



Frohes Fest

IN DIESER AUSGABE

Tipps für´s Christkind ab Seite **2**

Alles für Feinschmecker **4**

Aktionen & Neues **8**

Entspannung pur **11**

Foto: vectortwins / stock.adobe.com, shutterstock



Hauseigene Weihnachtsgeschenke

Weihnachtliche Teemischungen

Sowohl als Tee oder zum Aufgießen
unseres Punsch'es gut geeignet.

Teemischung **5,90 €**



Räucherpfannen & Kohle

Die Basics für alle Räucherfans

Pfannen **ab 18,50 €**
Kohle **2,60 €**



Punsch & Rum

im Set, aus Eigenproduktion
200 ml Punsch und
200 ml Apothekerrum

17,90 €

Punsch

Lasset die Punschzeit beginnen!
Weihnachtspunsch aus Eigenproduktion
mit fruchtig-würziger Note.

Punsch, 40 ml **4,90 €**
Rum, 200 ml **9,90 €**
Punsch, 350 ml **12,90 €**



Weihrauch & Weihrauchmischungen

Verschiedenen Variationen

einzel **5,90 €**



Für unsere Feinschmecker



Cup to Go

Für den morgendlichen Kaffee
auf dem Weg zur Arbeit

9,90 €

Flowtea Teezubereiter

Mit doppelwandigem Glas
ideal für unterwegs

29,90 €



Genuss im Holzkistchen

Schokoladen mit Nüssen und Früchten –
zum selber naschen und Freude schenken

75 g 10,90 €

190 g 15,90 €



DEWI

Feinste Ingredienzien

Ob Balsamico, Öl, Senf oder verschiedenste Gewürze, hier
findet man das perfekte Geschenk für jeden Küchenfreund!

Balsamico, 100 ml	ab 7,10 €
250 ml	ab 11,50 €
Öle, 100 ml	ab 7,10 €
250 ml	ab 11,50 €
Senf, 100 ml	ab 6,20 €
Pesto, 155 g	ab 6,80 €
Gewürze	ab 3,60 €

Weihnachtliche Deko zum Schenken & Schmücken



Engel, Elche oder Weihnachtsmänner

Wunderschöne kleine Freunde
sind auch dabei!
In vielen verschiedenen Größen
und Ausführungen!

Windlichter

Ob als Deko oder zum Verschenken,
sie sorgen für eine romantische Stimmung.

verschiedene Designs
6,90 € bis 45,90 €



Entspannung für Groß & Klein

Taoasis Difuser

Taoasis bietet nicht nur eine große Auswahl an ätherischen Ölen, sondern auch verschiedene Difuser zur Erhöhung der Luftfeuchtigkeit und zur Raumbedeftung.

59,- €



Taoasis Minisets

Ein kleines Geschenk
für große Stimmung

ab 5,90 €



Warmies®

Für kleine und große Füße
in der kalten Jahreszeit
viele verschiedene Tiere

ab 17,- €





**Dinostarke Immun-
Abwehrkraft**

... auch
für Hals
und Ohren!




Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

www.omni-biotic.com

Institut
AllergoSan
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte
Forschungs- und Vertriebs GmbH

Wohltuendes für den Körper



Wellmark

Die veganen und nachhaltigen Produkte der niederländischen Firma überzeugen durch ihr schlichtes Design in Glasbehältern und die Vielfalt an Produkten.

Handlotion	19,- €
Flüssigseife	17,- €
Badeschaum/Duschgel	22,- €
Körperlotion	23,- €
Shampoo	24,- €
Conditioner	27,- €
Geschirrspülmittel	18,- €
Kerzen	26,- €



Florex®

Regionale Geschenke aus Sierning in weihnachtlichem Gewand und großer Vielfalt.

RAUSCH

Für blondes und graues Haar.
Die Salbei Linie wirkt aufgrund violetter Farbpigmente Gelbstich entgegen und bringt kühle Nuancen zum Strahlen.

Silberglanz- Shampoo	12,50 €
- Spülung	12,50 €
- Haartonic	16,90 €
- Kur, 15 ml	1,90 €
- Kur, 100 ml	13,90 €



The Gift Label

Überzeugt mit 100% recycelten Gefäßen, außergewöhnlichem Design und verschiedenen Sprüchen für deine Liebsten.

Flüssigseife	12,90 €
Handlotion	14,90 €
Handcreme	9,90 €
Duschgel	29,90 €
Körpercreme	19,90 €
Shampoo	25,90 €
Lippenbalsam	9,90 €
Geschirrspülmittel	16,90 €



Louis Widmer

Duschgel in limitiertem Design
in passender Geschenkbox!

13,35 €



Traunstein Apotheke Engelchen Adventduft und Spray

Blutorange, Tonka und Vanille geben
dem Duft eine sanfte, weiche Note.

Duftmischung, 10 ml **11,80 €**

Raumspray, 50 ml **13,- €**



L'Occitane Neroli & Orchidee

Die Limitierte Edition 2021 für weibliche,
selbstbewusste und elegante Frauen,
die einen herzerwärmenden und
großzügigen Duft für die Winterzeit suchen.

Eau de Toilette, 75 ml	69,- €
Körpermilch, 245 ml	33,- €
Körpermilch, 50 ml	10,- €
Duschgel, 245 ml	25,- €
Duschgel, 50 ml	8,- €
Handcreme	9,90 €

Shiseido Ultimune

Das Shiseido Ultimune Concentrate
ist für jede Haut in jedem Alter geeignet

- Verstärkt die Widerstandskraft der Haut & beugt der Alterung von Hautzellen vor.
- Verbessert die Mikrozirkulation & die Produktion von Kollagen

Die Haut wird widerstands-
fähiger, glatter, geschmeidiger
& strahlender.



Geschenke zum „gsundbleibn“

AKTIONEN & NEUES

Veroval® compact Oberarm-Blutdruckmessgerät

Regelmäßig Blutdruck messen

Für eine sanfte und präzise Blutdruckmessung am Oberarm, bei der auch Herzrhythmusstörungen erkannt werden.

statt 59,90
nur 55,- €
gültig im Dezember 2021



Pharmaton®

Für mehr Energie & Vitalität

Multivitaminpräparat mit Ginseng-Extrakt – unterstützt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

100 Kapseln + 30 Kapseln **GRATIS**

44,85 €
Sie sparen 19,75 €

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



Alpinamed® Safran d'Or

Naturextrakte aus Safran und Kurkuma bieten pflanzliche Unterstützung für positive Stimmung und ein inneres Gleichgewicht. Ein hoher Gehalt an B-Vitaminen sowie Magnesium sorgt für mehr Energie und höhere Belastbarkeit.

MINUS
4,- €

30 Stk., statt 34,90 € **30,90 €**
MINUS 4,- €



Apothekengutscheine

Leicht geschenkt! Mit unseren Traunstein Apotheke-Gutscheinen wird bei uns jeder fündig!



Buer® Lecithin flüssig

Das traditionelle pflanzliche Arzneimittel enthält natürliches Lecithin aus der Sojapflanze. Unterstützt die Leistungsfähigkeit bei körperlicher und geistiger Überbeanspruchung und kann als Ergänzung zu diätetischen Maßnahmen bei erhöhten Cholesterinwerten eingesetzt werden.

1.000 ml, statt 34,- € **30,- €**
MINUS 4,- €

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Lasea®

Wirkt angstlösend & beruhigt auf natürliche Weise

80 mg Weichkapseln zum Einnehmen.

Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von vorübergehender ängstlicher Verstimmung.

14 Stk. **12,80 €**
 28 Stk. **22,90 €**
 56 Stk. **39,90 €**

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



Kaloba®

Bei Bronchitis und Erkältung wirkt Kaloba®

- antiviral
- antibakteriell
- schleimlösend

Pflanzliches Arzneimittel mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion.

Sirup, 100 ml **11,40 € MINUS 1,- €**
 Tropfen, 50 ml **21,50 € MINUS 2,50 €**
 Filmtabletten, 42 Stk. **23,40 € MINUS 2,50 €**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. KAL_DP80_2004_L



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: afxhome, eddows, Prostock-studio – alle stock.adobe.com; Medieninhaber: Traunstein Apotheke; Druck: druck.at

ASPIRIN®

STÄRKER ALS DIE ERKÄLTUNG



BEI ERSTEN
ERKÄLTUNGS-
SYMPTOMEN



BEI
SCHNUPFEN
UND FIEBER

Weihnachtsaktionen

Prospan® Pastillen

Ideal für unterwegs!

Effektiv gegen Husten und wohltuend für den Hals.

20 Pastillen, statt 9,95 € **7,95 €**

MINUS 2,- € im November 2021



**MINUS
2,- €**

Leaton®

Energie und Ausdauer

Fördert das allgemeine Wohlbefinden bei Müdigkeit und Appetitlosigkeit, Vitamin-Mangelzuständen, bei erhöhter geistiger und körperlicher Anforderung.

Verschiedene Sorten im Doppelpack

MINUS 5,- €



**MINUS
5,- €**

Prospan® Akut Brausetabletten



**MINUS
2,- €**

Hervorragend zur Einnahme als Heißgetränk geeignet
Mit der 3-fach-Kraft des Efeus verschafft man Hustenlinderung und hilft dem Körper darüber hinaus in mehrfacher Hinsicht gegen die Erkältung – man führt Wärme zu und berücksichtigt den erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Die wohlschmeckende Brausetabletten kann man auch in kaltem Wasser auflösen.

20 Stk., statt 12,50 € **10,50 €**

MINUS 2,- € im Dezember 2021

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

Sunny Soul®

Für mentale Energie und Entspannung



**MINUS
3,- €**

60 Stk., statt 35,50 € **32,50 €**

MINUS 3,- € im November 2021



Fruchtbarkeit ist auch ein Ernährungsthema

WENN ES EINFACH NICHT KLAPPT Ungewollte Kinderlosigkeit betrifft etwa jedes sechste Paar in Österreich. Eine „Störung der Fruchtbarkeit“ kann viele Ursachen haben wie etwa Stress, Rauchen, ein zunehmend höheres Lebensalter von Erstgebärenden, Schlafmangel, aber auch die Ernährung.

Eine Umstellung auf vitaminreiche und vollwertige Ernährung kann bei Frauen und Männern wesentlich dazu beitragen, dass der Kinderwunsch in Erfüllung geht. Durch neue Erkenntnisse in der Epigenetik weiß man inzwischen auch, welche großen Auswirkungen die Ernährung der Eltern vor, während und auch nach der Schwangerschaft auf mögliche Krankheiten des Kindes hat.

Ausgewogene, vitaminreiche Ernährung ist eine wesentliche Basis, besonders aber wenn eine Schwangerschaft geplant ist. Um die Fruchtbarkeit von Frau und Mann zu erhöhen, ist es wichtig ausreichend **frisches Obst und Gemüse** auf den Teller zu bringen. Studien zeigen, dass ein Übermaß an Fett und Fleisch negative Auswirkungen

auf die Spermienqualität des Mannes hat. Frauen mit Babywunsch sollten auf eine ausreichende Versorgung mit **Folsäure** achten, da diese für die Entwicklung des Babys unverzichtbar ist. Darüber hinaus sind **Kalzium, Zink** und **Vitamin C** wichtige Nährstoffe.

Eine ausreichende Kalziumzufuhr ist bei Frauen wichtig, um dem Baby beste Startmöglichkeiten zu bieten. Kalzium stärkt die Knochen, fördert das Muskelwachstum und sorgt für gesunde Nerven. Nimmt die Mutter in der Schwangerschaft zu wenig davon zu sich, zieht der Fötus die Reserven aus den Knochen der Mutter heran. Das kann in späteren Jahren zu Knochenbrüchigkeit (Osteopenie) und im Alter zu Osteoporose führen. Auch der Speiseplan für Männer

sollte kalziumreiche Nahrungsmittel beinhalten wie Milchprodukte, Käse oder Reis, um ihre Fruchtbarkeit zu steigern.

Schwangerschaftsvitamin Folsäure

Dieses Vitamin aus dem B-Komplex (B 9) ist „das“ Schwangerschaftsvitamin schlechthin. Frauen mit Babywunsch sollten bereits bei der Planung des Wunschkindes auf eine ausreichende Versorgung achten, um die Chancen auf einen Erfolg bei der Nachwuchsplanung zu erhöhen. Bei Kinderwunsch sollte mit der Einnahme von Folsäurepräparaten bereits vor dem Absetzen der Pille begonnen werden, da die hormonelle Verhütung den Folsäurebedarf erhöht und eine ausreichende Versorgung Voraussetzung für die normale Fruchtbarkeit ist.

Gemeinsam mit den **Vitaminen B6** und **B12** trägt Folsäure zur Normalisierung des Homocysteinspiegels bei. Erhöhte Homocysteinwerte steigern nämlich das Risiko für Präeklampsie, Frühgeburten und Fehlbildungen.

Hühnerleber, Linsen, Brokkoli, Eidotter, Weizenkeime, Milchprodukte, Nüsse, Samen sowie grünes Blattgemüse sind ideale Lieferanten. Auch wenn die Vitaminversorgung



gung grundsätzlich durch ausgewogene Mischkost abgedeckt werden kann, empfehlen Wissenschaftler Frauen bei Kinderwunsch gezielt Folsäurepräparate (400 µg täglich) einzunehmen.

Auch **Eisen** und **Zink** spielen eine wichtige Rolle für die Förderung der Fruchtbarkeit. Aus diesem Grund sollen Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Getreidesorten wie Quinoa und Amaranth, aber auch qualitativ hochwertiges Fleisch (1 bis 2 Mal pro Woche ist ausreichend) auf dem Teller landen.

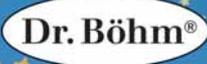
Frisches Obst und Gemüse hält aufgrund seines hohen Anteils an Vitamin C fit und gesund. Mittlerweile sollte jedem klar sein, dass auch der allgemeine Gesundheitszustand bei der Fruchtbarkeit eine große Rolle spielt. Ein Mangel an Vitamin C kann bei Männern möglicherweise die Samenqualität negativ beeinflussen. Eine ausreichender Vitamin C-Status ist außerdem für die Ei-

senaufnahme entscheidend.

Vor allem bei Frauen kann ein Mangel an Vitamin B6 und B12 zu Problemen bei der Empfängnis führen. Diese Vitamine sind jedoch reichlich in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, wie z.B. in Fleisch, Getreideprodukten, Bananen oder Hefe. **Biotin** (Vitamin B7) unterstützt die Funktionen der B-Vitamine.

Wir sind gerne für Sie da

Eine ausreichende und auf die Bedürfnisse abgestimmte Nährstoffversorgung ist also vor allem wichtig, um die weibliche Fruchtbarkeit zu optimieren – besonders nach dem Absetzen der Pille – und den weiblichen Körper und den Hormonhaushalt auf die Schwangerschaft vorzubereiten. Das sorgt wiederum für eine optimale Entwicklung und Gesundheit des heranwachsenden Kindes. Wir beraten Sie gerne ausführlich zu diesem Thema.





EXTRA STARK FÜR DIE GELENKE



Innovation des Jahres

IQVIA™ AWARD 2021

30 Säckchen Brausegranulat
Nahrungsergänzungsmittel

Um bei Gelenkproblemen wieder Freude an der Bewegung zu haben, braucht es die richtigen Nährstoffe. Diese gibt es jetzt in hochdosierter Form zum Trinken: **Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv.**

Auch Österreichs Apotheker sind überzeugt: Aufgrund der Zusammensetzung und den zahlreichen positiven Rückmeldungen von Anwendern haben sie das Präparat zur Innovation des Jahres 2021* gewählt.

- ✓ Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- ✓ Rasche Aufnahme vom Körper
- ✓ Nur 1x täglich

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke¹

¹Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Öfftake seit 2012
*„Innovation des Jahres“ bei den IQVIA™ Quality Awards 2021



Zu viel Gase im Darm müssen irgendwann raus!

TABUTHEMA BLÄHUNGEN Im falschen Moment können Blähungen hochnotpeinlich sein – manchmal haben sie Ursachen, die abgeklärt gehören.

Gleich vorweg: In den meisten Fällen steckt hinter Blähungen nur ein Ernährungsthema. Diverse Obst- und Gemüsesorten, ballaststoffreiche Ernährung, kohlenstoffhaltige Getränke oder Milchzucker- bzw. Laktoseunverträglichkeiten oder auch nur eine Ernährungsumstellung können die Ursache von zu viel Luft (Gasen) im Darm sein. Auch ein hastiger Esser verschluckt bei der Mahlzeit doppelt so viel Luft wie ein langsamer Esser – und die sammelt sich auch im Darm. Ebenso können Stress und negative psychische Verfassung sich auf Verdauung auswirken und dadurch Flatulenz fördern.

Und auch wer seinen Tag größtenteils sitzend verbringt, ist anfälliger für Blähungen. Die meisten Mütter werden zudem wissen, dass eine Schwangerschaft ebensolche Probleme auslösen kann.

Bei längeren Beschwerden sollte man trotzdem vorsichtig sein, denn Blähungen können auf ein Reizdarmsyndrom oder auf eine chronische Bauchspeicheldrüsenerkrankung hinweisen, eine bakterielle Fehlbesiedlung im Darm als Ursache haben oder auch einen Darmparasiten.

Also in hartnäckigen Fällen jedenfalls die Ursache abklären lassen.



DAS Probiotikum zum Antibiotikum

10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

OMNi-BIOTiC® 10 AAD:

Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.



Institut
AllergoSan

www.omni-biotic.com

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte
Forschungs- und Vertriebs GmbH

* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BIOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 31. Dezember 2021. Keine Barabgabe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84565

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)





Die Innovation für das Immunsystem

EIN STARKER PARTNER Klirrende Kälte, erhöhte Keimbelastung und ständige Anspannung stellen unsere Abwehrkraft vor große Herausforderungen.

Zur Unterstützung der körpereigenen Abwehr beherbergen wir jedoch ein ausgeklügeltes System – nämlich die 3-stufige Darmbarriere, die den wichtigsten natürlichen Schutzschild gegen unerwünschte Keime darstellt.

Für die Aufrechterhaltung dieser Barriere spielen probiotische Bakterien die wesentlichste Rolle. Sie sind in der Lage, die körpereigenen Immunzellen anzuregen und manche von ihnen können sogar auf unterschiedlichste Art unerwünschte Keime verdrängen.

Speziell für das Immunsystem herausfor-

dernde Zeiten wurde OMNi-BiOTiC® Pro-Vi 5 entwickelt: 5 Bakterien-Profis wurden basierend auf ihren erstaunlichen und faszinierenden Eigenschaften von anerkannten Experten ausgewählt und mit Bedacht kombiniert.

Ergänzt werden die Bakterienstämme mit Vitamin D, denn das „Sonnenvitamin“ trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion des Immunsystems bei. Diese weltweit einzigartige Kombination macht OMNi-BiOTiC® Pro-Vi 5 zum starken Partner, um die natürliche Abwehrkraft unseres Körpers zu unterstützen!

www.omni-biotic.com

OMNi BiOTiC®

Give me 5!

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

OMNi BiOTiC® Pro-Vi 5

Mit hochaktiven Darmorganismen und Vitamin D
Die Lebens- und Verträglichkeit der Bakterien wird bei den Menschenstudien bestätigt. Vitamin D trägt bei Erwachsenen und Kindern zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
Nahrungsergänzungsmittel
30 Pektinbeutchen à 2 g
Wissenschaftlich geprüft
e 60 g

www.omni-biotic.com

Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte
Forschungs- und Vertriebs GmbH



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

Für einen Moment innehalten, Stress und Hektik des Alltags hinter sich lassen, wer wünscht sich das nicht.

Die Festtage nahen mit Riesenschritten und auch die Traunstein Apotheke erstrahlt im Weihnachtsoutfit.

Weihnachten und Geschenke gehören zusammen!

Jedes Jahr werden viele große und kleine Freuden festlich verpackt und für die Liebsten und Freunde vorbereitet. Aber manchmal weiß man einfach nicht was man schenken soll. Daher haben wir auch heuer wieder viele geschmackvolle, nützliche und nette Kleinigkeiten für Sie vorbereitet.

Kommen Sie vorbei, schauen Sie sich um. Es findet sich für jeden und jedes Budget sicher eine feine Überraschung.

Die Adventzeit bietet neben der allgemeinen Hektik auch genügend wunderschöne ruhige Momente. Gemeinsam Kekse backen, den Duft von Tannenreisig genießen, Punsch am Christkindlmarkt trinken oder einfach einmal einen gemeinsamen Winterspaziergang unternehmen.

Für die bevorstehenden Wochen wünsche ich Ihnen, dass Sie genügend Zeit für Ihre Familie und Freunde finden, dem Weihnachtsstress entgehen und zauberhafte Festtage verbringen.

Bleiben Sie gesund,

