



Christophorus
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

Hello Summer!



Ich fühle mich rundum
 gut geschützt im Urlaub.



editorial

Liebe Kundinnen und Kunden

Der Sommer ist endlich da und mit ihm die Zeit für Leichtigkeit, Sonne und gute Laune! Nach den ersten warmen Tagen spüren wir alle die positive Energie, die diese Jahreszeit mit sich bringt und die Sonne lockt uns nach draußen.

In dieser Sommerausgabe unserer eigenen Zeitung möchten wir Sie auf die sonnigen Tage vorbereiten und Ihnen hilfreiche Tipps für Ihr Wohlbefinden geben. Egal ob es um den richtigen Sonnenschutz, die besten Tricks gegen Insektenstiche, oder auch wenn nach einer etwas deftigere Grillerei der Magen rebelliert – wir haben Wissenswertes für Sie zusammengetragen.

Von der Pflege, über sportliche Tipps bis hin zu Erste-Hilfe für kleine Sommerblößen – wir möchten Sie optimal begleiten.

Ein ganz wichtiges Thema sind auch die oft viel diskutierten Reiseimpfungen, welche wir kurz zusammengefasst haben. Denn auch im Sommer ist Ihre Gesundheit unser größtes Anliegen.

Wir wünschen Ihnen eine wundervolle, erholsame und gesunde Sommerzeit!

Ihr Apotheker

Mag. Christoph Hoyer

APOTHEKE

Sicher reisen	S. 3
Es gibt Neuigkeiten	S. 4
All in One Wundversorgung	S. 5
Wenn Mücken zustechen	S. 6
Am besten schon zur Vorbeugung	S. 7
Wenn das Herz aus dem Rhythmus kommt	S. 8
Echter Allrounder für die Hausapotheke	S. 9

KÖRPER, GEIST & SEELE

Schüssler Zeldolor - Hilfe bei Kopfschmerzen	S. 10
Warum ich nicht abnehme	S. 11
Natürliche Hilfe bei Allergien	S. 12
Scwhwertberger Muskelöl	S. 13

VITALPRODUKTE

Sportlich in den Sommer starten	S. 14
Gelenksabnütungen vorbeugen	S. 15
Volksleidern Sodbrennen	S. 16
Das Gleichgewicht bewahren	S. 17

KOSMETIK

Die neue unsichtbare Gesichtscrème	S. 18
Nature Sonnenkosmetik	S. 19

IMPRESSUM JUNI 2025:

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**



Geburtstagsausflug mit Führung im Schloß Schwertberg.



Sicher reisen: Warum Reiseimpfungen unverzichtbar sind

Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm die Reiselust. Ob Abenteuer in fernen Ländern oder entspannte Tage am Strand – bevor wir uns ins Flugzeug setzen, gibt es ein Thema, das oft zu kurz kommt, aber von entscheidender Bedeutung für unsere Gesundheit ist: Reiseimpfungen. Experten warnen davor, die potenziellen Gesundheitsrisiken im Ausland zu unterschätzen und betonen die Wichtigkeit einer frühzeitigen Impfberatung.

Unerwartete Gefahren im Paradies

„Viele Reisende machen sich keine Gedanken darüber, dass in fernen Ländern Krankheiten lauern können, die bei uns längst ausgerottet sind oder nur selten vorkommen. Dabei reichen oft schon ein Mückenstich oder kontaminiertes Wasser aus, um sich ernsthafte Infektionen zuzuziehen.“

Zu den häufigsten impfpräventablen Reisekrankheiten gehören Hepatitis A und B, Typhus, Gelbfieber, Tollwut, Japanische Enzephalitis und Meningokokken-Erkrankungen. Die Notwendigkeit einer Impfung hängt stark vom Reiseziel, der Art der Reise (z.B. Rucksacktourismus vs. Pauschalreise) und der Reisezeit ab (Influenza, Corona, Dengue...)

Vorsorge ist der beste Schutz

Eine gute Reisevorbereitung beginnt idealerweise sechs bis acht Wochen vor Abreise. Das gibt uns genug Zeit, den Impfplan optimal auf die Bedürfnisse des Reisenden

abzustimmen. Einige Impfungen benötigen nämlich eine gewisse Zeit, um ihre volle Schutzwirkung zu entfalten, und manche Impfstoffe müssen in mehreren Dosen im Abstand von Wochen verabreicht werden.

Welche Impfungen brauche ich?

Die Empfehlungen für Reiseimpfungen variieren stark. Für viele beliebte Reiseziele in Asien, Afrika und Südamerika sind Impfungen gegen Hepatitis A und Typhus Standard. Wer in Gelbfieber-Endemiegebiete reist, benötigt eine Gelbfieber-Impfung, die in einem internationalen Impfpass dokumentiert werden muss und oft bei der Einreise vorgeschrieben ist. Für Abenteuerreisen oder längere Aufenthalte in ländlichen Gebieten ist unbedingt eine Impfung gegen Tollwut oder Japanische Enzephalitis zu empfehlen.

Auch der Schutz gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR) sowie Polio, Tetanus, Diphtherie und

Keuchhusten sollte vor jeder Reise überprüft und gegebenenfalls aufgefrischt werden, da diese Impfungen auch in Österreich zum Standardrepertoire gehören.

Mythen und Fakten rund um Reiseimpfungen

Trotz der klaren medizinischen Empfehlungen halten sich immer noch einige Mythen hartnäckig. „Manche glauben, eine Impfung sei nur bei sehr langen Reisen notwendig, oder dass man sich durch einfache Hygienemaßnahmen ausreichend schützen kann. Beides ist falsch. Auch bei kurzen Aufenthalten kann man sich infizieren, und während Hygiene wichtig ist, bietet sie keinen vollständigen Schutz vor bestimmten Erregern, die beispielsweise durch Mücken übertragen werden.“

Fazit: Informieren Sie sich frühzeitig!

Reiseimpfungen sind ein wichtiger Bestandteil einer verantwortungsvollen Reiseplanung. Sie schützen nicht nur den Reisenden selbst, sondern tragen auch dazu bei, die Ausbreitung von Krankheiten einzudämmen. Bevor Sie Ihren Koffer packen, nehmen Sie sich die Zeit für eine umfassende Impfberatung. So können Sie Ihre Reise unbeschwert genießen und unliebsamen Überraschungen vorbeugen. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Lassen Sie sich einfach bei uns beraten und genießen Sie sorgenfrei ihren Urlaub



Es gibt Neuigkeiten!

Wir haben eine zweite Schüssler Fachberaterin!

Ende März hat unsere PKA, Zehethofer Monja, Ihre umfangreiche Ausbildung zu den Schüssler Salzen und deren Anwendung erfolgreich abgeschlossen. Voller Begeisterung möchte sie ihre neu erworbenen Kenntnisse an Sie weitergeben.



Schüssler Salze sind eine sanfte und wirkungsvolle Methode, um unseren Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Deren Einnahme trägt zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens bei. Möchten auch Sie wissen, wie gut Ihre Mineralstoffspeicher gefüllt und ob manche

Beschwerden vielleicht schon Anzeichen eines Mangels sind?

Frau Zehethofer nimmt sich in einer persönlichen Beratung gerne Zeit für Ihr Anliegen. Durch gezielte Fragen und mithilfe einer Antlitzanalyse kommen wir Ihren Mängeln auf die Spur und erstel-

len Ihnen Ihre ganz individuelle Einnahmeempfehlung.

Ist Ihr Interesse geweckt?

Dann kontaktieren Sie uns gerne telefonisch 07262/61180 oder per Mail info@apotheke-schwertberg.at, um einen Termin zu vereinbaren.

TIPPS, um Sonnenbrand zu vermeiden:

- 30 Minuten vor dem Sonnenbad das Sonnenschutzprodukt auftragen
- mehrfach und großzügig anwenden (insbesondere nach dem Baden)
- Schatten aufsuchen – zwischen 11 und 15 Uhr (vor allem von Mai bis August)
- Hut, Sonnenbrille und geeignete Kleidung in der Sonne tragen
- Kleinkinder und Babys niemals direkter Sonne aussetzen
- Vor allem zu Beginn der Sommersaison einen sehr hohen Lichtschutzfaktor benutzen

Erste Hilfe
bei leichtem
Sonnenbrand

Kühlt,
befeuchtet und
unterstützt so die
Heilung

Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.



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.



Die All in One Wundversorgung



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.

Wunde ist nicht gleich Wunde! Man unterscheidet:

- Mechanische Wunden wie etwa Schürf- oder Schnittwunden. Auch Kratz und Bisswunden zählen zu den mechanischen Ursachen mit hohen Infektionsrisiko.
- Thermische Wunden wie etwa Erfrierungen, Verbrennungen oder Verbrühungen entstehen durch das Einwirken von Hitze oder Kälte.
- Chemische Wunden entstehen durch den Kontakt mit Laugen oder Säuren
- Strahlenbedingte Wunden sind eher seltener und können durch Bestrahlung im Rahmen einer Krebstherapie oder durch Röntgenstrahlen entstehen.

- Akuten (direktes traumatisches Ereignis) und chronischen Wunden. Von einer chronischen Wunde spricht man, wenn diese trotz fachgerechter Behandlung nach 2-3 Wochen immer noch nicht abgeheilt ist.
- Einfachen und Komplizierten Wunden. Einfache Wunden sind in der Regel komplikationslos und nicht sehr tief, wobei komplizierte Wunden auch Nerven, Gelenke oder Sehnen verletzen. Solche Wunden gehören in Expertenhand.
- Offenen (Gewebe wird sichtbar) und geschlossenen Wunden mit intakter Haut. (Blutergüsse) Betadona Wund-Gel oder Betadona Wund-Spray verhindern das Erreger durch die geschwächte

Hautbarriere „einwandern“ und Infektionen auslösen. Das in den breitwirksamen Präparaten enthaltene Povidon- Iod wirkt keimtötend gegen Bakterien, Pilze, Sporen, Viren und Einzeller. Es verhindert weitgehend Eiterbildung und begünstigt eine rasche problemlose Wundheilung.

Egal ob Spray oder Gel, beide Präparate sind mehrmals täglich auf die betroffene Stelle aufzutragen und bei Entfärbung zu erneuern. Betadona wirkt schmerzfrei und kann ab dem ersten Jahr angewendet werden.

Bei leichteren Verletzungen ist der Betadona Wund- Spray das Mittel der Wahl. BETADONA® Wund-Spray bildet einen trockenen Film auf der behandelten Stelle und ist leicht abwaschbar.



BETADONA®

BE UNSTOPPABLE

Die ALL-IN-ONE WUNDVERSORGUNG

- DESINFIZIERT
- SCHÜTZT VOR INFEKTIONEN
- UNTERSTÜTZT DIE WUNDHEILUNG



UMFASSEND
KEIMTÖTEND



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs-
information, Arzt oder Apotheker. AN-205-02-5000, Stand Februar 2025



HERMES ARZNEIMITTEL
Vertriebsgesellschaft mbH,
Wasnergasse 15, 1200 Wien

www.betadona.at

Wenn Mücken die Haut auf die Probe stellen....



Über den sommerlichen Genuss von Eiscreme, faulen Tagen am See und lauen Abenden im Garten senkt sich gar zu häufig jäh ein surrender, pieksender Schatten: Mücken.

Obwohl sie v.a. in der Dämmerung aktiv sind, bietet uns die Dunkelheit keinen Schutz, denn Mücken riechen ihre Opfer. Angelockt werden sie aber auch durch Körperwärme und Schweiß.

Mückenstiche - Was passiert dabei eigentlich?

Mückenstiche erfordern einen gerinnungshemmenden Stoff an der Einstichstelle, damit das Blut des Opfers flüssig bleibt. Der löst bei

Menschen die Ausschüttung von körpereigenem Histamin aus – eine allergische Reaktion, die in der Regel auf die Einstichstelle begrenzt und meistens mit dem „quälenden“ Juckreiz verbunden ist. Häufig bildet sich an der Einstichstelle für einige Stunden eine Pustel.

Sieht man vom Jucken und den unschönen roten Quaddeln auf der Haut ab, sind Mückenstiche in der Regel harmlos. Unbehandelt lässt der Juckreiz innerhalb weniger Tage nach und die Pustel verschwindet

Bei allen allergischen Hautreaktionen (Ekzeme, Kontaktallergien, Sonnenbrand, entzündeten Stichen) hat sich die äußerliche Anwendung von Hydrocortisonacetat bewährt. Der sehr gut untersuchte Wirkstoff reicht häufig schon in geringer Dosierung aus, um Juckreiz, Rötung und Entzündung zu lindern.

Die neuartige Beschaffenheit des Cremogels verbindet gleich mehrere wissenschaftlich belegte Wirkvorteile. Das einzigartige Zusammenspiel des Wirkstoffs Hydrocortisonacetat und der Cremogel-Grundlage ermöglicht eine besonders schnelle Wirkstoff-Anflutung und schnellen Transport in die Haut. Hydrocortison wirkt anti-allergisch, entzündungshemmend und juckreizstillend

Soventol Hydrocortisonacetat wird 2-3x täglich dünn aufgetragen und ist für Kinder ab 6 Jahre geeignet.

ENTZÜNDUNG? JUCKREIZ?

Alarmstufe
Rot für
die Haut.

Unsere
Nr. 1*



Bald im
neuen
Design

Soventol® Creme. Die schnelle Hilfe!

- Juckreizstillend
- Gegen Schwellung und Rötung
- Anti-entzündlich

soventol.at

 **MEDICE**
THE HEALTH FAMILY

*erste rezeptfreie Hydrocortisonacetat Creme in Österreich
Bezeichnung: Soventol Hydrocortisonacetat 0,5 % Creme. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von mittelstark geröteten, entzündeten oder allergischen Hautzuständen bei Erwachsenen und Kindern über 6 Jahren, für die schwach wirksame Corticosteroide in geringen Konzentrationen angezeigt sind. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 11/2023.**

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

Am besten schon zur Vorbeugung das richtige Duo

Strahlend weiße Zähne, ein frischer Geruch nach Minze und weder Karies noch Plaque in Sicht, ein Idealfall der wünschenswert ist.

Durch das zweimal tägliche Putzen mit Parodontax Zahnpaste wird die Entfernung der Beläge aus Plaque Bakterien, welche die Hauptursache von Zahnfleischbluten sind, entlang des Zahnfleischrandes unterstützt. Somit hilft die Zahnpaste dabei, den Zahnfleischrand straff zu halten.

Parodontax sollte 2x tgl verwendet werden. Bereits nach wenigen Anwendungen spürt man den Unterschied im Mundraum und am Zahnfleisch.

Eine gesunde Mundflora ist der erste Schritt, um sich wohlfühlen.

Bereits in unserer Mundhöhle beginnt die Verdauung und die Aufnahme unserer Nährstoffe. Daher ist auch unser Mund bereits mit speziellen Bakterien und Enzymen besiedelt, welche diese Aufgabe übernehmen. Im Laufe des Tages bildet sich auf den Zahnflächen und auch in den Zahnzwischenräumen bakterieller Zahnbelag, die sogenannte „Plaque“. Wird der Belag nicht täglich entfernt, produzieren die darin enthaltenen Bakterien Schadstoffe. Diese können in das Gewebe des Zahnfleisches eindringen und zu einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis) führen.

Die Entzündung zeigt sich durch gerötetes, geschwollenes und empfindliches Zahnfleisch, das nicht mehr straff am Zahn anliegt. Wenn während des Putzens oder bei der Zahnzwischenraumreinigung Zahnfleischbluten auftritt, kann das ein deutliches Anzeichen für eine Entzündung sein. Schreitet diese unbehandelt fort, kann sie auf den darunterliegenden Knochen übergreifen. Man spricht dann von Parodontitis. Schlimmstenfalls führt diese zum Verlust des Zahnes.

Seit vielen Jahren hat sich eine Therapie mit dem Wirkstoff Chlorhexidin bewährt. Chlorhexidin, der Wirkstoff von Chlorhexamed FORTE, hat ein breites Wirkungsspektrum gegen grampositive und gramnegative Bakterien und bekämpft damit die Ursache der Beschwerden.

Das Arzneimittel dient besonders der Vorbeugung und Verminderung von Zahnbelägen, unterstützt die Heilungsphase nach operativen Eingriffen und wirkt gegen bakterielle Infektionen im Mund- und Rachenraum.

DAS STARKE DUO

bei Zahnfleischproblemen



Arzneimittel*: Wirkstoff: Chlorhexidin.

Chlorhexamed

- Mit dem bewährten Wirkstoff Chlorhexidin
- Bekämpft Entzündungen und Infektionen des Zahnfleisches

parodontax med

- Hilft Zahnfleischbluten vorzubeugen
- Speziell entwickelt für exzellente Plaqueentfernung



Kosmetikum

*IQVIA™ 09C1 Zahnschutzpräparate MAT/03/2025

**Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand: April 2025. Haleon - Gebro Consumer Health GmbH, Österreich. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.

Wenn das Herz aus dem Rhythmus kommt



Meist sitzt das Herz leicht nach links versetzt hinter dem Brustbein. Im Normalfall wiegt es bei einem Erwachsenen zwischen 300 und 350 Gramm, und es besteht fast ausschließlich aus Muskelmasse. Durch regelmäßige Kontraktionen wird Blut oder Hämolymphe in den Kreislauf und somit durch den Körper gepumpt und so die Versorgung aller Organe gesichert.

Wenn das Herz sich meldet, kann das verschiedene Ursachen haben und muss nicht gleich das Schlimmste bedeuten. Oftmals bringt uns Stress oder eine unvorhersehbare Situation aus dem Rhythmus und das Herz schlägt schneller. Dennoch sollten häufig auftretende Symptome wie nervöse Anspannung, übermäßiges Herzklopfen oder nervös bedingte Herzbeschwerden zuerst vom Arzt abgeklärt werden, um organische Erkrankungen ausschließen zu können.

Gereiztheit, Sorgen, Unruhe oder Ängste sind weitere Faktoren die das Herz schneller schlagen lassen können, hier kann auf die Pflanzenwelt zurückgegriffen werden.

Das in Corimia® enthaltene Herzgespann ist in jedem Kloster- und Apothekergarten zu finden und war einst eine der wichtigsten Heilpflanzen. Selbst Hildegard von

Bingen bezeichnete das Herzgespann als Freude für Herz- und Kreislauf.

Herzgespannkraut wurde bereits in vielen Studien untersucht. Diese Untersuchungen haben gezeigt, dass es direkt am Herzen wirkt, wobei es eine allgemein beruhigende Wirkung entfaltet und das Herz entlastet. Aufgrund dieser spezifischen Wirkung tritt schnell eine effektive Linderung der Beschwerden ein. Die empfohlene Dosierung für Erwachsene liegt bei 1 bis 3 Filmtabletten täglich.

Dies ermöglicht eine flexible Anpassung der Einnahme.

So kann individuell auf persönliche Bedürfnisse und Gegebenheiten Rücksicht genommen werden.

Sollten Sie den Eindruck haben, dass die Wirkung von Corimia® zu stark oder zu schwach ist, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder an die Christophorus-Apotheke.

Nehmen Sie die Filmtablette zu den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit (z.B. ein Glas Wasser) ein.



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.

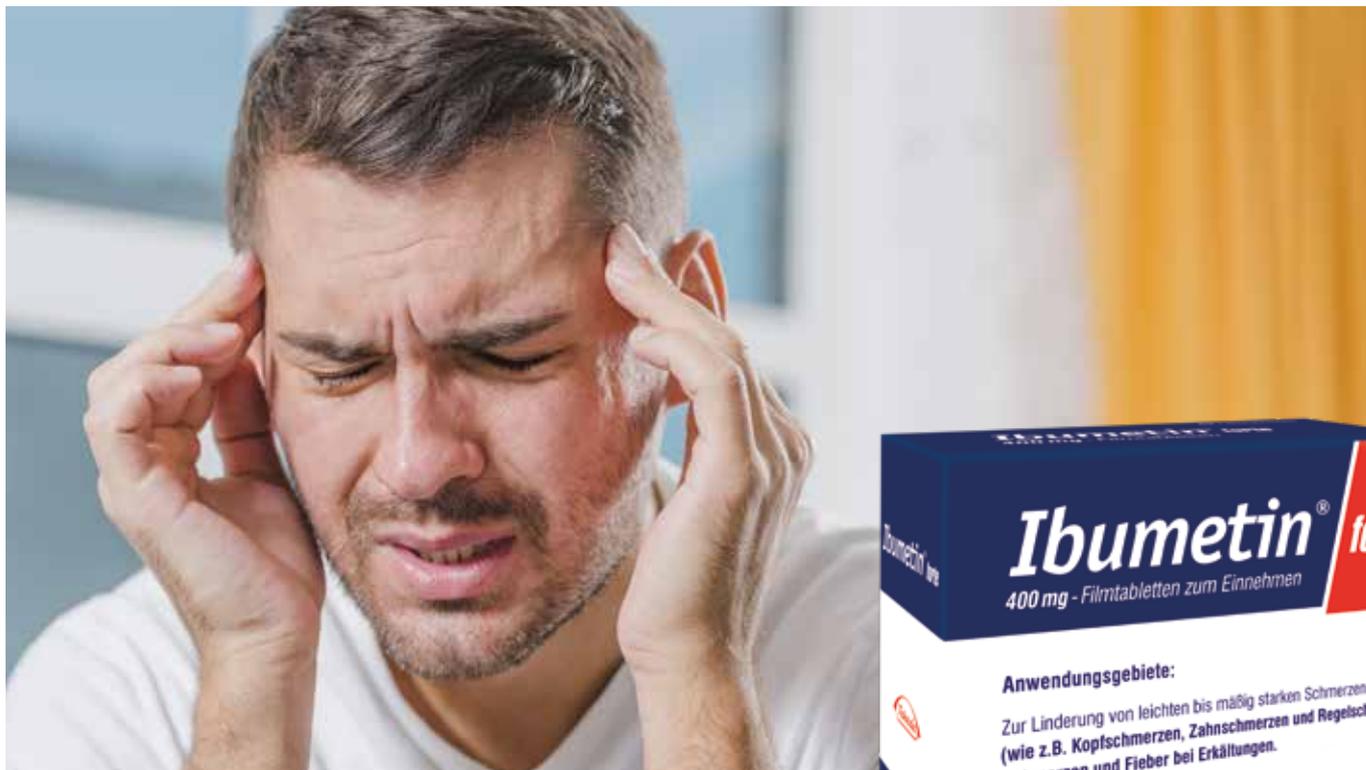
Die Kühlbehandlung vergrößert den schmerzfreen Bewegungsreich der Gelenke und entspannt

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.



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: Falls 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 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.

Familienzuwachs bei Schüssler Zeldolor – die natürliche Hilfe bei Kopfschmerzen

PKA Monja Zehethofer



„Bei Kopfschmerzen immer auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten! Kühle Stirn- und Nackenkompressen können die Schmerzen zusätzlich lindern. Ätherische Ölen wie Pfefferminze oder Teebaumöl haben eine zusätzliche lindernde Wirkung bei Kopfschmerzen.“

Kopfschmerzen können in verschiedenen Stärken und unterschiedlichen Symptomen auftreten. Stress, Leistungsdruck aber auch übermäßiger Alkoholkonsum begünstigen in manchen Fällen die Neigung zu Kopfschmerzen.

Spannungskopfschmerzen sind die häufigste Form von Kopfschmerzen und äußern sich meist als ein drückendes oder ziehendes Gefühl, der beidseitig am Kopf im Bereich der Stirn auftritt.

Besonders intensiv sind Clusterkopfschmerzen, welche einseitig und in Episoden wiederkehrend auftreten.

Bereits Kinder und Jugendliche leiden heutzutage oft unter Kopfschmerzen. Die Ursache liegt hier meist an Schlafmangel, Leistungs-

druck, falscher Ernährung oder eine zu lange Bildschirmzeit am Handy. Die Erfolge der Schüssler Komplettmittel sprechen für sich, und nun gibt es mit Zeldolor eine natürliche Alternative zu den bekannten Arzneimitteln.

Was macht Zeldolor aber so besonders? Zeldolor kann sowohl bei Migräne oder Spannungskopfschmerzen als auch bei Clusterkopfschmerzen angewendet werden. Es ist bereits für Kinder geeignet und leicht in der Einnahme und in der Dosierung.

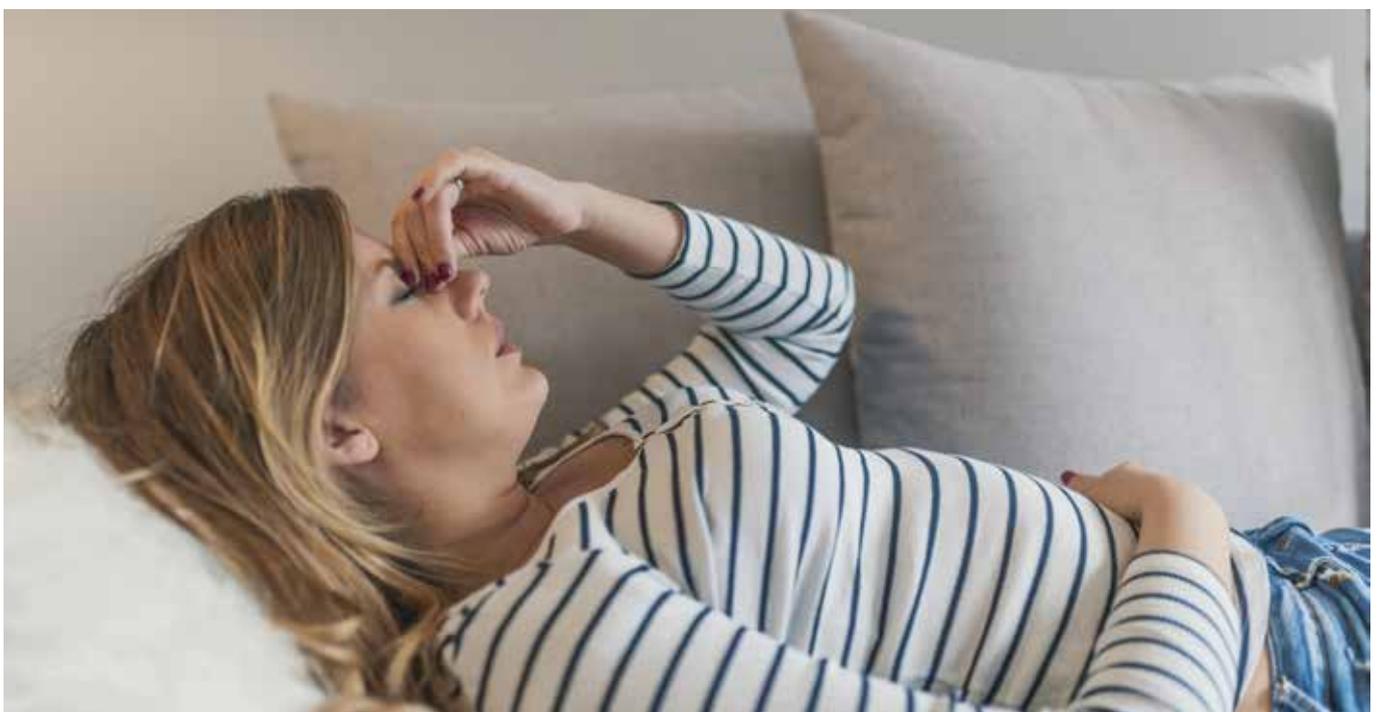
Dosierung Erwachsene und Jugendliche ab 12: Bei akuten Beschwerden alle 5 Minuten 1 Tablette im Mund zergehen lassen. Bei chronischen Beschwerden

stündlich 2 Tabletten im Mund zergehen lassen.

Kinder ab 6 Jahren nehmen bei akuten Beschwerden alle 5 Minuten 1 Tablette und bei chronischen Beschwerden stündlich 1.

Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Sollten die Beschwerden nach sieben Tagen nicht besser werden, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



Wenn es mit der Bikinifigur nicht so funktionieren will oder immer etwas dazwischen kommt



Wer kennt es nicht die guten Vorsätze vom Beginn des Jahres weniger zu Essen. Diese sind gut gemeint und dann doch wieder, spätestens im Frühjahr, über Bord geworfen worden.

Bachblüten können dabei helfen Emotionen und mentale Schwächen in Stärken zu verwandeln. Sie sind keine klassischen Abnehmmittel welche den Stoffwechsel beeinflussen aber Bachblüten helfen zu innerer Balance und tiefer liegende Ursachen auf Dauer zu beseitigen.

Wichtig ist es zu wissen zu welchem Typ „Esser“ man zählt: Ist man ein Kummer- Frust oder Belohnungssesser? Schlingt man gestresst seine Mahlzeit aufgrund fehlender Zeit einfach runter? Gehört man zu den „Schutzschicht“ Essern (Personen die sich aufgrund des Körpergewichts von anderen Menschen abgrenzen wollen, da sie das Gefühl von Schutz brauchen) oder schlemmt man einfach nur aus Langeweile vor sich hin? Welche Blüten können helfen durchzuhalten und Gewohnheiten dauerhaft zu ändern:

Chicory: Kränkungen, Enttäuschungen oder mangelnde Beachtung – „ich tu mir was gutes“
Star of Bethlehem: Trauer und Schicksalsschläge werden in sich hineingefressen (Kummerspeck!)?

Heather: fehlende Anerkennung oder Aufmerksamkeit. Auch Menschen die sich einsam fühlen.

Impatiens: „Ich habe keine Zeit für das Essen, daher schlinge ich oft alles schnell hinunter und übersehe meinen Sättigungspunkt.“

Cherry Plum: Man steht oft innerlich unter Strom - um Ausgleich zu schaffen oder auch unangenehmen Gefühle zu unterdrücken.

Elm: „Mir wird alles zu viel. Ich habe keine Ahnung, wie ich das alles schaffen soll.“

Oak: „Ich habe keine Zeit für Pausen. Bei Heißhunger esse ich ein Stück Schokolade

Centaury*: „Ich bin oft ausgelaut. Jeder will was von mir und kann so schwer nein sagen, da ich niemanden enttäuschen will. Ich und meine Zeit für mich kommen

meist zu kurz.“

*Ergänzend mit Pine bei begleitendem schlechtem Gewissen. Man fühlt sich minderwertig und kann mit Lob und Dankbarkeit nicht umgehen.

Aspen: Personen die sensibel und dünnhäutig sind.

Walnut: „Ich kenne meinen Weg. Manchmal lasse ich mich jedoch von anderen beeinflussen. auch Stimmungen übernehme ich schnell.“

Abnehmen ist keine Angelegenheit auf ein paar Wochen.

Wichtig ist es sich langsam, aber nachhaltig umzustellen und zu analysieren welche Gewohnheiten man nicht mehr braucht. Seelisch genauso wie die beim Essen. Dann funktioniert es auch mit der Wohlfühlfigur.



APOTHEKE SCHWERTBERG

GUTSCHEIN

PKA Julia Wöckinger



-20% auf die erste Beratung!

„Sichern Sie sich ihren Termin und lassen Sie sich individuell von mir, ihrer Bachblütenexpertin, beraten. Tel.: 07262/61180“

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.



Natürliche Hilfe bei Allergien

Phytopharma bei Allergien

Allergien schränken die Betroffenen meist in ihrem alltäglichen Leben ein. Manche reagieren stärker, manche schwächer. Im Großen und Ganzen handelt es sich bei allergischen Reaktionen meist um keine angenehme Sache. Egal ob Nahrungsmittelallergie, Sonnenallergie, Heuschnupfen oder Ähnliches – eine Allergie ist im Grunde eine Überempfindlichkeitsreaktion, die durch Fehlfunktionen im Immunsystem entsteht. Symptome sind besonders häufig Schnupfen, Niesen, tränende Augen und Hautausschläge.

Was hilft bei einer Allergie?

Auch bei allergischen Erkrankungen kann man auf die Eigenschaften bestimmter Pflanzen zurückgreifen, die entweder zur Symptomlinderung beitragen können oder die Ursache direkt behandeln.

Hierbei eignen sich besonders die folgenden Produkte von Phytopharma:

Akuter Heuschnupfen: Schwarze Johannisbeere, Hainbuche, Rotbuche, Schwarzer Holunder

Allergisches Asthma: Schwarze Johannisbeere, Rosmarin, wolliger Schneeball, Moorbirke

Bei einer akuten allergischen Reaktion ist das erste Mittel der Spray der schwarzen Johannisbeere, den man am besten mehrmals täglich gleich direkt in den Mund sprüht.

Um die allgemeine Allergiebereitschaft des Körpers zu senken, sollte der Patient in der symptomfreien Zeit eine Kur mit folgenden Mazeraten durchführen: Schwarze Johannisbeere, Rosmarin und Rotbuche.

Gemmo Mazerat schwarze Johannisbeere: In der Gemmotherapie wird die schwarze Johannisbeere bei allen Arten von Allergien eingesetzt. Es gehört zu den potentesten Heilmittel der Gemmotherapie. Es gilt als „natürliches Cortison“ und wirkt auf verschiedenen Wegen auf das Immunsystem. Neben der üblichen Dosierung im Akutfall kann man jede halbe Stunde drei Tropfen auf die Hand träufeln und aufschlecken.

Gemmo Mazerat Hainbuche: Die

Knospen der Hainbuche regen Milz und Leber an, binden Schwermetalle und bringen diese zur Ausleitung, sodass der Organismus allgemein gestärkt wird. Schon Dr. Bach verordnete die Essenz der Hainbuche um die Stressfähigkeit und Vitalität seiner Patienten zu erhöhen.

Gemmo Mazerat Rotbuche: Die Knospen der Rotbuche stärken die Nieren und wirken antiallergisch, da sie die Histaminfreisetzung vermindern. Das Mazerat stärkt die Leber und senkt erhöhte Harnsäurewerte. Die Rotbuche wird auch als der Baum der Toleranz bezeichnet und ist bei allen Zivilisationskrankheiten geeignet.

Gemmo Mazerat schwarzer Holunder: Der schwarze Holunder



wirkt entgiftend und stärkend auf den Menschen und regt das Immunsystem sowie den Stoffwechsel an. Im Atemtrakt wirkt das Mazerat abschwellend auf die Schleimhäute und bekämpft so Allergien, Asthma und Nasennebenhöhlenentzündungen.

Gemmo Mazerat wolliger Schneeball: Die Knospen der Pflanze haben einen starken Bezug zum Atmungssystem des Menschen. Das Mazerat hat eine entkrampfende und antiallergische Wirkung auf die Bronchien. Es

stärkt aber auch die Schilddrüse bei einer Unterfunktion. Bei Asthma und allergischen Erkrankungen, die verkrampfend auf die Bronchien wirken, ist dieses Mazerat geradezu unverzichtbar.

Gemmo Mazerat Rosmarin: Das Mazerat wärmt den Körper und ist ideal für Patienten mit kalten Händen und Füßen. Es regt Leber und die Gallenproduktion an, verbessert den Blutfluss und stimuliert unsere Drüsen. Es ist bei Allergien mit Leberbeteiligung unverzichtbar. Bei hohem Blutdruck

sollte man hierbei aber vorsichtig sein!

Gemmo Mazerat Moorbirke: Hierbei steht vor allem die reinigende Kraft der Birke im Vordergrund. Das Mazerat wirkt entgiftend und stark kräftigend. In Kombination mit dem Gemmo Mazerat Johannisbeere und dem Gemmo Mazerat Hainbuche kann das Gemmo Mazerat Moorbirke Allergien deutlich verbessern.

Lassen Sie sich bei uns beraten - wir helfen ihnen gerne weiter.

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.



Sportlich in den Sommer starten



Ob aktiver Athlet oder Freizeitsportler, die richtige Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen spielt eine entscheidende Rolle für die eigene Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Nährstoffe wie Magnesium, Kalium und Vitamin C sind essenziell für den Energiestoffwechsel, die Muskelfunktion und den Zellschutz.

Mit dem Sommer vor der Tür steigt auch die Motivation, mehr Sport im Freien zu betreiben. Die warme Sonne und die angenehmen Temperaturen locken uns nach draußen und bieten die perfekte Gelegenheit, unsere Fitnessziele zu verfolgen. Egal ob Joggen, Radfahren, Schwimmen oder andere Aktivitäten, der Sommer ist die ideale Zeit, um aktiv zu werden und die Vorteile einer regelmäßigen sportlichen Betätigung voll auszuschöpfen. Doch gerade bei intensiver körperlicher Aktivität unter heißen Bedingungen ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Mineralstoffversorgung zu achten, um den Körper optimal zu unterstützen und möglichen Mangelerscheinungen entgegenzuwirken.

Einer der bedeutendsten Mineralstoffe für Sportler ist Magnesium. Magnesium spielt eine entscheidende Rolle bei zahlreichen Stoff-

wechselprozessen im Körper, insbesondere im Energiestoffwechsel und der Muskelkontraktion. Ein ausreichender Magnesiumspiegel unterstützt die Muskelentspannung und beugt Muskelkrämpfen vor, die häufig während oder nach dem Sport auftreten können. Darüber hinaus ist Magnesium auch an der Erholung nach dem Training beteiligt und trägt zur Regeneration von Muskelgewebe bei.

Kalium ist ein weiterer wichtiger Mineralstoff, der beim Sport eine bedeutende Rolle spielt. Während des Trainings verliert der Körper durch das Schwitzen Kalium, was zu einem Ungleichgewicht führen kann. Ein ausreichender Kaliumspiegel ist entscheidend für eine optimale Muskelkontraktion, die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks und Elektrolytgleichgewichts sowie für die Verhinderung von Krämpfen.

Vitamin C ist ein unverzichtbares Vitamin für Sportler. Es ist nicht nur bekannt für seine immunstärkenden Eigenschaften, sondern spielt auch eine wichtige Rolle bei der Erholung nach dem Training. Vitamin C unterstützt die Bildung von Kollagen, einem wichtigen Bestandteil des Bindegewebes, das für die Gesundheit von Knochen, Sehnen und Bändern entscheidend ist. Zudem trägt es zur Verringerung von oxidativem Stress bei, der während intensiver körperlicher Aktivität entstehen kann.

Diese für Sportler essenziellen Nährstoffe sind in den Dr. Böhm® Magnesium Sport® Produkten enthalten. Die Produkte wurden speziell für Menschen entwickelt, die bei sportlicher Betätigung und körperlicher Anstrengung einen hohen Bedarf an Magnesium und Kalium haben.



Magnesium Sport! Für Leistung und Ausdauer.



Wie kann man Gelenksabnützungen (Arthrose) vorbeugen?

Das müssen Sie wissen: Wie kommt es zu Gelenksabnützungen? Die Gelenksabnützung, auch Arthrose genannt, ist eine Erkrankung die sich anhand von steifen, schmerzenden Gelenken erkennbar macht. Häufig betrifft diese Erkrankung ältere Menschen und kann die Beweglichkeit der Betroffenen enorm einschränken. Das heißt aber natürlich nicht, dass jüngere Menschen keine Arthrose bekommen können.

Auslöser sind unter anderem Übergewicht, Bewegungsmangel, Veranlagung, Fehlhaltungen oder körperliche Belastung in Beruf und Sport.

Arthrose kann in jedem Gelenk auftreten. Besonders häufig betrifft es aber Knie, Hüfte und die Hände. Gelenksabnützung tritt immer dann auf, wenn die schützende Knorpelschicht der Knochenenden dünner wird und die Knochen schließlich in weiterer Folge aneinanderreiben.

Wie kann man Gelenksabnützungen vorbeugen?

Es ist also besonders wichtig schon im Vorhinein Maßnahmen zu setzen, die eine Arthrose verhindern oder zumindest stoppen

können. Bewegung ist hierbei essenziell. Vor allem gelenkschonender Sport wie z.B. Radfahren oder Schwimmen kann die Gelenke fit halten. Außerdem ist es auch wichtig auf seine Haltung und Bewegungsabläufe im Alltag zu achten - egal ob im Beruf oder in der Freizeit. Man sollte also besonders darauf achten, bestimmte Gelenke (z.B. Knie oder Hände) nicht unnötig extra zu belasten. Auch ein gesunder und bewusster Lebensstil ist hierbei ratsam.

Genau wie jeder andere Teil unseres Körpers brauchen auch Gelenke, Knorpel, Bänder und Bandscheiben regelmäßig bestimmte diätetische Nährstoffe, um funktionsfähig zu bleiben. Glu-

cosamin, Chondroitin, Collagen, Hyaluronsäure und Schwefel sind 5 grundlegende Substanzen bzw. Bausteine, die für die Bildung von Knorpelgewebe und Collagenfasern sowie für die Gelenksflüssigkeit erforderlich sind. Vitamin D3 und Mangan helfen ebenfalls um die Knochen und Bänder zu stabilisieren.

Ein österreichisches Produkt welches all diese Substanzen und dazu noch Weihrauch enthält ist z.B. das Arthroplex Premium von Nicapur welches wir derzeit in Aktion haben (Gutschein auf Rückseite)

Bei weiteren Fragen oder Anregungen stehen wir Ihnen wie immer gerne zur Verfügung!

Starke Knochen,
geschmeidige Gelenke
& keine Zusätze.



Enthält körpereigene Nährstoffe für Knorpel, Sehnen, Bänder und Gelenke

Perfekt abgerundet mit Weihrauch-Extrakt für unbeschwerte Gelenke

Unterstützt starke Knochen, Muskeln und festes Bindegewebe*

*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knorpel und der Knochen bei. Vitamin D unterstützt die Erhaltung normaler Knochen und trägt zur normalen Muskelfunktion bei. Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei.

nicapur

BEWEGLICH IN ALLEN LEBENSLAGEN.

think healthy

RABATT-GUTSCHEIN auf der Rückseite!



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. Sodbrennen gilt außerdem als das Leitsymptom für die gastroösophageale Refluxkrankheit – kurz Reflux genannt. 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 mangelhaftes Kauen können 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 auch 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

feinster 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!**

Geschichten vom **SODBRENNEN**

NEU

Auch bei stillem Reflux

Praktisch für unterwegs!

Rasche Hilfe bei **Sodbrennen** und **Refluxbeschwerden**.



Kautabletten



Direktsticks

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

gastrobalance.at

Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Kwizda
Pharma

Intimpflege ganz individuell

LACTAMOUSSE® **Pur**

LACTAMOUSSE® **Fresh**



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.gesundescheide.at

Intimpflege: Das Gleichgewicht bewahren

Die Scheidenflora besteht aus zahlreichen Mikroorganismen, die in einem natürlichen Gleichgewicht existieren. Ein Ungleichgewicht in der Scheidenflora kann zu verschiedenen Beschwerden führen. Dies kann durch unterschiedliche Faktoren wie hormonelle Veränderungen, Antibiotikaeinnahme, Stress, ungesunde Ernährung oder übermäßige Intimhygiene verursacht werden.

Wenn die Scheidenflora aus dem Gleichgewicht gerät, kann dies zu einer übermäßigen Vermehrung von schädlichen Bakterien oder Pilzen führen. Symptome wie Juckreiz, Brennen, unangenehmem Geruch, verstärktem Ausfluss oder Reizungen sind dadurch die Folge. In einigen Fällen kann es auch zu einer vaginalen Infektion wie einer bakteriellen Vaginose oder einem Hefepilzinfekt kommen. Um die Scheidenflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ist es

wichtig, auf eine gesunde Intimpflege zu achten. Dabei sollen aggressive Reinigungsmittel, parfümierte Produkte und übermäßiges Waschen vermieden werden. Ideal zur Reinigung sind milde, pH-neutrale Seifen oder spezielle Intimwaschlotionen, die den natürlichen Säureschutzmantel der Vagina nicht beeinträchtigen.

Der **Lactamousse® Pur Pflegeschaum** reinigt sanft und mild mit Milchsäure, Aloe und Hamamelis.

Er beugt Intimbeschwerden vor und wird zur täglichen Pflege, besonders während Periode oder Schwangerschaft, empfohlen.

Gynophilus® Classic hilft bei der raschen Wiederherstellung Ihrer gesunden Scheidenflora und des natürlichen pH-Wertes in der Scheide.

Das Produkt wird kurmäßig angewendet. Die enthaltenen Milchsäurebakterien dienen als natürlicher Schutz.

Die neue unsichtbare Gesichtscreme für den Sommer mit hohem UV Schutz

JETZT NEU – Das transparente¹ Ultra Fluid INVISIBLE SPF 50 von Avène für die empfindliche Gesichtshaut mit hohem Sonnenschutz gegen UVB- und UVA-Strahlen und Vorbeugung von Hautalterung und Hyperpigmentierung infolge von kurzwelligem HEV Blue Light.²

HOHER SONNENSCHUTZ: Dieses Produkt enthält TriAsorB™, einen Breitspektrum-Sonnenfilter, der vor UV-Strahlen und darüber hinaus sogar vor kurzwelligem Blue

Light schützt. Es schützt vor der Beschleunigung der Hautalterung.

ULTRALEICHTE TEXTUR: Seine wasserähnliche Technologie bietet eine Textur, die so leicht wie Wasser ist, ein nicht wahrnehmbares Finish und ein Gefühl von nackter Haut nach dem Auftragen, was es zur perfekten Make-up-Grundlage macht. Die hochverträgliche, parfümfreie und wasserfeste Formulierung wurde für empfindliche Haut entwickelt.

APOTHEKE SCHWERTBERG

MEIN TIPP



PIKA Susanne
Kramer-Fröschl

„Avène Ultra Fluid - Eine ultra-flüssige, leichte Textur für schöne, gleichmäßige und geschützte Haut.“

¹ Transparentes Finish. Verbraucheranwendungstest mit 65 Proband:innen.
² Beugt Hautalterung und Hyperpigmentierung infolge von kurzwelligem Blue Light vor.



**100%
TRANSPARENT**



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**NEU: ULTRA FLUID SPF 50
ULTRA LEICHTE TEXTUR**

**HEV
BLUE LIGHT
FILTER**

Patentierter Filterkomplex mit TriAsorB™

UVB	UVA
HEV BLUE LIGHT 420nm ¹	

*Täglich bei jedem
Wetter auftragen.*

¹ Filtersystem und Antioxidans als zusätzlicher Schutz vor Hautalterung und Hyperpigmentierung durch kurzwelliges Blue Light

3€ AUF ALLE PRODUKTE
DIE GANZE SAISON

*Erlösbar beim Kauf von Eau Thermale Avène Sonnenprodukten gegen Abgabe des Rabattcoupons in teilnehmenden Apotheken. Aktionsende: 31.08.2025. Weitere Einlösebedingungen finden Sie auf dem Rabattcoupon.



**RABATT-
GUTSCHEIN**
auf der
Rückseite!

Made in Austria: NATURE Sonnenkosmetik für davor und auch danach.

Heimische Naturkosmetik hat in den letzten Jahren einen bemerkenswerten Aufschwung erlebt. Die wachsende Nachfrage einer nachhaltigen österreichischen Pflegelinie zeigt das steigende Bewusstsein der Verbraucher für Gesundheit, Umweltverträglichkeit und die Verbindung zwischen Natur und Schönheit.

NATURE von Pure Green Cosmetics, als echter Pionier auf dem Markt, ist es wichtig auch die Umwelt zu schützen, indem sie nachhaltige Herstellungspraktiken und umweltfreundliche Verpackungen bevorzugt. Eine österreichische Firma die auf unsere Heimat aufpasst und vegane, tierversuchsfreie Produkte, deren Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt ist, herstellt.

Denn Sommer in vollen Zügen genießen mit einer Sonnenpflege für die ganze Familie.

Die vegane, wasserfeste Formulierung von Pure Med Sonnencreme LSF 50 mit wertvollem BIO-Sonnenblumenöl und Vitamin C versorgt die Haut optimal mit Feuchtigkeit und eignet sich auch ideal für Babys und Kinder.

Die Hautverträglichkeit ist dermatologisch bestätigt und für empfindliche und trockene Haut geeignet. Die Sonnencreme ist vegan

und tierversuchsfrei und enthält einen rein mineralischen Lichtschutzfaktor aus Zinkoxid.

Wichtig ist, die Sonnencreme schon vor dem Aufenthalt in der

Sonne großzügig aufzutragen. Geringe Auftragsmengen reduzieren die Schutzleistung erheblich.

Diesen Vorgang mehrmals je nach Aufenthaltsdauer in der Sonne wiederholen. Aufgrund des rein mineralischen Lichtschutzfilters kann die Haut weiß erscheinen. Notwendig ist es die Haut nach dem Sonnenbad mit hochwertiger Pflege zu versorgen.

Wohlthuende BIO-Aloe Vera, feuchtigkeitsspendendes Gurkenwasser, Vitamin E und reichhaltige BIO-Sheabutter versorgen die Haut nach dem Sonnenbad intensiv. Die natürliche Regeneration der Haut wird unterstützt, sie wird gekühlt, erfrischt und beruhigt.

Diese Produkte werden ausschließlich für den gesamten Bezirk Perg in unserer Apotheke angeboten.

**Christophorus-Apotheke
Schwertberg - Das tut gut!**



Rabatt-Gutscheine

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

-15%
auf REFLU



Kautabletten

Direktsticks

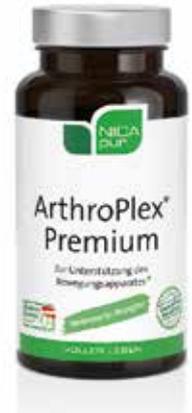
Gastr Balance
REFLU
Bei Refluxbeschwerden

Gastr Balance
REFLU+
KAUTABLETTEN
Bei Refluxbeschwerden

- Verdaunen & leichte Verdauung
- Blähungen
- Hilft gegen Sodbrennen
- Hilft gegen Sodbrennen & Refluxbeschwerden
- Hilft gegen Sodbrennen & Refluxbeschwerden

-15%
auf
ArthroPlex
Premium

Starke Knochen,
geschmeidige Gelenke
& keine Zusätze.



Magnesium Sport!
Für Leistung und Ausdauer.



IM JULI
-20%

GUTSCHEIN

Dr. Böhm
**MAGNESIUM
SPORT**
+ Aminosäuren

BRAUSE

Für Muskelkraft und Ausdauer
Plus schnelle Regeneration

BETADONA®

-15%
auf BETADONA

**UMFASSEND
KEIMTÖTEND**



**HERMES
ARZNEIMITTEL**

**BETADONA®
WUND-GEL**
Povidon-Iod

**BETADONA®
WUND-SPRAY**
Povidon-Iod

-15%
auf Soventol

**Alarmstufe
Rot für
die Haut.**



**MEDICE
THE HEALTH FAMILY**

**Soventol®
0.5%
CREME**
Soventol Hydrocortisonacetat 0,5% Creme

**Soventol®
Hydrocortisonacetat 0,5% Creme**
MEDICE

Auf
NATURE
Sonnen-
Produkte
-15%

GUTSCHEIN



**PURE
GREEN
MED**
SUN
WASSERLOSE
SONNENSCHNEME
SP 50
WASSERLOSE
SONNENSCHNEME
SP 50

**PURE
GREEN**
AFTER SUN
LOTION
WASSERLOSE
SONNENSCHNEME
SP 50
WASSERLOSE
SONNENSCHNEME
SP 50