



GEWINNSPIEL
auf Seite 11

03

JUST HEAT IT

04

**FUSS- UND
NAGELPILZ**

16

**3. TRIMESTER –
DER FÖTUS WÄCHST**



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

Der Sommer steht für Lebensfreude voll Aktivitäten. Damit Sie diese Zeit richtig auskosten können, steht die Traunstein Apotheke für Sie schon in den Startlöchern. Besonders wichtig sind jetzt: Sonnenschutz und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Für alle Fragen zum Thema perfekter Sonnenschutz und Tipps zur sommerlichen Hautpflege sind wir Ihre erste Anlaufstelle. Zudem helfen wir Ihnen, die Reiseapotheke optimal zu bestücken – von der Vorbeugung von Reisekrankheiten bis hin zu Erste-Hilfe-Must-haves.

Auch Sportbegeisterte finden bei uns in der Apotheke optimale Produkte, welche die Leistungsfähigkeit aber auch die Regeneration fördern.

Selbstverständlich halten wir für Sie auch die passende Lösung zur Vorbeugung und Behandlung von lästigen Insektenstichen bereit.

Machen Sie Ihren Sommer unvergesslich, mit der professionellen Unterstützung der Traunstein Apotheke.

Ihr Mag. pharm. Helmut Hiebl



www.aposcout.at



NACHHALTIGKEIT

Ich betrachte es als Privileg, in einer so wunderbaren Region zu leben, wo andere Personen Urlaub machen.

Als Beitrag zur Erhaltung dieser außergewöhnlichen Kultur- und Naturlandschaft sowie aus Nachhaltigkeitsgründen stellen wir Ihnen ab sofort Tragetaschen aus 100 % nachwachsenden Rohstoffen, gefertigt aus Graspapier – wie gewohnt kostenlos – für Ihren Einkauf zur Verfügung.

Im Gegensatz zu Zellstoff aus Holz sind hier keine Chemikalien zur Ligninlösung erforderlich. Zusätzlich entstehen beim Produktionsvorgang von Graspapier 75 % weniger CO₂, man spart 97 % Energie und es wird nur 1 % der Wassermenge im Vergleich zur herkömmlichen Zellstoffproduktion benötigt.

Unsere neuen Tragetaschen sind ökologisch, nachhaltig und zu 100 % recyclebar.



JUST HEAT IT® DIE LÖSUNG FÜR NERVIGE INSEKTENSTICHE

IN 3 SCHRITTEN ZUM ERGEBNIS

Behandeln Sie Stiche innerhalb weniger Augenblicke mit einem Smartphone.

- 1** Einfach heat it® in den Ladeanschluss einstecken und die dazugehörige App öffnet sich. Bei Bedarf kann die Behandlung individualisiert werden.
- 2** Nach kurzem Aufheizen wird die Kontaktfläche des heat it® auf den Stich aufgelegt.
- 3** Je nach Einstellung in der App dauert die Behandlung 4, 7 oder 9 Sekunden und erreicht eine Temperatur zwischen 47 und 52 °C. Die App gibt Rückmeldung, sobald die Behandlung erfolgreich abgeschlossen ist.

Individuelle Behandlung via App nach persönlichem Empfinden

Für die ganze Familie geeignet, ab 3 Jahren (Eigenanwendung ab 12 Jahren)

Der ideale Begleiter im Alltag, auf Reisen oder beim Sport

DAS WIRKPRINZIP VON HEAT IT®

Zur Linderung von Juckreiz und Schmerz wird die betroffene Hautstelle kurzzeitig auf ca. 51 °C erhitzt. Auf diesen Wärmeimpuls reagieren die Nerven der Haut. Nach dem Stand der Forschung wird davon ausgegangen, dass dies die Reizweiterleitung reduziert. So kann das Jucksignal nicht mehr richtig übermittelt werden und das Bedürfnis, sich zu kratzen, verschwindet. Um diese juckreizlindernde Wirkung auf die Hautnerven zu erreichen, ist ein kurzer Hitzeschmerz notwendig. Dieses medizinisch belegte Wirkprinzip der Hyperthermie kann bei Mücken-, Bremsen-, Bienen- und Wespenstichen angewendet werden.



Zuverlässig und unkompliziert

Immer dabei – am Schlüsselbund

SYMPTOME, URSACHEN UND BEHANDLUNG

FUSS- UND NAGELPILZ



Fuß- und Nagelpilz ist eine weit verbreitete Infektion, die Millionen von Menschen betrifft und oft aufgrund von Feuchtigkeit, mangelnder Belüftung und engem Schuhwerk auftritt. Die Symptome können von mildem Juckreiz und Rötung bis hin zu schmerzhafter Verdickung und Ablösung der Nägel reichen. Diese Infektion kann nicht nur kosmetisch störend sein, sondern auch zu ernsthaften Komplikationen führen, insbesondere bei Personen mit geschwächtem Immunsystem oder Diabetes.

Ursachen: Fuß- und Nagelpilz werden hauptsächlich durch Pilze der Gattung Dermatophyten verursacht, die in warmen, feuchten Umgebungen gedeihen. Menschen, die häufig öffentliche Bäder, Fitnessstudios oder Umkleideräume besuchen, sind einem höheren Infektionsrisiko ausgesetzt. Enges Schuhwerk und synthetische Socken können das Wachstum von Pilzen begünstigen, indem sie Feuchtigkeit einschließen und die Belüftung behindern.

Symptome: Die Anzeichen von Fuß- und Nagelpilz können variieren, aber typische

Symptome sind Juckreiz, Rötung, Schuppung und Verdickung der Nägel. In fortgeschrittenen Fällen kann es zu Nagelverfärbungen, bröckelnden Nägeln und sogar unangenehmem Geruch kommen. Die Infektion kann sich auch auf die umliegende Haut ausbreiten und zu Rissen, Schmerzen und Entzündungen führen.

Behandlung: Die Behandlung von Fuß- und Nagelpilz erfordert Geduld und Ausdauer, da die Infektion oft langwierig sein kann. Lokale Antimykotika in Form von Cremes, Lösungen oder Nagellacken können zur Bekämpfung der Infektion auf der Oberfläche angewendet werden, während systemische Antimykotika in schwereren Fällen oral eingenommen werden. Die Therapie kann Wochen bis Monate dauern und erfordert möglicherweise eine regelmäßige Überwachung durch einen Arzt oder Apotheker, um die Wirksamkeit sicherzustellen und eventuelle Nebenwirkungen zu überwachen.

Prävention: Um Fuß- und Nagelpilz vorzubeugen, ist es wichtig, auf gute Fußhygiene zu achten, einschließlich regelmäßiger Reinigung und Trocknung der Füße, besonders zwischen den Zehen. Das Tragen von atmungsaktiven Schuhen und Socken sowie

Aktion 01.-31.08.2024

- 2,00 Euro | Traumeel®-Salbe/Gel 100 g

Bei großen und kleinen Wehwehchen

Natürlich
für die ganze
Familie



Bei stumpfen Verletzungen

Tabletten, Tropfen, Salbe, Gel –
wenn's weh tut zähl ich auf Traumeel®!

www.traumeel.at

Salbe zum Auftragen auf die Haut. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. TRA_2003_L

das Vermeiden von engem Schuhwerk kann helfen, Feuchtigkeit zu reduzieren und das Risiko einer Infektion zu verringern. In öffentlichen Bereichen sollten Schuhe getragen werden, um direkten Kontakt mit potenziell infizierten Oberflächen zu vermeiden.

Fazit: Fuß- und Nagelpilz kann eine lästige und hartnäckige Infektion sein, aber mit rechtzeitiger Behandlung und präventiven Maßnahmen kann sie kontrolliert werden. Wenn Sie Anzeichen von Fuß- oder Nagelpilz bemerken, zögern Sie nicht, einen Arzt oder Apotheker aufzusuchen, um eine angemessene Diagnose und Behandlung zu erhalten. Ihre Fußgesundheit liegt in Ihrer Hand.

Mag. pharm. Helmut Hiebl

Bei leichten Verbrennungen und **Sonnenbrand**

Kühlt,
befeuchtet und
unterstützt so die
Heilung



Bepanthen[®]

Kühlender Schaumspray

- **Schmerzlose Anwendung** – zieht schnell und von selbst ein
- **Kühlt sofort** und lindert dadurch den Schmerz
- **Unterstützt die Heilung**

Medizinprodukt:
Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.
Entgeltliche Einschaltung CH-20240612-37





O SOLE MIO

Wir alle brauchen Sonne – und zwar nicht nur für die Seele. Unser Körper benötigt Sonnenlicht, um ausreichend Vitamin D zu produzieren. Dieses ist nötig, damit Calcium aufgenommen und in den Knochen eingebaut werden kann.

Ein Mangel an Vitamin D kann zu einem Knochenschwund (Osteoporose) führen. Diese Krankheit ist tückisch, denn sie verläuft zwar ohne Symptome, birgt aber große Gefahren und tritt meist erst in Erscheinung, wenn es schon zu spät ist. Dann nämlich, wenn die schwachen Knochen etwa aufgrund eines Sturzes brechen. Gerade für ältere Menschen können solche Frakturen lebensbedrohlich sein. Nach dem 50. Lebensjahr erleiden etwa die Hälfte aller Frauen und fast jeder fünfte Mann einen Knochenbruch wegen Osteoporose. Sonne tanken ist also gesund. Allerdings können die UV-Strahlen zu einem Sonnenbrand führen und das Risiko auf Hautkrebs erhöhen. Was ist also das richtige Maß fürs Sonnenbad?

Laut Berechnungen genügen – je nach Tages- und Jahreszeit – fünf Minuten bis eine

Stunde täglich, um den Bedarf an Vitamin D zu decken. In den Sommermonaten sind es etwa 30 Minuten am Vormittag oder 10 Minuten am Nachmittag – für Menschen mit sehr heller Haut sogar etwas weniger. In dieser kurzen Zeit ist selbst bei Menschen mit sehr empfindlicher Haut kein Sonnenbrand möglich. Aus diesem Grund werden solche täglichen kurzen Aufenthalte an der Sonne empfohlen – kurzärmlig und ohne Sonnencreme.

WENN DIE HAUT BRENNT

Sonnenbrand ist eine akute Entzündung der oberflächlichen Hautschichten, die durch zu viel Sonnenlicht oder UV-Strahlung aus anderen Quellen verursacht wird. Hellhäutige Menschen sind besonders anfällig. Ein leichter Sonnenbrand zeigt sich als Hautrötung, ein starker hingegen ruft Blasenbildung auf der Haut hervor und kann sogar Narben hinterlassen. Wiederholte Fälle von Sonnenbrand über mehrere Jahre lassen zudem die Haut schneller altern und können schließlich zu Hautkrebs führen.



EIGENSCHUTZZEIT

Die verschiedenen Hauttypen sind unterschiedlich anfällig für einen Sonnenbrand:

Hauttyp I

Menschen mit sehr heller Haut, rötlich-blonden Haaren, blauen oder grünen Augen und Sommersprossen zählen zum Hauttyp I. Ungeschützt können sie sich in der Sonne nur fünf bis zehn Minuten aufhalten (Eigenschutzzeit), bevor ihre Haut rot wird. Braun wird die Haut praktisch gar nicht.

Hauttyp II

Der Hauttyp II zeichnet sich durch blonde bis dunkelblonde Haare, eine helle Haut und blaue oder grüne Augen aus. Die Eigenschutzzeit beträgt hier zehn bis 20 Minuten.

Hauttyp III

Dunkelblonde bis braunhaarige Menschen mit dunklerer Hautfarbe entsprechen dem Hauttyp III. Sie können sich 20 bis 30 Minuten ungeschützt in der Sonne aufhalten, ohne dass sich die Haut rötet.

Hauttyp VI

Menschen vom Hauttyp IV haben dunkel-

braunes bis schwarzes Haar und bräunlich getönte Haut. Ihre Eigenschutzzeit beträgt 30 bis 40 Minuten.

Kinderhaut ist besonders gefährdet

Kinder bekommen besonders leicht einen Sonnenbrand, da ihre Haut noch viel empfindlicher ist als die von Erwachsenen. Das gilt vor allem für Babys und Kleinkinder.

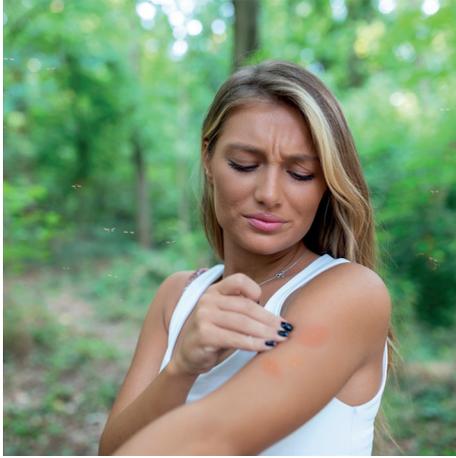
Außerdem kann es bei Kindern leichter zu einem Sonnenstich oder einer Hitzeerschöpfung kommen.

DAS TUT GUT

Bei einem leichten Sonnenbrand genügt es meist, die betroffenen Hautstellen zu kühlen. Dazu kann man einen feuchten/kalten Umschlag machen, beispielsweise mit kaltem Kamillen- oder Grüntee, Joghurt oder Topfen.

Eventuell kann man auch hautberuhigende Lotionen mit Dexpanthenol oder Ringelblume oder kühlende Aloe-Vera-Lotionen oder -Gels auftragen. In Ihrer Apotheke finden Sie eine große Auswahl und auch die beste Beratung.





AUCH DAS KANN BRENNEN

Vor allem im Sommer treten Insektenstiche gehäuft auf, wobei das Verhalten der Insekten unterschiedlich ist.

Über Wespen, Bienen und Hornissen, bis hin zu Zecken, Flöhen und Moskitos - alle können den Menschen stechen und damit eine Hautreaktion auslösen, die in den meisten Fällen als Quaddel-ähnliche Hauterhebung zu sehen ist, die jucken, brennen oder auch schmerzen kann. Was man dagegen tun kann? In Ihrer Apotheke werden Sie gerne beraten.

ANTI BRUMM®



Nr. 1 Mückenschutz
für die ganze Familie
www.antibrumm.at

GENIESSE DEN SOMMER!

mit Anti-Brumm®

Der von Apothekern meist empfohlene Insektenschutz.
Vor Gebrauch lesen Sie bitte den Text auf dem ablösbaren
Etikett auf der Flasche oder fragen Sie Ihren Apotheker.



Fremde Keime nah und fern

Die Reiseversicherung für die ganze Familie.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 82269



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® REISE (28 Stück) bis 31. August 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. 82269

RÄTSELSPASS MIT GEWINNSPIEL

Weltmacht (Abkürzung)	feierliche Amtstracht	US-Boxlegende (Muhammad)	berühmter Filmhund	flaschenförmige Spielfigur	Unterarmknochen	Fremdwortteil: neu (griech.)	bulgar. Währungseinheit	Fahrt zu einem entfernten Ort	Nutzungsrecht im MA.	Freundin von Tarzan	sehr angetan, beglückt	Regenbogenhaut des Auges	englisch: eins
Schuldsumme, Fehlbetrag			besonders harter Ziegel						Tiroler Zwergekönig der Sage		4		Schmutz
					Querholzfahne Panier		aufgrund von, infolge				Vorname des Filmstars Astaire		
veränderlich, schwankend	malvenfarbig	Sumpf, Kranichvogel	göttliches Gesetz	8			Gebühr; Schätzwert		Name französischer Könige			6	griechischer Hirten-gott
der Rote Planet			Durchgang in einem Rennen	kleine Metallschlinge	Halbton über a (Musik)			unempänglich, gefeilt		kleines Boot ohne Mast	Zitterpappel		
		2			Schwarzmeerhalbinsel		nachträgliche Montage		7			chem. Zeichen für Actinium	
Truppenabteilung	Frau Jakobs im A. T.		männlicher Nachkomme				britischer Sagenkönig	nordamerik. Wapitihirsch		großer Behälter für Flüssigkeiten	3		
	1	besitzanzeigendes Fürwort				Gefäß mit Henkel			5				
eiförmig	Naturgeist		Heidekraut; Frauenname				Spaß; Unfug						
1 2 3 4 5 6 7 8						Klettertrieb einer Pflanze							

Auflösung der Vornummer

G	J	A	T	I	G	S	S
L	A	E	S	T	I	C	A
A	D	E	L	G	R	A	T
S	E	P	A	R	E	E	A
B	W	L	E	H	N	E	P
K	A	T	E	R	M	B	A
L	Y	R	A	E	S	E	L
L	B	A	I	N	A	A	R
C	L	O	U	N	A	T	A
M	U	R	N	E	U		

DAS LOSUNGSWORT DES KREUZWORTRÄTSELS IST IHR ERSTER SCHRITT ZUM HAUPTGEWINN:

Ein „Butler fürs Bad“ – der kosmopolitische Kulturbeutel. Einfach aufklappen und aufhängen, Extrakomfort durch abnehmbare Spiegel, befüllt mit Produkten aus der Apotheke.

Name

Adresse

Telefonnummer

E-Mail

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja | o nein (bitte ankreuzen). Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 8.9.2024 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 Barablässe sind ausgeschlossen. Die Teilnehmer am Gewinnspiel erlauben die Kontaktaufnahme via der hinterlegten Email Adresse und erteilen das Recht zur Veröffentlichung ihrer Namen.

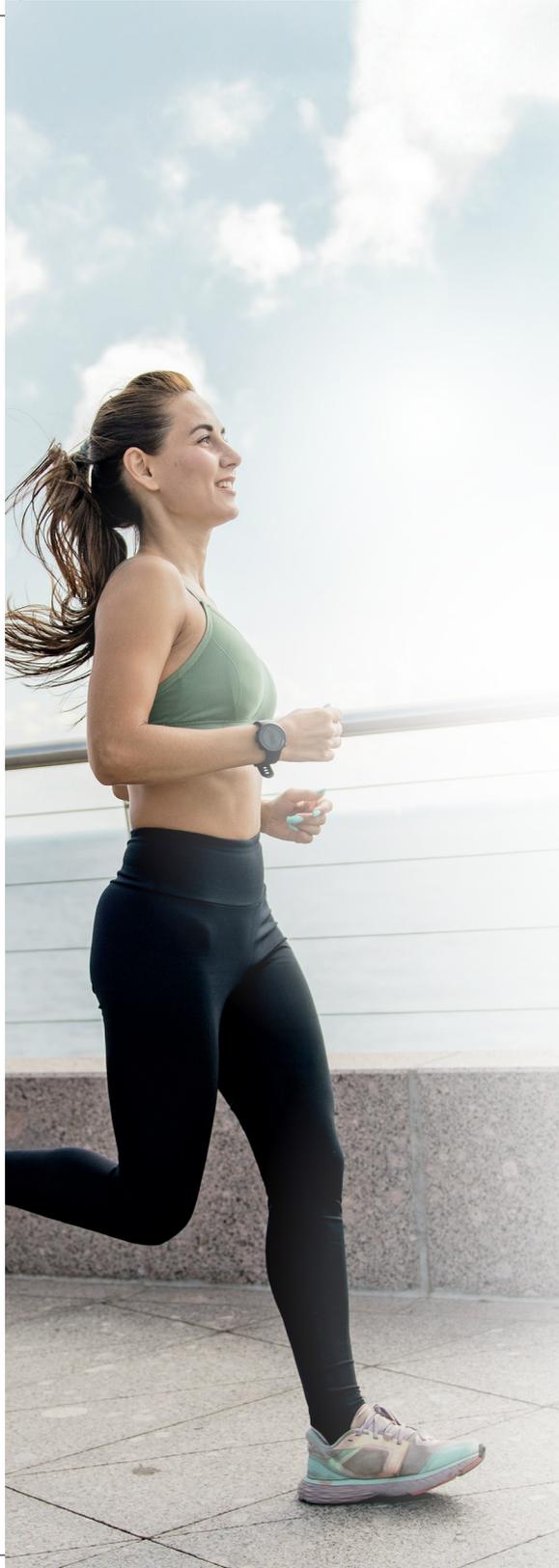


GESUND 2.0

VENEN – SIE LEISTEN SCHWERSTARBEIT

Venen sind Blutgefäße, die das Blut aus dem Körper zurück zum Herzen leiten. Meistens müssen sie dabei gegen die Schwerkraft arbeiten. Bei schwachen Venen kann das zu geschwollenen Beinen, Besenreisern oder auch Krampfadern führen. Liegen diese Blutgefäße oberflächlich, sieht man sie unter der Haut als bläuliche Bahn – sie eignen sich gut für die Blutentnahme.





DER WEG ZUM HERZ

Den Großteil der Blutgefäße bilden mit 75 Prozent die Venen. Über ein Netz aus Kapillaren fließt das Blut aus dem arteriellen System in die Venolen. Sie gehen in kleinere Venen über, welche dann ihrerseits in die großen Körpervenen münden. Letztere laufen schließlich in der oberen und unteren Hohlvene zusammen, die beide in den rechten Herzvorhof münden.

Eine wichtige Sammelstelle für Blut aus dem Bauchraum ist die Pfortader, eine Vene, die sauerstoffarmes, aber nährstoffreiches Blut von den Bauchorganen zur Leber bringt – dem zentralen Stoffwechselorgan.

Venen haben etwa den gleichen Umfang wie Arterien, jedoch eine dünnere Wand. Anders als die Arterien besitzen sie nur eine dünne Muskelschicht in ihrer mittleren Wandschicht. Ein weiterer Unterschied zu den Arterien: In vielen Venen sind Venenklappen eingebaut.

SIE SPEICHERN VIEL BLUT

Venöse Gefäße transportieren nicht nur Blut, sondern sind auch in der Lage, große Blutmengen zu speichern. Etwa fünf Liter Blut fließen durch den Körper eines Erwachsenen, mehr als drei Liter davon in venösen Gefäßen – im Ernstfall eine entscheidende Reserve, um lebenswichtige Organe wie Gehirn und Herz zu versorgen. Aus diesem Grund ist es wichtig, bei einem Kreislaufkollaps die Beine hoch zu lagern, damit das venöse Blut die zentralen Organe erreicht. Auch bei körperlich starker Anstrengung (bei Arbeit oder Sport) sind wir auf diese extra Portion Blut angewiesen. Ohne sie wäre keine Leistungssteigerung möglich.

... UND HABEN KLAPPEN

Durch den langsamen Blutfluss gegen die Schwerkraft besteht in den Venen die Gefahr, dass das Blut absackt, also zurückfließt. Damit dies nicht geschieht, sind venöse Gefäße insbesondere in Armen und Beinen mit Venenklappen ausgestattet. Die aus Plattenepithel gebildeten taschenförmigen Ventile erlauben nur den Blutfluss in eine Richtung (zum Herzen hin). Droht ein Zurückfließen des Blutes, falten sie sich auf, und verhindern den Rückfluss. Bei geschwollenen Beinen oder Krampfadern sind die Klappen defekt und schließen nicht mehr vollständig.

Neben dem Ventilsystem unterstützt die Skelettmuskulatur rund um die Venen deren Arbeit – aber nur, wenn wir uns bewegen. Bei langem Sitzen oder Stehen ist die Muskelpumpe in den Beinen kaum aktiv. Dann können die Beine anschwellen und sich schwer anfühlen.

VENEN LIEBEN TRAINING

Besenreiser, Krampfadern, Venenentzündung und schlimmsten Falls eine Thrombose oder ein offenes Bein (Ulcus cruris) sind typische Beschwerden bei schwachen Venen. Die Leistung der Venen lässt sich aber trainieren. Bei Wärme weiten sie sich, bei Kälte ziehen sie sich zusammen. Kneippsche Wechselbäder fördern diese Mechanismen und können erste Symptome lindern. Auch Bewegung, Sport und zwischendurch einfach mal die Beine hochlegen kann helfen. Wer viel am Schreibtisch sitzt, kann seine Venen mit einfachen Übungen für zwischendurch gut trainieren, etwa mit dem Zehenstand und mit Fußwippen.

BLASENENTZÜNDUNG EFFEKTIV BEHANDELN UND VORBEUGEN

Besonders Frauen sind häufig von Blasenentzündungen betroffen. Der in FEMANNOSE®N enthaltene natürliche Wirkstoff D-Mannose haftet sich an die entzündungsauslösenden E. coli Bakterien und verhindert so, dass sie sich an der Blasen-schleimhaut festsetzen können.

FEMANNOSE®N bietet Ihnen somit eine gut verträgliche und antibiotikafreie Alternative zur Behandlung und Vorbeugung von Blasenentzündungen und Harnwegsinfekten. Zudem ist FEMANNOSE®N vegan, gluten- und laktosefrei.

Überzeugen auch Sie sich von der schnellen Wirkung und dem guten fruchtigen Geschmack!



**Jetzt in ihrer
Apotheke
erhältlich!**

Apothekenexklusives Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



UNTER DER LUPE VITAMIN E – DER BESCHÜTZER

Das fettlösliche Vitamin E (Tocopherole) gilt als Antioxidans und Fänger von zellschädigenden freien Radikalen. Der Begriff „Vitamin E“ umfasst eine Gruppe unterschiedlicher chemischer Verbindungen, die Vitamin-E-Aktivität besitzen – man nennt diese Tocopherole. Bekannt sind α -, β -, γ - und δ -Tocopherol.

Durch die antioxidative Funktion wirkt Vitamin E im Körper als Schutzsystem für unterschiedlichste Zellen: Es stabilisiert und wehrt mögliche Schäden der Zellmembranen ab. Darüber hinaus ist es wichtig für das Immunsystem und die Bildung von Gewebemediatoren, die u.a. die Blutgerinnung und Entzündungsreaktionen beeinflussen.

Vitamin E ist empfindlich gegenüber wiederholtem Erhitzen, Licht und Sauerstoff – Ver-

luste bei Zubereitung und Lagerung sind daher möglich.

Für die Bedarfsdeckung von Vitamin E eignen sich vorrangig pflanzliche Öle. Als gute Quellen gelten: Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- oder Rapsöl. Nennenswerte Mengen sind auch in Haselnüssen und Weizenkeimen enthalten. Tierische Nahrungsmittel enthalten in der Regel eher wenig an Vitamin E. Ergänzende Präparate finden Sie in Ihrer Apotheke – wir beraten Sie gerne!

Vitamin E ist empfindlich gegenüber wiederholtem Erhitzen, Licht und Sauerstoff. Dadurch kann es bei der Lagerung Vitamin-E-haltiger Lebensmittel rasch zu einer Verminderung des Vitamingehalts kommen. Pflanzliche Öle sollten daher lichtgeschützt im Dunklen aufbewahrt werden und nicht mehrmals erhitzt werden.

Vergiss Hämorrhoiden!



NATÜRLICH
KORTISONFREI



Crème, Schaum & Reinigungstücher

ANULIND®
lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke.
www.anulind.at

SCHWANGERSCHAFT

3. TRIMESTER

Das dritte Trimester der Schwangerschaft: Zeit des Wachstums und der Vorbereitung

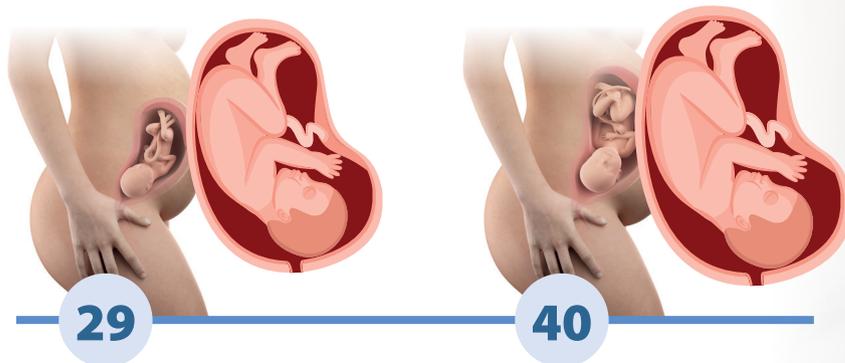
Das 3. Trimester oder Trimenon ist das letzte Drittel der Schwangerschaft und erstreckt sich von der 29. bis zur 40. Schwangerschaftswoche. Der Körper der werdenden Mutter bereitet sich auf die Geburt vor, daher wird dieses Stadium auch als „Stadium der Belastung“ bezeichnet. Der Fötus ist nahezu vollständig entwickelt und muss jetzt nur noch wachsen, seine Organfunktionen verfeinern und Fettpolster aufbauen. Er wiegt am Ende etwa 3,5 kg und misst ca. 50-54 cm. In der ersten Hälfte des 3. Trimester reifen zudem das Gehirn und das Nervensystem

aus, das Baby nimmt die gewöhnliche Fötushaltung ein, indem es Arme und Beine anzieht, und entwickelt die sogenannte Lungenreife. Außerdem beginnt das Kind bereits einen Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln, reagiert auf akustische Signale und lauscht dabei der Stimme der Mutter. Die Sinnesorgane sind ebenfalls aktiv, und das Baby kann Licht und Dunkelheit wahrnehmen. Ab der 37. Schwangerschaftswoche kann die Geburt jederzeit losgehen. Die Lungenbläschen sind ausgereift, und das kleine Wunder ist lebensfähig.

Bei der Mutter finden auch noch einmal Veränderungen statt. Der Bauch wird immer beschwerlicher, Senkwehen, oder auch

Vorwehen bezeichnet, rutschen das Kind ins Becken. Damit drückt das Köpfchen auf den Muttermund und macht somit Platz für Zwerchfell und Magen. Diese Vorwehen sind in der Regel nicht schmerzhaft, man spürt ein Ziehen im Unterleib, das sich wie leichte Menstruationsbeschwerden anfühlen kann. Viel Entspannung, ein warmes Bad oder ein Kirschkernkissen auf dem Bauch können Abhilfe oder Linderung schaffen. Manche Frauen nehmen dieses Ziehen jedoch kaum war.

Werdende Mamas sollten besonders in dieser Zeit auf leichte Bewegung und Entspannung setzen und sich auch mit ihrem Partner Pausen gönnen.



WOCHE

29

40



DAMM-MASSAGE – SO GEHT'S

Während der Schwangerschaft ist eine Die Damm-Massage sollte am besten drei- bis viermal wöchentlich, fünf bis zehn Minuten lang, durchgeführt werden.

Zur Vorbereitung gehören ein Gang zur Toilette und – insbesondere vor den ersten Massagen – und ein Bad, um die Durchblutung zu fördern und das Gewebe zu lockern.

Nachdem eine bequeme, entspannte Position eingenommen wurde, wird der Daumen mit ausreichend Damm Massageöl benetzt, damit er gut über das Gewebe gleitet und die Massage keine Schmerzen verursacht.

Den Finger bis etwa zum zweiten Fingerglied in die Scheide einführen und rhythmisch, mit leichtem Druck auf die Scheidenwand, bewegen – wie auf einer Uhr von 3 auf 9 und wieder zurück.

So werden das Gewebe und die umgebende Muskulatur gedehnt, mit jeder Massage fühlt sich dieses weicher und entspannter an. Den Damm immer so lange massieren, bis ein leichtes Kribbeln spürbar wird. Anschließend das Gewebe zwischen Scheide und After (Perineum) sanft zwischen Daumen und Mittelfinger massieren.

Nach der Massage können Ölreste im Dammbereich mit warmem Wasser abgewaschen werden.

Bei Neigung zu vorzeitigen Wehen sollte auf die vorbereitende Damm-Massage verzichtet werden.

Bei Unsicherheit im Zusammenhang mit der Damm-Massage bitte die Hebamme oder den Arzt um Rat fragen.



Johanna Aimer

DR. GRANDEL

Leichte Pflege
für den Sommer-Glow?

RENEW BODY OIL!

NEU



we know your skin.

BEAUTY-GEN SCHNEEALGEN EXTRAKT UND SEINE WIRKUNG IN DER KOSMETIK



SCHNEEALGEN EXTRAKT – NACHGEWIESENE WIRKSAMKEIT

- Anti-Aging Wirkung durch die Aktivierung des „Schönheits-Gens“
- Schutz vor Umweltbelastungen wie Ozon und UV-Strahlen
- Antioxidative Wirkung
- Schutz der kollagenen Fasern
- Verbesserung der Elastizität
- Anregung der Kollagensynthese

Wissenschaftler sind dem Geheimnis jugendlich schöner Haut auf die Spur gekommen. Nach langjähriger Forschung ist es ihnen gelungen, das „Schönheits-Gen“ der Haut zu entschlüsseln und mit einem Wirkstoff aus der Natur zu aktivieren: dem Schneeealgen Extrakt.

Dieser zeigt nachweislich, dass er die Struktur und Anzahl der kollagenen Fasern verbessert, gegen vorzeitige Hautalterung schützt

und so für ein jüngeres Hautbild und neue Elastizität sorgt.

Bei der biotechnologischen Gewinnung des Wirkstoffs im Labor werden die Schneeealgen in ihren Schutzmodus versetzt, um die Produktion der besonderen Botenstoffe einzuleiten. So entsteht der kostbare Wirkstoff in einer High-Tech Umgebung unter kontrollierten Bedingungen, optimal für das Wachstum der Alge und die Reinheit des Wirkstoffs sowie nachhaltig für die Umwelt.

Quelle: www.grandel.de/dr-grandel-kosmetik/beautygen

HAUT - HAARE - NÄGEL



vegan



laktosefrei



glutenfrei



mit hochdosiertem
Biotin und Silizium



2x täglich

-3€

Aktion gültig vom 1. Juli
bis 31. August 2024,
solange der Vorrat reicht.

JETZT

**-20%
AKTION**
von 1. 7. bis
31. 8. '24

Geschichten vom **SODBRENNEN**



REFLU

*Rasche Hilfe bei Sodbrennen
und Reflux-Beschwerden.*

Mit 4-fach Power!

- Bio-Barriere
- Schutz
- Neutralisation
- Regeneration



Kwizda
Pharma

Folgen Sie uns! gastrobalance.at

Medizinprodukt, Richtlinie 93/42/EWG. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

FENISTIL GEL* gegen Juckreiz

Jetzt nur
€ 8,90



- Kühlt
- Lindert den Juckreiz
- Zieht schnell ein
- Enthält keine Duft- und Farbstoffe
- Ideal für Kinder und Erwachsene
- Wirkstoff: Dimetinden

Fenistil Gel

Aktionen gültig von 1.7.- 31.8.2024

30 g

TRAUMEEL SALBE*

€ 2,-
sparen



TRAUMEEL® besitzt eine einzigartige Kombination aus natürlichen Wirkstoffen und bietet eine bewährte Unterstützung bei Verrenkungen, Verstauchungen, Prellungen, Blutergüssen sowie Abnützungerscheinungen an Gelenken und Knochen.

Traumeel Salbe / Gel

Aktionen gültig von 1.8. - 31.8.2024

100 g

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

AKTIONEN

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



Instagram



Facebook



**TRAUNSTEIN
apotheke**

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 Juli | August 2024
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.