



06  
OPTIMIERTE  
LEBENSWEISE

10  
AROMATHERAPIE

20  
WUNDERWAFFE:  
RETINOL



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

**Ich hoffe, Sie haben die Feiertage und die gemeinsame Zeit im Kreise Ihrer Familie gut verbracht und starten gesund und mit neuer Energie ins Jahr 2025.**

Noch haben wir das Grau der Wintermonate nicht ganz überwunden und es wird noch einige Zeit dauern, bis die ersten Strahlen der Frühlingssonne wieder für mehr Vitalität und Tatkraft bei uns sorgen. Energielosigkeit kann aber auch ein Zeichen für eine Unterversorgung mit Vitamin D sein.

Ab sofort haben Sie die Möglichkeit, Ihren Vitamin D-Status bei uns in der Apotheke

in Laborqualität bestimmen zu lassen. Sie erhalten Ihr Ergebnis aus nur einem Tropfen Blut – ganz ohne Voranmeldung in nur 20 Minuten.

Auch für diejenigen, die bereits auf ärztliche Verordnung Vitamin D einnehmen, kann es sich lohnen, rasch und unkompliziert den aktuellen Status abzufragen.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start ins neue Jahr!

**Ihr Mag. pharm. Helmut Hiebl**



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



Instagram



Facebook



## VITAMIN D<sub>3</sub>

**Sie fühlen sich schlapp und müde, kränkeln oft oder sind antriebslos. Und die Laune war auch schon mal besser. Haben Sie dann schon einmal daran gedacht, Ihren Vitamin-D-Status checken zu lassen? Den Vitamin-D-Wert ziehen viele Menschen nicht in Betracht, wenn es ihnen schlecht geht. Dabei ist Vitamin D so wichtig.**

### WOFÜR BRAUCHEN WIR EIGENTLICH DIESES VITAMIN D?

- Es kann das Immunsystem stärken, verringert das Risiko für Atemwegsinfekte und unterstützt bei Allergien.
- Von den Muskelzellen über die Bauchspeicheldrüse bis zum Gehirn: Damit unsere Zellen und Organe reibungslos funktionieren, wird ebenfalls Vitamin D benötigt.
- Vitamin D kann auch die Gefäßgesundheit verbessern, den Blutdruck und die Herzmuskelleistung.
- Das Risiko, an Typ-1-Diabetes zu erkranken sinkt, und der Stoffwechsel bei Typ-2-Diabetes kann sich verbessern.

- Zudem schützt Vitamin D die Nervenzellen, etwa bei Alzheimer und Parkinson, und hilft bei Nervenerkrankungen wie Multipler Sklerose.
- Nicht zuletzt kann Vitamin D zu einer gesunden Schwangerschaft beitragen.

### VORSORGEN FÜR DIE DUNKLE JAHRESZEIT

In unseren Breitengraden kann der Körper von etwa November bis März kein Vitamin D produzieren. Die restliche Zeit im Jahr legt der Körper Vitamin-D-Reserven in Fett- und Muskelgewebe an, auf die er während der dunklen Wintermonate zurückgreift. Allerdings können verschiedene Faktoren die Bildung dieser Reserven erschweren, etwa starke Bewölkung, der Ozongehalt, aber auch Luftverschmutzung. Das Ergebnis: Die meisten Menschen haben in den Wintermonaten einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel.

Um zu prüfen, ob Sie einen Vitamin-D-Mangel haben, können Sie gerne vor Ort bei uns eine Messung des Vitamin D3 Spiegels durchführen lassen.

## VITAMIN TIPP

### SOLARVIT® IMMUN DUO D3 K2 TROPFEN

Vitamin D3 und K2 sind für ein starkes Knochengestüt besonders wichtig. Darüber hinaus unterstützt Vitamin D den Kalziumhaushalt sowie die Muskel- funktion und leistet einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung eines gesunden Immunsystems.

Solarvit® Immun Duo Tropfen enthalten Vitamin D3 und Vitamin K2 in hoch-bio- verfügbarer Form.

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

- Einfache Einnahme – insbesondere für Personen mit Schluckbeschwerden
- Frei von Laktose, Hefe, Gelatine und Konservierungsmittel



### SOLARVIT IMMUN DUO TROPFEN

11,5 ml

Aktion gültig von 01. – 31. Jänner 2025

# ERSTVERSORGUNG VON WUNDEN

**Wunden entstehen durch Gewaltwirkung, Hitze, Kälte oder auch durch chemische Substanzen. Die Haut wird teilweise oder ganz zerstört. Dadurch wird die Schutzfunktion der Haut aufgehoben, so dass z. B. Keime leichter in den Körper eindringen können.**

Die Erstversorgung von Wunden ist entscheidend, um die Wundheilung zu fördern und Infektionen zu vermeiden. Typische Wundarten, die eine schnelle Versorgung benötigen, Schnitt-, Schürf-, Risswunden und Verbrennungen. Jede Wundart stellt unterschiedliche Anforderungen, doch einige Prinzipien bleiben gleich:

Zunächst sollte der Helfer auf Hygiene achten, um Infektionen zu verhindern. Dies beginnt mit gründlichem Händewaschen und, wenn möglich, dem Anziehen von Einweghandschuhen. Auch der Betroffene sollte die Wunde möglichst nicht berühren.

Der erste Schritt besteht in der Reinigung der Wunde. Dabei geht es darum, Schmutz und Fremdkörper zu entfernen, die Infektionen begünstigen könnten. Für die Reinigung eignen sich sterile Kochsalzlösungen, antiseptische Lösungen, wie z.B. Octenisept oder Medispray, oder sauberes Wasser. Bei kleineren Schürfwunden reicht eine sanfte Spülung, während bei stark verschmutzten Wunden auch das Abreiben mit sterilen Tupfern hilfreich ist.



Der nächste Schritt ist die Blutstillung. Kleinere Wunden bluten oft wenig und können mit einem Pflaster abgedeckt werden. Größere oder stark blutende Wunden sollten mit einem sterilen Verband und leichtem Druck behandelt werden, um die Blutung zu stoppen. Der Druckverband hilft, das Blut zu gerinnen und die Wunde zu stabilisieren.

Anschließend erfolgt die Wundabdeckung. Zum Schutz vor Keimen und zur Förderung der Heilung wird die Wunde mit sterilen Kompressen oder Pflastern abgedeckt. Die Wahl des Verbandmaterials richtet sich nach Größe und Art der Wunde. Während kleinere Verletzungen mit Pflastern abgedeckt werden können, benötigen tiefere Wunden sterile Kompressen, die mit Mullbinden fixiert werden.

Besondere Vorsicht gilt bei der Versorgung spezifischer Wundtypen:

- **Schürfwunden:** Diese oft oberflächlichen Wunden sollten gründlich gereinigt werden, da Schmutz leicht eindringen kann.
- **Schnitt- und Risswunden:** Hier besteht je nach Tiefe das Risiko, dass die Wundränder auseinanderklaffen. In solchen Fällen kann es notwendig sein, die Wunde durch Nähte, Wundstreifen oder Wundkleber zu verschließen.
- **Verbrennungen:** Hier steht die Kühlung im Vordergrund. Verbrennungen sollten mindestens zehn Minuten unter kühlem, aber nicht eiskaltem Wasser gespült werden, um die Hitze im Gewebe zu reduzieren und Schmerzen zu lindern.

In manchen Fällen ist es ratsam, Schmerzmittel einzunehmen oder eine Schmerzsalbe zu verwenden, insbesondere bei größeren oder tieferen Wunden. Bei stark blutenden oder tiefen Verletzungen ist eine ärztliche Versorgung notwendig. Auch bei Anzeichen einer Infektion wie Rötung, Schwellung oder Eiter sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Zusammengefasst spielt die richtige Erstversorgung eine zentrale Rolle, um Infektionen zu vermeiden und den Heilungsprozess zu fördern. Es ist jedoch wichtig, zu wissen, wann professionelle Hilfe notwendig ist – bei tiefen Wunden, starken Blutungen oder Infektionsanzeichen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.





# BIOHACKING WERDE DIE BESTE VERSION DEINER SELBST

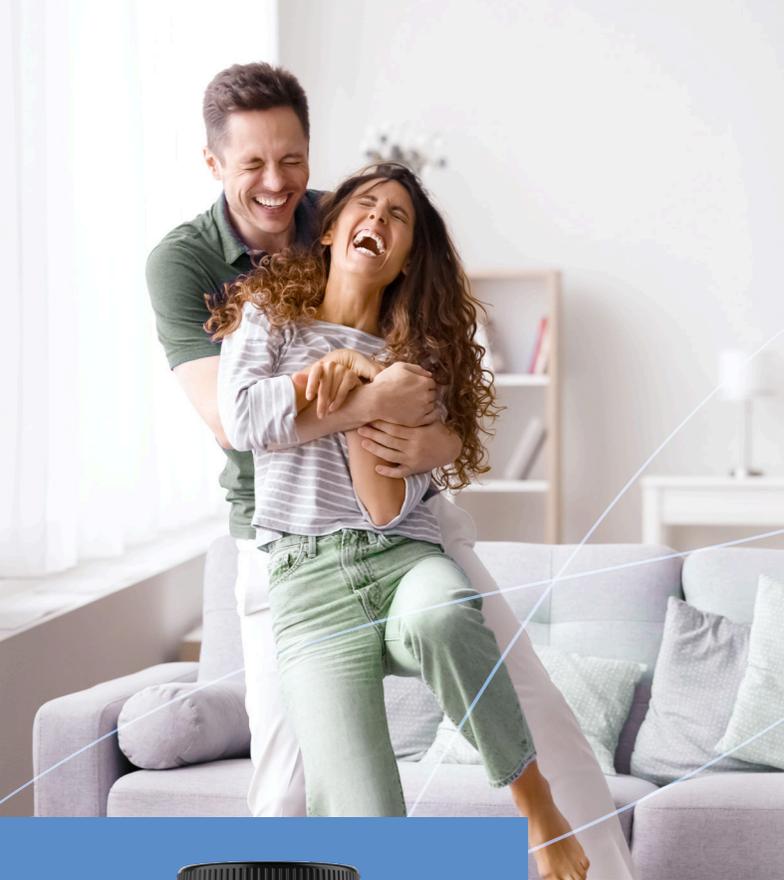
**Biohacking verbindet Biologie mit moderner Technologie. Die Bewegung startete um 2005 in den USA und findet inzwischen weltweit Anhänger. Wie Computerhacker suchen Biohacker nach Schwachstellen im menschlichen Körper. Ihr Ziel ist es, die Lebensweise so zu optimieren, dass Körper und Geist mehr Leistung bringen.**

So suchen sie nach Methoden, um besser zu schlafen, Stress abzubauen und die Energie zu steigern. Denn es geht darum, zu erkennen, dass unsere eigene Lebensenergie, unsere Gesundheit und Vitalität die wirksamsten Hebel sind, die Welt zu verbessern. Ein gesunder Chirurg setzt seine Schnitte präziser als ein kranker. Eine entspannte Mutter erzieht liebevoller, eine energiegeladene Vorstandsvorsitzende trifft klügere Entscheidungen, ein lebensfroher Priester predigt überzeugender, ein konzentrierter Liebhaber liebt einfühlsamer und ausdauernder. Es liegt sehr wesentlich an uns selbst, wie entspannt, energiegeladene, lebensfroh und konzentriert wir durchs Leben gehen.

Wir haben auf all das direkten Zugriff. Unser eigenes körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden bildet die Grundlage unserer Lebensenergie.

## **ZELLEN AKTIVIEREN – FÜR MEHR ENERGIE UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT**

Beim Biohacking liegt der Fokus auf unseren Zellen. Von deren Aktivität hängen all unsere Körperprozesse und -funktionen ab. Alterungsprozesse zum Beispiel umfassen nicht nur äußerliche Aspekte. Noch viel wichtiger ist, was im Inneren passiert. Sind unsere Zellen nicht auf Zack, schreiten Alterungsprozesse ungehindert fort und die Folgen sind vielfältig. Äußerlich ist es uns vielleicht an der Haut anzusehen, innerlich spüren wir das durch Müdigkeit, Antriebslosigkeit, insgesamt wenig Energie und Motivation. „Biohacker“ wollen genau das vermeiden. Vorzeitige Alterserscheinungen, aber auch das Altern an sich, soll stark verlangsamt werden, um mit viel Energie und Freude durchs Leben zu gehen.



## SCHILDDRÜSE – DIE ENERGIEMINISTERIN

Permanente Abgeschlagenheit kann ein Hinweis auf eine suboptimal funktionierende Schilddrüse sein. Das kleine, schmetterlingsförmige Organ beeinflusst den gesamten Energiehaushalt und somit das allgemeine Wohlbefinden. Die Hauptaufgabe der Schilddrüse besteht darin, die Stoffwechselrate des Körpers zu regulieren – ähnlich wie eine Heiztherme, die die Temperatur in einer Wohnung steuert. Sie bestimmt, wie schnell oder langsam die Zellen Energie erzeugen und verbrauchen.

Ein Gefühl von Erschöpfung trotz scheinbar ausreichender Ruhe und Energie könnte auf eine Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) hinweisen. Bei dieser Erkrankung ist es typisch, dass Betroffene zunächst ein erhöhtes Energielevel verspüren, da der Körper auf Hochtouren läuft. Doch diese Phase wird häufig von einem starken Gefühl der Erschöpfung abgelöst, weil der Körper sich überanstrengt und die Reserven schnell aufbraucht. Bei dieser Erkrankung produziert die Schilddrüse mehr Hormone, als der Körper benötigt. Dies führt zu einer Beschleunigung verschiedener Körperfunktionen, was paradoxerweise Symptome wie schnelle Ermüdung und starken Hunger verursachen kann. Der Zuluft-Regler des Heiztherme ist quasi komplett aufgedreht, das Feuer brennt stark, aber nicht lange und es wird viel Gas benötigt.



**TRAUNSTEIN  
SELEN+ KAPSELN**

60 Stück

**Verbesserte Rezeptur  
Neue Verpackung**

**OMNi  
POWER®**



**Jetzt auch als  
300g Dose**

**2€  
GUTSCHEIN**

€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-POWER® PROTEIN PLUS (900g) bis 28. Februar 2025, 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. 82489

AROMATHERAPIE

# „EIN BISSCHEN AROMA“

Ätherische Öle können auf vielfältige Weise eingesetzt werden. Aromatherapie-Anwendungen sind nicht nur über die Raumbeduftung möglich, sondern auch über duftende Bäder und Aroma-Massagen, wohltuende Dampfbäder, in der Sauna oder über die Verwendung ätherischer Öle beim Kochen und Backen.

Und sie können hilfreiche Unterstützer sein – die natürlichen ätherischen Öle – und unseren Alltag wesentlich bereichern. Je nach Stimmungslage können die unterschiedlichen Öle mit ihren individuellen Eigenschaften gezielt eingesetzt werden, um Körper und Geist zu erfrischen, uns Ruhe zu schenken oder eine harmonische Stimmung in den Raum zu bringen.

Wer kennt das nicht: Man kann sich nicht gut konzentrieren, hat kaum Energie und einen sogenannten „Durchhänger“...? Ätherische Öle können da wahre Wunder wirken.

## ZITRUSÖLE – DIE BELIEBTESTEN

Sie wecken in uns sofort positive Emotionen und lassen uns optimistisch und voller Tatendrang in den Tag starten. Darüber haben Zitrusöle stark antibakterielle,

antivirale und keimtötende Eigenschaften und können uns bei etlichen gesundheitlichen Problemen wirksam unterstützen. Der intensiv belebende Duft der Zitrone ist wohl der Klassiker unter den Zitrusdüften, hat unzählige positive Eigenschaften. Der betörend frische Duft fördert die Konzentration und macht müde Geister schnell wieder munter.

## ROSMARINÖL – DAS STIMULIERENDE

Die Rosmarin-Essenz hat einen würzig-frischen, kampferartigen Duft, der eine stimulierende Wirkung ausübt. Rosmarin-Öl bietet sich daher in der Raumbeduftung immer dann an, wenn durch geistige Arbeit bedingte Erschöpfungszustände eintreten und die Konzentrationsfähigkeit nachlässt. Es stärkt die Willenskraft und eignet sich als Raumduft sowohl für Bewusstseinsübungen als auch zum kreativen Schaffen.



## PFEFFERMINZÖL – FÜR MEHR ENERGIE

Pfefferminzöl ist bekannt für seine belebenden und erfrischenden Eigenschaften, die helfen, den Geist zu klären und die Konzentration zu verbessern. Dieses ätherische Öl wird aus den Blättern der Pfefferminze gewonnen und hat einen frischen, kühlenden Duft, der den Kopf frei macht und gleichzeitig eine wohltuende Wirkung auf die Atemwege hat. Die Anwendung von Pfefferminzöl kann helfen, Müdigkeit zu vertreiben und die geistige Wachsamkeit zu erhöhen. Es ist ideal für Situationen, in denen Sie eine zusätzliche Energiequelle benötigen, sei es bei der Arbeit, beim Lernen oder beim Sport. Der Duft kann einfach eingeatmet oder das Öl auf die Schläfen aufgetragen werden, um die Wirkung zu verstärken.

Pfefferminzöl eignet sich hervorragend für die Aromatherapie und kann in Diffusoren oder Inhalationsstäbchen verwendet werden. Es kann auch mit anderen ätherischen Ölen gemischt werden, um ein personalisiertes Duftprofil zu erstellen, das Energie und Klarheit fördert.



## TIPP AUS DER APOTHEKE

### WACH UND KLAR.

Die frische Duftkomposition mit Zitrone leistet Abhilfe bei Müdigkeit in der Arbeit oder in der Schule. Unsere Wach und Klar Produkte bringen Sie wieder in Schwung. Erhältlich als Raumspray oder Duftmischung für jedes Alter und als Roll-On zur Reflexzonenmassage ab 8 Jahren.



## TABUTHEMA WENN MÄNNER HAARE LASSEN

... und zwar mehr als 100 Haare täglich und diese nicht mehr oder nur spärlich nachwachsen, spricht man von Haarausfall.

Ursachen und Ausprägungen:

- **Erblich bedingter Haarausfall:** Dies ist die häufigste Form von Haarausfall bei Männern. Bei dieser Art des Haarverlusts besteht eine genetisch bedingte Überempfindlichkeit des Haarfollikels gegenüber dem männlichen Sexualhormon Dihydrotestosteron (DHT).
- **Kreisrunder Haarausfall:** Er zeichnet sich durch einzelne oder mehrere ovale bis runde, teils abgegrenzte kahle Stellen aus. Dieser Haarausfall verläuft häufig in Schüben, wobei die Ursache noch nicht eindeutig geklärt ist – das Immunsystem, genetische Veranlagung oder auch Stress können hier eine Rolle spielen.
- **Diffuser und plötzlicher Haarausfall:** Er zeichnet sich insbesondere durch einen Verlust der Haare aus, der innerhalb kurzer Zeit den gesamten Kopf betrifft.
- **Altersbedingter Haarausfall:** Der erblich bedingte Haarausfall wird häufig als altersbedingter Haarausfall bezeichnet. Typischerweise wird diese Form des Haarverlusts um das 40. Bis 50. Lebensjahr sichtbar.

Das Angebot an Wirkstoffen gegen Haarausfall bei Männern ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Wir beraten Sie gerne bei uns in der Apotheke.

**Bekannte und häufig angewendeten Wirkstoffe sind:**

- Aminexil
- Biotin
- Aminosäuren

**Produkte:**

- Spezielle Shampoo
- Ampullen
- Kapseln und Tabletten

Auch Hausmittel und eine Vielzahl an Vitaminen können helfen.



# Stilaxx®

Bei Reizhusten



+



**GRATIS TEE**

Aktion gültig bis 28.02.2025

*Stillt den Hustenreiz – entspannt den Rachen.*

**GUTSCHEIN\***  
**GRATIS Stilaxx®**  
**Reizstiller Tee**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

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

\* **GRATIS Stilaxx® Reizstiller Tee:** bei Kauf von Stilaxx® Hustenstiller 200 ml oder Stilaxx® Hustenstiller junior 100 ml erhalten Sie eine Packung Stilaxx® Reizstiller Tee oder Stilaxx® Reizstiller Tee junior gratis. Aktion gültig bis 28. Februar 2025. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihren KOSAN PHARMA Gebietsleiter zur Rückerstattung übergeben.

## RÄTSELSPASS MIT GEWINNSPIEL

Verteidigungs-bündnis (Kzw.)	Bewohner einer griech. Insel	Schreib-art; Kunst-richtung	Meeres-säuge-tier	Vorname von Os-sietzkys	Art der Freiheits-strafe	amerik. Schrift-steller (Mark)	alt-nordischer Donner-gott	hager, mager	Pflanze mit fleis-chigen Blättern	nicht statt-finden lassen	Wider-hall																																																																																
veraltet: Schau-spielern					Heim. Zuhause				litera-risches Er-zeugnis																																																																																		
Drei-mann-kapelle			mensch-liche Aus-strahlung			sich äußern, sprechen	Wäh-rungs-einheit	Halbton über a (Musik)		Fremd-wort-teil: fern	Essen, Speise																																																																																
Anhöhe bei Jeru-salem	3				sich täuschen		4	Monats-name	Grund-stoff-teilchen																																																																																		
sich in einen Text ver-tiefen	franzö-sische Groß-stadt	Hafen-stadt in Marokko	Stuhl-teil	1		große Anzahl, Masse					chemi-sches Zeichen für Chlor																																																																																
Zupf-instrument, Leier			kleine Rech-nung		zu keiner Zeit	dänische Wäh-rung (Abk.)		niederl. Show-master: ... Carrell	netz-artiges Gewebe	nordi-scher Hirsch, Elen																																																																																	
		alge-rische Stadt				afrika-nischer Strom	schöpfe-risch, neuartig			7																																																																																	
eng-lische Prin-zessin	Senkblei		Rücken-flosse von Hai und Wal				die erste Frau (A. T.)	Auer-ochse	Auflösung der Vorname																																																																																		
		Kloster				6	Haupt-ort von Liech-tenstein		<table border="1"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>A</td><td>I</td><td>P</td><td>E</td><td>N</td><td>S</td></tr> <tr><td>L</td><td>A</td><td>N</td><td>D</td><td>L</td><td>I</td><td>N</td><td>K</td></tr> <tr><td>F</td><td>E</td><td>I</td><td>N</td><td>E</td><td>C</td><td>L</td><td>A</td></tr> <tr><td>R</td><td>A</td><td>G</td><td>E</td><td>C</td><td>O</td><td>M</td><td>A</td></tr> <tr><td>B</td><td>L</td><td>U</td><td>E</td><td>H</td><td>E</td><td>N</td><td>M</td></tr> <tr><td>T</td><td>R</td><td>T</td><td>A</td><td>G</td><td>N</td><td>I</td><td>R</td></tr> <tr><td>A</td><td>B</td><td>E</td><td>N</td><td>D</td><td>E</td><td>I</td><td>D</td></tr> <tr><td>E</td><td>V</td><td>E</td><td>N</td><td>T</td><td>G</td><td>E</td><td>L</td></tr> <tr><td>A</td><td>G</td><td>E</td><td>R</td><td>E</td><td>B</td><td>O</td><td>O</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>S</td></tr> </table>			A	B	A	I	P	E	N	S	L	A	N	D	L	I	N	K	F	E	I	N	E	C	L	A	R	A	G	E	C	O	M	A	B	L	U	E	H	E	N	M	T	R	T	A	G	N	I	R	A	B	E	N	D	E	I	D	E	V	E	N	T	G	E	L	A	G	E	R	E	B	O	O								S
A	B	A	I	P	E	N	S																																																																																				
L	A	N	D	L	I	N	K																																																																																				
F	E	I	N	E	C	L	A																																																																																				
R	A	G	E	C	O	M	A																																																																																				
B	L	U	E	H	E	N	M																																																																																				
T	R	T	A	G	N	I	R																																																																																				
A	B	E	N	D	E	I	D																																																																																				
E	V	E	N	T	G	E	L																																																																																				
A	G	E	R	E	B	O	O																																																																																				
							S																																																																																				
1	2	3	4	5	6	7	österr. Stadt an der Thaya	ein Europäer																																																																																			

**DAS LOSUNGSWORT DES KREUZWORTRÄTSELS IST IHR ERSTER SCHRITT ZUM HAUPTGEWINN: WARMIE - das Wärmestofftier für Ihre Wohlfühl-Mom**



Hier abtrennen.

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

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

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja | o nein **(bitte ankreuzen)**. Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 07.03.2026 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.

Zurück zu den  
**WURZELN**  
Zurück zur Gesundheit

Pflanzenarznei aus der tiefenwirk-  
samen Pelargonium sidoides Wurzel:

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



Pelargonium  
sidoides Wurzeln

**Kaloba®**  
deine Urkraft gegen  
**Erkältung & Bronchitis**

Tropfen, Sirup, Filmtabletten und Granulat zum Einnehmen.  
Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelagonie  
(Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von  
akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduk-  
tion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen  
informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.  
KAL\_1\_2411\_L

KINDER

# WENN HÄNDE, FÜSSE UND MUND SCHMERZEN

**Die Hand-Mund-Fußkrankheit ist eine weltweit verbreitete, hoch ansteckende Infektionskrankheit. Sie kann man mehrmals bekommen, da sie von verschiedenen Enteroviren ausgelöst werden kann.**

Sie tritt vor allem in den Sommer- und Herbstmonaten vorwiegend bei Kindern zwischen dem 2. und 6. Lebensjahr auf. Meist verläuft sie harmlos – mit leichtem, selten hohem Fieber sowie vorübergehenden Allgemeinsymptomen wie Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Glieder-, Bauch- und Halsschmerzen oder einem symmetrischen Hautausschlag mit Bläschen von vier bis acht Millimeter Durchmesser an den Händen, Füßen und in der Mundhöhle.

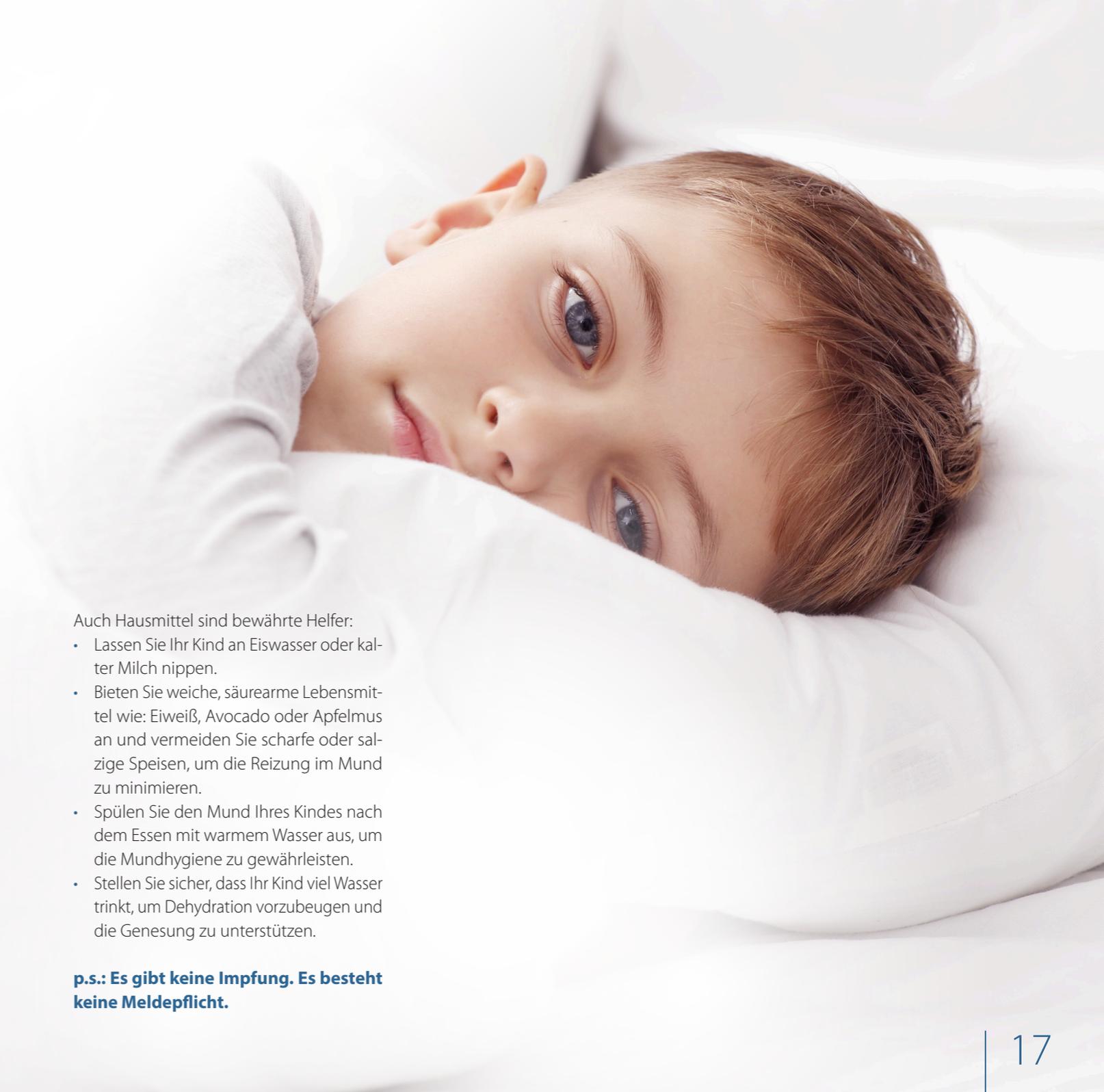
Die Übertragung erfolgt über Kontaktinfektion, die Inkubationszeit beträgt meist 3 bis 6 Tage, kann aber auch länger dauern (14 bis 35 Tage). Die Ansteckungsgefahr ist bereits zwei bis drei Tage vor Ausbruch sowie während der Erkrankung am größten.

Eine Behandlung beschränkt sich auf symptomatische Maßnahmen wie Fiebersenkung, Juckreizbehandlung, Verwendung von schmerzstillenden und entzündungshemmenden Tinkturen und Gels, Kamillen-, Thymian- oder Melissentee bzw. synthetische Gerbstoffe für die Hautläsionen – vor allem, um Sekundärinfektionen durch Kratzen zu verhindern. Ihre Apotheke steht Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite.

Auch Hausmittel sind bewährte Helfer:

- Lassen Sie Ihr Kind an Eiswasser oder kalter Milch nippen.
- Bieten Sie weiche, säurearme Lebensmittel wie: Eiweiß, Avocado oder Apfelmus an und vermeiden Sie scharfe oder salzige Speisen, um die Reizung im Mund zu minimieren.
- Spülen Sie den Mund Ihres Kindes nach dem Essen mit warmem Wasser aus, um die Mundhygiene zu gewährleisten.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind viel Wasser trinkt, um Dehydratation vorzubeugen und die Genesung zu unterstützen.

**p.s.: Es gibt keine Impfung. Es besteht keine Meldepflicht.**



# BUNT, BUNTER, AM BUNTESTEN



Wenn du magst,  
bring dein buntes  
Kunstwerk in die  
Apotheke und  
hol dir ein kleines  
Geschenk.



# Antibiotikum? Darmflora ergänzen!

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:  
Ihrem Mikrobiom zuliebe.



Speziell  
für Kinder:  
OMNi-BiOTiC®  
10 AAD Kids

HINWEIS BEI  
ANTIBIOTIKA-  
EINNAHME  
LESEN!\*

### Mit hochaktiven Darmsymbionten

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

Nahrungsergänzungsmittel

30 Portionsbeutel à 5g

OMNi  
BiOTiC®  
AAD  
10

Ecologic+

e 150g

Wissenschaftlich geprüft

www.omni-biotic.com

**Vorbereitung:**  
OMNi-BiOTiC® 10 AAD (5-20 in ca. 100 ml Wasser auflösen und trinken. Möglichst nach dem Frühstück einnehmen. Kinder bis zu 3 Jahren nehmen die halbe Dosis ein. Empfohlen ist die Einnahme auf möglichst leeren Magen. Wenn Sie OMNi-BiOTiC® 10 AAD zu spät einnehmen, empfiehlt sich die Anwendung vor dem Frühstück und vor dem Abendessen.

**Wichtige Hinweise:**  
Dem Produkt wurde kein tierisches Eiweiß, Gluten, Hefe oder Laktose zugesetzt und es ist für Milchallergiker geeignet. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Empfohlenes Tagesgeschehen ist überstreut. Aufheben der Packung vor dem Öffnen aufbewahren.

\* Im Idealfall sollte zwischen der Einnahme von OMNi-BiOTiC® 10 AAD und dem Antibiotikum ein Abstand von mindestens 1 Stunde eingehalten werden.

Institut AllergoSan  
Produkte-Forschung und Vertrieb GmbH  
Grossstraße 11 A-8050 Graz

Institut  
**AllergoSan**  
Institut AllergoSan Pharma GmbH



\* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 28. Februar 2025, 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. 82488

**GUTSCHEIN**  
€ 2,-  
Art.-Nr. 82488

# KOSMETIK WIRKSTOFFE

# RETINOL

**Retinol ist eine Form von Vitamin A, welches in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt.**

Grundsätzlich gibt es verschiedene Formen von Retinol – unter anderem: Retinol-Vorstufen, reines Retinol und Vitamin A Säure. In der Kosmetik werden Retinol-Vorstufen oder reines Retinol verwendet – das jedoch mit einer Wirkstoffkonzentration von maximal 1 % Vitamin A Säure ausschließlich vom Dermatologen verschrieben wird.

Retinol ist eine absolute Wunderwaffe, wenn es um Anti-Aging geht.

Dieser Wirkstoff kann jedoch noch viel mehr: Es stimuliert die Zellerneuerung und unterstützt die körpereigene Kollagenproduktion, die mit Anfang 30 abnimmt. Dank seiner talgregulierenden Wirkung kann Retinol die Poren verfeinern und so für ein ebenmäßi-

geres, verfeinertes Hautbild sorgen. Ebenso besitzt dieser Wirkstoff eine peelende Eigenschaft, wodurch er zu einem glatteren und rosig wirkenden Teint beitragen kann. Auch Altersflecken und Pigmentverschiebungen können aufgehellt werden. Retinol wurde bereits Anfang des 20. Jahrhunderts entdeckt und ist ein sehr gut erforschter Wirkstoff. Seine Wirksamkeit wurde bereits mehrfach durch Studien belegt.

Trotzdem gibt es bei der Anwendung von Retinol einiges zu beachten: Grundsätzlich wird empfohlen, die Haut langsam an das Retinol zu gewöhnen und die Dosierung nach und nach anzupassen. Reines Retinol ist als Wirkstoff so effektiv, dass oft bereits geringe Dosierungen den gewünschten Effekt auf der Haut erzielen können. Da Retinol lichtempfindlich ist, wird seine Wirkung durch Sonneneinstrahlung beeinträchtigt. Gleichzeitig macht Retinol die Haut etwas lichtempfindlicher. Der Grund: Da Retinol

die Hauterneuerung anregt und abgestorbene Zellen löst, wird die obere Hautschicht vorübergehend empfindlicher. Daher ist ein Sonnenschutz besonders wichtig, auch im Winter. In der Schwangerschaft und Stillzeit ist von einer Anwendung mit Retinol abzuraten.

Dr. Grandel überzeugt mit seinen Retinol Wirkstoffampullen, die selbst ausgeprägte Fältchen im Schlaf mildern. Auch die neue High-Tech Anti-Aging Pflege von Dr. Grandel enthält diesen wertvollen Wirkstoff und ist somit ein wahres Multitalent und die Lösung für ein sichtbar glattes, straffes und jungendliches Erscheinungsbild der Haut.

Möchten auch Sie sich vom Wirkstoffwunder Retinol überzeugen, dann freuen wir uns über ihren Besuch bei uns in der Traunstein Apotheke.

**Wir beraten Sie gerne!**

## HIGH EXCELLENCE

### Hochwirksame Anti-Aging High-Tech-Kosmetik

Anti-Aging-Multitalent par excellence. Die einzigartige Kosmetik mit innovativen High-Tech-Wirkstoffen sorgt für einen umfassenden Anti-Age Effekt. Die außergewöhnlichen Texturen und edlen Düfte der Produkte bieten ein luxuriöses Pflegerlebnis. Für ein sichtbar glattes, straffes und jungendliches Erscheinungsbild der Haut. Das enthaltene „Retin Royal“ ist der Ester der Retinsäure, eine besonders aktive und besser bioverfügbare Form des Retinol, glättet und korrigiert Linien und Falten, wirkt stimulierend auf die Zellerneuerung und sorgt für ein ebenmäßigeres, jungendlicheres Hautbild.

### NEU – DR. GRANDEL HIGH EXCELLENCE

The Eye Cream mit cremiger Textur pflegt die zarte Haut rund um die Augen und hinterlässt ein geschmeidiges Hautgefühl.

### Der DR. GRANDEL Profi-Tipp:

Mit dem speziell konzipiertem Excellent Massage Tool (ist separat erhältlich) ist eine kühlende und luxuriöse Anwendung rund um die Augen garantiert.



### The Face & Eye Serum

30 ml

### The Eye Cream

15 ml

### The Cream

50 ml



Julia Spießberger

**Aktion**  
**-20%**  
gültig im  
Jänner 2025



Jetzt in der Apotheke!

**Geschichten vom**  
**SODBRENNEN**

**REFLU**

Rasche Hilfe bei Sodbrennen und Reflux-Beschwerden.

Mit 4-fach Power!

- Bio-Barriere ■ Neutralisation ■ Schutz ■ Regeneration



Praktisch für unterwegs!

**MITARBEITER TIPPS**



PKA Stöger Simone



In der kalten Jahreszeit neigt die Haut dazu, schnell auszutrocknen und es entstehen oft raue, gerötete Hautstellen.

Der „Calmellia Multi-Relief SOS Balm“ von Shiseido® ist ein absoluter Geheimtipp.

Dieser kleine Tiegel ist mit 8 sorgfältig ausgewählten und intensiv pflegenden Inhaltsstoffen - einschließlich dem Kamelien-Öl aus dem japanischen Nagasaki - eine richtige Wunderwaffe. Er ist zur Anwendung auf Gesicht, Körper und Haaren entwickelt und ist klein genug, um in jede Handtasche zu passen. Die feste, wasserfreie und vegane Formulierung setzt sich zu 90 % aus natürlichen Inhaltsstoffen zusammen.



**Mein Tipp: Immun44 Wirkstoffkomplex für Groß und Klein.**

Die optimal ausgewählten Mikronährstoffe unterstützen aktiv das Immunsystem und bringen uns als Familie unbeschadet durch die Erkältungszeit.

Meine Kinder lieben den fruchtig schmeckenden Saft, den Sie 1x täglich einnehmen. Wer es praktisch mag, ist mit den Sticks oder Kapseln ebenfalls bestens versorgt.

Da bei einer 4-köpfigen Familie der Bedarf recht groß ist, hilft der Treuepass der Firma Ökopharm auch noch zu sparen!



**02**

Am liebsten verwende ich ihn bei trockener Nagelhaut und an gereizten, trockenen Hautstellen.



Schallmeiner Elisabeth

# AKTIONEN



## GASTRO BALANCE REFLU\*

**4-fache Power gegen Reflux und Sodbrennen:**

- Bio-Barriere
- Schutz
- Neutralisation
- Regeneration

**Gastro Balance Reflu**

20 Stück

Aktion gültig von 01. – 31. Jänner 2025



## KAPSELN

**Zur Unterstützung bei Diäten.**

Aminosäuren steigern, zusammen mit verschiedenen bioaktiven Substanzen, die körpereigene Stoffwechselfunktion und unterstützen so effektiv beim Abnehmen. Trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Chitosan bindet Fette aus der Nahrung und erleichtert dadurch die Gewichtskontrolle. Unterstützt den normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel.

**Fatburner Kapseln**

60 Stück

Aktion gültig von 01. – 28. Februar 2025

## PARODONTAX MED® ZAHNCREME

**Hilft Zahnfleischbluten zu reduzieren und vorzubeugen.** Reduziert gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch und hilft den Übergang zwischen Zahn und Zahnfleisch straff zu halten.

- Bekämpft Mundgeruch
- Stärkt den Zahnschmelz
- Intensive Reinigung



**Parodontax MED® Zahncreme**

75 ml

Aktion gültig von 01. – 28. Februar 2025



**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)

# NOTFALLBEREITSCHAFT

- Lilienapotheke / A1 Apotheke
- Helios Apotheke
- Salzkammergut Apotheke
- Land Apotheke Pinsdorf
- Traunstein Apotheke
- Stadt Apotheke Laakirchen
- See-Apotheke
- Stadt-Apotheke Altmünster / Almtal-Apotheke
- Sonnen-Apotheke Scharnstein

## Jänner

KW	M	D	M	D	F	S	S
01			01	02	03	04	05
02	06	07	08	09	10	11	12
03	13	14	15	16	17	18	19
04	20	21	22	23	24	25	26
05	27	28	29	30	31		

## Februar

KW	M	D	M	D	F	S	S
05						01	02
06	03	04	05	06	07	08	09
07	10	11	12	13	14	15	16
08	17	18	19	20	21	22	23
09	24	25	26	27	28		

\*Medizinprodukt, Richtlinie 93/42/EWG. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes 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.