



**Christophorus**  
A4 APOTHEKE  
Schwertberg

Das tut gut

# Journal

Christophorus-Apotheke | Mag. pharm. Hoyer KG | Apotheke & Drogerie | 4311 Schwertberg | Marktplatz 3 | Tel.: 07262/61180 | info@apotheke-schwertberg.at | www.apotheke-schwertberg.at



Willkommen  
Sommer!



Sind Sie gut gerüstet für  
Ihre Traumreise?



Liebe Kundinnen und Kunden

Willkommen Sommer, willkommen unsere neue persönliche Zeitung für Sie.

Wahrscheinlich ist es der am weitesten verbreitete Irrtum bezüglich eines Urlaubes in Österreich, nämlich dass im Waldviertel oder auf den Kärntner Bergen oder am Alpensee ein Sonnenschutz nicht so wichtig ist. Falsch! Auch in unseren Breiten gilt es, unsere Haut, unser größtes Organ, wirkungsvoll gegen die schädliche Strahlung zu schützen. Nützen Sie deshalb den Sommerbeginn, um in Ihrer Apotheke nach dem passenden, qualitativen Sonnenschutz zu fragen und auch gleich Ihre Reiseapotheke überprüfen zu lassen, damit Sie sorgenfrei in Richtung gesunder Erholung aufbrechen können.

In dieser Ausgabe dreht sich naturgemäß vieles um den Sommer – und natürlich finden Sie auch zusätzlich wie gewohnt viele interessante Fakten und praktische Tipps für Ihr Wohlbefinden wie zb. Tipps gegen Blasenentzündungen, Tipps gegen Venenschwäche oder auch Tipps gegen ein zu hohes Cholesterin.

Nehmen Sie sich Zeit und schmökern Sie in unserer Zeitung. Wir wünschen Ihnen Viel Spaß bei der Lektüre und Ihnen allen einen entspannten (Urlaubs)Sommer!

Ihr

Mag. Christoph Hoyer

## APOTHEKE

Sonnenschutz wozu?	S. 3
Anulind die zuverlässige Pflege	S. 4
Ibumetin ein echter Allrounder	S. 5
Wenn die Haut schreit	S. 6
Activir Duo die zweifach Power	S. 7
Blasenentzündungen	S. 8
Scheidenflora aus der Balance?	S. 9
Cholesterinwerte im Auge behalten	S. 10
Was versteht man unter Venenschwäche?	S. 11

## KÖRPER, GEIST & SEELE

Starke Partner für die tägliche Hautpflege	S. 12
Rescue - 5 für alle Fälle	S. 13

## VITALPRODUKTE

Sportlich und aktiv	S. 14
Den Schmerzen den Kampf ansagen	S. 15
Schützt und hilft bei Muskelkater	S. 16
Magie für Haut, Haare und Nägel	S. 17

## KOSMETIK

Das zelleigene Detox-System boosten	S. 18
Körperpflege mit gutem Gewissen	S. 19

### IMPRESSUM JUNI 2024:

Herausgeber: Christophorus Apotheke,  
Mag. pharm. Hoyer KG, Marktplatz 3, 4311 Schwertberg,  
Redaktion/Für den Inhalt verantwortlich:  
Mag. pharm. Christoph Hoyer (Geschäftsführung)  
Layout/Druck: SigMA Werbetechnik GmbH, 4470 Enns  
Bildernachweis: privat, freepik, deposit

## APOTHEKE

## Aktiv



Firmenausflug nach Wien mit anschließendem Musicalbesuch im Ronacher.



# Wozu braucht man überhaupt einen Sonnenschutz?

*Nach einem viel zu langem, kalten Winter kennt es jeder nur allzu gut: Sobald es wärmer wird und die Sonne sich wieder öfter blicken lässt, kann man kaum genug von dem sommerlichem Wetter kriegen. Viele werden dann auch schon im Frühjahr mit dem ersten Sonnenbrand des Jahres überrascht.*

Jeder weiß, dass ein Sonnenbrand nicht angenehm ist – und dennoch nehmen ihn zu viele auf die leichte Schulter.

Wir Menschen sind gierig nach der Sonne – sie hebt unsere Stimmung und versorgt uns außerdem mit ausreichend Vitamin-D. Dennoch sollte man auch die Gefahren von zu viel Sonneneinstrahlung auf die Haut nicht unterschätzen.

Neben Sonnenbränden und Sonnenallergien kann zu viel Sonne auch zu Akne und Pigmentstörungen führen. Außerdem kann es zu einer vorzeitigen Hautalterung und somit langfristig zu mehr Falten kommen. Im schlimmsten Fall kann jahrelange

ungeschützte Sonneneinstrahlung auch Hautkrebs begünstigen.

## Was ist bei einem Sonnenschutz zu beachten?

Einen Fehler, den viele Menschen begehen, ist nur im Urlaub oder an heißen Sommertagen einen Sonnenschutz aufzutragen. Auch an bewölkten Tagen, an denen man die Sonne nicht ein einziges Mal zu Gesicht bekommt, ist unsere Haut der UV-Strahlung ausgesetzt. Sie ist in diesem Fall dann zwar schwächer, stellt aber dennoch ein Risiko für die Haut dar. Deshalb ist es empfehlenswert, vor allem im Gesicht, täglich eine Creme mit enthaltenem Son-

nenschutz aufzutragen, um einer schnellen Hautalterung vorzubeugen.

Das, was wir als Lichtschutzfaktor kennen, ist der in der Sonnencreme enthaltene Schutz vor den sogenannten UVB-Strahlen. Jene UVB-Strahlen sind dafür ver-



antwortlich, dass wir überhaupt einen Sonnenbrand bekommen. Außerdem verursachen sie eine ungleichmäßige Produktion von Pigmenten.

Im Gegensatz dazu ist nicht in jeder Sonnencreme ein Schutz vor UVA-Strahlen enthalten. Dieser Schutz muss auf der Verpackung extra ausgewiesen werden. UVA-Strahlen greifen die Kollagen- und Elastinfasern der Haut an und dünnen die Haut dadurch aus. Dies trägt schließlich unbemerkt zu einer vorzeitigen Hautalterung bei. Den besten Schutz erhält man also mit einer Sonnencreme die sowohl UVB- als auch UVA-Strahlen abwehrt.

## Lichtschutzfaktor 10, 30 oder 50?

Welchen Lichtschutzfaktor man benötigt hängt davon ab, wie lange man sich in der Sonne aufhalten will. Die Faustregel ist jene, dass die Zeit, die man in der Sonne verbringen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, mit

dem Lichtschutzfaktor multipliziert wird und man dann dementsprechend in etwa für diese Zeit geschützt ist.

Um herauszufinden, wie lange man sich generell ohne Sonnenschutz in der Sonne aufhalten kann, ist es wichtig seinen Hauttypen zu kennen. Der amerikanische Hautarzt Fitzpatrick hat Menschen grob in 6 Hauttypen unterteilt.

Jene reichen vom europäischen Hauttypen bis hin zum zentralafrikanischen Hauttypen. Dementsprechend hält es Hauttyp 4 zum Beispiel länger ungeschützt in der Sonne aus als Hauttyp 2.

Unabhängig davon, welchen Lichtschutzfaktor man gerade verwendet, wird besonders im Urlaub empfohlen, sich alle zwei bis drei Stunden erneut einzucremen. Egal ob durchs Baden, Schwitzen oder mit dem Handtuch Abtrocknen – oft wird Sonnencreme schnell wieder abgetragen und somit der Schutz minimiert.

**Den richtigen Sonnenschutz finden Sie in Ihrer Christophorus-Apotheke in Schwertberg.**

# Anulind die zuverlässige Pflege bei lästigem Leiden.

*Im Alltag wird über viele Themen gerne gesprochen und diskutiert, das stille Thema Hämorrhoiden gehört da definitiv nicht dazu. Und dennoch betreffen diese Beschwerden im Analbereich einen großen Teil der Bevölkerung.*

Nüchtern betrachtet handelt es sich bei Hämorrhoiden um einen Schwellkörper am unteren Ende des Mastdarms, der bei jedem Menschen vorhanden ist.

Probleme treten erst auf, wenn sich dieser erweitert oder sinkt. Ist das der Fall treten Beschwerden wie Missempfindungen, Blutungen beim Stuhlgang, Jucken oder Schmerzen in der Analregion auf.

Sollten bereits Symptome auftreten ist es wichtig auf eine ausreichende Reinigung und Pflege im Analbereich zu achten. Am besten ist es, auf speziell für diese Region abgestimmte Produkte zurückzugreifen, da diese meist dermatologisch getestet sind bzw. ohne Konservierungs- und Duftstoffe auskommen.

Für eine sanfte und schonende Reinigung ist der Anulind Waschschaum bestens geeignet. Durch die pflanzlichen Inhaltsstoffe aus Kamille, Kornblume und Ringelblume wird die empfindliche und gereizte Haut ohne Druck gereinigt und beruhigt.

Tagsüber wird der empfindliche Analbereich oft durch raues oftmals parfümiertes Toilettenpapier strapaziert. Hier sollten Personen mit Problemen im Analbereich auf spezielle Pflegetücher zurückgreifen. Ein besonders anschmiegsames und reißfestes Vlies garantiert eine einfache Hygiene für zu Hause und für unterwegs. Ergänzend sind auch hier wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe, die für Linderung sorgen.

Bei Schmerzen, Jucken und Brennen sollte tagsüber auch zu einer Hämorrhoiden Creme gegriffen werden. Anulind erzeugt einen kühlenden Gleitfilm der schützt, erfrischt und den Heilungsprozess fördert. Ein Applikator garantiert ein hygienisches Auftragen auf der Haut.

Jedes der einzelnen Produkte bringt schon eine Linderung der Beschwerden, am besten ist immer eine Kombination aus Creme und Reinigung.

**Fragen Sie einfach in unserer Christophorus-Apotheke nach – wir beraten Sie gerne und diskret zu diesem Thema.**



# Ibuprofen ein echter Allrounder, der in keiner Hausapotheke fehlen sollte



*Eine gut sortierte Hausapotheke enthält neben Verbandsmaterialien und Salben auch etwas gegen Schmerzen und Fieber.*

Nicht allzu oft hat man bereits mehrere verschiedene Packungen im Arzneikasten und hat Mühe den Überblick zu bewahren. Wie gut, dass man mit Ibuprofen einen absoluten Allrounder zu Hause hat und das vor allem in keiner Reiseapotheke fehlen sollte.

**Der Klassiker:** Im Urlaub angekommen und schon krank. Damit Sie ihren Urlaub dennoch genießen können, sollte sich in jeder Reiseapotheke ein passendes Schmerzmittel befinden.

**Ibuprofen® forte ist ihr perfekter Reisebegleiter:**

- hilft rasch und zuverlässig gegen eine Vielzahl von akuten Schmerzen, wie Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen oder Regelschmerzen
- wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend.

entzündungshemmend und fiebersenkend.

Ibuprofen enthält Ibuprofen, einen Arzneistoff aus der Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika. Neben leichten bis starken Schmerzen, wie etwa Kopfschmerzen, Zahnschmerzen oder Periodenbeschwerden, lindert es auch zuverlässig Fieber bei Erkältungen oder anderen Krankheiten mit Fieber als Begleiterscheinung. Ebenso sorgt es bei Entzündungen jeglicher Art für Erleichterung.

**Jedoch gilt:** sollte der Schmerz oder die Beschwerden nicht nach 3 – 4 Tagen besser werden, sollte ein abklärendes Arztgespräch erfolgen.

Je nach Art der Schmerzen können Erwachsene bis zu 3 Stück Ibuprofen einnehmen. Zwischen

den Einnahmen sollten mindestens 6 Stunden liegen. Für Kinder unter 12 Jahren sollte bezüglich der Dosierung eine Abklärung durch den Arzt erfolgen.

Um die Verträglichkeit von Ibuprofen noch zu verbessern, wird es während oder nach einer Mahlzeit eingenommen. Ein großes Glas Wasser lässt die Tablette besser nach unten gleiten.

Werden bereits andere Medikamente eingenommen, empfiehlt es sich vor der Einnahme von Ibuprofen in der Apotheke über Wechselwirkungen aufklären zu lassen.

Erhältlich in Ihrer Christophorus-Apotheke. Rezeptfrei für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene.

# Wenn die Haut schreit – Soventol Hydrocortison Creme

*Unsere Haut übernimmt verschiedenste Funktionen für unseren Körper. Sie schützt uns unter anderem vor Umwelteinflüssen, reguliert die Körpertemperatur und ist an der Sinneswahrnehmung beteiligt*

Einen großen Einfluss auf den äußerlichen Schutz der Haut hat der sogenannte Säureschutzmantel. Diese Barriere hält schädliche Mikroorganismen fern und hilft der Haut, ihren Feuchtigkeitshaushalt

in Balance zu halten. Ist er intakt können Viren und Bakterien schwerer in den Körper gelangen.

Was passiert, wenn sich die Haut nicht selbständig regenerieren und

schützen kann? Rötungen entstehen und Entzündungen sind die Folge.

Oft sind äußere Einflüsse, wie Sonneneinstrahlung, Verbrennungen, Insektenstiche oder Abschürfungen Schuld, wenn Lücken im Schutzschild der Haut entstehen.

Im Idealfall reicht auch erste Hilfe durch kühlen und reinigen aus, um einen Genesungsprozess auszulösen. Leider kommt es immer wieder vor, dass sich die Wunde entzündet und einfache Hausmittel und natürliche Anwendungen keine Heilung mehr bringen. Hier ist es wichtig rasch zu handeln und mit Soventol Hydrocortison eine leichte entzündungshemmende Therapie zu starten.

Nicht nur äußerliche Einflüsse können der Haut zu schaffen machen, auch allergische Reaktionen auf Medikamente oder Neurodermitis Schübe können unangenehme Reaktionen hervorrufen.

Soventol findet bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren Anwendung und wird in einer dünnen Schicht auf die Haut aufgetragen und sanft eingerieben.

Die Dauer der Anwendung sollte 2 Wochen nicht überschreiten.

Bitte kommen Sie zu uns - Ihre Christophorus-Apotheke berät Sie gerne - Das tut gut!

Entzündeter  
Insektenstich?  
Kontaktallergie?  
Sonnenbrand?

Entspannung  
für die Haut.

Unsere  
Nr. 1\*



## Soventol® Creme. Die schnelle Hilfe!

■ Anti-entzündlich   ■ Juckreizstillend   ■ Gegen Schwellung und Rötung

[soventol.at](http://soventol.at)



**Bezeichnung:** Soventol Hydrocortisonacetat 0,5% Creme **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von erythematösen, entzündlichen oder allergischen Hauterkrankungen mit mittlerer Symptomausprägung bei Erwachsenen und Kindern über 6 Jahren, bei denen schwach wirksame Corticosteroide in geringen Konzentrationen angezeigt sind. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker;** Oktober 2022

\*erste rezeptfreie Hydrocortisonacetat Creme in Österreich

# Activir Duo die zweifach Power gegen Herpes

*Nicht nur ein schwaches Immunsystem, Sonneneinstrahlung oder Stress sind Auslöser für unangenehmen Lippenherpes, auch hormonelle Schwankungen oder Erkältungen können zu den Bläschen führen.*

Herpes labialis oder Lippenherpes wird durch das Herpes-simplex -Virus Typ 1 verursacht, und setzt sich meist im Bereich der Lippen fest. Die Viren werden von Mensch zu Mensch übertragen, oft durch Küssen, Berühren der Lippen oder Gegenstände, die in Kontakt mit den Viren gekommen sind.

Aller erste Anzeichen von Fieberblasen sind meist Juckreiz, Kribbeln oder eine Rötung. Hier ist rasches Handeln sinnvoll, da oftmals die Dauer der Erkrankung herabgesetzt werden kann. Im Verlauf der Infektion kommt es zur Bläschenbildung und der Juckreiz verstärkt sich unter Umständen.

Im Normalfall heilt Herpes labialis unter der Behandlung von Aciclovir im Anfangsstadium gut wieder ab, dennoch kommt es während der Infektion oft auf Grund von falscher Ernährung oder Hygiene zu einer bakteriellen Infektion der betroffenen Stelle.

Bei Activir Duo handelt es sich um eine Kombination aus Aciclovir und Hydrocortison, welche gleich zu Beginn zum Einsatz kommen kann. Aciclovir unterstützt in der Anfangsphase. Das enthaltene Hydrocortison verhindert Rötungen und weitere Infektionen. Aufgetragen wird die Creme 5 x täglich in regelmäßigen Intervallen. Vor und nach dem Auftragen der Creme Hände waschen und unnötiges Reiben oder Berühren mit dem Handtuch vermeiden.

**Tip:** bei Fieberblasen sollte auf zwei Aminosäuren (Eiweißbausteine) geachtet werden. L-Lysin vermindert die Behandlungszeit da es den Virus eindämmt. Eine Kur mit dieser Aminosäure in Kombination mit Zink verbessert die Abwehrkraft um Längen. Im Gegenzug sollten Lebensmittel mit L-Arginin vermieden werden. Sie fördert die Bildung von Herpes Viren. Dazu zählen unter anderem Nüsse, Schokolade und Rosinen.



# Activir DUO

## BEI FIEBERBLASEN

**STOPPT DIE  
VIRENVERMEHRUNG  
KANN DIE  
BLÄSCHENBILDUNG  
VERHINDERN**



Die **einzige klinisch geprüfte Fieberblasencreme**, die die **Entstehung von Bläschen verhindern** kann.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Marken sind Eigentum der HALEON Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.

# Blasenentzündungen antibiotikafrei effektiv behandeln und vorbeugen

*Viele Frauen kennen es aus leidvoller Erfahrung: Häufiger Harndrang ohne wirklich zu müssen, das Gefühl den Harn nicht halten zu können, das Eintreten eines Erschöpfungsgefühls sowie Schmerzen im Unterbauch und beim Wasserlassen.*

Diese Symptome sind typisch für Blasenentzündungen, die meist durch das Anhaften krankmachender Keime an die Blasenwand ausgelöst werden.

Der häufigste Verursacher von Blasenentzündungen ist das Bakterium E.coli, das natürlicherweise im menschlichen Darm vorkommt. Aufgrund der weiblichen Anatomie haben E.coli Bakterien keinen weiten Weg zurückzulegen, um bis zur Harnröhre zu gelangen.

Von dort aus breiten sie sich in Richtung Blase aus und haften sich an die Blasenschleimhaut – diese wird dadurch irritiert und die ersten Symptome einer Blasenentzündung machen sich bemerkbar: Ein Ziehen im Unterbauch, ein brennendes Gefühl beim Wasserlassen und häufiger Harndrang trotz nicht voller Blase. Da dieser

Zustand die Lebensqualität erheblich einschränkt, suchen viele Frauen Rat in der Apotheke oder bei ihrem Arzt/ihrer Ärztin. Zur Behandlung von Blasenentzündungen werden häufig Antibiotika verschrieben.

Eine wirksame und sehr gut verträgliche Alternative bei unkomplizierten Infektionen mit E.coli Bakterien ist der natürliche Wirkstoff D-Mannose. Diese haftet sich an die E.coli Bakterien und so können sie beim nächsten Wasserlassen einfach mit dem Urin ausgespült werden.

FEMANNOSE<sup>®</sup>N ist für Erwachsene und Jugendliche über 14 Jahren geeignet. Bei akuten Beschwerden können am Beginn der Behandlung bis zu 3 Portionsbeutel täglich aufgelöst werden. Danach wird reduziert auf 2 Beu-

APOTHEKE SCHWERTBERG

## MEIN TIPP



Mag. Sabine Roffeis

*„Teezubereitungen aus Birke, Goldrute, Bärentraube, Preiselbeersäfte und Ingwerwickel können die Wirkung von FEMANNOSE<sup>®</sup>N verbessern und die Zeit der Infektion verkürzen.“*

tel täglich. Bei abgeklungenen Beschwerden der Blase und zur Vorbeugung einer erneuten Zystitis empfiehlt sich die Einnahme eines Beutels pro Tag über eine Dauer von einem Monat.

FEMANNOSE<sup>®</sup>N enthält den Wirkstoff D-Mannose und ist rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich. Zudem ist FEMANNOSE<sup>®</sup>N vegan, gluten- und laktosefrei. FEMANNOSE<sup>®</sup>N kann sowohl zur Behandlung von Blasenentzündungen als auch längerfristig zur Vorbeugung eingenommen werden.

FEMANNOSE<sup>®</sup>N ist als 14, 30 und 60 Stück Packung erhältlich. Apothekenexklusives Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



# Scheidenflora aus der Balance?

**RABATT-  
GUTSCHEIN**  
auf der  
Rückseite!

*Viel zu viele Frauen kennen das Gefühl, wenn Jucken, Brennen und Ausfluss im Vaginalbereich das persönliche Wohlbefinden verändern. Der Grund dafür können fehlende Laktobazillen sein. Die Scheidenflora kann jedoch ganz einfach mit ausgewählten Bakterien ergänzt werden.*

Die Vaginalflora wird von Milliarden unterschiedlicher nützlicher Laktobazillen – auch Milchsäurebakterien genannt – gebildet. Diese sorgen für einen bestimmten pH-Wert in der Scheide, in dem sich unerwünschte Keime und Pilze nicht vermehren können.

Das Gleichgewicht der Scheidenflora kann jedoch ins Wanken geraten. Grund dafür können beispielsweise Medikamente (z. B. Antibiotika) oder hormonelle Veränderungen (u. a. durch hormonelle Verhütungsmittel wie die „Pille“, in der Schwangerschaft oder in der Menopause) sein. Dadurch werden die wichtigen Laktobazillen in der Scheide in Anzahl und Vielfalt verändert.

In Folge können sich Keime und Pil-

ze leicht vermehren – ein mikrobielles Ungleichgewicht entsteht. Diese veränderte Zusammensetzung kann sich in Juckreiz, Brennen, Rötungen und unangenehmem, manchmal geruchsintensivem Ausfluss bemerkbar machen.

OMNi-BiOTiC® FLORA plus ergänzt die Scheidenflora mit vier natürlich im menschlichen Körper vorkommenden Bakterienstämmen. Das Besondere an OMNi-BiOTiC® FLORA plus ist die praktische und hygienische Anwendung – einfach trinken!

Eingenommen wird Flora Plus, aufgelöst in einem Glas Wasser, 1 - 2 x täglich, bevorzugt auf nüchternen Magen und die Einnahme sollte über einen längeren Zeitraum erfolgen. Da der Körper versucht

die Bakteriendefizite auszugleichen kann es vereinzelt zu Unregelmäßigkeiten bei der Verdauung kommen, was sich aber bei kurzzeitiger Reduzierung auf die Hälfte der Dosierung sofort wieder legt. Die Einnahme während der Schwangerschaft und Stillzeit ist aufgrund der ausschließlich natürlich im Menschlichen Körper vorkommenden Bakterien kein Problem und kann mit anderen Omni Biotic Produkten kombiniert werden.

Flora plus ist Vegan, Gluten- und Lactosefrei, bei Fructose Unverträglichkeiten sollte die Aktivierungszeit von 1 Minute auf 30 Minuten verlängert werden- dann ist auch hier nichts gegen eine Anwendung einzuwenden.



## Scheidenflora OK!

**OMNi-BiOTiC® FLORA plus:**  
Mit 4 natürlichen Bakterienstämmen –  
speziell für Frauen entwickelt.

**Einfach  
trinken!**



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

**RABATT-  
GUTSCHEIN**  
auf der  
Rückseite!

# CHOLESTERIN PFLANZLICH MANAGEN

## Cholesterinwerte im Auge behalten

Cholesterin ist eine fetthaltige Substanz, die im Blut durch den Körper transportiert wird. Es unterstützt den Aufbau gesunder Zellen und die Produktion von Vitamin D, einigen Hormonen und Gallensäure (die wiederum die Fettverdauung fördert).

Cholesterin ist also lebenswichtig für den menschlichen Körper, sofern es in geringer Menge vorhanden ist. Unser Körper produziert etwa 70 % der täglich benötigten Menge Cholesterin (0,5–1 g), hauptsächlich in der Leber. Den Rest nehmen wir über die Nahrung auf, insbesondere aus tierischen Fetten. Deshalb wird unser Cholesterinspiegel davon bestimmt, was und wie viel wir essen. Ein hoher Anteil an gesättigten Fetten in der Ernährung kann zu höheren Gesamtcholesterinwerten und insbesondere zu höheren LDL-Cholesterinwerten führen.

### Gesunde Ernährung – was darf ich essen?

#### 1. Entscheidend ist die Vielfalt

Versuchen Sie, Ihre Ernährung bei einem hohen Cholesterinspiegel so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, mit Schwerpunkt auf Obst und Gemüse (mindestens fünf Portionen pro Tag), gesunden Getreideprodukten, fettem Fisch und magerem Fleisch.

#### 2. Gesunde Fette

Ungesättigte Fette sind wichtig, damit unser Körper richtig arbeitet. Sie sind beispielsweise in pflanzlichen Ölen, Eiern, Nüssen und Samen enthalten. Gesättigte Fette, die in Butter, fettem Fleisch, Kuchen und Fast Food enthalten sind, tragen zu einem hohen LDL-Cholesterinspiegel bei und sollten vermieden werden.

#### 3. Mehr Wasser trinken

Versuchen Sie täglich 1 bis 2 Liter Wasser (6 bis 8 Gläser) oder andere zuckerfreie Getränke zu trinken.

#### 4. Smartes Kochen und Essen

Um sich cholesterinbewusst zu ernähren, vermeiden Sie zerkochte Nahrung, und verwenden Sie fettarme Methoden wie Kochen, Grillen oder Dämpfen.

In vielen Fällen wird eine gesunde Lebensweise nicht ausreichen, um Ihren Cholesterinspiegel innerhalb der empfohlenen Richtwerte zu halten, insbesondere wenn andere Risikofaktoren hinzukommen. In solchen Situationen kann Ihr Arzt Ihnen cholesterinsenkende Medikamente verschreiben. Diese senken nachweislich den LDL- und den Gesamtcholesterinspiegel.

Arterin® ist erhältlich in Ihrer Christophorus-Apotheke.



- Klinisch belegte Wirksamkeit<sup>3-5</sup>
- Antioxidative Wirkung und Schutz der Blutgefäße<sup>2</sup>
- Gute Verträglichkeit

Weitere Informationen unter [www.arterin.at](http://www.arterin.at)

<sup>1</sup> Phytosterole senken nachweislich den Blutcholesterinspiegel. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung. Diese wird durch mehrere Risikofaktoren bedingt. Die Veränderung einer dieser Risikofaktoren kann eine positive Wirkung haben oder auch nicht. Eine positive Wirkung in Bezug auf die Senkung des Cholesterinspiegels stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 1,5–3 g Phytosterolen ein. Zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut ist eine tägliche Aufnahme von mindestens 0,8 g Phytosterolen erforderlich.  
<sup>2</sup> Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei. Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. <sup>3</sup> Cicero AFG et al. Phytother Res 2019; 33 (8): 2094–101. <sup>4</sup> Campolongo G et al. IJC Metabolic & Endocrine 2016; 11: 3–6. <sup>5</sup> Di Folco U et al. Med J Nutrition Metab 2018; 11: 119–26.

**Perrigo®**

2023-5-ART-DACH-681R

# Was versteht man unter Venenschwäche?

*Müde Beine? Angeschwollene Knöchel? – Diese Symptome sind typisch für eine Venenschwäche (Veneninsuffizienz). Besonders an Tagen, an denen man den ganzen Tag gesessen oder gestanden ist, treten die Symptome bei Betroffenen stärker auf.*

## Aber wie entsteht eine Venenschwäche?

Das Hauptproblem bei einer Venensuffizienz ist, dass sich die Venenklappen nicht mehr ordentlich schließen. Jene sind dafür verantwortlich, dass das Blut in den Beinen zirkuliert und auch wieder Richtung Herz fließt. Wenn die Klappen jedoch nicht mehr richtig funktionieren, sackt das Blut ab. Ursachen dafür können unter anderem das Alter, eine erbliche Veranlagung oder eine ungesunde Lebensweise und Übergewicht bzw. wenig Bewegung sein. Außerdem sind Frauen im Schnitt häufiger betroffen als Männer.

## Wie kann man Venenschwäche behandeln bzw. vorbeugen?

Je nach Schweregrad der Venenschwäche ist eine individuelle Behandlungsmethode ratsam. Wichtig ist auf jeden Fall, dass

die Venenklappen wieder dazu gebracht werden, ordentlich zu schließen. Hierbei kann man zum Beispiel auf Kompressionsstrümpfe oder Druckverbände zurückgreifen. Des Weiteren ist regelmäßige Bewegung das A und O. Zusätzlich dazu gibt es für akutere Fälle spezielle Medikamente, die bei einer Venenschwäche helfen können. Auch vorbeugend kann man einiges tun, um die Venen zu stärken. In der Gemmotherapie wird zum Beispiel der Esskastanie eine entgiftende Wirkung nachgesagt. Auch das Veen Veen Pflanzentonicum ist ein ideales Vorbeugungsmittel zur Verhinderung von Venen- und Kreislaufbeschwerden. Das rote Weinlaub spielt in der Behandlung von Venenschwäche auch eine grosse Rolle. Sollten Sie noch Fragen zu diesem Thema haben, können Sie sich gerne bei uns beraten lassen!

APOTHEKE SCHWERTBERG

## MEIN TIPP



Mag. Christoph Hoyer

*„Symptome können müde oder unruhige Beine, Krämpfe, Besenreiser (kleine, bläuliche Krampfader) blaue Flecken oder bräunliche Verfärbungen sein. Je nach Ausmaß der Venenschwäche können auch Geschwüre auftreten. Bei starken Symptomen ist in jedem Fall eine Absprache mit einer Ärztin oder einem Arzt zu empfehlen!“*

## ALLERGIE-SPRAY aus Ihrer Christophorus Apotheke

### Kein Spaß mehr, weil ...

... ständiges Niesen, laufende Nase, juckende Augen und ein juckender Gaumen vielen den Aufenthalt im Freien vermiesen. Allergien treten sehr oft erstmals im frühen Kindesalter auf, sind aber keinesfalls harmlos! Aus einem nicht behandelten Heuschnupfen kann Asthma bronchiale werden, das wiederum - in den schlimmsten Fällen - zu schweren Schäden an Herz und Lunge führen kann.

Sinnvolle vorbeugende Maßnahmen bei Heuschnupfen können zu einer verbesserten Lebensqualität

beitragen. Meiden Sie die Allergene – auf Pollenflug achten, bei Schönwetter früh morgens nicht lüften (stärkster Pollenflug), Pollenschutzgitter am Fenster montieren, Wäsche nicht im Freien trocknen, beim Rasenmähen Schutzmaske tragen, danach sofort duschen und Haare waschen, mit Kochsalzspray die Nase spülen.

Mit unserem „Allergiespray“ bieten wir allen Allergikern eine pflanzliche Hilfe an, die Beschwerden, vor allem der Nase und der oberen Atemwege, lindert.



# KÖRPER, GEIST & SEELE

# MEIN TIPP

## Starke Partner für die tägliche Hautpflege

Für viele Dinge haben wir im Alltag bereits eine tägliche Routine entwickelt, genauso sollte es auch bei der Reinigung und Pflege für unser Gesicht sein.

Die Gesichtshaut unterscheidet sich wesentlich von der übrigen Körperhaut, indem sie viel dünner und empfindlicher ist.

Sie ist meist unbedeckt und daher ständig dem Einfluss von Sonne, Kälte, Schmutz usw. ausgesetzt. Durch diese Merkmale werden auch andere Ansprüche an die Pflege gestellt, welche schonend und sanft ausfallen sollten. Um diesen gerecht zu werden, sollte mit einer gründlichen Reinigung begonnen werden.

PKA Julia Wöckinger



*„Mit der milden Reinigungspflege von Adler Pharma hat man ein starkes Duo für die gesamte Familie zu Hause was nicht Kosten spart sondern es einfach in der Anwendung ist.“*



Hier empfiehlt sich Face Clean ein mildes Waschgel welches für alle Hauttypen und Altersgruppen geeignet ist. Durch die milden Zuckertenside ist es auch für sensible, beziehungsweise allergische Haut geeignet. Es bindet Feuchtigkeit in der Haut, und beugt somit Trockenheit vor. Das enthaltene Teebaumöl wirkt desinfizierend, die pflegende Wirkung erfolgt durch Weizenkleiextrakt und Panthenol.

Face Clean wird morgens und abends in den Handinnenflächen aufgeschäumt, und die Gesichtshaut damit benetzt. Die Augen werden dabei ausgespart und

danach mit reichlich Wasser abgespült.

Für Personen, die zu fetter oder unreiner Haut neigen, wirkt das Face-Fresh Gesichtstonikum erfrischend und ist eine echte Wohltat für die empfindliche Gesichtspartie. Ohne Alkohol gibt es auch kein unangenehmes Brennen beim Auftragen auf die Haut.

Um die Pflege abzurunden ist es wichtig eine individuelle Pflegecreme anzuwenden. Da die Haut nicht nur Feuchtigkeit, sondern auch Fett benötigt sollte hier auch zwischen den einzelnen Hauttypen unterschieden werden.

# NATURPRODUKTE aus Ihrer Christophorus Apotheke

## Schwertberger Muskelöl



Dieses Produkt unserer Aromapflege-Linie wurde nicht nur für Sportler entwickelt, sondern eignet sich für alle, die nach körperlicher Überanstrengung oder schwerer Arbeit unter Muskelschmerzen leiden.

Die darin enthaltenen ätherischen Öle fördern die Durchblutung der Haut und der darunter liegenden Muskeln. Durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften mindert es Schmerzen, verhindert Muskelkater, wirkt kühlend und ab-

schwellend. Durch seine anregende, belebende Wirkung kann es auch vor dem Sport, oder für eine Massage danach verwendet werden. Bei akuten Muskelschmerzen empfehlen wir die Einreibung 4 bis 5 mal täglich zu wiederholen.



## Rescue - 5 für alle Fälle

*Rescue kommt aus dem englischen und hat aus der Sicht von Dr. Bach viele „Übersetzungen“: retten, befreien, sich sammeln, losreißen oder einfach - erste Hilfe.*

Bevor Dr. Bach die bekannte Notfall-Mischung- Nr. 39 Rescue Tropfen zusammenstellte, war für ihn die Bachblüte Rock Rose die „Rescue“ Blüte - das Mittel der Wahl.

Nach und nach stellte er eine Kombination aus den 5 Original Bachblüten Cherry Plum, Clematis, Star of Bethlehem, Impatiens und Rock Rose zusammen.

Die Anwendungsgebiete der ausgewählten Blüten sind so zahlreich und vielseitig und sollten in jeder Hausapotheke zu finden sein. Egal ob Erwachsener, Kind, Hund oder Katz - es gibt wirklich niemanden der Bachblüten nicht einnehmen darf.

Es gibt für jeden die passende Dosierung und Darreichungsform. (Tropfen, Globuli, Kaugummi oder Pastillen)

Vielen ist die Notfall-Mischung ein Begriff bei Schock, Trauer, Stress und schulischen Problemen der

Kinder. Es wäre jedoch ein Fehler sie nur auf dieses Einsatzgebiet zu beschränken.

Auch bei allen Outdooraktivitäten sind sie ein guter Begleiter. Egal ob Schreckmoment, Kreislaufschwäche oder Unwohlsein - mit der Remedy Mischung macht man sicher nichts verkehrt in der Ersten Hilfe. Sie helfen einen sich wieder zu sortieren und die nächsten Schritte zu tun.

Mit der Einnahme der Tropfen versuchen wir uns wieder selbst zu reparieren. Wir bekommen die Möglichkeit zur Ausgeglichenheit und innere Ruhe zu finden. Sind wir rastlos und ungeduldig mit uns selbst oder anderen – folgt Sanftmut und Harmonie. Schlechte Botschaften werden besser verkraftet und die Last fällt von der Brust. Wir können durchatmen. Manchmal „fährt“ aber unser Körper aus der Haut, um mit innerlichen Überlastungen klarzukommen. Hier hat es sich bewährt,

wenn der Rescue Mischung noch zusätzlich die Bachblüte Crab Apple hinzugefügt wird. Sie zählt zu den „reinigende Bachblüten“. Die Rescue Mischung ist als Creme oder auch als Gel erhältlich und wird mehrmals täglich auf der betroffenen Hautstelle aufgetragen - sie hat sich bei Insektenstichen bestens bewährt.

APOTHEKE SCHWERTBERG



PKA Johanna Egger

*„Sollte Ihr Notfall länger als 2 Wochen anhalten, ist es besser auf eine personalisierte Bachblüten Mischung umzusteigen.“*



# Sportlich und aktiv: Besser geht's beim Sport mit Magnesium

Wer kennt das nicht, nach dem Winter werden die Tage länger und die Motivation für Outdoor-Aktivitäten steigt. Gartl'n, Wandern, Radeln und andere Ausdauersportarten stehen wieder auf vieler Leute Plan. Was einige jedoch nicht wissen, dass zu einer guten sportlichen Aktivität nicht nur die gesunde Verpflegung währenddessen, sondern auch eine ordentliche Nachversorgung von Nährstoffen gehört, weil viele einfach nur durch das Schwitzen verloren gehen. Damit der Körper fit bleibt und der Muskel eine normale Funktion und

einen guten Energiestoffwechsel behält, bedarf es einen aufgefüllten Magnesium und Kaliumspiegel. Magnesium hilft zudem auch die Nerven und unterstützt die wichtige Elektrolytbalance und reduziert die Müdigkeit. Deshalb sollten diese Powermineralstoffe gerade beim Sport niemals fehlen. Vitamin C schützt die Zellen vor oxidativen Stress und vor freien Radikalen, die im Körper bei Anstrengung vermehrt gebildet werden können. Weiters sollte man auch die Versorgung mit den „verzweigtkettigen“ Aminosäuren (BCAAs) im Auge behalten. Dr.

Böhm Magnesium + Aminosäuren sorgt für ein optimales Verhältnis der BCAAs Leucin, Isoleucin, Valin von 2:1:1. Weiters enthalten sind der Pflanzenstoff Resveratrol, Zink, Selen, Vitamin B- Komplex und Grüntee Extrakt und sorgen dafür, dass Ihr Körper rund läuft und Sie Ihre Leistungen besser abrufen können.

**Wichtig ist:** Nicht nur Sport fordert eine Wiederauffüllung der wichtigen Elektrolyte, sondern sobald der Körper vermehrt ins Schwitzen kommt sollte auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden.

**Magnesium Sport!**  
Für Leistung und Ausdauer.

Dr. Böhm BRAUSE  
**MAGNESIUM SPORT**  
+Aminosäuren

Für Muskelkraft und Ausdauer  
Plus schnelle Regeneration



## NATURPRODUKTE aus Ihrer Christophorus Apotheke

### INSEKTENSCHUTZ der hilft! **Auch für Kinder geeignet!**

Vorbeugung ist der beste Schutz - mit unserem hausgemachten Insektenschutz Spray. Die ätherischen Öle der Rosengeranie, des Lemongrass und des Patschulistrauches vertreiben lästige Plagegeister.

Und wenn's dann doch passiert ist: **STICH ADE!** Wenn Gelsen und andere Quälgeister uns piesacken, gerötete Einstiche auf unserer Haut hinterlassen, hilft unser Roll-on. Der Juckreiz lässt schnell wieder nach.



# ThermaCare – den Schmerzen und Verspannungen den Kampf ansagen

Schmerzen dienen als Warnsignal des Körpers, sie lenken so die Aufmerksamkeit auf genau die Stellen wo es gerade ein Problem gibt. Bei chronischen Schmerzen spricht man allerdings schon von einem eigenen Krankheitsbild. Die am häufigsten betroffenen Stellen sind meist der Nacken, die Schulter oder der untere Rücken. Bei Frauen kommen oft noch Regelbeschwerden oder Blasenentzündungen dazu.

## Wodurch entstehen Schmerzen?

Oft sind Fehlhaltungen während des Alltags Ursache für eine „Verkrampfung“ der Muskulatur. Diese wird dadurch schlechter durchblutet und so wird der Schmerzzustand aufrechterhalten. Man versucht durch eine Schonhaltung dem Schmerz auszuweichen und so beginnt ein Teufelskreis.

Dies kann man mit Therma Care unterbrechen, durch speziell angefertigte hautschonende Pflaster können sie nahezu an jeder schmerzende Stelle angebracht werden. Für mindestens 8 h sorgt

eine natürliche Wärme für Lockerung und Entspannung der Muskeln. Diese besonderen Wärmeauflagen sind perfekt für unterwegs und lassen sich auch diskret und bequem bei der Arbeit tragen. Durch die enthaltenen Wirkstoffe Eisenpulver, Salz, Aktivkohle und Wasser entsteht eine natürliche Wärme, die ohne Arzneiwirkung auskommt.

Wichtig ist, unter dem Wärmepflaster sollten keine äußerlich angewendeten Arzneimittel (zb. Salben) aufgetragen werden. So stellen Sie sicher, dass die Klebe-

punkte optimal halten, und es zu keiner Hautreizung kommt. Sollten Sie etwas sensibler sein, was Wärme betrifft, könnte man auch ein dünnes Kleidungsstück zwischen der Haut und dem Pflaster tragen. Immerhin bekommt dieses bis zu 40 C.

Bei geschädigter oder irritierter Haut sollte auf die Anwendung mit Therma Care verzichtet werden, bis die Haut wieder gut verheilt und gesund ist. Schwellungen und Prellungen kühlen Sie am besten und warten die Dauer der Abschwellung ab, bevor Sie mit der Muskelentspannung beginnen.



# Schützt und hilft bei Muskelkater

Der Magnomed® Magnesium Muskelschaum ist ein Kosmetikum zum Einreiben auf der Haut. Der wohltuende Muskelschaum eignet sich ideal nach Überanstrengung oder körperlichen Aktivitäten.

Wohltuender Muskelschaum für be- und überlastete Muskeln. Beruhigt sanft, macht ein wohliges

Gefühl und wärmt angenehm. Die schaumige Struktur entfaltet einen spürbar feinen Effekt auf der Haut.

Durch das Einmassieren gelangt Magnesium in die Muskulatur und schützt effektiv vor Muskelkater.

ECA-MEDICAL



## magnomed® Magnesium Muskelschaum

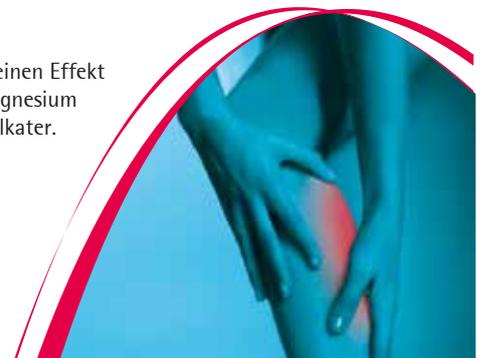
Für angestrenzte Muskeln.  
Zum Einreiben auf der Haut.

Wohltuender Muskelschaum für  
be- und überlastete Muskeln.

Beruhigt sanft,  
macht ein wohliges  
Gefühl und wärmt  
angenehm.

Die schaumige Struktur entfaltet einen spürbar feinen Effekt auf der Haut. Durch das Einmassieren gelangt Magnesium in die Muskulatur und schützt effektiv vor Muskelkater.

Kosmetikum



## NATURPRODUKTE aus Ihrer Christophorus Apotheke

### Schwertberger Sport-Spray

Zu unserer eigenen Produktserie mit 100% naturreinen ätherischen Ölen gehört auch der Aroma-Sport-Spray. Er ist zur schnellen Behandlung bei akuten Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen und sportlicher Überbeanspruchung bestens geeignet.

Die Kühlbehandlung vergrößert den schmerzfreen Bewegungsreich der Gelenke und entspannt

die Muskulatur. Dieser Effekt wirkt sich positiv auf tiefere Gewebeschichten aus. Dadurch bedingt wird eine Rückbildung der Schwellung beschleunigt, Schmerzen werden verringert und der Heilungsprozess gefördert.

Die Wirkung setzt innerhalb einer Minute ein und hält bis zu zwei Stunden an.



# Magie für Haut, Haare und Nägel Biobene Collagen Complex – Weil es Ihr Körper ist!

**RABATT-  
GUTSCHEIN**  
auf der  
Rückseite!

*Unsere Haut ist der Spiegel des Alters. Bereits ab dem 30. Lebensjahr verliert sie an Festigkeit, Spannkraft und Elastizität, da die Bindegewebszellen während des Alterungsprozesses weniger Kollagen produzieren.*

Schlaffe Haut, Fältchen und Cellulite sind die Folge. Um diesen Verlust auszugleichen und das Bindegewebe zu stärken, ist eine regelmäßige Zufuhr von Kollagen wichtig.

Anti-Aging für die Haut ist seit vielen Jahren ein immer wiederkehrendes Thema, aber es kommt ja auf die inneren Werte an, oder? Mit Collagen Complex stimmen diese bestimmt! Das enthaltene Kupfer und Vitamin C tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Die Qualität des Bindegewebes darf für die optische Erscheinung der Hautoberfläche auch nicht zu kurz kommen. Ebenso eine wichtige Rolle spielt die Kollagenbildung und der Zellstoffwechsel für die makellose Gesichtspflege.

Kupfer, Vitamin C und Pantothen säure sorgen für ein schönes ebenmäßiges Hautbild und für eine funktionsfähige Zellerneuerung. Eine gesunde Lebensweise ist der zusätzliche Boost für eine schöne Haut, deshalb verzichtet Biobene Collagen Complex auf Zusätze

wie Zucker, Stärke, Lactose, Gluten, Jod, Milchbestandteile, Hefe sowie Konservierungsmittel und Farbstoffe.

Mit der täglichen Auflösung von 1 Stick in einem Glas Wasser, führt man dem Körper auch einen Teil der notwendigen Flüssigkeit zu, die die Haut benötigt, um genügend Spannkraft und Fülle zu geben.

Wir freuen uns Sie bei uns in der Apotheke weiter beraten zu dürfen.

## Weniger Falten in 4 Wochen

Überzeugen Sie sich selbst vom **BIOBENE® Collagen Complex** mit **VERISOL® Kollagenpeptiden** und lassen Sie Ihre Haut von innen heraus strahlen!



Erste  
ERGEBNISSE  
schon nach  
4 Wochen

Mehr  
ELASTIZITÄT  
und  
Spannkraft

60%  
mehr  
Collagen in  
der Haut

Sichtbar  
STRAFFERE  
Haut

Biobene® Collagen Complex, 28 Sticks, PZN: 5204285

[www.biobene.at](http://www.biobene.at)



# Das zelleigene Detox-System boosten

## Was beeinflusst die Hautalterung?

Einen negativen Einfluss auf die Hautalterung hat ein ungesunder Lebensstil, Stress, hormonelle Schwankungen und das Älterwerden allgemein.

Die Hautalterung verlangsamt gesunde Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen, kör-

perliche Bewegung und kurzzeitiges Fasten (Metabolischer Stress = Entschlackung). Mit gesunden Gewohnheiten in Kombination mit hochwirksamen Wirkstoffen von Louis Widmer kann der Hautalterung entgegengewirkt werden.

Das neue 2-Phasen Öl-in- Serum von Louis Widmer ist hochverträglich und enthält ein neuartiges Extrakt aus dem Bio-Ölkürbis, dass

die Zellentgiftung anregt und die Festigkeit und Elastizität der neuen Zellen steigert. Die Haut wird mit Feuchtigkeit angereichert und mit Argan- und Borretschöl gepflegt.

Fältchen werden geglättet und die Hautbarriere gestärkt. Das Serum ist für alle Hauttypen geeignet und kann zusammen mit einer Tagespflege, Nachtpflege oder allein verwendet werden.

Das Serum zieht besonders schnell ein und hinterlässt ein angenehmes Gefühl auf der Haut.

**NEU**

**Louis Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA

**2-Phasen  
Öl-in-Serum mit  
Anti-Ageing Effekt.**

**7-fach wirksam.**

- ❶ Fördert die Feuchtigkeit
- ❷ Steigert die Hautfestigkeit
- ❸ Mindert die Faltentiefe
- ❹ Steigert die Hautelastizität
- ❺ Glättet die Haut
- ❻ Stärkt die Hautbarriere
- ❼ Regeneriert

-  **Für alle Hauttypen**
-  **Mit Arganöl und Vitamin E**
-  **Ohne Parfüm**
-  **Vegan**

Das leistungsstarke und hochwirksame 2-Phasen Öl-in-Serum Powerkonzentrat unterstützt die Detox-Wirkung der Zellen und stimuliert die aktive Zellerneuerung und Hautregeneration der Haut. Der Biostimulatoren-Komplex in Kombination mit Reforcyl®-Aion und hochwertigen, pflegenden Ölen geht mit einer 7-fach-Wirkung gegen die Zeichen der Hautalterung vor.



Mehr Details  
SCAN  
HERE

Wenn Sie Fragen zu Anti-Aging-Produkten haben, steht Ihnen das Team der Christophorus-Apotheke Schwertberg sehr gerne zur Verfügung!

# Naturkosmetik: Körperpflege mit gutem Gewissen

**RABATT-  
GUTSCHEIN**  
auf der  
Rückseite!

*Naturkosmetik hat in den letzten Jahren einen bemerkenswerten Aufschwung erlebt. Die wachsende Nachfrage spiegelt das steigende Bewusstsein der Verbraucher für Gesundheit, Nachhaltigkeit und die Verbindung zwischen Natur und Schönheit wieder.*

Im Gegensatz zu konventionellen Kosmetikprodukten werden bei der Herstellung von Naturkosmetik nur natürliche Inhaltsstoffe verwendet, die oft biologisch angebaut und schonend verarbeitet werden. Diese Produkte sind frei von Chemikalien wie Parabenen, Sulfaten und synthetischen Duftstoffen.

Naturkosmetik verfolgt nicht nur das Ziel, die Schönheit zu fördern, sondern auch die Umwelt zu schützen, indem sie nachhaltige Herstellungspraktiken und umweltfreundliche Verpackungen bevorzugt. Zudem sollten Tierversuche strikt abgelehnt werden.

## **Schonend für die Haut:**

Naturkosmetikprodukte enthalten keine aggressiven Chemikalien oder künstlichen Duftstoffe, die oft zu Hautirritationen führen können. Stattdessen nutzen sie sanfte, natürliche Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Pflanzenextrakte und Kräuter, die die Haut pflegen und beruhigen.

## **Umweltfreundlich:**

Die Produktion von Naturkosmetik ist umweltfreundlicher, da sie auf den Einsatz von chemischen Pestiziden und Düngemitteln verzichtet. Außerdem sind die Verpackungen oft nachhaltiger gestaltet, zum Beispiel durch die Verwendung von recycelbaren Materialien.

## **Keine Tierversuche:**

Naturkosmetikhersteller setzen sich in der Regel aktiv gegen Tierversuche ein, was bedeutet, dass



beim Testen ihrer Produkte keine Tiere leiden müssen.

## **Langfristige Hautgesundheit:**

Durch den Verzicht auf Chemikalien unterstützt Naturkosmetik die langfristige Gesundheit der Haut. Anstatt vorübergehende Effekte zu erzielen, fördern natürliche Inhaltsstoffe die natürlichen Prozesse der Hautregeneration und -erneuerung.

## **Vielfältige Auswahl:**

Naturkosmetik hat in den letzten Jahren einen enormen Zuwachs an Vielfalt erfahren. Es gibt mittlerweile eine breite Palette von Naturprodukten, die von Hautpflege über Haarpflege bis hin zu dekorativer Kosmetik reicht. Egal, welche Bedürfnisse Ihre Haut hat, es gibt höchstwahrscheinlich ein natürliches Produkt, das perfekt zu Ihnen passt.

## **NATURE von Pure Green**

### **Cosmetics:**

NATURE von Pure Green Cosmetics ist eine Naturkosmetik-Reihe, die in Österreich hergestellt wird. Durch die Kombination aus wertvollen, rein pflanzlichen Wirkstoffen aus der Natur, natürlich weichem Bergquellwasser und modernen, nachhaltigen Verpackungen, ist NATURE Pionier auf dem Markt. Die NATURE Produkte enthalten je nach Linie Bio-Sanddorn, Schisandrabeere, Gurkenwasser, Vitamin C, Vitamin E, Q10, Hyaluron, Traubenkernöl, Bio-Sheabutter und Grüntee-Extrakt.

**Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!**

# Rabatt-Gutscheine

Gutscheine gültig solange der Vorrat reicht. Gutscheine sind nicht in bar ablösbar. Einzulösen nur in Ihrer Christophorus-Apotheke Schwertberg.

bis zu € 6,- billiger



**PATENTIERTE FORMULIERUNG**  
**ARTERIN®**  
**CHOLESTERIN**  
 SENKT DEN CHOLESTERIN-SPIEGEL!  
 MIT NICOTINYL-BENZOAT, PANTOTHIN & VITAMIN E  
 - Senkt den Cholesterinspiegel!  
 - Schützt die Blutgefäße!  
 - Wirkt antioxidativ!

Arterin 30 Stk. € -3,- 90 Stk. € -6,-

**GUTSCHEIN**

GUTSCHEIN € - 5,-



**BIOBENE®**  
**COLLAGEN**  
**COMPLEX**  
 Anti-Aging für die Haut

**ANTI-AGING**

Jetzt sparen mit  
**OMNiBiOTiC FLORA plus+**

Euro **-4,-**



**OMNiBiOTiC**  
**FLORA plus+**

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

**GUTSCHEIN**

NATURE  
 Kosmetik  
**-20%**



**NATURE**

**GUTSCHEIN**

Magnesium Sport!  
 Für Leistung und Ausdauer.



**MAGNESIUM**  
**SPORT**  
 +Aminosäuren

**-20%**

**GUTSCHEIN**

**Christophorus**  
**44 APOTHEKE**  
 Schwertberg



**Insektenschutz-Spray**

-10% auf  
 Schwertberger  
 Insektenschutz-Spray

**GUTSCHEIN**