TRAUNSTEIN
apotheke

04 VENENSCHWÄCHE

18 MOINK BALLS REZEPT

20 AKTIONEN

gesund2.0
das Apotheken Magazin

Juli | August 2023
www.traunsteinapo.at

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

Endlich Sommer – da macht das Draußensein wieder Freude. Die meisten fahren wohl die eine oder andere Woche weg und die Vorfreude darauf bringt uns in Hochstimmung. Die Sehnsucht nach Sommer, Sonne und Meer ist groß.

Damit einem ungetrübten Urlaub nichts im Wege steht, überprüfen Sie vor Ihrer Abreise doch noch einmal Ihre Reiseapotheke.

Gerade in Zeiten von Medikamentenmangel und europaweiten Lieferengpässen kann es nicht schaden, auf Nummer Sicher zu gehen und eine kompakte Reiseapotheke in den Urlaub mitzunehmen. Wir haben für Sie eine Checkliste in der Apotheke gestaltet, die Ihnen diese Aufgabe erleichtert. Kommen Sie vorbei und fragen Sie uns danach.

Und alle, die es heuer nicht in die Ferne ans Meer zieht, genießen unser Privileg, dort wohnen zu dürfen, wo andere Urlaub machen.

Ich wünsche Ihnen einen erholsamen, schönen Sommer und bleiben Sie gesund,

Ihr Mag. pharm. Helmut Hiebl

Folgen Sie uns!

ERHALTEN SIE MEHR INFOS ZU AKTIONEN UND TERMINEN AUF:

Instagram

Facebook

WEIL WUNDEN DAS LACHEN NICHT STOPPEN DÜRFEN

KLEINE WUNDEN SIND SCHNELL PASSIERT. IN ZWEI SCHRITTEN SIND SIE RICHTIG VERSORGT:

1. Zuverlässige Desinfektion der Wunde mit **BETADONA® Wund-Gel oder Wund-Spray**. Mit dem Wirkstoff Povidon-Iod wirken sie umfassend keimtötend gegen Bakterien, Pilze, Sporen, Viren und bestimmte Einzeller (Protozoen).

2. Förderung der Wundheilung mit **BETADONA® ADVANCED Wundgel**. Mit seiner einzigartigen 3-in-1 Formel aus Hydrogel, Liposomen und Povidon-Iod fördert es die Regeneration der Haut und beschleunigt den Heilungsprozess, indem es für ein feuchtes Wundmilieu sorgt, die Wunde schonend säubert und Aussehen und Elastizität der Haut verbessert.

BETADONA® – BE UNSTOPPABLE

www.betadona.at

Betadona® Advanced ist ein Medizinprodukt. Betadona® Wund-Gel und Wund-Spray sind Arzneimittel.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AT-BETWC-2300006

UNSER KÖRPER

VENENSCHWÄCHE – WENN GEFÄSSE SCHLAPP MACHEN

Mag. Karin Höll

Arbeiten, Einkaufen, Schlange stehen, Kinder abholen, im Haushalt wirbeln und Hobbys pflegen: Unsere Beine haben ganz schön was zu tun. Da dürfen sie sich am Abend auch manchmal müde anfühlen. Wenn aus dem „manchmal" aber ein „immer öfter" wird, die Füße im Bereich der Knöchel zudem auch noch geschwollen sind und Besenreiser und Krampfadern auftreten, dann sind das klassische Anzeichen einer Veneninsuffizienz. Auch Juckreiz oder nächtliche Wadenkrämpfe können erste Symptome dieser Gefäßkrankheit sein.

DOCH WIE KOMMT ES DAZU?

In den Beinvenen wird das Blut in Richtung Herz transportiert. Damit sie ihrer Transportfunktion gut nachkommen können, werden sie durch die Aktivität der Beinmuskulatur immer wieder komprimiert. Venen verfügen zudem über Venenklappen, die sich öffnen und schließen. Diese Klappen sorgen dafür, dass das Blut zum Herzen fließt und nicht zurück sackt. Dafür ist auch ein gesundes Bindegewebe wichtig. Es stabilisiert die Venen und verhindert, dass sie sich unter dem Druck des Blutflusses weiten.

Venenschwäche beginnt meistens mit einem allmählichen Versagen der Venenklappen. Schließen diese nicht mehr richtig, ist der Abtransport des Blutes beeinträchtigt. Im Laufe der Zeit gibt die Venenwand durch den Druck des abgesackten Blutes immer mehr nach und die Vene weitet sich. Dann treten auch die zuvor genannten, typischen Beschwerden auf.

Venenschwäche trifft fast alle Erwachsenen in unterschiedlichen Altersgruppen, wenngleich Frauen häufiger davon betroffen sind. Zum einen haben Frauen ein schwächeres Bindegewebe als Männer, zum anderen wirken sich auch hormonelle Veränderungen im weiblichen Körper – Stichwort Schwangerschaft – negativ aus. Es ist schon lange bekannt, dass Bewegungsmangel, Übergewicht, langes Stehen oder Sitzen, Rauchen oder das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen Venenschwäche triggern kann. Daher weiß man auch, wie man entsprechend gegensteuern kann.

Wichtig ist es, sich gesund zu ernähren, sich viel zu bewegen und Sport zu betreiben. Insbesondere Schwimmen, Radfahren, Spazierengehen und Tanzen wirken sich positiv auf Muskulatur und Gefäße aus. Generell gilt: „Statt sitzen und stehen, lieber liegen und laufen". Kühles Wasser ist auch eine Wohltat für strapazierte Venen: Beenden Sie die tägliche Dusche mit einem kalten Guss.

Auch in der Apotheke gibt es Unterstützung bei Venenschwäche in Form von Phytopharmaka. Diese wirken antientzündlich, verringern die Permeabilität der Gefäße und erhöhen deren Tonus. Wobei mit einer Wirksamkeit der Phytopharmaka bei kontinuierlicher Einnahme und ausreichender Dosierung erst nach zwei bis vier Wochen zu rechnen ist. Generell ist zu sagen, dass es sich bei Venenschwäche um eine chronische Erkrankung handelt, die langfristig behandelt werden muss. Daher ist eine ärztliche Rücksprache für eine zielgerichtete Behandlung zwingend erforderlich.

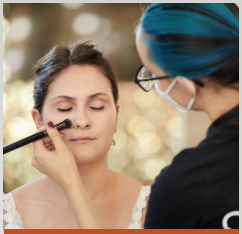
TRAUNSTEIN apotheke

DEINE AUSZEIT

ZUM START IN DEN HERBST

14.&15.09.2023

ENTSPANNENDE GESICHTS-BEHANDLUNG



TYPGERECHTES TAGESMAKE-UP

Wir bitten Sie um Vereinbarung eines Termins!

Für nähere Informationen erreichen Sie uns telefonisch oder direkt in der Apotheke.

07612/ 73 0 83 - 24

ÄTHERISCHE ÖLE

PFEFFERMINZE – ENDLICH FREI

Sie gehört zu der Gattung der Minzen und ist sowohl Heil- als auch Gewürzpflanze. Die Pflanze entstand wahrscheinlich durch eine Kreuzung der Wasser- und der Krauseminze. In den Kräuterbüchern der Antike und des Mittelalters kommt Pfefferminze daher nicht vor, andere Minzen werden jedoch bereits seit Jahrhunderten als Heilpflanzen verwendet.

Der Name Pfefferminze entstammt ihrem scharfen Geschmack im Vergleich zu den anderen Minzen. Dieser entsteht durch einen höheren Gehalt an Menthol und einen niedrigeren Carvongehalt. Von der Pfefferminze werden zwei Wirkformen gewonnen: die Blätter, die vor allem für Tees und als Gewürz verwendet werden und das – aus den Blättern gewonnene – ätherische Öl.

Der Hauptbestandteil des ätherischen Pfefferminzöls ist Menthol mit 35 bis 45 Prozent. Das Öl ist farblos bis leicht gelblich. Die in der Pflanze enthaltenen Wirkstoffe sind neben dem ätherischen Öl Menthol auch Labiatengerbstoffe, B-Vitamine, Enzyme, Kalium, Kalzium und Flavonoide. Die meisten Wirkungen ergeben sich durch das Zusammenspiel dieser Bestandteile. Die Wirkung von Pfefferminzöl ist umso besser, je reiner und hochwertiger das Öl ist.

Verwendungsmöglichkeiten gibt es viele – so wirkt ätherisches Pfefferminzöl zum Beispiel:

- unterstützend bei der Behandlung von Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel
- Schleimlösend bei Schnupfen und Erkältung
- lindernd bei Magen-Darm-Problemen, Verstopfung, Durchfall und Übelkeit
- antibakteriell und antifungal (pilzhemmend)
- kühlend und erfrischend bei Insektenstichen und Juckreiz

Minz-Öle werden als Mental-Öle bezeichnet, da sie speziell auf geistiger Ebene sehr wirksam sind. Die anregende Kopfnote des Pfefferminzöls wirkt konzentrationsfördernd, klärend und hilft, sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Pfefferminzöl eignet sich also auch ideal als Lernduft, Raumbeduftung für den Arbeitsplatz oder für mehr Konzentration im Straßenverkehr!

Als Notfallmittel haben sich 1-2 Tropfen des Öles auf einem Taschentuch bewährt. Bei einer plötzlichen Ohnmacht kann man die betroffene Person daran riechen lassen.

Neben den medizinischen Anwendungsgebieten wird Pfefferminze auch in der Kosmetik- und Lebensmittelindustrie eingesetzt. Die Kosmetikindustrie verwendet das Heilkraut hauptsächlich für Mundpflegemittel wie Mundwasser und Zahnpasten. Bei Lebensmitteln kommt Pfefferminzextrakt als Aromastoff zum Einsatz, zum Beispiel in Kaugummis und Bonbons, als Schokoladenfüllung oder auch als Pfefferminzlikör.

Eine Besonderheit des Pfefferminzöls ist die Eigenschaft, dass die Pfefferminze sowohl kühlend wirkt als auch erwärmend. In geringer Dosierung wird dies als sehr angenehm empfunden. Im heißen Badewasser allerdings kann es zu einem intensiven Heiß-Kalt-Effekt kommen, daher ist davon eher abzuraten. Weiters sollte Pfefferminzöl nicht bei Herzarhythmien, Epilepsie oder einer homöopathischer Konstitutionsbehandlung eingesetzt werden. Zudem ist es nicht geeignet für Schwangere, Babys und Kinder bis zum 6. Lebensjahr.

SOMMERLICHER COCKTAIL

ZUTATENLISTE

für den Aromasirup:

- 100 ml Agavendicksaft
- 8 Tropfen Bio-Aroma Mandarine
- 1 Tropfen Bio-Aroma Pfefferminze

zusätzlich:

- 100 ml Orangensaft
- 100 ml Prosecco
- Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Mandarine und Pfefferminze Bio-Aromen in den Agavendicksaft träufeln und gut schütteln. (Es entsteht ein Aromasirup, der – gut gekühlt – mehrere Monate haltbar ist.)
2. Aromasirup in ein Cocktailglas geben und mit dem Orangensaft gut vermischen.
3. Dann einige Eiswürfel hinzugeben und mit 100 ml Prosecco aufgießen.
4. Mit Mandarinenschnitzen und Pfefferminzblättern dekorieren.

sich erkundigen
Hochschule, Fachschule
Strohunterlage
Koran-kapitel
Beatles-Schlagzeuger: ... Starr
Herrscherstab
Ostasiat
Grundgedanke
durchsichtig; deutlich
Fisch-, Vogelfanggerät
Lagerstätte, Magazin
Einfall, Gedanke
aus gebranntem Ton gefertigt
chirurgisch eingreifen
germanische Gottheit

Bartabnahme
mühsam, zäh (ugs.)
11
großartig, überwältigend
Schnell!; Ab!

veraltet: Schauspielerin
verwaister junger Seehund
Enterich
1

kochen
Fechthieb
8
plumpe Lüge, Vorwand
12
Himmelsrichtung

Ring; Spielzeug
Maßeinteilung an Messgeräten
Feuchtigkeit
Probe, Stichprobe
griechischer Liebesgott

verlassen; langweilig
Zarenname
Kegelschnitt (Geometrie)
Wissen und Erfahrung
Bargeld (englisch)

seelisch bedingtes Leiden
Eingang
fasanenartiger Vogel
schwierige Zeit
Staat in Westafrika
Lebewesen
enthaltsam lebender Mensch
Abkürzung für et cetera

Zelt nordamerikanischer Ureinwohner
Schloss in Graz
Landkartenwerk
Schaden im Gewebe
Hocker, Stuhl ohne Lehne

5
Kaltspeise
mittelgroßer Papagei
starke nervliche Belastung

Wildrind, Horntier
das 2. Buch Mose
gebräuchlich
10
Querstange am Mast
zum Verzehr geeignet
engl.-amerik. Längenmaß

zerknirscht, schuldbewusst
Affe, Weißhandgibbon
Strom in Ostasien
Gemüsepflanze, Lauchart
7
nordische Währungseinheit
Polster-, Ruhemöbel
Ausruf der Verwunderung

Stadt in Norditalien
Musterung des Holzes
Eilbotschaft, Telegramm
ostfranzösisches Grenzland
König der griech. Sage
Disziplin beim Gewichtheben

Schmuckstein
Knoblauchsoße
sittliche Gesinnung
einüben, sich aneignen
Großmutter

6
Haarbogen über dem Auge
bei verbotenem Tun überrascht
Ballsportler; Leichtathlet
ernennen, in ein Amt einsetzen
4

flüssige Speise; Vorspeise
sich täuschen
Handelsgut
Leichtmetall (Kzw.)

3
lieber, wahrscheinlicher
erzählende Versdichtung
Abk. für Austria Presse Agentur
schmaler Pass; Felsendurchgang

Traubenernte
Schiffsleinwand
Europ. Weltraumorganisation (Abk.)
Abschiedsgruß
ital. Mittelmeerinsel

Vogellaut
9
österr. Meisterkoch (Johann)
2

deutscher Zeichner u. Dichter (Wilhelm)
Geliebte des Leander
sprühen, überschäumen

Hab-, Raffsucht
ein Mineral
Südslawe

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
eingeschaltet, nicht aus

Auflösung der Vornummer

	S		E		T		B					H				U			
	C	H	A	R	L	E	S		J	U	C	K	E	N		U	N	T	E	N
	H	E	T	Z	E		C	H	O	R		L	A	E	U	F	E	R		Z
F	A	R	O		N		H		B	E	W	E	R	B			T	A	P	E
	M	O	M	B	A	S	A		B			I	L	L	U	S	T	E	R	
		D		L		A	D	N	E	T		B		I		A		N	O	T
	S	O	J	A		C		A	N	H	A	E	N	G	E	N		K		E
G	O	T	I	S	C	H		P		E	I	R	E		L	I	N	E	A	L
	L		V		R	E	D	F	O	R	D		I		I		E	N	T	E
G	E	W	E	B	E		O			M	A	N	D	A	T		R		M	
		A			S	O	M	A	L	I		I		R	E	I	Z	K	E	R
	H	A	R	S	C	H		N		K	L	E	I	E		S		U	N	O
G	A	G	E		E	R	B	I	N		A			A	S	C	H	E		U
	B	E	N	I	N		A	S	I	A	T		F	L	O	H		H	U	T
	E		T		D		U		E		E	T	A		F	L	A	N	K	E
K	N	I	E	H	O	S	E		S	K	I		L		I					
		D		Y		U	N	K	E		N	I	Z	Z	A					
	K	O	R	D	E	L		U	N	D		N		E						
T	A	L	A	R		K	U	R		E	I	N	Z	I	G					
	R		B	A	B	Y		A	A	R		E	U	L	E					
								B	A	N	G	E	N							

ANZEIGE

TROCKENE AUGEN IM SOMMER?

Auch die Sommerzeit birgt zahlreiche Auslöser für trockene Augen.

Das Thema trockene Augen ist nicht nur weit verbreitet, sondern auch das ganze Jahr über aktuell. So gibt es auch im Sommer viele potentielle Ursachen, die das Auge austrocknen und reizen können.

Sonne und Wind können im Sommer zu vermehrt trockenen Augen führen, daneben können Chlorwasser im Freibad oder auch salziges Meerwasser die Augen reizen. Am Weg in den Urlaub belasten Klimaanlagen unsere Augen sowie die konzentrierte Anstrengung langer Autofahrten, bei denen die Augen Schwerstarbeit leisten und dabei zusätzlich vom klimatisierten Luftstrahl aus dem Gebläse gereizt werden. Klimaanlagen schaffen generell Bedingungen, die die Befeuchtung der Augenoberfläche vermindern und so das Entstehen des sogenannten Sicca-Syndroms begünstigen.

Ein weiterer, bekannter Auslöser sind Bildschirme, die mittlerweile stetige Begleiter unseres Alltags sind. Wer sich stundenlang auf den Bildschirm konzentriert, reduziert automatisch seinen Lidschlag, dadurch wird der Tränenfilm nicht ausreichend erneuert. Hier können Augentropfen entgegenwirken, indem sie die Augen befeuchten und Symptome lindern. Wichtig dabei ist, auf eine konservierungsmittelfreie Formulierung zu achten. Denn diese können, über längere Zeit angewandt, das Auge reizen oder sogar schädigen.

BEPANTHEN® AUGENTROPFEN LINDERN & BEFEUCHTEN

Wirksame und sofort spürbare Hilfe bei trockenen oder gereizten Augen: Bepanthen® Augentropfen enthalten eine hochwertige Wirkstoff-Kombination aus zwei natürlichen, biologischen Substanzen. Hyaluronsäure ersetzt den natürlichen Tränenfilm und sorgt für intensive, langanhaltende Befeuchtung. Dexpanthenol wirkt nachhaltig lindernd und beruhigend.

Die Augentropfen sind frei von Konservierungsmitteln und mit allen Arten von Kontaktlinsen verträglich. Bepanthen® Augentropfen sind im Mehrdosis-Fläschchen sowie als praktische Einzeldosen erhältlich. Das Mehrdosis-Fläschchen ist ab Anbruch 12 Monate haltbar und auch als 2 x 10ml Vorteilspackung verfügbar.

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. CH-20230613-106

AUS DER SERIE
GESUND IM BESTEN ALTER

DAS MERK ICH MIR

Unser Gedächtnis leistet Unglaubliches: Es speichert Tausende von Wörtern, sowie zahllose Fakten und kann sich zudem unzählige Geschichten und Erlebnisse merken. Außerdem wird es ständig von neuen Informationen überflutet und muss die wichtigen herausfiltern, um sie so abzulegen, dass wir uns bei Bedarf daran erinnern. Leider funktioniert das nicht immer wie gewünscht. Das Gedächtnis zeigt sich auch gerne launisch: Manches merkt es sich besser, anderes schlechter – oder sogar gar nicht.

Einteilen lässt es sich in ein Ultrakurzzeit-, ein Kurzzeit- und ein Langzeit-Gedächtnis.

Ersteres wird auch Arbeitsgedächtnis genannt – es erfasst blitzschnell sämtliche Bilder, Töne, Gerüche und Tastreize, die wir wahrnehmen und vergisst die meisten davon gleich wieder. Ein unbewusster Aufmerksamkeitsfilter konzentriert unsere Wahrnehmung auf die wichtigsten Reize – nur bedeutsame Informationen werden festgehalten und in das Kurzzeitgedächtnis überspielt. Dieses – es befindet sich direkt hinter der Stirn – speichert Informationen so lange, wie wir bewusst damit arbeiten. Konzentriert man sich nicht mehr darauf, verschwinden sie wieder. Interessiert man sich sehr für etwas oder wird emotional bewegt, wird es im Langzeitgedächtnis gespeichert. Die Nervenzellen im Großhirn verknüpfen sich zu einem Netz – über sogenannte Synapsen. So objektiv wie in einem Computer werden die Daten nicht abgespeichert, sondern so, wie wir sie bewerten – Gefühle sind die Pförtner der Erinnerung.

AUCH IHR GEDÄCHTNIS WILL INS FITNESS-STUDIO

Eine gute Gedächtnisleistung lässt sich lange bewahren. Unsere grauen Zellen können sich bis ins hohe Alter vermehren und über neue Synapsen verbinden. Dazu braucht es Training – und zwar regelmäßig.

Abwechslung, geistige Herausforderungen, soziale Aktivitäten, Gespräche und Geselligkeit trainieren unsere Zellen.
Regelmäßiges Gedächtnistraining stärkt die geistige Fitness und fördert die Konzentration und Merkfähigkeit. Und es gibt so viel mehr und effektivere Trainingsmöglichkeiten als die klassischen Kreuzworträtsel oder Sudoku. Das Training lässt sich oft ganz einfach mit Alltagstätigkeiten oder Hobbys verbinden. Alles, was dem Gehirn neue Im-

pulse bietet und es fordert, wirkt sich positiv auf das Gedächtnis aus. Also öfter mal etwas Neues ausprobieren oder alte Hobbys wieder aufleben lassen.

Ebenso:

- Anspruchsvolle Gartenarbeit und Handarbeiten
- Schach, Backgammon, Bridge...
- Vereinsarbeit und ehrenamtliches Engagement
- Selbstorganisierte Reisen

Auch Sport, Wandern, Radfahren, Tanzen, Schwimmen... sind förderlich. Grund dafür ist die gesteigerte Durchblutung, die wiederum unser Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt. Es lohnt sich also immer, etwas für das Gehirn zu tun, denn so kann es flexibel bleiben und immer noch dazulernen.

Gesunde und ausgewogene Ernährung gehören da ebenso dazu, wie ausreichend Schlaf, Stressreduktion sowie Vermeidung von Risikofaktoren wie z.B. Rauchen...

NAHRUNG FÜR'S GEHIRN

Eine adäquate Ernährung ist sowohl für unsere Gesundheit als auch für die Funktion des Gehirns sehr wichtig.
Mit den richtigen Nahrungsmitteln und -ergänzungen kann man die Durchblutung verbessern und das Gehirn in Schwung bringen. Als wesentliche Bausteine gelten:

- Kohlenhydrate
- Magnesium
- Phosphor
- Vitamine B6 und B12, C, D, A und E
- Zink

TIPP AUS DER APOTHEKE

BLEIBEN SIE GEISTIG AKTIV –

zum Beispiel mit Lesen und viel frischer Luft. Unterstützend wirken auch Omega-3 und -6-Fettsäuren sowie Spermidin.

Die
sanfte Frische
intimer Pflege

LACTAMOUSSE® Pur &
LACTAMOUSSE® Fresh

Erhältlich in Ihrer Apotheke.
www.gesundescheide.at

Germania Gynäkologie

MYTHEN

01 IM ALTER LÄSST DAS GEHIRN NACH

NEIN! Im Alter funktioniert das Gehirn nicht automatisch schlechter, sondern einfach anders. Obwohl manchmal die Erinnerungsfähigkeit nachlässt, nimmt die Gehirnleistung in anderen Bereichen sogar mit der Zeit zu. So sind das Sprachverständnis, die Konfliktlösung und die emotionale Intelligenz bei älteren Menschen sogar besser als bei jüngeren.

02 BEI SCHUMMERLICHT LESEN SCHÄDIGT DIE AUGEN!

JA! Dieser Mythos stimmt tatsächlich: Andauerndes Lesen bei Taschenlampenlicht kann langfristig zu Kurzsichtigkeit führen. Da mangelnde Beleuchtung Kontraste auf der Netzhaut verschwimmen lässt, kann bei ständig dämmrigem Licht zu Einbußen der Sehfähigkeit führen..

03 DRUCK FÖRDERT DIE GEHIRNLEISTUNG

NEIN! Manche Menschen behaupten, nur unter (Zeit-)Druck besonders gut denken und arbeiten zu können. Langfristig macht negativer Stress jedoch krank und schwächt sogar die Gehirnleistung.

OMNi BiOTiC®

Stress?
Nur die Ruhe!

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:
Wenn der Alltag Sie herausfordert.

Institut AllergoSan

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

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN*
€ 2,–
Art.-Nr. 81218

9 120001 436972

***€ 2,– Gutschein gültig** für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31.08.2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81218

MAGNESIUM

EIN LEBENSNOTWENDIGER MINERALSTOFF,

Mg

der für eine Vielzahl von Körperfunktionen benötigt wird.

Aufgrund einseitiger Ernährungsgewohnheiten, veränderter Anbau- und Düngungsmethoden und Lebensmittelbearbeitungsprozesse (z. B. weißes Mehl, rieselfähig gemachtes Speisesalz...) ist eine ausreichende Versorgung mit Magnesium heute nicht immer gewährleistet.

Ein erhöhter Magnesiumbedarf, z. B. in der Schwangerschaft und Stillzeit, sowie Verluste über den Darm oder Urin (z. B. bei Krankheiten wie Diabetes, durch die Einnahme von Medikamenten oder bei Stress) können ebenfalls zu einem Magnesiummangel führen.

Ein Mangel an Magnesium kann sich in einer Vielfalt von Beschwerden äußern, darunter Waden- und Zehenkrämpfe, Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, Lidzucken, Nervosität, innere Unruhe, Kopf- und Herzbeschwerden oder vorzeitige Wehen in der Schwangerschaft. Magnesium Verla beseitigt den Magnesiummangel und ist gut verträglich.

DIE NEUEN
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL UNSERER EIGENMARKE

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!

N°2 KATZENKRALLE

Sie wird von den indigenen Völkern Südamerikas auf Grund ihrer umfassenden, gesundheitlichen Effekte schon seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin eingesetzt und als heilige Pflanze verehrt, bei uns ist sie noch ein Geheimtipp. Ihre gebogenen Dornen, die an Katzenkrallen erinnern, waren namensgebend.

- Kann zur Unterstützung der Abwehrkräfte sowie der natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers beitragen
- Dient zur Unterstützung und Aufrechterhaltung unseres Bewegungs- und Verdauungsapparates

Die Heilpflanze aus dem Dschungel

Verzehrempfehlung: 2 x 10 Tropfen (1,2 ml) täglich zwischen den Mahlzeiten direkt in den Mund eintropfen.

Nicht für Kinder, Schwangere und Stillende geeignet.

VENEN KOMPLEX
Pflanzliche Unterstützung für die Venen

Pflanzliche Unterstützung für die Venen

Müde und schwere Beine im Sommer – Grund dafür sind die Blutgefäße, die sich bei Hitze erweitern. Zudem staut Blut in den Beinen und Flüssigkeit aus den Venen tritt in das umliegende Gewebe aus. Diosmin, Hesperidin sowie Aescin, ein Wirkstoff-Komplex aus Rosskastanien, haben venenstärkende Eigenschaften. Vitamin C unterstützt die Bildung von Kollagen und damit die normale Funktion der Haut und der Blutgefäße.

Für schöne, leichte Beine

Verzehrempfehlung:1 – 2 Kapseln täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

PROSTATA KOMPLEX
vegan – laktosefrei – glutenfrei

Gut für Blase und Prostata

Die Größe der Prostata nimmt bei den meisten Männern im Alter zu – dies kann zu Beschwerden beim Wasserlassen führen. Extrakte aus Kürbiskernen, Sägepalme und Brennnessel unterstützen die Gesundheit der Prostata und der Harnwege. Zink trägt zur Erhaltung des normalen Testosteronspiegels bei und ist, wie auch Selen, wichtig für die Fruchtbarkeit. Vitamin B6 unterstützt die hormonelle Regulation.

Vitalstoff-Formel für den Mann

Verzehrempfehlung: 1 Kapsel täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen. zwischen den Mahlzeiten direkt in den Mund eintropfen.

DEIN WOHLFÜHLREZEPT

MOINK BALLS

Ein BBQ-All-Time-Favourite und die perfekte Kombination von Rind und Schwein, von „Muh“ (Rinderfaschiertem, Käse) und „Oink“ (Bacon).

ZUTATENLISTE FÜR 5 PERSONEN

- 500 g Rinderfaschiertes (ergibt 10 Moink Balls, 2 pro Person)
- 1 Msp. Senf
- 3 Teelöffel Cumin
- BBQ Rub
- 3 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Pfeffer
- 2 Teelöffel Paprika scharf
- 20 bis 30 Streifen Bacon
- 100 g Cheddar
- 100 g Mozzarella
- 1 Portion Barbecue-Sauce
- etwas Honig

ZUBEREITUNG

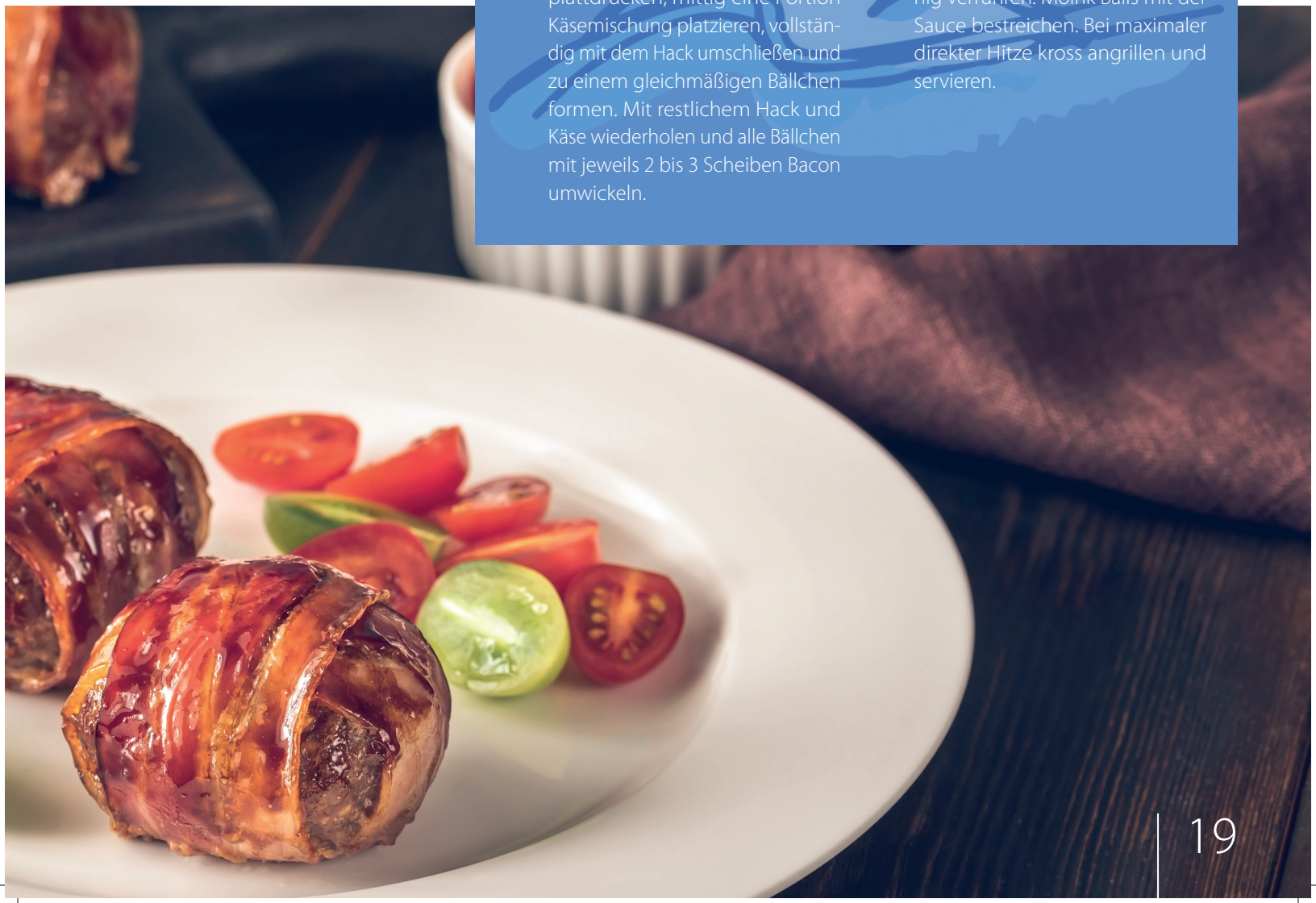
1. Rinderfaschiertes mit Gewürzen mischen und beiseitestellen. Cheddar reiben, Mozzarella in gleich große Stücke zupfen und beides vermischen.

2. Pro Moink Ball ca. 50 g Hackfleisch verwenden. Mit den Händen leicht plattdrücken, mittig eine Portion Käsemischung platzieren, vollständig mit dem Hack umschließen und zu einem gleichmäßigen Bällchen formen. Mit restlichem Hack und Käse wiederholen und alle Bällchen mit jeweils 2 bis 3 Scheiben Bacon umwickeln.

3. Räucherchips in Smokerbox füllen und über einem der Brenner einsetzen. Grill auf 120 °C vorheizen.

4. Moink Balls bei indirekter Hitze 20 bis 30 Minuten smoken.

5. BBQ-Sauce nach Belieben mit Honig verrühren. Moink Balls mit der Sauce bestreichen. Bei maximaler direkter Hitze kross angrillen und servieren.



AKTIONEN

TRAUNSTEIN apotheke

Aktionen gültig 1. - 31. Juli 2023

FENISTIL®

Bei Jucken und Brennen

Zur Behandlung von Juckreiz bei Insektenstichen, Nesselausschlag, Dermatosen, Sonnenbrand und leichten oberflächlichen Verbrennungen. Das Gel kühlt angenehm, lindert Juckreiz und Brennen auf der Haut.

FENISTIL® Gel
30 g

1. -31. August 2023

BETADONA® ADVANCED WUNDGEL

wurde für die feuchte Wundbehandlung von kleinen Alltags- sowie akuten und chronischen Wunden entwickelt. Es ist für die ganze Familie geeignet.

Betadona® Advanced Wundgel
50 g, 12,5 g

1. - 31. August 2023

MAGNESIUM VERLA®

Der menschliche Körper kann Magnesium nicht selbst herstellen. Eine ausreichende Zufuhr ist wichtig, denn Magnesium wird für circa 80 % aller Stoffwechselvorgänge benötigt. Als Filmtabletten, Direktsticks oder Granulat erhältlich.

auf alle Produkte

1. - 31. August 2023

INSECTICUM® GEL*

Mit bewährten Wirkstoffen für schnelle Hilfe. Bei Schmerzen, Juckreiz, Schwellungen und Rötungen nach Insektenstichen oder nach Kontakt mit Brennnesseln.

Insecticum® Gel
25 g

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

Folgen Sie uns!

ERHALTEN SIE MEHR INFOS ZU AKTIONEN UND TERMINEN AUF:

Instagram Facebook

Wir sind für Sie da!

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

Impressum gesund 2.0 Juli | August | 2023
MEDIENINHABER: Traunstein-Apotheke, Mag. Hiebl KG, Druckereistraße 3-30, 4810 Gmunden, 07612 / 73083-0
TEXT / ARTWORK: Renate Ortner
DRUCK: druck.at
BILDMATERIAL: iStock LP

www.traunsteinapo.at