

Foto: Dieter_Hawlan



IN DIESER AUSGABE

Mit Ruhe & Gelassenheit 2

Lernen in der Apotheke 5

So verdauen Sie Fett es gut 11

Aktionen für Sie im Oktober 12

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

Nach einem wettermäßig herbstlichen August hat uns letztendlich ein spätsommerlicher September so richtig entschädigt.

Noch einmal Zeit unsere herrliche Natur

beim Wandern zu genießen, die Sonne auf unserer Haut zu spüren und sich vielleicht ein letztes Mal in einem klaren See zu erfrischen. Nutzen wir die kommende Zeit um unser Immunsystem noch einmal richtig in der frischen Luft aufzuladen,

denn schon bald werden wir es wieder in Hochform gebrauchen können.

In Ihrer Apotheke gibt es zahlreiche Produkte, die Sie in der kommenden Erkältungszeit vorsorglich unterstützen und dazu beitragen können, Ihr körperliches Wohlbefinden weiter zu steigern.

Vergessen Sie bitte außerdem nicht auf Ihre Influenza-Schutzimpfung. Denn nur eine jährliche Auffrischung mit den aktuell kursierenden Virusvarianten gewährleistet einen zuverlässigen Schutz.

Ich wünsche Ihnen allen einen schönen Herbst – und bleiben Sie gesund, Ihr



Mag.pharm. Helmut Hiebl

Ruhe & Gelassenheit heute wichtiger denn je

COOL BLEIBEN Hektik im Job, private Sorgen und Corona-Stress – so etwas kann **durchaus zur Belastung werden: Man fühlt sich angespannt, nervös oder schläft schlecht. Oft fällt es dann schwer, aus eigener Kraft zur inneren Ausgeglichenheit zurückzufinden. Hier können pflanzliche Präparate aus der Apotheke unterstützen.**

Wenn so viel los ist, wundert es nicht, wenn Psyche und Körper reagieren – oder vielmehr überreagieren. Man gerät in eine permanente Anspannung und innere Unruhe, verfällt in Hast und Überaktivität und ist doch gleichzeitig schnell müde und erschöpft. Auch der Gemütszustand leidet, sodass man reizbar und überempfindlich wird. Dieses Gesamtbild an Symptomen wird häufig mit dem Überbegriff nervöse Unruhe beschrieben. Nervöse Unruhezustände sind oft verbunden mit körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen und Magen-Darm-Störungen, es können aber auch Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schwächegefühl, Schwitzen oder Schwindel auftreten.

Diverse pflanzliche Helfer

Die **Phytotherapie** bietet uns eine breite Palette an Helfern für viele verschiedene Beschwerden. So kann sie uns auch in weniger entspannten Lebensphasen helfen und für innere Ruhe und Gelassenheit und einen er-

holsamen Schlaf sorgen. Pflanzliche Beruhigungs- und Schlafmittel wirken zwar in der Regel nicht sofort, doch dafür wirken sie nicht betäubend und erzeugen keine Abhängigkeit.

Einer der bekanntesten Vertreter aus dem Pflanzenreich zur Beruhigung und für einen erholsamen Schlaf ist der Baldrian, *Valeriana officinalis*. Die klassische Baldrian-Tinktur wird aus der Wurzel bereitet und etwa eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen tropfenweise eingenommen. Sie kann so die Einschlafzeit verkürzen und die Schlafqualität verbessern.

Die **Gemmotherapie**, die die Kraft der jungen Pflanzenknospen nutzt, kennt als nützliches Mittel für Entspannung und eine gute Nacht die Silberlinde, *Tilia tomentosa*. Dieses Gemmomazerat wirkt beruhigend, angstlösend und nervenstärkend.

Der **Hopfen**, *Humulus lupulus*, ist vielen Menschen vor allem als Bestandteil von Bier bekannt. Doch die Blütenstände der weiblichen Pflanze, die Hopfenzapfen, wirken



auch beruhigend und helfen bei Stimmungs- und Schlafstörungen sowie bei Angstzuständen. Sie können in Form einer Tinktur oder auch als Bestandteil von Teemischungen verwendet werden.

Bei nervöser Unruhe kann die **Passionsblume** helfen, *Passiflora incarnata*. Sie wirkt vor allem nervenberuhigend und krampflösend. Besonders gut geeignet ist sie für alle mit einem nervösen Bauchgefühl. Je nach Vorliebe gibt es auch hier die Möglichkeit eine Tinktur oder Tee zu verwenden.

Auch **Safran** wird neben der Anwendung in der Küche als Gewürz schon lange als traditionelles Heilmittel verwendet. Neuere Studien weisen den Inhaltsstoffen des *Crocus*

sativus unter anderem eine stimmungsaufhellende und antioxidative Wirkung nach. Safran gibt es in Form von Kapseln, beispielsweise Alpinamed Safran d'Or.

Natürlich bietet uns auch die **Aromatherapie** mit ihren duftenden ätherischen Ölen eine angenehme Alternative zur Behandlung von Unruhe. Vielen ist sicher die Verwendung von **Lavendelöl** aus *Lavandula angustifolia* mit seiner ausgleichenden, beruhigenden und angstlösenden Wirkung bekannt. Ebenso bietet sich das betörende **Jasminöl** aus *Jasminum grandifolium* L. an, das harmonisierend, stimmungsaufhellend und angstlösend wirkt. **Mandarine**, *Citrus reticulata*, eignet sich mit ihrem angenehmen

süßen Duft als angstlösendes und schlafförderndes Öl besonders gut für Kinder. Mit unserer hauseigenen Aromatherapie-Linie **Schlaf gut** aus naturreinen ätherischen Ölen haben wir für Sie auch eine tolle Mischung für die Nacht zusammengestellt. Je nach Vorliebe gibt es unseren Schlaf gut-Duft als Raumspray oder als praktischen Roll-on zum Auftragen auf die Haut.

Mag.pharm. Stephanie Koini



Gedruckt auf 100 % Altpapier aus österreichischer Produktion, hergestellt ohne Zusatz optischer Aufheller und ohne Chlorbleiche. Inhalt und Preisangaben vorbehaltlich Satz- und Druckfehlern. Zum Teil werden Symbolfotos verwendet. Fotos auch: drubig-photo, Yulia Furman, Alrandir, BillionPhotos.com – alle stock.adobe.com
Medieninhaber: Traunstein Apotheke, Druck: druck.at



Sehr viele leiden unter Hämorrhoiden

WORÜBER MAN NICHT GERNE SPRICHT Jeder hat sie, aber zum Tabuthema werden sie erst, wenn sie vergrößert sind und dadurch Probleme bereiten.

Es handelt sich dabei um schwammartige, gut durchblutete Gefäßpolster, die gemeinsam mit dem Schließmuskel den After abdichten. Sind sie vergrößert und angeschwollen, können Probleme und Beschwerden entstehen. Beginnend mit Juckreiz oder Brennen, kann ein anhaltendes Fremdkörpergefühl und/oder Schmerzen bei jedem Stuhlgang den Alltag massiv beeinträchtigen.

Je nach Schweregrad und individuellem Krankheitsbild werden zur Behandlung schmerzstillende und betäubende Wundsalben und/oder Zäpfchen verwendet. Soll-

te dies nicht ausreichen, kann eine Verödung oder Operation notwendig sein.

Was tun, um dem lästigen Hämorrhoidalleiden vorzubeugen? Neben ballaststoffreicher, ausgewogener Ernährung, einer täglichen ausreichenden Trinkmenge und regelmäßiger Bewegung ist zudem auf eine richtige Toilettenhygiene zu achten. Auch zu lange unentspannte Toilettengänge mit starkem Pressen sind zu vermeiden.

Gefäßstärkende Phytopharmka wie Zaubernuss, Mäusedorn oder Esskastanie wirken entzündungshemmend sowie betäubend und stärken Spannkraft und Elastizität der Gefäße.

 The advertisement features a green background with a white cross in a green square. The text 'BRONCHO STOP' is at the top in green. Below it, 'ERSTE HILFE bei ERKÄLTUNG' is written in white. The product box is shown with 'BRONCHO STOP ERKÄLTUNGSSAFT' and '200 ml' on it. The box also lists 'Lindert Erkältungssymptome', 'Nächtlichen Hustenreiz', and 'Fieber'. At the bottom, it says 'Hergestellt in Österreich' with the Austrian flag.

BRONCHO STOP

ERSTE HILFE
bei **ERKÄLTUNG**

BRONCHO STOP
ERKÄLTUNGSSAFT
200 ml

ohne Alkohol

reine pflanzliche Wirkstoffe

- Eucalypt
- Pfefferminze
- Lindenblüten

Lindert Erkältungssymptome
Nächtlichen Hustenreiz
Fieber

Hergestellt in Österreich

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungen ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.

BRD_0857_2001



In der Apotheke, da gibts viel zu lernen

AUSBILDUNG Um in Österreich als Apothekerin oder Apotheker arbeiten zu dürfen, sind zwei Dinge erforderlich: ein abgeschlossenes Pharmazie-Studium und ein erfolgreich absolviertes Aspirantenjahr mit einer abschließenden Aspirantenprüfung.

Erst nach bestandener Aspirantenprüfung hat man als Pharmazeut die „Allgemeine Berufsberechtigung“ als Apotheker. Man kann das Aspirantenjahr nach erfolgreich abgeschlossenem Pharmazie-Studium beginnen. Man arbeitet in einer Ausbildungsapotheke, besucht den Aspirantenkurs und legt am Ende eine praktische und eine theoretische Prüfung ab.

Dabei geht es darum, das breite Fachwissen von der Universität für den Apothekenalltag zu vertiefen und in die Praxis umzusetzen. Erst nach bestandener Prüfung ist man be-

rechtigt, überall in Österreich als PharmazeutIn in Apotheken zu arbeiten.

Wie der Name schon sagt, dauert die Ausbildung in der Regel ein Jahr, wobei man dabei Vollzeit in einer Apotheke arbeitet. Mit Bewilligung der Apothekerkammer kann man die Ausbildung in bestimmten Ausnahmefällen auch im Teilzeit-Dienst absolvieren. Dabei verlängert sich die Dauer der Ausbildung entsprechend. Während der Ausbildung bekommt man Gehalt bezahlt. Ziel ist es, selbstständig als PharmazeutIn in einer Apotheke zu arbeiten. Daher ist es

wichtig, dass man den Apothekenalltag, den Umgang mit Kunden, Laborarbeit, wirtschaftliche und rechtliche Aspekte des Apothekerberufs umfassend erlernt und vertieft. Seit Juli 2021 unterstützt Mag. Judith Mayrhofer als Aspirantin unser Team.

Mit Lehre in die Apotheke

Neben den ApothekerInnen werden auch „Pharmazeutisch kaufmännische AssistentInnen“ (PKA) in Österreichs Apotheken beschäftigt. Die dreijährige Lehre zur PKA kann nach dem vollendeten neunten Pflichtschuljahr begonnen werden und findet dual statt, das heißt einerseits in der Apotheke und andererseits in der Berufsschule. Nach dem dritten Lehrjahr muss die Lehrabschlussprüfung in drei Teilen (schriftlich, mündlich und praktisch) absolviert werden. Zum Berufsbild der PKA zählt die Unterstützung der ApothekerInnen im Verkauf, bei der Herstellung von individuellen Arzneimitteln im Labor, beispielsweise Salben, Kapseln oder Tinkturen, und der Vorbereitung von Arzneimitteln.

Außerdem wird eigenständiges Arbeiten im Bereich der kaufmännischen Tätigkeiten wie der Warenbestellung, -annahme und dem Zahlungsverkehr vorausgesetzt. Auch das Beraten der Kunden zu Medizinprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln, Kosmetika uvm. zählt zu den täglichen Aufgaben.

In der Traunstein Apotheke sind in der Regel drei Lehrlinge beschäftigt, derzeit Laura Enzberger, Melanie Lamatsch und Emelie Hametner. Alle drei freuen sich, den herausfordernden, abwechslungsreichen Beruf der PKA zu erlernen. **Kerstin Kiesenhofer und Mag.pharm. Stephanie Koini**



Das metabolische Syndrom

DIE UNRÜHMLICHEN VIER Zu viel Fett im Gewebe zu viel Zucker im Blut, zu viel Bauchumfang und hoher Blutdruck = Hyperlipidämie, Diabetes Typ II, Adipositas und Hypertonie – sie werden zusammengefasst unter dem metabolischen Syndrom.

Es sind Stoffwechselstörungen, meist durch unbewusste Lebensweise begründet. Vor therapeutischen Maßnahmen und dabei begleitend ist die Mikronährstoffmedizin eine ernstzunehmende Option.

Studien belegen, dass Übergewichtige und an Diabetes Erkrankte unter Supplementierung von Mikronährstoffen (Vitaminen und Mineralstoffen) signifikant weniger an Infektionen erkranken und arbeitsfähig bleiben, im Gegensatz zu Placebopatients. Darüber hinaus sind zahlreiche Stoffwechsel- und Reparaturvorgänge von Mikronährstoffen abhängig. Eine gute Kombination bietet „**Glucos active**“ von pure encapsulation.



Adipositas

Übergewicht erzeugt durch die Fettzellen eine stille Entzündung im ganzen Körper, ohne eine Infektion nachweisen zu können. Neben Gewichtsreduktion können die Aminosäuren L-Arginin und L-Carnitin sowie Omega-3-Fettsäuren die Probleme korrigieren helfen. Außerdem fördert Adipositas

oxidativen Stress bei Jung und Alt. Oxidierte Fette sind gefährliche Treiber einer Arteriosklerose, erhöhen den oxidativen Stress und verringern die antioxidative Abwehr – ein Teufelskreis. Vor allem bei adipösen Kindern sind Cholesterinwerte und der Blutdruck erhöht, die Werte von Vitamin C und E, sowie antioxidative Abwehr verringert. Wir empfehlen zum Beispiel „**Brokkoli plus**“ von pure encapsulation.



Diabetes

Es mangelt an Insulin oder an seiner ausreichenden Wirksamkeit (Insulinresistenz). Der durch Fettzellen bedingte oxidative Stress fördert die Insulinresistenz. An der Verwertung von Glucose im Stoffwechsel sind erwiesene 26 Mikronährstoffe (siehe Kasten) beteiligt. Einige davon sind sogar in therapeutischer Hinsicht einsetzbar.

Hypertonie

Alkohol, Tabakkonsum, Stress, Übergewicht und Diabetes sind Ursachen für erhöhten

Blutdruck, der ein 4-fach erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall bedeutet und einen Risikofaktor für Arteriosklerose darstellen. Der erhöhte Druck im Gefäßsystem belastet die Dehnbarkeit der Adern. Dadurch entstehen Verletzungen der inneren Gefäßschicht, in der sich Fette, Zucker u.a. einlagern können. Es entwickeln sich Schaumzellen und Gewebsveränderungen (Plaques). Diese Fetteinlagerungen werden durch hohen LDL-Cholesterinspiegel und oxidative Prozesse begünstigt. Schließlich unterbindet das Gefäß den Blutfluss mit allen erdenklichen Folgeerscheinungen.

Neben Vermeidung der Risikofaktoren ist ein Erhalt der Elastizität der Gefäße von Bedeutung. Dazu empfehlen wir Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C (fördert Kollagenbildung) und K2, Zink und Magnesium sowie Folsäure und Citrus-Bioflavonoide. Eine gute Zusammensetzung befindet sich in „**Endothel life**“ von Dr. Ehrenberger.



Bauchumfang

War früher der Body Mass Index (BMI) Kriterium für „Fettleibigkeit“, wird heute der Bauchumfang im Verhältnis zum Hüftum-



fang bewertet, als Maß für viszerales Fett. Jenes „schlechte“ Fett, das als Risiko für Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt.

Der Bauch- oder Taillenumfang wird unter dem Rippenbogen gemessen. Der ermittelte Taillie-Hüft-Quotient (THQ = Taillie/Hüfte) sollte bei Männern kleiner 1 und bei Frauen kleiner 0,85 sein. Er drückt aus, wo die Fettgewebedepots sitzen.

Noch spezifischer liefert der Body Shape Index (BSI – Körper-Form-Index) Antworten auf die Frage, wo viszerales Fettgewebe das Risiko für Komplikationen bestimmt. Die etwas komplizierte Formel berücksichtigt Bauchumfang, Größe sowie Gewicht und gehört in das Reich der Mathematiker.

Viszerales Fettgewebe zu reduzieren benötigt viel Disziplin und Verzicht. Fastenkuren der bekannten Methode 16/8 erklären wir Ihnen gerne in einem Beratungsgespräch.

Bedenken Sie, dass bei Diäten auch Einschränkungen in Mikronährstoffen in Betracht zu ziehen sind, daher raten wir auf einseitige Diäten zu verzichten.

HILFREICH BEI

Übergewicht & Mikronährstoffe

- Arginin, Phenylalanin, Tryptophan, Carnitin Coenzym Q10
- Vitamin C und E, Calcium, Zink, Chrom, Magnesium
- Omega-3-Fettsäuren, Linolsäure, Ballaststoffe

Am Glucosestoffwechsel beteiligt

- Vitamine C, D,E und alle B-Vitamine
- Zink, Chrom, Eisen, Selen, Vanadium Molybdän
- Coenzym Q10, Alpha-Liponsäure, Omega-3-Fettsäuren, Anthocyane

Bei Bronchitis und Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:



Symptome lindern

Infekt bekämpfen

Kaloba[®]
kann beides!



Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. KAL_2008_L



Gegen Halsweh ist ein Baum gewachsen!

HALSSCHMERZ Ein kratzender Hals ist oft der erste Vorbote bei Halsweh. Natürlich wirksame Hilfe kommt aus der Natur. Halspastillen mit Eichenrinde helfen ganz natürlich bei Halsweh – ohne Chemie.

Es muss nicht immer gleich die Chemiekeule sein, denn die Natur hält oftmals die beste Medizin bereit.

In der modernen Phytomedizin wird die Eichenrinde durch ihren hohen Anteil an Gerbstoffen vor allem für ihre abschwellenden und schmerzstillenden Eigenschaften geschätzt. Eichenrinde wurde früher vielfach als Teeaufguss bei Halsschmerzen getrunken. Da die Zubereitung von Tee nicht immer praktisch ist, geriet die Eichenrinde lange in Vergessenheit.

Bei Halsbeschwerden kommen Gerbstoffe

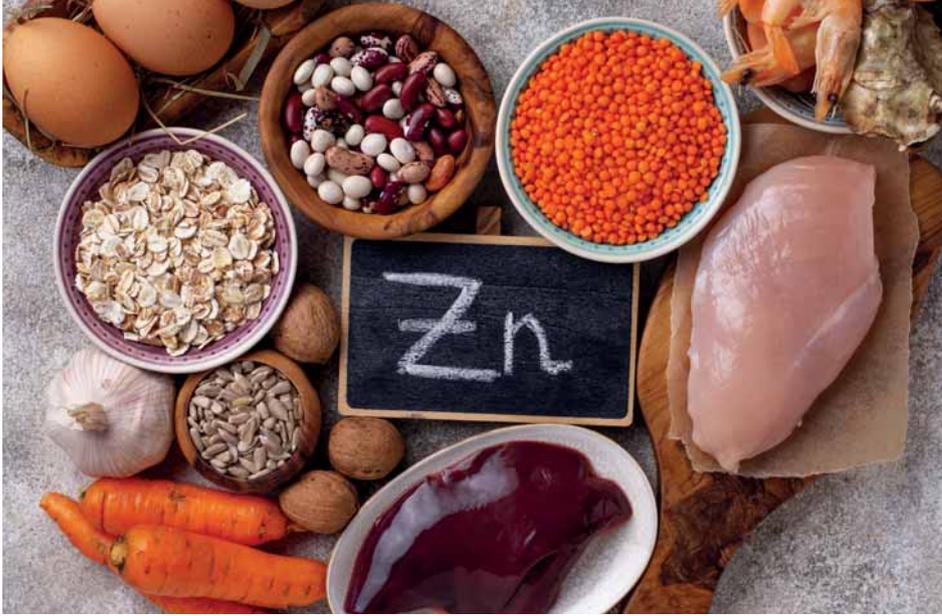
aus der Eichenrinde eine besondere Bedeutung zu. Durch ihre stark abschwellende Wirkung werden entzündliche Halsschmerzen und unangenehme Schluckbeschwerden, die durch die geschwollenen Mund- und Rachen Schleimhäute entstehen, rasch gelindert. Durch den natürlichen Wirkkomplex bleibt die Mundschleimhaut erhalten und die natürliche Mundflora wird geschützt. Durch ein einzigartiges Produktionsverfahren ist es jetzt erstmalig gelungen ein natürlich wirksames Halsschmerzmittel auf Basis von Eichenrinde zu entwickeln.

NEU! TANTILLS® BEI HALSSCHMERZ

Tantills® ist das erste natürlich wirksame Halsschmerzmittel mit dem pflanzlichen Wirkkomplex aus Eichenrindenextrakt und Glycerin. Akute Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Halsentzündungen und Halsbrennen werden rasch gelindert. Erhältlich in den zuckerfreien Geschmacksrichtungen HoneyLemon und Blackcurrant.

**EICHEN
LASSEN
HALS
WEH
WEICHEN!**





„Multitalent“ und essentielles Spurenelement

ZINK zählt zu den essenziellen Spurenelementen und wird im gesamten Körper für unzählige Funktionen benötigt.

Bei vielen Krankheitsbildern spielt der Zinkhaushalt eine wichtige Rolle. Ohne Zink würde z.B. das Immunsystem nicht so arbeiten wie erforderlich, der Säure-Basen-Haushalt würde gestört werden und noch vieles mehr würde nicht rund laufen.

Zink ist an einigen Funktionen im Körper beteiligt. In der Erkältungszeit ist Zink für eine funktionierende Immunantwort wichtig. Es dient den Zellen auch als Schutz vor Schäden durch freie Radikale und wirkt Schwermetallvergiftungen entgegen.

Besteht ein dauerhafter Zinkmangel werden im Pankreas Beta-Zellen ausgelagert,

was zu einer verminderten Insulin-Produktion und somit zu Altersdiabetes führen kann. Beinahe alle Diabetiker leiden an einem Zinkmangel, da sie über den Urin sehr viel Zink ausscheiden. Eine Zinkzufuhr verbessert deren Immunfunktion und die Wundheilungsstörungen, die ebenfalls auf einem Zinkmangel beruhen.

Wichtig auch für die Fruchtbarkeit

Auch in der Gynäkologie spielt der Zinkmangel eine große Rolle in Hinsicht auf die Fruchtbarkeit. Sowohl bei Frauen als auch bei Männern beeinflusst der Mangel die

Fruchtbarkeit und ist somit ein häufiger Grund für eine ungewollte Kinderlosigkeit. Wird der Zinkhaushalt im Körper normalisiert, wird die Fruchtbarkeit meist wieder verbessert.

Der Tagesbedarf an Zink beträgt für Jugendliche ab 15 Jahren und für Erwachsene bei Frauen 7 mg und bei Männern 10 mg. In der Schwangerschaft ab dem 4. Monat erhöht sich der Bedarf bei Frauen auf 10 mg und bei stillenden Frauen liegt der Tagesbedarf bei 11 mg.

Anzeichen für einen Zinkmangel sind beispielsweise weiße Flecken auf den Nägeln, Haarausfall, auch Durchfall kann eine der Folgen sein und noch einige mehr.

Überdosierungen kommen im Gegensatz zum Mangel eher selten vor, erst bei einer hohen Dosierung über mehr als 6 Wochen ist auf die Wechselwirkung mit Kupfer, Mangan, Kalzium und Eisen zu achten.

Elisabeth Schallmeiner

LEBENSMITTEL, DIE VIEL ZINK ENTHALTEN

- **Leber (Schwein, Kalb)** 6-8 mg/100 g
- **Austern** >7 mg/100 g
- **Linsen** 5 mg/100 g
- **Gelbe Erbsen** 4 mg/100 g
- **Weizenvollkorn** 4 mg/100 g
- **Weißer Bohnen** 3 mg/100 g
- **Fleisch (Kalb, Rind)** 3 mg/100 g
- **Weizenkleie** 3 mg/25 g
- **Mais** 2,5 mg/100 g
- **Haferflocken** 2 mg/100 g
- **Weizenvollkornbrot** 2 mg/100 g
- **Hühnerrei** 1,5 mg/Ei



Give me 5!

Für Sie erforscht:
5 Bakterien-Profis + Vitamin D
für Ihr **Immunsystem**



Bis 30.11.2021:
€ 2,-
Gutschein
für OMNi-BIOTiC®
Pro-Vi 5 (30 Stk.)*



Mit hochaktiven Darmsymbionten
und Vitamin D

Die Lebens- und Vermehrungsfähigkeit der Bakterien wird bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert. Vitamin D trägt bei Erwachsenen und Kindern zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Nahrungsergänzungsmittel

30 Portionsbeutel à 2g

e 60g

Wissenschaftlich geprüft

Verzehrsanweisung:
1-2 Teelöffel 1-2 mal täglich (ca. 10-15 g) in Wasser, Saft oder Tee auflösen. Kindern 1 Teelöffel (ca. 5 g) in Wasser auflösen. Bei Säuglingen und Kleinkindern nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Verdauungsstörungen oder Blähungen nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Antibiotika nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Vitaminen oder Mineralstoffen nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Blutverdünnern nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Hormonen nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Herzmedikamenten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Diabetesmedikamenten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Schilddrüsenmedikamenten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Antidepressiva nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Antiepileptika nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Antikrebsmitteln nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Immunsuppressiva nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Antiviralen nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Antiparasitika nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Antimykotika nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Antipilzmitteln nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Antiparasitika nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Antimykotika nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Einnahme von Antipilzmitteln nach Rücksprache mit dem Arzt.

Wichtige Hinweise:
Dieses Produkt enthält keine tierischen Stoffe, ist also auch für Vegetarier geeignet. Bei Unverträglichkeit gegenüber Laktose oder Fruktose nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Unverträglichkeit gegenüber Weizen oder Gluten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Unverträglichkeit gegenüber Milch oder Milchprodukten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Unverträglichkeit gegenüber Eiern oder Eiprodukten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Unverträglichkeit gegenüber Soja oder Sojaprodukten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Unverträglichkeit gegenüber Nüssen oder Nussprodukten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Unverträglichkeit gegenüber Sesam oder Sesamprodukten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Unverträglichkeit gegenüber Weizen oder Gluten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Unverträglichkeit gegenüber Milch oder Milchprodukten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Unverträglichkeit gegenüber Eiern oder Eiprodukten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Unverträglichkeit gegenüber Soja oder Sojaprodukten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Unverträglichkeit gegenüber Nüssen oder Nussprodukten nach Rücksprache mit dem Arzt. Bei Unverträglichkeit gegenüber Sesam oder Sesamprodukten nach Rücksprache mit dem Arzt.

Laktosefrei (LF) und ohne tierische Inhaltsstoffe

Hersteller:
AllergoSan
Pharmazeutische Produkte
Forschungs- und Vertriebs GmbH
D-84554
www.allergosan.com

Vertrieb und Verarbeitung in Deutschland:
AllergoSan Pharmazeutische Produkte
Forschungs- und Vertriebs GmbH
D-84554
www.omni-biotic.com

Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



*Gutschein gültig für OMNi-BIOTiC® Pro-Vi 5 (30 Stk.) bis 30. November 2021. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84554

Wenn die Fettverdauung Probleme macht

GESCHMACK MIT NEBENWIRKUNG Warum schmeckt uns das Sahneis so gut? Warum hat der vollfette Käse so ein feines Aroma?

Fett ist nicht nur Geschmacksträger und fester Bestandteil der Ernährung, sondern auch essenziell für viele Körperfunktionen. Jedoch ist eine Verwertung und Verdauung für unseren Körper eine Herausforderung. Neben Magen und Darm müssen dabei auch Leber und Galle kräftig mithelfen.

Damit Fette überhaupt verwertbar werden, müssen sie im Magen mittels Magensäure in kleinere Bestandteile aufgespalten werden. Danach werden die Partikel im Zwölffingerdarm mit Gallensaft und Bauchspeichel vermischt und mittels Enzymen, sogenannten Lipasen aus der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) weiter verkleinert. Denn nur diese freien Fettsäuren werden über den Darm in das Blut aufgenommen.

Magen-Darm-Beschwerden nach dem Essen, die keinen offensichtlichen Grund haben, können oftmals einen Hinweis auf eine gestörte Fettverdauung geben. Unser Körper kann in diesem Fall die zugeführten Lipide nicht gut aufspalten und das Essen liegt „schwer im Magen“. Besonders häufig geschieht dies bei sehr reichhaltigen Speisen und tierischen Fetten.

Verursacht werden die Beschwerden oft durch eine ungenügende Bildung von Verdauungsenzymen oder durch eine gestörte Gallenfunktion. Abhilfe können einerseits

eine fettarme Ernährung bringen, oder auch natürliche Wirkstoffe. Besonders bewährt haben sich in diesem Zusammenhang verschiedene Heilpflanzen wie zum Beispiel Artischockenblätter und Löwenzahn, welche die Gallenproduktion in der Leber anregen. Pfefferminze und Gelbwurz (Kurkuma) fördern darüber hinaus den Gallefluss und die Entleerung der Gallenblase. Wermutkraut und gelber Enzian regen die Magensaftbildung an und wirken stimulierend auf den gesamten Verdauungsapparat.

Für Leidgeplagte, die zwar die Wirkung dieser Pflanzen schätzen, aber auf den natürlich bitteren Geschmack gerne verzichten, stehen in der Apotheke zahlreiche pflanzliche Mittel in Kapselform zur Verfügung. Falls also auch Ihnen einmal das Martingansl etwas zu schwer im Magen liegen sollte, kommen Sie in der Traunstein Apotheke, wir beraten Sie gerne.

Mag.pharm. Helmut Hiebl

TYPISCHE SYMPTOME

- Völlegefühl
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Durchfall
- Übelriechender Fettstuhl

Montavit

Fett natürlich wegverdauen

**Blähungen?
Völlegefühl?**

Cynarix FORTE
Mit der Kraft der Powerartischocke

- » Aktiviert den Fettstoffwechsel
- » Lindert Verdauungsbeschwerden
- » Schützt die Leber

Cynarix FORTE 600 mg
Wirkstoff: Trockenextrakt aus Artischockenblättern
30 Dragees
Traditionelles pflanzliches Arzneimittel
Zur Linderung von Verdauungsbeschwerden und zur Unterstützung der Fettverbauung

Ihre Medizin aus Österreich

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels zur Linderung von Verdauungsbeschwerden beruht ausschließlich auf langjähriger Erfahrung.

montavit.com

AKTIONEN IM OKTOBER 2021

Dorithricin®

Schnelle Hilfe für den Hals

Bei Halsschmerzen und Schluckbeschwerden leisten Dorithricin® Halstabletten effektive und langanhaltende Hilfe. Sie bekämpfen gezielt Bakterien und Viren und wirken schmerzlindernd.

20 Stk.



MINUS
1,- €

Passedan®

Am Tag ruhiger und entspannter, abends besser einschlafen

Passedan-Tropfen enthalten einen Extrakt aus Passionsblume, der für seine beruhigende und Schlaf fördernde Wirkung bekannt ist.

100 ml



MINUS
2,- €

Immun44® Saft oder Kapseln

Zur täglichen Unterstützung des Immunsystems

Vitamin C und E sowie Selen, Mangan und Zink schützen die Zellen vor oxidativem Stress und leisten damit einen Beitrag zur Gesunderhaltung des Immunsystems.

Saft, 500 ml **MINUS 4,- €**

Kapseln, 90 Stk. **MINUS 4,- €**



MINUS
4,- €

BronchoStop®

Rasche pflanzliche Abhilfe bei Husten

Da ist egal ob bei Groß oder Klein – für jeden ist was dabei: ob Saft oder Lutschtableten, bei Reizhusten oder bei schleimigem Husten.

60 Stk.



MINUS
20 %

TERMIN

Der nächste Flohmarkt steht vor der Tür!

18. bis 23. Oktober 2021

Besuchen Sie unseren Flohmarkt und ergattern Sie eventuell schon das ein oder andere Geschenk für die kommenden Monate. *Wir freuen uns auf Sie!*

AKTION

Stärkung für die ganze Familie



Starten sie mit Hilfe der Supradyn-Vitaminwochen gut versorgt und voller Energie in die kalte Jahreszeit!

Filmtabletten, 90 Stk. **MINUS 5,- €**

Brausetabletten, 30 Stk. **MINUS 3,- €**

Kids&Co Gummis **MINUS 3,- €**

TEAMNEWS

Mein Name ist **Emilie Hametner** und ich bin 16 Jahre alt. Am 30. August 2021



habe ich meine Lehre zur PKA begonnen und freue mich auf drei Informativ-Lehrjahre.

Alle Aktionen gültig von 1. bis 31. Oktober 2021