



IN DIESER AUSGABE

Muskeln & Gelenke **2**

Ihr Wohlfühlgewicht **8**

Bewegung ist wichtig **14**

Aktionen im März & April **15/16**

Liebe Kund*innen, liebe Freund*innen der Traunstein Apotheke!

Der Frühling naht – die Anzeichen sind unverkennbar. Jetzt heißt es raus in die Natur, den Körper wieder in Schwung bringen und das eine oder andere Kilo wieder loswerden, das sich über die Wintermonate angesammelt hat.



Magpharm. Helmut Hiebl

Der gesündeste und dauerhafteste Weg dazu führt über mehr Bewegung und Sport. Dafür haben wir die Produkte der Firma Melasan® neu in unser Sortiment aufgenommen. Melasan® ist ein österreichischer Hersteller von hochwertigen und äußerst verträglichen Nahrungsergänzungsmitteln, mit einem Maximum an Natürlichkeit und Reinheit, wodurch eine optimale Aufnahme und Verträglichkeit im Körper gewährleistet wird. Um Sie bei Ihren sportlichen Ambitionen zu unterstützen, haben wir uns im März etwas einfallen lassen: **Minus 20 % auf das gesamte Melasan®-Sortiment (ausgenommen Riegel).**

Also nicht lange zuwarten, raus in die frische Frühlingsluft und die Bewegung genießen!

Bleiben Sie gesund und fit, Ihr

Muskeln & Gelenke funktionieren nur gemeinsam

ZUSAMMENSPIEL Wenn man vom „Bewegungsapparat“ des Menschen spricht, sind die Muskeln und Sehnen, das Skelett und die Gelenke gemeint.

Vor allem aber ihr möglichst reibungsloses Zusammenspiel, das es uns erlaubt zu springen, zu laufen oder zu arbeiten.

Viele Erkrankungen des Bewegungsapparats sind auf vermehrten Verschleiß zurückzuführen – zunehmend aber auch auf zu wenig Bewegung und zu viel Sitzen.

- Das Skelett, also die Knochen, sind die harten und „starken“ Teile in unserem Körper. Ihre hauptsächliche Aufgabe ist es, unser Gewicht zu tragen.
- Die Muskeln sind der weiche und „fleischige“ Teil des Bewegungsapparates.
- Eine wichtige Rolle spielen die Sehnen und Bänder. Die Sehnen verbinden die Muskeln mit den Knochen und ermöglichen Bewegungen, die Bänder geben dem Körper Halt.

Ursachen von Muskel- und Gelenkschmerzen

Länger anhaltende Muskelschmerzen können eine Folge dauernder Anspannung oder Überlastung sein. Sie können aber auch im Zusammenhang mit einer Erkrankung des Stoffwechsels, der Einnahme be-

stimmter Medikamente (z.B. Statine), übermäßigem Alkoholkonsum, Autoimmunerkrankungen oder Entzündungen auftreten. Häufige Ursachen von Gelenkschmerzen dagegen sind Verschleiß (Arthrose) und Entzündungen (Rheuma). Schmerzen von Gelenken können aber auch durch Infektionen mit einem Erreger sowie Ablagerungen von Harnsäure (Gicht) oder anderer Mineralstoffe bedingt sein. Muskelüberlastungen und -verspannungen gehen mit einem Sauerstoffmangel und einer Ausschüttung von Entzün-



dungsstoffen in der betroffenen Muskelpartie einher. Die Empfindlichkeit des Muskels nimmt dadurch zu. Neben tastbaren, druckschmerzhaften Verhärtungen können die Betroffenen auch unter übertragenen Schmerzen in benachbarten Muskelregionen leiden. Dann treten die Schmerzen nicht an der Stelle auf, an der sie entstehen. Ferner können die Muskelkraft und die Beweglichkeit in dem betroffenen Areal herabgesetzt sein.

Sonderform Fibromyalgie

Eine Sonderform der Muskelschmerzen ist die Fibromyalgie. Dann sind mehrere Körperregionen, z.B. Arme, Beine und der Rücken, gleichzeitig von Schmerzen betroffen. Auch Bauchschmerzen sind eine mögliche Folge.

Ursache ist eine Störung der Schmerzverarbeitung im Gehirn.

Betroffen ist unter anderem die Schmerzhemmung, sodass die Schmerzempfindlichkeit der Patienten erhöht ist.

Therapie und Vorbeugung

Wärmeanwendungen und Massagen können die Durchblutung verbessern und die Muskelverspannungen lösen. Der Behandlungserfolg kann durch Dehnübungen im Rahmen einer Bewegungstherapie gesteigert werden. Darüber hinaus kommen mit Muskelrelaxanzien Arzneistoffe zum Einsatz, die die Entspannung der betroffenen Muskeln fördern.

Ist Stress die Ursache der Schmerzen, können Entspannungsverfahren zur Linderung beitragen. Fibromyalgie-Patienten wird oftmals darüber hinaus zu einer Psychotherapie geraten.

Zur Behandlung der Arthrose können Substanzen in das Gelenk gespritzt werden, die den Knorpel schützen. Hierzu gehört die Hyaluronsäure. Ihre Effektivität ist zwar wissenschaftlich umstritten, dennoch lindert sie bei vielen Betroffenen die Beschwerden. Darüber hinaus können schmerzlindernde Wirkstoffe auf das betroffene Gelenk aufgetragen oder eingenommen werden.

Krankengymnastik und Massagen sowie entzündungshemmende Wirkstoffe (Glucocorticoide), die direkt ins Gelenk gespritzt werden, runden die konservativen Behandlungsmöglichkeiten ab. Bei Übergewicht profitieren die Betroffenen zudem von einer

Ernährungsumstellung. Im Einzelfall kann ferner ein künstliches Gelenk eingesetzt werden.

PKA Milijana Lukic

RECHTZEITIG GEGENSTEUERN

Um Muskel- und Gelenkschmerzen überhaupt vorzubeugen, gilt es frühzeitig mit geeigneten Gegenmaßnahmen zu beginnen. Hierzu zählen regelmäßige Bewegung, eine gesunde Ernährung und das rechtzeitige Erkennen von Fehlstellungen oder Fehlhaltungen.

Wer rastet, der rostet. Das gilt auch für unsere Gelenke! Wer Gelenkschmerzen vorbeugen möchte, sollte daher im Alltag auf regelmäßige Bewegung achten. Gelenkschonende Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder auch Wandern sind ideal. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche sind empfehlenswert – achten Sie aber darauf, Ihre eigene Belastungsgrenze nicht zu überschreiten. Darüber hinaus hilft es, ein Mehr an Bewegung in den Alltag zu integrieren: Die Treppen, statt den Aufzug zu nehmen, ein kurzes Stück gehen statt zu fahren, einen kleinen Spaziergang machen statt sich auf das Sofa zu setzen.





Vom Baby bis zum Teenager heißt unsere sechsteilige Serie, in der wir uns mit dem Thema Kinder beschäftigen. Diesmal mit der Zeit nach der Geburt.

Endlich da – Das Wunder Leben

II – EIN BABY Nach neun spannenden Monaten voller Vorfreude und Erwartung ist endlich das Baby da. Aber was tun, wenn nun die ersten „Problemchen“ auftreten.

Vor allem in den ersten drei Monaten leiden viele Säuglinge unter Blähungen oder Koliken. Die Symptome sind meist unüberhörbar. Nach der Rundumversorgung durch die Nabelschnur im Mutterleib muss der Magen erst „verdauen lernen“.

Die Zusammensetzung der Bakterienflora im Darm baut sich innerhalb des ersten Lebensjahres auf. Die ersten Bakterien gelan-

gen bei der Geburt über den Muttermund, danach beim Stillen, Kuscheln und bei den ersten Mahlzeiten in Babys Inneres. Dieses erste Jahr ist wegweisend, denn alle Bakterienfamilien, die sich in dieser Zeit im Darm ansiedeln, bleiben erhalten und bilden das Grundgerüst der Darmflora. Ein Kaiserschnitt, nicht Stillen, Antibiotikagaben oder schlechte Ernährung vor dem ersten Ge-

burtstag können die Bakterienflora stark minimieren. Luft schlucken beim Trinken, also beim Saugen an der Brust oder beim Fläschchen, kann auch die Ursache für Probleme sein, vor allem bei sehr hungrigen Kindern. Hier sind Tropfen mit entblähender Wirkung hilfreich, damit die Luftbläschen im Darm kleiner und weniger schmerzhaft werden. Unverträglichkeiten auf Kuhmilch oder andere Allergene können ebenso mit Bauchschmerzen einhergehen. Kommen noch Verdauungsprobleme, Spucken oder Fieber hinzu, ist eine ärztliche Abklärung unabdinglich. Letztendlich sind Bauchschmerzen aber oft nur psychisch induziert und Nachwirkungen eines anstrengenden Tages. Gegen Blähungen und Koliken bei Babys hat die Natur natürlich auch Kräuter geschaffen:

Fencheltee (meist ab der ersten Lebenswoche möglich), entblähende Kümmelzäpfchen oder eine Windsalbe mit ätherischen Ölen. Auch die Homöopathie hält viele Mittel bereit.

Zahnen

Ist die Phase der Dreimonatskolik überstanden, kann das nächste Zwicken auftreten: Die ersten Anzeichen fürs Zahnen machen sich gelegentlich schon ab dem vierten Monat bemerkbar. Vermehrter Speichelfluss, die Hand in den Mund stecken, rote Wangen, weniger Appetit, aber auch Fieber und Durchfall sind Anzeichen mit mehr oder weniger ausgeprägter Intensität. Bei vielen Kindern geht das Zahnen mit Juckreiz und weniger mit Schmerzen einher, weshalb alles in den Mund gesteckt wird. Veilchenwurzel oder eine spezielle Zahnbürste können den Juckreiz mildern. Schmerzstillende, betäubende und entzündungshemmende Gele werden gerne verlangt in dieser Zeit, wie auch homöopathische Spezialitäten.

Haut und Pflege

Die Haut schützt vor Infektionen, Schmutz, UV-Strahlung und chemischer oder mechanischer Belastung. Sie dient der Temperaturregelung und der Wasser- und Elektrolytbalance. Die Haut eines Kindes unterscheidet sich von der Haut eines Erwachsenen in drei wesentlichen Punkten:

- Sie ist bis zum 6. Lebensjahr wesentlich dünner als Erwachsenenhaut.
- Schweiß- & Talgdrüsenproduktion sind bis zum 12. Lebensjahr noch nicht ausgeprägt.

Die ersten Monate sind für junge Familien oft sehr fordernd.

- Die Hornschicht ist durchlässiger.

Diese Unterschiede sind die Ursache dafür, dass Babyhaut nicht so widerstandsfähig ist und Substanzen, Pflegeprodukte und UV-Strahlung tiefer eindringen können.

Ein rückfettender Badezusatz oder eine milde Seife und hochwertige Öle sind für die Pflege eines Säuglings ausreichend. Zudem sollten die Pflegeprodukte frei von Konservierungsstoffen, Paraffinen oder Parfum sein. Für den sensiblen Windelbereich eignet sich eine Wundschutzsalbe eventuell mit heilungsfördernden Wirkstoffen bei Reizungen, denn durch das feuchte Klima unter der Windel kann es zu einer Windeldermatitis oder einer Pilzinfektion kommen.

Hautkrankheiten

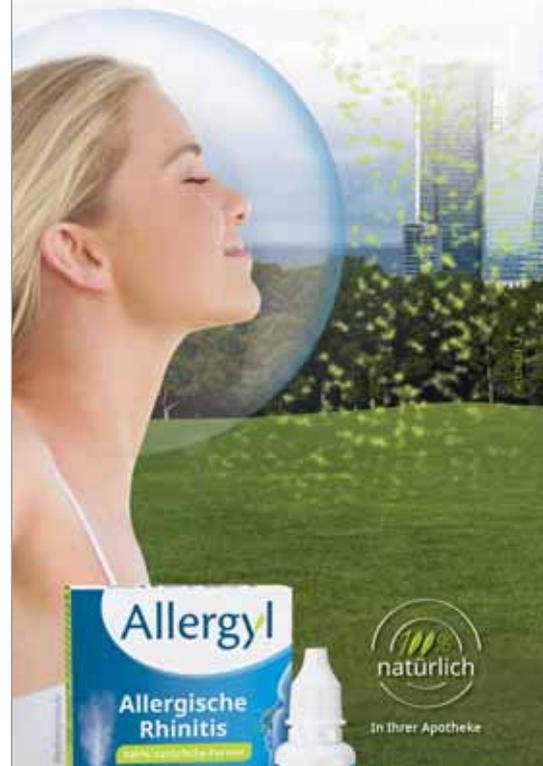
Neurodermitis ist eine häufiger auftretende Hautkrankheit ab dem dritten Lebensmonat mit juckenden Ekzemen. Grund dafür ist eine Schwächung der Hautbarriere und ein überempfindliches Immunsystem. Charakteristisch sind akute Schübe mit zwischendurch symptomfreien Phasen. Gewissenhafte Hautpflege mit geeigneten Pflegeprodukten spielt eine entscheidende Rolle. Babyakne oder Hitzepickel treten oft auf, verschwinden aber meist bei Verwendung fettarmer Pflegeprodukte von selbst. Milchschorf ist eine Entzündung der Kopfhaut mit Rötung, Juckreiz und gelb-bräunlichen Schuppen und kann mit geeigneten Kopfülen und bei Bedarf auch mit kühlen Umschlägen behandelt werden.

Allergyl

Und die Allergie bleibt draußen

100 % natürliche Wirkung

- Bei Allergien gegen Pollen, Tierhaare und Hausstaubmilben
- Sehr gut verträglich
- Geeignet für Kinder ab 18 Monaten



In Ihrer Apotheke

www.allergyl.at

GERMANIA
Pharmaceuticals



Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

OMNi-BiOTiC® *metabolic* & OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN

€ 3,-
GUTSCHEIN*



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

*€ 3,- Gutscheine gültig für OMNi-BiOTiC® *metabolic* (30 Stück) ODER OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN (180 Kapseln) bis 30. April 2022, einlösbar in jeder österreichischen Apotheke. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1. Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte inkl. zugehörigem Kassenschein Ihrem Institut AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben.

Art.-Nr. 84795



9 120001 436996



Im Einsatz für ein gutes Bauchgefühl

OMNI-BIOTIC® Seit mehr als 25 Jahren schenken Produkte der Marke OMNI-BiOTiC® Millionen zufriedenen Kunden täglich ein „gutes Bauchgefühl“.

Dieser Erfolg ist den hohen Qualitätskriterien zu verdanken, die bei der Entwicklung der Produkte an oberster Stelle stehen und für einen spürbaren Nutzen bei Anwendern sorgen.

Team statt Einzelkämpfer

In unserem Darm tummeln sich Bakterien aus rund 500 Arten, die unterschiedliche Aufgaben erfüllen.

Die Bakterien agieren wie ein Team: Jeder hat eine andere Aufgabe und gemeinsam sind sie stärker als allein. Daher werden in

OMNI-BiOTiC® mehrere natürlich im Menschen vorkommende Bakterienstämme kombiniert und ideal aufeinander abgestimmt.

Pulver statt Kapsel

Durch die Darreichung als Pulver wird gewährleistet, dass die enthaltenen Bakterien ihre Eigenschaften exakt an ihrem Bestimmungsort entfalten.

Um die hohe Aktivität der Mikroorganismen zu erlangen, werden sie in eine aufwändige Matrix aus Enzymen, präbiotischen Nähr-

*Mag. Anita Frauwallner,
Gründerin und Geschäftsführerin
Institut AllergoSan*

stoffen und aktivierenden Vitalstoffen eingebettet, was nur in Pulverform möglich ist, nicht in einer Kapsel. Jede neu erforschte Bakterienmischung erhält dafür ihre eigene optimale Matrix, um so die Magen-Passage trotz der aggressiven Säuren in maximaler Anzahl zu überstehen.

Studiengeprüfte Wirksamkeit

Die Basis für den Erfolg der Produkte bilden hochqualitative Studien, die in Kooperation mit renommierten Kliniken durchgeführt werden. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse fließen stetig in die Weiterentwicklung der OMNI-BiOTiC®-Produkte mit ein.

Dieser hohe Anspruch an die Produkte erklärt, warum OMNI-BiOTiC® eine unglaubliche Erfolgsgeschichte aufweisen kann – der Anwender spürt bereits innerhalb weniger Wochen die positiven Veränderungen – nicht nur im Darm sondern auch an anderen mit dem Darm assoziierten Organen.

KONTAKT

Sie möchten mehr über
OMNI-BiOTiC® erfahren?
Wir beantworten Ihre Fragen
gerne unter:

Tel.: +43 316 405 305

E-Mail: info@allergosan.at

www.omni-biotic.com

IST ES DAS richtige Ziel für Sie?

MINDSET Sie mögen sich fragen, was Abnehmen mit dem Mindset zu tun hat? Mehr als Sie glauben – und es kommt nicht nur auf die richtige Einstellung an, es sollte schon auch das richtige Ziel sein, das Sie für sich definiert haben.

Ganz egal ob man ein ganz bestimmtes Ziel erreichen möchte oder überschüssige Kilos purzeln sollen – Wissenschaftler glauben, dass es dabei immer auch auf die richtige Denkweise ankommt, um erfolgreich zu sein. Bei Spitzensportlern ist diese Sichtweise bereits gang und gäbe: Stimmt die Einstellung nicht, dann bleibt trotz aller körperlicher Fitness der Erfolg aus.

Stellen wir uns einen Marathonläufer vor. Er steht an der Startlinie eines großen Laufes und er ist fokussiert. Er plant seinen Lauf genau durch. Ihm sind seine Stärken und Schwächen bewusst. Er weiß in welchem Abschnitt er auf sich achten muss und bei welchen Kilometerzahlen er ohne zu überlegen laufen kann. Er sieht sich schließlich durch das Ziel laufen. Während dem gesamten Lauf motiviert er sich. Er denkt an seine Stärken, an sein Ziel. Und jetzt stellen wir uns einmal den glei-

chen Marathonläufer vor, der allerdings seinen Gedanken einfach freien Lauf lässt: Meine Hüfte tut weh ... mein Bauch verkrampft sich ... eigentlich habe ich keine Lust mehr ... welcher der beiden Läufer erreicht wohl das Ziel?

Vermutlich ist es aber auch ebenso wichtig, das RICHTIGE Ziel zu haben. Wer noch nie mehr als drei Kilometer gelaufen ist, wird sich noch so motivieren und seinen Lauf planen können, es wird kaum funktionieren.

Was hat das mit dem Gewicht zu tun?

Das Wohlfühlgewicht ist für die meisten eher nicht das Gewicht eines langbeinigen und dünnen Supermodels oder des Supersportlers mit Sixpack. Vielleicht fühlt man sich auch gar nicht wohl dabei, auf das Glas Wein mit Freunden oder die Rippe Schokolade als Belohnung für was

auch immer zu verzichten – dann ist eben das Wohlfühlgewicht ein paar Kilo über dem des Supermodels.

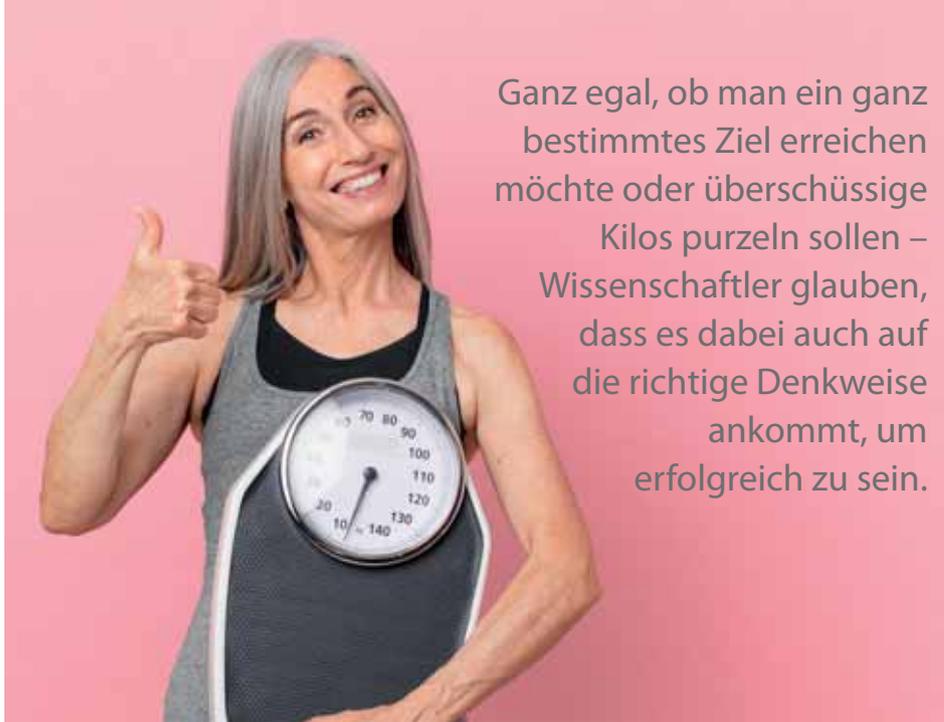
Wohl aber könnte das Wohlfühlgewicht verlorengegangen sein, wenn man nicht mehr die Schuhbänder binden kann, ohne ins Schwitzen zu kommen ...

Stellt man sein Mindset, seine Denkweise in Bezug auf sein Essverhalten um, dann ist das Denken an Kalorien und Diäten irgendwann passé und die Kilos schmelzen dennoch dahin. Bleibt die Frage: Wie schafft man es, seine Denkweise zu ändern?

Ziel sollte es NICHT sein, abzunehmen, um bestimmten Schönheitsidealen gerecht zu werden. Ziel sollte sein, fit und gesund zu werden bzw. zu bleiben, sich in seinem Körper wohl zu fühlen und Spaß am Leben zu haben. Zum gesunden Lebensstil gehört ein aktiver Alltag: zwei moderate Sporteinheiten in der Woche, gesunde Ernährung und ein positiver Mindset.

5 einfache Schritte für eine Denkweise, die die Kilos purzeln lässt:

- *Visualisierung*
- *Zielsetzung mit harten Fakten*
- *Zielsetzung mit weichen Fakten*
- *Affirmation*
- *Der Glaube an sich selbst*



Ganz egal, ob man ein ganz bestimmtes Ziel erreichen möchte oder überschüssige Kilos purzeln sollen – Wissenschaftler glauben, dass es dabei auch auf die richtige Denkweise ankommt, um erfolgreich zu sein.

Schritt 1: Visualisierung

Bevor man startet, soll man wissen wo es hingehen soll.

Am besten schließt man seine Augen und stellt sich vor, dass man sein Traumgewicht schon erreicht hat.

Man stellt sich die Frage, wie sieht meine Zukunft mit meinem Traumgewicht ganz genau aus? Wie fühle ich mich dabei? Wie fühlt sich mein Körper an?

Schritt 2: Die harten Fakten

Was ist mein realistisches Zielgewicht, das ich erreichen will und auch kann?

Schritt 3: Das „weiche“ Ziel

In welche Lieblingshose will man in drei Monaten passen? Welches Kleid möchte man zu einem bestimmten Datum in einem halben Jahr tragen? Gibt es ein besonderes Event, auf dem man einfach umwerfend aussehen möchte?

Schritt 4: Affirmation

Wenn man jeden Morgen beim Duschen in Gedanken den Satz: „Ich bin wunderschön!“ laut wiederholt, oder wenn man sich vor einem wichtigen Termin sagt „Ich schaffe das!“, dann ist das eine Affirmation.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Neues wird verinnerlicht, indem man es oft genug wiederholt. Um seine innere Einstellung zu ändern, muss man sich täglich einen bestimmten Satz mit Dingen, die man erreichen möchte, mehrmals laut vorsagen. Das wiederum führt dazu, dass man sein Ziel erreicht, auch wenn man jetzt gerade noch nicht daran glaubt.

Schritt 5: An sich glauben!

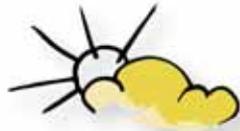
Alleine zu sagen „Du bist toll!“ reicht aber doch noch nicht ganz. Nur wenn man davon wirklich überzeugt ist sein Ziel zu erreichen, wird man es auch erreichen.

LEATON
HERGESTELLT IN ÖSTERREICH

LEATON complete
Vitamine & Mehr
■ Ginkgo
■ Ginseng
■ Lecithin
■ Lutein
■ Lycopodium
Für das Immunsystem,
Vitalität & Leistungskraft

Alles Gute!
LEATON. MIT LIEBE GESCHENKT.

Für das Immunsystem,
für Vitalität & Leistungskraft



Aromatherapie im modernen Gewand!



NEUES DESIGN – BEWÄRTE QUALITÄT Die Schwangerschaft ist geschafft und die Zeit mit dem neuen Schatz soll man genießen. Babys haben aber eine sehr empfindliche Haut und bei verschiedenen Düften ist Vorsicht geboten. Umso wichtiger ist es, für den Schutz und die Pflege der Kleinen zu den richtigen Produkten zu greifen.

BABY

Popozauber, 50 ml

Durch das feuchte Windelmilieu ist bei unseren Kleinsten der Popo schnell rot und gereizt. Unser Popozauber wirkt ausgleichend und hautberuhigend im Windelbereich. Er sollte bei jedem Wickeln sanft eingecremt werden.



nicht angewendet werden soll!

Winni Buu Bauch Massage-Öl, 50 ml

Verdauungsanregendes Öl bei Blähungen und Koliken. Den Bauch im Uhrzeigersinn massieren.



Buzzi Wuzzi Milchschorf-Öl, 50 ml

Entspannt und beruhigt die gereizte und sensible Kopfhaut. Das Öl wird abends auf die feuchte Kopfhaut aufgetragen. Dann über Nacht unter einem Mützchen einwirken lassen.



Am nächsten Morgen kann der abgelöste Milchschorf vorsichtig ausgekämmt werden.

Buzzi Wuzzi Schlaf Gut-Öl, 50ml

Ausgleichend, beruhigend und entspan-

nend für eine Massage vor dem Zubettgehen. Die regelmäßige Anwendung sorgt für ein gewohntes Abendritual, welches ebenfalls wichtig ist für ein rascheres Einschlafen.



Buzzi Wuzzi

Shampoo, 100 ml; Ölbad, 50 ml; Körperpflege-Öl, 50 ml; Gesichtspflege, 30 ml

Zur schonenden Reinigung und Pflege unserer Babys ohne synthetische Zusätze. Grundsätzlich gilt beim Baden bzw. Reinigen der kleinen „So oft als nötig, aber so wenig wie möglich“.



Baby Rotznase Ölbad, 50 ml

Erleichtert das Atmen durch die beruhigende, krampflösende Wirkung, zudem pflegt es die Haut.

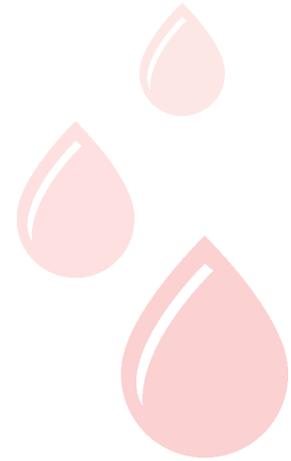
Zur Anwendung bei Babys von 0 bis 5 Mo-

Zahnfee Roll-On, 10 ml

Wenn die ersten Zähnchen kommen, sind meist Schmerzen und Unruhe am Programm. Der Zahnfee Roll-On wirkt schmerzstillend, entspannend und durchblutungsfördernd.

Zur Anwendung soll er mehrmals täglich äußerlich auf die Wangen aufgetragen werden, jedoch sollte man darauf achten, dass er bei einer intensiven Sonneneinstrahlung





naten, 1 EL der Ölmischung ins Badewasser geben. Zusätzlich ist es auch zur Fußmassage geeignet.



Eisbär Salbe, 30 g

Naturreine, wasserfreie Salbe zum Schutz vor Wind und Wetter. Die hautpflegende Textur ist für jedes Alter geeignet. Aufgetragen wird unsere Eisbär Salbe auf nicht bedeckte Hautstellen wie das Gesicht oder die Hände.



SPORT

Auch für unsere Sportsfreude haben wir Produkte aus der Aromatherapie.

Sportsfreund

Schutzbalsam, 30 g

Mit unserem Sportsfreund Schutzbalsam sind aufgescheuerte Hautbereiche passè! Der Schutzfilm verhindert das Wundreiben und sorgt auch für Linderung, wenn es schon zu spät ist.



Sportsfreund Gel & Öl, je 50 ml

Die erfrischende, lockernde Wirkung wird von Sportlern geschätzt. Nach der Anstrengung auf Muskeln und Gelenke auftragen.



ALLERGIE

Die Blüten beginnen zu blühen und die Allergiesaison beginnt ...

Pollenschreck, 10 ml

Zur unterstützenden Behandlung bei Heuschnupfen können Erwachsene 2 – 3 x täglich 3 Tropfen unserer Mischung aus ätherischen Ölen einnehmen. Bei Kindern sollte die Einnahme auf 1 – 2 x täglich 2 Tropfen reduziert werden.



Zur angenehmeren Einnahme kann die Mischung auf Würfelzucker oder Honig getropft werden.

VORSICHT: Bei Nebenwirkungen sofort absetzen!

Unsere hauseigene Aromatherapie-Serie erstrahlt in einem neuen Design. Falls Sie diese hochwertigen Produkte noch nicht kennen, wäre jetzt die ideale Gelegenheit dafür!



Gedruckt auf 100 % Altpapier aus österreichischer Produktion, hergestellt ohne Zusatz optischer Aufheller und ohne Chlorbleiche. Inhalt und Preisangaben vorbehaltlich Satz- und Druckfehlern.

Zum Teil werden Symbolfotos verwendet. Fotos auch: Wavebreak-Media/Micro, morrowlight, kues1 – alle stock.adobe.com; Medieninhaber: Traunstein Apotheke, Druck: druck.at

PKA Kerstin Kiesenhofer

Vitawund®

Haut
gesund



Vitawund® Salbe

heilt und desinfiziert gereizte und
geschädigte Haut

- Fördert die Heilung gereizter Haut
- Schützt die Haut vor dem Austrocknen
- Unterstützt die Wundheilung

NACHTRUH 

FORTE

3 PHASEN GUTER SCHLAF



NEU

Nahrungsergänzungsmittel



DIE 3-PHASEN-INNOVATION

- Zeitverzögerte Freisetzung
- Kein Gewöhnungseffekt

www.nachtruh.at



mals noch sehr gefordert und es plagt einen der ein oder andere Muskelkater. Genau da hat mir das **Melasan® Sportgetränk BCAA** sehr geholfen!

BCAA sind Aminosäuren, die direkt in der Muskulatur verstoffwechselt werden können und so Ermüdung vorbeugen und einen verbesserten Muskelaufbau unterstützen.

Claudia Raudaschl

Ab in den Frühling mit Bewegung und Sport

FIT MIT MELASAN® In unserem Team werden die Neujahrsvorsätze gut umgesetzt! Einige unserer sportlichen Mitarbeiter bringen Ihnen in dieser Ausgabe unserer Kundenzeitung Ihre Lieblingsprodukte von Melasan näher.

Als fortgeschrittene Sportlerin möchte ich **Creatin Melasan®** nicht mehr missen. Das Creatin unterstützt beim Muskelaufbau, und auch bei der Leistungssteigerung im Ausdauersport.



Um erfolgreiche Ergebnisse zu erzielen, ist die tägliche Anwendung unmittelbar vor dem

Training zu empfehlen, an trainingsfreien Tagen nehme ich die 3 g morgens ein. Da es zu einer Wassereinlagerung in den Muskeln kommt, kann das zu einer leichten Gewichtszunahme führen. Wichtig ist hier eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Seit der Einnahme sind meine Muskeln straffer und mein Körper sieht noch fitter und definierter aus.

Lisa Schachinger

Vor allem wenn man gerade erst mit dem Trainieren begonnen hat, ist der Körper oft-

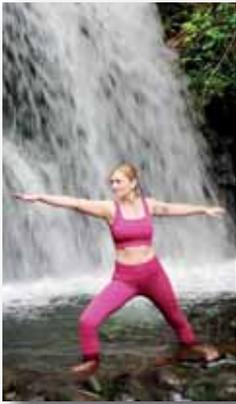
Beim Wandern und Radfahren ist es mir wichtig, dass mein Körper gut versorgt ist, damit mir unterwegs nicht die Kraft ausgeht. Deshalb darf bei mir neben einer Wasserflasche auf keinen Fall ein **Melasan® EnergieBlock** fehlen. Der Riegel auf Haferflockenbasis stellt mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen eine gute Energieversorgung auch über einen längeren Zeitraum sicher.



Damit es nicht langweilig wird gibt es den Energieblock in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Johanna Zalud

Für meine tägliche Yoga-Praxis ist es beson-



ders wichtig, dass ich Spannungen im Körper bewusst loslassen kann. Das funktioniert aber nur, wenn die Muskeln gut mit Elektrolyten versorgt sind und entspannt arbeiten können. Dabei hilft

mir das **Melasan® Sportgetränk mit Magnesium + Kalium**.

Diese Mischung sorgt vor und während sportlicher Aktivität für ein gutes Leistungsvermögen und verringert zudem Müdigkeit, indem sie den Energiestoffwechsel unterstützt.

Mag Stephanie Koini

Da ich meine Sport-Routine am besten morgens, direkt vor der Arbeit, in meinen Tag integrieren kann, muss es mit dem „Frühstück“ schnell gehen. Auf ausreichend Energie für den Arbeitstag möchte ich jedoch trotzdem nicht verzichten!



Der **Melasan® Shape Protein Drink** hält mich bis zur Mittagspause fit und fördert durch BCAA's zusätzlich die Muskelregeneration.

Meine Liebste Geschmacksrichtung: Schoko-Banane, zubereitet mit Hafermilch.

Kerstin Kiesenhofer

AKTIONEN IM MÄRZ 2022



**MINUS
2,- €**

Biogelat® NaturCarotin

Die Haut auf die Sonne vorbereiten

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C, E, Selen und natürlichen Carotinoiden aus der Meeresalge Dunaliella Salina. Carotin unterstützt die Bräunung und deren Erhaltung.

Gültig von 1. bis 31. März 2022



**+ 20 Stk.
Brokkoli
GRATIS**

Pure® Basenpulver plus

Neustart für den Körper

Das hochwertige Basenpulver von Pure liefert Zink und fördert somit den Säure-Basen-Stoffwechsel des Körpers.
+ Brokkoli 20 Stk. GRATIS dazu Solange der Vorrat reicht.

Gültig solange der Vorrat reicht



**MINUS
3,- €**

Dolobene® Sportgel, 100 g

Bei akuten Verletzungen ist rasche Hilfe gefragt

Mit der einzigartigen Wirkstoffkombination aus hochdosiertem Heparin, Dexpanthenol und Dimethylsulfoxid (DMSO) wirkt Dolobene® schmerzstillend, entzündungshemmend, abschwellend und gerinnungshemmend.

Gültig von 1. bis 31. März 2022



**MINUS
20 %**

Melasan®

Fit in den Frühling

Melasan bietet ein breites Sortiment an Sport-Produkten. Sie werden in Österreich erzeugt und gewährleisten eine optimale Aufnahme und Verträglichkeit im Körper.
MINUS 20 % auf gesamtes Sortiment ausgenommen Riegel.

Gültig von 1. bis 31. März 2022

AKTIONEN IM APRIL 2022

+ NEU + NEU +

Aromatherapie in neuem Gewand

Beachten Sie unsere Produkte aus der Aromatherapie mit neuem Design in bewährter Qualität.

Mehr dazu auf den Seiten 12 und 13.



FOLGEN SIE UNS

Für noch mehr aktuelle Infos über die Traunstein Apotheke folgen Sie uns gerne auf Instagram und Facebook. Hier teilen wir aktuelle Aktionen, Neuigkeiten und ab und an auch Gewinnspiele.



Perskindol

Leben ist Bewegung – bei Arbeit, Freizeit oder Sport
Mit PERSKINDOL AKTIV garantieren Sie Ihren belasteten Muskeln und Gelenken immer die bestmögliche Unterstützung. PERSKINDOL COOL Gel und Spray für eine rasche Kühlung.
MINUS 2,- € auf das gesamte Sortiment

Gültig von 1. bis 30. April 2022

Leaton

Sie sparen beim Kauf einer Doppelpackung!
Fördert das allgemeine Wohlbefinden: bei Müdigkeit und Appetitlosigkeit, Vitamin-Mangelzuständen, bei erhöhter geistiger und körperlicher Anforderung.
Sie sparen 5,- €, DAUERTIEFPREIS

Vitawund® Salbe

Schützt und regeneriert
Die Vitawund® Salbe schützt geschädigte Haut vor dem Austrocknen, wirkt antiseptisch und enthält Vitamin A zur Förderung der Wundheilung

VitaWund Salbe, 40 g **MINUS 1,- €**

VitaWund Salbe, 100 g **MINUS 2,- €**

Gültig von 1. bis 30. April 2022

AlleNasal®*

Die sinnvolle Ergänzung zu Ihrem Antihistaminikum!
Bildet einen Schutzfilm vor Allergenen, wirkt schnell und macht nicht müde. Der Allergenkontakt wird reduziert und Symptome wie verstopfte Nase, Niesen oder Juckreiz werden verbessert.

Gültig von 1. bis 30. April 2022

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

**MINUS
2,- €**

**DAUER
TIEF
PREIS**

**BIS ZU
MINUS
2,- €**

**MINUS
3,- €**