



Christophorus
A₁ 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



Ihre Apotheke wünscht
Ihnen ein schönen Sommer



editorial

Liebe Kundinnen und Kunden

Herzlich willkommen zur neuesten Ausgabe unserer Kundenzeitung! Als Ihre Apotheke vor Ort in Schwertberg begleiten wir Sie Tag für Tag in allen Fragen rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Die wärmere Jahreszeit lädt uns ein, wieder aktiver zu werden und die Natur in unserer schönen Region zu genießen. Passend dazu haben wir in dieser Ausgabe viele praktische Tipps für Sie zusammengestellt – vom optimalen Sonnenschutz über die sanfte Linderung von Alltagsbeschwerden bis hin zu diversen wertvollen Ratschlägen. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb sind wir nicht nur „gedruckt“, sondern vor allem auch persönlich in der Apotheke jederzeit mit kompetenter und individueller Beratung für Sie da. Sie können uns anrufen und müssen nicht mit einer KI sprechen, sondern bei uns arbeiten noch echte entzückende Menschen.

Sie können bei uns einkaufen und werden auch noch von echten Mitmenschen beraten und umsorgt und müssen nicht irgendwelche Maschinen bedienen.

Nein – wir freuen uns noch auf Sie und möchten Sie beraten, mit Ihnen sprechen und einfach menschlich sein.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, sonnige Tage und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Ihr Apotheker

Mag. Christoph Hoyer

APOTHEKE

Ausgebremst war gestern	S. 3
Blasenentzündungen behandeln	S. 4
Was bedeutet Schmerz	S. 5
Wenn die Haut schreit	S. 6
Anulind - die zuverlässige Pflege	S. 7
Neu in der Experten Wundversorgung	S. 8
Gelsen-Alarm	S. 9

KÖRPER, GEIST & SEELE

Schüssler Zell Gastrisod	S. 10
Ein Sommer ohne Gelsenstich	S. 11

VITALPRODUKTE

Voksleiden Sodbrennen	S. 12
Von Sportlern gemacht	S. 13

KOSMETIK

Langzeitschutz gegen Hautalterung	S. 14
Sonnenschutz - welcher ist wirksam	S. 15

IMPRESSUM JUNI 2026:

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, deposit

APOTHEKE Aktiv



Schiausflug Zauchensee



Spielvormittag

Ausgebremst war gestern – beweglich bleiben im Alltag

Warum Gelenkgesundheit immer wichtiger wird:

Ob beim Spaziergang, beim Sport oder im Berufsalltag – gesunde und bewegliche Gelenke spielen für viele Menschen eine entscheidende Rolle. Besonders mit zunehmendem Alter oder bei hoher körperlicher Belastung achten immer mehr bewusst auf ihre Gelenkgesundheit. Neben Bewegung und ausgewogener Ernährung gewinnen dabei auch Nahrungsergänzungsmittel zunehmend an Bedeutung.

Unsere Gelenke leisten jeden Tag Schwerstarbeit.

Treppensteigen, langes Sitzen, sportliche Aktivitäten oder körperliche Arbeit beanspruchen Schultern, Knie, Hüfte und Rücken dauerhaft. Experten empfehlen deshalb eine Kombination aus regelmäßiger Bewegung, ausreichend Flüssigkeit und einer bewussten Versorgung mit wichtigen Nährstoffen.

ARTHROBENE® Plus Gelenkscapseln unterstützen die betroffene



**Bremsen Ihre Gelenke Sie aus?
Das muss nicht sein**

Arthrobene® Plus Gelenkscapseln unterstützen Gelenke, Knorpel und Beweglichkeit - damit Alltag und Freizeit wieder leichter fallen.

Für Ihre Gelenke - Tag für Tag

www.arthrobene.at

nen Gelenke und fördern dessen Gelenkgesundheit. Mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Glucosamin, Chondroitin und MSM versorgen sie Ihre Gelenke optimal.

Die praktische Packung ist ideal für eine langfristige Anwendung und hilft Ihnen, aktiv und mobil zu bleiben.

Arthrobene plus richtet sich an folgende Zielgruppen:

> für Jugendliche im Wachstum,

da sich der Körper noch wächst und sich anpasst.

> für Hobby- und Leistungssportler, weil eine Überbeanspruchung auf Dauer zu starken Belastungen führen kann.

> für ältere Personen, die Ihre Beweglichkeit erhalten wollen.

Wir braten Sie gerne! Christophorus Apotheke – das tut gut!

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.



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^{®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^{®N} verbessern und die Zeit der Infektion verkürzen.“

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

FEMANNOSE^{®N} enthält den Wirkstoff D-Mannose und ist rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich. Zudem ist FEMANNOSE^{®N} vegan, gluten- und laktosefrei.

FEMANNOSE^{®N} kann sowohl zur Behandlung von Blasenentzündungen als auch längerfristig zur Vorbeugung eingenommen werden.

FEMANNOSE^{®N} ist als 14, 30 und 60 Stück Packung erhältlich. Apothekenexklusives Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Was bedeutet Schmerz

Schmerz ist mehr als nur eine unangenehme Empfindung – er ist ein komplexer Schutzmechanismus unseres Körpers. Er warnt uns vor möglichen Gefahren und sorgt dafür, dass wir unser Verhalten anpassen, um Verletzungen zu vermeiden oder zu behandeln.

Doch nicht alle Schmerzen haben einen klaren Auslöser – Man unterscheidet zwischen akuten und chronischen Schmerzen. In der Regel klingen akut auftretende Schmerzen von selbst ab sobald die auslösende Ursache beseitigt worden ist. Lang anhaltende Schmerzen können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Wichtiges in Kürze

- Schmerz ist ein wichtiges Warnsignal des Körpers.
- Je nachdem wie der Schmerz entsteht, unterscheidet man zwischen nozizeptivem Schmerz und neuropathischem Schmerz.
- Man unterscheidet akuten Schmerz (entsteht in den meisten Fällen durch erkennbare Auslöser wie z.B.: Verletzungen oder Entzündungen) von chronischem Schmerz.
- Das Gehirn kann Schmerzen verstärken, abschwächen oder sogar ganz unterbinden.

Warum empfinden wir Schmerzen?

Schmerzen machen uns in der Regel aufmerksam, dass irgendwo im Körper etwas nicht stimmt. Sie zeigen uns, wo Reizungen oder Entzündungen entstanden sind. Schmerz ist eine wichtige Schutzfunktion und ein Helfer in der Heilungsphase.

Schmerz ist eine individuelle Sinneswahrnehmung.

Schmerzrezeptoren nehmen unterschiedliche Reize auf und leiten sie über das Rückenmark an das Gehirn weiter. Im Gehirn wird entschieden welche Reaktion ausgelöst wird. Beispielsweise ziehen wir die Hand von der heißen Herdplatte weg.

Schmerz kann daher unterschiedlich wahrgenommen werden: er kann brennend, stechend, pochend oder auch drückend sein.

Fazit: Schmerz hilft uns, Gefahren zu erkennen und richtig zu reagieren.

Warum gibt es Schmerzmittel?

Auch wenn Schmerz eine wichtige Warnfunktion hat, kann es sinnvoll sein, ihn zu lindern – besonders wenn der Auslöser bekannt ist oder kein physiologischer Nutzen besteht.

Wann sind Schmerzmittel sinnvoll?

- Bei bekannten Ursachen, wie Verletzungen oder Operationen
- Zur kurzfristigen Linderung starker Schmerzen
- Bei chronischen Schmerzen oder Phantomschmerzen

Wie verarbeitet das Gehirn Schmerz?

Schmerzsignale werden über spezielle Nervenfasern zum Gehirn geleitet. Bereits auf dem Weg ins Gehirn kann die Intensität der Signale beeinflusst werden – dieser Vorgang wird als Schmerzmodulation bezeichnet.

- Bei akuter Bedrohung: Das Gehirn kann die Schmerzempfindlichkeit erhöhen, um eine schnelle Reaktion zu gewährleisten.
- Bei fehlender Gefahr: Schmerzsignale werden herunterreguliert oder blockiert – z. B. in Extremsituationen wie einem Schock oder durch Meditation.

Das Gehirn trifft immer eine „bestmögliche Schätzung“: Manchmal kann es sich irren – etwa bei chronischen Schmerzen oder Schmerzempfindungen an Stellen, die gar nicht betroffen sind.

Die Ibumetin® Express Weichkapsel mit flüssigem Kern erreicht 2,8x schneller die volle Wirkung.

Dank des Wirkstoffs Ibuprofen bietet Ibumetin® Express eine bewährte dreifache Wirkung: schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend.

OHNE FARBSTOFFE

NEU!

Ibumetin® Express
die schnelle Lösung bei Schmerzen

400 mg Weichkapseln

schmerzstillend,
entzündungshemmend,
fiebersenkend

Wirkstoff: Ibuprofen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AT-IBUM-2500014 06/25

ORIFARM

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- > Schnelle Wirkung durch die spezielle Formulierung in Weichkapseln
 - > Gut verträglich
 - > Ohne Farbstoffe – ideal für empfindliche Personen (kein Allergiepotential durch Farbstoffe)
 - > Vielseitig einsetzbar bei Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen und Fieber im Zusammenhang mit einer Erkältung.
 - > Leicht zu schlucken dank der weichen Gelatine kapsel
- Wir informieren Sie gerne darüber – das tut gut!**

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 nicht intakt können Viren und Bakterien 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



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

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 sich senkt. Ist dies 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.

**RABATT-
GUTSCHEIN**
auf der
Rückseite!



Neu in der Experten Wundversorgung: der farblose Betaoctine

Kleine Verletzungen sind im Alltag schnell passiert, ob Kratzer, Schürf-, Schnittwunde oder Verbrennung: meist machen wir uns über die Wundheilung nicht viele Gedanken.

Der Körper weiß in der Regel was zu tun ist und obwohl die kleinen „Hoppalas“ oft harmlos aussehen, können sie unbehandelt ganz schöne Probleme bereiten. Bleibt die Wunddesinfektion am Anfang der Wundversorgung aus, können pathogene (krankmachende) Keime und Bakterien in die Wunde gelangen und eine Infektion auslösen.

Wunde ist nicht gleich Wunde - man unterscheidet zwischen leichteren wie zb. Schürf- Kratz-

und Schnittwunden oder größeren Verletzungen, die durch geschultes Fachpersonal behandelt werden, sollten.

Im Gegensatz zu vielen klassischen Wundsprays hinterlässt der Betaoctine Farblos Spray keine sichtbaren Verfärbungen auf der Haut oder Kleidung.

Fazit:

Was in keiner Hausapotheke fehlen sollte, ist ein desinfizierender handlicher Spray, der rasch zum

Einsatz kommen kann.

Mit Betaoctine hat man einen umfassend keimtötenden, farblosen Helfer, der auch schon für Babys und Kleinkinder geeignet ist.

Durch die einfach anzuwendende Handhabung lässt sich der Spray unterwegs und im Alltag integrieren und eignet sich ebenfalls für Sportlerinnen und Sportler, die auf eine schnelle und hygienische Lösung setzen, möchten.



NEU: DER FARBLOSE ANTISEPTISCHE SPRAY IN DER BETA-FAMILIE – EXPERTE IN DER WUNDVERSORGUNG

Betaoctine®

BE UNSTOPPABLE

Der FARBLOSE ANTISEPTISCHE SPRAY

- Desinfiziert
- Schützt vor Infektionen bei kleinen Schnitt- und Schürfwunden
- Auch für Babys und Kinder
- Farblos



Wirkstoff: Octenidindihydrochlorid

BETADONA®

BE UNSTOPPABLE

Die ALL-IN-ONE WUNDVERSORGUNG

- Desinfiziert
- Behandelt Infektionen bei Verbrennungen, Schnitt- und Schürfwunden
- Unterstützt die Wundheilung
- Mit Farbindikator



Wirkstoff: Povidon-Iod



Gelsen-Alarm

Insektenstiche, insbesondere von Stechmücken, auch als Gelsen bekannt, sind eine häufige Unannehmlichkeit, besonders während der warmen Jahreszeit.

Die Stiche treten auf, wenn weibliche Stechmücken auf der Suche nach Blut auf die menschliche Haut gelangen. Beim Stechen injizieren sie ihren Speichel, der eine gerinnungshemmende Substanz enthält, um das Blut leichter aufnehmen zu können. Dieser Speichel löst bei den meisten Menschen eine lokale allergische Reaktion aus, die zu Rötung, Schwellung, Juckreiz und gelegentlichem Brennen an der Bissstelle führt.

Um den Juckreiz zu lindern, können kühlende Kompressen, Antihistaminika, Hitze, oder Salben mit anti-allergischen Eigenschaften helfen. Es ist ratsam, den Biss nicht aufzukratzen, um Infektionen zu vermeiden. Um Stichen vorzubeugen, können Insektenschutzmittel und das Tragen von langen, hellen Kleidungsstücken hilfreich sein.

Fenistil Gel enthält einen antiallergischen Wirkstoff und wird zur Behandlung von Juckreiz bei Insektenstichen, Nesselausschlag (Urtikaria), Dermatosen, Sonnenbrand und leichten oberflächlichen Verbrennungen verwendet. Es kühlt die Haut und hilft bei allen Hautirritationen.

Schnelle Hilfe bei Allergien und Juckreiz – für die ganze Familie!

Das Fenistil Gel wird zur Behandlung von Juckreiz bei Insektenstichen, Nesselausschlag (Urtikaria), Dermatosen und leichten oberflächlichen Verbrennungen angewendet. Der speziell entwickelte antiallergische Wirkstoff lindert Juckreiz und Brennen der Haut. Fenistil Gel dringt rasch in die Haut ein und lindert dadurch Juckreiz und Hautirritationen innerhalb weniger Minuten. So können Sie den Sommer schnell wieder unbeschwert genießen.

Fenistil Gel ist die Nummer 1 am österreichischen Markt bei Insektenstichen, Hautirritationen und Allergien.



Gegen Juckreiz bei Insektenstichen für die ganze Familie



BG-JVFEN 260405

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Dimetindenmaleat. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: April 2026. www.fenistil-juckreiz.at

Schüssler Zell Gastrisod ein verlässlicher Partner, wenn es um die Verdauung geht

Beschwerden im Verdauungsbereich können durch verschiedenste Auslöser hervorgerufen werden. Die häufigsten Beschwerden sind neben Sodbrennen und Gastritis sicher Völlegefühl, und Blähungen. Man empfindet oftmals Druck im Oberbauch und hat das Gefühl schon die kleinste Menge an Essen reizt den Magen.

Zell Gastrisod kann Entzündungen im Magenbereich lindern und Druckgefühle werden abgeschwächt. Leidet man an Sodbrennen, einem brennenden Gefühl, welches vom Magen in Richtung Speiseröhre aufsteigt,

kann Zell Gastrisod neutralisieren und die Schleimhäute beruhigen. Nicht nur Erwachsene können von Verdauungsbeschwerden betroffen sein, oftmals zeigen sich die oben genannten Symptome auch schon bei Kindern. Nicht zu selten ist eine zu unausgewogene, zu zuckerlastige Ernährung Schuld. Aber nicht nur eine gesunde Ernährung spielt in der Verdauung eine Rolle, auch gutes Kauen der Mahlzeit hilft schon den Druck im Magen und im Darm zu verringern. Abgerundet wird das Ganze mit ausreichendem Wassertrinken und moderater Bewegung.



„Dosierung: bei akuten Beschwerden alle 5 Minuten 1 Tablette im Mund zergehen lassen. Bei chronischen Beschwerden auf 1-2 Tabletten reduzieren.“

Denn wenn wir uns bewegen, wird auch unser Verdauungsbereich im Körper durchblutet.

Ein zu spätes Abendessen sollte bei bereits auftretenden Beschwerden eher vermieden werden. Besser ist es bereits um 18 Uhr etwas leicht Verdauliches zu essen und die nächste Mahlzeit erst wieder vormittags. So hat der Körper eine Pause und kann sich in Ruhe regenerieren.

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.



Ein Sommer ohne Gelsenstich Gejam- mere – mit Sting Away

Ob beim Grillabend, am Badesee oder beim Wandern – Insektenstiche gehören leider oft zum Sommer dazu. Die Folgen: Juckreiz, Rötungen und unangenehme Hautreizungen. Mit dem kühlenden Cremegel Sting Away steht Ihnen eine sanfte Pflege für gereizte Haut zur Verfügung.

Sting Away wurde speziell zur Anwendung nach Insektenstichen und -bissen entwickelt. Das vegane Cremegel enthält hoch verdünnte Mineralstoffe und sorgt durch seinen hohen Wasseranteil für einen angenehm kühlenden Effekt auf der Haut und zieht schnell in die Oberfläche ein. Auch bei Hautreizungen durch Brennnesseln oder Quallen kann das Produkt pflegend angewendet werden.

„Sting Away“ ist ein angenehm kühlendes Cremegel und lindert durch seinen Mineralstoffgehalt sowohl den Juckreiz als auch eine Hautreaktion. Es beugt Entzündungen vor, die durch Kratzen entstehen können.


Besonders praktisch für Familien: Sting Away kann bereits ab dem Säuglingsalter verwendet werden und eignet sich somit auch für empfindliche Kinderhaut. Zusätzlich wird das Produkt häufig bei Impfschwellungen eingesetzt.

Anwendung: Das Cremegel sollte, wenn möglich sofort, nachdem Insektenstich das erste Mal aufgetragen werden. Der Abbau der belasteten Stoffe wird gefördert. In Folge wird das Cremegel so oft wie möglich immer wieder angewendet, bis die Hautreaktion verschwindet. Für einen zusätzlichen Frischeeffekt empfiehlt sich die Aufbewahrung im Kühlschrank – so ist es besonders angenehm an heißen Sommertagen.

Beachten Sie bitte: Menschen mit einer Bienen-, oder Wespenallergie müssen im Falle eines Stiches auf jeden Fall ärztlich versorgt werden. Sting Away dient der pflegenden Hautberuhigung, ersetzt jedoch keine medizinische Behandlung einer allergischen Reaktion.

Tipp: Die parallele Einnahme der folgenden Schüßler Salze Mischung ist bei heftigen Hautreaktionen nach solchen Stichen und Bissen sehr empfehlenswert:

- Nr. 2 Calcium phosphoricum
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 4 Kalium chloratum
- Nr. 8 Natrium chloratum
- Nr. 10 Natrium sulfuricum

 **Qualitätsprodukt
aus Österreich**

 **Adler Pharma**
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

Nicht nur wir freuen uns
auf den Sommer...



STING AWAY

Beruhigt und kühlt nach juckenden Insektenstichen.
Ab dem Säuglingsalter.



Sting Away
www.adler-pharma.at

Erhältlich in Ihrer Apotheke.



Volksleiden Sodbrennen

Beinahe jeder kennt die unangenehmen Beschwerden von Sodbrennen: Ein brennendes Gefühl im Magen, das meist bis hinauf in den Brustbereich wandert und zu saurem Aufstoßen führen kann. Doch was steckt wirklich hinter diesem „Volksleiden“ – und wie entsteht Sodbrennen eigentlich?

Sodbrennen wird durch zurückfließenden Magensaft in die Speiseröhre ausgelöst. Diese tritt zum Beispiel vermehrt bei Schwangeren oder auch gestressten Menschen auf. Die Hauptursachen liegen jedoch häufiger in den Lebensstilentscheidungen: Ungesunde Ernährung und der übermäßige Konsum von Koffein, Alkohol oder Tabak und Süßem.

Die häufigsten Ursachen von Sodbrennen auf einen Blick:

- **Ernährung:** Üppige, fettreiche Mahlzeiten, der Konsum von viel Zucker oder industriell verarbeiteten Lebensmitteln kann schnell zu Sodbrennen führen. Hier kann man leicht mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung entgegenwirken. Auch zu hastiges Essen und man-

gelhaftes Kauen kann zu den unangenehmen Beschwerden führen.

- **Stress:** Die Psyche hat einen erheblichen Einfluss auf den Körper und unser Wohlbefinden und so kann übermäßiger Stress oder auch seelische Belastung zu Sodbrennen führen.

- **Lebensstil:** Rauchen, Kaffeetrinken und Alkohol können bei übermäßigem Konsum ebenfalls Sodbrennen auslösen und somit das Wohlbefinden beeinflussen.

Viele der Betroffenen leiden auch an einem sogenannten stillen Reflux.

Bei einem stillen Reflux, der auch laryngopharyngealer Reflux genannt wird, steigt die Magensäure in Form feinsten Tröpfchen bis zum Rachen auf. Die im Magensaft enthaltene

Salzsäure reizt dann den Kehlkopf, die Stimmbänder und die Atemwege. Die Symptome eines stillen Reflux sind zahlreich.

Typischerweise gehören chronischer Husten, eine Entzündung im Rachen, Heiserkeit, ein Kloßgefühl im Hals, Räusperzwang, Asthma und Atemprobleme, wiederkehrende Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, eine vermehrte Schleimbildung im Rachen oder eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung dazu.

Treten die Symptome allerdings häufiger auf, sollte auf jeden Fall eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert werden. **Brauchen Sie Rat dann fragen Sie Uns!**

Rasche Hilfe bei Sodbrennen und Refluxbeschwerden.

Mit 4-fach Power! ■ Barriere ■ Neutralisation ■ Schutz ■ Regeneration

Von Sportlern gemacht für alle Menschen mit Bewegung gedacht

Sollte Ihnen der Gedanke kommen: „Schön, also noch ein Sportgetränk mehr auf dem Markt das so ist wie alle anderen!“, dann falsch gedacht! Carbo Tonic von der Linie Omni Power ist das erste Sportgetränk, welches vollen Fokus auf die Resorption des Darms legt.

Bei vielen Menschen ist bereits verankert beim Training eine Brause-tablette mit Magnesium und Kalium ins Getränk zu werfen, um dem Muskel etwas Gutes zu tun. Doch ab einer Stunde Training (Kraft oder Ausdauer) ist es sinnvoll auch andere Speicher wie Kohlenhydrate, Natrium oder Calcium wieder aufzufüllen, um bei längeren Einheiten nicht an Energie zu verlieren. Der Körper braucht während der Belastung nicht nur Wasser und Flüssigkeit, sondern vor allem auch Mineralsalze, die er nur durch Schwitzen verliert. Dabei spielt es keine Rolle, ob man eine leichte Rad oder Wandertour unternimmt oder ein Training nach Plan absolviert. Geschwitzt wird immer! :-)

Was unterscheidet Carbotonic von anderen ISO Getränken oder Energy Drinks?

Isotone Sportgetränke sind Getränke, deren Teilchenkonzentration jener des Blutes entspricht. Bei längeren Belastungen 3h oder sogar mehr kann es zu Unverträglichkeiten oder gastro- intestinale Problemen kommen.

Getränke wie Fruchtsäfte, Energy- oder Soft-Drinks deren Teilchenkonzentration höher als jene des Blutes und damit einen höheren osmotischen Druck als Blut aufweist, nennt man hyperton und eignen sich nicht im sportlichen Bereich. Diese Getränke entziehen dem Körper Flüssigkeit und sind somit oftmals Auslöser für Übelkeit oder Durchfall während hoher Belastungen. Für nach dem Training sind sie aber dennoch eine mögliche Option.

Besser sind sogenannte hypotone

Getränke, also Getränke welche eine Teilchenkonzentration geringer als im Blut aufweisen. Somit hat man eine bessere Aufnahme und die Verträglichkeit steigt an. In Carbotonic hat man enorm viel Energie und das ist eigentlich das, was der Athlet möchte. Und der zweite Faktor sind die organischen Elektrolytverbindungen. Diese sind entscheidend für den Körper da sie besser aufgenommen werden können.

Ein weiterer Vorteil von Carbotonic ist der natürliche milde Geschmack und eine geringe Zutatenliste. Unnötige Stoffe bleiben draußen.

Carbo Tonic kann bereits vor dem Training oder Wettkampf eingenommen beziehungsweise auch zwischen den Trainingseinheiten die Speicher wieder füllen.

Carbo Tonic ist auch ein Produkt der Köllner Liste, was für Personen interessant ist, welche Wettkämpfe absolvieren und bezüglich Dopings auf der Sicherer Seite sein möchten.

Gerne beraten wir dich welches Produkt aus der Omni Biotic Power Familie am Besten zu dir und deinem Training passt.



Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung

Warum der proderm Intensiv Anti-Falten Komplex die schönste Liebeserklärung an Ihre Haut ist.

Mit den Jahren werden wir älter und weiser, aber gleichzeitig verliert die Haut Elastizität und Spannkraft.

Die Feuchtigkeits-speicherung nimmt ab und die ersten Linien und Fältchen entstehen. Unsere Gesichtshaut ist wie ein Spiegel zur Seele, den sie verrät nicht nur wie es um unsere Gesundheit steht, sondern zeigt auch allerlei über uns wie zum Beispiel Erröten bei Verlegenheit und die Gänsehaut bei Kälteempfinden.

Im täglichen Leben schützt unsere Haut vor chemischen, mechanischen und thermischen Einflüssen, zum Beispiel Krankheits-erreger, Umweltverschmutzung und UV-Strahlen.

Um der Haut etwas Gutes zu tun, empfehlen wir unseren proderm Intensiv Anti-Falten Komplex, eine hochwirksame Intensivpflege. Sie bietet einen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung, negativen Umwelteinflüssen und stimuliert die natürlichen Anti-Ageing Funktionen der Haut. Biostimulatoren (Aminosäuren-Komplex) ersetzen in der Hornschicht die natürlichen Feuchthaltesubstanzen.

Jojobaöl, ein hochwertiges pflanzliches Öl, pflegt und schützt die Haut. Vitamin C und E schützen als Radikalfänger und beugen dadurch vorzeitige Hautalterung vor.

OM24 ist ein Extrakt aus grünem Tee, es ist ein natürlicher Zellschutz

APOTHEKE SCHWERTBERG

MEIN TIPP



PKA Susanne
Kramer-Fröschl

„PRODERM - Hochdosierte Anti-Ageing Intensivpflege gegen die sichtbaren Anzeichen der Hautalterung. Auch für die empfindliche Haut.“

auf der Basis von Catechinen und gewährt die Aufrechterhaltung und Stimulation der natürlichen Anti-Ageing Funktion.

Überzeugen Sie sich selbst und lassen Sie sich bei uns beraten Christophorus-Apotheke Schwertberg Das tut gut!



Welcher Schutz ist wirksam? Besonders für empfindliche oder Kinderhaut

Sonne spendet Licht, Wärme und gute Laune – doch ihre Strahlen haben auch Schattenseiten. UV-Strahlung gilt als einer der größten Risikofaktoren für vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs. Deshalb ist ein bewusster Umgang mit Sonnenexposition entscheidend für die langfristige Gesundheit Ihrer Haut.

Sonneneinstrahlung hat sowohl Vorteile als auch Risiken:

Positive Effekte:

- **Vitamin-D-Produktion:** UVB-Strahlen stimulieren die Bildung von Vitamin D, das stärkt Knochen, das Immunsystem und die allgemeine Gesundheit.
- **Stimmungsaufhellung:** Sonnenlicht fördert die Ausschüttung von Serotonin, einem Hormon, das die Stimmung hebt.

Negative Effekte:

- **Sonnenbrand:** Eine internationale Umfrage hat ergeben, dass lediglich 19 % der Kinder alle zwei Stunden mit Sonnencreme eingecremt werden. Besonders Babys und Kleinkinder sind jedoch durch ihre empfindliche Haut anfällig für schnelle Sonnenbrände und daraus resultierende Langzeitschäden.
- **Hautalterung:** UVA-Strahlen dringen tief in die Haut ein und be-

schleunigen die Bildung von Falten und Pigmentflecken.

- **Erhöhtes Hautkrebsrisiko:** Wiederholte Sonnenschäden erhöhen das Risiko für Hautkrebs – frühzeitiger Schutz ist daher entscheidend. Die richtige Balance ist entscheidend – ausreichend Sonnenexposition für die Gesundheit, aber immer mit dem richtigen Sonnenschutz.

Achten Sie auf Ihr Sonnenkapital, also die natürliche Schutzreserve der Haut gegen UV-Strahlen. Es wird durch den Hauttyp, die individuelle Melaninproduktion und frühere Sonnenexposition bestimmt. Nach dem Sonnenbad braucht die Haut Pflege, um sich zu beruhigen und Feuchtigkeit aufzunehmen:

- **After-Sun-Produkte:** Avène After-Sun Repair Lotion kühlt und spendet Feuchtigkeit, um Spannungsgefühle zu lindern.
- **Feuchtigkeitsspendende Pflege:**

Produkte mit Thermalwasser, Aloe Vera oder Panthenol helfen der Haut, sich zu regenerieren. Deshalb widmet sich Eau Thermale Avène seit mehr als 30 Jahren dem besten Licht- und Sonnenschutz, um empfindliche Haut zu schützen und die Gesundheit aller Hauttypen zu erhalten. Finden Sie den richtigen Sonnenschutz für sich, damit Sie die Sonne unbeschwert genießen können.

- **Der einzigartige Sensitive® Schutz** kombiniert ein patentiertes Filtersystem mit photostabilem, wasserfestem UVA-UVB-Schutz und einem einzigartigen Antioxidantienkomplex für umfassenden Zellschutz.
- **Die Wirksamkeit der Thermalwasser Sonnenschutzprodukte** ist durch zahlreiche In-vitro- und In-vivo-Studien belegt. Insbesondere wurde eine klinische Studie unter realen Bedingungen durchgeführt, die eine starke DNA-schützende Wirkung gezeigt hat.



Rabatt-Gutscheine

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

-15%
auf REFLU



REFLU
Bei Refluxbeschwerden

REFLU+ KAUTABLETTEN
Bei Refluxbeschwerden

- Beschwerden & leichte Stuhlstörungen
- Blähigkeit
- Hilft gegen Sodbrennen & Refluxsymptome
- Beseitigt das Gefühl von Sodbrennen & Sodbrennen

Direktsticks

Kautabletten

-15%
auf alle
CARBO
TONIC
Produkte



CARBO TONIC PLUS

CARBO TONIC+

-15%
auf ANULIND



ANULIND
Heilungsgel & Pflaster

ANULIND
Heilungsgel

ANULIND
Heilungsgel

BETADONA®

-15%
auf BETADONA



BETADONA
WUND-SPRAY

BETADONA
WUND-GEL

UMFASSEND KEIMTÖTEND

HERMES ARZNEIMITTEL

-15%
auf Soventol



Soventol
0,5% CREME
Soventol Hydrocortisonacetat 0,5% Creme

Soventol
Hydrocortisonacetat 0,5% Creme
MEDICE

Alarmstufe Rot für die Haut.

MEDICE
THE HEALTH FAMILY

-15%



FEMANNOSE^N
D-MANNOSE

Zur Behandlung und Prävention von Zystitis (Blasenentzündung) sowie anderen Infektionen des weiblichen Harnwegs

14 Tabletten