



06

GENUG IST
NICHT GENUG

10

ZEIT FÜR
ENTSPANNUNG

20

UREA – DER
FEUCHTIGKEITSHELD

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

Endlich hält der Frühling Einzug – die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich häufiger und die Natur erwacht zu neuem Leben.



Diese Jahreszeit bringt nicht nur frische Energie und neue Lebensfreude mit sich, sondern für viele auch Herausforderungen wie Frühjahrsmüdigkeit oder Heuschnupfen. In diesem Magazin möchten wir Ihnen ein paar wertvolle Tipps für einen gesunden und unbeschwerten Start in den Frühling geben. Der Frühling ist die perfekte Zeit, um Ihren Körper nach den dunklen Wintermonaten zu entlasten und mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse unterstützt Ihr Immunsystem und gibt Ihnen die Energie, die Sie für die aktiveren Tage benötigen.

Vielleicht haben Sie auch Lust, eine sanfte Detox-Kur auszuprobieren? Nutzen Sie hierzu die Möglichkeit, einen Termin für einen Stoffwechsel-Check zu buchen.

Für alle Sportbegeisterten veranstalten wir auch heuer wieder unseren beliebten Melasan®-Promotion-Tag mit besonders attraktiven Angeboten. Ein weiterer Aspekt, der im Frühling häufig

fig unterschätzt wird, ist der Sonnenschutz. Auch wenn die Sonne noch nicht so stark scheint wie im Sommer, können ihre UV-Strahlen bereits jetzt die Haut schädigen. Denken Sie daran, einen geeigneten Sonnenschutz zu verwenden – insbesondere bei Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Joggen oder Radfahren.

Als Ihre Apotheke vor Ort liegt uns Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden besonders am Herzen. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und freuen uns, Sie bei Ihrem Start in einen gesunden und genussvollen Frühling zu unterstützen. Schauen Sie doch einmal bei uns vorbei – ob für eine Beratung, einen Frühjahrs-Check Ihrer Hausapotheke oder einfach nur ein Lächeln.

Ich wünsche Ihnen eine wundervolle Frühlingszeit voller Energie und Gesundheit!

Ihr Mag. pharm. Helmut Hiebl

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



Instagram



Facebook

TERMINE ZUM VORMERKEN



14.3.2025 EUCERIN BERATUNGSTAG

Hautbefinden = körperliches Befinden = seelisches Befinden

Alles ist miteinander verbunden und beeinflusst sich permanent gegenseitig. Unsere Haut ist viel mehr als nur der Schutzmantel unseres Körpers. Haut ist lebendig. Tief verbunden mit unseren Gefühlen. Unser Körper beeinflusst, wie wir uns fühlen – und umgekehrt. Macht uns unsere Haut Probleme, haben wir ein Problem. **Deshalb hat sich Eucerin das Erhalten der Hautgesundheit zur Aufgabe gemacht.**

Aktion gültig nur am 14.3.25

25. und 27.3.2025 ALLERGOSAN STOFFWECHSEL-CHECK

Kennen Sie Ihr biologisches Alter? Wie steht es um Ihre Darmgesundheit? Möchten Sie mehr zu Ihrer Körperzusammensetzung und Ihrem Stoffwechsel wissen?

Dann holen Sie sich jetzt Ihren Stoffwechsel-Check-Termin!

Aktion gültig nur am 25. und 27.3.25



11.4.2025 MELASAN SPORT BERATUNGSTAG

Von Sportler für Sportler

Die Produkte von Melasan® garantieren ein Maximum an **Natürlichkeit und Reinheit der verwendeten Mikronährstoffe und Extrakte**, um eine optimale Aufnahme und Verträglichkeit im Körper zu gewährleisten. Auf den Zusatz synthetischer Hilfsstoffe wird somit konsequent verzichtet.

Aktion gültig von 7.– 12.4.25



VERSCHIEDENE WUNDAUFLAGEN

Während kleine Schnittwunden schnell und gerne mit einem gewöhnlichen Heftpflaster versorgt werden, gibt es für größere oder tiefliegende Verletzungen verschiedene Arten von Wundauflagen.

Die richtige Wahl bei der Wundversorgung kann die Heilung optimieren, beschleunigen und vor allem – bei Patienten mit chronischen Wunden – die Lebensqualität erhöhen.

Bei akuten Wunden entscheidet die optimale Erstversorgung – auf diese ist Mag. Pillhofer bereits in der vorherigen Ausgabe eingegangen.

„Wundkontaktschicht“ - die Schicht der Auflage, die direkt in die Wunde kommt.

Sie sollte bei offenen Wunden immer steril sein, um die Infektionsgefahr zu minimieren. Bei stark nässenden Wunden wird empfohlen, saugfähige Auflagen zu verwenden, die auch regelmäßig gewechselt werden

müssen. Diese Auflagen tragen häufig zusätzliche dünne Schichten, um ein Verkleben mit der Wunde und damit ein erneutes Aufreißen der heilenden Hautschicht zu verhindern. Bei nicht nässenden Wunden, oder sobald die Wunde aufhört, konstant Sekret nachzubilden, werden Vliesstoffkompressen verwendet, um ein Austrocknen der Wunde zu verhindern. Die Anwendung von Heilsalben beschleunigt nicht nur die Wundheilung, sondern kann auch als Schutzschicht dienen, um das Verkleben von Auflagen zu verhindern. Hier können spezielle, in Salben getränkte, Wundauflagen einen Arbeitsschritt in der Wundversorgung ersparen. Alle Arten von Wundauflagen werden dann mit klebenden oder nicht klebenden Verbänden fixiert.

Chronische oder schlecht heilende Wunden, wozu auch Dekubitus zählt, erfordern oft langfristige und vorsichtige Behandlung, regelmäßigen Verbandswechsel, spezielle hygienische, nicht verklebende und saugstarke Wundauflagen.

DOPPELPOWER GEGEN AUA!

Vitawund®
Salbe 40 g

-2€

im April 2025



Desinfiziert & Heilt oberflächliche Wunden.

Vitawund®

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Chlorhexidin.
Haleon - Gebro Consumer Health GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. Stand: 01 2025.



femitastisch femiProtect



für meine Vaginalflora.

Praktische, orale Kapsel

Für alle Frauen entwickelt

Klinisch untersucht



www.femiprotect.at

Exklusiv in der Apotheke.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung.

FEM-0001_2403



GENUG IST NICHT GENUG

Es ist paradox, aber obwohl wir eine im Überfluss lebende Gesellschaft sind, leiden in westlichen Industrieländern viele Menschen an einem Nährstoffmangel. Uns stehen alle Möglichkeiten offen, uns gesund und ausgeglichen zu ernähren und alle Vitamine und Nährstoffe zu holen, die wir brauchen. Nutzen wir sie doch!

Satt, aber immer ausgepowert? Wer gesund und leistungsfähig bleiben will, muss darauf achten, nicht nur genügend, sondern vor allem ausgewogen und seiner Tätigkeit angepasst zu essen. Je nach Aktivitätslevel, Größe, Geschlecht und genetischen Faktoren kann das sehr unterschiedlich sein.

Wer sich also im Job oder privat großen Herausforderungen stellen muss, häufig unter Stress leidet, eine Nahrungsmittelunverträglichkeit hat, raucht, Leistungssport betreibt, sich vegan ernährt, schwanger ist bzw. stillt oder seiner ständigen Müdigkeit und Infektanfälligkeit endlich auf den Grund gehen möchte, sollte in einem ersten Schritt mit Hilfe eines einfachen Bluttests einen möglichen Nährstoffmangel ausschließen. Bei Bedarf empfiehlt es sich, auf Nahrungs-

ergänzungsmittel zurückzugreifen. In der Apotheke beraten wir Sie gerne dazu.

AUF DAS „WAS“ KOMMT'S AN

Ein Nährstoffmangel ist meist Ausdruck einer zu einseitigen bzw. ungesunden Ernährung. Zu wenig Frischkost, ein zu hoher Konsum von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, eine zu lange oder schlechte Lagerung sowie die falsche Zubereitung zählen zu den größten Risikofaktoren. Achten Sie deshalb auf eine hohe Qualität der Grundprodukte, die möglichst regional und je nach Saison eingekauft und frisch zubereitet werden sollten.

DURSTSTRECKEN FÖRDERN NÄHRSTOFFMANGEL

Nur wer seinen Körper über den Tag verteilt mit genügend Flüssigkeit versorgt, garantiert, dass er die in der Nahrung enthaltenen Nährstoffe aufnehmen kann. Die empfohlene Trinkmenge von mindestens 1,5 Liter Wasser in großen Portionen zu sich zu nehmen, ist nicht sinnvoll, weil unser Darm nur etwa 500 bis 800 Milliliter Wasser pro Stunde aufnehmen kann. Der Rest wird einfach wieder ausgeschieden. Besser ist, ein kleines Glas pro Stunde zu trinken!





DARAN MANGELT'S OFT

- **Vitamin D** – obwohl unser Körper Vitamin D bei ausreichender Sonnenstrahlung selbst herstellen kann, zählt es in Österreich zu den häufigsten Mangelercheinungen. Diese ist über die Nahrung sehr schwer auszugleichen. Da lohnt es sich, auf Tropfen bzw. Kapseln zurückzugreifen – wir beraten Sie gerne.
- **Kalzium** – ist einer der wichtigsten Bausteine des Knochengewebes. Entstehen kann ein Kalziummangel unter anderem durch einen zu hohen Eiweißanteil in der Nahrung oder Medikamente wie „Magenschoner“ und Abführ- und Entwässerungsmittel.
- **Eisen** – ständige Müdigkeit und Abgeschlagenheit können auf einen Eisenmangel hinweisen. Denn ohne Eisen kann unser Körper kein Hämoglobin bilden. Dieses sorgt dafür, dass über das Blut genügend Sauerstoff zu den einzelnen Körperzellen gelangt.
- **Folsäure** – ist ein wasserlösliches B-Vitamin und spielt eine Schlüsselrolle bei Stoffwechselvorgängen, in erster Linie bei der Zellerneuerung und dem Zellwachstum. Darüber hinaus hat man festgestellt, dass zu wenig Folsäure bei Erwachsenen das Risiko für Gefäß- und Herz-Kreislauf-erkrankungen steigert.
- **Vitamin B12** – unser Körper braucht dieses Vitamin für die Bildung roter Blutkörperchen, für die Funktion des Nervensystems oder für das Zellwachstum. Typische Merkmale für einen Vitamin-B12-Mangel sind Müdigkeit, Blässe sowie Konzentrations- und Gedächtnisschwäche.



€3,-
sparen

**PURE ENKAPSULATION
CALCIUM COMPLEX**

60 Stück



Ein guter Start für Mutter und Kind

OMNi-BiOTiC® PANDA:

Mit natürlichen Darmbakterien speziell für Schwangere und Babys.



Institut
AllergoSan
Institut AllergoSan Pharma GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN*
€ 2,-
Art.-Nr. 82434



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® PANDA Sachets (30 Stk.) oder Tropfen (8ml) bis 30. April 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82434

A woman with blonde hair tied in a bun, wearing a beige sleeveless dress, is sitting by a window. She is looking out the window with a thoughtful expression, her hand resting on her neck. In the background, there is a potted plant in a woven basket and a glass bottle on a surface.

ES IST HÖCHSTE ZEIT...

**SICH ZU
ENTSPANNEN**

Aromatherapie ist eine ganzheitliche Methode, bei der ätherische Öle aus Pflanzen zur Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens eingesetzt werden – so auch zur Entspannung

- **Lavendelöl** – ist eines der bekanntesten und vielseitigsten ätherischen Öle, hat beruhigende Eigenschaften, fördert einen erholsamen Schlaf und hilft bei der Linderung von Stress und Angstzuständen.
- **Kamillenöl** – hat entzündungshemmende und beruhigende Wirkungen, ist besonders wirksam bei nervöser Anspannung und kann helfen, den Geist zu beruhigen.
- **Bergamottöl** – hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem, wird oft bei Stress, Angst und sogar Depressionen eingesetzt. Es hilft, die Stimmung zu heben und sorgt für innere Ruhe.
- **Ylang-Ylang-Öl** – hat eine entspannende und stimmungsaufhellende Wirkung. Es kann helfen, Nervosität und Stress zu lindern und fördert ein Gefühl von Freude und Ausgeglichenheit.
- **Sandelholzöl** – ist bekannt für seine beruhigende und meditative Wirkung. Es hilft dabei, den Geist zu klären und sorgt für ein Gefühl von Ruhe und Entspannung.
- **Teebaumöl** – wird nachgesagt, dass es Stresssymptome lindern und die Seele stabilisieren kann.
- **Zitronenöl** – hat eine gute Wirkung bei stressgeplagten Menschen und es wird gesagt, dass es sich positiv auf die Psyche auswirkt.
- **Zimtöl** – soll wohltuend für die Seele sein.



Beim Einatmen von Düften senden Geruchsrezeptoren in der Nase Signale an das limbische System. Das limbische System ist der Teil in unserem Gehirn, der unter anderem die Emotionen steuert sowie Erinnerungen und Stimmungen kontrolliert. Es soll möglich sein, mit ätherischen Ölen bewusst Einfluss auf das limbische System zu nehmen.



ENTSPANNUNG – GANZ EINFACH

- **Diffusor:** Eine der einfachsten Methoden, ätherische Öle zur Entspannung zu nutzen, ist die Verwendung eines Diffusors. Die ätherischen Öle werden mit Wasser verdünnt und dann in die Luft abgegeben, sodass sie den Raum mit ihrem beruhigenden Duft erfüllen.
- **Bäder:** Ein entspannendes Bad mit ein paar Tropfen Lavendel- oder Kamillen-Öl kann helfen, Verspannungen zu lösen und den Körper zu beruhigen.
- **Massage:** Ätherische Öle können mit einem Trägeröl wie Mandelöl oder Jojobaöl vermischt und für eine entspannende Massage verwendet werden. Besonders effektiv sind hier Öle wie Lavendel, Kamille oder Ylang-Ylang.
- **Inhalation:** Man kann ein paar Tropfen ätherisches Öl in eine Schale mit heißem Wasser geben und den Dampf einatmen, um sofortige Entspannung zu erfahren.

Aromatherapie sollte immer mit Bedacht angewendet werden. Achten Sie darauf, die ätherischen Öle richtig zu verdünnen, um Hautirritationen zu vermeiden, und konsultieren Sie bei gesundheitlichen Problemen einen Fachmann. Ätherische Öle können eine Unterstützung dabei sein, sich leichter entspannen und zur Ruhe finden zu können. Zum Beispiel konnten Wissenschaftler nachweisen, dass sich die Schlafqualität von Pflegekräften im Schichtdienst verbessern kann, wenn sie die Düfte ätherischer Öle wie Lavendelöl einatmen.



MISSION IMPOSSIBLE

WENN DIE LIBIDO URLAUB MACHT



Grundsätzlich gibt es beim sexuellen Verlangen große individuelle Unterschiede. Während manche Menschen täglich Lust auf Sex haben, reicht anderen einmal pro Woche oder einmal im Monat. Vom sogenannten Libido-verlust sprechen Mediziner, wenn Menschen mindestens sechs Monate lang ein vermindertes sexuelles Verlangen aufweisen.

Umfragen zufolge leiden rund 30 % der Frauen zwischen 18 und 59 Jahren an (vorübergehendem) Libidoverlust. Beim weiblichen Lustempfinden können unterschiedliche Komponenten eine Rolle spielen:

Der Zyklus der Lust:

Das Lustempfinden junger Frauen verändert sich mit dem Zyklus. Während zu Beginn des Zyklus tendenziell Flaute im Bett herrscht, steigt der Spiegel des „Stimmungs-

machers“ Östrogen um den Eisprung herum an. Gegen Ende des Zyklus schlagen sich manche Frauen mit PMS herum und Sex ist mehr oder weniger das Letzte, wonach ihnen ist. Andere wiederum strotzen geradezu vor sexueller Lust, da ihr Unterleib vor der Regel bzw. der Einnistung des Eis besonders gut durchblutet ist

Stimmungskiller Pille – aufgrund des künstlich herbeigeführten Testosteronmangels.

Lustbremse Wechseljahre – im Zuge des hormonellen Wandels kommt es nicht nur zu Scheidentrockenheit, sondern oftmals auch zu einem Verlust der Libido. Spätestens seit der Dokumentation „Die Lust der Frauen“ weiß man jedoch, dass der Libidoverlust bei Weitem nicht alle Frauen in den Wechseljahren betrifft.

Schmerzen beim Sex – können wahre Stimmungskiller sein. In jedem Fall lohnt es sich – auch der Beziehung wegen – mit einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen bzw. mit der Apothekerin oder dem Apotheker Ihres Vertrauens darüber zu sprechen.

BEPANTHEN® AUGENTROPFEN INTENSE

NEU!

Bei sehr trockenen und chronisch trockenen Augen

- Regenerieren die 3 Phasen des Tränenfilms
- Schützen mit Lipiden vor Austrocknung
- Bilden einen stabilen, langhaftenden Schutzfilm
- Befeuchten nachhaltig
- Schützen mit Vitamin A + E vor negativen Umwelteinflüssen

Die Augentropfen sind frei von Konservierungsmitteln und mit allen Arten von Kontaktlinsen verträglich.

Bepanthen® Augentropfen Intense sind im Mehrdosis-Fläschchen und als praktische Einzeldosen für unterwegs erhältlich.

Schutzschild-Komplex

Lipide
Hyaluronsäure
Dexpanthenol
Vitamin A und E



SCHUTZ FÜR SEHR TROCKENE AUGEN

Mehr als eine Million Menschen in Österreich leiden an trockenen Augen. Diese sind oft das Resultat von Bildschirmarbeit, dem Tragen von Kontaktlinsen, Klimaanlage sowie der Einnahme bestimmter Arzneimittel und nachlassender Tränenproduktion mit zunehmendem Alter.

Menschen mit sehr trockenen oder chronisch trockenen Augen leiden dabei u. a. unter brennenden, gereizten, tränenden und juckenden Augen, die sich müde und überanstrengt anfühlen.

MIT INNOVATIVEM LIPID-SCHUTZSCHILD

In all diesen Fällen sind die neuen **Bepanthen® Augentropfen Intense** mit ihrem

innovativen Lipid-Schutzschild-Komplex besonders hilfreich und effektiv.

Die enthaltenen **Phospholipide** regenerieren die wichtige Lipidschicht des Tränenfilms, bilden einen stabilen, lang haftenden Schutzfilm und verhindern eine zu starke Verdunstung.

Hyaluronsäure und Dexpanthenol sorgen durch ihre hohe Wasserbindungsfähigkeit für eine intensive Befeuchtung des Auges, unterstützen die Regeneration der empfindlichen Hornhaut und lindern die Symptome trockener Augen spürbar. Abgerundet wird der Schutzschild durch die **Vitamine A und E**, die das Auge vor negativen Umwelteinflüssen (u. a. Radikalbildung durch UV-Licht) schützen und oxidativem Stress entgegenwirken.

RÄTSELPASS MIT GEWINNSPIEL

Raub-fisch	↘	Staat im Himalaja	↘	Binde-wort	lächerlich, kindisch	Mai-länder Opern-haus	↘	eine Zahl	multi-pliziert mit	persönl. Fürwort (erste Person)	↘	christlicher Bitttruf (Kzrw.)	Junge, Bub	nordischer Hirsch, Elch	↘	Lust, et-was Be-stimmtes zu essen	↘	gerade (beim Roulette)	↘	Abkür-zung für Sekunde
Opern-sängerin: Netrebko	→		↘		Dekor, Zierde	→							großer Fels-block im Meer	↘						kost-spielig
↖							5	Organisation d. Erdöl ex-portieren-den Länder		Fest-, Lob-gesang	→					Vertrag; Bündnis		1		
lieb, goldig	↘	kurze Stich-waffe	↘	Stein-, Trenn-wand	ring-förmige Korallen-insel	→				glitzern-der Christ-baum-schmuck	↘		als Anlage zugefügt	↘	7				Stadt in den Nieder-landen	
Spiel-karte	↘		↘		Kopf-schutz			Mineral-wasser (Kurz-wort)		US-Bürger (ugs.)	→		Blatt-gemüse		indisches Getränk aus Joghurt	↘	anhäng-lich, loyal			
↖	3									knapp, spärlich	→	dumme, törichte Handlung (ugs.)						franzö-sisches Adels-prädikat		
nage-tierähn-licher Säuger		franz. unbe-stimmter Artikel	→	2		gelb-braune Maler-farbe	→	4			↘	brasil. Wäh-rungs-einheit		Himmels-richtung		zähflüs-siges Kohle-produkt	→			
↖				Augen-deckel	→				in Eile; keu-chend	→	6									
Zimmer-winkel		italie-nische Haupt-stadt	→			Haupt-schlag-ader	→					unerreich-barer Aufschlag (Tennis)	→							
1	2	3	4	5	6	7		Titel-figur bei Lessing (Emilia)	→											

Auflösung der Vornummer

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

DAS LOSUNGSWORT DES KREUZWORTRÄTSELS IST IHR ERSTER SCHRITT ZUM HAUPTGEWINN:

Ein Gewinn für Ihre Yoga- und Trainingseinheiten: rutschfest, hervorragende Dämpfung, umweltfreundliches Material

Name _____

Adresse _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja | o nein **(bitte ankreuzen)**.
Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 05.05.2025 bei uns in der Apotheke ab – wir verständigen Sie.

Symbolbild

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.






KINDER WENN'S BEIM WICKELN BRENNT

Die Haut von Babys ist besonders empfindlich und gerade im Windelbereich können leicht Rötungen und Irritationen auftreten. Windeldermatitis, oft auch „Wundsein“ genannt, ist eine der häufigsten Hauterkrankungen im Säuglingsalter.

Typische Symptome sind:

- Gerötete Haut – vor allem an Po, Leiste und Oberschenkel
- Kleine, entzündete Pusteln oder nässende Stellen
- Ihr Baby ist unruhig oder reagiert empfindlich beim Wickeln

In schweren Fällen kann eine Infektion mit Hefepilzen (Candida) auftreten, erkennbar an intensiv roten, scharf begrenzten Stel-



len mit kleinen Pusteln am Rand. Falls die Rötungen trotz aller Pflegemaßnahmen nicht abklingen oder sich verschlimmern bzw. das Kind, Fieber bekommt, sollten Sie einen Kinderarzt aufsuchen.

SANFTE PFLEGE

Verwenden Sie atmungsaktive Windeln und achten Sie auf die richtige Größe, um Reibung zu minimieren. Eine regelmäßige Pflege mit geeigneten Produkten schützt die empfindliche Babyhaut langfristig.

Wir beraten Sie gerne zu passenden Pflegeprodukten und stehen Ihnen bei weiteren Fragen zur Seite. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Ihr Baby sich rundum wohlfühlt.

- 1** Wechseln Sie die Windeln häufig, um die Haut trocken zu halten. Insbesondere nach dem Stuhlgang ist schnelles Reinigen wichtig.
- 2** Verwenden Sie lauwarmes Wasser oder spezielle milde Reinigungstücher. Vermeiden Sie aggressive Seifen oder alkoholhaltige Produkte.
- 3** Lassen Sie Ihr Baby so oft wie möglich ohne Windel strampeln. Frische Luft unterstützt die Regeneration der Haut.
- 4** Zinksalben haben sich bewährt, da sie die Haut schützen und Wundheilung fördern.
- 5** Klassische Babypuder können bei feuchter Haut verklumpen und Reizungen verstärken. Greifen Sie besser zu modernen Alternativen.

BUNT, BUNTER, **AM BUNTESTEN**

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



Nase voll von Allergie?

Jetzt
-20%
sparen!



NEU

Tschüss, Allergiestress.
Lectranal® bei Pollenflug.

Medizinprodukt

 **Lectranal**®

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



-20%
Gutschein

Jetzt bei gemeinsamem Kauf von Lectranal®,
Lectranal® INTENS oder Lectranal® Saft junior
+ Lectranal® ALLERGIE Nasenspray **-20% sparen.**

Einlösbar in Ihrer Apotheke bis 31. Mai 2025. Keine Barablöse möglich.

A woman with blonde hair is smiling and applying a white cream to her left arm. The background is a soft, out-of-focus white.

UREA DER FEUCHTIGKEITSHELD IN DER KOSMETIK

Urea, auch bekannt als Harnstoff oder Carbamid, ist ein wahrer Alleskönner in der Hautpflege. Dieser Wirkstoff, der natürlicherweise im menschlichen Körper vorkommt, hat sich als äußerst effektiv in der Behandlung von trockener und strapazierter Haut erwiesen.

WAS IST UREA?

In der Kosmetik wird Urea in synthetischer Form verwendet, die aus Ammoniak und Kohlenstoffdioxid hergestellt wird. Diese synthetische Form ist geruchlos und löst in der Regel keine allergischen Reaktionen aus.

Die Hauptstärke von Urea liegt in seiner Fähigkeit, Feuchtigkeit zu binden. Es wirkt als Feuchthaltemittel, das Wasser in der ober-



Johanna Aimer

ten Hautschicht speichert und so die Haut den ganzen Tag über mit Feuchtigkeit versorgt. Dies macht ureahaltige Produkte besonders wertvoll für Menschen mit trockener, schuppiger oder empfindlicher Haut.

ANWENDUNG UND KONZENTRATION

Urea wird in verschiedenen Konzentrationen in Kosmetikprodukten verwendet – je nach gewünschter Wirkung. Eine geringe Konzentration, nämlich 2 - 5 %, findet man in z.B. Gesichtsfuchtigkeitscremes zur täglichen Pflege und Regeneration der Haut.

5 – 10 % werden gerne in Hand- und Fußcremen verwendet, um die Haut weich und geschmeidig zu halten.

Höhere Konzentrationen wie 10 – 30 % enthalten Pflegeprodukte für problematischer Haut, wie Psoriasis oder leichter Verhornung an den Fersen. Auch für Neurodermitiker ist Urea ein Wirkstoff, der zu Linderung der Symptome beitragen kann. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn die Haut offene Stellen – zum Beispiel durch Aufkratzen verursacht – aufweist, da Urea in diesem Fall ein Brennen oder eine Hautreizung verursachen kann.

30 – 50 % sind weniger gängig und werden für Peelings oder intensive Behandlungen zur Entfernung starker Hornhaut verwendet. In solchen Fällen am besten mit einem Arzt, Apotheker oder der Kosmetikerin sprechen, da diese Konzentration eine stark schälende Wirkung hat.

Urea ist besonders vielseitig und kann in einer Vielzahl von Produkten wie: Cremes, Lotionen, Conditioner und Shampoos verwendet werden. Dazu kommt, dass es ein unverzichtbarer Bestandteil moderner Hautpflegeprodukte geworden ist. Seine Fähigkeit, Feuchtigkeit zu binden und die Haut zu regenerieren, macht es zu einem idealen Wirkstoff für die tägliche Anwendung.

Ein Geheimtipp ist definitiv der Eucerin Urea Repair Plus Fußschaum. Dieser ultra-leichte Schaum lindert trockene Haut an den Füßen sofort und sorgt für ein angenehmes hydratisiertes Hautgefühl. Ein großer Vorteil ist zudem, dass der Schaum sofort einzieht, nicht fettet und für Diabetiker geeignet ist.

Trockene Haut, Juckreiz?

Entdecke klinisch bewiesene Linderung



Eucerin®

-20%
RABATT

AUF EUCERIN®
KÖRPERPRODUKTE*

Aktionszeitraum: 03.02. – 16.03.2025

* Aktion gültig auf alle Eucerin® Körperpflege- & Reinigungsprodukte. Ausgenommen Sonne, Deodorants und Haarpflege. Nicht mit anderen Aktionen & Geschenk-Pflegesets kombinierbar.

230 Jahre KOTTAS

Doppeltes Jubiläum bei KOTTAS PHARMA:
230 Jahre Unternehmen und **60 Jahre** DR. KOTTAS
Filterbeuteltee! Die Erfolgsgeschichte nahm 1795 mit
der Eröffnung der Medicinischen Kräuter Handlung in
Wien ihren Anfang.

Anlässlich des Firmenjubiläums präsentiert KOTTAS den
neuen **DR. KOTTAS Jubiläumstee**. Mit seiner stilvollen **Verpackung**
im Retro-Design erinnert dieser feine Kräutertee in Bio- und
Apothekenqualität an die KOTTAS Tees der 60er Jahre.



230 Jahre Jubiläum

Heute ist KOTTAS der **führende**
Heilkräuterproduzent in Österreich und
die erste Adresse für **Heilkräuter** in
Arzneibuchqualität. Aktuell sind um die
70 DR. KOTTAS Arznei- und Kräutertees
im Filterbeutel erhältlich und **DR. KOTTAS**
zählt zu den beliebtesten Marken in
Österreichs Apotheken.



Heilkräuterkompetenz seit 1795
So schmeckt Wirkung!

MITARBEITER TIPPS

01



PKA Emilie Hametner

Seit Jahren habe ich immer wieder mit trockenen und rissigen Lippen zu kämpfen.

Ich habe viele verschiedene Pflegeprodukte getestet – schlussendlich ist unser hauseigener Lippenpflegestift mein absoluter Lieblingsbegleiter geworden.

Durch seine regenerierende und pflegende Wirkung ist er perfekt für meine Lippenbedürfnisse geeignet. Zudem unterstützt er die Wundheilung.

Für eine noch intensivere Pflege empfehle ich den Balsam im Glas-tiegel.

Wir bieten auch einen Sammelpass für unsere Aromatherapie Produkte an.

Zudem können Sie uns gerne die leeren Tiegel unserer Aromatherapie-Produkte zurückbringen – diese werden wiederverwendet.



Unser ständiger Begleiter bei sportlichen Aktivitäten. Ob beim Wandern, Klettern oder Fußball. Die Kids lieben ihn... und ich auch!

Mein Favorit: Cappuccino

Der MELASAN SPORT ENERGIEBLOCK ist die perfekte Zwischenmahlzeit, um während intensiver körperlicher Aktivitäten zusätzliche Energie zu tanken. Ob bei langen Wanderungen oder Skitouren – dieser Riegel ist ein treuer Begleiter, der Sie mit einer langanhaltenden Energiequelle versorgt.

Die Grundlage der Riegel bilden saftige Haferflocken, die je nach Geschmacksrichtung

mit ausgewählten Zutaten hergestellt werden. So kann man unterwegs – ganz praktisch und genussvoll – mit der nötigen Energie versorgt werden. Ideal für Abenteuer in der Natur und Ausflüge, bei denen man lange auf den Beinen ist.

02



Julia Spießberger

AKTIONEN

ZINKLETTEN VERLA, HIMBEERE

Für eine ausreichende Versorgung mit Zink

Zink ist ein lebensnotwendiges Spurenelement und wird z.B. für die Knochenbildung benötigt.

Enthält zusätzlich Vitamin C

Damit leisten Sie auf eine besonders schmackhafte und bequeme Weise einen wichtigen Beitrag zur ausreichenden Versorgung mit den Vitalstoffen Zink und Vitamin C, z.B. bei un- ausgewogener Ernährung, körperlicher Belastung oder bei einem erhöhten Bedarf. Für Diabetiker geeignet - glutenfrei und ohne Lactose

Zinkletten Verla, Himbeere
50 Stück



Aktion gültig von 1. – 31.3.2025



VITA WUND*

desinfiziert und heilt gereizte und geschädigte Haut

Die Kombination aus hautpflegendem Fett und Des- infection in einer hochwertigen Salbengrundlage, schützt vor Infektionen der betroffenen Hautstellen und beschleunigt die Wundheilung.

Vita Wund Salbe ist durch die hautverträgliche Zu- sammensetzung in den meisten Fällen auch für Allergiker geeignet.

Vita Wund
60 g

Aktion gültig von 1. - 30.4.2025



Wir sind für Sie da!
Montag – Freitag: 8:30 – 18:00 Uhr
Samstag: 8:30 – 17:00 Uhr

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

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

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

*Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsanweisung, 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.