

g

GEWINNSPIEL
auf Seite 11

04

OJE- LÄUSE

06

VIREN,
DIE VIRAL GEHEN

16

ES IST SOWEIT -
GEBURT



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

Wer kennt es nicht? Der Herbst beginnt und schon lauern die typischen Herbstviren hinter jeder Ecke. Kaum hat die kalte Jahreszeit begonnen, sind Schnupfen, Husten und Halsschmerzen lästige Gäste, die man einfach nicht so richtig los wird.

Auch Stress und die Heizungsluft können dazu führen, dass uns eine Erkältung fest im Griff hat. Gerade jetzt ist es Zeit, unser Immunsystem zu stärken und zu unterstützen.

Mein Tipp: Lassen Sie die Bewegung an der frischen Luft nicht zu kurz kommen, auch wenn das Wetter einmal gerade nicht zu einem Herbstspaziergang einlädt.

Ernähren Sie sich ausgewogen, denn mehr als zwei Drittel der Immunzellen befinden sich im Darm. Konsumieren Sie am besten saisonale Gemüse- und Obstsorten (Kürbis, Karotten, Äpfel) und achten Sie auf kurze Transportwege, denn nur so bleiben die Vitamine in den Lebensmitteln auch erhalten. Unterstützen Sie das Immunsystem mit qualitativ hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln, wie zum Beispiel unseren hauseigenen „Immun+Cistus-Präparaten“ mit B-Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen und den bewährten Inhaltsstoffen der Zistrose. Diese Pflanze wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, virostatisch und antiallergisch.

Ich wünsche Ihnen einen aktiven und goldenen Herbst!

Ihr Mag. pharm. Helmut Hiebl



UroAkut®

Zum Diätmanagement bei **akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten**

Information für Personen mit Unverträglichkeiten:
Laktosefrei
Glutenfrei

Blasenentzündung?
Nein danke!

D-Mannose + Cranberry
Die ideale pflanzliche Kombination!

-25%*
Aktion

Rabatt für jede gekaufte Packung UroAkut®

D+PAC
Anti-Adhäsionseffekt
klinisch untersucht

D+PAC
klinisch untersucht

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.
*Aktion gültig zwischen 01.09. und 31.10. 2024

Kwizda
Pharma

URO-0282_2403

Aktion vom 01.09. - 31.10.2024

- € 2,50 Crataegutt®-Flüssigkeit 250 ml
- € 3,00 Crataegutt®-Filmtabletten 60 Stk.

Lebensfreude ist
Herzessache!



Crataegutt®

- stärkt das Herz
(bei beginnender Leistungsverminderung)
- verringert Abgeschlagenheit
& Müdigkeit
- mit der Kraft des Weißdorns

Flüssigkeit und Filmtabletten zum Einnehmen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit dem Extrakt aus Weißdorn zur Anwendung bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens mit Symptomen wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

HILFE KOPFLAUS- BEFALL

Leider treten Kopfläuse in Kindergärten und Schulen wieder verstärkt auf. Vielen Menschen ist es peinlich und Sie melden den Kopflausbefall nicht. Die dringend notwendigen Maßnahmen finden dann leider nicht statt und die Kopflaus breitet sich weiter aus. Es dauert ca. 8 Tage, bis die Laus schlüpft, dann weitere 3 Wochen bis zur Geschlechtsreife und nochmals 3 Wochen bis zur Vermehrung!



Der Schrecken aller Eltern, wenn eine Mitteilung der Kinderbetreuungseinrichtung ins Haus flattert oder im Freundeskreis Kopflausbefall auftritt.

NEIN, eigentlich nicht! Das Wichtigste ist, betroffene Personen zu entdecken und gleich gezielt zu behandeln, nur dann kann der Kreislauf unterbrochen werden. Anders als früher vermutet, ist ein Großputz im Haus nicht vorrangig, da eine Kopflaus höchstens 2 Tage außerhalb des Kopfes überleben kann. Gegenstände die eventuell „verlaust“ sein könnten, packen Sie am besten 2 Tage in einen Plastiksack. Zusätzlich können Sie die Wäsche bei 60 Grad waschen und staubsaugen. Konzentrieren Sie sich auf die Untersuchung aller Köpfe aus Ihrem Haushalt!

PKA Stöger Simone



WAS TUN, WENN MAN KOPFLÄUSE FINDET?

Da sich die Laus beim Haar-zu-Haar-Kontakt verbreitet, empfiehlt es sich, alle Familienmitglieder auf Lausbefall zu untersuchen – Geschwister, Eltern und Großeltern sind besonders gefährdet. Wenn möglich, informieren Sie alle Personen im privaten Umfeld oder Gemeinschaftseinrichtungen, wie Kindergarten oder Schule, damit es zu keiner erneute Ansteckung kommt. Zur Behandlung benötigt man ein Kopflausmittel und einen Nissenkamm. z.B. Elimax Anti Laus Shampoo, (wenden Sie das Mittel im Abstand von 8 - 10 Tagen 2x an) Das Auskämmen mit dem Nissenkamm ist besonders wichtig, um zwischenzeitlich nachgeschlüpfte Läuse zu entfernen und nach dem Behandlungsabschluss den Erfolg zu kontrollieren!

SO GEHT'S

- 1 Waschen Sie die Haare wie gewöhnlich mit einer handelsüblichen Haarpflege und entwirren Sie das Haar mit einem groben Kamm.
- 2 Es ist besonders wichtig, das Haar – Strähne für Strähne – mit einem Nissenkamm durchzukämmen und den Kamm auf einem Tuch abzustreifen. Bei Kopflausbefall entdecken Sie dort die Läuse. Bei Unsicherheit lassen Sie das Tuch trocknen und halten ein Haar daran: Lause krabbeln auf das Haar und halten sich fest.
- 3 Reinigen Sie nach dem Kämmen den Nissenkamm (mit einer alten Zahnbürste oder einem Zahnstocher).
- 4 Es empfiehlt sich, lange Haare in den nächsten 2 Wochen zusammengebunden zu tragen.
- 5 Kontrollieren Sie ca.14 Tage lang 2 x pro Woche auf Lausbefall nach.

TIPP

Produkt-Empfehlung zur Vorbeugung: Läuseschreck aus der Aromatherapie und Rausch Weidenrinden Spray



Prospan® – Stark gegen Husten

mit 4-fach
Kraft

20%



Aktion gültig von 1.9.-31.10.2024,
auf Prospan Hustensaft 200ml,
Pastillen, Brausetabletten,
Liquid Beutel

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 10/2023. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG, 61138 Niederdorfelden.

Passedan®



ALTES WISSEN - NEU GELEBT WENN VIREN „VIRAL GEHEN“



Aus Social Media kennt man den Begriff „viral gehen“, der bedeutet, dass Inhalte sich in kürzester Zeit verbreiten. Viren tun das auch. Und: Es gibt viele davon. Und sie sind auch die Ursache für einen grippalen Infekt, wie zum Beispiel eine Erkältung. Diese ist in der Regel harmlos und verschwindet von allein wieder und hat nichts mit einer echten Grippe zu tun.

ne Immunität hinterlässt, ist jeder Mensch mehrmals betroffen.

Tritt der Schnupfen dauerhaft oder immer wieder saisonabhängig auf, sollte auch an eine Allergie gedacht werden und diese mögliche Ursache vom HNO-Arzt abgeklärt werden. Im Gegensatz zur akuten Rhinitis wird die allergische Rhinitis durch eine Reaktion des Immunsystems auf körperfremde – aber an sich harmlose – Stoffe wie Pollen oder tierische Allergene verursacht.

Eine Virusinfektion macht nicht automatisch krank. Oft kann unser Immunsystem bestimmte Viren, wie etwa Erkältungsviren (Rhinoviren), schnell und wirksam bekämpfen.

Unterstützende Präparate finden Sie in Ihrer Apotheke. Wir beraten Sie gerne.

Eine akute Rhinitis, die auch als Schnupfen oder Nasenkatarrh bezeichnet wird, ist eine infektiöse Entzündung der Nasenschleimhaut. Schnupfen tritt als Hauptsymptom einer Erkältung bzw. eines grippalen Infekts – der häufigsten Infektionskrankheit überhaupt – auf. Es sind über 200 verschiedene Viren bekannt, die Schnupfen verursachen können. Diese enorme Vielfalt der Erreger verhindert bisher die Entwicklung eines Impfstoffes. Anders als oft vermutet wird, ist die Grippe-Impfung gegen die akute Rhinitis wirkungslos. Da eine Infektion kei-



**Passedan®
beruhigt rund
um die Uhr**

- am Tag ruhiger und entspannter
- abends besser einschlafen

**Gute Nacht.
Guter Tag.**



Seit über
60 Jahren
Ihre Nr. 1*



Tropfen zum Einnehmen. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels bei nervöser Unruhe und bei Einschlafstörungen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. *Insight Health, Apothekenverkauf in Einheiten, N05B, MAT 05/24 PAS_2308_L



VORBEUGEN KANN HELFEN

Vielen Viruserkrankungen kann vorbeugen und so sich und andere Personen vor einer Ansteckung schützen:

- Waschen Sie sich regelmäßig gründlich Ihre Hände mit Wasser und Seife. Denken Sie dabei auch an die Bereiche zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und an die Handgelenke. Das Händewaschen sollte mindestens 20 Sekunden dauern. Dadurch lässt sich das Risiko einer Virusübertragung und Ansteckung nachweislich verringern.
- Beim Nase putzen abwechselnd ein Nasenloch zuhalten und ohne großen Druck (kein Trompeten!) schnäuzen. Nach dem Naseputzen Papiertaschentuch (kein Stofftaschentuch!) sofort entsorgen und möglichst die Hände waschen. Müssen Sie niesen und haben gerade kein Taschentuch zur Hand, sollten Sie dies in die eigene Armbeuge tun.



STÄRKUNG VON INNEN HÜHNERSUPPE – DER KLASSIKER

ZUTATENLISTE

für 8 Portionen:

- 1 kleines Suppenhuhn
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Pfefferkörner
- 2 Karotten
- 200 g Nudeln (z.B. Muschelnudeln)
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie



ZUBEREITUNG

- 1 Suppenhuhn gründlich abwaschen und Bürzel (Schwanzwurzel) abschneiden. Dann das Huhn in einen großen Topf geben und so viel Wasser aufgießen, dass es gerade so bedeckt ist. Das Ganze ordentlich mit Salz würzen und aufkochen lassen. Zwischendurch immer wieder mit einer Schaumkelle den Schaum von der Suppe abschöpfen.
- 2 Suppengrün putzen und gegebenenfalls schälen, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden und zur Suppe geben. Geschälte, geviertelte Zwiebel sowie Lorbeerblätter und Pfefferkörner hinzufügen. Topf mit einem Deckel halb verschließen und die Suppe bei kleiner Flamme zwei Stunden köcheln lassen.
- 3 Dann das Huhn aus dem Topf nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Suppe durch ein Sieb geben und die Brühe zurück in den Topf gießen und die Hitze erhöhen. Geschälte, in ein cm dicke Scheiben geschnittene, Karotten dazugeben. Fünf Minuten garen lassen, dann die Nudeln dazugeben und so lange kochen lassen, bis die Nudeln al dente sind.
- 4 Hühnersuppe mit Salz, Pfeffer und frischer Petersilie abschmecken.

TIPP

Gerne auch ein Stück Ingwer mitkochen, wirkt Wunder und die Suppe bekommt gleich einen asiatischen touch.



NACHTRUH

INTENS

1 Schneller einschlafen¹

2 Erholsam schlafen²

3 Besser durchschlafen³

NEU
Hochdosiertes
Melatonin*



Zeitverzögerte Freisetzung
der Inhaltsstoffe:
Schnell und bis zu 8 Stunden



www.nachtruh.at

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

ruh_C_202407_Inserat_36

*im Vergleich zu Nachtruh forte (1 mg Melatonin)
1. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt von Melatonin stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen. 2. Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Lavendel unterstützt die Erholung und trägt zu einem besseren Schlaf bei. 3. Baldrian unterstützt das Durchschlafen.

GESUND 2.0 GOOD COP, BAD COP

Unser Körper braucht den Naturstoff Cholesterin. Denn dieses Lipid (Fett) ist unter anderem ein wichtiger Bestandteil der äußeren Umhüllung unserer Zellen, der Zellmembran, und zudem unverzichtbar für viele Stoffwechselfvorgänge sowie für die Bildung von Hormonen. Zuviel Cholesterin allerdings an den falschen Stellen – im Blut und in der Gefäßwand – führt zu ernsthaften Gesundheitsschäden durch Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) und damit zu einem erhöhten Risiko für Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall.



WAS IST CHOLESTERIN?

Cholesterin wird zu 80 % von unserem Körper selbst gebildet, nur der kleinere Teil wird mit der Nahrung aufgenommen. Bei dem im Blut gemessenen Cholesterin (Gesamtkholesterin) werden vor allem Low-Density-Lipoproteine (LDL) und High-Density-Lipoproteine (HDL) unterschieden. Mit Blick auf Gefäßkrankungen kommt den LDL-Werten die zentrale Bedeutung zu. So konnte die wissenschaftliche Forschung inzwischen im Detail aufklären, wie das LDL-Cholesterin Gefäßverkalkungen verursacht und das Fortschreiten von Ablagerungen in den Gefäßen (Plaques) begünstigt und die Höhe des LDL-Cholesterin-Wertes im Blut direkt mit dem Herzinfarktrisiko und der Sterblichkeit durch Herz-Kreislaufkrankungen verbunden ist. Sehr gut dokumentiert ist dabei der cholesterinsenkende Effekt von Medikamenten aus der Gruppe der Statine. Die Einnahme geht zugleich mit einer Verringerung des Herz-Kreislauftrisikos einher. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beziehungsweise holen Sie sich Rat in Ihrer Apotheke. Den Cholesterinspiegel senken können Sie neben einer angepassten Ernährung mit Lebensstiländerungen sowie regelmäßigem Sport.

Was die Situation kritisch macht: hohe Cholesterinwerte tun nicht weh. Die Dringlichkeit, etwas dagegen zu machen, wird leider oft erst erkannt, wenn bereits etwas passiert ist, zum Beispiel ein Herzinfarkt. Das frühe Erkennen und Gegensteuern ist daher wesentlich für die Prävention von Gefäßschäden und ihren Folgen. **Wir beraten Sie gerne.**

Was die Situation kritisch macht: hohe Cholesterinwerte tun nicht weh. Die Dringlichkeit, etwas dagegen zu machen, wird leider oft erst erkannt, wenn bereits etwas passiert ist, zum Beispiel ein Herzinfarkt. Das frühe Erkennen und Gegensteuern ist daher wesentlich für die Prävention von Gefäßschäden und ihren Folgen. **Wir beraten Sie gerne.**

	Wirkung
Omega-3-Fettsäuren	Senken LDL, erhöhen HDL, entzündungshemmend
Vitamin C	Senkt Homocystein, hilft Blutgefäße zu reparieren
Vitamin B3	Senkt LDL, erhöht HDL
Vitamin B6, B9 & B12	Senken Homocystein, schützen die Blutgefäße
Chrom	Erhöht schützendes HDL
Kupfer	Erhöht schützendes HDL, verbessert den Sauerstofftransport
Vitamin D	Senkt Triglyceride, erhöht HDL
Natürliche Antioxidantien	Verringern oxidiertes LDL, verringern Gefäßschäden
Sekundäre Pflanzenstoffe	z.B.: Flavonoide senken oxidiertes LDL (z.B. aus Trauben, grünem Tee), Curcumin hemmt Entzündungen
Coenzym Q10	Reduziert Medikamenten-Nebenwirkungen, verbessert Energieherstellung und die Funktion der Blutgefäße

IMMUN GESUND BEGINNT IM MUND*

OMNi-BIOTIC® IMMUND

Mund-, Nasen- und Rachenraum spielen eine zentrale Rolle in der Abwehr fremder Keime. Eine wichtige Funktion haben dabei die dort natürlich vorkommenden Bakterien, die unser Mund-Mikrobiom bilden. Dieses kann durch die Einnahme ausgewählter nützlicher Bakterien gezielt unterstützt werden.

Speziell dafür wurde **OMNi-BIOTIC® IMMUND** entwickelt: Es enthält einen in vielen Studien bewährten, natürlich im Mundraum vorkommenden Bakterienstamm sowie Vitamin D*, das zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Die zuckerfreie Lutschtablette mit herrlichem Erdbeergeschmack ist ideal für die ganze Familie.





Zucker & Fett im Blick

OMNi-BiOTiC® METAtox:
Schon heute an
die Zukunft denken.

Auch
morgen noch
genießen



Mit hochaktiven Darmsymbionten

Mit neun natürlich im menschlichen Darm vorkommenden, vermehrungsfähigen Bakterienkulturen. Die Lebens- und Vermehrungsfähigkeit der Bakterien wird bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert.

Nahrungsergänzungsmittel

30 Portionsbeutel à 3g

Ecologic+

e 90g

Wissenschaftlich geprüft

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN*
€ 2,-
Art.-Nr. 82438

Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® METAtox (30 Stück) bis 31. Oktober 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82438

UNTER DER LUPE SELEN – UNVERZICHTBARES SPURENELEMENT

Der Mineralstoff Selen ist ein für den Menschen essenzielles Spurenelement, das Zellen vor oxidativem Stress schützt. Selen muss mit der Nahrung aufgenommen – es kann nicht vom menschlichen Körper gebildet werden. Für den Menschen und seine Gesundheit bedeutsam sind die organischen Formen von Selen, vorwiegend Selenmethionin, das unter anderem in Hefen und Pflanzen vorkommt.

SELEN TRÄGT

- zu einer normalen Spermienbildung,
- zum Erhalt normalen Haares und normaler Nägel,
- zu einer normalen Funktion des Immunsystems,
- zu einer normalen Schilddrüsenfunktion und
- zum Schutz der Zellen vor oxidativen Stress bei.

ES FÄNGT RADIKALE IM NU

Selen ist ein Radikalfänger. Freie Radikale stressen Zellen oxidativ. Es handelt sich bei freien Radikalen um aggressive und bindungsfreudige Sauerstoffteilchen. Sie sind auf der Suche nach chemischen Bindungspartnern im menschlichen Organismus und reagieren mit Zellen. Dabei wird die Zelle beschädigt. Man kann sich den Prozess ähnlich vorstellen wie bei der Rostbildung von Metallen. Auch dabei kommt es zur Oxidation. Freie Radikale werden mit Erkrankungen und mit dem Alterungsprozess in Verbindung gebracht. Selen kann freie Radikale abfangen und –indem es mit ihnen reagiert – für die Zellen unschädlich machen. Andere Radikalfänger – es wird hier auch oft von Antioxidantien gesprochen – sind beispielsweise Vitamin C, Vitamin E, Zink und Vitamin B2.

Der Bedarf an Selen von Jugendlichen und Erwachsenen wird mit etwa 60 bis 70 µg pro Tag angenommen – lassen Sie sich dazu gerne in Ihrer Apotheke beraten.



SCHWANGERSCHAFT DIE GEBURT

Rund 40 Wochen war man auf eine einzigartige Weise mit seinem kleinen Wunder verbunden. Nun rückt der Tag des ersten Kennenlernens immer näher und mit ihm die Hoffnung, eine schöne, möglichst schmerzarme und vor allem komplikationsfreie Geburt zu erleben.

KRANKENHAUS, GEBURTS- HAUS, HAUSGEBURT

Die erste Ansprechperson bei der Entbindung wird die Hebamme sein. Dank vieler Erfahrungen reicht ihre Kompetenz weit darüber hinaus, wie eine Geburt laut Lehrbuch ablaufen sollte. Vor allem die seelische Unterstützung und die Fähigkeit, im richtigen Moment entspannende und förderliche Maßnahmen anzubieten, erweisen sich als große Hilfe für die Gebärende.

Die Wahl des Geburtsortes hängt in erster Linie davon ab, ob die Schwangerschaft ohne Komplikationen verlaufen ist. Sollten div. Diagnosen, wie ein Schwangerschaftsdiabetes, eine Plazenta praevia, eine drohende Frühgeburt... im Raum stehen, bleibt nur die Möglichkeit, in einem Krankenhaus zu gebären. Bei risikofreien Schwangerschaften kann der Geburtsort nach persönlichen Wünschen und Bedürfnissen gewählt werden. Dann ist auch eine Entbindung in einem Geburtshaus oder eine Hausgeburt möglich.

GEBURTS- VORBEREITUNGSKURS

Ein Geburtsvorbereitungskurs kann viele offene Fragen beantworten. Er verschafft einen Überblick und Aufklärung über den Ablauf einer Geburt, mögliche erleichternde Maßnahmen und eventuelle Interventionen. Ob der Kurs nun online, in einer Gruppe vor Ort, oder persönlich mit einer Hebamme stattfindet, ist eine ganz individuelle Entscheidung. Wenn man sich dazu entschließt, keinen Kurs zu belegen, gibt es auch zahlreiche empfehlenswerte Bücher, um sich auf das große Ereignis vorzubereiten.

DIE PHASEN DER GEBURT

Die Frage, wie man das Einsetzen der Geburt erkennt, stellen sich sowohl Erstgebärende als auch Mehrgebärende. Immerhin gibt es keine garantierten Anzeichen zu einer genau festgelegten Zeit. Grob lässt sich die Geburt aber in drei Phasen einteilen:

- Die sogenannte Latenzphase mit unregelmäßigen Kontraktionen wird noch nicht als offizieller Beginn der Geburt gezählt. Dieser ist erst durch die Eröffnungsphase gekennzeichnet. Sie nimmt die größte Zeit in Anspruch und dauert bei Erstgebärenden ca. 10 bis 12 Stunden und verkürzt sich bei Mehrgebärenden meist auf ca. 6 bis 8 Stunden. Diese Zeit ist geprägt von Eröff-

nungswehen, die den Muttermund öffnen sollen. Hier ist es wichtig, ruhig zu bleiben, sich auf die Atmung zu konzentrieren und zwischen den Wehen zu entspannen, um Kraft zu tanken.

- In der zweiten Phase der Geburt, der Austreibungsphase, dreht sich das Baby allmählich in den Geburtskanal und wird schlussendlich durch die einsetzenden Presswehen geboren. Gebärende dürfen jetzt besonders auf die Unterstützung der Hebamme und die eigene Intuition vertrauen.
- Abgeschlossen ist die Geburt mit der dritten, der Nachgeburtsphase, nach der Ablösung und Ausscheidung der Plazenta.

BAUCHGEBURT, KAISERSCHNITT

Auch eine „Sectio caesarea“, also ein Kaiserschnitt, ist eine Geburt, weshalb viele den Begriff „Bauchgeburt“ bevorzugen. Ist aufgrund medizinischer Indikationen oder persönlicher Gründe eine Bauchgeburt geplant, spricht man von einer primären Sectio. Die drei Phasen der Geburt und die Wehen bleiben somit im Regelfall aus. Kommt es beim natürlichen Verlauf der Geburt zu einem Stillstand, weil z.B. die Öffnung des Muttermunds ausbleibt, das Baby in einer schwierigen Position liegt oder die Gebärende keine Kraft mehr schöpfen kann, gibt es immer die Möglichkeit, sich mit dem Geburtsteam für eine sekundäre Sectio zu entscheiden. Von einem Notkaiserschnitt spricht man erst, wenn die Gesundheit von Mutter und/oder Kind akut in Gefahr sind.



UNTERSTÜTZUNG VOR, WÄHREND UND NACH DER GEBURT DURCH AROMATHERAPIE

Auf Empfehlung der Hebamme gibt es ätherische Öle, um die Wehentätigkeit anzuregen, oder bei vorzeitigen Wehen zu bremsen.

Ein geeignetes Öl zur Damm-Massage kann helfen, die Dammregion auf eine vaginale Geburt vorzubereiten und Geburtsverletzungen vorzubeugen.

Wenn zuvor ein persönlich angenehmer, entspannender Geburts-Duft gewählt und in ruhigen Momenten verwendet wird, unterstützt dieser während Geburt, um leichter in die Entspannung zu finden.

Durch eine aktivierende Bauchmassage mit dem Wochenbett Bauchmassageöl nach der Geburt wird die Rückbildung gefördert.

Das Wochenbett Sitzbad bringt als Sitzbad oder Intimdusche Linderung bei Geburtsverletzungen und wirkt generell angenehm beruhigend und erfrischend.



Em-eukal®



-20%

Aktion gültig von 01.10.2024 bis 31.10.2024, auf die abgebildeten Sorten, nur solange der Vorrat reicht.



IMMUN + CISTUS



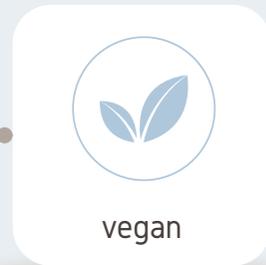
glutenfrei



laktosefrei



Das tägliche Mikronährstoff-Plus



vegan



-3€

Aktion gültig vom 1. September bis 31. Oktober 2024, solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar!

Immun+Cistus Saft, Immun+Cistus Kapseln



**JETZT NUR
€ 13,00**

Aktion gültig bis 31.10.2024

ACTIVIR DUO*

Mit der innovativen Zweifach-Wirkung

- Aciclovir wirkt antiviral und verhindert eine Vermehrung von Herpesviren
- Hydrocortison, ein körpereigener Wirkstoff, hemmt die vom Virus ausgelöste Entzündung

Activir Duo Creme

2 g

AKTIONEN

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



Instagram



Facebook



Aktion gültig bis 31.10.2024

PROSPAN®

lindert den Hustenreiz, löst den festsitzenden Schleim und unterstützt das Abhusten. Die Bronchienmuskulatur wird entspannt, sodass man **wieder frei durchatmen** und der Schleim über den natürlichen Weg abfließen kann.

**Prospan Saft 200 ml, Pastillen,
Liquid Beutel, Brausetabletten**

BRONCHOSTOP DUO PASTILLEN

Eibisch: Lindert den Hustenreiz, beruhigt Schleimhautirritationen und befreit von schmerzhaften Hustenattacken.
Thymian: Löst zähen Schleim, fördert das Abhusten, entkrampft die Bronchien und wirkt lokal antiseptisch.



Aktion gültig von 1.10. – 31.10.2024

BronchoStop Duo Pastillen

40 Stück



Wir sind für Sie da!

Montag – Freitag: 8:30 – 18:00 Uhr

Samstag: 8:30 – 17:00 Uhr

www.traunsteinapo.at

BIOGELAT UROAKUT®

bei Harnwegsinfekten!

- Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten
- Anti-adhäsive Wirkung von D-Mannose und Cranberry
- Vitamin C und D3

Laktose-, gluten- und hefefrei, ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Farbstoffe. Lebensmittel zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.

BIOGELAT UroAkut®

10 Sachets



Aktion gültig bis 31.10.2024

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

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.