

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



Schönen
Sommer!



Besuchen Sie noch
heute www.apomed.at

Die österreichische
Online Apotheke.
ApoMed.at



Liebe Kundinnen und Kunden

Der Sommer ist endlich da und wir geben gerne dem natürlichen Drang nach, uns draußen mehr zu bewegen oder zu entspannen und das Wohlbefinden zu steigern.

Sonnenbaden, sportliche Betätigung sowie lange und laue Abende bei Sternenhimmel stehen dabei auf dem Programm. Zur Abwehr von lästigen Insekten – ob beim Wandern oder dem gemütlichen Tagesausklang auf der Terrasse oder an anderen gemütlichen Plätzen – halten wir im Thema „Schluss mit Lustig“ ein paar Ratschläge für Sie parat.

Weiters haben wir in dieser Sommerausgabe zahlreiche Ratschläge bei kleinen Verletzungen, Blutergüssen oder anderen Arten von Schmerzen für Sie.

Bitte vergessen Sie nicht auf einen ausreichenden Sonnenschutz, wenn Sie Ihre Zeit im Freien verbringen und beachten Sie auch unsere tollen Angebote und Gutscheine in dieser Sommerausgabe.

Wir hoffen, Ihnen mit dem einen oder anderen interessanten Artikeln wieder wichtige Informationen bereitstellen zu können, und wünschen Ihnen einen möglichst guten und erholsamen Sommer und vor allem einen schönen Urlaub!
Herzlichst Ihr

Mag. Christoph Hoyer
und sein hervorragendes Team

APOTHEKE

Was hilft bei Sportverletzungen	S. 3
Welche Impfungen empfohlen werden und wann der beste Zeitpunkt ist	S. 4
Typische Symptome von Sportverletzungen	S. 5
Schluss mit Lustig	S. 6
Mit Excilor® den Nagelpilz besiegen	S. 7
Hilfe bei trockenen Augen	S. 8
1,2,3,...Ich kann nicht schlafen	S. 9
AUWEH: häufige Alltagswunden	S. 10
	S. 11

KÖRPER, GEIST & SEELE

Schüssler Salze Hiptips	S. 12
Der Bluterguss: Auch genannt „blauer Fleck“	S. 12
Der Bluterguss: Auch genannt „blauer Fleck“	S. 13
Juhu es geht wieder los! Reiseapotheke	S. 14
Juhu es geht wieder los! Reiseapotheke	S. 15

VITALPRODUKTE

Besser geht's beim Sport mit Magnesium	S. 16
Das Beste aus der Hanfpflanze	S. 17
Aloe Vera – ein Allrounder für den Alltag	S. 18
Bin ich sauer oder gar verschlackt	S. 19

KOSMETIK

Der richtige Sonnenschutz für Ihre Haut	S. 20
Sonnenschutz vom Dermatologie-Experten	S. 21
AVENE - Allergische Haut - was tun	S. 22
Natürliche Beruhigung für empfindliche Haut	S. 23

IMPRESSUM JUNI 2021:

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, Depositphotos

Zahnungsbeschwerden!

Wie kann man dem Baby helfen?

Es bieten sich mit Wasser oder Kühlmassage gefüllte Beißringe an, die man im Kühlschrank aufbewahrt und nach Bedarf einsetzt. Die Kühle reduziert die Durchblutung und lindert so den Schmerz. Eine Zahnfleischmassage mit dem Zeigefinger oder eine sanfte Wangenmassage durchgeführt von Mama oder Papa ist ebenfalls hilfreich.

Und schließlich gibt es Arzneimittel gegen Zahnungsbeschwerden aus Ihrer Christophorus-Apotheke.





Was hilft bei Sportverletzungen?

Mit dem Erwachen der Natur erwacht auch unser Streben nach Bewegung und Sport. Egal ob beim Wandern, Radeln, Walken oder auch bei der Arbeit im Garten, kann es schnell zu Verletzungen kommen.

Eine zu rasche oder falsche Bewegung, ein Sturz und schon ist es passiert! Ein Muskel ist gezerrt, ein Gelenk verstaucht. Auch chronische Schmerzen im Rücken oder an den Gelenken machen vielen von uns zu schaffen.

Zugegeben es braucht nicht gleich die absolute sportliche Höchstleistung um, sich Verletzungen zuzuziehen. Sport treiben wir größtenteils in unserer Freizeit, bei schö-

nem Wetter oder wenn's uns gar so richtig freut. Übermut tut dann oft selten gut.

Sollte es jedoch zu einer Verletzung kommen, kann Traumaplant® Schmerzcreme hilfreich sein, und mit dem natürlichen Wirkstoff des Beinwells die Schmerzen lindern. Seine Wirkstoffe – allen voran das Allantoin – stecken in der gesamten Pflanze, für Traumaplant® Schmerzcreme werden jedoch nur Extrakte aus frischen Blüten und Blättern verwendet.

Muskelschmerzen - Muskelpartien, die bei Stürzen oder Stößen gezerrt oder geprellt wurden, können stark schmerzen.

Gelenkschmerzen - Prellungen an Gelenken und Knochen können die Beweglichkeit einschränken.

Traumaplant® Schmerzcreme – für alle Fälle

Hier eine Schramme, da eine Beule, manchmal auch ein Bluterguss: Kleine Verletzungen passieren schnell und oft, besonders bei Kindern. Wer Traumaplant® Schmerzcreme in seiner Hausapotheke hat, ist gewappnet – mit einem pflanzlichen Arzneimittel, das den Schmerz direkt lindert und die Wundheilung fördert.

Aber, lassen Sie es gar nicht erst soweit kommen, sondern achten Sie darauf sich zwar ausreichend aber nicht völlig erschöpfend zu bewegen. Dann und nur dann bleibt uns unsere gesunde Freizeit auch auf Dauer erhalten. Das heißt, mit guter Kondition und viel Freude aktiv die Freizeit gestalten und somit auch stressresistent im Beruf sein.



Welche Impfungen empfohlen werden und wann der beste Zeitpunkt ist.

Infektionen können zu schweren, teils lebensbedrohlichen Erkrankungen führen. Impfungen können das verhindern. Aktuell liegt der öffentliche Fokus vor allem auf den COVID-19-Impfstoffen. Trotz der aktuellen Lage darf jedoch nicht auf die anderen Schutzimpfungen vergessen werden. Wir haben die wichtigsten Empfehlungen für Ihr Kind zusammengestellt.

Noch vor einigen Jahrzehnten waren Kinderlähmung, Diphtherie, Windpocken und ähnliche Krankheiten eine ernste Bedrohung. Dass bakterielle oder virale Infektionen viel von ihrem Schrecken verloren haben, liegt vor allem an Vakzinen – und an regelmäßig aktualisierten Empfehlungen. Experten überarbeiten jährlich den „österreichischen Impfplan anhand neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse.

ES IST NIE ZU SPÄT:

Der Impfplan Österreich nennt ideale Zeitpunkte für die Gabe von Vakzinen. Ein Blick in den Impfpass zahlt sich immer aus! Gerne übernehmen wir das für Sie und beraten Sie zu eventuell fehlenden oder anstehenden Impfungen.

Pertussis bzw. Keuchhusten:

Heftige Hustenanfälle

Bei Keuchhusten handelt es sich um eine hochansteckende Infektionskrankheit der Atemwege. Eine Impfung bietet Schutz.

Keuchhusten wird durch Bordetella-pertussis-Bakterien ausgelöst.

Daher kommt der wissenschaftliche Name. Patienten leiden an stakka-toartigen Hustenanfällen.

Um dies zu verhindern, raten Kinderärzte zur Impfung im 3., im 4. bis 5. und im 11. bis 12. Lebensmonat; danach erst wieder im 7. bis 9. Lebensjahr, gefolgt von Auffrischungen ca. alle 10 Jahre.

Rotavirus: Durchfallerkrankung bei Kindern

Rotaviren verbreiten sich über Schmierinfektionen, über Lebensmittel oder – in Österreich weniger relevant – über verunreinigtes

Trinkwasser. Sie führen zu heftigem Durchfall und gefährden vor allem Säuglinge und Kleinkinder. Auch ältere Menschen über 60 Jahren oder Patienten mit Vorerkrankungen droht Gefahr. Die Schutzimpfung wird in der 7. Lebenswoche, im 3. sowie im 4. bis 5. Lebensmonat empfohlen.

Diphtherie:

Selten, aber gefährlich

So genannte Corynebakterien lösen Diphtherie aus: eine potenziell tödliche Infektion im Bereich der Atemwege. Bevor es Impfungen gab, war vom „Würgeengel der Kinder“ die Rede. Erreger werden vor allem durch Tröpfcheninfektion übertragen. Ärzte impfen Kinder im 3., im 4. bis 5., im 11. bis 12. Lebensmonat und zwischen dem 7. und 9. Lebensjahr; Auffrischungen folgen kombiniert mit Polio, Tetanus und pertussis alle 10 Jahre.

Tetanus:

Schwerwiegende Erkrankung

Schon kleinste Verletzungen machen unsere Haut durchlässig für Tetanusbakterien aus der Erde. Gelingen sie in den Körper, lösen bakterielle Giftstoffe den „Wundstarrkrampf“, also Tetanus, aus – eine schwerwiegende Erkrankung, bei der es zur Lähmung von Muskeln kommt.

Trotz medizinischer Versorgung überleben nicht alle Patienten die Infektion, doch Vakzine schützen.

Ideal sind laut Impfplan Österreich der 3. und der 4. bis 5. Lebensmonat, gefolgt vom 11. bis 12. Monat und vom 7. bis zum 9. Lebensjahr. Auch hier raten Experten zu Auffrischungen.

Poliomyelitis:

Befallene Nervenzellen

Das Poliovirus führt zur Poliomyelitis – besser bekannt als Kinderlähmung – aus. Es befällt vor allem Nervenzellen, die Muskeln an Extremitäten steuern, teilweise auch die Atemmuskulatur. Selbst nach überstandener Infektion sind viele Menschen körperlich eingeschränkt.

Um dies zu vermeiden, sollten bereits Kleinkinder ab dem 3. Monat sowie zwischen dem 4. und 5. Monat die Vakzine bekommen, gefolgt von einer Spritze zwischen dem 11. und 12. Monat. Die nächste Dosis ist im 7. bis 9. Lebensjahr sinnvoll. Danach erfolgt alle 10 Jahre eine Auffrischung.

Haemophilus influenzae Typ B: Hirnhaut- und Kehleentzündung

Entzündungen der Hirnhäute sowie der Lunge und des Herzmuskels sind nach Infektionen mit dem Bakterium Haemophilus influenzae Typ B (HiB) zu befürchten. In manchen Fällen kommt es auch zur Blutvergiftung. Seit es Vakzine gibt, erkranken nur noch wenige Menschen.

Idealerweise lässt man bereits Kleinkinder im 3. sowie zwischen dem 4. und 5. Monat impfen, gefolgt von einer Spritze im 11. bis 12. Monat.

Pneumokokken:

Verursachen Lungenentzündung

Eine bakterielle Mittelohrentzündung wird überwiegend durch Pneumokokken, Streptokokken, Haemophilus influenzae und durch Staphylokokken verursacht. Pneumokokken sind Bakterien, die eine Nasennebenhöhlen-, Mittelohr- oder Lungenentzündung auslösen kön-



nen. Mit Impfungen, nämlich im 3. Monat, zwischen dem 4. und 5. Monat sowie zwischen dem 12. und 14. Monat, lässt sich dies vermeiden.

Hepatitis B: Selten, aber fast immer chronisch

Unter Hepatitis B verstehen Ärzte eine Infektionserkrankung der Leber, ausgelöst durch Viren. Sie kann Leberzellen zerstören, aber auch zu Leberkrebs führen. Heute schützen Impfungen dagegen – im 3., 4. bis 5. und im 11. bis 12. Lebensmonat. Nach einer längeren Pause steht die nächste Spritze erst wieder zwischen dem 7. und 15. Lebensjahr an. Mittlerweile gibt es auch Impfungen gegen Hepatitis A (ab dem 13. und ab dem 16. Monat).

Mumps, Masern und Röteln: The big three

Gegen die bekanntesten viralen Kinderkrankheiten gibt es mittlerweile einen Kombinationsimpfstoff. Ärzte empfehlen ihn zwischen dem 10. und 12. Monat sowie im 13. Monat – sprich vor dem Eintritt in Kindertagesstätten.

Ohne Schutz können Infektionen zu schweren bleibenden Schäden führen. Bei Schwangeren führen Röteln zu teils schweren Komplikationen.

Meningokokken:

Gefahr für Hirnhautentzündung

Meningokokken gehören zu den Bakterien. Meist infiziert man sich mit den Serotypen A, B, C, W und Y. Sie führen zu Hirnhautentzündun-

gen und Blutvergiftungen.

Als Schutz empfiehlt der Impfplan Österreich Vakzine zwischen dem 11. und 13. Lebensjahr. Davon abweichend gibt es auch separate Impfstoffe gegen die Serotypen B (im 3., 4. und ab dem 13. Monat) und C (ab dem 13. Monat).

Humane Papillomaviren (HPV): Lösen Gebärmutterhalskrebs aus
Humane Papillomviren infizieren die Haut- und Schleimhautzellen. Anschließend kann es zu einem tumorartigen Wachstum kommen. Vakzine gegen HPV-Viren gehören zu den neueren wissenschaftlichen Entdeckungen unserer Zeit. Im Jahr 2008 erhielt der deutsche Virologe Professor Dr. Harald zur Hausen dafür einen Nobelpreis. Er hat nachgewiesen, dass HPV-Viren Gebärmutterhalskrebs und andere Krebsarten auslösen. Vom Schutz profitieren Jungen und Mädchen gleichermaßen, und zwar im 10. und im 11. bis 12. Lebensjahr.

Frühsommer-Meningoenzephalitis: Der Zeckenbiss

Nicht jede Zecke überträgt Krankheiten. Wenn es doch der Fall ist, dann kommen in Österreich am häufigsten FSME und Borreliose vor. Während die meisten genannten Bakterien oder Viren durch Schmier- oder Tröpfcheninfektion übertragen werden, gelangt das FSME-Virus durch Zeckenbisse in unseren Körper. Impfungen sind

ab dem 13. Monat, dann wieder ab dem 14. und ab dem 20. Monat vorgesehen. Auffrischungen folgen in längeren Abständen.

Feuchtblattern bzw. Windpocken (Varizellen): Juckende Bläschen

Diese bekannte Infektionskrankheit wird durch das hochgradig ansteckende Varizella-Zoster-Virus ausgelöst. Neben Fieber zählen Hirn- und Lungenentzündungen sowie Entzündungen der Haut zu den gefürchteten Komplikationen. Impfstoffe schützen dagegen.

Sie sollten ab dem 13. und ab dem 14. Monat verabreicht werden. Für ältere Menschen ab 51 gibt es Vakzine gegen die Gürtelrose. Sie wird vom gleichen Erreger ausgelöst wie die Windpocken.

Influenza: Die Echte Grippe

Auf eine echte Grippe (Influenza) deuten plötzlich eintretendes, hohes Fieber, starke Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen oder Schüttelfrost hin. Grippeviren verändern ihr Erbgut rasch. In jeder Saison zirkulieren andere Erreger.

Deshalb sollten laut Impfplan Österreich Kinder ab dem 7. Monat sowie Erwachsene Jahr für Jahr geschützt werden. Zu den Risikogruppen für eine schwere Influenza mit Komplikationen gehören ältere Menschen, Patienten mit verschiedenen Vorerkrankungen, aber auch werdende Mütter.

Wir informieren Sie gerne!

Typische Symptome von Sportverletzungen

Sportverletzungen können eine Vielzahl von Symptomen aufweisen. Meist äußert sich eine Sportverletzung wie beispielsweise ein Bänderriss durch Schwellungen, Hämatome (Blutergüsse) sowie Schmerzen.

Bei einem Muskelfaserriss oder bei einer Verletzung der Bänder in Knöchel oder Knie tritt der Schmerz meist akut während der Belastung auf und ist in vielen Fällen so stark, dass die sportliche Aktivität sofort abgebrochen werden muss.

Leiden die Patienten an einer Zerrung, Verstauchung oder Prellung, tritt der Schmerz häufig erst etwas zeitverzögert nach der Verletzung auf. Teilweise wird dies auch erst nach Trainingsende wahrgenommen.

Ein falscher Tritt und schon ist es passiert – Sportverletzungen sind leider alles andere als eine Seltenheit. Die Ursachen sind vielfältig, egal ob es sich nun um eine Verletzung beim Fußball, beim Tennis

oder beim Joggen handelt.

Häufige Gründe, warum es zu einer Sportverletzung kommt, sind:

- Fehlendes oder unzureichendes Aufwärmen
- Schlechter Trainingszustand
- Überschreitung eigener Belastungsgrenzen
- Fehlende Pausen zwischen Trainingseinheiten
- Falsche Ausführung von Bewegungsabläufen
- Fehlende Schutzkleidung wie Helm oder Gelenkschoner
- Die falschen Sportschuhe geben dem Fuß nicht ausreichend Halt
- Umknicken, Ausrutschen
- Fremdverschulden (zum Beispiel Foulspiel beim Fußball)

Bei akuten Verletzungen ist rasche Hilfe gefragt. Mit der einzigartigen

Wirkstoffkombination aus hochdosiertem Heparin, Dexpanthenol und Dimethylsulfoxid (DMSO) wirkt Dolobene® schmerzstillend, entzündungshemmend, abschwellend und gerinnungshemmend.

Die spezielle Trägersubstanz DMSO befördert Heparin schneller zum Zielgewebe, wodurch eine rasche und deutliche Verminderung von Hämatomen erfolgt.

Dolobene® Sport Gel hat vielfältige Anwendungsmöglichkeiten:

- Schwellungen, Blutergüssen und Entzündungen nach stumpfen Verletzungen der Muskeln und Gelenke wie Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen
- Sehnen- und Sehnenscheidenentzündungen

Dolobene®

Schneller als
der Schmerz.

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.



- Sportverletzungen
- Muskelschmerzen

- Prellungen
- Blutergüsse

- Entzündungen

Schluss mit Lustig! Mücken und Zeckenschutz

Ein Spaziergang im Wald, ein Grillabend im Garten oder ein Campingurlaub am See – das sind beliebte Unternehmungen, die Frühling und Sommer zu einem Erlebnis machen. Doch leider sind in der warmen Jahreszeit auch lästige Begleiter wie Mücken und Zecken aktiv.

Anti Brumm® Forte hält die blut-saugenden Plagegeister effektiv auf Abstand, ohne sie zu vergiften – und trägt so zu einem entspannten Aufenthalt in der Natur bei. Auch auf Reisen sorgt Anti Brumm® Forte für starken Mückenschutz – denn es wirkt nicht nur gegen heimische, sondern auch gegen tropische Mücken (z. B. Tigermücken), die auch als Krankheitsüberträger gelten.

Mit dem Wirkstoff DEET, der als Goldstandard unter den Insektenschutzmitteln gilt und von der WHO auch für Tropenreisen empfohlen wird, bietet Anti Brumm® Forte zuverlässigen und langanhaltenden Mücken- und Zeckenschutz für die ganze Familie.

Die Vorteile von Anti Brumm® Forte im Überblick:

- Schützt bis zu 6 Stunden vor heimischen und tropischen Mücken (z. B. Tigermücken)
- Schützt bis zu 5 Stunden vor Zecken
- Enthält 30 % DEET — den von der WHO empfohlenen Wirkstoff, der als Goldstandard unter den Mitteln zur Insektenabwehr gilt
- Gute Hautverträglichkeit – dermatologisch getestet
- Für Kinder ab 3 Jahren geeignet (bei sparsamer Verwendung)
- Für alle Regionen geeignet, inklusive der Tropen
- Vom Schweizerischen Tropeninstitut getestet und empfohlen

Gut zu wissen: Da Kinderhaut noch sehr dünn und empfindlich ist, spielt eine gute Hautverträglichkeit

des Insektenschutzes eine besonders wichtige Rolle. Substanzen, die mit der Haut in Berührung kommen, gelangen leichter in tiefere Hautschichten. Deshalb enthält Anti Brumm® Kids den Wirkstoff Icaridin, der zum größten Teil auf der Hautoberfläche verbleibt und besonders hautfreundlich ist.

Welcher Schutz am besten für Sie geeignet ist erfahren sie gerne bei einer unserer vielen Beratungsgesprächen in ihrer Christophorus-Apotheke

APOTHEKE SCHWERTBERG

MEIN TIPP



PKA Sandra Roth

„Kein Wunder, dass Anti Brumm® Forte auch vom Schweizerischen Tropeninstitut empfohlen wird.“



Schützt vor Mücke, Bremse & Co!
www.antibrumm.at

Der von Apothekern meist empfohlene Insektenschutz.
Vor Gebrauch lesen Sie bitte den Text auf dem ablösaren Etikett auf der Flasche oder fragen Sie Ihren Apotheker.

Mit Excilor® den Nagelpilz besiegen.

Leiden Sie an Nagelpilz? Handeln Sie sofort!

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Nagel weiße Flecken oder eine gelbliche Verfärbung aufweist, dass er verdickt und brüchig ist, kann es sich um Nagelpilzbefall handeln, den Sie behandeln sollten. Je länger Sie warten, umso hartnäckiger könnte das Leiden werden. Zudem kann sich der Nagelpilz auf andere Nägel ausbreiten und auch von einem Menschen auf den anderen übertragen werden.



NAGELPILZ? SOFORT HANDELN



MIT **TransActive™**
TECHNOLOGY

ÜBER

1 MILLION ÖSTERREICHER

LEIDEN AN NAGELPILZ.* VIELE IGNORIEREN DIESEN.

Informieren Sie sich über Nagelpilz auf www.excilor.com
oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Nagelpilz verschwindet nicht von allein, er muss behandelt werden. Bleibt Nagelpilz unbehandelt kann er sich auf andere Nägel ausbreiten und im schlimmsten Fall zum Verlust des Nagels führen.

excilor®

ZUR BEHANDLUNG
VON NAGELPILZ

Dank der TransActive™ Technology durchdringt Excilor® schnell den Nagel und verändert dessen Mikroumgebung, indem es den pH-Wert senkt. So kann der Pilz nicht mehr wachsen und eine weitere Ausbreitung wird verhindert. Der Nagel wächst gesund nach.

Zudem enthält Excilor® Biotin und nagelpflegende Lipide. Diese Inhaltsstoffe stärken den Nagel, versorgen ihn mit Feuchtigkeit und nähren ihn.

Excilor® ist einfach und schnell anzuwenden: Einmal täglich auftragen, ein bis zwei Minuten trocknen lassen und fertig! Ein Feilen des Nagels ist nicht notwendig.

Excilor® gibt es als handlichen Stift oder als Lösung mit Pinsel zum Auftragen und es eignet sich auch für anschließende Nagellackanwendungen.

Excilor® ist klinisch getestet und die Wirksamkeit bestätigt.

Tipps zur Vorbeugung von Nagelpilz:

- Wechseln Sie täglich Ihre Strümpfe und waschen Sie diese bei mindestens 60 Grad.
- Waschen oder reinigen Sie Ihre Schuhe regelmäßig. Wählen Sie Schuhwerk, in dem Ihre Füße atmen können und vermeiden Sie Schuhwerk, in dem Sie schwitzen.
- Wischen und trocknen Sie Ihre Füße und jeden Zeh gut ab, nachdem Sie sie gewaschen und abgespült haben.
- Tragen Sie Badeschuhe, wenn Sie sich in Gemeinschaftsduschen in Umkleieräumen in einem Sportclub oder im Schwimmbad duschen.

Weitere Informationen finden Sie auf www.excilor.com

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Ihre Christophorus-Apotheke.

Trockene Augen im Sommer?

Lindern und befeuchten

Jetzt

auch als
**Doppel-
Packung!**

12

MONATE
HALTBAR
AB ANBRUCH

z. B. durch
**KLIMAAANLAGEN,
WIND, SONNE**



**SALZ- UND
CHLORWASSER**



**BILDSCHIRME,
LÄNGERES LESEN**



**Ohne
Konservierungs-
mittel**

Bepanthen®
Augentropfen

L.AT.MKT.06.2021.10100



Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Hilfe bei trockenen Augen!

Das Auge ist von Natur aus empfindlich. Daher gibt es viele Einflüsse, die zu trockenen Augen führen können.

Einzelne Störfaktoren können die Augenoberfläche strapazieren und bewirken, dass dort entweder zu wenig Tränenflüssigkeit entsteht oder sich deren Zusammensetzung verändert. Dadurch wird die Augenoberfläche nicht mehr optimal benetzt und trocknet aus.

Einige der häufigsten möglichen Ursachen für Augentrockenheit finden Sie nachfolgend aufgelistet:

- Umweltfaktoren wie extreme Temperaturen mit geringer Luftfeuchtigkeit.
- Verringerte Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen oder bei Kälte im Winter.
- Übermäßiges Strapazieren der Augen, z. B. durch längeres Ar-

beiten am Computer sowie durch Stress, Klimaanlage oder Luftverschmutzung.

- Mechanische Beanspruchungen, z. B. durch das Tragen von Kontaktlinsen oder bei diagnostischen Eingriffen am Auge.
- Hormonelle Veränderungen, wie z. B. die Menopause oder Schwangerschaft.
- Allergische Reaktionen, wie z. B. Heuschnupfen.
- Erkrankungen, wie Rheumatismus, Schilddrüsenfunktionsstörungen oder Diabetes.

Auch bestimmte Medikamente können trockene Augen verursachen, so z.B. Betablocker oder

Anti-Baby-Pillen.

Bei trockenen Augen helfen Bepanthen® Augentropfen sanft und effektiv: Zwei feuchtigkeitsspendende Substanzen, Hyaluronsäure und Dexpanthenol, kombinieren dabei ihre Wirkung. Der Tränenfilm wird ersetzt bzw. stabilisiert.

Die gereizten Augen werden befeuchtet, geschützt und gleichzeitig beruhigt.

Bepanthen® Augentropfen sind als handliche Mehrdosisflasche und als praktische Einzeldosen-Behälter erhältlich.

Sie enthalten keine Konservierungsstoffe und sind auch zur Anwendung bei weichen oder harten Kontaktlinsen geeignet.

SCHLAF- PROBLEME?*

Sei Frau der Lage und erhole dich im Schlaf.



- + Verkürzt die Einschlafzeit und unterstützt einen gesunden und erholsamen Schlaf*
- + 30 Minuten vor dem Schlafengehen mit Wasser einnehmen
- + Ab 12 Jahren

Nahrungsergänzungsmittel

* Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung setzt ein, wenn 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen eingenommen wird. Baldrian und Hopfen unterstützen einen gesunden und erholsamen Schlaf.

www.easysleep.co.at

1,2,3,...Ich kann nicht schlafen!

Gesunder Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Viele Menschen schlafen schlecht – bis zu einem Drittel der Bevölkerung haben Probleme beim Ein- und Durchschlafen.

Unser Stammhirn regelt Aktivität und Passivität unseres Körpers und Geistes, also den täglichen Wechsel zwischen Wach- und Schlafphasen. Kommt es in diesem komplexen System zu Problemen, ist schlechter Schlaf die Folge. Die Ursachen dafür sind meist Nervosität, Unruhe und Stress. Auch psychische Erkrankungen (Depression, Schizophrenie) können Insomnien auslösen. Bekannt ist auch, dass der Konsum koffeinhaltiger Substanzen, aber auch Alkohol zu schlechtem Schlaf führt. Last but not least sind der individuelle Lebensstil, z.B. durch häufiges Reisen verursachter Jetlag, Schichtarbeit oder ähnliches aber auch akute Umwelteinflüsse (Geräusche, zu helle Räume, ...) als Gründe zu nennen.

Was hilft?

Wenn Sie schlecht schlafen, ist es meist sinnvoll, in einem ersten Schritt mögliche Ursachen zu identifizieren (z.B. Nervosität, Stress, psychische Erkrankungen, Konsum

von Koffein, Alkohol) und diese zu vermeiden oder zu bearbeiten.

Eine wichtige Voraussetzung ist auch die Schaffung eines geeigneten Schlaf-Umfelds. Zentrale Bedeutung kommt naturgemäß dem Bett zu. Ebenso sind absolute Dunkelheit, Ruhe und ein geeignetes Raumklima (ca. 18 Grad, 50-60% Luftfeuchtigkeit) eine wichtige Basis um gut zu schlafen. Insbesondere Dunkelheit ist ein entscheidender Faktor, da unser Körper erst bei Dunkelheit das Schlafhormon Melatonin in ausreichendem Maß produziert. Auch die Vermeidung von Elektromog (keine im Stromnetz befindlichen Geräte im Schlafzimmer) kann zur Vermeidung von Schlafproblemen beitragen.

Wenn Sie chronisch schlecht schlafen, ist jedoch professionelle Hilfe angezeigt. In solchen Fällen sollte ärztlicher Rat oder die Hilfe von Psychologen gesucht werden.

Easysleep ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das pflanzliche Extrak-

te aus Baldrian und Hopfen sowie das körpereigene Hormon Melatonin enthält. Auf Basis dieser Zutaten kann Easysleep zu einem gesunden Schlaf beitragen.

Easysleep verkürzt durch seinen Inhaltsstoff, Melatonin, die Einschlafzeit.

Melatonin ist eine körpereigene, natürliche Substanz, die den Tag-Nacht Rhythmus unseres Körpers steuert. Eine Verlängerung der Einschlafzeit und nächtliche Aufwachperioden können die Folge sein.

Melatonin hilft, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung tritt ein, wenn 2 Sprühstöße (=1 mg Melatonin) kurz vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Dies wurde vom wissenschaftlichen Komitee der Europäischen Agentur für Ernährungssicherheit (EFSA) bestätigt.

Wir freuen uns, Ihnen dieses innovative Produkt, bei uns in der Christophorus-Apotheke anbieten zu können!

AUWEH: Häufige Alltagswunden.

Bei Wunden (lat. vulnus) kommt es im medizinischen Sinne zu einer Durchtrennung oder Schädigung von Körpergewebe. Besonders häufig im Alltag sind mechanische Wunden, die durch eine gewaltsame Einwirkung von außen verursacht werden (z. B. Schürfwunden, Platzwunden oder Schnittwunden). Eine frühzeitige Reinigung und Behandlung ist grundsätzlich wichtig, um Entzündungen und ggf. sogar einer Blutvergiftung vorzubeugen und auch das Risiko der Narbenbildung zu reduzieren.

Bei **Schürfwunden** handelt es sich um sehr oberflächliche Wunden, die zum Beispiel beim Rutschen über Asphalt oder Kiesboden entstehen. Schürfwunden betreffen auch feine Blutgefäße, aus denen punktförmig Blut austritt.

Die **Infektionsgefahr** ist aufgrund von Verunreinigungen (z. B. Steinen, Dreck) in der Wunde vergleichsweise hoch. Hinzu kommt, dass nur eine geringe Blutung auftritt, so dass die Selbstreinigung minimal ausfällt.

Erst-Behandlung:

Die Reinigung der Wunde hat bei

Schürfwunden oberste Priorität. **MediGel® Wundreinigungsspray** kann unmittelbar nach der Verletzung auf die Wunde gesprüht werden. Die alkoholfreie Lösung ermöglicht eine gründliche Wundreinigung bei schmerzfreier Anwendung – ohne Brennen..

Hinweis: Infizierte Wunden sollten mit einem lokalen Antiseptikum behandelt werden (Wunddesinfektion). Experten unterscheiden **akute und chronische Wunden**. Während akute Wunden meist auf nicht vorgeschädigter Haut entstehen und bei entsprechender Wundbehand-

lung einen guten Heilungsverlauf haben, bleiben bei chronischen Wunden deutliche Heilungstendenzen auch bei mehrwöchiger Therapie aus. Beispiele für chronische Wunden sind:

- Dekubitus (Druckgeschwür) – z. B. bei bettlägerigen Personen
- Ulcus cruris venosum („Offenes Bein“) – bei Venenschwäche

Auch bei chronischen Wunden bietet das MediGel®-Sortiment effektive Unterstützung.



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 Lebens-

qualität 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.



Schüssler Salze Hiptips

Zell Calmin bei übernervösen Kindern die nicht zur Ruhe kommen können. Die gut durchdachte Kombination lockert angespannte Muskeln, die bei Stress einen Spannungskopfschmerz auslösen können. Durch das Magnesium werden nervliche Anspannungen gelöst, Angst vor Prüfungen genommen und somit das gesamte Stressge-



schehen entlastet. Die Kinder können sich wieder auf das Lernen konzentrieren. Und am Abend wird ein entspannteres Einschlafen und in späterer Folge auch ein besseres Durchschlafen gefördert. Der Schlaf-Wach- Rhythmus normalisiert sich,

und somit steigt die Erholungsphase während der Nacht. Die Psyche und Stimmung unserer Kinder stabilisieren sich wieder und somit verschwindet auch das ein oder andere Bauchweh. Die Einnahme sollte nach dem Abendessen beginnen, indem das Kind alle 10 bis 15 Minuten 1 Tablette im Mund zergehen lässt.

Stellt sich eine entspannte Müdigkeit ein, dann sollte darauf geachtet werden, dass Ihr Kind ohne Stress ins Bett geht.

Stoffwechselltee Adler Pharma gute Kräuterkombination für eine unterstützende Maßnahme beim Abnehmen und für einen gesunden Stoffwechsel. Die Tätigkeit der Leber wird unterstützt und die Verdauung wird angeregt. Die Bärentraubenblätter und das Bruchkraut regen die Nierentätigkeit an, und die Brennessel trägt zur Entwässerung im Körper bei. Die verdauungsfördernde Wirkung kommt über die Schafgarbe und der Löwenzahn fördert die Funktion der Verdauungsdrüsen und den Gallenfluss.

MEIN TIPP



CouBeVen Salbe ein kleiner Allrounder unter den Salben.

Eine besonders sanfte Salbengrundlage, aus Oliven gewonnen pflegt auch sensible Gesichtshaut die durch Couperose (auffällige kleine Gesichtsäderchen) eventuell beansprucht wird. Diese werden durch konsequentes Auftragen heller. CouBeVen ist durch ihre Zusammensetzung hervorragend geeignet, um müde Beine wieder fit zu machen. Angestrenzte Beine werden belebt und somit wieder fit für den Alltag. Gerne auch in Kombination mit After Sport Recovery Lotion.

Der Teebeutel wird mit 1-1,5 Liter abgekochten Wasser übergossen und 3 Minuten ziehen gelassen. Anschließend den Filterbeutel gut ausdrücken. Aufgrund der anregenden Stoffwechselwirkung ist dieser Tee nicht für Schwangere geeignet!

Der Bluterguss: Auch genannt „blauer Fleck“.

Tischkanten, Türstopper oder Türschnallen – es gibt ein paar typische Punkte, an denen sich schon viele Menschen gestoßen und sich damit einen Bluterguss zugezogen haben. Aber auch Sportverletzungen, stumpfe Gewalteinwirkung oder Grunderkrankungen können einen Bluterguss zur Folge haben. Hat man einen klassischen „Blauen Fleck“ spricht man in der Fachsprache von Hämatom. Ein Bluterguss

entsteht, wenn Blutgefäße durch einen Stoß oder einen Schlag verletzt werden, wodurch letztlich Blut ins Gewebe dringt. Dicht unter der Haut gerinnt dieses Blut dann und wird als „Blauer Fleck“ sichtbar. Es kann aber auch zu einem tiefer liegenden Bluterguss kommen, wenn weniger oberflächliche Gefäße verletzt werden. Dadurch staut sich Blut in tieferen Schichten auf und wird als Schwellung sichtbar.

Ein Bluterguss muss nicht immer mit einer erkennbaren Verletzung oder anderweitigen Einwirkung von außen einhergehen. Hämatome können auch infolge von Grunderkrankungen entstehen, zu denen Blutgerinnungsstörungen gehören. Aber auch Leberkrankheiten oder andere organische Probleme können Ursache für Blutergüsse sein. Eine sehr stark eingestellte „Blutverdünnung“ führt ebenfalls häufig zu

blaue Flecken. Wer öfter solche Flecken ohne ersichtlichen Grund an sich feststellt, sollte also jedenfalls einen Arzt aufsuchen, um bestimmte Erkrankungen auszuschließen.

Zu den Symptomen eines Blutergusses gehören lokale Schmerzen und Schwellungen und vor allem die charakteristische Färbung der Haut. Sie kommt durch den Prozess des Körpers zustande, mit dem das ins Gewebe eingetretene Blut abgebaut wird. Ein „blauer Fleck“ ist daher meistens nicht einfach nur blau, sondern nimmt im Laufe des Abbauprozesses unterschiedliche Farben an.

Rot: Das frische Blut, das aus dem Gefäß austritt wird durch den Blutfarbstoff Hämoglobin rot gefärbt. Es zeichnet sich ein rötlicher Fleck auf der Haut ab

Dunkelrot -blau: Wenn das Blut im Gewebe schließlich gerinnt, nimmt das Hämatom seine typische bläuliche Farbe an.

Braun-schwarz: Im Anschluss sorgt ein Prozess dafür, dass das Hämoglobin von Eiweißen zu einem

bestimmten Gallenfarbstoff umgebaut wird, wodurch der „Blaue Fleck“ fast schon schwarz anmuten kann.

Dunkelgrün: Der Stoff Biliverdin sorgt letztlich dafür, dass die Farbe des Blutergusses in ein dunkles Grün übergeht.

Gelb-braun: Ein weiterer Gallenfarbstoff namens Bilirubin, der entsteht, wenn rote Blutkörperchen abgebaut werden, kann dann als Endprodukt des Abbauprozesses gesehen werden, der gelblich bis braun unter der Haut durchscheint.

Bluterguss-Behandlung

Als Erste Hilfe Maßnahme bei einem Bluterguss geht es um die Kühlung der verletzten Stelle. Durch die Kühlung ziehen sich die Blutgefäße zusammen, wodurch weniger Blut austreten kann. Sinnvolle Maßnahmen bei einem Bluterguss sind also:

- Sofort für etwa 20 Minuten kühlen
- Ruhe! Bewegung verstärkt die Durchblutung, wodurch der Bluterguss noch größer werden kann
- Hochlagern der betroffenen Stelle

le reduziert ebenso den Blutfluss zum verletzten Bereich

- Schmerzsymptome können durch die Einnahme von Schmerzmitteln gelindert werden
- Es gibt auch bekannte Hausmittel, die bei Blutergüssen helfen sollen: Dazu gehören Apfelessigwickel an der verletzten Stelle oder eine halbierte Zwiebel, die auf das Hämatom gelegt wird.
- Schmerzsalben und kühlende Gels können in der Blutergussbehandlung sehr hilfreich sein.
- Arnika wirkt abschwellend und ist daher ein bewährter Inhaltsstoff in Salben und Gels gegen stumpfen Verletzungen aller Art.

Für alle Fälle Traumeel® mit der einzigartigen, natürlichen Kombination aus 14 Wirkstoffen, unterstützt den Heilprozess:

Traumeel Salben und Gels sind bereits für Kinder ab 1 Jahr geeignet und Tabletten bereits ab 2 Jahren. Fragen sie uns nach einer tollen homöopathischen Behandlung bei allen Arten von Verletzungen und Blutergüssen.

Bei großen und kleinen Wehwehchen

Natürlich für die ganze Familie



Bei stumpfen Verletzungen

Tabletten, Tropfen, Salbe, Gel – wenn's weh tut zähl ich auf Traumeel®!

www.traumeel.at

Aktion gültig bis 30.09.2021

- € 2,00
(inkl. MWSt.)

Traumeel®-Salbe 100 g
Traumeel® Gel 100 g

**RABATT-
GUTSCHEIN**
auf der
Rückseite!

Juhu es geht wieder los! Tipps für eine homöopathische Reiseapotheke.

Zwar sicherlich etwas eingeschränkt, doch das Reisefieber hat uns wieder gepackt. Aber Vorsicht im Urlaub passiert schnell mal was. Bei Reiseübelkeit, Gelsenstichen, Magenverstimmungen oder einer leichten Erkältung bietet Alternativmedizin sanfte Hilfe.

Als sanftes Verfahren der Alternativmedizin kommen homöopathische Präparate bei zahlreichen Erkrankungen zum Einsatz. Sollten sich Ihre Beschwerden jedoch nicht bessern, ist ärztliche Hilfe erforderlich. Je nach Ziel benötigen Sie trotzdem vorbeugende Medikamente aus der

Schon die Reise selbst wird für viele Menschen zur Tortur. Sie quälen sich mit der Reisekrankheit. Kinder sind öfter betroffen als Erwachsene, doch Hilfe naht:

• **Cocculus D12** ist hier die erste Wahl, sollten Bewegungen zur Verschlimmerung führen. In Ruhe oder

Andere Tipps bezüglich Reisekrankheit:

- Bus, Bahn oder Auto: Setzen Sie sich in Fahrtrichtung. Blicken Sie nach vorn in die Weite, lesen Sie nichts oder blicken Sie nicht zur Seite.



Schulmedizin, etwa als Malaria-Prophylaxe. In vielen Regionen sind auch Schutzimpfungen empfehlenswert.

Fragen Sie bei geplanten Fernreisen rechtzeitig bei uns in der Christophorus-Apotheke nach.

Wir passen auch einen speziellen Reiseausdruck für Sie persönlich an.

bei Liegen bessern sich die Symptome.

• Schwindel beim Aufstehen und starke Übelkeit sind ein Fall für **Petroleum D12**.

• Im Akutfall, speziell bei starker Übelkeit mit Frösteln und kaltem Schweiß, hat sich **Tabacum D12** bewährt.

• Schiff und Fähre: Gehen Sie an Deck, bevorzugt in der Mitte des Schiffes. Dort sind die Bewegungen schwächer. Generell sollten Sie zum Horizont blicken.

• Bei Flügen sind Plätze an den Tragflächen ideal. Oft steht Flugangst mit Übelkeit in Verbindung. Versuchen Sie, sich abzulenken.

Am Traumziel angekommen, erkälten wir uns prompt. Vielleicht liegt es an frostigen Klimaanlage, vielleicht aber auch an nasser Kleidung und an Zugluft.

- Haben Sie **Aconitum D12** mit dabei, sind Sie auf der sicheren Seite. Das Präparat wird bei plötzlich einsetzendem Krankheitsbeginn mit Fieber, etwa zu Beginn eines Infekts, angewendet.
- Heiße, feuchte Haut, ein rotes Gesicht und Fieber sprechen für **Belladonna D12**.
- Quälen Sie sich eher mit Durst und abendlichem Frösteln, sollten Sie **Bryonia D12** einnehmen.
- Bei Fieber, Kopf- und Halsschmerzen sowie Schnupfen hat sich **Gelsemium D12** bewährt.
- Wässriger, brennender Fließschnupfen ist ein Fall für **Allium cepa D12**.
- Bei heftigem Niesreiz und juckender Nase hilft **Euphorbium D12** rasch.
- Stehen Ohrenscherzen im Mittelpunkt, macht sich **Belladonna D12** bezahlt.

Die ungewohnt hohe UV-Intensität in vielen Ländern führt schnell zum Sonnenbrand. Sonnenschutz ist neben schützender Kleidung die beste Strategie. Sollten Sie abends

trotzdem unliebsame Rötungen bemerken, gibt es homöopathische Hilfe.

- Brennende, rote und heiße Haut ist ein Fall für **Belladonna D12**.
- Kommt es sogar zur Bildung von Bläschen, sollten Sie zu **Cantharis D12** greifen.
- Ein starker Sonnenbrand mit weiteren Beschwerden wie Schwindel oder Kreislaufstörungen macht den Arztbesuch zur Pflicht.

Selbst in schattigen Restaurants lauern Gefahren. Nicht immer tragen wir das Essen vor Ort. Bei leichten Durchfällen helfen Kapseln mit Birkenkohle, das sind keine Homöopathika.

- Brechdurchfall mit Unruhe und allgemeinem Krankheitsgefühl bessert sich durch **Arsenicum album D12**.
- Magen-Darm-Beschwerden nach starkem Ärger oder Stress machen **Bryonia D12** zum bevorzugten Präparat.
- Nach zu schwerem, fettem Essen inklusive Übelkeit oder Aufstoßen sollten Sie **Nux vomica D12** eine Chance geben.
- Und **Graphites D12** ist der Klassiker bei Verstopfungen.
- Kommen krampfartige Beschwerden hinzu, spricht viel für **Nux vomica D12**.

In vielen Urlaubsregionen machen uns stechende, saugende Plagegeister schwer zu schaffen:

- Das ist ein Fall für **Apis mellifica D12**. Die Haut ist stark geschwollen oder gerötet. Patienten klagen über ein brennendes Gefühl beziehungsweise über Juckreiz. Auch nach unliebsamen Kontakten mit Quallen lohnt sich der Griff zu Apis.

Haben wir im Urlaub plötzlich Motivation, uns sportlich zu betätigen, kann das böse enden. Handelt es sich um Bagatellverletzungen, bietet die Homöopathie starke Hilfe.

- **Arnica D12** sollte in keiner Reiseapotheke fehlen. Apotheker empfehlen das Präparat bei Prellungen, Quetschungen, Zerrungen, Abschürfungen oder sonstigen stumpfen Verletzungen.
- Muskel- und Sehnenreizungen nach körperlicher Überanstrengung lassen

Bleibt als Fazit, dass es für nahezu jede Erkrankung Hilfe aus der Homöopathie gibt. Muss man deshalb gleich 40 bis 50 Präparate mit an Bord nehmen? Das ist kaum erforderlich.

Lassen sie sich von uns beraten und genießen Sie ihren Urlaub.

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.



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



Flasche gratis - solange der Vorrat reicht!

Fast jeder Zweite in Österreich geht in seiner Freizeit einer Sportart nach. Laufen, Rad fahren, Wandern, Work-out im Fitnesscenter oder Golf, Tennis und Skifahren sind für viele Menschen zu einem wesentlichen Bestandteil ihres täglichen Lebens geworden.

Alle Formen körperlicher Ertüchtigung haben eines gemeinsam, nämlich Bewegung – also Muskel-tätigkeit. Magnesium und Kalium sind dabei ein echtes Power-Duo. Als „Energieringstoffe“ unterstützen sie die Funktion der Muskulatur. Sie haben speziell dann ihren großen Auftritt, wenn Muskel- und Nervenzellen viel Energie umsetzen müssen.

Mineralstoffverlust durch vermehrtes Schwitzen beim Sport

Die Konzentration an wasserlöslichen Vitaminen und Mineralstoffen im Schweiß nimmt mit zunehmender Belastungsdauer ab. Nach 30 Minuten stellt sich ein konstanter Verlust ein, da sich der Körper an die Belastung angepasst hat.

Magnesium – der Energiemineralstoff

Magnesium ist überall dort von Bedeutung, wo das Herz sowie Nerven- oder Muskelzellen viel Energie umsetzen müssen.

Vermehrtes Schwitzen bei Sport oder längere körperliche Anstrengung beeinflussen den Magnesium-Haushalt negativ. Außerdem unterstützt Magnesium die Elektrolytbalance und kann helfen, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren.

Der Körper braucht Kalium

Auch das Fitness-Mineral Kalium ist wichtig für die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskulatur. Magnesium und Kalium stehen in engem Zusammenhang. Nur in Kombination entfalten diese beiden Mineralstoffe ihre optimale Wirkung. Kalium

wirkt zusätzlich positiv auf den Blutdruck und das Nervensystem. Der Körper kann Kalium nicht über längere Zeit speichern. Vor allem bei Sport und anstrengender körperlicher Arbeit wird Kalium verstärkt durch den Schweiß ausgeschieden und Kaliummangel kann die Folge sein.

Vitamin C – der Radikalfänger

Vitamin C hilft dabei, die Zellen vor freien Radikalen zu schützen. Diese aggressiven Sauerstoffverbindungen werden im Körper bei Anstrengung, zum Beispiel beim Sport, vermehrt gebildet. Das kann zu oxidativem Stress führen, der die Zellen auf Dauer schädigen kann.

Magnesium und Kalium ergänzen sich gegenseitig, gemeinsam können sie besser aufgenommen und verwertet werden. Damit der Körper nicht die Langzeitspeicher des

Magnesiums in den Knochen angreifen muss, ist eine regelmäßige Zufuhr als Nahrungsergänzungsmittel beim Sport sinnvoll.

Für jeden was dabei: Brause, Sticks und Tabletten.

Als Tablette, mit und ohne Wasser – wie du es gerade brauchst!

Dr. Böhm® Magnesium Sport® Brausetabletten werden schnell und einfach in Wasser aufgelöst – als idealer Durstlöcher bei sportlichen Abenteuern.

Dr. Böhm® Magnesium Sport® als Tabletten dienen der täglichen Basisversorgung, es gibt das Magnesiumpräparat auch als praktische Direkt-Sticks für unterwegs.

Und jetzt unser unschlagbares Angebot! Beim Kauf von 2 Dr. Boehm Mg. Sport Produkten bekommen Sie eine Trinkflasche im Wert von ca. Euro 20,- gratis dazu.


QUALITÄT AUS IH

Damit's besser läuft!









Dr. Böhm®: Qualität, die Vertrauen schafft – mit der Sicherheit eines zertifizierten pharmazeutischen Unternehmens.

www.dr-boehm.at

RABATT-GUTSCHEIN
auf der Rückseite!

Das Beste aus der Hanfpflanze



Heute gehören Produkte aus der Hanfpflanze zum Alltag ob Hanfsamen für Müslis, Hanfmehl zum backen, Hanf in Körpercremen, Shampoos und anderen Kosmetika,, überall werden wir mit diesem Produkt konfrontiert. Cannabis (lat .Bezeichnung für Hanf) boomt in unserer Stress geprägten Gesellschaft.

Besonders wertvoll sind die Inhaltsstoffe der Hanfpflanze – die Cannabinoide – diese sind dem menschlichen Organismus nicht fremd. Körpereigene Cannabinoide bilden das sogenannte Endocannabinoidsystem (ECS) und dienen dazu, das Gleichgewicht physiologischer Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Das ECS reguliert Schlaf, Stimmung, Stress, Immunsystem, Appetit und Fortpflanzung.

Ein Extrakt mit dem vollen Pflanzenstoffspektrum an Cannabinoiden und Terpenen trägt zum sogenannten „Entourage-Effekt“ bei, der in reinen CBD-Produkten nicht genutzt werden kann. Die Bezeichnung besagt, dass ein Pflanzenstoffgemisch eine höhere biologische Aktivität besitzt, als die isolierte Reinsubstanz selbst.

Ein sicheres Produkt ohne die oft befürchteten berauschenden Effekte durch den Hanfinhaltsstoff Tetrahydrocannabinol (THC) ist Alpinamed® Cannabis 5. Alpinamed® Cannabis 5 besteht aus hochwertigem Hanfsamenöl, Vollspektrum Cannabis Aromaextrakt optimal ergänzt mit natürlichem Vitamin E. Die hochwertigen Inhaltsstoffe unterstützen das allgemeine Wohlbefinden.

Durch den Dosierspray ist eine einfache und genaue Dosierung möglich. Vertrauen sie bei Hanfprodukten auf österreichische Apothekenqualität und lassen sie sich von diesem Produkt begeistern.

Ein 2 Euro Gutschein auf der Rückseite hilft Ihnen beim Sparen.

RABATT-GUTSCHEIN
auf der Rückseite!



„High Five“

Hanf – natürlich legal



- ✓ 280 mg hochwertiges Hanfsamenöl
- ✓ 36 mg Vollspektrum Cannabis Aromaextrakt (Entourage-Effekt durch volles Wirkungsspektrum an Cannabinoiden und Terpenen)
- ✓ 12 mg natürliches Vitamin E
- ✓ THC arm (<0,002%)
- ✓ schnelle Resorption
- ✓ Praktische und exakte Spray-Dosierung
- ✓ Angenehm im Geschmack

Erhältlich in der Apotheke

www.alpinamed.at

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

abschwellend. 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.

Aloe Vera – ein Allrounder für den Alltag.

Aloe Vera trägt häufig auch den Namen „Wüstenlilie“ und ist besonders in den letzten Jahren zu einem essenziellen Bestandteil der Kosmetik- und Lebensmittelindustrie geworden. Sie kann sowohl äußerlich als auch innerlich auf zahlreiche Weisen angewendet werden. Woher jedoch stammt diese multifunktionale Pflanze? Und welchen Nutzen bietet sie uns?

Apoforce®

Aktion

Erleben Sie Ihr grünes Wunder!
Aloe Vera Gel

-2 €

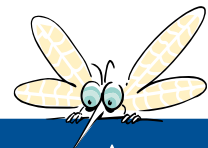
RABATT-GUTSCHEIN
auf der Rückseite!

Aloe Vera weist vor allem in tropischen und subtropischen Gebieten ein besonders großes Vorkommen auf. Da sie die Fähigkeit besitzt sehr viel Wasser zu speichern, kann die Pflanze problemlos lange Dürreperioden überstehen. In vielen Kulturen gilt Aloe Vera als Heilpflanze. Außerdem wird sie häufig als „Pflanze der Unsterblichkeit“ bezeichnet. Aufgrund ihrer zahlreichen Vitamine und Vitalstoffe eignet sich Aloe Vera perfekt zur Pflege von anspruchsvoller und sensibler Haut. Die Pflanze wirkt bei Anwendung auf der Haut feuchtigkeitsspendend, kühlend und trägt zur natürlichen Regeneration bei. Überdies wird die Haut nicht unnötig strapaziert. Das Apoforce® ALOE VERA 98% Gel ist ein besonders leichtes Pflegegel, welches zu 98% aus Aloe Vera besteht und ebenso die Wirkstoffe der Kamille und Dexpanthenol enthält. Das Gel brennt nicht, ist frei von Parfum und für jeden Hauttyp geeignet.

ALOE VERA Gel eignet sich ideal bei:

- extrem trockener Haut
- stark schuppender Haut
- irritierter, geröteter und juckender Haut
z.B. bei Sonnenbrand (kühlend), nach Insektenstich, bei Neurodermitis
- gereizter Haut z.B. durch feucht-kalte Witterung, Wind, trockene Heizungsluft, ...

Das ALOE VERA Gel ist besonders ergiebig und kann in kleinen Mengen am besten morgens und abends auf gereinigter Haut aufgetragen werden. Somit steht dem Sommer nichts mehr im Wege!



NATURPRODUKTE aus Ihrer Christophorus Apotheke

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

Die Sonne scheint, Blumen blühen und duften und die Natur lädt uns ein, viel Zeit draußen zu verbringen. Leichte Kleidung, kurze Hosen und Ärmel bestimmen unseren Alltag. Vorbeugung ist der beste Schutz - mit unserem hauseigenen Insektenschutz Spray. Die ätherischen Öle der Rosengeranie, des Lemon-

grass 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.

Cistrose, Lavendel, Petitgrain und Pfefferminze unterstützen

sich gegenseitig in der Wirkung. Der Juckreiz lässt schnell wieder nach und die Einstichstelle kann sich nicht so leicht entzünden.



Bin ich sauer oder gar verschlackt?

Dieser kurze **SELBSTTEST** kann Ihnen vielleicht mitteilen, in welchem Zustand ihr Säure Basen Haushalt ist. Einfach kurz Zeitnehmen und beurteilen, wie oft Sie diese Lebensmittel zu sich nehmen. Dabei geht es nicht um eine je höher desto bessere Zahl sondern erstmal nur wie oft Sie was essen.

APOTHEKE SCHWERTBERG

PUNKTE

- 1 Punkt** für mehrmals täglich
- 2 Punkte** für einmal täglich
- 3 Punkte** für jeden 2 Tag
- 4 Punkte** für 4 mal pro Woche
- 5 Punkte** für 1 mal pro Woche
- 6 Punkte** für alle 10 Tage
- 7 Punkte** für alle 2 Wochen
- 8 Punkte** für höchstens
1 mal pro Monat
- 9 Punkte** für seltener als
1 mal pro Monat
- 10 Punkte** wenn Sie dieses
Lebensmittel nie essen

Lebensmittel	Punkte	Lebensmittel	Punkte
Geflügel		Fleisch: Schwein, Kalb	
Rind, Wild, Lamm, Ziege		Wurst, Schinken, Pasteten	
Fisch		Käse	
Milch		Andere Milchprodukte	
Eier		Nudeln	
Reis		Brot, Brötchen	
Kuchen, Gebäck		Zucker, Süßigkeiten	
Schokolade		Nüsse (außer Mandeln)	
Marmelade		Mineralwasser/Kohlens.	
Limo, Cola		Alkohol	
Früchtetees		Kaffee	

Wenn Sie alle Punkte eingetragen haben können Sie anfangen, alle zusammen zu zählen.

Der Test dient als Momentaufnahme ihrer jetzigen Essgewohnheiten. Wenn sie diese verändern, ändert sich natürlich auch Ihr Testergebnis, wenn sie diesen in ein paar Wochen vlt. wiederholen möchten. Anhand der Punktezahl können Sie grob einschätzen, wie es um Ihr Puffersystem im Körper aussehen könnte. Um dem Flunkern entgegenzuwirken, finden Sie die Auswertung am Ende des Artikels. :-)

Essen wir zu viele Lebensmittel die im Körper sauer verstoffwechselt werden, kann es passieren, dass unser Körper diese nicht mehr natürlich puffern kann und es kommt zu einer schleichenden Übersäuerung. Schleichend deshalb, weil

chronische Müdigkeit zum Beispiel eher nicht einer Übersäuerung zugeordnet wird und somit diese oft unbehandelt bleibt. Folgt keine entsprechende Änderung der Lebensgewohnheiten kann das Fass überlaufen und es kommt zu akuten Entzündungen die sich etwa mit akuten Infekten, Durchfall, Sodbrennen, Migräne, Allergien, Hämorrhoiden uvm. äußern. Sind die Schäden schon so groß im Körper, kann es zu chronischen „Säureleiden“ wie Rheuma, Gicht, Osteoporose kommen.

Auch ein ungesunder Lebensstil, und Umweltgifte sind eine Belastung und werden vom Körper leider eingelagert und nicht ausgeschieden. Schwermetalle, Furane und Dioxine gehören ebenso zu diesen Belastungen.

Aber welche Möglichkeiten hat unser toller Körper denn um überschüssige Säure wieder loszuwerden? Hauptausscheide Organe sind unsere Nieren und unsere Lunge. Nicht zu verachten sind auch unsere Chancen etwas über die Haut, Schleimhaut, Leber und Bindegewebe loszuwerden. Ist man nun höchst motiviert seinen Körper noch zusätzlich zu unterstützen, kann man dieses wunderbar über eine Ernährungsumstellung, wie etwa Basenfasten, entschlackende Bäder, Heilerde, Stoffwechselunterstützende Teezubereitungen, Cremes und noch so einiges.

Ist Ihr Interesse geweckt, sind sie für weitere Informationen sehr gerne in unserer Apotheke willkommen!

Und nun die versprochene Auswertung: Na wie haben Sie abgeschnitten?

170 -210 Punkte: Super da sind sie schon sehr gut im Gleichgewicht! **110- 169 Punkte:** Die Ernährung ist noch nicht ganz so optimal wie sie sein sollte für ein gut ausgeglichenes Säure-Basen-System. Dranbleiben, Sie schaffen das! **22-109 Punkte:** Oje sie sind im Schlemmermodus und sollten Ihre Ernährung dringend umstellen, da sie im jetzigen Augenblick zu viele Säurebilder zu sich nehmen. Keine Angst Sie müssen nicht sofort alles auf einmal umstellen! Mit gut gesetzten Zielen erreichen Sie das Verhältnis 80% Basisch 20% Sauer bestimmt.

Der richtige Sonnenschutz für Ihre Haut

Sie sollten gerade im Sommer ihre Haut durch Sonnenschutzmittel mit einem (sehr) hohen SPF schützen. Prinzipiell sollten Sonnenschutzprodukte vor dem Aufenthalt im Freien in ausreichender Menge auf die trockene Haut aufgetragen werden und mindestens 20 Minuten einziehen, um einen optimalen Schutz zu erhalten. Wir empfehlen

bei extrem sonnenempfindlicher Haut, starkem Schwitzen und langem Wasserkontakt zur eigenen Sicherheit nach zu cremen, um den Schutz aufrecht zu erhalten. Der Lichtschutzfaktor, auch Sun Protection Factor (SPF), gibt an, um welchen Faktor sich die Eigenschutzzeit der Haut gegen UVB-Strahlen durch die Anwendung

eines Sonnenschutzmittels verlängert. Wer also OHNE Schutz nach 10 Minuten Sonnenexposition einen Sonnenbrand riskiert, kann sich mit einem SPF 30, bei ausreichender Menge und richtigem Verhalten, rund 3 bis 5 Stunden schützen. Hierbei handelt es sich jedoch um einen theoretischen und rein rechnerischen Wert, der maximal zu 2/3 ausgenutzt werden sollte, da Studien und praktische Erfahrungen zeigen, dass oftmals zu wenig Sonnenschutzprodukt aufgetragen wird. Bei sehr starker Sonnenintensität (z.B. im Hochgebirge, in den Tropen oder am Meer) ist die Zeit entsprechend kürzer.

Bräune ist ein Schutzmechanismus der Haut und entsteht durch eine gesteigerte Pigmentbildung infolge der UV-Strahlen zusammen mit einer Verdickung der Hornschicht, der sogenannten Lichtschwiele. Beides sind Eigenschutzmechanismen der Haut vor der UV-Strahlung der Sonne. Übrigens: die Melaninproduktion wird auch bei Sonnenschutzmitteln mit hohem SPF angeregt – und die Haut wird braun. Ein Produkt darf als „extra wasserfest“ bezeichnet werden, wenn der nach 4 x 20 Minuten Wasserkontakt gemessene Lichtschutzfaktor mindestens noch halb so hoch ist wie vor dem Wasserkontakt.

Unsere Cetaphil® Sun Daylong™-Produkte werden nach EU-weit anerkannten Standards von unabhängigen Instituten bezüglich Wasserresistenz geprüft. Darüber hinaus werden Cetaphil® Sun Daylong™-Produkte zusätzlich in Salzwasser geprüft und bestehen auch hier mit „extra wasserresistent“.



**GENIESSEN SIE
DAS BESTE DER SONNE.**

Für Ihren Schutz sorgt Cetaphil® Sun.
Die Nr. 1 Empfehlung von Dermatologen!*

* Umfrage i.A. von Galderma im Juni 2019 bei 445 niedergelassenen Dermatologen in Deutschland (Maripinion GmbH, Oberhaching).


Louis Widmer
 DIVAN DERMATOLÓGICA

Für jeden Hauttyp einen zuverlässigen Sonnenschutz
 LEICHT PARFÜMIERT ODER OHNE PARFUM

GESCHENK
 Dusch Gel «Summer Edition» 100 ml*
*beim Kauf von zwei Produkten, davon eine Sonnenpflege

RABATT-GUTSCHEIN
 auf der Rückseite!



Apothekenempfehlung: LOUIS WIDMER Sonnenschutz vom Dermatologie-Experten

Die klinisch getesteten Sonnenprodukte von Louis Widmer bieten UV-Schutz abgestimmt auf jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis.

„Qualität, Verträglichkeit & ein zuverlässiger Schutz vor UV-Strahlen“

Die Sonnenschutzprodukte von Louis Widmer sind optimal verträglich. Es gibt sie leicht parfümiert oder auch ganz ohne Duftstoffe. Zusätzlich zu einem verlässlichen UV-Schutz enthalten sie auch pflegende und der Haut Feuchtigkeit spendende Substanzen.

Ob als Fluid, Creme, Gel, Spray oder Milch - für jedes Hautbedürfnis gibt es das passende Produkt. PS.: Bei uns in der Christophorus-Apotheke gibt's beim Kauf von zwei Widmer Produkte (mindestens ein Sonnenprodukt) ein Duschgel (100 ml) gratis. WIDMER Sonnenprodukte schützen nicht nur die Haut sondern auch die Umwelt: Alle unsere Pro-

dukte sind ökologisch unbedenklich und enthalten keine Chemikalien oder Mikroplastik die Fische und Korallen gefährden könnten. Rein Vegan und für Sonnenallergiker besonders geeignet sind das Sonnengel, der Clear Sun Spray, die Hautschutzcreme 25 Kids (auch für Babys geeignet), ebenso wie die After Sun Lotion.

TIPPS, damit Ihre Haut richtig geschützt ist:

- ❶ 20 Minuten vor dem Sonnenbad das Sonnenschutzprodukt auftragen
- ❷ Dauer des Sonnenbades hängt immer vom Hauttyp ab!
- ❸ Großzügig das Sonnenschutzprodukt auftragen
- ❹ Schatten aufsuchen – zwischen 11 und 15 Uhr (vor allem von Mai bis August)
- ❺ Keine Verlängerung des Sonnenbades durch mehrmaliges Auftragen von Sonnenprodukten
- ❻ Hut, Sonnenbrille und geeignete Kleidung in der Sonne tragen
- ❼ Kleinkinder und Babys niemals der direkten Sonne aussetzen
- ❽ Schützende Kleidung und Sonnenschutzprodukte mit hohem Schutzfaktor für Babys, Kleinkinder und Kinder

Allergische Haut! Was tun?

Die allergische Haut hat eine sehr niedrige Reizschwelle und befindet sich in permanenter Alarmbereitschaft. Ausgelöst wird die Reaktion in der Regel durch konkrete Einflüsse, etwa die Anwendung ungeeigneter Wirkstoffe. Auch psychogene oder körperliche Defekte können allergische Reaktionen hervorrufen.

Die Haut antwortet darauf mit Irritationen, rote Flecken, kleinen ekzematösen Erhebungen, starkem Juckreiz, Schwellungen und Näsens zusammen mit mehr oder weniger intensiven Hautjucken.

Falls Sie allergische Reaktionen bei sich feststellen, wenden Sie sich an Ihren Arzt; er wird mit einem Allergietest die Substanz finden, die Ihre Reaktion verursacht hat.

Danke Avene Tolerance gibt es 3 innovative Lösungen dieser Hautproblematik

D-Sensinose™

Ein aus der Mikroflora des Avène Thermalwassers gewonnener Aktivstoff, der die Hyperaktivität der Haut reduziert, sie beruhigt und dadurch Ihr Wohlbefinden wieder herstellt.

Smarte Formulierung

mit maximal 7 Inhaltsstoffen, die den natürlichen Bestandteilen der Haut nachempfunden sind, ohne Duftstoffen und Emulgatoren

Sterile Kosmetik

Durch den sterilen Pumpverschluss ist es möglich, auf Konservierungsstoffe zu verzichten

Anwendungsgebiet:

- Wenn die Haut nichts mehr verträgt
- Bei Kontaktallergien
- Bei entzündlichen Dermatosen
- Als Begleitpflege bei medikamentösen Behandlungen
- Nach dermatologischen Behandlungen
- Nach chirurgischen Eingriffen im Gesicht

Schau Sie in Ihrer Christophorus-Apotheke vorbei - wir informieren Sie gerne über dieses Produkt.



EAU THERMALE Avène

**BERUHIGT
ÜBEREMPFINDLICHE HAUT
IN NUR 30 SEKUNDEN**





Natürliche Beruhigung für empfindliche Haut!

Bei Hautirritationen, nach einem oberflächlichen dermatologischen Eingriff, nach Sonnenbrand oder einfach zum Fixieren des Make-ups - jede empfindliche Haut braucht täglich Wohlbefinden und Beruhigung. Das Avène Thermalwasserspray ist für die Hautberuhigung unverzichtbar und kann in vielen Situationen eingesetzt werden.

Jeder Sprühnebel enthält alle wohltuenden Eigenschaften des Avène Thermalwassers, die es während seiner über 50-jährigen unterirdischen Reise aufnimmt.

EIN REINES, AKTIVES UND KRAFTVOLLES WASSER

- Bewiesene Dreifach-Wirkung: Hautberuhigend, reizlindernd, entzündungshemmend
- Einzigartige mineralische und organische Zusammensetzung (Aqua. Dolomiaee)
- Wirksamkeit wurde in mehr als 150 klinischen Studien nachgewiesen

Avène Thermalwasser wird direkt an der Quelle gewonnen und steril abgefüllt, so dass all seine hautberuhigenden, reizlindernden und entzündungshemmenden Eigenschaften erhalten bleiben.

Der mikrofeine Sprühnebel erfrischt gestresste und irritierte Haut, wirkt

sofort reizlindernd und beruhigend. Empfindliche und zu Trockenheit neigende Haut erhält Feuchtigkeit, wird spürbar weicher und widerstandsfähiger.

- Beruhigt Irritationen
- Vermindert Rötungen, lindert Sonnenbrand und Verbrennungen
- Besänftigt Juckreiz
- Erfrischt bei Hitze und schweißtreibenden Tätigkeiten
- Schwach mineralisiert
- Steril abgefüllt
- Extrem feiner Sprühnebel
- Ohne FCKW
- Reines Thermalwasser ohne Zusatzstoffe
- pH-Wert 7,4
- Herrlich belebend!

Kommen Sie zu uns wir haben ein ganz spezielles Angebot für Sie.

Sie bekommen beim Kauf eines 300ml Sprays eine kleine Spraydose geschenkt.



Rabatt-Gutscheine

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

GUTSCHEIN
für € 2,- Rabatt



Aktion gültig bis 30.09.2021



Euro 2.- RABATT

Erleben Sie Ihr grünes Wunder!

Aloe Vera Gel

-2 €

- spendet Feuchtigkeit
- unterstützt die natürliche Regeneration der Haut
- brennt nicht
- kühlt bei Sonnenbrand
- lindert Juckreiz



GESCHENK

Dusch Gel
«Summer Edition» 100 ml*

*beim Kauf von zwei Produkten,
davon eine Sonnenpflege



GUTSCHEIN

GUTSCHEIN
- € 20 %



oder beim Kauf von 2 Stück
Magnesium-Sport Produkten

Trinkflasche gratis
solange der Vorrat reicht!

Christophorus
44 APOTHEKE
Schwertberg



-10% auf
Schwertberger
Insektenschutz-Spray