



05

**NAHRUNG
ZUM TRINKEN**

06

**DARM – DER
WEGWEISER**

10

**WENN'S ZWICKT
UND ZWACKT**



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

Mit dem Wonnemonat Mai und den ersten warmen Sommertagen im Juni beginnt eine Zeit voller Energie, Bewegung und Lebensfreude.

Gleichzeitig stellt der Wechsel der Jahreszeiten unseren Körper vor neue Herausforderungen: Pollenflug, erhöhte UV-Strahlung und steigende Temperaturen beeinflussen unser Wohlbefinden. In dieser Ausgabe unserer Kundenzeitung möchten wir Ihnen wertvolle Tipps an die Hand geben, wie Sie gesund und unbeschwert durch diese Monate kommen.

Ein zentrales Thema dieser Zeit ist der Schutz vor der Sonne. Gerade nach den dunklen Wintermonaten ist unsere Haut empfindlicher und braucht besondere Pflege. Wir beraten Sie gerne zu

den passenden Sonnenschutzprodukten für Ihre Haut und erklären, worauf Sie beim Aufenthalt im Freien achten sollten.

Auch Allergiker haben es in diesen Monaten nicht leicht. Der Pollenflug erreicht im Mai und Juni seinen Höhepunkt. In unserer Apotheke erhalten Sie nicht nur die passenden Medikamente, sondern auch umfassende Beratung zu weiteren Maßnahmen, die Ihre Beschwerden lindern können. Besuchen Sie uns gerne in der Apotheke – wir sind für Sie da und beraten Sie individuell, damit Sie gesund und voller Energie in den Sommer starten können.

Herzlichst,

Ihr Mag. pharm. Helmut Hiebl

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



Instagram



Facebook

SONNE LIEBEN - HAUT SCHÜTZEN

EUCERIN SUN

€ 8,- Sofort-Rabatt beim Kauf von
2 Eucerin Sonnen-Produkten.



€ 8,-
sparen

Rabatt nicht mit anderen Aktionen und Sonnen-Promoboxen kombinierbar.

LAROCHE-POSAY ANTHELIOS UND VICHY CAPITAL SOLEIL

1 Sonnenprodukt -3 €
2 Sonnenprodukte -10 €



Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Von der Aktion ausgeschlossen sind: Anthelios Stick für empfindliche Hautpartien LSF 50+ 9 g und Anthelios After-Sun Milch 200 ml.

Aktionen gültig bis 30. August 2025

LEATON®

HERGESTELLT IN
ÖSTERREICH



mit Liebe
GESCHENKT.

Für das Immunsystem,
für Vitalität & Leistungskraft

WANN WELCHE BANDAGE? KURZ- UND LANGZUGBINDEN



Mag. pharm. Helmut Hiebl

Ob bei Sportverletzungen, Venenleiden oder zur Unterstützung nach einer Operation – Bandagen und Binden sind unverzichtbare Helfer in der medizinischen Versorgung. Doch nicht jede Binde eignet sich für jeden Zweck.

KURZ- VERSUS LANGZUGBINDEN: DIE WICHTIGSTEN UNTERSCHIEDE

Kurzzugbinden bestehen aus einem festen, wenig elastischen Material und besitzen eine geringe Dehnbarkeit. Dies bedeutet, dass sie beim Anlegen nur wenig nachgeben und daher einen hohen Arbeitsdruck, aber einen geringen Ruhedruck ausüben. Kurzzugbinden werden vor allem bei der Therapie von Venenerkrankungen und Lymphödemen eingesetzt, da sie die Muskelpumpe beim

Gehen oder Bewegen optimal unterstützen. Sie sind besonders für Patienten mit chronischer venöser Insuffizienz oder Lymphödem geeignet.

Langzugbinden hingegen sind stark elastisch und können sich um mehr als 100 % ihrer ursprünglichen Länge dehnen. Sie üben einen konstanten Druck auf das Gewebe aus, sowohl in Ruhe als auch bei Bewegung. Dadurch sind sie ideal für die Ruhigstellung nach Verletzungen oder Operationen, zum Beispiel bei Verstauchungen oder Prellungen. Sie werden häufig im Sportbereich zur Stabilisierung von Gelenken oder zur Kompression eingesetzt.

ANWENDUNGSGEBIETE UND RICHTIGE HANDHABUNG

Wann verwendet man Kurzzugbinden?

- Behandlung von chronischer venöser Insuffizienz (CVI)
- Therapie von Lymphödemen
- Unterstützung der Muskelpumpe bei Bewegung
- Vermeidung von Thrombosen bei immobilen Patienten

Wann verwendet man Langzugbinden

- Stabilisierung von Gelenken nach Verletzungen
- Kompressionstherapie bei akuten Schwellungen
- Ruhigstellung nach Operationen
- Unterstützung bei Sportverletzungen



***AKTION: AUF DAS GESAMTE, LAGERNDE FRESUBIN SORTIMENT.**

(Trinknahrung und Pudding)

Aktion gültig von 01. – 30. Juni 2025

**€3,-
sparen***



NAHRUNG ZUM TRINKEN

Die Fresubin Trinknahrung hilft mangelernährten Menschen, ihre Nährstoffdefizite auszugleichen. Die Gründe für eine Mangelernährung sind vielfältig:

Zeitmangel, einseitige oder einschränkende Ernährung, Krankheiten, Appetitlosigkeit, Zahnprobleme oder kognitive Störungen können dazu führen, dass der Ernährung nicht mehr genügend oder die falsche Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Der Körper wird anfälliger für Infektionen, zudem lässt die Muskelkraft nach, das Gangbild wird unsicherer, die Gefahr zu stürzen, steigt. Und damit beginnt oft ein Teufelskreis, denn ein mangelernährter Körper besitzt kaum Regenerationskräfte und die Beschwerden verstärken sich.

Fresubin kann helfen, den Körper wieder so zu versorgen, dass die Vitalfunktionen optimiert werden, sich die Regeneration beschleunigt und die Wundheilung und die Widerstandskraft verstärkt werden. Fresubin Trinknahrung wird in der Ernährungstherapie bei Krebserkrankungen, bei CED (Chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn

und Colitis Ulcerosa), Appetitlosigkeit und bei Kau- und Schluckproblemen angewendet.

Ein besonderes Einsatzgebiet ist auch die Geriatrie, die Altenpflege. Gerade bei älteren Menschen summieren sich Beschwerden wie Zahnprobleme, Einsam- und Traurigkeit und nachlassende kognitive Fähigkeiten oder beginnende Demenz, so dass generell die Lust an Ernährung und das Verständnis für die Notwendigkeit von Essen und Trinken nachlässt.

Da im Alter das Durst- und Hungergefühl nachlässt, laufen ältere Menschen generell eher in Gefahr, in eine Mangelernährung zu geraten. Die Fresubin Trinknahrung kann Mangelernährung entgegenwirken, ohne das große Portionen Essen zu sich genommen werden müssen. Aus diesem Grund eignet sich die Fresubin Trinknahrung auch zur Therapie von Essstörungen wie Magersucht. Natürlich kann Fresubin auch von gesunden Menschen zu sich genommen werden, z. B. als Ergänzung zum Sport oder als aufbauender Drink für zwischendurch. Generell ist Fresubin als ergänzende sowie auch als ausschließliche Ernährung geeignet.

Intimpflege
ganz individuell

LACTAMOUSSE® *Pur*

LACTAMOUSSE® *Fresh*



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.gesundescheide.at

Germania  gynäkologie

BIOHACKING

DER DARM – WEGWEISER FÜR EINE STARKE MITTE

Ein gesunder Darm ist die Grundlage für ein starkes Immunsystem. Rund 70 % unserer Abwehrzellen befinden sich im Darm. Dort arbeitet unser Mikrobiom – also die Gemeinschaft der „guten“ Darmbakterien – rund um die Uhr daran, Krankheitserreger abzuwehren, Entzündungen zu regulieren und unser Wohlbefinden zu fördern.

Unser Verdauungstrakt ist also nicht nur für die Nahrungsverwertung zuständig, sondern spielt auch eine zentrale Rolle im Schutz vor Krankheitserregern. Das empfindliche Zusammenspiel zwischen Darmflora, Schleimhaut und Immunzellen entscheidet auch über unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden – und sogar über unsere Stimmung.

IHRE GUTE LAUNE BEGINNT IM BAUCH

Rund 90 % des körpereigenen Serotonins wird nicht im Gehirn, sondern im Darm pro-

duziert – ein gesunder Darm ist also wichtig für unser seelisches Gleichgewicht.

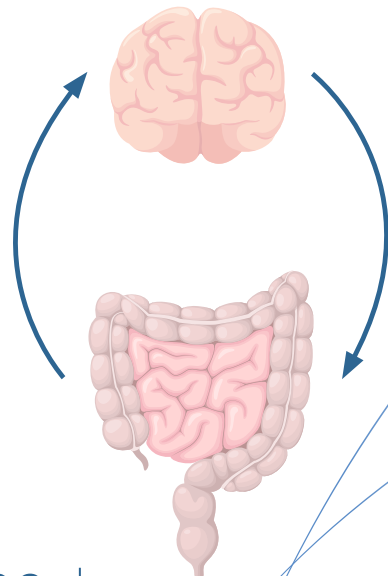
Zwar kann das Serotonin aus dem Darm die Blut-Hirn-Schranke nicht direkt überwinden, aber: Der Darm beeinflusst über die sogenannte Mikrobiom-Gehirn-Achse (auch Darm-Hirn-Achse genannt) auf vielfältige Weise unsere Stimmung, unseren Stress-Level und unser allgemeines Wohlbefinden.

Eine gesunde Darmflora trägt zur Produktion und Regulierung von Serotonin-Vorstufen bei – ist also die Darmflora gestört (z. B. durch Stress, schlechte Ernährung oder Antibiotika), kann auch die Serotonin-Produktion aus dem Gleichgewicht geraten.





PROBIOTIC 13
Kapseln | 60 Stück
JETZT NUR € 18,55



DER DARM – DIE BIOCHEMISCHE FABRIK

... produziert viele wichtige Stoffe, die für unsere Gesundheit entscheidend sind und stellt zudem eine große Anzahl an lebenswichtigen Substanzen her – oft in Zusammenarbeit mit den Billionen Bakterien unseres Mikrobioms:

- Serotonin – für Stimmung, Schlaf und Darmbewegung
- Kurzkettige Fettsäuren – entstehen durch den Abbau von Ballaststoffen und sind wichtig für die Energieversorgung der Darmzellen, für den Stoffwechsel und als Entzündungshemmer

- Vitamin K: wichtig für die Blutgerinnung
- Vitamin B12
- Biotin, Folsäure, B2, B6: für Nerven, Haut und Stoffwechsel
- Immunglobuline – der Darm ist eine zentrale Produktionsstätte für Antikörper, die uns vor Infektionen schützen.
- Neurotransmitter und Hormone: Neben Serotonin werden auch Dopamin-Vorstufen, GABA (wirkt beruhigend) und Signalmoleküle, wie Histamin, produziert.
- Botenstoffe zur Immunregulation – z. B. Interleukine, die das Immunsystem stimulieren oder bremsen – je nach Bedarf.

WENN DER DARM „UNDICHT“ WIRD – DAS LEAKY-GUT-SYNDROM

Normalerweise ist die Darmschleimhaut eine Art „Schleuse“: Sie lässt nur das durch, was erwünscht ist – z. B. Nährstoffe – und hält schädliche Stoffe draußen. Beim sogenannten Leaky-Gut-Syndrom (durchlässiger Darm) ist diese Schutzbarriere gestört. Die Darmwand wird durchlässiger als sie sein sollte – winzige Lücken entstehen zwischen den Zellen.

Was passiert dann? Unverdaute Nahrungsbestandteile, Bakterien oder Toxine können

ins Blut gelangen. Das kann das Immunsystem reizen und Entzündungsreaktionen im Körper auslösen. Manche Experten vermuten sogar Zusammenhänge mit Allergien, Autoimmunerkrankungen oder chronischer Müdigkeit – auch wenn nicht alles wissenschaftlich gesichert ist.

Mögliche Ursachen:

- Dauerhafter Stress
- Ungesunde Ernährung (z. B. viel Zucker, Alkohol, Zusatzstoffe)
- Medikamente wie Antibiotika oder Schmerzmittel
- Chronische Entzündungen oder Darm-erkrankungen

Was hilft? Eine darmfreundliche Ernährung mit Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren, fermentierten Lebensmitteln und gezielte Probiotika können die Darmschleimhaut wieder stärken. Wenn die Probleme anhalten, sollte eine Darmmikrobiom-Analyse durchgeführt werden. Gerne können Sie bei uns in der Apotheke ein „OmniBiotic Scan“ zur Darmanalyse beziehen. Definitiv positiv wirkt sich eine basische Ernährung aus – zudem Aminosäuren wie Glutamin, Glycin und vieles mehr – und: ein Basenpulver – fragen Sie danach bei uns in der Apotheke – Sie wissen ja, wir helfen Ihnen gerne, sich selbst zu helfen!



UroAkut®

Ja bitte!



D-Mannose + Cranberry
Die ideale pflanzliche Kombination!

D+PAC
klinisch untersucht



www.gesunde-blase.at

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

Kwizda
Pharma



AROMATHERAPIE WENN'S ZWICKT UND ZWACKT

Schmerzen in den unterschiedlichsten Formen – Geburt, Zahnen, Wachsen, Sportunfälle, Krankheiten, die diversen Zipperleins beim Älterwerden... – sind Teil unseres Lebens. Schmerzen haben aber auch eine Warn- und Schutzfunktion – es lohnt sich, seinem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Zur Behandlung von Schmerzen stehen verschiedene medikamentöse und nicht medikamentöse Methoden zur Verfügung. Diese werden gerne auch kombiniert angewendet. Fachleute empfehlen, akute Schmerzen möglichst frühzeitig mit Medikamenten zu behandeln. So kann in vielen Fällen verhindert werden, dass diese chronisch werden. Bei chronischen Schmerzen empfehlen Fachleute mitunter ein multimodales Behandlungsprogramm. Bei diesem werden auch psychische und soziale Faktoren, die an der Schmerzentstehung beteiligt sein können, mitberücksichtigt.

Vertrauen Sie auf die Expertise von Ärzt*innen und Apotheker*innen, um das richtige Mittel für Sie zu finden.

Nicht-Opioid-Analgetika – Schmerzmittel aus der Gruppe der nicht steroidalen Antirheumatika (Acetylsalicylsäure, Diclofenac und Ibuprofen) werden bei leichten bis mäßigen Schmerzen empfohlen. Als Tabletten, Salben oder Pflaster eignen sie sich besonders bei Schmerzen, die durch eine Entzündung ausgelöst werden.

Opioid-Analgetika – sind verschreibungspflichtige Medikamente, durch die



die Weiterleitung von Schmerzsignalen im Rückenmark und im Gehirn unterdrückt wird und sehr gut bei vielen Arten von akuten Schmerzen wirken.

Co-Analgetika – sind Medikamente, die eigentlich für einen anderen Gebrauch als zur Behandlung von Schmerzen bestimmt sind, z.B. zur Behandlung von Depressionen oder Krampfanfällen. Sie werden u.a. bei anhaltenden Nervenschmerzen, sogenannten neuropathischen Schmerzen, empfohlen.



UND IMMER GIBT'S EIN KRAUT DAGEGEN

Gut, dass meist (mehr als) ein Kraut gegen Schmerzen gewachsen ist. Genauer gesagt, stark verdichtete – durch Destillation gewonnene – Extrakte aus diversen Duftpflanzen, die eine erstaunlich besänftigende Wirkung auf unsere Pein ausüben können. Denn wesentliche Bestandteile der meisten ätherischen Öle sind Monoterpene. Diese können durch den sog. „Counterirritant-Effekt“ eine verblüffend beruhigende Wirkung auf das Schmerzgeschehen ausüben. Der Counterirritant-Effekt erklärt sich durch eine minimale lokale Reizung, auf die eine Entleerung des Neuropeptids Substanz P ins Gewebe folgt, wodurch die Schmerzwahrnehmung (Nozizeption) deutlich herabgesetzt wird. Dieser Mechanismus kann durch Monoterpene ausgelöst werden. Zudem gibt es zahlreiche Öle, die Menthol, Eugenol sowie das hoch potente Methylsalicylat enthalten.

Da etliche Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen zudem eine nachgewiesene anti-inflammatorische Wirkung besitzen, können wir deren schonende und dennoch so effektive „Two-in-one“-Wirkungen bei vielen Arten von Schmerzen nutzen. Auch als adjuvante und lokal anzuwendende Unterstützung konnten sich Mischungen aus ätherischen Ölen gut bewähren: Der Verbrauch an belastenden Schmerzmitteln kann so in vielen Fällen reduziert werden. Uns steht eine ansehnliche Auswahl an schmerzlindernden und entzündungshemmenden Ölen zur Verfügung:

- Zitrone
- Lemongrass und Citronella
- Zitroneneukalyptus
- Deutsche Kamille
- Basilikum
- Gewürznelke
- Garten-Bohnenkraut
- Valeriana wallichii – eine Baldrianart aus dem Himalaya
- Ingwer



STARK UND DENNOCH SCHWACH EINE FRAGE DER POTENZ

Bizeps, Trizeps, Latissimus... sie alle sind gut trainiert und hart wie Stahl – nur der eine Schwellkörper fällt manchmal aus der Rolle. Ist es über einen längeren Zeitraum nicht möglich, für einen befriedigenden Geschlechtsverkehr eine ausreichende Erektion des Penis zu erreichen, spricht man von einer erektilen Dysfunktion (ED), umgangssprachlich von Impotenz.

Die Ursachen dafür sind vielfältig. Das Zustandekommen einer Erektion erfordert ein intensives Zusammenspiel von Nerven- und Gefäßsystem und wird zudem von männlichen Geschlechtshormonen beeinflusst. Der Penisschwellkörper verfügt über einen komplexen Aufbau. Dementsprechend mannigfaltig können die Ursachen einer

erektilen Dysfunktion sein – z.B. kardiovaskulär oder neurologisch bedingt. Körperliche Faktoren zählen genauso dazu wie psychische (Stress, mangelndes Selbstvertrauen, Probleme in der Partnerschaft...) – oder auch eine Kombination mehrerer Faktoren.

Zur Abklärung einer ED wird eine ausführliche Anamnese durchgeführt, in die nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch Sexualität, Lebensstil und das soziale wie auch das partnerschaftliche Umfeld mit einbezogen werden. Dafür kann es sinnvoll sein, auch die Partnerin/den Partner in das Gespräch zu involvieren. Das Ansprechen von „Problemen“, die die Sexualität betreffen, ist oft mit Tabus und Hemmschwellen verbunden. Ein offenes und ehrliches Gespräch ist jedoch für Diagnose und Therapie notwendig.

Welche Therapieform passend ist, findet die Ärztin/der Arzt aufgrund der individuellen Voraussetzungen gemeinsam mit dem Patienten heraus. Fragen Sie auch gerne den „Apotheker Ihres Vertrauens“ um Rat.

Bei Sport und Freizeit immer dabei...



Beruhigt den Rachen –
stärkt das Immunsystem.

Stilaxx® Drops



Fruchtige Weichgummies täglich
zum Kauen oder Lutschen.

Die **Stilaxx®** Formel mit wertvollen Pflanzen-
extrakten beruhigt den gereizten Rachen.

Die **Immunbooster** Vitamin C, D₃ und Zink
stärken die Abwehrkraft.

Stilaxx® Drops – immer dabei.



GUTSCHEIN*

Jetzt mit GRATIS Radflasche

* Beim Kauf einer Packung Stilaxx® Drops erhalten Sie eine
Stilaxx® Radflasche gratis. Aktion gültig bis 30. Juni 2025.
Solange der Vorrat reicht.

RÄTSELSPASS MIT GEWINNSPIEL

wichtig, grund- legend	radio- aktives Schwer- metall	Tennis- begriff	Oper von Verdi	Brenn- stoff aus Kohle	seemän- nisch: Wind- seite	eine Zahl	ein Europäer	flieder- blau, hell- violett	eine der Gezeiten	Feuer- kröte	Handels- brauch	amerik. Schau- spieler (Robert)	kosbar, mensch- lich vor- nehm
leicht- sinniger Mensch (ugs.)		14			ver- schwom- men; zer- streut				7	der Blaue Planet		10	
Laub- baum			Schutz- anzug			2		Himmels- richtung			1	Bruder Jakobs im A. T.	Triumph, Erfolg im Welt- kampf
Tier- mund	4		spani- sche Balea- reninsel	Zier- pflanze, Zante- deschia	franzö- sisch: Wasser			Furche, Kerbe		hügelig, holprig	Gesteins- gebilde		
Schul- fach (Fremd- sprache)					11	Nach- komme	unzuver- lässig	3				Nationa- litäts- zeichen Tunesien	
an- nähernd, ungefähr	Renn- schlitten			kleines Krebstier			ohne Inhalt	Strudel- wirkung	Teil- zahlung			6	
			Fluss z. Rhein, in Vor- arlberg	13	Abk. für Euro- päische Union	schnell zu be- förder- de Post					8		
Gebirge zwischen Europa u. Asien	Vorname der Taylor (Kurz- form)			Ausbil- dungs- zeit (Beruf)		12	Aner- kennung						
			blutstil- lendes Mittel		9	Tadel		5					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Auflösung der Vornummer

H	U	A	I	E	A	S
A	N	N	A	S	C	H
N	E	D	L	I	C	H
F	B	A	T	O	L	L
D	A	M	E	L	P	A
P	O	L	A	R	H	A
L	U	N	E	O	C	K
E	C	K	E	L	I	D
H	R	O	M	A	O	R

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

Bereit für's nächste Abenteuer – die Kühltasche to go hält Snacks und Drinks eis-
kalt – egal, wohin's geht.

Name _____

Adresse _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja | o nein **(bitte ankreuzen).**
Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 07.07.2025 bei uns in der Apotheke ab – wir verständigen Sie.

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos, freiwillig und mit keiner Kaufverpflichtung verbunden. Teilnahme-
berechtigt 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 Barabläse
sind ausgeschlossen. Die Teilnehmer am Gewinnspiel erlauben die Kontaktaufnahme via der hinterlegten Email
Adresse und erteilen das Recht zur Veröffentlichung ihrer Namen.



Hier abtrennen.



FÜR EIN GESUNDES ZAHNFLEISCH

DAMIT DU DEIN
LÄCHELN NICHT
VERSTECKEN MUSST

AKTION
-2€



Mai & Juni 2025:
Chlorhexamed Tägliches
Mundspülung 500 ml

Im Zeitraum von Mai bis Juni 2025 erhalten Sie beim Kauf von Chlorhexamed Tägliches Mundspülung 500 ml € 2,- Rabatt. Kosmetikum zur täglichen Pflege für die anschließende Erhaltung eines gesunden Zahnfleischs. © 2025 Haleon oder Lizenzgeber. Haleon - Gebro Fieberbrunn, Österreich.

BG-IVC/RX 230501

KINDER DREI MONATE LANG: „WÄÄÄH“



30 % der Neugeborenen werden von schmerzhaften 3-Monats-Koliken gequält, die für Eltern und Kinder eine wahre Belastungsprobe sind.

3-Monats-Koliken werden in der Medizin inzwischen als Regulationsstörungen bezeichnet, die meist um die zweite Lebenswoche beginnen und ihren Höhepunkt um die sechste Woche erreichen - gegen Ende des dritten Lebensmonats klingen sie ab. Nur in manchen Fällen dauern sie das erste halbe Lebensjahr an.

Regulationsstörungen bei Neugeborenen sind unter anderem durch vermehrtes Schreien gekennzeichnet. Nicht selten dauern diese Schreiphasen mehr als 30 Minuten ohne Pause und können sich auf insgesamt mehr als 3 Stunden am Tag belaufen. Wie und warum sie entstehen, lässt sich nicht klar definieren. Jedoch gibt es einige Parameter, die ihren Teil dazu beitragen können: Blähungen, ein unreifer Darm, das Schlucken von Luft beim Trinken von Muttermilch, Störungen der Darmflora oder auch eine übermäßige Peristaltik (Muskeltätigkeit) des Magen-Darm-Trakts werden da in einem Atemzug genannt mit sensiblem Reagieren auf geschluckte Luft bei jedem Schrei oder Verspannung der Darmmuskulatur, weil noch zu wenig Melatonin im Baby-Körper ist.

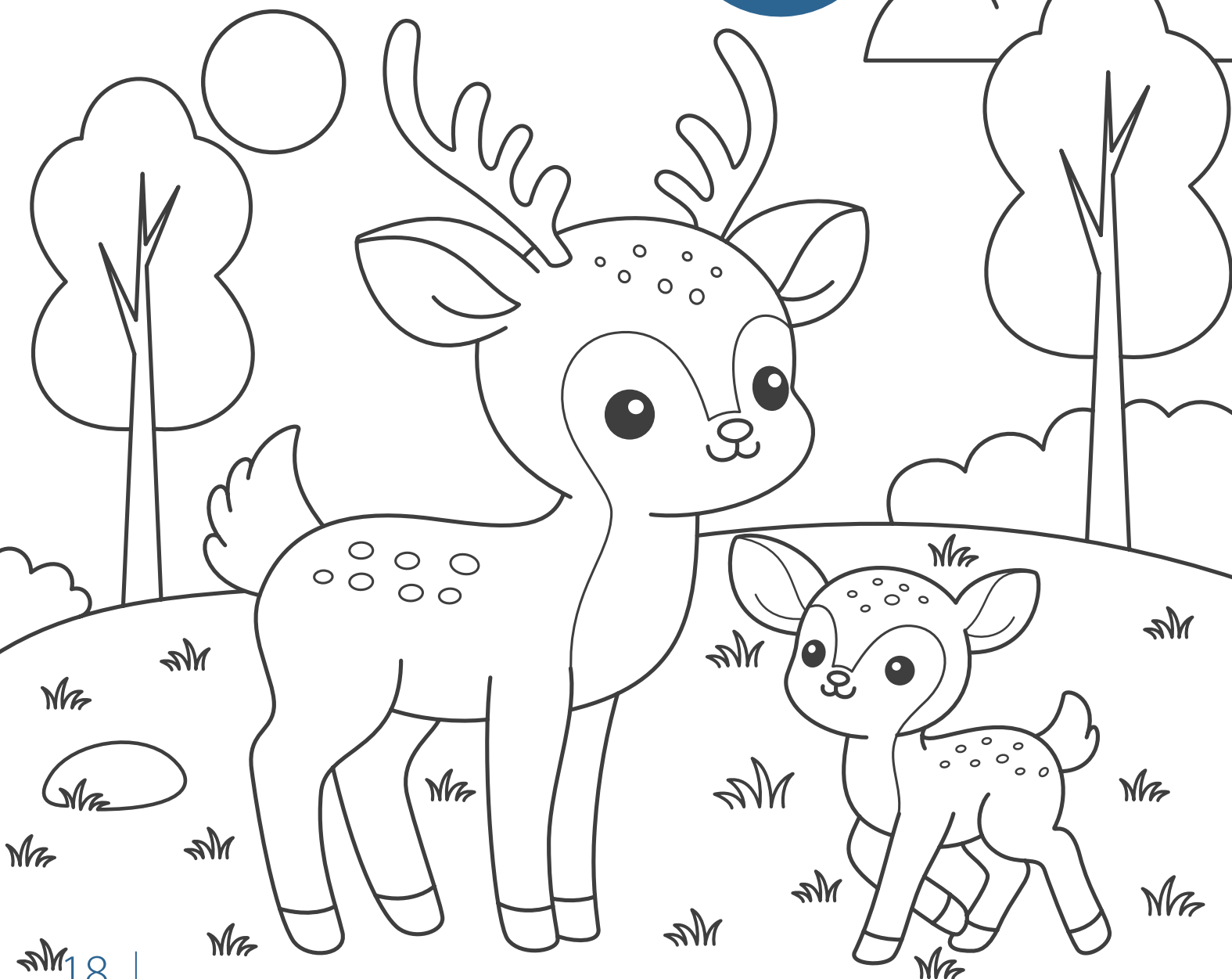


IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Generell sind die Kleinen sehr unruhig und lassen sich kaum beruhigen. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten des Tragens, die dem kleinen Schreihals guttun: Einige Babys mögen es, wenn sie nah an deiner Brust gehalten werden, andere reagieren gut auf den „Fliegergriff“, bei dem die Brust und der Bauch des Babys auf dem Arm ruht, während man den Kopf am Ellbogen stützt. Alternativ hilft vielleicht auch, das Baby aufrechtzuhalten – so kann es Gase ablassen und gleichzeitig wird das Sodbrennen reduziert. Was immer gut ist: möglichst ruhig und gelassen bleiben – Babys spüren die Anspannung.

BUNT, BUNTER,
AM BUNTESTEN

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



Bye-bye *Juckreiz.*

Die probiotische Hilfe bei
Neurodermitis und gereizter Haut.

OMNi-BiOTiC SKiN®
Intensiv-Hautbad & -Pflegesalbe

Mit aktiven
probiotischen
Bakterien



www.omni-biotic.com/skin



GUTSCHEIN*
€ 3,-
Art.-Nr. 82597



* € 3,- **Gutschein** gültig für OMNi-BiOTiC SKiN® Intensiv-Hautbad (125 g) oder Intensiv-Pflegesalbe (100 ml) bis 30. Juni 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. 82597

KOSMETIK WIRKSTOFFE

VITAMIN C

Vitamin C, auch bekannt als Ascorbinsäure, ist ein äußerst beliebter und vielseitiger Wirkstoff in der Kosmetik.

Seine Verwendung in Hautpflegeprodukten ist weit verbreitet, da es zahlreiche Vorteile für die Haut bietet. Vitamin C ist bekannt für seine antioxidativen Eigenschaften, die helfen, die Haut vor schädlichen freien Radikalen zu schützen, die durch Umweltfaktoren wie UV-Strahlung und Umweltverschmutzung entstehen. Diese antioxidative Wirkung trägt dazu bei, die Hautalterung zu verlangsamen und das Erscheinungsbild von feinen Linien und Falten zu reduzieren.

Ein weiterer wichtiger Vorteil von Vitamin C ist seine Fähigkeit, die Haut aufzuhellen und den Teint zu verbessern. Es hemmt die Melaninproduktion, was dazu beiträgt, Hyperpigmentierungen und ungleichmäßige Hauttöne zu reduzieren. Viele Menschen verwenden Vitamin C, um ihre Haut strahlender und frischer erscheinen zu lassen.

Für eine optimale Formulierung von Vitamin C in Kosmetikprodukten sind einige Faktoren entscheidend. Zunächst ist die Stabilität des Wirkstoffs von großer Bedeutung, da Vitamin C in seiner reinen Form licht- und luftempfindlich ist und leicht oxidiert. Um die Stabilität zu gewährleisten,

werden häufig Derivate wie Ascorbylpalmitat oder Magnesiumascorbylphosphat verwendet, die stabiler sind und dennoch die gewünschten Vorteile bieten.

Die Konzentration von Vitamin C ist ebenfalls wichtig. Studien zeigen, dass eine Konzentration von 10 bis 20 % effektiv ist, um sichtbare Ergebnisse zu erzielen, ohne die Haut zu reizen. Darüber hinaus sollte das Produkt in einer lichtundurchlässigen und luftdichten Verpackung angeboten werden, um die Oxidation zu minimieren.

Zusätzlich ist es ratsam, Vitamin C in Kombination mit anderen Wirkstoffen wie Vitamin E zu verwenden, da diese Synergien die antioxidative Wirkung verstärken und die Stabilität des Produkts erhöhen können. Die Anwendung von Vitamin C sollte idealerweise morgens erfolgen, gefolgt von einem Sonnenschutz, um die Haut optimal zu schützen.

Insgesamt ist Vitamin C ein wertvoller Bestandteil in der Hautpflege, der nicht nur die Haut schützt, sondern auch deren Erscheinungsbild verbessert. Bei der Formulierung von Produkten mit Vitamin C ist es wichtig, auf Stabilität, Konzentration und Kombination mit anderen Wirkstoffen zu achten, um die besten Ergebnisse zu erzielen.



VICHY LIFTACTIVE 16 % PURES VITAMIN C SERUM

Mit Hyaluron und Carnosin für eine effektive Anti-Aging Wirkung

- für mehr Ausstrahlung in 10 Tagen.
- steigert die antioxidative Wirkung
- mildert feine Linien.



Vichy LIFTACTIVE 16 % PURES VITAMIN C SERUM 20 ml

Dermatologisch an empfindlicher Haut getestet. Ohne Duftstoffe. Ohne Alkohol.

- Das Anti-Aging Serum enthält eine innovative Kombination aus 16 % purem Vitamin C, Vitamin E, Carnosin und Hyaluronsäure. So verleiht es einen verbesserten antioxidativen Schutz vor freien Radikalen und strahlendere Haut.
- Das LIFTACTIV Vitamin C Serum beinhaltet zudem unsere höchste Konzentration an Vitamin C und sorgt so für eine gesteigerte antioxidative Wirkung.
- Dieser hochwirksame Serum-Komplex aus Antioxidantien mildert die Auswirkungen von oxidativem Stress, wirkt einen fahlen Hautton entgegen und beugt den Anzeichen der Hautalterung vor.



-15%

NORAN

auf das gesamte
lagernde Sortiment!
Aktion gültig vom
01.-30.06.2025



MITARBEITER TIPPS

01



Margot Pirker

Badezeit, Urlaubszeit, Blasenentzündungszeit... Viele Frauen haben vor allem im Sommer ein Problem mit Harnwegsinfekten.

Durch das Baden, die nassen Bikinis oder auch die langen Abende im Freien kommt oft schnell eine drückende Blase ins Spiel oder auch Brennen beim Harnlassen.

Durch meine sportlichen Aktivitäten wie Wandern oder Radfahren sind normale Tabletten oder Trinkgranulate oft nicht die beste Lösung für unterwegs.

Daher mein Tipp:
Femidoc Uroexpress Direkt.

Die to-go-Sticks dienen sowohl zur Prävention als auch zur unterstützenden Behandlung von Harnwegsinfektionen. Ideal für unterwegs, da kein Auflösen in Flüssigkeit notwendig ist und die Sticks in jede Tasche passen.



Mein Tipp:
Vichy Capital Soleil bräunungsintensivierender Sonnenspray

Die Sonne bringt nicht nur gute Laune und eine schön gebräunte Haut, sondern verursacht auch viele Schäden, die akut sichtbar werden durch Sonnenbrand und langfristig die Hautalterung beschleunigen. Zudem wird auch das Risiko für Hautkrebs erhöht.

Um die Sonne ohne Reue genießen zu können und trotzdem nicht auf die Bräune verzichten zu müssen, verwende ich den bräunungsintensivierenden Sonnenspray von Vichy.

Er hinterlässt ein gepflegtes Hautgefühl und ist mit Beta-Carotin angereichert welches die körpereigene Bräunung unterstützt.

02



Claudia Raudaschl

AKTIONEN



€2,-
sparen

ACTIVIR DUO

mit der einzigartigen Zweifach-Wirkformel aus 5 % Aciclovir und 1 % Hydrocortison – stoppt die Virenvermehrung und bekämpft die dadurch ausgelöste Entzündung.

Somit kann **Activir DUO** bei frühzeitiger Anwendung sogar die Bläschenbildung verhindern! Sollten dennoch Bläschen entstehen, wird der Heilungsverlauf beschleunigt.

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

Activir Duo
2g Creme



NEU

-20 %

SUPRADYN® ENERGY PHYTO+

Erwecke deine natürliche Energie!

Supradyn® ENERGY PHYTO+ ist eine speziell entwickelte Kombination aus 10 Vitaminen und 6 Mineralstoffen und den S7TM Pflanzenkomplex – einzigartige Mischung aus 7 Pflanzen und Pflanzenextrakten.

Diese gezielte Kombination ist reich an Antioxidantien, unterstützt den Energiestoffwechsel im Körper und hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Supradyn® Energy Phyto+
60 Stück Filmtabletten

BIOGELAT NATUR CAROTIN

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.



-20 %

Biogelat Naturcarotin
60 Stück Kapseln



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

Mai

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

Juni

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

Aktionen gültig von 01. – 31. Mai 2025

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.