

Foto: Elisabeth Schallmeiner



IN DIESER AUSGABE

Atmen wir tief durch **2**

Endlich schwanger **4**

Drücken Sie auf Reset **8**

Aromatherapie **12**

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

Neues Jahr – Neue Energie!

Nach dem belastenden Jahr 2021 und den fordernden Weihnachtsfeiertagen heißt es einmal so richtig durchschnaufen und mit guten Vorsätzen und voller

Pläne ins neue Jahr zu starten.

Ich bin davon überzeugt, dass wir nur gemeinsam als Gesellschaft dieses ebenfalls herausfordernde Jahr 2022 meistern werden.

Die großen Jahresthemen unserer Apotheke heuer

sind zum einen das Thema „Mindset“ und zum anderen das Spannungsfeld „Kinder“. Beim Thema Kinder möchten wir in jeder Ausgabe einen bestimmten Lebensabschnitt in der Entwicklung betrachten und dabei einen Bogen von der Schwangerschaft bis zum Teenager-Alter spannen.

Unter „Mindset“ versteht man die gewohnte Denkweise eines Menschen und die daraus resultierenden Reaktionen in bestimmten Situationen – ein spannendes Thema.

Viel Freude beim Lesen, Ihr



Mag.pharm. Helmut Hiebl

Die Atemwege für die Luft, die wir brauchen

ATMEN WIR TIEF DURCH Eigentlich völlig ohne unser Zutun atmet unser Körper und wird dadurch mit dem lebenswichtigen Sauerstoff versorgt. Gleichzeitig wird über die Atemwege das im Körper entstandene Kohlendioxid nach außen abtransportiert.

Gesteuert wird dieser Vorgang ganz automatisch im Atemzentrum des Hirnstammes, dem entwicklungsgeschichtlich ältesten Bereich unseres Gehirns, sodass auch im Schlaf alles funktioniert.

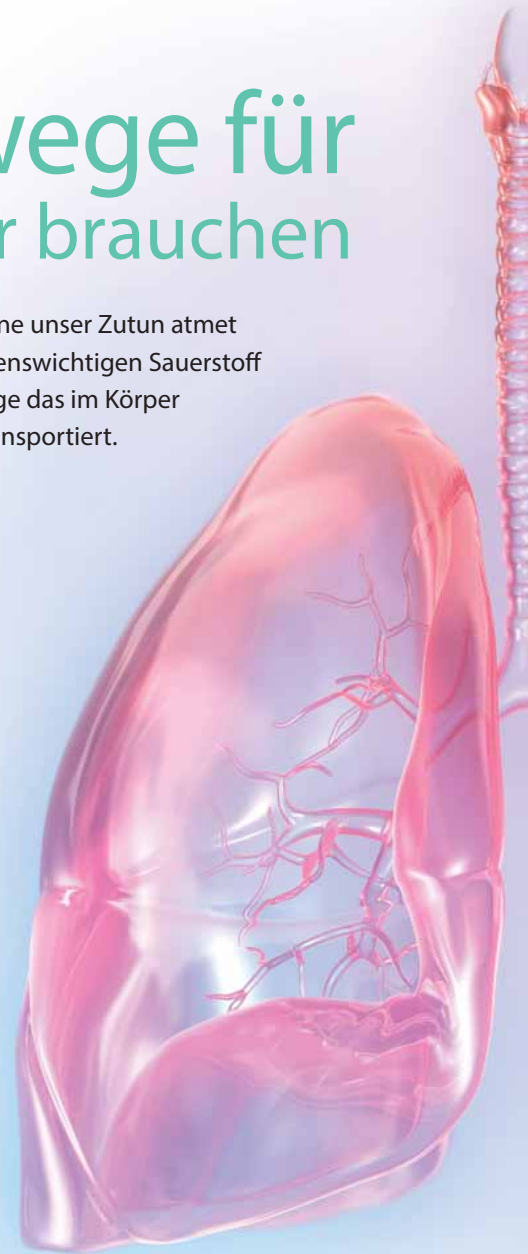
Die oberen Atemwege bestehen aus Nase, Nasennebenhöhlen, Mund und Rachen, die unteren Atemwege werden von Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien und Lungenbläschen gebildet.

Erst am unteren Ende des Rachens teilen sich die oberen und unteren Atemwege mit dem Kehlkopf.

Hier trennen sich ebenfalls die Luftröhre und die dahinter liegende Speiseröhre. Die Luftröhre ist ein weicher, dehnbarer Schlauch.

Die Wände werden durch Knorpelstangen verstärkt, die innen mit Schleimhaut und Flimmerhärchen behaftet sind.

Die Luftröhre geht am unteren Ende in die beiden Hauptbronchien über. Diese gabeln sich in immer kleinere Äste, bis sie zu klei-



neren Bronchiolen werden. Über diese erreicht die Luft zum Schluss die Lungenbläschen, über deren Wände der eigentliche Gasaustausch mit der Lunge stattfindet.

Die Nase ist innen vollständig mit Schleimhaut überzogen. Sie befeuchtet die Luft und ihre Blutgefäße erwärmen sie. Feine Flim-

merhärchen transportieren Schmutzteilchen, Viren und Bakterien in der Atemluft zurück nach draußen.

Diverse Erkrankungen des Atemsystems

Chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD)

Die beiden Hauptformen der COPD sind die chronische Bronchitis und das Lungenemphysem. Bei der chronischen Bronchitis verengen sich die entzündeten Luftwege und produzieren zu viel Schleim, was die Atmung erschwert. Beim Lungenemphysem sind die Lungenbläschen geschädigt. Dies stört die Sauerstoffaufnahme, sodass die Patienten kurzatmig werden

Astma

Astma ist eine chronische Erkrankung, bei der sich die Innenwände der Luftwege entzünden und anschwellen. Auslöser können eingeatmete Schwebeteilchen sein. Körperliche Belastung und Atemwegserkrankungen können mit dazu beitragen.

Sinusitis

Schwebende Allergene in der Luft sowie Bakterien und Viren können zur Schleimhautentzündung in den Nasennebenhöhlen führen.

Durch die Entzündung werden die Nebenhöhlenöffnungen blockiert, der Schleim kann nicht mehr richtig ablaufen.

Die Grippe

Das Grippevirus kann über die Luft von Mensch zu Mensch übertragen werden. Sobald es eingeatmet ist, gelangt das Virus in die Atemwege und nistet sich in deren Epithelauskleidung ein. Mit zunehmender Virusvermehrung breitet sich die Infektion aus, zerstört die Wirtszellen und tritt in das Blut über. Das Immunsystem des Körpers reagiert mit hohem Fieber, Schüttelfrost und Muskelschmerzen

PKA Elisabeth Schallmeiner

INTERESSANTE FAKTEN

- Die Luftröhre (Trachea) ist etwa 10 bis 14 Zentimeter lang.
- Die Nase filtert täglich bis zu 12.000 Liter eingeatmete Luft.
- Auch nach einem sehr starken Ausatmen verbleiben etwa 1 bis 1,2 Liter Luft in der Lunge.
- Jeden Tag verlieren wir durch das Ausatmen etwa einen halben Liter Wasser aus unserem Körper.
- Die rechte Lunge ist größer als die linke, der Grund dafür ist das Herz. Die rechte Lunge besteht aus drei Lappen, die linke Lunge hat nur zwei Lappen.
- Der Mensch verfügt über etwa 300 Millionen Lungenbläschen.





ENDLICH SCHW

Vom Baby bis zum Teenager – in den sechs Ausgaben unserer Kundeninfo 2022 werden wir uns auch eingehend mit dem Thema Kinder beschäftigen – vom Kinderwunsch der Eltern bis zum dem Zeitpunkt, wenn sie als Teenager langsam flügge werden und ihre eigenen Wege gehen wollen. Wir starten mit dem Thema Schwangerschaft.

WANGER Das Wunder Leben

I – DIE SCHWANGERSCHAFT Ein Baby – für viele Menschen gehören Kinder fest zur Lebensplanung! Wir stellen es uns oft so einfach vor: Zwei Menschen verlieben sich, ihre Beziehung festigt sich, die Verhütung wird weggelassen und schwupp, schon ist da eine zweite Linie auf dem Schwangerschaftstest.

Bei manchen Paaren geht es mit der Schwangerschaft tatsächlich ganz schnell. Bei anderen verwandelt sich der Wunsch nach einem Kind zu einem langen und steinigen Weg. Selbst wenn man gesund ist und die besten Voraussetzungen mitbringt, beträgt die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden pro Zyklus nur zwischen 15 und 30 Prozent.

Es ist also ganz normal, wenn es einige Monate dauert, bis sich der Kinderwunsch erfüllt. Die Gründe für eine ungewollte Kinderlosigkeit sind vielfältig – von hormonellen Störungen, Endometriose und verblockten Eileitern über Störungen der Spermienzellbildung bis hin zu Stress, chronischen Erkrankungen, Über- oder Untergewicht und dem Alter, gibt es viele mögliche Ursachen.

Für Paare mit einem konkreten Kinderwunsch ist es wichtig zu wissen, wann der Eisprung der Partnerin und damit die fruchtbaren Tage eintreten, um die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Befruchtung zu erhöhen.

Gesundes Leben, gesunde Ernährung

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, wenn es um Gesundheit und damit auch um die Fruchtbarkeit eines Paares geht. Hat man einen Kinderwunsch, sollten beide Partner auf eine gesunde und vollwertige Ernährung achten. Auf dem Speiseplan sollten jede Menge Obst und Gemüse stehen. Ein gesunder Lebensstil, körperliche Bewegung und ausreichender Sport wirken sich positiv auf die Fruchtbarkeit aus.

Wer schwanger werden möchte, sollte möglichst schon ab dem Absetzen der Verhütung 400 µg Folsäure pro Tag in Form eines Supplements einnehmen. Denn insbesondere in den ersten Wochen der Schwangerschaft gibt es einen deutlich erhöhten Bedarf. Das Risiko: Eine Unterversorgung mit Folsäure kann zu einem offenen Rücken und anderen Neuralrohrdefekten des ungeborenen Kindes führen.

50 % Mutter und 50 % Vater

Das Wunder Leben beginnt dann mit der Verschmelzung der männlichen Spermien mit der weiblichen Eizelle. Jeweils die Hälfte der Gene wird dabei weitergegeben und alle Weichen in Bezug auf Geschlecht, Haarfarbe und Körperbau sind damit bereits gelegt. Mit der Einnistung des befruchteten Eies beginnt dann die Schwangerschaft.

Die hormonelle Veränderung während der Schwangerschaft bringt viele körperliche Veränderungen mit sich. Mit dem Beginn der Schwangerschaft bereitet sich der Kör-

per auf die Bedürfnisse des Embryos und auf die Geburt vor. Er produziert vermehrt die Schwangerschaftshormone Progesteron, Östrogen und das Hormon HCG, die gemeinsam für eine Veränderung des Energiestoffwechsels sorgen. Vor allem bei den Haaren, der Haut und den Zähnen kann es deshalb zu sichtbaren Veränderungen kommen. Doch das ist kein Grund zur Beunruhigung. Denn nicht jede körperliche Veränderung während der Schwangerschaft ist negativ. Im Gegenteil: Vielen schwangeren Frauen bekommt die Schwangerschaft sichtlich gut. Beispielsweise kann sich das Hautbild verbessern – oder die Haare werden glänzend. Mit der richtigen Pflege kann man seinen Körper in der Zeit der Veränderung außerdem unterstützen.

Ganz eigene Gefühlswelt

Mit jeder Schwangerschaft beginnt eine besondere und intensive Zeit, in der sich viele

Jedes Kind bekommt immer 50 % von der Mutter und 50 % vom Vater mit – man weiß nur nie, welche 50 %!

neue Fragen und Themen eröffnen. Die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft sind gut erforscht und für alle sichtbar. Jedoch hat jede Phase der Schwangerschaft auch ihre ganz eigenen Gefühle, die es zu bewältigen gilt. Diese reichen von Freude und Aufregung über Reizbarkeit und Zerstreutheit bis hin zu Ungeduld und Überempfindlichkeit. Gefühlsschwankungen werden häufig durch Ängste und Stress ausgelöst. Je besser man über den eigenen Körper und Veränderungen Bescheid weiß, umso entspannter und selbstsicherer wird man.

Planung macht's einfacher

Checklisten für die Zeit nach der Geburt können schon im Vorhinein helfen, nichts zu vergessen und der kommenden Zeit gelassen entgegenzusehen.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

BAYER

Rissige Hautstellen durch Kälte?

Bepanthen®
Wund- und Heilsalbe
Für wunde und gereizte Haut
Wirksam / Desinfiziert

Heilt und schützt

Bepanthen®

Wund- und Heilsalbe

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
L.AT.MKT.01.2021.10557



Husten ≠ Husten

Richtige Behandlung wichtig

FÜR JEDEN DER RICHTIGE Ob verschleimter Husten oder trockener Reizhusten, entscheidend ist die richtige Behandlung mit Hustenlösern oder Hustenstillern.

Zu Beginn einer Erkältung, wenn es zu einer Entzündungsreaktion der Rachen- und Bronchialschleimhaut kommt, tritt häufig ein **trockener Reizhusten** auf. Besonders unangenehm ist dieser nachts, wenn er den Schlaf stört. Die Reizstillung hat hier Behandlungspriorität. Der quälende Hustenreiz soll gestillt werden, damit sich der Hals und der Rachen schnell entspannen. Bei Reizhusten hat sich ein Komplex aus Isländisch Moos, Eibisch und Süßholzwurzel (enthalten in Stilaxx®) bewährt. Die Inhaltsstoffe der Island-Formel legen sich wie ein Balsam über die Schleimhaut in Hals und

Rachen, sodass die reizlindernde Wirkung sofort eintritt.

Bei **Schleimhusten**, auch produktiver Husten genannt, geht es darum, festsitzenden Schleim zu lösen und den Auswurf zu fördern. Im Gegensatz zum trockenen Reizhusten befindet sich zu viel Schleim in den Atemwegen, der entfernt werden muss. Schleimhusten ist also ein sinnvoller Reflex des Körpers. Die pflanzlichen Hustenlöser Bitterfenchel, Ingwer und Königskerze (enthalten in Mucolaxx®) wirken schnell schleimlösend und erleichtern das Abhusten.

NEU! MUCOLAXX®

Die natürlich starke Lösung

Besiedeln Krankheitserreger die Atemwege, werden entzündliche Prozesse ausgelöst, die die Schleimproduktion unseres Körpers erhöhen. Diese Erreger sollen gemeinsam mit dem Schleim aus der Lunge und den Bronchien hinausbefördert werden, Schleimhusten entsteht. **Mucolaxx®** löst rasch festsitzenden Schleim in den oberen Atemwegen.

Mit der 3-fach wirksamen Naturheilkraft-Formel auf Basis von pflanzlichem Glycerin mit Bitterfenchel, Ingwerwurzel und Königskerze löst **Mucolaxx®** rasch den festsitzenden Schleim und erleichtert das Abhusten. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren, Schwangere und Stillende. Natürlich pflanzlich, alkoholfrei und zuckerfrei.



DRÜCKEN SIE AUF

I CAN



DO IT

‘T

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

RESET und programmieren ...

MINDSET Vieles beeinflusst unser Leben – manches unbewusst, manches aber ganz offensichtlich. Am meisten jedoch beeinflussen wir unser Leben selbst: durch unsere Einstellung, Gesinnung und Haltung. In dieser Serie wollen wir uns heuer damit beschäftigen, wie sich das auf die verschiedensten Lebensbereiche auswirkt und wie wir es selbst in der Hand haben, dass sich unser Mindset positiv entwickelt.

Talent oder harte Arbeit – das ist die Frage. Wir kennen alle die Beispiele schon aus unserer Schulzeit: Das Turntalent, das mit jedem Gerät auf Du war, die gute Sängerin, die jeden Ton traf, das Sprachtalent oder das Mathe-Genie. Andere scheiterten kläglich am Barren, an den hohen Tönen oder den schwierigen Gleichungen.

Während die einen der Meinung waren, bestimmte Fähigkeiten seien angeboren, würden also vor allem auf Talent beruhen, waren andere der festen Überzeugung, alles schaffen zu können, wenn sie es nur wollen. Nicht wenige, denen man das vorher nicht zugetraut hätte, entwickelten sich zum Sporttalent, zur guten Musikerin oder zum Blitzgneißer bei den schwierigsten Rechenaufgaben.

Die amerikanische Psychologin Carol Dweck forscht schon lange darüber, wie Menschen mit Herausforderungen und Niederlagen umgehen und entwickelte dazu die Theorie von zwei Formen des Mindset.

Growth Mindset und Fixed Mindset

Während in die Kategorie des Growth Mindset Menschen gehören, die der festen Überzeugung sind, alles erreichen zu können, neigen Menschen mit einem Fixed Mindset eher dazu, bestimmte Fähigkeiten als angeboren, also mehr oder weniger als Talent zu sehen. Scheitern sie an einer Aufgabe, führen sie das dann eher darauf zurück, dass ihnen eine bestimmte Begabung ganz einfach fehlt.

Die Studien ergaben, dass Kinder, deren In-

telligenz gelobt wurde, eher ein starres Mindset entwickelten. Im Gegensatz dazu entwickelten Kinder, deren Anstrengungen auf einem Gebiet, in dem sie vielleicht nicht so begabt waren, gelobt wurden, eher ein dynamisches Mindset. Sie waren offen für neue Erfahrungen, hatten mehr Lust auf Neues, sahen Fehler als Chance etwas daraus zu lernen, arbeiteten an ihren Schwächen und liebten Herausforderungen. Im Gegensatz dazu vermieden die Kinder mit starrem Mindset Herausforderungen, wenn sie ein Scheitern befürchteten und konnten mit diesen Niederlagen nicht gut umgehen, versuchten diese sogar zu verbergen.

So schulen Sie ihr Mindset

Ein Ergebnis der Studien war auch, dass sich das Mindset sehr wohl entwickeln und verändern lässt. Ohnehin schon länger bekannt ist, dass sich positives Denken nicht nur auf die psychische, sondern auch auf die physische Gesundheit positiv auswirkt.

Sie sich neu

- Nehmen Sie also Herausforderungen an, aber bleiben Sie auch realistisch, denn vermutlich wird es immer jemanden geben, der in einem bestimmten Bereich erfolgreicher ist.
- Seien Sie offen für Neues und suchen Sie Lösungen statt Ausreden, denn fehlendes Know-how oder der falsche Zeitpunkt sind zu einfache Ausreden.
- Haben Sie Geduld und bleiben Sie realistisch, denn Perfektionismus hemmt. Nach dem Pareto-Prinzip werden 80 % der Ergebnisse mit 20 % des Gesamtaufwandes erreicht.
- Finden Sie Ihren persönlichen Antrieb, Ihr Warum und folgen Sie Ihrer Leidenschaft, dann werden Sie automatisch mit den Herausforderungen wachsen.

Im Laufe dieser Serie werden wir uns heuer damit beschäftigen, wie man die unterschiedlichsten Lebensbereiche mit einem positiven Mindset besser meistern kann. In der nächsten Ausgabe geht es darum, wie

mit entsprechender Einstellung das Idealgewicht und der Wohlfühlkörper gefunden werden kann.

WAS IST MINDSET?

Mindset ist einerseits nichts anderes als das, was wir im Deutschen mit Mentalität bezeichnen. Diese meint eine vorherrschende psychische Persönlichkeitseigenschaft oder auch Prädisposition im Sinne von Denk- und Verhaltensmustern, abgeleitet vom lateinischen mens = den Geist betreffend. Sie wird nicht nur auf Personen oder soziale Gruppen, sondern auch auf gesamte Nationen bezogen. Allerdings geht der Begriff Mindset noch sehr viel weiter in das Persönliche und die innere Haltung. Mindset wird als eine im positiven Sinne weitaus formbarere Haltung und Verhaltensweise verstanden, als wir es mit Mentalität eigentlich ausdrücken.

ANULIND® - VERGISS HÄMORRHOIDEN

Die ANULIND® Crème ist eine schützende Emulsion zur Linderung von Juckreiz, Missempfindungen und Blutungen. Ein dünner Gleitfilm schützt und erfrischt sanft die betroffenen Stellen und fördert die Regeneration des empfindlichen Analbereichs mit wertvollen pflanzlichen Inhaltsstoffen.

Der ANULIND® Waschschaum und die ANULIND® Reinigungs- und Pflegetücher mit den Wirkstoffen von Kamille, Ringelblume und Kornblume bieten Reinigung und Pflege sowohl unter der Dusche als auch für unterwegs.

Die wohlriechenden und natürlich kortisonfreien Produkte können einzeln oder als Komplettlösung genutzt werden. Rezeptfrei in der Apotheke, fragen Sie nach dem günstigen Starterset!

STARTERSET

30 ml Crème + 40 ml Waschschaum
+ 1 Packung Tücher à 20 Stk.
um UVP 21,- €



www.anulind.at

Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome lindern

Infekt bekämpfen



Kaloba® kann beides!

Bei Husten, Schnupfen, Kratzen im Hals
wirkt Kaloba®:

- bekämpft Viren, Bakterien und Schleim
- pflanzlich und gut verträglich
- erhältlich als Tropfen, Tabletten und Sirup (ab 1 Jahr)
- für die ganze Familie



Kaloba® – wirksam bei Bronchitis und Erkältung.



Aromatherapie im Modernen Gewand!

NEUES DESIGN – BEWÄRTE QUALITÄT Ein guter Anlass Ihnen wieder einmal unsere hauseigenen, naturreinen Aromatherapie-Produkte etwas näherzubringen. Wir beginnen mit den Produkten für Schwangerschaft und bei Erkältung.

SCHWANGERSCHAFT

Schwangerschaftsstreifen Öl, 50 ml

Es wirkt entspannend und fördert die Elastizität der Haut, so werden durch regelmäßiges Einmassieren, ab der 20. Schwangerschaftswoche, Schwangerschaftsstreifen vorgebeugt.



sätzliche Erleichterung kann ein warmes Kirschkernkissen sorgen.

Varizen Öl, 50 ml

Schmerzende Venen können durch die durchblutungsfördernde, gefäßstabilisierende, entschlackende und heilende Wirkung unseres Varizen-Öls beruhigt werden. Das Öl soll man 1 bis 2 mal täglich in Richtung Herz



einreiben, vor der Anwendung soll die Haut angefeuchtet werden.

Kreuzbein Ischias Öl, 50 ml

In fast jeder zweiten Schwangerschaft klagen Frauen über tiefe Rückenschmerzen. Hier leistet unser Kreuzbein-Ischias-Öl Abhilfe. Es wirkt durchblutungsfördernd, krampflösend und entschlackend. Durch regelmäßiges Einmassieren des Kreuzbeingelenks wird der Schmerz gemindert. Für zu-



Damm Massage Ölmischung

Um bei der Geburt einem Dammriss vorzubeugen, wird empfohlen 3 bis 4 mal wöchentlich 5 bis 10

Minuten eine Dammmassage durchzuführen. Unser Dammmassage-Öl fördert die Dehnungsfähigkeit des Damms, wirkt anästhesierend und leicht wärmend.

Eine nähere Erläuterung zur Dammmassage bekommen Sie auf Anfrage bei uns in der Apotheke.

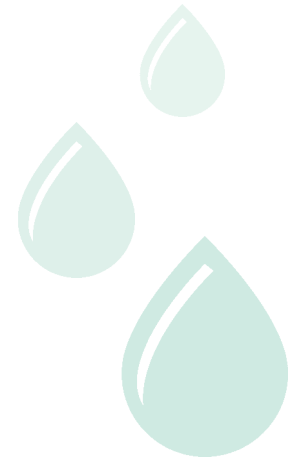
ERKÄLTUNG

Kleine/Große Rotznase Roll On

Unser Rotznase Roll On erleichtert das Durchatmen und pflegt die trockene Nase. Er kann mehrmals täglich auf die gereizte Haut, sowie Stirn und Wangen aufgetragen werden. Die „Kleine Rotznase“ ist ab 5 Monaten, die „Große Rotznase“ ab 8 Jahren geeignet.

Ebenfalls aus dieser Serie empfehlen wir unseren „Kleine Rotznase Badezusatz“, dieser ist ab 2 Jahren geeignet und wirkt wohltuend und entspannend bei Erkältungen.





Am besten verwendet man ihn abends als Badezusatz.

Kleiner/Großer Hustenbär

Die Hustenbär-Produkte sind als Roll On oder Salbe erhältlich. Sie leisten Abhilfe bei krampfartigem Husten, Heiserkeit und Halsentzündung.

Beide Produkte werden morgens und abends auf Brust und Rücken aufgetragen. Die Roll On's können gegebenenfalls auch zur immunsteigernden Fuß-Massage verwendet werden.

Erkältungsschreck Raumspray / Duftmischung

Diese zur Raumbeduftung geeigneten Mischungen sind speziell für die Erkältungszeit sehr gut geeignet, da sie das Durchatmen erleichtern, die Luft erfrischen und die Keimbelastung in der Luft reduzie-

ren. 2 bis 3 Sprühstöße des Raumsprays werden in Bodennähe gesprüht. Von der Duftmischung kommen 5 bis 10 Tropfen in eine Duftlampe oder einen Ultraschallvernebler (beides bei uns erhältlich). Die Menge der Anwendung variiert je nach Belieben und Raumgröße und ist auch für Schwangere, Kleinkinder und Säuglinge geeignet.

Erkältungsschreck Inhalationsduft

Zur Inhalation oder Trockeninhalation kann unser „Erkältungsschreck Inhalationsduft“ verwendet werden. Dieser ist ab 8 Jahren geeignet, befreit die Atemwege und stabilisiert bei Erkältung und Husten.



Unsere hauseigene Aromatherapie-Serie erstrahlt in einem neuen Design. Falls Sie diese hochwertigen Produkte noch nicht kennen, wäre jetzt die ideale Gelegenheit dafür!



Druckd 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: Rasi, Rawpixel.com, Dilok, Konstantin Yuganov, Valua Vitaly, Ourteam – alle stock.adobe.com; Medieninhaber: Traunstein Apotheke, Druck: druck.at

PKA Kerstin Kiesenhofer

... UND TSCHAU MIT AU!

NEU!
STICKS
TO GO



ADOLORIN[®]
Gegen Schmerzen und Fieber

DIREKT

*Machen Sie jetzt Schluss mit „AU“!
Mit den praktischen Sticks To Go zur Direkteinnahme ohne Wasser.
Wirkt schnell und direkt bei Schmerzen mit dem
bewährten Wirkstoff Ibuprofen. Exklusiv in Ihrer AUapotheke.*

AKTIONEN IM JÄNNER 2022



Ökopharm® Vegan aktiv Kapseln, 90 Stk.

Die Ergänzung zu veganer Ernährung
Ausgewählte Mikronährstoffe wie Vitamin B12 als hochwertiges Methylcobalamin und aktiviertes Vitamin B2 zur Unterstützung eines normalen Energiestoffwechsels.

Gültig von 1. bis 31. Jänner 2022

**MINUS
3,- €**



Prospan® Tropfen*, 50 ml

Akute Hilfe bei Husten

Die 3-fach Kraft des Efeus in ihrer klassischen Einnahmeform: Prospan® Hustentropfen werden verdünnt in Wasser, Tee oder Saft zu sich genommen, für Kinder ab zwei Jahren geeignet.

Gültig von 1. bis 31. Jänner 2022

**MINUS
2,- €**

**MINUS
4,- €**



Omni Biotic® Stress Repair, 28 oder 56 Stk.

Stress hat fatale Folgen für Nerven und Verdauungstrakt
Darmbakterien einer gesunden Darmschleimhaut produzieren wichtige Hormone und essenzielle Fettsäuren, die für ausreichend Energie und psychische Ausgeglichenheit sorgen.

Gültig von 1. bis 31. Jänner 2022

**MINUS
2,- €**

**MINUS
20 %**



Adolorin*

... UND TSCHAU MIT AU!

Der neue STICK TO GO von ADOLORIN® Ibuforte DIREKT 400 mg wirkt schnell und direkt bei Schmerzen mit dem bewährten Wirkstoff Ibuprofen. Für die praktische Einnahmeform ohne Wasser.

Gültig von 1. bis 31. Jänner 2022

AKTION

Isla® Original Halstabletten, 60 Stk.

Die Lutschpastillen mit dem Extrakt aus Isländisch Moos beruhigen bei Hustenreiz und Heiserkeit. Die in den Pastillen konzentrierten Schleimstoffe legen sich wie ein Schutzfilm über die Schleimhäute in Hals und Rachen und schützen sie so vor weiteren Angriffen.

**Diverse Sorten in kleiner Packung
MINUS 1,- €.**



**MINUS
1,- €**

**Gültig von 1. Jänner
bis 28. Februar 2022**

TERMIN

ALLERGOSAN Stoffwechsel-Check-Tag

Donnerstag, 10. und
Freitag, 11. Februar 2022

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin direkt in der Traunstein Apotheke oder telefonisch unter 07612 / 730 830

An diesen beiden Tagen gibt es **MINUS 2,- €** auf alle Allergosan-Produkte!

**MINUS
2,- €
AKTION**

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

AKTIONEN IM FEBRUAR 2022



Ökopharm® Hair Caps, 90 Stk.

Für kräftiges und volles Haar

Der Wirkkomplex in HairCaps Kapseln aus Vitaminen, Spurenelementen und Mikronährstoffen unterstützt Bildung, Pigmentierung, Stärkung und Gesunderhaltung der Haare.

Gültig von 1. bis 28. Februar 2022

**MINUS
3,- €**



Prospan® Saft*, 200 ml

Hilfe bei Husten für die ganze Familie

Wirkt dank des einzigartigen Efeu-Spezial-Extrakts effektiv und ist gut verträglich – und das schon bei den Kleinsten. Der zuckerfreie Saft schmeckt nach Wildkirsche und ist ohne Alkohol.

Gültig von 1. bis 28. Februar 2022

**MINUS
2,- €**



Omni Biotic® Pro-Vi 5, 30 Stk.

Ihr Partner für die Abwehrkraft

Die weltweit einzigartige Kombination aus 5 speziell ausgesuchten Bakterienstämmen ergänzt Ihre Darmflora mit 5 Milliarden natürlich im Darm vorkommenden Symbionten.

Gültig von 1. bis 28. Februar 2022

**MINUS
2,- €**



Dr. Böhm Omega 3 Complex, 30 oder 60 Stk.

Normale Blutfette, Blutdruck

Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren in ausreichender Dosierung können zu normalen Blutfettwerten und einem normalen Blutdruck beitragen.

Gültig von 1. bis 28. Februar 2022

**MINUS
20 %**

AKTION

BRONCHOSTOP® zaubert Husten weg!

Der Erkältungshusten ist die häufigste Form des akuten Hustens und durchläuft meist unterschiedliche Phasen. Die zwei bewährten pflanzlichen Wirkstoffe Eibisch und Thymian in BRONCHOSTOP® erzielen sowohl eine Linderung des Hustenreizes aber auch das Lösen von zähem Schleim. BRONCHOSTOP®

- lindert Hustenreiz
- beruhigt Schleimhautirritationen
- befreit von schmerzhaften Hustenattacken
- löst zähen Schleim
- fördert das Abhusten
- entkrampft die Bronchien
- wirkt lokal antiseptisch.

Rein pflanzliche Wirkstoffe, auch für Kinder geeignet.

Duo Hustensaft, 200 ml

Pastillen, 40 Stk.

Kinder Hustensaft, 120 ml



**MINUS
20 %**

Gültig von 1. bis 28. Februar 2022

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