



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

Nach längerem Warten hat uns nun doch der Winter noch einmal so eingeholt, und das mit einem richtigen Schneechaos auf den Salzkammergutstraßen. Schön langsam aber können wir den Winter hinter uns lassen und es wird wieder wärmer.

Wer mit offenen Augen durch die Natur geht, sieht schon die ersten Frühlingsboten, die Natur erwacht und bringt überall Neues hervor. Auch bei uns in der Traunstein Apotheke gibt es passend zur Jahreszeit viel Neues. Ab März wird uns PKA Julia Spiessberger, die bereits einmal Teil unseres Teams war, in den Bereichen Kosmetik und Kundenberatung verstärken. Ich freue mich sehr, eine so fachkundige und sym-

pathische Kollegin wieder in unserem Team willkommen heißen zu dürfen.

Weiters finden Sie im März ein Gewinnspiel auf unseren Facebook und Instagram Kanal bei dem es einige Gewinner geben wird. Zögern Sie also nicht, sondern fordern Sie das Glück die nächsten 2 Monate heraus!

Passend zum Erwachen der Natur, finden Sie ab sofort eine neue Natur-Kosmetik Linie bei uns im Sortiment, welche sich nicht nur durch höchste Qualität "Made in Austria", sondern auch durch lückenlos dokumentierte Nachhaltigkeit auszeichnet. Genauere Informationen zu unserer neuen Linie "NATURE®" finden Sie ebenfalls auf der

nächsten Seite. Zu guter Letzt fördern wir Ihre sportlichen Ambitionen und Aktivitäten mit minus 20 % auf unser gesamtes Melasan R Sortiment im März. Auch bei den Produkten dieser Firma haben wir wieder höchstes Augenmerk auf Regionalität und Qualität gelegt, um Ihren Körper auf beste Weise zu unterstützen



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





AB 7.3. AM **GEWINNSPIEL TEILNEHMEN!**  Bleiben Sie gesund,

Ihr Mag.pharm. Helmut Hiebl



# NA RE

Wir freuen uns über einen großartigen Zuwachs im Kosmetik-Sortiment!

wird dadurch noch umfangreicher – alle Produkte werden in Österreich produziert und abgepackt.

NATURE - naturkosmetische Intensivpflege mit hochkonzentrierten Inhaltsstoffen

Die Marke ist aus der Vision entstanden, den Geheimnissen der Natur auf die Spur zu kommen. Mit die Experten.

# **PURE SCHÖNHEIT MIT BETONUNG AUF HARMONIE** UND NATÜRLICHE ÄSTHETIK.

Eine unkomplizierte Anwendung ist garantiert, denn die besten Dinge sind meist auch die einfachsten. Durch die Kombination aus wertvollsten und rein pflanzlichen Wirkstoffen der Natur, kombiniert mit weichem Bergguellwasser, nachhaltig und optisch ansprechend verpackt, ist die Marke mit NATURE ein echter Pionier auf dem Markt. Spüren Sie die Kraft der Natur in all ihren Facetten und verwöhnen Sie Ihre Haut mit hochwertigen Inhaltsstoffen aus kontrolliert biologischem Anbau. NATURE vereint Wirksamkeit, Lifestyle und Umweltbewusstsein in einer exklusiven Kosmetiklinie. Die NATURE Produkte enthalten je nach Linie: Bio-Sanddorn, Schisandra Beeren, Gurkenwasser, Vitamin C, Vitamin E, Q10, Hyaluron, Traubenkernöl, Bio-Sheabutter und Grüntee-Extrakt

Das natürliche Bergquellwasser, dem Geigenkamm entsprungen, ist einzigartig in der Kosmetik. Samtig weich und gleichzeitig kräftig geprägt vom Urgestein, aus dem

Gerne beraten wir Sie in unserer Apotheke und erzählen Ihnen alles rund um diese neuen Produkte.

Ihr Kosmetik-Team der Traunstein

# UNSER KÖRPER ALLERGIE

Unter einer Allergie versteht man eine überschießende, krankhaft Abwehrreaktion des Immunsystems auf körperfremde, aber harmlose, Umweltstoffe.

Unser Abwehrsystem steht in dauerndem Kontakt mit Fremdstoffen, wobei dieses zwischen schädlichen und unschädlichen Substanzen unterscheidet. Mögliche Krankheitserreger werden durch das Abwehrsystem bekämpft. Bei einer Allergie stuft unser Körper harmlose Substanzen – wie zum Beispiel Pollen Tierhaare oder Nahrungsmittel – als fremd ein und bildet daraufhin Abwehrstoffe, sogenannte IgE-Immunglobuline, welche auch als Allergene bezeichnet werden.

Kommt der Patient nächstes Mal mit dem Allergen in Kontakt, so wird diese durch das vorhandene IgE sofort wiedererkannt und setzt dadurch eine unsinnige Abwehrreaktion der Entzündungszellen in Gang. Es kommt zu typischen Symptomen wie Juckreiz, Niesen, Schwellungen und Rötungen bis hin zur Atemnot – und das nur durch die Ausschüttung des Entzündungsstoffes "Histamin". Viele verschiedene Faktoren wie Umweltschmutz, Feinstaubbelastung, Nah-

rungsmittel und Stress kommen als Ursache für die Entstehung einer Allergie in Frage. Die Veranlagung, eine Allergie zu entwickeln, kann auch vererbt werden. Dabei wird eine erhöhte Bereitschaft, auf Fremdstoffe schneller, leichter und stärker zu reagieren, weitergegeben. In diesem Fall besteht ein erhöhtes Risiko, eine Allergie zu entwickeln.

Eine Allergie kann erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität der betroffenen Person haben. Umso wichtiger ist es, frühzeitig eine Diagnose zu stellen, um zu wissen, wie man die Allergie bestmöglich behandeln kann. Die Diagnose kann durch spezielle Tests – wie zum Beispiel Haut- oder Bluttest – gestellt werden. Die genaue Ursache der Allergie zu kennen, ist eine Voraussetzung, um sie gezielt behandeln zu können und mögliche Auslöser zu vermeiden oder gar auf sie zu verzichten.

### Auch Vorbeugen ist möglich.

Für die Regulation der Immunabwehr sind die Vitamine C und D sowie Zink und Selen von größter Bedeutung. Zudem tragen Vitamin C, E, Zink, Selen und Mangan zum Schutz der Zellen bei und auch Kurkuma enthält wertvolle Antioxidantien. Das passende Produkt zur Unterstützung bei Allergien finden Sie auf Seite 18, bei den Produkten unserer Eigenmarke.

# HAUSMITTEL ZUM SYMPTOME LINDERN:

### Nasenspülungen

Nasenspülungen mit Kochsalzlösung oder Meersalzlösung können helfen, die Nasenschleimhäute zu reinigen und zu beruhigen.

### ee

Ein Tee aus Kamille, Salbei oder Thymian kann die Symptome von Heuschnupfen lindern.

## Honig

1 Löffel Honig pro Tag kann helfen, das Immunsystem zu stärken und die Symptome von Heuschnupfen zu reduzieren. Es ist wichtig, zu beachten, dass diese Hausmittel die Symptome lindern können, aber nicht die Ursache der Allergie behandeln. Daher ist es immer ratsam, einen Arzt aufzusuchen, um die richtige Diagnose zu stellen und eine angemessene Behandlung zu erhalten.



# Und die Allergie bleibt draußen

100% natürliche Wirkung

- Bei Allergien gegen Pollen, Tierhaare und Hausstaubmilben
- Sehr gut verträglich

Rhinitis

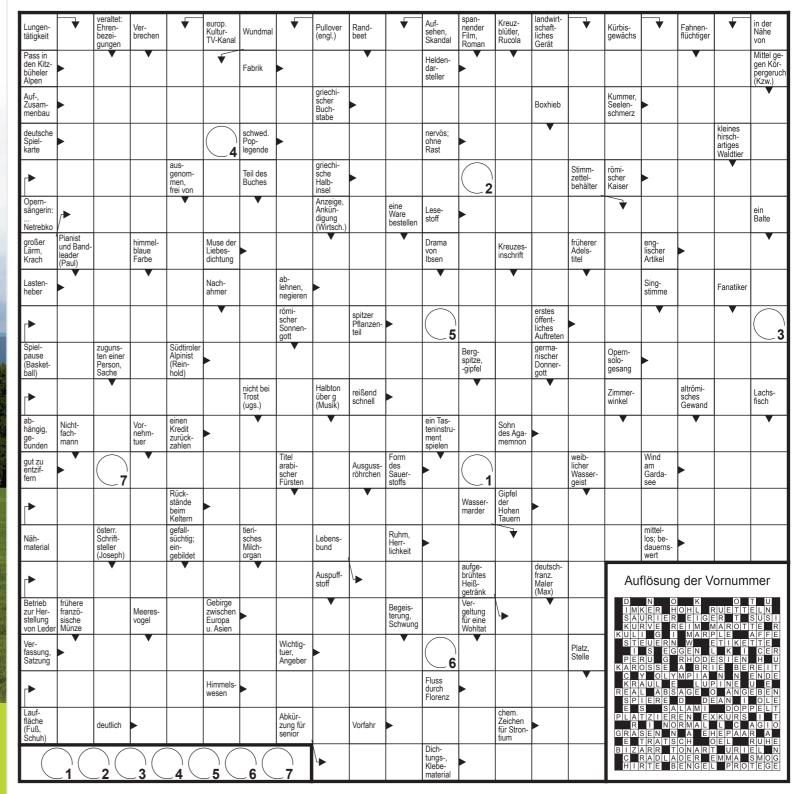
Geeignet für Schwangere, Stillende und Kinder ab 18 Monaten

Allergy



www.allergyl.at

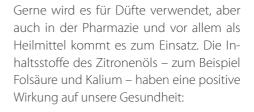




# ÄTHERISCHE ÖLE

# DAS SAURE FRÜCHTCHEN ZITRONE - DIE VIELSEITIGE

... sie duftet nach Sommer, Sonne und Frische. Und oft ist sie Haupt-Akteurin in Desserts, Kuchen oder Drinks. Gewinnt man aus der Schale das kostbare Öl, erweitert sich ihr Einsatzgebiet um eine Vielzahl an Möglichkeiten. Zitronenöl ist so vielseitig, wie die sauer schmeckende, gelbe Frucht, aus der es hergestellt wird.



- Zitronenöl stärkt das Immunsystem und hilft in der Erkältungszeit.
- Eine der Haupteigenschaften ist seine enorme antiseptische und bakterizide Wirkung, die es zu einem hervorragenden Therapeutikum bei allen Infektionskrankheiten macht.
- Krankheitserreger, Viren und Bakterien tötet das Öl direkt im Körper ab. Zudem regt es den Gallenfluss an und schützt vor Durchfall.

- Zitronenöl fördert die Konzentration und hilft unserem Gedächtnis auf die Sprünge – Duftlampen sind da sehr beliebt.
- Auch zum Einsatz gegen Insekten hat es sich bewährt: Die Tierchen mögen den Geruch des Öls nicht und lassen sich damit gut vertreiben.
- Weiterhin werden dem Zitronenöl entzündungshemmende, fiebersenkende und krampflösende Eigenschaften nachgesagt.
- Zudem hat es einen äußerst frischen Duft, der aufgrund seiner schnellen Flüchtigkeit im Raum eine belebende, aufbauende und aufmunternde Wirkung erzeugt, die besonders bei allgemeinen Schwächezuständen und Niedergeschlagenheit als angenehm empfunden wird.







# **REZEPT MIT POWER-GARANTIE**

Der grüne Smoothie entgiftet den Körper, regt die Verdauung an und gibt Power.

### **ZUTATENLISTE**

- 1 Portion Stangensellerie
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 kleine Äpfel
- 2 Tropfen Zitronenöl

**ZUBEREITUNG** 

1 Stangensellerie, Äpfel und

2 Das Zitronenöl dazu geben.

3 Umrühren und genießen.



entgeltliche Einschalt

# körperliche & geistige Vitalität!

Die maßgeschneiderte Formel von Supradyn® Vital 50+ wurde speziell für den Vitalstoffbedarf ab 50 Jahren entwickelt. Nur eine Tablette täglich versorgt dich mit Mikronährstoffen in der Form von 12 Vitaminen und 9 Mineralstoffen sowie wertvollen Pflanzenextrakten aus Ginseng & Olive und unterstützt dich dabei, im Alltag körperlich und geistig fit zu bleiben. Die enthaltenen Antioxidantien schützen den Körper zudem vor oxidativem Stress. Erhältlich als Brause- und Filmtablette in der Apotheke.

### supradyn.at

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Die Vitamine B., tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen. CH-20230118-42





# GESUND IM BESTEN ALTER GERNE IN BALANCE – DER STOFFWECHSEL

Auch Metabolismus genannt, ist er die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper. So häufig das Wort Stoffwechsel im Gebrauch ist, so viele Irrtümer ranken sich um diesen Begriff. Fakt ist, dass es sich dabei um alle biochemischen Vorgänge handelt, die innerhalb der Zellen ablaufen.

Die Bestandteile der zugeführten Nährstoffe werden in den Zellen verstoffwechselt – das heißt, sie werden abgebaut, umgebaut und zu neuen Produkten aufgebaut. Die Hauptakteure dabei sind Hormone und Enzyme, ist doch für jeden kleinen Stoffwechselschritt ein bestimmtes Enzym zuständig, also ein kleiner Eiweißstoff, der die chemischen Vorgänge in der Zelle regelt. Reguliert werden sie von den Hormonen. Das wichtigste Organ für sein reibungsloses Funktionieren ist die Leber.

Je nach Substanz, die verarbeitet wird, unterscheidet man zwischen:

- Kohlehydrat-
- Eiweiß-
- Fettstoff- und
- Mineralstoffwechsel sowie
- · Baustoffwechsel (Anabolismus) und
- Hungerstoffwechsel (Katabolismus)

### ER KANN AUCH GESTÖRT SEIN

Gerät der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht – wenn die Nährstoffverwertung eingeschränkt ist oder die notwendige Substanz nicht dort ankommt, wo sie gebraucht wird – kommt es zu Störungen. Ob genetisch bedingt oder durch ungünstige Lebensgewohnheiten erworben, zeichnen sich Stoffwechselerkrankungen meist durch einen Enzym- und Hormonmangel aus. Diabetes mellitus. Gicht oder Schild-

drüsenerkrankungen sind die häufigsten. Eine Umstellung der Lebensgewohnheiten, einher mit einer medikamentösen Therapie, beeinflusst das Wohlbefinden und den Krankheitsverlauf zumeist in positiver Form.

# **ER LÄSST SICH ANKURBELN**

Krankheit und Übergewicht sind meist Folgen eines aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechsels. Die gute Nachricht: Es gibt genügend Möglichkeiten, um ihn gesund zu erhalten.

- Ausgewogene Ernährung durch häufige Diäten stellt sich der Stoffwechsel auf einen niedrigeren Energiebedarf ein und drosselt sein Arbeits-Tempo. Bei regelmäßiger vitamin- und mineralstoffreicher Nahrungszufuhr bleibt der Stoffwechsel auf Trab.
- Viel Flüssigkeit kurbelt ihn an und hilft dem Körper, Giftstoffe auszuscheiden.

 Genussgifte meiden – auch, wenn Nikotin den Stoffwechsel anregt, führt es zu einem erhöhten Cholesterinspiegel. Alkohol hingegen gilt für den Körper als Gift, muss also mit oberster Priorität abgebaut werden – auf Kosten der anderen Stoffwechselprozesse, die dadurch verlangsamt oder gestoppt werden.

Übergewicht abbauen – nicht nur wegen der Muskeln und Organe, auch für das Herz-Kreislauf-System und für einen funktionierenden Stoffwechsel.

 Ausreichend Bewegung – die lässt sich bestens in den Alltag einbauen: Treppe statt Lift, öfter einmal zu Fuß oder mit dem Rad statt immer mit dem Auto... Nichts lähmt den Stoffwechsel mehr als Bewegungsmangel.

Je besser der Stoffwechsel funktioniert, desto fitter und leichter fühlt man sich.

AUS DER APOTHEKE

# TRINKEN IST DAS A UND O

Vor allem grüner Tee kurbelt durch seine Inhaltsstoffe den Stoffwechsel an und steigert die Fettverbrennung - zudem sind gesundheitsfördernde Antioxidantien enthalten.



# Vitamine & Mehi ■ Ginkgo ■ Ginsena

# Für das Immunsystem, für Vitalität & Leistungskraft

# WYTHEN

# **SCHOKOLADE MACHT GLÜCKLICH!**

JA! Das liegt aber nicht an den glücklich-machenden Inhaltsstoffen wie Phenylethylamin - dafür ist die enthaltene Dosis zu gering. Jedoch assoziiert der Körper den süßen Geschmack und das zarte Schmelzen mit positiven Gefühlen, wodurch das Belohnungssystem des Gehirns aktiviert und das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet wird.

# **SCHNAPS REGT DIE VERDAU-UNG NACH DEM ESSEN AN!**

**NEIN!** Alkohol bewirkt das Gegenteil und behindert die Entleerung des Magens sogar. Auch wenn der Alkohol die Magenmuskulatur entspannt und so ein angenehmes Gefühl auslöst, verzögert er zugleich die Verdauung.

# **BEINE ÜBERKREUZEN** FÖRDERT KRAMPFADERN!

**NEIN!** Dieses Gerücht hält sich zwar hartnäckig, beinhaltet aber nichts Wahres. Vielmehr sind Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel oder eine genetisch bedingte Bindegewebsschwäche die Ursache für Krampfadern. Generell gilt aber: Öfter die Sitzposition wechseln und für ausreichend Bewegung zwischendurch sorgen.



# Entlastung für die Leber – aus dem Darm

**OMNI-BIOTIC®** *HETOX*: Reguliert die gestörte Funktion der Leber aus dem Darm heraus.







medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

Zum Diätmanagement bei Leberfunktions-Störungen

30 Portionsbeutel à 6 g

e 180 a

Wissenschaftlich geprüft



www.omni-biotic.com

\*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® HETOX (7 Stk.) bis 30. April 2023. Keine

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)



AllergoSan

Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 83055



\* € 5,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® HETOX (30 Stk.) bis 30. April 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 83056

# DEIN WOHLFÜHLREZEPT

# **GESUNDER PROTEIN KAISERSCHMARRN**

469 kcal 36g Kohlenhydrate 16g Fett 47g Eiweiß



### **ZUTATENLISTE**

- 2 Eier
- 40 g Dinkelmehl
- 15 g Xucker
- 100 ml Magermilch
- 30 g Proteinpulver Vanille
- 1 TL Butter

### Falls gewünscht:

etwas Puderxucker für die Optik

### Als Beilage:

Himbeeren oder ungezuckertes **Apfelmus** 



# **ZUBEREITUNG**

- 1 Die Eier trennen. Das Eiklar zu
- anschließend die Milch hinzuge-Proteinpulver hinzufügen. Den Eischnee vorsichtig unterheben – fertig ist die Kaiserschmarrn-Masse. Falls erwünscht, können auch Rosinen hinzugefügt werden.
- **3** Eine beschichtete Pfanne mit de Butter erhitzen und die Masse hineingießen. Auf mittlerer Stufe braten, bis der Teig unten goldbraun ist. Den Kaiserschmarrn
- 4 Anschließend den Kaiserschmarrn erwünscht mit Puderxucker be-



# MEINTIPP

Kombinieren Sie den Kaiserschmarrn gerne mit einer Topfencreme.

# GUT ZU WISSEN

## **XUCKER?**

Xucker, welches in der Fachsprache Xylit heißt, ist eine kalorienarme Alternative zu Zucker und enthält etwa 40 % weniger Kalorien. Xucker wird aus Holz gewonnen. Erhältlich ist dieser im Handel als Puderxucker.

### **EIWEISS?**

Bei Sportlern ist der Eiweißbedarf erhöht, zudem sollte man auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, die man mit Aminosäuren kombinieren kann. Diese finden Sie bei uns in der Apotheke, ich berate Sie gerne!



Die spürbare Kraft gegen Schnupfen, Sinusitis,

Pflanzliches Arzneimittel



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheke

# NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL UNSERER EIGENMARKE



# **ALLERGIE KOMPLEX**

# Mit Vitamin C, D und Zink für eine normale Immunfunktion

Für die Regulation der Immunabwehr sind die Vitamine C und D sowie Zink und Selen von größter Bedeutung. Vitamin C, E, Zink, Selen und Mangan tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, und auch Kurkuma enthält wertvolle Antioxidantien. Allergie-Geplagten wird außerdem schon vor dem Auftreten von Symptomen die Einnahme von Tragantwurzel-Extrakt empfohlen.



# Gut gewappnet durch die Allergiesaison

Verzehrempfehlung: 1 – 2 Kapseln täglich mit

# MAGNESIUM 7 KOMPLEX

## Für eine ausgewogene Magnesium-Versorgung

Ein lebenswichtiges Mineral – trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei. Zusätzlich unterstützt es gesunde Knochen und Zähne und leistet einen wichtigen Beitrag, um Müdigkeit zu reduzieren und Erschöpfung vorzubeugen. Durch die abgestimmte Kombination von sieben Magnesiumsalzen mit unterschiedlich schneller Verfügbarkeit für den Körper wird eine hohe Magnesium-Aufnahme bei optimaler Verträglichkeit erzielt.



### SELEN+

# Für eine ausgewogene Selen-Versorgung

Österreich zählt zu den "Selenmangelländern", da unsere Böden und damit die heimischen Nahrungsmittel relativ arm an Selen sind. Eine ausreichende Versorgung mit diesem Spurenelement ist jedoch sehr wichtig für das Immunsystem und die Fruchtbarkeit. Eine besondere Bedeutung hat Selen auch für die Funktion der Schilddrüse: Es schützt das Organ vor oxidativen Schäden und aktiviert die Schilddrüsenhormone.







Für das Immunsystem, für Vitalität & Leistungskraft



### **URO AKUT / URO PROTECT**

### Vorbeugen und Schützen!

D-Mannose und Cranberry: Die anti-adhäsive Wirkung bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten. Diese Wirkstoffkombination verhindert das Anhaften der Bakterien an der Schleimhaut der Harnwege auf unterschiedliche, einander ergänzende, Weise. Vitamin C und D3: zur Unterstützung des Therapieerfolgs.

\*Aktionen gültig 1. - 31. März 2023



### TAVIFORTE KAPSELN

## Pflanzliches Arzneimittel gegen Erkältung, Husten und Schnupfen.

Mit den ätherischen Ölen des Speiklavendels lösen Taviforte Kapseln zähen Schleim, fördern den Auswurf und hemmen die Entzündung direkt am Ort des Geschehens. Befreit die Atemwege und lässt Erkältungsgeplagte rasch wieder frei und unbeschwert durchatmen.

Ab 12 Jahren geeignet.

\*Aktionen gültig 1.März - 30. April 2023





### Wir sind für Sie da!

Montag – Freitag: 8:30 – 18:00 Uhr Samstag: 8:30 – 17:00 Uhr

### Impressum gesund 2.0 März | April | 2023

**MEDIENINHABER:** Traunstein-Apotheke, Mag. Hiebl KG Druckereistraße 3-30, 4810 Gmunden, 07612 / 73083-0

**TEXT / ARTWORK:** Renate Ortner, Florian Knogler grafik&design, **DRUCK:** druck.at **BILDMATERIAL:** Dieter Hawlan, Christina Hiebl-Hindinger Katharina Erlmoser, iStock LP

www.traunsteinapo.at

