



TRAUNSTEIN  
apotheke

g



04

INSEKTENSCHUTZ

16

SCHWANGERSCHAFT  
2. TRIMESTER

20

AKTIONEN

gesund2.0  
das Apotheken Magazin

Mai | Juni 2024  
[www.traunsteinapo.at](http://www.traunsteinapo.at)



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

**Vermutlich waren Sie selbst schon einmal in der unglücklichen Situation, Ihre gewünschten Arzneimittel nicht sofort wie gewohnt in Ihrer Apotheke beziehen zu können.**

Jahrelanger Preisdruck seitens der Krankenkassen, die damit resultierende Flucht der Hersteller in Niedrig-Lohn-Länder und die seit Jahren bestehenden weltweiten Lieferkettenprobleme sind nur einige Gründe dafür.

Um Ihnen zukünftig Extra-Wege zu ersparen, ist Ihre Traunstein Apotheke seit kurzem Teil eines Apothekennetzwerkes, mithilfe dessen Sie in Echtzeit überprüfen können, ob Ihr benötigtes Medikament bei uns auf Lager ist.

Technisch umgesetzt wird dies über eine App, genannt **„ApoScout“** (Link zum Download am Textende).

Falls Ihre Medikation bei uns erhältlich ist, können Sie diese gleich ganz bequem per Anruf reservieren oder uns per Mail kontaktieren. Sollten Sie

in die Situation kommen, dass Ihre Medikamente nicht vorrätig sind, erhalten Sie außerdem automatisch einen Vorschlag für ein wirkstoffgleiches lagerndes Arzneimittel.

Des Weiteren erhalten Sie mit Hilfe der App einen Überblick aller dienstbereiten Apotheken inklusive derer Öffnungszeiten und Notdienste.

Da Zeit ein immer kostbareres Gut für uns alle wird, hoffen wir Ihnen damit Ihren Alltag zu erleichtern, Ihnen unnötige Wege zu ersparen und Sie weiter als zufriedene und treue Kunden bei uns in der Traunstein Apotheke beraten zu dürfen.

**Ihr Mag. pharm. Helmut Hiebl**



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

# Für intimes Wohlbefinden.

**GYNOPHILUS® CLASSIC**

**GYNOPHILUS® PROTECT**

**LACTAMOUSSE® Pur**

**LACTAMOUSSE® Fresh**

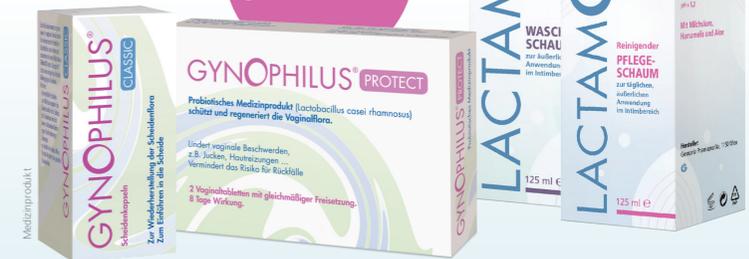


Angenehme Pflege für Sie und Ihn

Für eine gesunde Scheidenflora

€ 2,-  
**RABATT**  
gültig von  
1.5.–30.6.2024

Erhältlich in Ihrer Apotheke.  
[www.gesundescheide.at](http://www.gesundescheide.at)



**Germania** Gynäkologie

# SOMMERZEIT IST INSEKTENZEIT

**Die Tage werden länger, die Nächte wärmer und man verbringt mehr Zeit im Freien. Doch das gefällt nicht nur uns sehr gut, sondern auch den lästigen Plagegeistern, wie Mücken, Zecken und Co.**

Juckende Mückenstiche allein können schon unangenehm sein, Zecken können jedoch auch Überträger für die sogenannte Frühsommerenzephalitis (FSME) und Borreliose sein. Plant man im Urlaub eine Fernreise, sollte man sich zudem beim Tropeninstitut informieren, ob durch Insekten übertragbare Krankheiten, wie z.B. Malaria in der Region vorkommen. Daher macht es durchaus Sinn, sich über einen passenden Insektenschutz Gedanken zu machen.

Natürlichen Schutz für Groß und Klein können Produkte mit reinen ätherischen Ölen aus unserer Aromatherapie bieten.

Als Körperspray oder Roll-On (praktisch für unterwegs) und als Raumspray für zu Hause gebieten Öle wie Lavendel, Lemongras, Thymian und Rosengeranie den Mücken Einhalt. Gegen Zecken finden zusätzlich Nelke, Majoran und Teebaum Verwendung. Zudem gibt es bewährte Wirkstoffe wie

zum Beispiel Diethyltoluamid – besser bekannt als DEET. DEET – das auch bereits für Kinder ab 2 Jahren geeignet ist.

Als Körper- oder Textilspray wird dieser Wirkstoff von Weltgesundheitsorganisation (WHO) speziell für Reiseziele, in denen Krankheiten wie Malaria, Denguefieber, Zika und Gelbfieber vorkommen, empfohlen, da diese Krankheiten vor allem durch Insekten verbreitet werden. Trotzdem sollten solche Fernreisen rechtzeitig mit dem Arzt besprochen werden, um länderspezifische Impfungen und andere eventuell notwendige Prophylaxen einzuplanen. Um den Effekt der Produkte aufrecht zu erhalten, ist es wichtig, alle paar Stunden und nach dem Baden neu aufzutragen.

## UND WENN'S TROTZDEM MAL PASSIERT UND MAN GESTOCHEN WIRD?

Eine Hilfe kann es sein, zu kühlen, um die Schwellung und den Juckreiz zu lindern. Des Weiteren eignen sich spezielle Gele, die sofort nach dem Stich und mehrmals täglich aufgetragen werden können. Aber auch Lavendelöl kann pur oder als praktischer Roll-on direkt auf Stiche gegeben



werden und bietet schnelle und gute Linderung der Beschwerden. Auch mit Wärme kann man die Einstichstelle behandeln, dabei wird die betroffene Stelle kurzzeitig auf 47 bis 52°C erhitzt. Dadurch wird die Reizweiterleitung in der Haut reduziert, das Juckreiz-Signal wird nicht richtig weitergeleitet und das Verlangen, sich zu kratzen, verschwindet.

Obwohl der Juckreiz natürlich sehr schwer auszuhalten ist, sollte man sich bemühen, möglichst nicht zu kratzen, da durch kleine

Verletzungen in der Haut und das häufige Berühren bakterielle Infektionen entstehen können.

Wenn der Stich heftig anschwillt oder schmerzt sowie bei starker und scharf begrenzter Rötung, sollte vorsichtshalber ein Arzt aufgesucht werden. Bei Atemnot, Schwellungen im Gesicht- und Halsbereich, Schwindel oder Herzklopfen sollte sofort die Rettung gerufen werden.



Johanna Zalud

**LEATON®**  
Energie und Vitalität

**Aktion  
Doppel-  
Pack!**



**Für das Immunsystem,  
für Vitalität & Leistungskraft**

JETZT

## Geschichten vom SODBRENNEN



# REFLU

Rasche Hilfe bei Sodbrennen und Reflux-Beschwerden.

### Mit 4-fach Power!

- Bio-Barriere
- Schutz
- Neutralisation
- Regeneration



Folgen Sie uns! [gastrobalance.at](http://gastrobalance.at)

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



## ALTES WISSEN - NEU GELEBT

# VON SÄUREN UND BASEN

**In uns steckt ein biologisches Wunderwerk, das alles, was gegessen wird, in neue Kraft und Aufbaustoffe verwandelt – unser Verdauungssystem. Da arbeitet ein komplexes Team aus verschiedenen Organen zusammen, damit die wichtigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe optimal aufgenommen und verwertet werden. Dein Darm unterstützt außerdem das Immunsystem, stärkt die Abwehrkräfte und spielt daher eine wichtige Rolle für Gesundheit und dein Wohlbefinden.**

Tipps, wie man mit Ernährung, Bewegung und Lebensstil die Darmgesundheit unterstützen kann, gibt es viele – schon kleine Veränderungen können nämlich einen großen Unterschied machen. Einer davon betrifft die „baische Ernährung“ – sie ist eine alternativmedizinische Ernährungslehre mit langer Geschichte und besagt, dass sich durch bestimmte Lebensmittel Säuren im Körper anhäufen. Diese verur-

sachen Krankheiten und Unannehmlichkeiten – von Arthrose, Rheuma und Gicht über Allergien und Kopfschmerzen hin zu Cellulitis und Sodbrennen.

Um gesund zu bleiben oder zu werden, gilt es also, saure Lebensmittel zu meiden und sich vorrangig von basischen oder neutralen Lebensmitteln zu ernähren. Dabei kommt es nicht darauf an, wie sauer etwas schmeckt oder wie viel Säure es von Natur aus enthält. Stattdessen geht es darum, in welche Stoffe Verdauung und Stoffwechsel die Lebensmittel zerlegen:

- Gewinnt der Körper mehr saure als basische Bestandteile aus ihnen, handelt es sich um Säurebildner.
- Entstehen bei der Verdauung hingegen mehr basische als saure Produkte, zählt ein Lebensmittel zu den Basenbildnern.



## BASISCH, SAUER ODER „GESUND SAUER“?

- Gemüse und Salate sind perfekt basisch, auch Kartoffeln, Süßkartoffeln, frische Kräuter und Keimlinge sind optimale Bausteine der basischen Ernährung.
- Obst und Nüsse sind gut basisch – auch im getrockneten Zustand. So sind Zitronen beispielsweise trotz ihres sauren Geschmacks basisch.
- Öle sind neutral – vorzugsweise kalt gepresst
- Getreide und Hülsenfrüchte sind „gesund“ sauer: Produkte aus Vollkorngetreide sowie

Linsen, Kichererbsen, Erbsen und Co. gelten zwar als grundsätzlich sauer, sind aber „gute“ Säurebildner und damit zumindest in der basenüberschüssigen Ernährung in Maßen erlaubt. Optimalerweise sollten aber sowohl Vollkornflocken als auch Hülsenfrüchte nur in gekeimter Form verwendet werden.

- Tierisches Eiweiß ist „ungesund“ sauer: Fleisch, Eier, Fisch, Käse und andere Produkte aus tierischem Eiweiß sind sogenannte „schlechte“ Säurebildner. Auch kurzkettige Kohlenhydrate wie Nudeln oder Weißbrot gelten als sauer.

- Süßes und Getränke sind sehr sauer: Limonaden, Süßigkeiten und Alkohol sind schlechte Säurebildner und rangieren ganz unten auf der Skala der basischen Ernährung

Unser Körper ist ein ausgeklügeltes System, in dem es sowohl Säuren als auch Basen geben muss. So findet man etwa in Vagina oder Magen ein saures Milieu – während Galle und Bauchspeicheldrüse basisch sind. Entscheidend ist daher der ausgewogene Säure-Basen-Haushalt.

# EIN PORRIDGE AM MORGEN, VERTREIBT KUMMER UND SORGEN

**Warmes Frühstück hat viele positive Auswirkungen auf den Körper – es entlastet den Darm, da es leichter verdaulich ist. Außerdem können die enthaltenen Nährstoffe leichter aufgenommen und in Energie umgewandelt werden.**

## ZUTATENLISTE

- 50 g Buchweizenflocken
- 2 EL Leinsamen geschrotet
- 2 EL Chiasamen
- 200 ml Wasser
- 3 EL pflanzlicher Joghurt
- 1 TL Flohsamenschalen
- 1 TL Zimt
- 1 Handvoll Obst der Saison hier Beeren
- 1 Handvoll Nüsse hier Walnüsse
- etwas frische Minze

## ZUBEREITUNG

Buchweizenflocken, Leinsamen und Chiasamen mit dem Wasser in einem Topf aufkochen, Deckel drauf und ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die Flocken sollten mit Wasser überdeckt sein. Öfter umrühren. Währenddessen das Obst vorbereiten: die Früchte waschen und klein schneiden, Nüsse klein hacken. Sind die Flocken fertig, mit den restlichen Zutaten mischen. **Guten Appetit!**

## TIPP AUS DER APOTHEKE

Morgens auf nüchternen Magen ein Glas Wasser mit ein bis zwei Teelöffel Apfelessig trinken - zum Entgiften und den Stoffwechsel anzukurbeln.

Durch seine antibakterielle Wirkung kann Apfelessig zu einer gesunden Darmflora beitragen und so die Verdauung ankurbeln - auch durch die in ihm enthaltene Säure, die den Speichelfluss und Verdauungssäfte anregt.

Iberogast®



## Die Kraft der Natur für Magen & Darm



Bewährt bei akuten Magen- und Darm-Beschwerden



Speziell bei häufig wiederkehrenden Magen-Beschwerden

Jetzt 2-mal maßgeschneidert für Ihre Bedürfnisse

www.iberogast.at

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



entgeltliche Einschaltung

## GEZIELTE HILFE BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Fast drei Viertel aller Menschen in Österreich sind von Magen-Darm-Problemen betroffen. Bei jeder dritten betroffenen Person treten die Beschwerden sogar regelmäßig auf.\* Um Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Völlegefühl und Magen-Darm-Krämpfen, aber auch Reizmagen- und Reizdarmbeschwerden zu behandeln, ist Iberogast® seit über 60 Jahren eine effektive, rein pflanzliche Hilfe.

Die bewährten Magen-Darm-Tropfen Iberogast® CLASSIC helfen vielfältige akute Magen-Darm-Beschwerden rasch zu lindern. Dank der Kombination aus 9 Heilpflanzenextrakten, setzt die Wirkung von Iberogast® CLASSIC an verschiedenen Punkten im Magen-Darm-Trakt gleichzeitig an und ermöglicht so eine umfassende Linderung

der Beschwerden. Es entspannt die Magen-Darm-Muskulatur, aktiviert die Magen-Darm-Bewegung und wirkt schmerzlindernd und krampf lösend.

Für Betroffene, die speziell unter häufig wiederkehrenden Magenbeschwerden oder einem dauerhaft gereizten Magen leiden, gibt es jetzt zudem das neue Iberogast® BALANCE. Es enthält eine spezielle Kombination aus sechs ausgewählten Pflanzenextrakten mit einer hohen Konzentration an entzündungshemmenden, beruhigenden und schleimhautschützenden Inhaltsstoffen. Dadurch sind die rein pflanzlichen Magentropfen besonders gut geeignet, den gereizten Magen zu beruhigen und zurück in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen.

\*Repräsentative Befragung der österreichischen Bevölkerung, ab 18 Jahren, N=1.406, Jänner 2023

# RÄTSELSPASS MIT GEWINNSPIEL

Trinkgefäß	Name d. Storches in der Tierfabel	amerikanisches Militärfahrzeug	ein Indogermane	Stachel-tier	Abmachung (englisch)	Söller, balkonartiger Vorbau	Stadt in Tirol, im Oberinntal	Vorsilbe: unterhalb (lat.)	holländische Käsesorte	schichten, aufeinanderlegen	Wintersportgerät
störend					Wehklage		7		wunderliche Eigenart		1
Aristokratie		3	Kammelinie des Berges			oberhalb von etwas	musikalisches Werk	baschkirische Hauptstadt		Triebwagen der Eisenbahn	dt. Comedian (Dieter)
Nische in einer Gaststätte					Verfasser			ungekocht	Leid, Schmerz		
männliches Haustier	linker Nebenfluss der Mosel	Berührungsverbot	Stuhlteil				4	gleichnishaftes belehrende Erzählung			Produktkennzeichnung nach EU-Recht
Zupfinstrument, Leier				flaches Kochgeschirr	österr. Stadt an der Thaya	Tierhöhle			schott. Stammesverband	Fragewort: Zu welchem Zweck?	schottisch: See, Fjord
			kleines Lasttier			Bergweide		bauchiges Weinglas			2
Glanz-, Höhepunkt (franz.)	Meeresbucht			Fluss zur Donau, im Mühlviertel				norwegische Währung (Abk.)	Kfz-Zeichen Neuss		5
		Region der Rep. Südafrika				Siegerpreis; Brautschmuck					
					Fluss zur Drau			ungebraucht			

Auflösung der Vornummer

T	O	K	G	A	A	M	S										
T	I	N	A	K	E	L	I	M	P	I	N	W	Ü	P	P	E	R
A	M	U	N	P	N	A	H	R	I	N	E	C	K	E	N		
E	R	E	R	I	N	G	E	T	O	N	S	H	E	C	K		
F	I	N	N	I	N	P	T	A	T	E							
A	B	T	U	N		T	A	U	B	E	A	R	E	S			
T	R	E	B	E	L	L	R	I	V	A	L	E					

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

**Komperdell Wanderstöcke – für eine bessere Stabilität und Entlastung.**

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja | o nein **(bitte ankreuzen).**  
**Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 6.7.2024 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.

Hier abtrennen.



GESUND 2.0

# PROSTATA – DER (HORMON)- HAUSHALTS- VORSTAND

Die Prostata übernimmt mehrere wichtige Aufgaben im Bereich der Fortpflanzung, des Hormonhaushalts, beim Urinieren und einen großen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Mannes.

Als innenliegendes, männliches Geschlechtsorgan – häufig auch als Vorsteherdrüse bezeichnet – fungiert sie als Türsteher und sorgt dafür, dass niemals Spermien und Urin gleichzeitig die Harnröhre durchqueren.

Nicht nur Menschen verfügen über dieses Organ, sondern auch alle anderen Säugetiere. Grundsätzlich handelt es sich dabei um eine akessorische Geschlechtsdrüse, die meist ca. 30 Gramm schwer ist und die Größe einer Kastanie hat.

Die Prostata liegt direkt am Hals der Harnblase. Dabei umschließt sie die Harnröhre vollständig. Aus diesem Grund kommt es bei vielen Prostataerkrankungen häufig zu Problemen beim Wasserlassen. Außerdem verläuft der paarweise angelegte Spritzkanal ebenfalls durch die Prostata. Durch diesen Kanal fließen während einer Ejakulation mehr als 70 % des Spermias hindurch.

## SIE HAT WICHTIGES ZU TUN

Die wichtigste Aufgabe der Prostata ist die Bildung des Prostatasekrets. Gemeinsam mit dem Sekret aus der Samenblase und den Spermien aus dem Hoden bildet es mit vielen weiteren Flüssigkeiten das Spermium. Sämtliche Sekrete vermischen sich schließlich in der Harnröhre. Das Prostatasekret ist dabei für eine erfolgreiche Fortpflanzung besonders wichtig. Es sorgt für die Funktionstüchtigkeit der Spermien und hat daher großen Einfluss auf die Zeugungsfähigkeit.

Diese milchige Flüssigkeit enthält unter anderem das prostataspezifische Antigen (PSA) und macht dadurch das Spermium deutlich dünnflüssiger. Weiterhin enthält es Fructose als Energiequelle, das für eine höhere Beweglichkeit der Spermien sorgt.

Neben vielen anderen anatomischen Strukturen verfügt die Vorsteherdrüse über kräftige Muskeln, die das Spermium bei einem Orgasmus stark beschleunigen. Auf diese Weise befördert sie es mit Schwung durch die Harnröhre aus dem Penis heraus. Beim Samenerguss sorgen die Muskeln der Prostata für einen vollständigen Verschluss der Blase. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass kein Urin in das Spermium gelangt und kein Spermium in die Harnblase eindringt. Dadurch beugt sie Entzündungen und Infektionen umfassend vor.

Letztlich spielt sie ebenfalls für den Hormonstoffwechsel eine große Rolle. Die Vorsteherdrüse überführt das männliche Geschlechtshormon Testosteron in eine andere Form und macht es dadurch für den

Körper besser nutzbar. Dabei entsteht die biologisch aktive Form Di-Hydro-Testosteron (DHT).

## VORSORGEN IST BESSER ALS HEILEN

... und unterstützende Präparate gibt es viele - wir beraten Sie gerne! Um das 40. Lebensjahr herum setzt bei den meisten Männern erneut ein Wachstum der bis dahin rund 20 g schweren Prostata ein. Die genaue Ursache für die Vergrößerung der Prostata ist nicht geklärt. Man weiß heute aber, dass nicht nur eine Ursache verantwortlich zu machen ist, sondern wohl mehrere gleichzeitig. So ist eine der Hauptursachen die Veränderung des Hormonhaushalts, insbesondere von Testosteron und Östrogen, im männlichen Organismus, die sich mit zunehmendem Alter einstellt. Beide Hormone fördern das Wachstum der Prostata.

Männer sollten daher ab diesem Alter regelmäßig eine Untersuchung durchführen lassen, um gegebenenfalls vorhandene Erkrankungen frühzeitig zu entdecken.





# Ein guter Start für Mutter und Kind

**OMNi-BiOTiC® PANDA:**  
Mit natürlichen Darmbakterien  
speziell für Schwangere und Babys.



Institut AllergoSan  
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

**GUTSCHEIN**  
€ 2,-  
Art.-Nr. 82134

\*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® PANDA (30 Stk.) bis 30. Juni 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. 82134



## UNTER DER LUPE COENZYM Q10 – DER ZÜNDFUNKE

**Coenzym Q10 – ein wichtiges, fettlösliches Coenzym, das an zahlreichen Vorgängen im Körper beteiligt ist und zudem ein Liebling der Kosmetik-Industrie ist.**

Eine Vielzahl an Pflegeprodukten zählen auf den bewährten Wirkstoff, doch auch ausgewählte Nahrungsergänzungen verwenden ihn gezielt. Coenzym Q10 ist ein körpereigener, vitaminähnlicher Vitalstoff (= Vitaminoid), der von seiner chemischen Struktur den beiden fettlöslichen Vitaminen K und E ähnelt. Da Coenzym Q10 in der Natur in nahezu allen Organismen verbreitet ist, wird es – vom Wort ubiquitär (lat.: überall vorkommend) abgeleitet – auch als „Ubiquinon“ bezeichnet. Neben seiner Schlüsselrolle bei der Energiege-

winnung arbeitet besonders die aktive Form des Coenzym Q10 im antioxidativen Netzwerk des Körpers Hand in Hand mit anderen Antioxidantien, wo es unter anderem verbrauchtes Vitamin E und Vitamin C wieder regeneriert. Durch seine Rolle im Energiestoffwechsel und als Antioxidans ist Q10 auch ein wichtiger Vitalstoff für unser Herz-Kreislauf-System.

In sehr geringen Mengen wird Q10 über die Nahrung aufgenommen, liegt jedoch überwiegend in Lebensmitteln tierischen Ursprungs vor – insbesondere in Geweben und Organen mit hohem Energiebedarf, wie z.B. in Herz, Leber, Nieren und Muskeln. Mit zunehmendem Alter nimmt die Q10-Konzentration in verschiedenen Geweben deutlich ab.



Bereiten Sie Ihren pelzigen Begleiter auf das Frühjahr vor: schützen Sie ihn vor Zecken, unterstützen Sie seine Magen-Darm-Gesundheit und sorgen Sie für das Wohlbefinden seiner Haut mit unseren einzigartigen Pulvermischungen – mit ausschließlich natürlichen Inhaltsstoffen.



€ 22,90



€ 23,90

10 % Rabatt auf  
Frühjahrs-Special für  
Hunde und Katzen

ONLINE SHOP



HIER SCANNEN  
[www.phytogetics.com](http://www.phytogetics.com)

# SCHWANGERSCHAFT

## 2. TRIMESTER

### Herzlichen Glückwunsch zum Eintritt in das zweite Trimester Ihrer Schwangerschaft!

Diese Phase ist oft von einer Reihe neuer Entwicklungen und Veränderungen geprägt, sowohl für Sie als auch für Ihr ungeborenes Baby. Während die ersten Wochen der Schwangerschaft oft von den Herausforderungen des ersten Trimesters geprägt waren, können Sie sich nun auf eine Zeit der Stabilität und des Wachstums freuen.

Das zweite Trimester der Schwangerschaft, oft als die goldenen Monate bezeichnet, ist eine Zeit der Veränderung, des Wachstums und der aufregenden Entwicklungen für werdende Mütter. Es erstreckt sich normalerweise von der 14. bis zur 27. Schwanger-

schaftswoche und bringt eine Fülle von physischen, emotionalen und mentalen Veränderungen mit sich, die die Reise der Schwangerschaft noch weiter vertiefen.

Physisch gesehen beginnen viele Frauen im zweiten Trimester, das Glühen der Schwangerschaft zu erleben, da Übelkeit und Müdigkeit oft nachlassen. Der Bauch beginnt zu wachsen und die werdende Mutter kann die Bewegungen ihres Babys zum ersten Mal spüren, was eine unglaublich emotionale und verbindende Erfahrung ist. In dieser Phase geht der Appetit oft zurück und viele Frauen genießen es, die Vielfalt der Nahrungsmittel zu erkunden, die ihnen zur Verfügung stehen. Während der körperliche Komfort zunimmt, können jedoch auch neue Herausforderungen auftreten.

Einige Frauen erleben Rückenschmerzen aufgrund des wachsenden Bauches und der veränderten Körperhaltung. Andere können mit Verdauungsproblemen wie Verstopfung oder Sodbrennen zu kämpfen haben. Trotzdem fühlen sich die meisten Frauen im zweiten Trimester energetischer und bereit, sich auf die Ankunft ihres Babys vorzubereiten.

Emotional und mental ist dies oft eine Zeit der Vorfreude und des Nestbauens. Werden Eltern können anfangen, das Kinderzimmer einzurichten, Namen zu diskutieren und sich auf die Geburt vorzubereiten. Gleichzeitig können jedoch auch Ängste und Sorgen auftreten, insbesondere im Hinblick auf die Gesundheit des Babys und die bevorstehende Geburt. Es ist wichtig, in dieser Zeit Unterstützung von Partnern, Familie und Freunden zu suchen und sich um die eigene mentale Gesundheit zu kümmern. Schwangerschafts-Yoga, Entspannungstechniken und Gespräche mit anderen Müttern können dabei helfen, Ängste abzubauen und die Vorfreude auf das kommende Kind zu stärken. Im zweiten Trimester beginnt sich das Baby

rapide zu entwickeln. Seine Organe reifen weiter, die Finger und Zehen formen sich vollständig aus, und die ersten Reflexe werden spürbar. Für viele werdende Eltern werden die Ultraschalluntersuchungen zu einem Höhepunkt dieser Phase, da sie Einblicke in die Entwicklung ihres Kindes bieten und oft emotionale Momente der Verbundenheit schaffen.

Lukic Milijana

### HAUTPFLEGE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Während der Schwangerschaft ist eine angemessene Hautpflege von entscheidender Bedeutung, da sich Ihr Körper durch hormonelle Veränderungen und das Wachstum Ihres Babys verändert. Hier sind einige Tipps für eine gesunde Hautpflege-Routine während der Schwangerschaft:

- 1** Feuchtigkeit spenden: Halten Sie Ihre Haut gut mit Feuchtigkeit versorgt, insbesondere da sich Ihr Bauch ausdehnt und Ihre Haut strapaziert wird. Verwenden Sie eine reichhaltige, aber dennoch sanfte Feuchtigkeitscreme oder Lotion, um Trockenheit und Dehnungsstreifen vorzubeugen.
- 2** Sonnenschutz: Schwangere Frauen sind oft anfälliger für Pigmentveränderungen und Hautempfindlichkeiten gegenüber der Sonne. Verwenden Sie daher täglich einen Breitband-Sonnenschutz mit einem hohen Lichtschutzfaktor, um Ihre Haut vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen.
- 3** Sanfte Reinigung: Verwenden Sie milde, parfümfreie Reinigungsmittel und vermeiden Sie übermäßiges Scrubben oder Produkte, die

potenziell reizende Inhaltsstoffe enthalten könnten.

- 4** Vermeiden Sie bestimmte Inhaltsstoffe: zum Beispiel Retinol und bestimmte Arten von Salicylsäure.
- 5** Ausreichend Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie ausreichend Wasser, um Ihre Haut von innen heraus zu hydratisieren und eine gesunde Hautfunktion zu unterstützen.
- 6** Stressabbau: Stress kann sich negativ auf Ihre Haut auswirken, daher ist es wichtig, Stress abzubauen und Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Atemübungen in Ihre tägliche Routine zu integrieren.

Insgesamt ist das zweite Trimester der Schwangerschaft eine Zeit der Aufregung, des Wachstums und der Vorbereitung. Während es seine eigenen Herausforderungen mit sich bringt, bietet es auch viele unvergessliche Momente und eine wachsende Bindung zwischen Mutter und Baby, die die Grundlage für eine lebenslange Beziehung legen.

Es ist eine Zeit der Vorfreude, aber auch der Vorbereitung, und wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Unterstützung zur Seite, während Sie diese aufregende Reise fortsetzen.



14



16



27

WOCHE

SANDOZ

# Amigro®

## Mein Amigo bei akuter Migräne



rezeptfrei!



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

AT2403228889, Stand 03/2024

DERMASENCE  
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

# AKTIONSWOCHE

Hautberatung inkl. Hautanalyse

Ein Hautprofi aus der Apotheke führt eine kostenlose Hautanalyse durch und berät Sie anschließend individuell zum Hautpflegeprogramm.

Mo. 06.05. – Fr. 10.05.2024



Wir freuen uns auf Sie!

### DERMASENCE – der Spezialist für Medizinische Hautpflege

- Ausschließlich dermatologisch getestete Präparate, für empfindlichste Haut verträglich.
- Bewährte pharmakologische Wirkstoffe werden mit modernster Galenik kombiniert.
- Hautfreundlich parfümiert.
- Einstellung auf einen hautfreundlichen pH-Wert ist selbstverständlich.
- Im Mittelpunkt des Wirkkraftkonzepts steht das Potenzial alter Heilpflanzen, das in modernen Rezepturen innovativ nutzbar gemacht wird.

TRAUNSTEIN  
apotheke

# KOLLAGEN+ DRINK



glutenfrei

fruktosefrei

laktosefrei

Nur 1x täglich

# -3€

Aktion gültig von 1. Mai bis 30. Juni 2024 solange der Vorrat reicht.



## OLEOVITAL® CETILAR® - CRÈME\*

für Gelenke, Muskeln und Sehnen

- Rasche Schmerzlinderung
- Unterstützt die Beweglichkeit und die Gelenkfunktion
- Fördert die Elastizität
- Sehr gut verträglich
- Zur Langzeitanwendung geeignet

**OLEOvital® Cetilar® Crème**

50 ml

Aktionen gültig von 1.5. – 30.6.2024

## BIOGELAT NATUR CAROTIN KAPSELN

- Eine natürliche Bräune wirkt als Schutz u.a. gegen UV-Strahlung
- Die Antioxidantien Vitamin C und E tragen dazu bei, freie Radikale von innen heraus unschädlich zu machen und Zellschäden entgegenzuwirken.

**Biogelat Natur Carotin Kapseln**

60 Stück

Aktionen gültig von 1.5. – 30.6.2024

## PERSKINDOL

- kühlt sofort beim Auftragen, erwärmt sich anschließend und beruhigt die Haut.
  - enthält acht verschiedene pflanzliche ätherische Öle.
  - lässt sich leicht auftragen und zieht schnell ein
- Auch als Spray oder Fluid – ideal für größere Hautareale – erhältlich.

**auf das gesamte lagernde Sortiment**



Aktionen gültig von 1.5. – 31.5.2024

## MELASAN

**Von Sportler für Sportler –  
die Sportnahrung aus Österreich**

Weil du im Sport einen Partner brauchst, auf den du dich verlassen kannst. MELASAN SPORT verwendet hochwertige und natürliche Inhaltsstoffe. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente - entwickelt für langanhaltende Leistung und optimale Verträglichkeit im Körper.

**auf das gesamte lagernde Sortiment**



Aktionen gültig von 1.5. – 31.5.2024

# AKTIONEN

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](http://www.traunsteinapo.at)

Impressum gesund 2.0 Mai | Juni 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.

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