



Frohe Weihnachten

IN DIESER AUSGABE

Tipps zum Schenken & Sparen **2**

Unsere starke Eigenmarke **11**

Teenager: Schwierige Phase **12**

Don't be a Grinch **16**



Hauseigene Weihnachtsgeschenke

Weihnachtliche Teemischungen

Sowohl als Tee oder zum Aufgießen unseres Punschgeeignet.

Teemischung 5,90 €



Punsch

Lasset die Punschzeit beginnen!
Weihnachtlicher Punsch aus Eigenproduktion mit fruchtig-süßer Note.

Punsch, 350 ml 14,50 €
Punsch, 50 ml 5,90 €
Rum, 200 ml 9,90 €



Punsch & Rum-Set

200 ml Punsch
und 200 ml Rum
im Set

19,20 €



Saunaaufgüsse

Unsere Saunaufgüsse aus naturreinen ätherischen Ölen sind in 4 verschiedenen Duftrichtungen erhältlich.

LIMITIERT: In unserem Sauna Wohlfühlset finden Sie alle 4 Saunaufgüsse á 30 ml zum Verschenken oder Ausprobieren.

100 ml 15,90 €
Wohlfühlset 29,90 €





Traunstein Apotheke Gutscheine

Leicht geschenkt!

Mit unseren Apotheken-Gutscheinen
wird bei uns jeder fündig

Engelchen Adventduft / Raumspray

Blutorange, Tonka und Vanille geben
dem Duft eine sanfte, weiche Note.

Duftmischung, 10 ml 11,90 €

Raumspray, 50 ml 13,00 €



Räucherpfanne & Kohle

Die Basics für alle Räucherfans!



Weihrauch

Verschiedene Weihrauch-Variationen

je Eprovette 5,90 €

Für unsere Feinschmecker

Für alle Naschkatzen

Schokolade mit Nüssen oder Früchten – und das aus Oberösterreich!

80 g	12,90 €
90 g	12,90 €
190 g	15,90 €



TaoWell AMBIENTE

Dank seinem schlichten Design aus Keramik wird er zum modernen Dekoelement und duftenden Alltagsbegleiter in einem. Die Ultraschallvernebelung sorgt für eine schonende Kaltverdampfung der Öle und damit für eine besonders feine Verteilung des Duftes im Raum. Während des Betriebs leuchtet ein sanftes Licht, das je nach Vorliebe auch ausgeschaltet werden kann.

49,90 €

DEWI – Delikatessen Winkel

Feinste Ingredienzen!

Egal ob Balsamico, Öl, Senf oder verschiedenste Gewürze, hier findet man das perfekte Geschenk für jeden Küchenfreund.



Entspannung für Groß & Klein



Taoasis Geschenk-Sets

Kleine Geschenke für große Freude.

ab 6,25 €

Weihnachtliche Deko zum Schenken & Schmücken

Was wäre Weihnachten
ohne das eine oder andere
Deko-Element auf den
Regalen.



Ob eine nette Kleinigkeit,
wie ein kleines Schaukelpferd
oder ein prunkvolles Windlicht,
bei und werden Sie fündig.

OSCAR Luxury Candles

Die hochwertigen Kerzen
werden per Hand nachhaltig
in Belgien produziert.

ab 25,- €



Für alle Tee- und Punsch-Liebhaber
haben wir auch dieses Jahr wieder
diverse Tassen zum Genießen Ihrer
liebsten Heißgetränke.



Wohltuendes für den Körper



Wellmark

Die veganen und nachhaltigen Produkte der niederländischen Firma überzeugen durch schlichte Glas-Behältnisse, Vielfalt und Nachfüllpackungen.

- Body Lotion
 - Body Wash
 - Kerzen
 - Dish Soap *
 - Hand Lotion *
 - Hand Soap *
- * auch als Nachfüllung erhältlich

Rausch Herzsamen

Herzsamen SENSITIVE-LINIE

Für eine ausgeglichene Kopfhaut

Beruhigt sofort und spendet Feuchtigkeit. Der präbiotische Wirkstoff stellt das natürliche Gleichgewicht der Kopfhaut wieder her. Mildert Rötungen und Juckreiz. Fettet und verklebt nicht. Mit wertvollem Herzsamen-Extrakt, ohne Farbstoffe.

- Shampoo, 200 ml 16,45 €
Spülung, 200 ml 14,90 €
Serum, 100 ml 19,90 €



Louis Widmer

Duschgel in limitiertem Design und passender Geschenkbox. Zum Schenken oder zum selber Verwöhnen.

13,35 €





L'Occitane

Limitierte Pflegeprodukte der Marke L'Occitane in den Duftrichtungen „SHEA GOLDEN LATTE“ und „GREEN CHESTNUT“

Shiseido

Der sofortige Filler-Effect für Zuhause
Von ästhetischen Behandlungen inspirierte 2-Schritt-Seren, für eine Haut, die in nur 1 Tag 5 Jahre jünger aussieht.



Geschenk-Sets

von verschiedenen Marken wie

- Farfalla
- Weleda
- und L'Occitane



Warmies

Wärme mit Gefühl

Die verschiedenen Warmies können einfach in der Mikrowelle oder im Elektro-Backofen erwärmt werden und spenden danach angenehm duftende und wohltuende Wärme.

ab 18,- €



Geschenke zum gesundbleiben



je
MINUS
4,- €

Immun44

Durchdacht zusammengesetzt mit der Plantovir® Formel zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems.

Soft, 500 ml **MINUS 4,- €** statt 39,85 € **nur 35,85 €**

Kapseln, 90 St. **MINUS 4,- €** statt 37,85 € **nur 33,85 €**

1. bis 31. Dezember 2022

OMNi-BiOTiC® IMMUND

Immun gesund beginnt im Mund

Die Mundhöhle und der Rachenraum spielen eine zentrale Rolle in der Immunabwehr.

OMNi-BiOTiC® IMMUND stärkt die Mundflora von Groß und Klein und sorgt mit wertvollem Vitamin D für eine „Dinostärke“ Abwehrkraft – einfach zum Lutschen.

MINUS 2,- €

30 Stk. statt 23,95 € **nur 21,95 €**

60 Stk. statt 43,- € **nur 41,- €**

1. bis 31. Dezember 2022



Bis 31.12.2022:
**€ 2,-
Gutschein**
für OMNi-BiOTiC®
IMMUND (30 Stk.
oder 60 Stk.)
Art.-Nr. 81042

AKTIONEN & MEHR

Safran D'Or

Niedergeschlagen? Müde?
Antriebslos?

Das Nahrungsergänzungsmittel Alpinamed® Safran d'Or bietet pflanzliche Unterstützung und fördert das innere Gleichgewicht. Naturextrakte aus Safran und Kurkuma, B-Vitamine sowie Magnesium sorgen für positive Stimmung, mehr Energie und höhere Belastbarkeit.

MINUS 5,- € statt 34,90 €

nur 29,90 €

MINUS
5,- €



1. bis 30. November 2022

je
MINUS
20 %



Dr. Böhm Ein- und Durchschlaf Dragees /Akut

Die natürliche Unterstützung bei akuten Schlafproblemen. Verkürzt die Einschlafzeit und sorgt für ein erholsames Aufwachen.

MINUS 20 %

1. bis 30. November 2022



Ginkgo Lecithin

Vitalstoffe für die körperliche und geistige Fitness

Ginkgo Lecithin Tonikum von Dr. Fischer ist ein wohlschmeckendes Multivitamin-Tonikum mit den Extrakten aus Ginkgo und Sojalecithin, welche für körperliches Wohlbefinden sorgen und den Geist fit halten.

MINUS 2,- €

500 ml **MINUS 2,- €**
statt 23,85 € **nur 21,85 €**

1. bis 31. Dezember 2022



Veroval® compact

Vollautomatisches Blutdruckmessgerät

für unkompliziertes Messen am Oberarm:

- > weiche Universalmanschette mit integrierter Manschetten Sitzkontrolle
- > besonders sanftes Messen garantiert die Comfort Air Technologie
- > erkennt Herzrhythmusstörungen
- > großes Display zum leichten Ablesen
- > einfache Messwert-Analyse per Ampelsystem

MINUS 5,- €



MINUS 5,- €

statt 62,85 € **nur 57,85 €**

1. November bis 31. Dezember 2022

Kaloba®

Bei Bronchitis und Erkältung wirkt Kaloba®:

- antiviral
- antibakteriell
- schleimlösend

Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion.

Sirup, 100 ml **MINUS 1,- €** statt 12,- € **nur 11,- €**

Tropfen, 50 ml **MINUS 2,50 €** statt 22,50 € **nur 20,- €**

Filmtabletten, 42 St. **MINUS 2,50 €** statt 24,50 € **nur 22,- €**

1. November bis 31. Dezember 2022



bis MINUS 2,50 €

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

Leaton®

Energie und Ausdauer

Fördert das allgemeine Wohlbefinden: bei Müdigkeit und Appetitlosigkeit, Vitamin-Mangelzuständen, bei erhöhter geistiger und körperlicher Anforderung.

Im Doppelpack sparen Sie 5,- €

Dauertiefpreis

MINUS 5,- €





DAS Probiotikum zum Antibiotikum

**10 hochaktive Bakterien-
stämme für Ihren Darm**

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:
Zum Diätmanagement bei einer
Dysbalance der Darmflora während
und nach der Gabe von Antibiotika.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)



www.omni-biotic.com



Halsweh ist echt ätzend für Kinder und Erwachsene

HALSWEH EINFACH WEGLUTSCHEN Wenn der Hals brennt, das Schlucken schmerzt und die Stimme versagt, dann sollten Halspastillen schnell zur Hand sein.

Der Hals ist oft das erste Einfallstor für Viren, die dort zu schmerzhaften Entzündungen führen. Trockene Luft in beheizten Innenräumen lässt die Schleimhäute austrocknen, was sie anfälliger gegenüber einfallender Viren macht. Halskratzen, trockene Mund- und Rachenschleimhaut sind die ersten Vorboten für Halsschmerzen.

Kinderhalsweh – bis zu 10-mal pro Jahr

Das kindliche Immunsystem ist noch nicht vollständig entwickelt und daher mehrmals im Jahr anfällig für Erkältungskrankheiten. Halskratzen, trockene Mund- und Rachen-

schleimhaut sind die ersten Vorboten von Halsschmerzen. Auf Grund der besonders empfindlichen Hals- und Rachenschleimhaut bei Kindern sollten diese rasch den Hals mit wohltuenden Halspastillen beruhigen. Gerade bei Kindern sind bei ersten Beschwerden pflanzliche Helfer aus der Natur zu bevorzugen. Bei Halsweh wird die Eichenrinde durch ihren hohen Anteil an Gerbstoffen sehr geschätzt. Dieser sorgt für das Abschwollen entzündeter Schleimhäute und lindert Schluckbeschwerden – und das rein pflanzlich, ohne die Mundflora anzugreifen.

NATÜRLICHE HILFE BEI KINDERHALSWEH

Wenn Kinder Halsweh haben, leiden alle mit. Denn Halsweh kann echt ätzend sein. Das wissen auch Erwachsene. Jetzt können Kinder schmerzhaftes Halsweh einfach weglutschen.

Tantills® junior Halspastillen wirken natürlich und ohne chemische Wirkstoffe. Die natürlichen Gerbstoffe der Eichenrinde sorgen durch ihre adstringierenden Eigenschaften für ein rasches Abschwollen entzündeter Schleimhäute und lindern so unangenehme Schluckbeschwerden. Pflanzliches Glycerin legt sich wie ein schützend-befeuchtender Film auf die Schleimhäute, regt den Speichelfluss an und beschleunigt so den Abheilungsprozess. Und das rein pflanzlich. Die empfindliche Mundflora der Kinder wird so geschützt und die Mundschleimhaut wohltuend befeuchtet. Die zuckerfreien Pastillen mit fruchtigem Erdbeergeschmack lassen Kinder gerne Lutschen.



Tantills® gibt es natürlich auch für Erwachsene – in fruchtigem HoneyLemon und Blackcurrant Geschmack.

www.tantills.at



TEEN

Von der

Das Wort Teenager stammt aus dem Englischen und bezeichnet einen Menschen, der mindestens 13 (thirteen) und höchstens 19 (nineteen) Jahre alt ist. Zahlen 13 bis 19 enden im Englischen auf „teen“, die Endung „ager“ bezieht sich auf das englische Wort age für (Lebens-)Alter.

AGER:

Kunst einen Kaktus zu umarmen

13, 14, 15, 16, 17, 18 und 19 In der vorangegangenen Folge unserer Serie „Kinder“ ging es um die Pubertät. In dieser letzten Folge geht es nun um die Teenager-Jahre, die zum Großteil natürlich eng mit der Pubertät verknüpft und deshalb oft auch keine einfache Phase in der Entwicklung sind.

Zu allererst: Da müssen Sie einfach durch! Erinnern Sie sich an Ihre eigene Jugend und Pubertät. Wie ging es Ihnen? Welche Ängste und Sorgen hatten Sie? Holen Sie sich dieses Wissen immer wieder ins Gedächtnis und halten Sie sich dies auch vor Augen. Heute lachen Sie über manches Verhalten, damals war es für Sie bestimmt auch manchmal die Hölle.

Die Teenagerzeit sind die Jahre, in denen die Eltern schwierig werden. So empfinden es Jugendliche recht häufig. Sie als Eltern sehen es natürlich andersrum. Damit Eltern und Jugendliche besser durch diese schwierige Zeit kommen, macht es Sinn sich gut zu informieren und sich vor allem in Gelassenheit und Geduld zu üben.

Bei jedem Kind dauert und verläuft diese Zeit unterschiedlich. Wichtig ist es, im Alltag und im Zusammenleben Regeln aufzustellen. Legen Sie Ausgehzeiten fest, verteilen

Sie Aufgaben und achten Sie auf einen respektvollen Umgang miteinander. Verhängen Sie aber keine Regeln oder Strafen, die Sie nicht begründen können. Lassen Sie sich nicht provozieren (leichter gesagt als getan), und vor allem bleiben Sie konsequent. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und respektieren Sie die Privatsphäre Ihres heranwachsenden Kindes. Wichtig:

- > Bleiben Sie im Gespräch miteinander. Bekunden Sie Ihr Interesse, nehmen Sie Ihr Kind ernst und loben Sie es, wenn es sich an Abmachungen hält. Lassen Sie Nähe zu, bieten Sie Ihre Hilfe an, aber drängen Sie sich Ihrem Kind nicht auf.
- > Gehen Sie Auseinandersetzungen nicht aus dem Weg, auch wenn es für beide Seiten fordernd und nervenaufreibend ist. Um Selbstvertrauen zu gewinnen und einen eigenen Standpunkt einnehmen zu lernen, braucht ihr Kind diese Ausein-

andersetzungen mit Ihnen. Reagieren Sie gelassen auf die Veränderungen, die Ihr Kind durchmacht. Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen. Versuchen Sie Ihre eigenen Ängste nicht auf Ihr Kind zu übertragen. Sie sind eine wichtige Konstante im Leben Ihres Kindes gerade in dieser Zeit.

- > Versuchen Sie sich wieder mehr auf sich zu konzentrieren. Die Wandlung, die Ihr Kind durchmacht, kann auch für Sie als Eltern eine Chance auf einen neuen Lebensabschnitt bieten.

Teenager brauchen Zärtlichkeit!

Der Gedanke sitzt tief in uns Erwachsenen fest: Teenager sind für elterliche Zärtlichkeiten schon zu groß. Da passt es dann ganz gut, dass sie sich kratzbürstig aufführen. So kann man ohne schlechtes Gewissen aufs Knuddeln verzichten. Nur: Eine gute Idee ist das nicht. Denn körperliche Zärtlichkeiten sind für Kinder und Heranwachsende überlebenswichtig. Umarmungen können Wut, Kummer, Niedergeschlagenheit, Stress, Einsamkeit und Angst besiegen. In vielen Fällen besser als so manches tiefschürfende

BRONCHO STOP®

Österreichs
Nr. 1™

Zaubert den Husten weg!



Auch als Pastillen
für unterwegs!

- ✓ Reizhusten
- ✓ Kratzen im Hals
- ✓ Produktiver Husten
- ✓ Resthusten

www.bronchostop.at

Kwizda
Pharma

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheke. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungsküsten ausschließlich auf langfristige Verwendung beruht.

Bei Erkältungsküsten: 1 * KWAMA/04/2022, 01A Hustenmittel

BRG-2018_2016

Gespräch. Es genügt nicht, seinem Kind einfach nur zu sagen „Ich liebe dich“. Das muss es vielmehr unmittelbar und am eigenen Leib spüren können – von klein auf. Denn Kinder leiden, wenn ihre Eltern nicht zärtlich sein können.

Der Anthropologe Ashley Montague bezeichnet die Haut als das wichtigste Organ neben dem Gehirn. Liebe erfährt ein Kind vor allem über die Haut, unserem größten Sinnesorgan. Eine fest Umarmung bewirkt, dass Endorphine, Glückshormone, ausgeschüttet werden, die innerhalb kürzester Zeit ihre beruhigende, schmerzstillende und aufheiternde Wirkung tun. Gleichzeitig sinkt das Stresshormon Cortisol. Ein Kind, das verängstigt oder verletzt in den Armen der Mutter Zuflucht sucht, tut also instinktiv das Richtige. Umarmungen und Streicheleinheiten erhöhen auch die Immunfunktionen. Streicheln und kuscheln stimmt aggressive und hyperaktive Kinder friedlich und traurige Kinder fröhlich. Bei Kindern, die viel geküsst und geknuddelt werden, zeigt sich eine deutlich verstärkte Aktivität in der linken frontalen Hirnhälfte – jener, die für Freude und Heiterkeit zuständig ist. Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen Kinder durch eine feste, verlässliche Beziehung zu einer Vertrauensperson. Dazu gehören un-

abdingbar die „zwölf Umarmungen pro Tag“, von denen die berühmte amerikanische Ärztin und Psychotherapeutin Virginia Satir sagt, dass sie jeder Mensch zum Wachsen und Reifen braucht.

Da sein, wenn sie uns brauchen

Wenn Sie allerdings der Meinung sind, jetzt wird es Zeit für eine Aufklärung, werden Sie womöglich ausgelacht. Unsere Jugend ist durch die Medien aufgeklärter als wir. Sprechen Sie jedoch offen über Bedürfnisse, Ängste, Vorlieben, sexuelle Orientierung – schenken Sie ihrem Kind Vertrauen, sich öffnen zu können. Dazu ist es hilfreich, den Rahmen zu finden auch heikle Themen anzusprechen. Je mehr gemeinsame Aktivitäten und Zeit sie miteinander verbringen, umso eher bietet sich dafür Gelegenheit. Wahl des Schultyps, Lehrstelle, Matura, Beginn des Studiums – das sind die Themen, bei denen Teenager Begleitung brauchen. Und sie werden es uns nicht sagen, wenn Sie Unterstützung brauchen bei Themen wie dem ersten Liebeskummer, dem Beginn des Zyklus, der Verhütung, dem Umzug ins Studentenheim oder in die WG. Es ist auch unsere Aufgabe, das herauszufinden, denn dazu sind wir Eltern da – ehe die Kinder dann als Twens wirklich flügge werden ...



Foto: Institut AllergoSan

Abwehrkraft braucht starke Partner

HERBST & WINTER stellen unser Immunsystem vor große Herausforderungen: Nicht nur Temperatur, Viren und Keime belasten die Abwehrkraft von Groß und Klein, auch die trockene Heizungsluft macht unseren Schleimhäuten zu schaffen.

Der Mund-, Nasen- und Rachenraum ist die erste Station, die Viren und Keime aus der Luft erreichen. Von dort aus können sie sich bis zu den Ohren und dann weiter in den menschlichen Organismus verbreiten. Deshalb hat unsere Bakterienflora im Mund (orales Mikrobiom) eine besondere Funktion in der Immunabwehr inne: Die dort lebenden nützlichen Bakterien bilden eine erste wichtige Abwehrbastion, indem sie sich unerwünschten Eindringlingen entgegenstellen. Deshalb ist es gerade jetzt sinnvoll, das orale Mikrobiom zu stärken.

Abwehrbastion im Darm

Gelangen gefährliche Erreger vom Mundraum in den Darm, so verhindert dort ein ausgeklügeltes System – unsere 3-stufige Darmbarriere –, dass sie sich im gesamten Körper ausbreiten.

Für die Aufrechterhaltung dieser Barriere spielen probiotische Bakterien die wesentlichste Rolle. Sie sind in der Lage, unerwünschte Keime zu verdrängen und körpereigene Immunzellen anzuregen – und sollten deshalb in ausreichender Menge vorhanden sein.

IMMUN-POWER FÜR GROSS & KLEIN

Kinder sind besonders anfällig für Probleme im Mund- und Rachenbereich, welche sich dann bis zu den Ohren ausbreiten können. Deshalb ist es sinnvoll, insbesondere das orale Mikrobiom unserer Kleinen zu unterstützen.

Speziell dafür wurde **OMNi-BiOTiC® iMMUND** entwickelt: Der enthaltene Bakterienstamm **Streptococcus salivarius K12** stärkt die Mundflora und sorgt mit Vitamin D für eine „dinostarke“ Abwehrkraft. Die Lutschtabletten mit herrlichem Erdbeergeschmack sind ideal für die ganze Familie!

Als Verstärkung für Darm und Immunsystem vereint **OMNi-BiOTiC® Pro-Vi 5** fünf nützliche Bakterien-Profitis, die basierend auf ihren erstaunlichen Eigenschaften ausgewählt wurden – ergänzt mit Vitamin D.

OMNi-BiOTiC® iMMUND & OMNi-BiOTiC® Pro-Vi 5 – die Immun-Power-Kombination für die ganze Familie!



www.omni-biotic.com

A woman with brown hair, wearing a red and white Santa hat and a white long-sleeved sweater, has a frustrated and angry expression. She is pointing her right index finger towards the right side of the frame. The background is a solid dark red color.

Don't be a

Ein positives
Mindset führt
zu weniger
Stress und
Clich an den
Feiertagen!

GRINCH!

ALL I WANT FOR CHRISTMAS IS ... you? Schnee? Einen riesigen Weihnachtsbaum? Weihnachten wie früher? Eine besinnliche Zeit mit den Liebsten?

Weihnachten sollte das Fest der Liebe sein, artet aber in vielen Fällen zum Gegenteil aus. Oft sprengen falsche oder nicht ausgesprochene Erwartungen das schönste Fest des Jahres. Eine kurze Reflexion davor und ein positives Mindset können unsere Erwartungen in eine erfolgversprechendere Richtung lenken.

Gerade in diesem Jahr sind die Sehnsüchte an ein „normales“ Weihnachten wieder größer. Die vergangenen Jahre waren gekennzeichnet von Zurückhaltung, Alleinsein und Eingesperrtsein. Das schürt die Wünsche nach besinnlichen Tagen noch mehr. Doch im Zuge der Energiekrise blüht uns wieder eine Einschränkung bei den Weihnachtsmärkten, der Beleuchtung, ja möglicherweise sogar beim Heizen in den eigenen vier Wänden. Doch sollte sich die Festtagsstimmung von keinerlei Beschränkungen aufhalten lassen.

Besinnliche Weihnachtszeit beginnt in uns selbst!

Es gibt kaum jemanden, der vor Weihnachten nicht noch viele Kleinigkeiten – oder auch manch Größeres – erledigen will. Die Folgen sind oft Stress und wenig Ruhe für sich selbst. Wer die Vorweihnachtszeit aber bewusst erlebt, kann sich besser auf Weihnachten einstellen.

Gedankliche Vorbereitungen auf die Festtage beginnen schon in den Wochen davor und auch indem man sich bereits hier gezielt Zeit nimmt. Bewusste Auszeiten und Quality Times mit Menschen die uns gut tun lassen uns die Adventtage besser wahrnehmen. Dazu zählen auch weihnachtliche Aktivitäten wie Kekse backen mit den Kindern, Weihnachtsmärkte besuchen mit Freunden, alleine ein angenehmes Bad nehmen oder Zeit mit einem geliebten Menschen verbringen.

Mental Load

All die Dinge, die zumeist Frauen oder Mütter permanent „im Hinterkopf“ behalten müssen, sind der Mental Load, quasi die Denkarbeit hinter den Feierlichkeiten. Dafür benötigt es Planen und Vorausschauen. Eine ruhige Zeit nutzen und die Festtage durchgehen: Was wird benötigt? Wie sollen die freien Tage ablaufen? Ein Gerüst für die ganze Familie zu erstellen, obliegt zumeist der weiblichen Fertigkeit.

Hilfreich ist eine Liste für die Vorweihnachtszeit mit den wirklich notwendigen Dingen und jenen, die gut aber nicht zwingend zu erledigen sind. Und dann natürlich diese bereits früh beginnen abzuarbeiten, bevor der Stress kommt. Auch eine faire Aufgabenverteilung bringt oft weniger Stress.

Das Zusammentreffen

Wenn viele Menschen zusammenkommen, treffen auch unterschiedliche Erwartungen aufeinander, was zu Spannungen führt. Unerwünschter oder spontaner Besuch kann

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINEN GUTEN SCHLAF

**NEU:
Jetzt auch
als Spray!**



Die Antwort auf nächtliches Aufwachen

- ✓ Mit beruhigendem Xanthohumol aus Hopfen
- ✓ Rasches Einschlafen mit Melatonin
- ✓ Ideal nach dem Zähneputzen – ohne Zucker und Süßungsmittel

-20%
Rabatt



Nahrungsergänzungsmittel

Rabattgutschein für **alle Ein- und Durchschlaf Produkte von Dr. Böhm®**. Gültig im November 2022 in teilnehmenden Apotheken.

den Frieden zu Weihnachten ebenso stören, wie das oft „gezwungene“ Zusammensein im großen Familienkreis.

Die Vorarbeit im Mindset: Erwartungen für die Festtage und im Allgemeinen, sollten nur an sich selbst gestellt werden. Dafür benötigt es wieder etwas Zeit zum Bewusstwerden, was Weihnachten für mich bedeutet oder bedeuten soll, sowie im Weiteren das Loslassen aller Erwartungen an andere Menschen oder Familienmitglieder.

Achtsam sein: Ist das Wahrnehmen der Erwartungen Anderer (Familienmitglieder) und dessen Bewusstwerden sowie ein Eingehen auf diese. Ein Familiengespräch im Vorfeld der Feiertage kann helfen, alle Erwartungen auf einen Tisch zu bringen und für jeden eine Lösung zu finden.

Ein wesentlicher Beitrag zur positiven Einstellung rund um die Weihnachtszeit ist Dankbarkeit. Positive Gedanken kommen oft nicht von selbst, sondern können gezielt geschult werden, indem man sich bewusst macht, wofür man alles dankbar sein kann.

Ein schönes Ritual ist mit Kindern in der Vorweihnachtszeit für jeden Tag ein Kärtchen mit Dingen zu beschreiben, für die man dankbar sein kann.

GESUND GENIEßEN

Neben all den Sehnsüchten in der Weihnachtszeit gibt es auch noch hochkalorische und fette Versuchungen. Doch mit dem richtigen Mindset geht auch Weihnachten ohne Gewichtszunahme. Es liegt nicht nur am Angebot und der Auswahl der Nahrungsmittel, sondern auch am Umgang damit. Gegen ein paar Kekse ist nichts einzuwenden, aber eine ganze Dose Kekse hat nichts mehr mit Wohlbefinden und Genuss zu tun.

Je mehr Stress desto mehr Heißhunger

Kurze Entspannungsphasen mit tiefer und bewusster Atmung helfen Druck abzubauen. Regelmäßige Mahlzeiten statt kleiner Snacks zwischendurch geben ein besseres Gefühl für Hunger und Sättigung. Noch dazu kann dabei auf Gesundes geachtet werden. Ein Basenpulver, Vitamine oder Bitterstoffe wie Artischocke lassen den Körper wieder regenerieren.

Bewegung nicht vergessen

Da die Weihnachtszeit im dunkelsten Monat stattfindet, verzichten viele auch noch auf Bewegung. Kleine Veränderungen, ob ein Spaziergang, kleine Workouts zu Hause oder ein Integrieren von Bewegung in den Alltag (klassisch: Stiege statt Lift) führt zu mehr Wohlbefinden und verhindert die Gewichtszunahme.



**TRAUNSTEIN
apotheke**

**UNSERE NEUEN
EIGENPRODUKTE**



Hochwertige Inhaltsstoffe,
sorgfältige Verarbeitung und sichere Wirkung versprechen die
Nahrungsergänzungsmittel aus unserer hochwertigen Eigenproduktion.

Wir beraten Sie gerne persönlich dazu.



vegan - laktosefrei - glutenfrei

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

Zauberhafte Weihnachtszeit! Für uns Erwachsene ist dies oft eine geschäftige und stressige Zeit. Den wahren Zauber mit der Vorfreude auf Weihnachten entdecken wir oftmals nur noch in den glitzernden Augen unserer Kinder.

Damit Sie die Weihnachtszeit möglichst stressfrei genießen können, finden Sie viele Geschenksideen und nützliche Tipps zu Gesundheit und Wohlbefinden in der aktuellen Ausgabe. Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren, unsere Mitarbeiter*Innen haben wieder ganz besondere und exklusive Geschenke für jedes Budget vorbereitet.

Apropos aktuell: In Zeiten der Klimakrise und im Sinne der Nachhaltigkeit haben wir beschlossen dieses Jahr auf die gewohnte Weihnachtspostwursendung zu verzichten. Das spart nicht nur wichtige Ressourcen und schont die Umwelt, sondern verringert auch unseren CO₂ Fußabdruck beträchtlich, da Druck und Versand als klimaschädliche Komponenten eingespart werden.

Selbstverständlich müssen Sie auch dieses Jahr nicht auf Ihren erworbenen Kundenbonus verzichten, denn Treue zahlt sich aus! Ihr Bonusguthaben ist ab dem 1. Dezember verfügbar und kann ganz bequem, bei Ihrem Einkauf vor Ort, abgezogen werden.

Ich wünsche Ihnen zauberhafte Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2023!



Mag. pharm. Helmut Hiebl



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: satura_, Drobot Dean – alle stock.adobe.com

Medieninhaber: Traunstein Apotheke, Druck: druck.at