhöht die Bildung von Anti-Krebs-Proteinen,
- und aktiviert das Immunsystem.

Noch 30 Tage nach einem „Wald-Tag“ sind diese Effekte messbar!

Diese positive Wirkung des Waldes haben wir dem Waldgeruch der ätherischen Öle zu verdanken.

Laden Sie den Wald in der nasskalten Jahreszeit in Ihr Zuhause ein – mit den kraftvollen ätherischen Ölen der Zirbe, Tanne, Fichte oder Latschenkiefer aus Ihrer Rat & Tat Apotheke.

### Gehirnjogging: Lösung

1. Oh Tannenbaum
2. Still, still, still
3. I'm dreaming of a White Christmas



### SIMILASAN Augentropfen. Da bleibt kein Auge trocken!

Wenn die Temperaturen fallen und die Heizungen aufgedreht werden, heißt es für unsere Augen „Vorsicht, es wird trocken!“ Denn sowohl der kalten Luft im Freien als auch der wohligen Atmosphäre drinnen fehlt es an wichtiger Luftfeuchtigkeit. Die Folgen: trockene Augen, Reizungen, Sandkorngefühl, Lichtempfindlichkeit und Lidrandentzündungen. **SIMILASAN Augentropfen** sorgen hier mit ihrer natürlichen Formel für eine optimale Benetzung und zugleich für homöopathische Linderung. Es gibt sie als Fläschchen, praktische Einzeldosierungen – ideal zum Mitnehmen – und als weitere Sorten auch für allergisch reagierende, überanstrengte und entzündete Augen. Informationen zu weiteren SIMILASAN Produkten erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder unter [www.similasan.at](http://www.similasan.at).

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

HOMÖOPATHIE

SCHÜSSLER

### Stimmungsaufheller

Schüßlersalze wirken regulierend auf unsere Nerven, sie verhelfen zu mehr Kraft und führen zu positiver Stimmung.

**Nr. 5 Kalium phosphoricum:** das Salz für Psyche und Nerven, bei psychischer, körperlicher und geistiger Anstrengung

**Nr. 7 Magnesium phosphoricum:** unterschwellige Spannung wird entlastet, auch bei Schlafstörungen

**Nr. 14 Kalium bromatum:** bei depressiver Verstimmung ohne erkennbare Ursache

**Nr. 16 Lithium chloratum:** bei Erschöpfung mit Abmagerung

### Magen-Darm Verdauungstee

Ein gutes Bauchgefühl ist eine wichtige Basis für unsere Gesundheit, für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Allerdings gerät gerade die Körpermitte gerne aus dem Gleichgewicht und oft schlägt uns der Alltag sprichwörtlich „auf den Magen“. So nehmen nicht nur Infekte, sondern auch andere physische aber auch psychische Umstände Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt.

**Sidroga® Magen-Darm Verdauungstee** enthält die Bitterkräuter Kalmuswurzelstock, Schafgarbenkraut und Tausendgüldenkraut, die verdauungsfördernd wirken. Die Inhaltsstoffe der Melissenblätter und Kamillenblüten wirken beruhigend und krampflösend. **Sidroga® Magen-Darm Verdauungstee** ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Magen-Darm-Beschwerden und Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Aufstoßen und Blähungen sowie zur Appetitanregung.



TEE



## Stärken Sie Ihre Abwehrkraft!

- ✓ bewährt
- ✓ wohlschmeckend
- ✓ bekömmlich
- ✓ wirksam



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

**ApoLife Heißgetränke mit Vitamin C und Zink** - die wohlschmeckende Unterstützung für Ihr Immunsystem in zwei fruchtigen Sorten, ideal in der kalten Jahreszeit!

**Fragen Sie jetzt danach!**



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