



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

Längst ist das Grau der Wintermonate vergessen, die Sonne lässt die Vielfalt der Natur erwachen und unsere Seele aufblühen.

Für viele von uns heißt es jetzt, unseren Körper zu stärken, Fitness und Vitalität zu tanken und vielleicht sind auch schon ein paar Kilos gerpuzelt.

Frühjahr bedeutet auch, mehr Zeit im Freien, Rückkehr der Allergien durch die zunehmende Pollenbelastung, Erwachen der Zecken und eine Zunahme von Sportverletzungen.

Mein Tipp: Warten Sie nicht zu lange, sondern kommen Sie noch vor Frühlingsbeginn in die Traunstein Apotheke – wir beraten Sie gerne ausführlich zu den Themen Vitamine und Mikronährstoffen, damit Sie sich rundum wohlfühlen sowie vital und gesund bleiben.

Vertrauen Sie uns, Ihrem Gesundheits-Partner, denn wir sind an 365 Tagen für Sie da! Ich wünsche Ihnen einen gesunden Start in einen sonnigen Frühling,

Ihr Mag. pharm. Helmut Hiebl



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



Instagram



Facebook





ELISABETH

Ich heiße **Elisabeth Pillhofer** und verstärke seit Januar das Team der Traunstein Apotheke. Als Apothekerin berate ich gerne Kunden zu verschiedenen Gesundheitsthemen. In meiner Freizeit liebe ich es, in der Natur zu sein. Im Sommer gehe ich gerne wandern und genieße die frische Luft und die schöne Landschaft. Im Winter fahre ich Ski oder mache Skitouren. Viel Zeit verbringe ich auch mit meinem 4-jährigen Sohn. Er ist sehr neugierig und lustig. Wenn wir nicht gerade gemeinsam Ausflüge machen, spielen wir zu Hause.

Seit Anfang Jänner darf ich, **Margot Pirker**, das Team als PKA tatkräftig unterstützen. Nach 23 Jahren Berufserfahrung in der Steiermark habe ich mich für einen Ortswechsel nach Oberösterreich entschieden und freue mich auf viele neue Herausforderungen. Meine Freizeit verbringe ich gerne sportlich in der Natur, am Berg oder See. Das war auch einer der Gründe für meine Entscheidung zugunsten dieser wunderbaren Gegend rund um den Traunsee, wo ich meine Freizeitaktivitäten in vollen Zügen genießen kann.



MARGOT

Mein Name ist **Areesha Arif Mughal**, ich bin 21 Jahre alt und durfte im Dezember meine Lehre zur PKA beginnen.

Ich habe vier Schwestern, bin ursprünglich aus Pakistan und seit 2018 in Österreich. Wenn Zeit bleibt, lese ich gerne historische Bücher und bin allgemein auch von der Medizin fasziniert. Ich freue mich sehr auf drei lehrreiche Ausbildungsjahre.



AREESHA



DEINE AUSZEIT

ZUM START IN DEN FRÜHLING

14. & 15. 03. 2024



ENTSPANNENDE
GESICHTS-
BEHANDLUNG



TYPGERECHTES
TAGESMAKE-UP



Wir bitten Sie um die
Vereinbarung eines Termins!

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

☎ 07612/ 73 0 83 - 24

 **TRAUNSTEIN**
apotheker

OMEGA-3-FETTSÄUREN...

...BENÖTIGEN WIR EIN LEBEN LANG.

Beginnend in der Schwangerschaft, bis hin ins hohe Alter, ist unser Organismus auf die ausreichende Zufuhr an essenziellen Omega-3-Fettsäuren angewiesen.

Diese können sich positiv auf die Herzfunktion, Sehkraft und das Gehirn auswirken. Die Gesundheitseffekte von Omega-3-Fettsäuren wurden durch die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) bestätigt.

ABER WAS SIND OMEGA-3-FETTSÄUREN?

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese kann unser Körper nicht selbst herstellen, deshalb müssen wir sie über die Nahrung zuführen. Sie werden daher auch als "essenzielle Fettsäuren" bezeichnet.

Doch Omega-3 ist nicht gleich Omega-3, hier wird zwischen verschiedenen Fettsäuren unterschieden. Sie unterscheiden sich vor allem anhand ihrer chemischen Struktur und der natürlichen Quelle, der sie entspringen. Aber auch ihre Wirkungen im Körper sind unterschiedlich.

ZU DEN WICHTIGSTEN OMEGA-3-FETTSÄUREN GEHÖREN

Eicosapentaensäure (EPA)
Docosahexaensäure (DHA)
Alpha-Linolensäure (ALA)

PFLANZLICHE OMEGA-3-FETTSÄUREN

Die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA (Alpha-Linolensäure) kommt vor allem in Leinsamen, Chiasamen und Walnüssen vor. Besonders reich an ALA sind zudem die zugehörigen Pflanzenöle wie Lein-, Chia-, Walnuss- sowie Rapsöl.

MARINE OMEGA-3-FETTSÄUREN

Die marinen Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sind vor allem in Meeresprodukten wie fettreichen Kaltwasserfischen, Krill, Krustentieren, Algen sowie Fisch- und Algenölen enthalten.

WARUM LEINÖL NICHT AUSREICHT

Zahlreiche Studien bestätigen eine positive Wirkung der marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA auf die Gesundheit. Dies gilt jedoch nicht, oder nur in geringem Maße, für die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA. Der Körper kann zwar ALA in die gesundheitlich wichtige Omega-3-Fettsäure EPA und anschließend in DHA umwandeln, doch die Umwandlungsrate schwankt in EPA und DHA stark von Person zu Person und ist von verschiedenen Einflussfaktoren (wie Alter, Geschlecht, Gewicht und Stoffwechsel) abhängig. Im Schnitt liegt diese nur bei ca. 0,5 – 10 % (Davon ca. 5 - 10 % in EPA und nur 0 – 1 % weiter in DHA).



Unsere körpereigene Umwandlung reicht daher in der Regel nicht aus, um einen vorhandenen Omega-3 Mangel erfolgreich zu regulieren und den täglichen Bedarf zu decken. Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl und Co. sind daher eine gute Ergänzung zu den marinen Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und Algen, jedoch leider kein Ersatz!

Omega-6-Fettsäuren sind ebenfalls essenzielle Fettsäuren. Auch wenn sie sich den Omega-3-Fettsäuren in ihrer chemischen Struktur sehr ähneln, haben sie eine gegensätzliche Wirkungsweise. Zum Beispiel haben Omega-3-Fettsäuren eher entzündungs-

hemmende Eigenschaften, während die Omega-6-Fettsäuren die Entstehung von Entzündungen begünstigen. Unser Körper benötigt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Ein Verhältnis von unter 5 : 1 (Omega-6 zu Omega-3) ist gesundheitlich vorteilhaft. Therapeutisch wird oft ein Verhältnis von 2,5 : 1 angestrebt.

Unsere veränderten Ernährungsgewohnheiten im letzten Jahrhundert (Verzehr von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Masttierhaltung, vermehrter Einsatz von kostengünstigen Pflanzenölen etc.) hat dieses Gleichgewicht stark in negativer Weise verändert. Dieses beträgt heute,

nach Daten des Labors Omegamatrix, in der durchschnittlichen Bevölkerung ca. 15 : 1. Das bedeutet, dass wir 15-mal mehr Omega-6 zu uns nehmen als Omega-3! Jugendliche unter 18 Jahre verzeichnen im Durchschnitt sogar einen Wert von 25 : 1. Dies ist bei näherer Betrachtung auch nicht verwunderlich, denn bei der heutigen Jugend steht Fisch in der Regel eher selten auf dem Speiseplan, während Fast Food, Fertiggerichte sowie süße und salzige Snacks hoch im Kurs stehen.

Quelle: <https://www.norsan.de>

SCHÜSSLER ON TOUR

am 30.04.24 in der Traunstein Apotheke

Bei der **Antlitzanalyse** werden Mängel an Mineralstoffen festgestellt noch lange bevor sich gesundheitliche Probleme eingestellt haben. Auf diese Weise kann man über die Einnahme von Schüssler Salzen eine Krankheitsvorsorge betreiben. Andrea Voigt berät Sie sehr gerne, wenn Sie wissen möchten, welche Mineralstoffmängel Sie haben und welche Mineralstoffe Sie auffüllen sollten. Eine Antlitzanalyse verbunden mit einem Beratungsgespräch ist in diesem Fall sicher die beste Möglichkeit. Für eine gute Beratung ist es unbedingt erforderlich ungeschminkt zu dem vereinbarten Termin zu kommen.



Sichern Sie sich Ihre ganz persönliche Beratung und melden Sie sich rechtzeitig in unserer Apotheke zur Antlitzanalyse an.

Andrea Voigt-Stumpner
Mineralstoffberaterin der Adler Pharma



www.adler-pharma.at

NEU



Pflanzlicher
Schutzfilm aus
**FEIGENKAKTUS-
EXTRAKT**

BEI SODBRENNEN
**SCHNELLE
LINDERUNG
NATÜRLICHER
SCHUTZ**

- ✓ **Neutralisiert schnell**
überschüssige Magensäure
- ✓ **Beruhigt und schützt**
die Speiseröhre mit natürlichem
Feigenkaktusextrakt

Über Wirkung und mögliche unerwünschte
Wirkungen informieren Produktinformation,
Arzt oder Apotheker. REL_2311_L





ALTES WISSEN - NEU GELEBT

ZERRUNGEN – PECH HILFT IMMER

Umknicken auf einem steinigem Waldweg, Ausrutschen auf der Treppe, eine hastige Bewegung beim Sport – typische Situationen, bei denen es zu einer Zerrung kommen kann. Sie ist die leichteste Verletzung eines Muskels und von einem Muskelfaserriss sowie Muskelriss abzugrenzen. Eine unzureichende Aufwärmphase beim Sport ist einer der häufigsten Gründe für eine Muskelzerrung.

Eine Zerrung kann – genauso wie ein Muskelfaserriss – sehr schmerzhaft sein. Um die bestehende Verletzung etwas besser zuzuordnen und eine Muskelzerrung von einem Faserriss zu unterscheiden, gibt es folgende Einteilung:

- Verletzung ersten Grades; leichte Muskelzerrung: Der Muskel schmerzt, jedoch entstehen keine Hämatome (Einblutungen, Bluterguss) durch die Zerrung.

- Verletzung zweiten Grades; stärkere Muskelzerrung oder angerissene Muskelfasern (Grundeinheit der Muskulatur): Zusätzlich zu den Schmerzen kommt es zu Hämatomen aufgrund stark gezerter oder eingerissener Muskelfasern.
- Verletzung dritten Grades; Muskelfaserriss: Ein Bluterguss und eine Verhärtung können aufgrund einer kompletten Durchtrennung der Muskelfasern entstehen. Starke Schmerzen treten zum Zeitpunkt des Muskelfaserrisses auf.

Alle dieser Verletzungen passieren aus demselben Grund: Der Muskel wird plötzlich überdehnt. Lediglich die Stärke der Überdehnung und der Zustand des Muskels entscheiden über das Ausmaß der Schädigung.



PECH- REGEL

Sie hilft bei einer Zerrung. Gerade bei Muskelverletzungen sollte jeder Sportler die sogenannte „PECH-Regel“ kennen:

P wie Pause

Bei einer Zerrung ist zur Schonung des Muskels eine sofortige Ruhigstellung zu empfehlen.

E wie Eis

Zur Kühlung der betroffenen Stelle Eis verwenden, wobei das Eis nicht direkt auf die Haut aufgelegt werden sollte. Der direkte Kontakt könnte zusätzlich Erfrierungen verursachen. Am besten ein Tuch um die Eiswürfel wickeln oder einen nassen Waschlappen verwenden.

C wie Compression

Ein elastischer Druckverband hilft, eine Schwellung zu verhindern und sorgt für Stabilität. Der Verband sollte allerdings nicht zu fest sitzen, damit die Blutzufuhr nicht unterbrochen wird.

H wie Hochlagern

Wenn das verletzte Körperteil hoch positioniert wird, wird dort die Blutzufuhr verringert. Auf diese Weise können die Schwellung und dadurch der Schmerz einer Muskelzerrung verbessert werden.





Solche Maßnahmen sind direkt nach dem Geschehen anzuwenden. Um eine Zerrung weiter zu behandeln, ist es sinnvoll, auf schmerzlindernde und abschwellende Therapien zu setzen.

GUTES TUN MIT CREMES ODER GELS

Zur weiteren Behandlung einer Zerrung werden auch Schmerzgels oder Schmerzcremes – wie zum Beispiel Arnika-Cremes – angewendet. Sie wirken abschwellend und schmerzlindernd. Sollten sich die Beschwerden jedoch nicht bessern, ist es immer

empfehlenswert, einen Arzt auszusuchen. Er kann Untersuchungen durchführen und demnach eine genaue Diagnose stellen.

Begleitend sind auch Massagen wohltuend - sie unterstützen die Regeneration des Muskels nach einer Zerrung.

Auch eine Elektrotherapie kann helfen, die Durchblutung und dadurch die Heilung zu fördern. Falls es zu einem Hämatom gekommen ist, wird dieses durch den gesteigerten Blutfluss zudem schneller abtransportiert.

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG



D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien

Kwizda

Pharma

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

URUC-0193_2101

Pollenzeit? Mach dich bereit!

JETZT IN IHRER APOTHEKE
Bis zu
€ 6,-
sparen!*

Institut
AllergoSan



Für gereizte Nasen:
Aboca Fitonasal
Nasenspray^o

€ 4,-



OMNi-BiOTiC® 6 (60g)
Art.-Nr. 81924

€ 6,-



OMNi-BiOTiC® 6 (2 x 60g)
Art.-Nr. 81925

*Gutscheine gültig bis 30. April 2024. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Krappfeld Apotheke: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben.
^oMedizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

RÄTSELPASS MIT GEWINNSPIEL

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|----------------------------------|----------------|---|-------------------------|------------------------------------|-----------------|--|--------------------------|---|---------------------------------------|--|-----------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---|-------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------------|
| Rock- sängerin: ... Turner | poetisch: Biene | gerade Auf- gekome- nes | ▼ | Nadel- baum | ▼ | Kurzhal- sgraffe | ▼ | Messer- teil | ▼ | Kapital- gesell- schaft (Abk.) | ▼ | von beson- derem Reiz | ▼ | Mandel- ent- zündung (lat.) | dicker Bauch (ugs.) | ▼ | Göttin der Künste | ▼ | spitzer Dorn an Lauf- schuhen | empor- klettern (Pflan- zen) |
| → | ▼ | ▼ | | orienta- lischer Wand- teppich | → | | | | | Kegel beim Bowling | → | | | Fluss zum Rhein | → | | | | | |
| Speise- raum für Stu- denten | → | | | | ○ 4 | benach- bart, nicht weit | | Riesen- schlange | → | | | Rasen- pflanze | → | | | Spiel- marke beim Roulette | | Wider- hall | | |
| → | | | | lange, schmale Vertiefung | → | franz. Stadt an der Loire | → | | | ein Schiff stürmen | → | achte Stufe der diaton. Tonleiter | → | foppen | → | | | | | |
| alt- ägypti- scher Gott | → | | | | | | | Rolle zum Auf- wickeln von Garn | → | engli- sche Schul- stadt | → | | | echt; ehrich | → | hinters- ter Teil eines Schiffes | | | ○ 2 | |
| symbol- kräftiges Schmuck- stück | US- Bundes- polizei (Abk.) | | ledig- lich | | fressen (Wild) | → | | | | | Ord- nungs- system | → | | | | | | chem. Zeichen für Helium | | |
| eine Nord- euro- päerin | → | | | | | | Sing- stimme | → | Aktion, Hand- lung | → | | | Roll- körper | → | stehen- des Binnen- gewässer | Laut- stärke- maß | | | | |
| → | ○ 1 | | | | Friedens- vogel | → | | | | | griechi- scher Kriegs- gott | → | | | | | | | | |
| keine Bedeutung beimessen | | Auf- ständi- scher | → | | | | | | Neben- buhler | → | | | ○ 3 | | | | | | | |
| ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 | ○ 4 | | Him- mels- körper | → | | | | | früherer weibl. Adels- titel | → | | | | | | | | |

Auflösung der Vornummer

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

**DAS LOSUNGSWORT DES KREUZWORTRÄTSELS IST IHR ERSTER SCHRITT ZUM HAUPTGEWINN:
WMF Wasserkocher – heißes Wasser in seiner schönsten Form.**

Name

Adresse

Telefonnummer

E-Mail

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja | o nein (**bitte ankreuzen**).
Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 4.5.2024 bei uns in der Apotheke ab – wir verständigen Sie.

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos, freiwillig und mit keiner Kaufverpflichtung verbunden. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Personen mit Wohnsitz in Österreich. Die Verlosung des Gewinns erfolgt nach Ablauf des Durchführungszeitraumes unter Ausschluss der Öffentlichkeit und Gewährleistung des Zufallsprinzips. Der Gewinner wird vom Veranstalter mittels Privatnachricht benachrichtigt. Der Rechtsweg und die Barablässe sind ausgeschlossen. Die Teilnehmer am Gewinnspiel erlauben die Kontaktaufnahme via der hinterlegten Email Adresse und erteilen das Recht zur Veröffentlichung ihrer Namen.

Hier abtrennen.



Unterstützung für die MAGENSchleimhaut*

Mit der Kraft von Papaya,
Hafer & Biotin



Natur
PUR

1) Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.



Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
*Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute (auch der Magenschleimhaut) bei.

www.allergosan.com

GUTSCHEIN*
€ 2,-
Art.-Nr. 81926



* € 2,- Gutschein gültig für Caricol®-Gastro (20 Stk.) bis 30. April 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81926

GESUND 2.0

WENN DER KOPF SCHMERZT

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Meist sind Frauen davon betroffen. Es wird im Allgemeinen zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen unterschieden.

Primäre Kopfschmerzerkrankungen sind eigenständige Krankheiten – zum Beispiel Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Diese machen den Großteil der Kopfschmerzen aus. Sekundären Kopfschmerzen liegt eine andere Erkrankung zugrunde – zum Beispiel eine Grippe oder Verspannungen.

Wie es zu primären Kopfschmerzen kommt, ist noch nicht eindeutig erforscht. So können genetische Veranlagungen eine Rolle spielen oder auch auslösende Faktoren wie zum Beispiel: Stress, Hunger oder Schlafmangel. Bei Clusterkopfschmerzen – besonders starke Kopfschmerzen, die immer einseitig an der Schläfe oder um die Augen auftreten – ist bekannt, dass Alkohol begünstigend für Attacken wirken könnte.

MIGRÄNE – GENETISCH VERANLAGT

Migräne ist eine Erkrankung des Gehirns, der eine genetische Veranlagung zugrunde liegen dürfte. Es kommt zu Kopfschmerzattacken und möglichen Begleiterscheinungen wie z.B. Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit. Die Auslöser sind nicht genau bekannt. „Trigger“ können Migräneattacken auslösen – zum Beispiel: grelles Licht oder starker Lärm, aber auch Wettereinflüsse, Saunabesuche, hormonelle Schwankungen, Übermüdung oder Stress. Insbesondere während der Menstruation neigen Frauen zu längeren Attacken mit größerer Intensität und Übelkeit. Frauen im gebärfähigen Alter sind in etwa dreimal so häufig von Migräne betroffen als Männer.

SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN – MEIST BEIDSEITIG

So gut wie jede und jeder ist im Lauf des Lebens damit konfrontiert. Es kommt zu drückenden, dumpfen oder ziehenden Kopfschmerzen, die meist beidseitig auftreten und sich anfühlen, als würde ein



Helm oder ein Stirnband zu fest auf dem Kopf sitzen. Es handelt sich um leichte bis mittelschwere Schmerzen, die von einer halben Stunde bis zu einigen Tagen dauern können. Nicht zwingend liegt eine Verspannung von Kopf-, Gesichts- oder Nackenmuskulatur vor.

CLUSTERKOPFSCHMERZ – DER HEFTIGE

Dabei handelt es sich um eine seltene Form von meist einseitigen Kopfschmerzen, die durch relative kurze Schmerzattacken und Begleitsymptome (Tränenfluss, Hautrötung, Lidschwellung...) gekennzeichnet sind – sie werden unter dem Begriff trigeminoautonome Kopfschmerzen zusammengefasst.

Clusterkopfschmerzen sind vermutlich die heftigsten Kopfschmerzen, die es gibt. Es kommt zu einzelnen, einseitigen Attacken mit bohrenden, stechenden Schmerzen im Augenbereich. Die Anfälle können bis zu drei Stunden andauern und treten mehrmals pro Tag – mit einem Maximum in der Nacht – auf. Zudem kann es zu Rötung, Pupillenverengung und Herabhängen des betroffenen Augenlides – auf der gleichen Seite wie der Kopfschmerz – kommen. Begleitend tritt auch gegebenenfalls eine halbseitige Gesichtsrötung auf. Betroffene haben während der Attacke einen Bewegungsdrang (pacing around). Es werden episodische (anfallsfreie Intervalle) und chronische Clusterkopfschmerzen (kein längeres beschwerdefreies Intervall) unterschieden. Treten die Anfälle fast ununterbrochen nacheinander auf, ist eine Spitalsbehandlung erforderlich. Männer sind von

Clusterkopfschmerz häufiger betroffen, die Geschlechterverteilung beträgt in etwa 3:1.

ES GIBT NOCH MEHR

So zum Beispiel den „täglichen Kopfschmerz“, den Sex-assoziierte Kopfschmerz – vorrangig bei Männern in Verbindung mit sexueller Aktivität – als beidseitiger Kopfschmerz und jenen, der bei Kältereiz oder im Schlaf auftritt.





UNTER DER LUPE BCAA – DIE ESSENTIELLEN AMINOSÄUREN

Die BCAA (Branched Chain Amino Acids) bestehen aus den 3 essentiellen eiweißbildenden, verzweigt-kettigen Aminosäuren: L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin, die überwiegend in der Muskulatur lokalisiert sind.

BCAAs sind essenzielle Aminosäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Die Aufnahme mit der Nahrung ist daher notwendig.

Vor allem für Sportler sind sie besonders von Interesse, da sie den Muskelaufbau beschleunigen und den Muskelabbau verhindern sollen. Sie gelten als DAS Wundermittel zur Vorbeugung bei Muskelkater - vor du nach dem Sport eingenommen, entsäuern sie den Muskel. Valin, Leucin und Isoleucin

sind die einzigen Aminosäuren, die nicht in der Leber, sondern direkt in der Muskulatur verstoffwechselt werden. Das erklärt ihre Bedeutung im Sport, denn sie erhöhen die Energiegewinnung der Muskulatur. Zudem sind sie unverzichtbare Säulen des Immunsystems und beeinflussen maßgeblich die Produktion von Enzymen und Hormonen. Diese sorgen für lebensnotwendige Körperfunktionen wie Stoffwechsel und Wachstum. Darüber hinaus spielen BCAAs auch in der Medizin eine wichtige Rolle.

BCAAs können im Körper nicht selbst synthetisiert werden, sie werden ausschließlich mit der Nahrung aufgenommen. Sie sind in allen eiweißhaltigen Lebensmitteln enthalten.

LEATON®
HERGESTELLT IN ÖSTERREICH

LEATON®
complete
Vitamine & Mehr
■ Ginkgo
■ Ginseng
■ Lecithin
■ Lutein
■ Lycopin

Für das Immunsystem,
Vitalität & Leistungskraft

LEATON.
mit Liebe
GESCHENKT.

Für das Immunsystem,
für Vitalität & Leistungskraft

LEA-0122-2311

SCHWANGERSCHAFT

1. TRIMESTER

Egal, ob Sie bereits einen Kinderwunsch hatten oder der positive Schwangerschaftstest eine totale Überraschung für Sie war. Eines ist gewiss: Eine aufregende, neue Zeit beginnt ab jetzt.

Vom ersten Trimester, oder Trimenon, spricht man, wenn man die ersten 13 Wochen der Schwangerschaft meint. Diese Wochen sind nicht selten geprägt von beschwerlichen Symptomen wie Energielosigkeit und Übelkeit. Dazu kommt, dass man die neue Situation oft noch nicht richtig realisieren kann und von Beginn an die ersten Fragen und Unsicherheiten auftauchen.

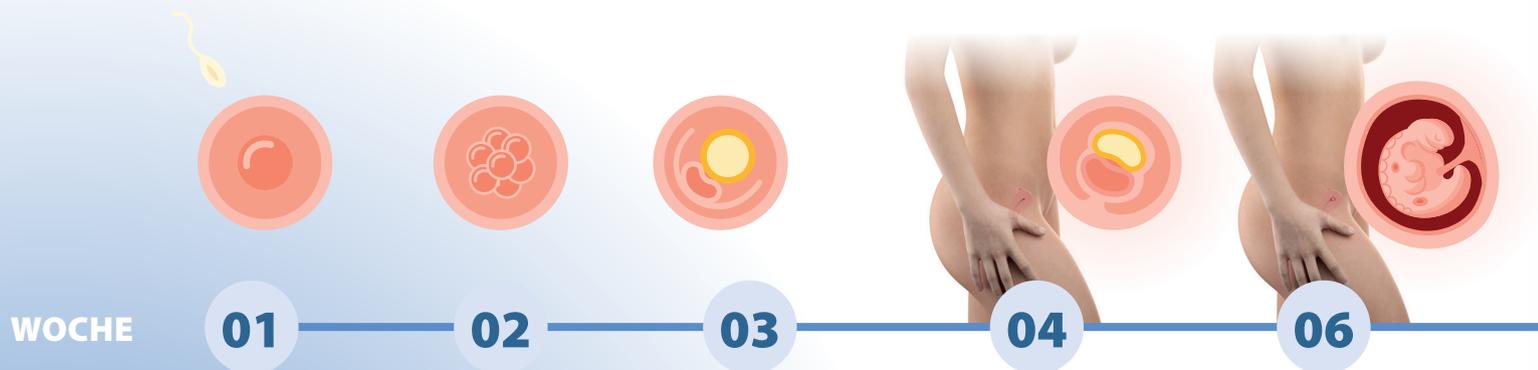
Sobald Sie einen positiven Schwangerschaftstest in Ihren Händen halten, ist der

nächste Schritt, Ihre Gynäkologin zu kontaktieren. In den meisten Fällen wird eine erste Untersuchung erst in der 7. bis 9. SSW durchgeführt. Das kommt einem höchstwahrscheinlich wie eine Ewigkeit vor, aber das hat durchaus seine Gründe. Auch Ihre Gynäkologin kann bis etwa zur 6. SSW nur sehr vage Auskünfte über die Gesundheit des Babys und den weiteren Verlauf der Schwangerschaft... geben. Das würde werdende Eltern eher verunsichern, als ihnen ein gutes Gefühl zu geben. Ebenso ist es leider eine traurige Tatsache, dass das Risiko für einen vorzeitigen Abbruch der Schwangerschaft erst ab etwa der neunten Schwangerschaftswoche deutlich sinkt.

Das wiederum bedeutet, dass Sie als werdende Mutter gerade in dieser Phase ganz

bewusst auf sich achten sollten. Stellen Sie umgehend Alkoholkonsum und Rauchen vollständig ein, versuchen Sie auf Ihre Ernährung zu achten und lassen Sie sich spätestens jetzt zu einem geeigneten Vitamin Präparat beraten. Vor allem Folsäure ist für die Embryonalentwicklung in den ersten Wochen besonders wichtig.

Sie können sich außerdem zu geeigneten Arzneimitteln und empfohlener Kosmetik beraten lassen. Gerade wenn es um Schwangerschaftssymptome oder eine Erkältung geht, müssen Sie nicht untätig bleiben. Es gibt gut erforschte, wirksame Mittel, um Ihr Wohlbefinden deutlich zu verbessern. So können Sie zum Beispiel mit naturreinen Produkten aus unserer Aromatherapie diverse Beschwerden lindern. Wenn Sie sich





gerne zusätzlich zur ärztlichen oder pharmazeutischen Beratung informieren möchten, gibt es eine seriöse Anlaufstelle der Charité Berlin. Unter www.embryotox.de können Sie nach Wirkstoffen und Arzneimitteln suchen und evidenzbasierte Informationen erhalten. Wenn Sie sich mit Ihrer Hautpflege beschäftigen, sollte Ihnen bewusst sein, dass Ihre Haut durch die hormonelle Umstellung durchlässiger ist und möglicherweise empfindlicher reagiert. So kann ein höherer Sonnenschutz als üblich benötigt werden, um Pigmentverschiebungen und Sonnenbränden vorzubeugen. Auch von stark wirksamen Inhaltsstoffen wie Retinol oder Fruchtsäure wird aus den oben genannten Gründen während der Schwangerschaft abgeraten.

Mag. Kerstin Kiesenhofer



ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Eine der ersten und häufigsten Fragen von werdenden Müttern ist, worauf man beim Essen achten sollte. Wie schon erwähnt, sollten Sie Ihren Alkoholkonsum zur Gänze einschränken, da auch geringe Mengen an Alkohol über die Nabelschnur direkt zu Ihrem Baby gelangen und Schäden verursachen können.

Ebenso sollten Sie jetzt besonders auf eine gesunde Ernährung und eine gute Hygiene bei der Verarbeitung von Lebensmitteln achten. Infektionen durch Salmonellen, Listerien und Toxoplasmen* sind für die meisten Menschen im Grunde harmlos. In der Schwangerschaft kommen sie sehr selten vor, können aber dem ungeborenen Kind schaden. Daher sollten Sie vorsorglich folgende Nahrungsmittel meiden: rohes und halbgegartes Fleisch/Fisch/Wurst, ungewaschenes Obst und Gemüse, verpackte Salate, Schimmelkäse, vorgefertigte Sandwiches und Rohmilchprodukte (Produkte aus pasteurisierter Milch sind unbedenklich).

*Toxoplasmose Erreger können sich in Katzenkot und Erde befinden. Die Katzentoilette wird also im besten Fall nicht von Ihnen gereinigt und Gartenarbeit nur mit Handschuhen verrichtet.

LEBER KOMPLEX



vegan



laktosefrei



glutenfrei



Nur 1-2x täglich



Zur Unterstützung
der Leber



-3€

Aktion gültig vom 1. März
bis 30. April 2024,
solange der Vorrat reicht.

GRANDIOSES SHOPPEN IM SEP

7. BIS 9. MÄRZ 2024

DR. BÖHM

**-20% auf alle lagernden Produkte,
nur solange der Vorrat reicht!**

Seit nunmehr über fünf Jahrzehnten widmen wir unsere Ihrer Gesundheit – mit hochwertigen pflanzlichen Arzneimitteln und innovativen Nahrungsergänzungsmitteln. Mit natürlichen Substanzen in optimaler Dosierung unterstützen unsere Produkte Sie dabei, die vielfältigen Herausforderungen des Alltags bestens zu meistern.



Aktion gültig auf alle lagernden Produkte, nur solange der Vorrat reicht!



ALLERGOSAN

**Beim Kauf von 1 Artikel -10 % Rabatt,
ab 2 Artikel -20 % Rabatt!**

Das Institut AllergoSan entwickelt, erforscht und vertreibt seit fast 30 Jahren Produkte aus natürlichen Substanzen – wie etwa aus probiotischen Bakterien, Pflanzenextrakten und Mineralstoffen, die alle zum Ziel haben, unsere Gesundheit zu unterstützen, im speziellen unsere Darmgesundheit.

Aktion gültig auf alle lagernden Produkte, nur solange der Vorrat reicht!

Magnesium Verla®

AKTION
1. März bis
30. April '24



Ohne Magnesium läuft nichts.



Magnesium ist wichtig für
**Muskeln, Nerven,
Elektrolytehaushalt,
Knochen und Zähne!**

Nahrungsergänzungsmittel

Kwizda
Pharma

AKTIONEN



VITAWUND SALBE

- wirkt antiseptisch (keimtötend)
- schützt geschädigte Haut vor dem Austrocknen
- fördert die Wundheilung

Die Kombination aus hautpflegendem Fett und Desinfektion schützt vor Infektionen der betroffenen Hautstellen und fördert die Wundheilung.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Packungsbeilage, Arzt oder Apotheker. VitaWund Salbe: Arzneimittel. Wirkstoff: Chlorhexidin.

40 g

JETZT NUR € 6,90

Aktion gültig von 01. März - 30. April 2024



NORSAN

Die Nr. 1 Marke für Omega-3

Unsere hochwertigen und hochdosierten Omega-3-Produkte aus Fischöl und Algenöl unterstützen Kinder und Erwachsene dabei, ihren täglichen Bedarf an lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren zu decken. Alle NORSAN Produkte sind gereinigt von Schadstoffen sowie Schwermetallen und sind der tägliche Begleiter, den Omega-3-Bedarf mit bester Qualität zu decken.

Auf das gesamte lagernde Sortiment,

JETZT -20 %

Aktion gültig von 01. März - 30. April 2024



SUPRADYN VITAMINWOCHE

Keine Chance der Frühjahrsmüdigkeit – mit den Supradyn® Vitaminwochen! Supradyn® wurde speziell zur Unterstützung der Abwehrkräfte entwickelt. Die Vitamine, Mineralstoffe und Mikronährstoffe tragen zu einem gut funktionierenden Immunsystem bei.

ACTIVE, FORTE, VITAL 50+, IMMUN 30 Stk.

- € 3,- AUF BRAUSETABLETTEN

VITAL 50+ 90 Stk., ACTIVE 90 Stk., FORTE 60 Stk.)

- € 5,- AUF GROSSPACKUNGEN FILMTABLETTEN

Aktion gültig von 01. - 31. März 2024

LEATON®

HERGESTELLT IN
ÖSTERREICH

LEATON.
mit Liebe
GESCHENKT.

LEATON®
complete

Vitamine & Mehr

- Ginkgo
- Ginseng
- Lecithin
- Lutein
- Lycopin

Für das Immunsystem,
Vitalität & Leistungskraft

LEA-0122311

Wir sind für Sie da!

Montag – Freitag: 8:30 – 18:00 Uhr

Samstag: 8:30 – 17:00 Uhr

www.traunsteinapo.at

Impressum gesund 2.0 März | April 2024
Medieninhaber: Traunstein-Apotheke, Mag. Hiebl KG
Druckereistraße 3-30, 4810 Gmunden, 07612 / 73083-0

Text: Renate Ortner, Grafik: Florian Knogler grafik&design
Druck: Universitätsdruckerei Klampfer GmbH
Auflage 1.500 Stück, Bildmaterial: Shutterstock, Inc.
Druck- und Satzfehler vorbehalten.