



Foto: Chais/stockphoto.com



IN DIESER AUSGABE	
Kinder in der Pubertät	4
Guter Start in den Schulalltag	8
Aromatherapie kann vieles	12
Team, Tipps & Aktionen	15

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

Startklar in die Schule! Nach den Sommerferien fiebern viele Schülerinnen und Schüler dem Beginn des neuen Schuljahres entgegen.



Mag. pharm. Helmut Hiebl

Der jährliche Schulstart fordert aber auch unser Immunsystem jedes Jahr aufs Neue heraus. Unsere Kinder treffen wieder mit ihren Schulkameraden zusammen und der Unterricht hält wie jedes Jahr neue Lernaufgaben und Herausforderungen bereit.

Fördern Sie deshalb die Abwehr und Konzentration Ihres Kindes durch eine ausreichende Versorgung mit wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen.

Eiweißreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf stärken zusätzlich das Immunsystem und verleihen starke Abwehrkräfte.

Ich wünsche allen Taferlklasslern einen tollen Schulstart, allen Schülerinnen und Schülern sowie allen Eltern viel Energie und hoffe für uns alle auf ein halbwegs normales Schuljahr ohne störende Einschränkungen.

Ihr

So wird unser Körper Flüssigkeit los

DIE HARNBLASE befindet sich im unteren Teil der Bauchhöhle, liegt auf dem Beckenboden auf und wird vom Becken gut geschützt. Bei Frauen sitzt sie direkt vor der Gebärmutter, bei Männern grenzt sie ans Rektum (Enddarm) an.

Im hinteren Bereich ist die Blase über die beiden Harnleiter mit den Nieren verbunden. Die Nieren geben ständig Urin ab und füllen so die Blase. Wasser und Substanzen wie Harnstoff, Harnsäure, Salze oder Aminosäuren werden so aus dem Blut entfernt. Pro Tag fließt das gesamte Blut eines Menschen – 5 bis 6 Liter – etwa 300-mal durch die Nieren. Insgesamt filtern sie also täglich etwa 1700 Liter Blut und leiten den dabei entstehenden Urin über die Harnleiter in die Blase. Im unteren Bereich schließt die Blase mit der Harnröhre ab, über die sie entleert werden kann.

Der Harndrang

Die Blase ist stark dehnbar und vergrößert sich je nach Füllung. Wie viel Urin die Blase fassen kann, ist unterschiedlich. Die Blase von Männern ist tendenziell größer, das Fassungsvermögen hängt aber auch von der Körpergröße und anderen Faktoren ab. In der Blasenwand liegen Dehnungsrezeptoren, die den Füllstand ans Gehirn melden.

Wenn die Blase etwa halb gefüllt ist, verspürt man deshalb den Drang sie zu entleeren. Dieser wird immer stärker, wenn sich die Blase weiter füllt.

Die Beckenbodenmuskulatur

Dass man (bis zu einem gewissen Grad) bewusst entscheiden kann, wann man die Blase leeren möchte, liegt an ihrer Schließmuskulatur.

Diese setzt sich aus verschiedenen Muskelsträngen zusammen. Ein Muskelstrang aus „glatter“ Muskulatur verläuft ringförmig um den Blasenhalshals. Ein zweiter Muskelstrang aus „quergestreifter“ Muskulatur befindet sich bei der Frau im unteren Drittel der Harnröhre, beim Mann erstreckt er sich über deren gesamte Länge. Diese zweite Muskelschicht kann bewusst gelockert werden und ermöglicht so das Entleeren der Blase. Unterstützt wird die Muskulatur der Blase durch die Beckenbodenmuskulatur. Sie hält die Harnröhre und den Harnblasenhals in Position.



Ohne die Harnblase und ihre Schließmuskeln würde man unentwegt Urin verlieren, statt ihn gezielt abzugeben.

Erkrankungen

Die wohl häufigste Erkrankung der Harnblase ist die Blasenentzündung. Etwa 50 % aller Frauen leiden zumindest einmal im Leben an einer derartigen Infektion und jede 7. Frau klagt mindestens einmal im Jahr darüber.

Mit dem Begriff Harninkontinenz (Blasenschwäche, Urinabgang, Harnverlust) bezeichnet man den unwillkürlichen – das heißt unfreiwilligen – Verlust von Urin aufgrund unterschiedlicher Erkrankungen im Bereich der Harnblase und deren Verschlussmechanismen. Der unfreiwillige Verlust von Urin kann vielfältige Ursachen haben.

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, ist eine ca. vier Zentimeter große walnussförmige Drüse, die nur bei Männern zu finden ist. Sie sitzt direkt unterhalb der Harnblase und umschließt dort ringförmig die Harnröhre. Sie ist beteiligt an der Produktion der Samenflüssigkeit und dem Samenerguss. **PKA Elisabeth Schallmeiner**

INTERESSANTE FAKTEN

- Urin besteht zu 95 % aus Wasser.
- Die Harnröhre ist bei Frauen 4 cm und bei Männern 20 cm lang. Das ist auch der Grund, warum Frauen häufiger an einer Blasenentzündung leiden.
- Frauen leiden doppelt so oft unter einer schwachen Blase.
- Ein kurzer Druck auf die Klitoris oder die Eichel unterdrückt den Harn-drang.
- Faultiere entleeren ihre Blase und den Darm maximal 1x in der Woche.
- Warum wir beim Pinkeln den Atem anhalten: Damit das Zwerchfell genug Druck auf die Blase ausüben kann, halten wir beim Wasserlassen automatisch die Luft an. Dies fällt jedoch nicht auf, weil es ein Automatismus des Körpers ist, welcher vom Gehirn gesteuert wird.

Die Pubertät: Großbaustelle im Gehirn

SERIE KINDER – DIE PUBERTÄT Die Eltern sind doof, die Schule nervt und das Leben ist fürchterlich anstrengend. Willkommen in der Großbaustelle, die sich Pubertät nennt.

Die Zeit, in der Kinder beziehungsweise jugendliche geschlechtsreif werden bezeichnet man als Pubertät (lateinisch für Mannbarkeit). Dass sich der Körper in dieser Zeit verändert, ist offensichtlich. Doch auch im Gehirn der Teenager passiert einiges.

Wann genau und wie intensiv diese Entwicklungsphase bei jedem Kind abläuft, lässt sich naturgemäß nicht genau sagen. Im Normalfall wird aber die Pubertät bei Mädchen zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr und bei Buben zwischen dem 12. und 18. Lebensjahr durchlaufen.

Gründlicher Umbau im Gehirn ...

In der Pubertät werden einerseits zwischen verschiedenen Nervenzellen neue Verbindungen geknüpft und zu regelrechten „Informationsautobahnen“ ausgebaut, andererseits werden wenig genutzte Nervenver-

bindungen gekappt und verschwinden praktisch. Das Gehirn wird also gründlich umgebaut, sortiert sich komplett neu, wird leistungsfähiger und schneller. Am längsten dauern diese Umbauarbeiten im „präfrontalen Kortex“ der direkt hinter der Stirn liegt und in dieser Zeit praktisch gesperrt ist.

Eigentlich sollte uns dieser Gehirnbereich vernünftig und überlegt handeln lassen. Nicht so in der Pubertät: Durch die Umbaumaßnahmen müssen alle Informationen eine Umleitung über den Mandelkern (Amygdala) nehmen.

Das ist jener Hirnbereich, der Bauchentscheidungen und unüberlegte Reaktionen steuert und letztendlich auch dafür sorgt, dass es in der Pubertät immer öfter kracht. Während dieser Zeit gleicht das Gehirn einer großen Baustelle während der Hauptreisezeit, inklusive Staus und Chaos.

... und auch am Körper

Damit nicht genug kommt es auch zu massiven körperlichen Veränderungen. Etwa ab dem zehnten Lebensjahr lösen Geschlechtshormone die Entwicklung zur geschlechtlichen Reife aus. Mädchen und Jungen schießen dann pro Jahr bis zu zehn Zentimeter in die Höhe und nehmen dabei bis zu acht Kilogramm Körpergewicht zu.

Bei Jungen spielt durch die vermehrte Testosteronproduktion plötzlich die Stimme verrückt, kratzt und kippt und wird letztendlich tiefer. Bei beiden Geschlechtern sprießen nun auch die Haare unter den Achseln und im Schambereich.

Burschen wächst zusätzlich noch ein zarter Flaum über der Oberlippe: der erste Bart. Weiters kann es durch die Hormonumstellung zu Hautveränderungen kommen. Häufig tritt dann im Gesichts-, Brust-, und Rückenbereich die Pubertätsakne auf. Bei Mädchen sorgt eine vermehrte Östrogenausschüttung für die typisch weiblichen Kurven.

Die Brust beginnt zu wachsen und die Gebärmutterschleimhaut bildet sich aus. Ist der Körper eines Mädchens groß genug um ein Kind austragen zu können, folgen der erste Eisprung und die erste Monatsblutung.



Ziemlich verwirrend und verunsichernd

All diese körperlichen Veränderungen sorgen für noch mehr Verwirrung und Verunsicherung bei den sich schon ohnehin im Ausnahmezustand befindlichen Teenagern. Die Phase der Pubertät ist somit oftmals auch für die Eltern mit großen Schwierigkeiten verbunden.

Einerseits hat man das Gefühl loslassen zu müssen, das Vertrauen seiner Kinder zu verlieren und keine Kontrolle mehr über ihr Verhalten zu haben.

Auf der anderen Seite wissen Eltern auch wie wichtig es ist, weiterhin Grenzen zu setzen und deren Einhaltung zu überwachen. Viele Eltern legen eine besondere Strenge an den Tag, andere lassen ihren „Pubertieren“ zu viele Freiheiten.

Beides kann die Kinder in dieser Lebensphase überfordern. Wie immer ist ein ge-

sunder Mittelweg der erfolgversprechendste. Die Kinder brauchen die Unterstützung und Anleitung ihrer Eltern, ohne von diesen bevormundet zu werden. Jugendliche fordern zwar ihre Unabhängigkeit ein, deuten es aber trotzdem als Desinteresse, wenn Eltern ihnen keine klaren Richtlinien vorgeben und ihnen völlige Freiheit lassen.

Ein paar verrückte Jahre eben

Ganz gleich, wie man die Pubertät erlebt, dieses Niemandsland zwischen Kindheit und Erwachsensein – schwierig, seltsam und ein bisschen komisch ist es wohl irgendwie immer für alle.

Die gute Nachricht aber ist: Nach ein paar Jahren legt sich das Chaos meist wieder und es bleibt nur noch die Erinnerung an ein paar völlig verrückte Jahre als Prüfung für jede Familie.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE NATÜRLICHE ENTGIFTUNG



Pflanzliches Arzneimittel

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein. Die Leber wird oft von vielen Seiten wie z.B. durch Fett, Alkohol und Süßigkeiten angegriffen.

Dr. Böhm® Mariendistel

- ✔ schützt die Leber
- ✔ normalisiert die Leberwerte
- ✔ verbessert die Leberfunktion

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Arzneimitteltherapie ersetzt nicht die Vermeidung der die Leber schädigenden Ursachen (z.B. Alkohol).



-20%

Rabatt



Pflanzliches Arzneimittel

Rabattgutschein für **Dr. Böhm® Mariendistel**
(30/60 Stk.) gültig von **01. bis 30.09.2022**
in teilnehmenden Apotheken.

DAMIT DU DEIN
LÄCHELN NICHT
VERSTECKEN
MUSST.



Chlorhexamed

Dein Zahnfleisch darf dir nicht wurscht sein.

Chlorhexamed FORTE Mundspüllösung bekämpft Bakterien bis zu 12 Stunden und unterstützt den Heilungsprozess bei Zahnfleischentzündungen und nach operativen Eingriffen in Mund- und Rachenraum.





Die Abwehrkräfte zum Schulstart stärken

EIN GUTES IMMUNSYSTEM ist der beste Schutz vor Krankheitserregern. Gojibeere und Sanddorn unterstützen das Immunsystem bei Kindern und Erwachsenen.

Entscheidend für starke Abwehrkräfte ist die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen. Gojibeeren und Sanddorn verfügen über zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, die einen positiven Effekt auf das Immunsystem haben. Sie sind in der einzigartigen Multi-Immunformel von GOJISAN® Immun Protect enthalten und unterstützen die Abwehrkräfte.

Gojibeeren sind wahre Superfrüchte in Sachen Gesundheit. Sie haben einen zellschützenden sowie antioxidativen Effekt und können das Immunsystem positiv beeinflussen. Wie die Gojibeere wurde auch

der Sanddorn bereits in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet. Sanddorn werden entzündungshemmende, zellschützende, stressmindernde und regenerierende Eigenschaften zugeschrieben. Die kleinen gelben Beeren enthalten bis zu zehnmal mehr Vitamin C als Zitronen.

Das in Apotheken erhältliche Nahrungsergänzungsmittel „GOJISAN® Immun Protect“ des österreichischen Traditionsunternehmens Kwizda Pharma vereint Gojibeeren, Sanddorn und 10 Vitamine in einer einzigartigen Multi-Immunformel.

Mehr Informationen: www.gojisan.at

IMMUNBONUS FÜR DIE GANZE FAMILIE

Mit seiner einzigartigen Multi-Immunformel aus Gojibeere, Sanddorn und 10 Vitaminen ist „GOJISAN® Immun Protect“ ideal zur dauerhaften, täglichen Unterstützung des Immunsystems und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

Die 10 verschiedenen Vitamine schützen die Zellen vor oxidativem Stress, helfen Müdigkeit zu verringern und tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. GOJISAN® Immun Protect Saft ist bereits für Kinder ab 4 Jahren geeignet und schmeckt kindgerecht nach Orange. Eltern überzeugt das Produkt mit weniger Zucker als vergleichbare Nahrungsergänzungsmittel sowie den Verzicht auf Farbstoffe. Der Saft wird einmal täglich zu oder nach einer Mahlzeit eingenommen und ist auch bei Gluten- und Laktose-Unverträglichkeit geeignet. Die Multi-Immunformel von GOJISAN® ist auch mit Zink in Kapselform und als Gummibären in Ihrer Apotheke erhältlich.

GOJ-0067_2207



SERIE **MINDSET**

Denkweisen, Verhaltensmuster und Überzeugungen prägen unser Leben viel mehr, als uns oft bewusst ist.

SO GELINGT DER

Nicht nur das Ergebnis ist wichtig, auch eine positive Einstellung auf dem Weg dorthin kann schon der erste Schritt zu mehr Erfolg in der Schule sein.



R Start in den Schulalltag

SCHULBEGINN Oft mangelt es uns in dieser Phase nach einem entspannten und sorgenfreien Sommer an der Motivation und der notwendigen Konsequenz. Doch auch hierauf hat unser „Mindset“ Auswirkungen – wenn wir nur wollen!

Für das Lernen, egal ob zu Hause, in der Schule oder auch für das berufliche Weiterkommen, ist ein „Growth Mindset“, also die positive Einstellung alles schaffen zu können, besonders wichtig. Diese Haltung entscheidet darüber, wie Kinder mit Herausforderungen, Problemen oder Hindernissen umgehen und ob sie sich auf schwierige Lernsituationen einlassen oder vorschnell aufgeben.

Im Gegensatz zum „Fixed Mindset“, bei dem bestimmte Fähigkeiten mehr oder weniger als Talent oder als angeboren angesehen werden, sind Kinder mit einem „Growth Mindset“ – also einem Wachstumsdenken – davon überzeugt, dass sich ihre Fähigkeiten durch kontinuierliches Üben und mit den richtigen Strategien weiterentwickeln können. Die einen führen weniger Erfolg eher darauf zurück, dass ihnen eine bestimmte

Begabung ganz einfach fehlt, die anderen sind überzeugt, mit dem richtigen Einsatz alles erreichen zu können. Diesen Ansatz kann jeder auch an sich selbst umsetzen. Aber wie genau kann ich das fördern?

Richtiges Loben

Ja, auch Lob kann falsch sein und sich negativ auf das Mindset auswirken. Anstatt das Lob auf die Talente oder Fähigkeiten zu beziehen, lobt man am besten die tolle Vorgangsweise und Hartnäckigkeit, die zu dem Ergebnis geführt hat. Lobt man nur die kognitiven Fähigkeiten, dann kommen bei Problemen schnell Gedanken wie „das kann ich sowieso nicht“ oder „das werde ich nie schaffen“ auf.

Wenn ich meine Rückmeldung jedoch auf die Entwicklung bzw. das Bemühen beziehe, kann ich bei einem schlechten Ergeb-

nis die Vorgehensweise beim nächsten Mal ändern und daraus lernen.

„Da hast du aber fleißig gelernt!“ „Hier hast du dich besonders bemüht!“

„Das nächste Mal lernen wir anders, vielleicht kannst du es dir dann besser merken.“

Vergleichen ist wichtig

Ja, auch das Vergleichen mit den Mitmenschen ist für unser Mindset wichtig. Man erkennt Ähnlichkeiten und Unterschiede im Verhalten, Einstellungen und Fähigkeiten. Zudem lernen wir uns dadurch selbst besser kennen und wie wir uns als eigenständige Person von anderen abgrenzen können.

„XY hat eine bessere Note? Du kannst doch morgen in der Schule fragen, wie er/sie für den Test gelernt hat, dann können wir das auch ausprobieren.“

„XY war heute sehr gemein zu mir, so möchte ich nie sein.“

Aber Achtung! Das Vergleichen mit anderen sollte nie die Oberhand gewinnen.

Umso wichtiger ist es, sich mit sich selbst zu vergleichen. Eventuell mit der Leistung, die ich beim letzten Test und dieses Mal erbracht habe oder ich vergleiche, was ich vor einem Jahr noch nicht wusste oder konnte und jetzt besser oder gut beherrsche.

„Letztes Jahr wusste ich noch nicht, wie man mal und geteilt rechnet!“

„An dem Bild, das ich letzte Woche gemalt habe, sieht man, dass ich mich sehr bemüht habe.“

So kann man auch gemeinsam mit dem Kind verschiedene Lerntechniken ausprobieren und dann besprechen, mit welcher Vorgehensweise das beste Ergebnis erzielt wurde. Durch das bewusste Aufzeigen der Entwicklung und Verbesserung wächst auch die Motivation Neues zu lernen:

„Ich kann das schaffen“!

„Als du mit mir gemeinsam über die Unterlagen geredet hast und wir sie ohne Abfragen durchgegangen sind, konnte ich mir das viel besser merken, als wenn ich das alles nur durchlese.“

Fehler machen ist nicht schlimm

Auch Fehler gehören zum Leben. Nicht immer funktioniert alles auf Anhieb und oft braucht man einen zweiten oder dritten

Anlauf. Es ist wichtig, dass wir den Kindern vermitteln, dass Fehler passieren und wir daraus lernen können, um sie bewusst zu korrigieren und beim nächsten Mal zu vermeiden.

Würden wir alles stumpf auswendig lernen und keine Fehler machen, würden wir uns das Erlernete nicht so gut merken und es wird dabei auch nicht in das Langzeitgedächtnis eingeschleust. Macht man jedoch einen Fehler, kann man ihn bewusst wahrnehmen und korrigieren, so dass man diesen beim nächsten Test vermeiden kann. Auf diese Weise wird man langfristig daraus lernen.

„Ich habe beim Ergebnis vergessen den Beitrag einzuzichnen, das vergesse ich nie wieder“

Also noch einmal kurz zusammengefasst:

Unsere Rückmeldung (egal ob positiv oder negativ) sollten wir nicht auf das Ergebnis, sondern auf die Vorbereitung, Vorgangsweise und den Ehrgeiz beziehen.

Das Kind soll sich mit seiner eigenen Leistung von beispielsweise vor einem Jahr vergleichen und aufzählen, was er/sie damals noch nicht wusste oder er/sie nun besser kann.

NACHTRUH 
FORTE

3 PHASEN
GUTER
SCHLAF

NEU 60 Stk.
Großpackung



DIE 3-PHASEN-
INNOVATION

- Zeitverzögerte Freisetzung
- Kein Gewöhnungseffekt

www.nachtruh.at

**GOJI
SAN[®]**
IMMUN PROTECT

Unser verlässlicher Immunbonus.

Super Foods. Super Vitamine. Super Abwehrkräfte.

Mit der Power von **Gojibeere**,
Sanddorn und 10 Vitaminen.

Mehr Infos unter gojisan.at!



Exklusiv
in Ihrer
Apotheke!

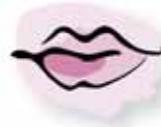
NEU

Kwizda

Pharma

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz
für eine ausgewogene Ernährung.

031-0042-2188



Aromatherapie für Schule und Lernen

DIE AROMATHERAPIE KANN NOCH VIEL MEHR Seit Anfang des Jahres stellen wir Ihnen nun schon unsere hauseigenen Produkte etwas genauer vor. Doch wir bieten nicht nur für werdende Mütter, Babys oder kranke Kunden Produkte an. Unsere hauseigenen Aromatherapie-Produkte können mehr. Ob für die Schule, Weiterbildung, Arbeit oder auch einfach nur zum Entspannen, hier gibt's noch einiges zu entdecken!

Dufte Denken

Für alle, die die Schule bereits hinter sich gelassen haben, aber dennoch Neues zu lernen haben oder einfach Unterstützung bei der Konzentration benötigen ist unser „Dufte Denken Roll-On“ perfekt.



satzbehandlung bei einem starken Befall verwendet werden. Das Shampoo ist für eine tägliche Haarwäsche geeignet und ist sanft zur Kopfhaut.



Läuseschreck Roll-On für Kinder + Erwachsene, 10 ml
Zur Vorbeugung eines Läuse Befalls wird der Roll-On mehrmals täglich am Haaransatz und an pulsierenden Stellen einmassiert.

Läuseschreck Textilspray, 50 ml

Der Läuseschreck Textilspray kann zur Vorbeugung mehrmals täglich auf Kleidung, Polster, Stofftiere, Hauben, Schals oder auch auf die Haare aufgesprüht werden.



Läuseschreck Shampoo, 100 ml

Dieses kann zur Vorbeugung und als Zu-

Maskensprays

Ein leidiges Thema ... die Maske. Sie wird

uns in Zukunft vermutlich noch lange begleiten und dabei ist die Luft unter der Maske oft schwer und stickig. Unsere Maskenspray leisten Abhilfe. Die zwei Duftrichtungen „Atem Frei“ und „Wach und Klar“ erfrischen und machen das Tragen einer Maske etwas weniger unangenehm.

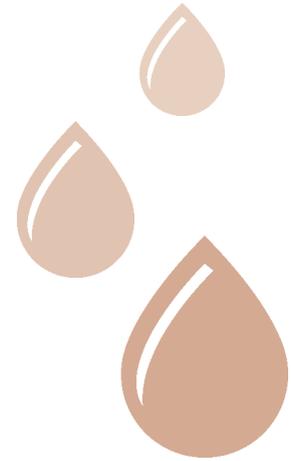


Mundfein Spray und Tropfen zum Gurgeln

Mit der etwas kühleren Jahreszeit kommt auch der kalte Wind und mit ihm die Halsschmerzen. Der Spray wirkt antiviral, entzündungshemmend, zahnfleischstärkend und schmerzstillend. Er kann direkt in den Mund gesprüht werden.

Die Tropfen zum Gurgeln werden wie folgt angewandt: 2 - 5 Tropfen in ½ Glas lauwarmes Wasser geben und 3 - 6 x täglich 2 Minuten lang gurgeln.





NEU

IN UNSEREM AROMA-REGAL

Wir haben für alle frisch gebackenen Mamis aufgerüstet!

Wochenbett Bauchmassageöl

Nach der Geburt richtet sich die meiste Aufmerksamkeit dem Neugeborenen und nur wenige Produkte verwöhnen die frisch entbundene Mutter. Durch eine tägliche Massage mit unserem Bauchmassageöl wird die Rückbildung der Gebärmutter und des Bauches im Wochenbett angeregt. Auch der seelische Heilungsprozess und das „sich annehmen“ nach der Geburt wird unterstützt.



Still-Öl

Das pflegende Brustmassageöl fördert nicht nur die Produktion der Muttermilch, sondern bringt sie auch über die gesamte Stillzeit zum Fließen. Zudem regt es beim Neugeborenen den Speichelfluss und die Verdauungsenzyme an und beugt somit

Blähungen/Koliken vor. Die bewährte Ölmischung wird erst nach der Geburt angewendet und der Warzenhof wird bei der Anwendung ausgespart, damit Ihr Kind Ihren Hautgeruch riechen und aufnehmen kann.



Brustwarzenpflege

Gerade in den ersten Wochen klagen Stillende oft über wund, schmerzende Brustwarzen. Bei der Wahl der Produkte greifen Sie in dieser Situation am besten zu natürlichen, unbedenklichen Mischungen, da auch Ihr Kind damit in Berührung kommen wird. Unsere Brustwarzenpflege fördert die Wundheilung und beruhigt die empfindliche, gereizte Haut. Die Salbe unmittelbar nach dem Stillen direkt auf die Brustwarzen auftragen, damit sie gut einziehen kann.



PKA Elisabeth Schallmeiner

Unsere hauseigene Aromatherapie-Serie erstrahlt in einem neuen Design. Falls Sie diese hochwertigen Produkte noch nicht kennen, ist 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: Chris, Olga Ermolaeva, Christian Schwier, Maurizio De Mattei – alle stock.adobe.com
Medieninhaber: Traunstein Apotheke, Druck: druck.at



Ich pfeif' dem Stress jetzt was!

Stress verstärkt
Entzündungen im Darm.

Deshalb gerade jetzt:
**OMNi-BiOTiC®
STRESS Repair**



Institut
AllergoSan

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



www.omni-biotic.com

AKTIONEN IM SEPTEMBER 2022

GOJISAN® IMMUN PROTECT

Einzigartige Multi-Immunformel

Zur täglichen Unterstützung des Immunsystems und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens! Einzigartige Multi-Immunformel mit Gojibeeren, Sanddorn und 10 Vitaminen. Schmeckt ausgezeichnet nach Orange.

Gojisan Saft 300 ml, Gojisan Bärlü 30 St.

MINUS 20 %

auf alle Produkte

Gültig von 1. bis 30. September 2022

**MINUS
20 %**



TEAMNACHRICHTEN

Erfolgreich & größer

In unserem Team hat sich in jüngster Zeit so einiges getan!

Wir dürfen unserer frisch gebackenen PKA Laura Ensberger (rechts im Bild) gratulieren, die mit gutem Erfolg Ihre Lehrabschlussprüfung bestanden hat.

Auch Mag. Judith Mayrhofer (links im Bild) gratulieren wir zur Aspiranten-Prüfung, die ebenfalls mit gutem Erfolg absolviert wurde. Sie wird uns auch in Zukunft als Pharmazeutin unterstützen.

Und unsere Männer-Quote verdoppelt sich! Vielleicht haben Sie ihn bereits gesichtet: Mag. Yannik Teichmann dürfen wir seit Anfang August bei uns im Team herzlich willkommen heißen.

SUPERMIND KONZENTRATIONS- & LERNWOCHE

Verbessert Konzentration und Lernfähigkeit

Hilft dabei, die kognitive Leistung und Lern- und Merkfähigkeit spürbar zu verbessern. Das steigert das geistige Durchhaltevermögen und unterstützt zusätzlich das psychische Wohlbefinden.



Lernen Wirkkomplex Saft 300 ml

MINUS 2,- €

**MINUS
2/3,- €**

Konzentration Wirkkomplex 90 Kapseln

MINUS 3,- €



Gültig von 1. bis 30. September 2022

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.



AKTIONEN IM OKTOBER 2022

URO AKUT D-MANNOSE

D-Mannose & Cranberry

Diese Kombination verhindert rasch und zuverlässig das Anhaften der Bakterien an der Schleimhaut der Harnwege auf unterschiedliche, einander ergänzende, Weise.

UroAkut
D-Mannose
Cranberry
10 Sachets
MINUS 20 %

Gültig von 1. bis 31.
Oktober 2022



SUNNY SOUL®

Lebensfreude Wirkkomplex

Der Wirkkomplex in SunnySoul® Kapseln enthält Pantothensäure, B-Vitamine und weitere Mikronährstoffe. Er hilft bei der körpereigenen Bildung von Vitamin D und Nervenbotenstoffen, trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei und reduziert das Gefühl der Müdigkeit und Erschöpfung.

SunnySoul
60 Kapseln
MINUS 3,- €

Gültig von 1. bis 31.
Oktober 2022



CHLORHEXAMED

CHX Forte Mundspüllösung

Bekämpft Bakterien bis zu 12 Stunden und unterstützt den Heilungsprozess bei Zahnfleischentzündungen und nach operativen Eingriffen im Mund- und Rachenraum. Ohne Alkohol und Farbstoffe.

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



CHX Tägliche Mundspülung 500 ml

Alkoholfreie Mundspülung zur Ergänzung der Mund- und Zahnpflege insbesondere bei Zahnfleischproblemen mit Fluorid zur Kariesprophylaxe. Spendet frischen Atem.

Beide Produkte
MINUS 1,- €

Gültig von 1. bis 31. Oktober 2022



DR. BÖHM AKTION

Die ganze Kraft der Natur für Ihre Gesundheit

Seit nunmehr über fünf Jahrzehnten widmet sich Dr. Böhm den hochwertigen pflanzlichen Arzneimitteln und innovativen Nahrungsergänzungsmitteln für Ihre Gesundheit. Mit natürlichen Substanzen in optimaler Dosierung unterstützen die Produkte Sie dabei, die vielfältigen Herausforderungen des Alltags bestens zu meistern.



MINUS 20 %

auf das gesamte Sortiment

Gültig von 7. bis 10. Oktober 2022

