





€ 4,50

PUNSCH- UND RUM-SET

Punsch 200 ml und Rum 200 ml im Set – € 19,20

GESCHENKIDEEN, DIE ES NUR BEI UNS GIBT



PUNSCH/RUM

Weihnachtliches Punsch-Konzentrat mit fruchtig-würziger Note. Unsere hauseigene Rum-Komposition kann man pur oder auch im Tee oder Punsch genießen.

> Punsch 350 ml – € 15,90 Punsch 50 ml – € 5,90 Rum 200 ml – € 9,90

WEIHNACHTLICHE TEEMISCHUNGEN

Der Tee ist auch perfekt dazu geeignet, um unser Punschkonzentrat aufzugießen.



Teemischung - € 5,90

SAUNAAUFGUSS-SET

Unsere Saunaaufgüsse sind in 4 verschiedenen Duftrichtungen erhältlich. Während der Weihnachtszeit bieten wir auch ein Wohlfühlset zum Durchprobieren an.

> 100 ml – € **16,50** Wohlfühlset (4 x 30 ml) – € **30,50**



ENGELCHEN ADVEN

Als Duftmischung oder Raumspray erhältlich.

Duftmischung 10 ml – € 13,50 Raumspray 50 ml – € 13,00

TRAUNSTEIN APOTHEKEN GUTSCHEINE

Mit unseren Gutscheinen Freude schenken – so kann kann jeder selbst wählen.



WEIHRAUCH

Verschiedene Weihrauch Variationen.



einzeln – **€ 5,95**

RÄUCHERPFANNE UND KOHLE

Die Basics für alle Räucherfans.





GESCHENKE ZUM WOHLFÜHLEN

BALDINI

TAOASIS GESCHENK-SETS

Winterzeit ist Duftzeit!













TAOASIS AIRFRIEND ONE

Die innovative Technik des AirFriend-Systems besitzt eine hochwertige Membran, die speziell für den Einsatz von rein ätherischen Ölen entwickelt wurde und den Duft so fein zerstäubt, dass er sich schnell im Raum verteilt. Der AirFriend One zeichnet sich durch seinen Akkubetrieb und drei Intensitätsstufen aus und funktioniert ganz ohne Wasser.

Ideal für die Beduftung im Nahfeldbereich und für Räume bis zu einer Fläche von ca. 25 gm.



€ 29,90€

SONNENTOR WEIHNACHTLICHE TEES UND GEWÜRZE

Seit 1988 begeistert Sonnentor mit biologischen Tees, Kräutern und Gewürzen.

Ideal zum Schenken und Freude bereiten!



Die Farbschutz-Linie mit Wildrose besteht aus Shampoo und Conditioner und pflegt und schützt nachweislich vor schnellem Verblassen. Silikonfrei, vegan und mit 91% Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs.

DRY SHAMPOO

RAUSCH



Shampoo - € 13,90 Conditioner - € 12,90

RAUSCH STYLING PRODUKTE

Stylen, schützen und pflegen das Haar - kein Verkleben, leichtes Ausbürsten Silikonfrei

Ausgezeichnete Hautverträglichkeit. Für starken Halt und brillanten Glanz.

Dry Shampoo 150 ml - € 15,35



WÄRMESTOFFTIERE

Wärme mit Gefühl. Die verschiedenen Warmies können einfach in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmt werden und spenden danach angenehm duftende und wohltuende Wärme

€ 13,50

ab **€ 20,00**







KÖRPER UND GEIST



LOUIS WIDMER DUSCHGEL / REMEDERM KÖRPERMILCH

Duschgel oder Körpermilch in limitiertem Design, in einer passenden Geschenkbox

L'OCCITANE ROSE & CITRON MEYER

Die Limited Edition ist eine elegante Duftkomposition mit Damascena Rose, verschiedenen Zitrus-Ölen und Moos Akkorden.



Handcreme 30 ml – € 9,90







Kirschblüte, Verveine, Sheabutter, Mandel – **á € 12,90**

NATURE LEMON

Die Formulierung mit wertvollem BIO-Zitronenmelissen- und BIO-Lindenblütenextrakt verwöhnt Hände und Sinne und hinterlässt ein angenehm-frisches Gefühl.

Nature Lemon Hair & Body Shampoo – € 9,90
Nature Lemon Hand & Body Lotion – € 12,90





SHISEISO VITAL PERFECTION UPLIFTING&FIRMING ADVANCED CREAM

Die neue fortschrittliche Formulierung der Vital Perfection Uplifting and Firming Advanced Cream ist noch leistungsfähiger und effizienter und bekämpft 4x wirksamer die wichtigsten Zeichen der Hautalterung: Elastizitätsverlust, nachlassende Festigkeit, dunkle Flecken und fahlen Teint.

€ 145,00

CANAL INSTRUMENTE AUS VORARLBERG

hochqualitative, professionelle Instrumente für die Maniküre, Pediküre und Mundhygiene. Unser Sortiment umfasst Scheren, Pinzetten, Zangen & Knipser, Produkte für Maniküre & Pediküre - aus chirurgischem Stahl langlebig und rostfrei. Materialien: Alle canal Instrumente aus Edelstahl werden aus hochwertigem, gehärteten Chirurgenstahl hergestellt. Sie sind rostfrei, anti-allergen, sterilisierbar und somit besonders hygienisch.



GESCHENKE ZUM "GSUND BLEIBN"

KALOBA®, DEINE URKRAFT GEGEN **ERKÄLTUNG & BRONCHITIS WIRKT:**

- antiviral
- antibakteriell
- schleimlösend

Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion.



Sirup 100 ml statt € 12,00 jetzt nur € 11,00

Tropfen 50 ml statt € 22,50 jetzt nur € 20,00

Filmtabletten 42 Stück statt € 24,50

jetzt nur € 22,00

€7,50

BRONCHOSTOP

Die BronchoStop Produkte bieten eine großartige Auswahl für jeden Erkältungshusten.

BRONCHO STOP° auf alle lagernden BronchoStop Produkte

BRONCHO STOP° **BRONCHO STOP® -20 %** RONCHO

BUER LECITHIN

Seit 90 Jahren hilft Buer® Lecithin flüssig, Menschen, ihre Lebensqualität zu verbessern. Das Geheimnis des Erfolges: Der hohe Gehalt an reinem Sojalecithin für eine

- bessere Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung der Leistungskraft
- Senkung erhöhter Cholesterinspiegel

In Zeiten körperlicher und geistiger Überbeanspruchung unterstützt die Einnahme eine rasche Regeneration und sorgt für mehr Vitalität.

TIPP: Das ideale Weihnachtsgeschenk für Körper und Geist exklusiv in Ihrer Apotheke! Jetzt 4 Euro Rabatt auf Buer® Lecithin 1000 ml und 2,50 Euro Rabatt auf Buer® Lecithin 500 ml bis 31 12 2024

€ 10,90



mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Ge-

Buer Lecithin 1000ml statt € 34.00 jetzt nur € 30,00

Buer Lecithin 500ml statt € 20,50 ietzt nur € 18,00

VEROVAL® COMPACT

Vollautomatisches Blutdruckmessgerät für unkompliziertes Messen am Oberarm:

- Weiche Univerlasmanschette mit integrierter Manschettensitzkontrolle
- besonders sanftes Messen garantiert die Comfort Air Technologie
- erkennt Herzrhythmusstörungen
- einfache Messwert-Analyse durch Ampelsystem





Veroval® compact statt € 54,90

jetzt nur € 49,90

08

- 20 %

Zurück zu den Zurück zur Gesundheit

Pflanzenarznei aus der tiefenwirksamen Pelargonium sidoides Wurzel:

- geht direkt gegen Erkältungsviren vor
- bekämpft Bakterien
- löst festsitzenden Schleim



Kaloba® deine Urkraft gegen Erkältung & Bronchitis

Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

ALTES WISSEN - NEU GELEBT

GUT GEWICKELT







Ob Hals-, Schulter, Brust-, Puls-, Fuß-, Knie oder Wadenwickel – bei allen wird der Körper oder ein Teil davon mit einer heilenden Substanz (Topfen, Heilkräuter...) umwickelt. Auflagen hingegen werden nur auf einer Körperstelle angewandt – zum Beispiel Kirschkernkissen oder kalte Kompressen bei Prellungen und Insektenstichen.

Wie ein Wickel oder eine Auflage wirkt, hängt zum einen von der Temperatur (kalt/warm) ab - es gibt feucht-kalte und feucht-warme ebenso wie trocken-kalte und trocken-warme Anwendungen – zum anderen können zugefügte Heilstoffe (Ingwer, Topfen, Thymian, ätherische Öle etc.) die Wirkung von Wickeln und Auflagen beeinflussen.

Bei feuchten Wickeln und Auflagen können Wirksubstanzen aus Heilkräutern, Topfen... schneller und tiefer über die Haut in den Körper eindringen als bei trockenen Anwendungen.

KALT ODER WARM

Warme Wickel und Auflagen (feucht oder trocken) führen dem Körper Wärme zu. Die Gefäße werden weit gestellt und das Blut kann besser fließen. So werden auch die inneren Organe besser durchblutet, denn jede Hautpartie ist über Nervengeflechte und das Rückenmark mit einem spezifischen Organ verbunden. Registrieren die Nervenbahnen in der Haut einen Reiz, wird dieses Signal über periphere Nerven und das Rückenmark an das zugehörige Organ weitergeleitet.

Zudem wirken warme Wickel und Auflagen auf den Muskeltonus, also die Spannung der Muskeln. Durch die weit gestellten Gefäße wird die Muskulatur besser durchblutet, was den Muskeltonus herabsetzt – die Muskeln entspannen und lockern sich. Der entspannende Effekt kann Schmerzen lindern und allgemein beruhigend wirken. Nicht zuletzt wirken warme Wickel und Auflagen ausleitend. Sie regen die

Schweißproduktion an und fördern so das Ausscheiden von Stoffwechsel-Abbauprodukten wie Harnstoff und Harnsäure. **Daher: viel trinken!**

Kälte entzieht dem Körper Wärme und bewirkt eine Engstellung der Gefäße. Das verringert die Durchblutung. Kalte Wickel und Auflagen können daher abschwellend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und (als Wadenwickel) fiebersenkend wirken.

TOPFEN - KALT **UND WARM**



WIRKEN LASSEN

Die Wirkung von Wickeln und Auflagen hängt auch von den verwendeten Wirkstoffen ab:

- Essigumschläge/-auflage: hemmen Entzündungen und Krämpfe und wirken fiehersenkend
- Zwiebelwickel/-auflage: wirken antibakteriell und entzündungshemmend, was etwa bei Erkältungsbeschwerden genutzt wird.
- Schmalzwickel/-auflage: wirken krampflösend und entspannend. Sie werden insbesondere als Brust- und Halswicke bei Husten und Heiserkeit eingesetzt.
- Honigwickel/-auflage: Warme Halsoder Brustwickel mit Honig wirken entzündungshemmend (z.B. bei Bronchitis).
- · Zitronenwickel/-auflage: Warme Zitronenwickel um den Hals können Halsschmerzen lindern – die Zitrone enthält antibakterielle und entzündungshemmende Wirkstoffe
- Ingwerwickel/-auflage: Wärmende Auflagen und Wickel mit Ingwer wirken mild hautreizend und steigern die Wär-

mezufuhr bis in die Tiefe des Körpers.

Essigsaure Tonerde-Wickel-/Auflage: Kalte Essigsaure Tonerde-Umschläge und -Auflagen desinfizieren, kühlen und verengen die Gefäße.

Wichtig ist, dass Sie für Wickel und Auflagen naturbelassene Stoffe wie Baumwolle, Leinen oder Wolle verwenden. Denn synthetische Stoffe lassen weder Luft noch Feuchtigkeit durch.

TUCH AUF TUCH

Für einen Wickel werden in der Regel drei Lagen benötigt:

- Innentuch: Es trägt die Wirksubstanz (z.B. Topfen) und wird direkt auf die Haut gelegt. Geeignet ist ein dünnes Baumwoll- oder Leinentuch, das etwas größer ist als die zu umwickelnde Körperstelle.
- · Zwischentuch: hilft, die Feuchtigkeit und die Wickel-Temperatur zu halten.
- Außentuch: Es kommt vor allem bei wärmenden Wickeln zum Einsatz, um die Wärme möglichst lange im Wickel zu speichern.

ZUBEREITUNG

- **A** Der kalte Topfenwickel: Topfen fin-
- **B** Der warme Topfenwickel: Die Er-

TIPP

Wickel und Auflagen sollen unter anderem entspannen. Deshalb sollte man sich Zeit dafür nehmen - auch für die Nachruhe: Bleiben Sie nach dem Abnehmen des Wickels bzw. der Auflage noch etwa eine Stunde liegen, um den Effekt des Hausmittels zu unterstützen.



Tantills® JUNIOR lindert Kinderhalsweh. Ganz natürlich.



HALSSCHMERZEN

KINDERHALSWEH Herausforderung für Groß und Klein

Bis zu zehn Mal pro Jahr leiden Kinder an Halsweh. Während Erkältungen und Halsschmerzen schon vielen Erwachsenen zusetzen, sind sie für die Kleinen oft eine ganz besondere Belastung.

Das kindliche Immunsystem ist noch nicht vollständig entwickelt, zudem ist auch das Schmerzempfinden bei Kindern stärker ausgeprägt als bei Erwachsenen, wodurch sie besonders stark unter Halsweh leiden. Halsschmerzen sind meist die ersten Anzeichen einer drohenden Erkältung: Zuerst ein Kratzen im Hals, dann Schluckbeschwerden, Heiserkeit und Entzündungen im Mund-und Rachenraum. Bei Kinderhalsweh ist es daher wichtig, für Reizlinderung und rasches Abklingen der angeschwollenen und entzündeten Schleimhäute zu sorgen.

Tantills® junior Halspastillen sind bei Kinderhalsweh genau das Richtige: Die natürlichen Gerbstoffe der Eichenrinde sorgen für das Abschwellen entzündeter Schleimhäute und lindern Schluckbeschwerden. Pflanzliches Glycerin legt sich wie ein schützend, befeuchtender Film über die Schleimhäute, beschleunigt den Abheilungsprozess und schützt die empfindliche Mundflora. Tantills® junior mit der zuckerfreien Formulierung und fruchtigem Erdbeergeschmack schont die Zähne und lässt Kinder gerne Lutschen.



statt € 13.50

JETZT NUR € 11,50

OMNi BiOTiC®

Immun gesund beginnt im Mund*

iMMUND inem natürlich im Mundraum menden Bakterienstamm und Vitamin D n D trägt bei Kindern zu einer normalen Funktion des (🛡) e45g 30 Sachets à 1,5 g mit Erdbeer-Geschmack

Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Die Lebens- und Vermehrungsfähigke der Rakterien wird his zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert.

(a) e24,3g

Wissenschaftlich geprüft



° € 2,— Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® iMMUND Lutschtabletten (30/60 Stk.) oder Sachets (30 Stk.) bis 31. Dezember 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außen dienst-Mitarbeiter übergeben, Art.-Nr. 82460



RÄTSELSPASS MIT GEWINNSPIEL

feste Erdober- fläche	Gestalt aus "Moby- Dick" (Ka- pitän)	Haus- kleid, Morgen- rock	▼	Ab- schieds- gruß (franz.)	▼	Walz- metall	•	ital. Hafen an der Adria	▼	Welt- religion	▼	Währungs- einheit in Großbri- tannien	▼	zum Verzehr geeignet	pol- nische Stadt	▼	Rad- mittel- stück	•	franz. Autorin (Fran- çoise)	Vorrich- tung, Ein- richtung
•	•	V		Rich- tungs- angabe	•		7			Halbton über f (Musik)	•			Me- lonen- baum				4		
deut- scher Dichter (Heinrich)			6			Groß- mutter		mäßig warm	-			Vor- nehm- tuer	-				gälischer Name Irlands		vordring- lich	
 				Feld- ertrag		Stock- werk	\			unauf- hörlich; unbe- grenzt		unbe- stimmter Artikel		schlan- gen- förmiger Fisch	-					
Ärger, Wut	 					•		weibl. griech. Sagen- gestalt	-					erhöhen, aus- zeichnen		Dynastie im alten Peru	-		8	
Blüten tragen; gedeihen	US- Film- star: Gardner		schmal; begrenzt		Ab- schnitt der Woche	3		•	Farbe		Vorder- asiat, Perser	2						Abkür- zung für Unter- geschoss	-	
Notiz- buch; Tages- ordnung	•						Schwur	•			Biene		Kassen- zettel; Gut- schein		Segel- befehl	Wasser- vogel	-			
 					fett- freies Kosme- tikum				vorzugs- weise	-						Auflösung der Vornummer B S H F E Y O UMFORMER FIRNLIS PATT				
Veran- staltung, Ereignis (engl.)		amerik. Schau- spieler (Richard)	•				wirt- schaftli- cher Auf- schwung				5	spanisch: Hurra!, Los!, Auf!	•			SILL ERITREA MAIIS T FAUL H N ISS A IDOL AUGENLID S TOMBOLA A H GNU NETTO T R OZON				
	1 2 3 4 5 6 7 8 Glieder- Truck of the control of t												ARM WAS ADE	N U N G						



DAS LOSUNGSWORT DES KREUZWORTRÄTSELS IST IHR **ERSTER SCHRITT ZUM HAUPTGEWINN:**

Superflausch-Decke für gemütliche Herbst- und Winterabende – ein Hauch von Luxus.

Name

Adresse

Telefonnummer

E-Mail

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja o nein (bitte ankreuzen). Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 3.01.2025 bei uns in der Apotheke ab - wir verständigen Sie.

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos, freiwillig und mit keiner Kaufverpflichtung verbunden. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Personen mit Wohnsitz in Österreich. Die Verlosung des Gewinns erfolgt nach Ablauf des Durchführungszeitraumes unter Ausschluss der Öffentlichkeit und Gewährleistung des Zufallsprinzips. Der Gewinner wird vom Veranstalter mittels Privatnachricht benachrichtigt. Der Rechtsweg und die Barablöse sind ausgeschlossen. Die Teilnehmer am Gewinnspiel erlauben die Kontaktaufnahme via der hinterlegten Email Adresse und erteilen das Recht zur Veröffentlichung ihrer Namen.



Ein Ungleichgewicht in der Funktion der Schilddrüse kann zu: Müdigkeit, Gewichtsschwankungen, emotionaler Instabilität... führen

Es gibt verschiedene Arten von Schilddrüsenkrankheiten und ihre Zahl nimmt zu:

- · Hypothyreose. (Unterfunktion) Bei Hypothyreose produziert die Schilddrüse nicht genügend Schilddrüsenhormone. Symptome können Müdigkeit, Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit, trockene Haut und depressive Verstimmungen sein.
- · Hyperthyreose (Überfunktion) Hyperthyreose tritt auf, wenn die Schilddrüse zu viele Schilddrüsenhormone produziert und kann zu Symptomen wie: Gewichtsverlust, Nervosität, Schlafstörungen, beschleunigter Herzschlag, übermäßiges Schwitzen und zittrige Hände führen.
- Hashimoto-Thyreoiditis

Eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die Schilddrüse angreift. Dies führt oft zu einer allmählichen Zerstörung von Schilddrüsengewebe und kann zu Hypothyreose führen.

Schilddrüsenentzündungen

Entzündungen der Schilddrüse können verschiedene Ursachen haben - darunter Infektionen oder Autoimmunerkrankungen. Symptome können Schwellungen, Schmerzen im Hals, Fieber und Unwohlsein sein.

WODURCH KÖNNEN PROBLEME MIT DER SCHILDDRÜSE ENTSTEHEN?

Es ist wichtig zu betonen, dass die genauen Ursachen für Schilddrüsenerkrankungen oft komplex und individuell unterschiedlich sind. Einige Menschen haben möglicherweise eine genetische Veranlagung, während bei anderen Umweltfaktoren oder Gewohnheiten eine Rolle spielen können. Bekannte Auslöser können Jodmangel, Autoimmunerkrankungen, genetische Veranlagung, Schilddrüsenknoten, Entzündungen, Schwangerschaften, bestimmte Medikamente oder generell das Alter sein. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und die Aufmerksamkeit für mögliche Symptome sind entscheidend, um Schilddrüsenerkrankungen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu behandeln.

Um diesem wichtigen Organ die bestmögliche Unterstützung zu bieten, haben sich Schilddrüsenpräparate als Nahrungsergänzungsmittel etabliert. Diese können bei Schilddrüsenproblemen unterstützend wirken, insbesondere wenn sie gezielt auf die Bedürfnisse der Schilddrüse abgestimmt sind.

Schilddrüsenpräparate sind für die Gesundhaltung der Schilddrüse geeignet. Sie sollten jedoch nicht bei allen Krankheiten eingesetzt werden.



GESUND 2.0

IN BALANCE

BIBEN

Die Schilddrüse spielt eine entschei-

dende Rolle in unserem Körper, indem

sie maßgeblich den Stoffwechsel, die

Energieproduktion und das allge-

meine Wohlbefinden beeinflusst. Das

schmetterlingsförmige Organ im Hals

produziert Hormone, die eine Vielzahl

an Körperfunktionen beeinflussen. Sie

reagiert auf Signale des Gehirns und

passt die Hormonproduktion an, um

den Körper im Gleichgewicht zu halten.



JOD

Etwa 75 % des gesamten Jodbestands befinden sich in der Schilddrüse. Kein Wunder also, dass das Spurenelement für die kleine Drüse eine wichtige Rolle spielt. Sie benötigt Jod als Baustein für die Bildung der Schilddrüsenhormone T3 und T4. Da der Körper Spurenelemente wie Jod nicht selbst herstellen kann, muss Jod über eine gesunde und ausgewogene Ernährung zugeführt werden. Denn ist die Schilddrüse nicht ausreichend mit Jod versorgt, leidet die Synthese der Schilddrüsenhormone darunter – und das kann weitreichende Folgen für den Körper haben.

SELEN

Das Spurenelement Selen und die Schilddrüse sind ein starkes Team, denn die Schilddrüse enthält besonders viele selenabhängige Enzyme. Mehrere Arten an Selenoproteinen sorgen dafür, dass die Hormonbildung in der Schilddrüse problemlos verläuft.



UNTER DER LUPE

VITAMIN K – DER TEAMPLAYER

Vitamin K ist die Kurzform für "Koagulations-Vitamin" – benannt nach seiner Wirkung bei der Aufrechterhaltung der Blutgerinnung. Zudem ist es auch an der Bildung von Substanzen beteiligt, die am Knochenstoffwechsel und der Mineralisierung des Knochens beteiligt sind.

Vitamin K ist ein Geschwisterpaar mit erstaunlichem Stammbaum: K1 findet sich bevorzugt in grünen Pflanzen, K2 hingegen in tierischen Lebensmitteln und in der gesunden Darmflora. Beide Schwestern sind jedoch von Natur aus Teamplayer: Sie wirken bei der Produktion von Eiweißbausteinen mit, die für die Blutgerinnung, gesunde Arterien und ein stabiles Knochengerüst wichtig sind.

DIE K-GESCHWISTER SIND FETTLÖSLICH UND HITZEBESTÄNDIG, ABER LICHTSCHEU.

Vitamin K1 (Phyllochinon) kommt hauptsächlich in grünen Pflanzen vor, während Vitamin K2 (Menachinon) überwiegend tierische Quellen hat – in fermentierten Lebensmitteln wie gereiftem Käse, Milchprodukten, Sauerkraut und fermentierten Sojabohnen erreicht es eine besonders hohe Konzentration. Zudem kann es durch bestimmte Bakterien im Darm gebildet werden.

Ein Vitamin-K-Mangel kommt ernährungsbedingt eher selten vor. Man geht davon aus, dass bei ausgewogener Ernährung die Vitamin-K-Zufuhr ausreichend ist. Bestimmte Erkrankungen der Leber und des Magen-Darm-Traktes können die Entstehung eines Mangels begünstigen. Auch bei schweren Störungen der Fettverdauung sowie unter langandauernder Einnahme bestimmter Medikamente wurde ein Mangel beobachtet.

Besonderes Augenmerk gilt der Vitamin-K-Versorgung Neugeborener: Eine prophylaktische Vitamin-K-Gabe nach der Geburt wirkt Mangel-Blutungen in Darm, Nabelbereich sowie Gehirn entgegen.

Wir beraten Sie gerne.

VERGISS VERSTOPFUNG!

ANULIND® NEU

Anulind® Mikroklistiere mit Propolax®, einem neuartigen natürlichen Komplex, sind ein sanftes Abführmittel. Die Inhaltsstoffe wirken feuchtigkeitsspendend, Stuhl erweichend, bilden einen Gleitfilm und entfalten eine natürliche Schutzwirkung auf die Schleimhaut des Enddarms. Rasche Hilfe für Erwachsene und Kinder

ANULIND® Fibre Ballaststofftablet-

ten, enthalten Laxyllium®, einen Komplex aus 10 hochwertigen Zutaten aus Obst sowie Gemüse und gleichen den Ballaststoffmangel bei Verstopfungen sowie bei eingeschränkter Darmtätigkeit aus. Die Tabletten können ganz einfach mit Flüssigkeit eingenommen werden und regen natürlich die Darmtätigkeit an



LIEBE KUND*INNEN, LIEBE FREUND*INNEN DER TRAUNSTEIN APOTHEKE!

ZAUBERHAFTE WEIHNACHTSZEIT! Für uns Erwachsene oft eine besonders stressige und geschäftige Zeit. Da tut es gut, einen Moment innezuhalten und die verbleibende Zeit bestmöglich zu nutzen.

Etwa bei einem heißen Tee, duftenden Keksen, einem guten Buch oder einfach wieder einmal damit, an die Weihnachtsvorfreude unserer Kindheit zu denken. Oftmals entdecken wir den Zauber von Weihnachten nur noch in den glänzenden Augen der Kinder. Weihnachten und Geschenke gehören zusammen!

All jenen, die entspannt ihre Einkäufe erledigen wollen, empfehle ich, einen Blick auf unseren Weihnachtsgabentisch zu werfen. Wir haben auch heuer wieder viele geschmackvolle und exklusive Geschenke für jedes Budget vorbereitet, die auf Wunsch auch noch gleich weihnachtlich verpackt werden, während Sie unseren hauseigenen Punsch verkosten können.

Ich wünsche Ihnen genügend Zeit für Ihre Familie, zauberhafte Festtage und viel Gesundheit für 2025!

Ihr Mag. pharm. Helmut Hiebl

My MM D

Folgen Sie uns!
ERHALTEN SIE MEHR
INFOS ZU AKTIONEN
UND TERMINEN AUF:





Instagram

Facebook



Wir sind für Sie da!

Montag – Freitag: 8:30 – 18:00 Uhr Samstag: 8:30 – 17:00 Uhr

www.traunsteinapo.at

Impressum gesund 2.0 Medieninhaber: Traunstein-Apotheke, Mag. Hiebl KG Druckereistraße 3-30, 4810 Gmunden, 07612 / 73083-0

Text: Renate Ortner, Grafik: Florian Knogler grafik&design Druck: Universitätsdruckerei Klampfer GmbH Auflage 1.500 Stück, Bildmaterial: Shutterstock, Inc. Druck- und Satzfehler vorbehalten.

