

DIGITALES REZEPT IST NUN REALITÄT



Foto: MQ-Illustrations / stockadobe.com

4



**IMMER WICHTIGER:
GUTER SONNENSCHUTZ**

8



**ELTERN WERDEN,
ELTERN SEIN**

12



**SERIE MINDSET
SPORT MACHT SPASS**

16



**UNSERE AKTIONEN
IM MAI & JUNI**

Liebe Freunde der Apotheke Traisenpark!

Alles neu macht der Mai!

Dieses Motto nahmen wir bereits Anfang April zum Anlass und haben die längst überfällige Erneuerung des Computersystems erfolgreich umgesetzt. Notwendig wurde dies auch, weil Anfang

Juli das Papier-Rezept vom e-Rezept abgelöst werden soll und dafür neue Sicherheitsstandards umgesetzt werden müssen. In Zukunft werden wir Ihre e-card wie in der Arztpraxis in das Lesegerät stecken und damit Zugriff auf Ihr e-Rezept haben.

Es gibt allerdings einen kleinen Wehrmutstropfen: Wir erhalten die volle Anzahl an Lesegeräten aufgrund der weltweit herrschenden Elektronik-Lieferengpässe nicht vor Herbst 2022. Die gesamte Gesundheitsbranche wird sich auf Verzögerungen bei der von der Sozialversicherung geplanten breiten Aufrolung des e-Rezeptes einstellen müssen. Wir werden unser Bestes geben, bitten Sie jedoch schon jetzt um Nachsicht und Geduld, wenn die Mitarbeiter der Apotheke etwas länger mit jedem einzelnen Kunden beschäftigt sein werden.

Viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe!

Dr. Ingrid K. B. - L.



Das elektronische Rezept kommt

ES GEHT LOS Die von Ärztinnen und Ärzten ausgestellten Papierrezepte zur Abholung von Medikamenten in den Apotheken wurden ab April 2022 auf eine elektronische/digitale Variante umgestellt. Dabei stehen die Schlagworte **einfach, papierlos und fälschungssicher** im Vordergrund.

60 Millionen Papierrezepte gibt es pro Jahr – in Zukunft werden sie nun schrittweise durch eine elektronische Lösung ersetzt. Die Coronapandemie hat bereits eine papierlose Rezeptübermittlung etabliert: Rezepte konnten per Fax oder Mail an die Apotheke übermittelt werden oder die Medikation mittels ELGA (elektronische Gesundheitskarte) gespeichert und von den Apotheken ausgedruckt werden.

Nun folgt das elektronische Rezept. Dabei wird kein Papierrezept mehr wie gewohnt

vom Arzt abgegeben, sondern die Medikamente auf der e-card gespeichert, dennoch etwas anders als bisher die Medikationserfassung aus der ELGA.

Der Arzt erfasst nun das e-Rezept im e-card-System. Der Patient erhält einen Rezept-Beleg (mit einem QR-Code) elektronisch auf das Smartphone oder auf Wunsch auch als Ausdruck. Außerdem kann im Portal der Sozialversicherung unter www.meinesv.at jeder Patient in seine e-Rezepte einsehen. In der Apotheke wird durch Stecken der e-

card die Liste der e-Rezepte erfasst oder alternativ der Code vom Smartphone oder dem Ausdruck gescannt. In den Apotheken erfolgt die Erfassung dann ausschließlich elektronisch, sowie auch die Übermittlung der Rezeptgebühren an die Krankenkassa. Es werden keinen Papierrezepte mehr gedruckt.

Viele Vorteile

Einfachheit: Für die Einlösung eines e-Rezeptes reicht die e-card bzw. der Code.

Sicherheit: Missbrauch, Mehrfacheinlösen oder Fälschungen können effektiv unterbunden werden.

Überblick: Patienten können ihre e-Rezepte über eine App im Portal der Sozialversicherung elektronisch abrufen. Es ist kein Papierbeleg mehr notwendig – außer dieser wird ausdrücklich gewünscht. Außerdem gibt es ein „Back-up“, denn wenn ein Papierbeleg verloren geht oder nicht mehr lesbar ist, kann das e-Rezept durch Stecken der e-card in der Apotheke abgerufen werden.

Aktuell: Die Anrechnung der Rezeptgebühren auf das Rezeptgebührenkonto erfolgt tagesaktuell, d.h. Patienten sind gleich am nächsten Tag ab dem Überschreiten der Rezeptgebührenobergrenze von der Rezeptgebühr befreit. Früher dauerte diese Erfassung bis zu zwei Monate.

Wichtig: Für die Abholung des e-Rezeptes in der Apotheke ist entweder die e-card

oder der QR-Code des Rezeptes notwendig! Der Pilot zum e-Rezept startete in ausgewählten Apotheken in Kärnten bereits 2021. Ab April wird es auf alle Apotheken und Arztpraxen ausgeweitet und soll bis Juni das Papierrezept vollständig ablösen. Bis dahin erhalten Patienten noch ihre Medikation auf Papier mit einem Code ausgestellt oder alternativ werden die Rezepte auch aus der ELGA ausgedruckt.

Durch diese Neuerung musste in unserer Apotheke auch eine Umstellung auf ein neues EDV-System erfolgen. Da in der Übergangszeit längere Wartezeiten entstanden sind, möchten wir uns an dieser Stelle recht herzlich für Ihre Geduld bedanken.

BITTE VORMERKEN



Radical-Beratungstage

Donnerstag, 19. und Freitag, 20. Mai

9:00 – 17:00 Uhr

Vereinbaren Sie einen Termin
für eine Kennenlernbehandlung
unter 02742 / 348300



Eucerin®-Beratungstag

Mittwoch, 1. Juni 9:00 – 16:30 Uhr

MINUS 10 % an diesem Tag
auf alle Eucerin®-Produkte

NEUES VOM TEAM

Möglicherweise haben Sie die neuen Gesichter an der Tara schon entdeckt:

Gabriela Bumb verstärkt uns als PKA im Team. Als Allrounderin kann sie uns auch in der Warenübernahme oder Rezeptabrechnung unterstützen. Außerdem ist sie mit dem neuen EDV-System bereits vertraut und steht uns auch hier mit Rat zur Seite. Ursprünglich aus Satu-Mare stammend ist sie seit 2003 in Österreich und kümmert sich neben der Arbeit um ihre beiden Kinder im Alter von 13 und 7 Jahren.

Gabi, wir freuen uns, dich mit deiner humorvollen, immer freundlichen Art bei uns zu haben.



Nachdem uns unsere Mag. „Kathi“ Beitzl in die Karez verlassen hat, hilft uns **Mag. Judith Lang** zeitweise aus, neben Ihrer Tätigkeit in einer Wiener Apotheke. Sie ist mit über 15 Jahren Erfahrung als Apothekerin und privat als passionierte Sportlerin für alle Fragen und Beratungen an der Tara für Sie da.

Mit ihrer ruhigen und fleißigen Art haben wir eine große Unterstützung in turbulenten Zeiten.



IN DIE

Sonnenschutz
nicht vergessen

Eine der
Hauptursachen für
die Alterung unserer

Haut ist die Summe aller Umwelteinflüsse und ganz besonders
wirkt sich der Einfluss der Sonne aus. Sie tut uns zwar gut, aber zu
viel des Guten ist wieder schlecht.



sonnige Jahreszeit starten

DIE RICHTIGE DOSIS Täglich gibt es jetzt eine Portion mehr Sonne. Seiner Haut zuliebe sollte man dabei aber auf einiges achten ...

80 % der sichtbaren Hautalterung werden durch UV-Strahlen verursacht. Diese fördern den Kollagen-Abbau und auch den Abbau der elastischen Fasern in der Haut. Dies führt zu verschiedenen Alterserscheinungen wie beispielsweise Falten, Straffheitsverlust sowie Pigmentflecken. Deshalb ist ein höherer Sonnenschutz das Beste, um der Hautalterung vorzubeugen.

Aber ich möchte doch auch schön braun werden!?

Falls Sie es noch nicht wussten: Die Haut bräunt trotz eines Lichtschutzfaktors (LSF) von 50+. Es dauert durch den starken Sonnenschutz zwar länger, bis die Bräune kommt, aber der Vorteil liegt darin, dass die Bräune länger anhält. Außerdem ist sie gesünder!

Wichtig zu wissen: Die Haut muss sich jedes Jahr wieder an die Sonne gewöhnen und ihr Schutzschild neu aufbauen. Das bedeutet,

die Hornschicht der Haut wird dicker und die Haut wird brauner, um sich vor UV-Strahlen zu schützen – auch mit Sonnenschutz!

Woher weiß ich wie hoch der Lichtschutz sein soll?

Die Angabe des Lichtschutzfaktors, der auf der Packung steht, ist ein Wert, mit dem ich die Zeit berechnen kann, die ich maximal in der Sonne verbringen sollte. Das heißt: Je höher der LSF, desto länger kann ich gefahrlos in der Sonne sitzen.

Berechnung des Sonnenschutzes

Eigenschutz der Haut x LSF = Minuten, die man geschützt in der Sonne verbringen kann. Der Eigenschutz variiert je nach Typ zwischen 5 und 30 Minuten. Zum Beispiel: Ein heller Europäer mit etwa 10 Minuten Eigenschutzzeit verwendet einen LSF 30, daher kann er 30×10 Minuten = 300 Minuten, also 5 Stunden, ohne Schäden in der Sonne verbringen.

Wichtig zu wissen: Durch Kleidung, Schweiß o.a. reibt man etwas von der Sonnencreme ab, außerdem verwenden die meisten Menschen zu wenig vom Produkt beim Eincremen, daher sollte nicht mit der vollen Zeit gerechnet werden.

Kann ich durch Nachcremen die Zeit verlängern?

Nein, verlängern kann man die Zeit nicht, jedoch ist ein Nachcremen wichtig, um den Sonnenschutz zu erhalten.

Ab wann soll ich ein Sonnenschutzprodukt verwenden?

Ein Sonnenschutz sollte von klein auf verwendet werden und im Idealfall auch das ganze Jahr über.

Für die Bräune und den Sonnenbrand im Sommer sind die UVB-Strahlen verantwortlich.

Die für die Hautalterung verantwortlichen UVA-Strahlen sind jedoch das GANZE Jahr über präsent und kommen auch durch Wolken und Fenster, deshalb ist auch im Winter

eine Tagespflege mit LSF von Vorteil.
Wir beraten Sie gerne in der Apotheke welche Sonnencreme für Sie geeignet ist. Denn nicht nur in der Höhe des LSF liegen Unterschiede bei den verschiedenen Produkten, sondern auch in der Textur oder anderen zusätzlichen Inhaltsstoffen.

So gibt es beispielsweise Sonnencremen mit Hyaluron, um Feuchtigkeit zu speichern oder Sprays in denen zusätzlich Beta-Carotin enthalten ist, um die Bräunung der Haut zu unterstützen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

INTERESSANTE FAKTEN

- Mit zunehmender Seehöhe nimmt die UV-Strahlung zu
- Schnee kann bis zu 80 % der UV-Strahlen reflektieren und damit die Wirkung verstärken
- Über 90 % der UV-Strahlung kann leichte Bewölkung durchdringen
- Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung am stärksten
- Sand reflektiert bis zu 25 % der UV-Strahlen
- Je nach Einfallswinkel reicht UV-Licht auch unter die Wasseroberfläche und durchdringt auch Fensterscheiben



SONNENAKTIONEN

Eucerin®

MINUS 8,- €

beim Kauf von 2 Eucerin
Sonnenschutz-Produkten

Gültig bis 31. August 2022

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

Beim Kauf eines
Sonnenschutz-Produktes mit

LSF 30 **MINUS 3,- €** Rabatt

LSF 50 **MINUS 5,- €** Rabatt

Gültig bis 31. August 2022

VICHY
LABORATOIRES

Beim Kauf eines
Sonnenschutz-Produktes mit

LSF 30 **MINUS 3,- €** Rabatt

LSF 50 **MINUS 5,- €** Rabatt

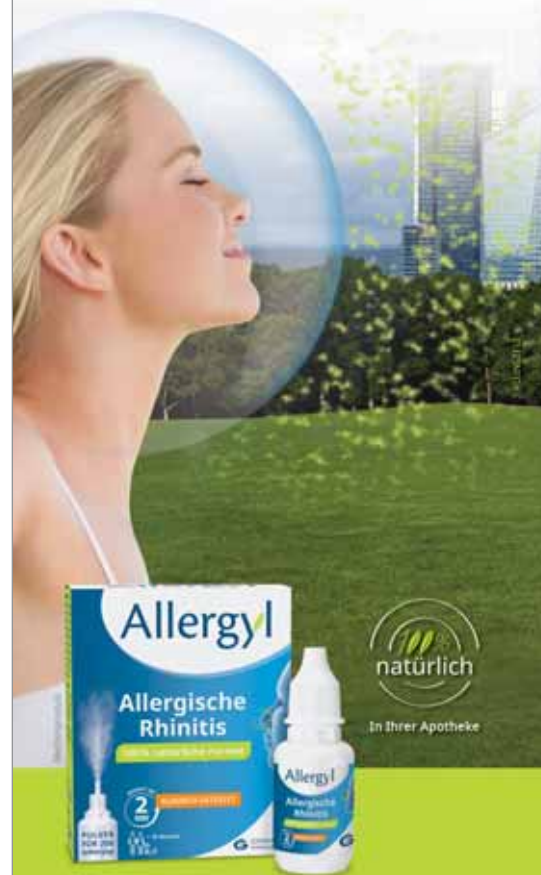
Gültig bis 31. August 2022

Allergyl

Und die Allergie bleibt draußen

100 % natürliche Wirkung

- ✓ Bei Allergien gegen Pollen, Tierhaare und Hausstaubmilben
- ✓ Sehr gut verträglich
- ✓ Geeignet für Kinder ab 18 Monaten



www.allergyl.at

GERMANIA
Pharmaceuticals



Mehr Power bei starker Belastung

OMNI-BIOTIC® POWER Täglich Kaffee, Cola und Energydrinks – all diese „Wachmacher“ dienen nur einem Zweck: uns leistungsfähiger zu machen. Doch wer mehr aus sich herausholen möchte, muss an ganz anderer Stelle ansetzen.

Wussten Sie, dass der Darm einer der Hauptenergielieferanten unseres Körpers ist? Ein gesunder Darm ist ein wahrer „Turbo-Booster“, denn rund 25 % unserer Energie wird im Darm erzeugt.

Diese Power stammt von „Butyrat“, einer kurzkettigen Fettsäure, die aber nur produziert werden kann, wenn ganz spezielle Darmbakterien in ausreichender Menge vorhanden sind.

Ein ständiges Auspowern – sowohl beim Sport als auch im Beruf – kann jedoch dazu führen, dass die wichtige Darmbarriere

durchlässig wird – ein sogenanntes „Leaky Gut“ (löchriger Darm) entsteht.

Eine der Hauptursachen für ein solches „Leaky Gut“ bei sportlich Aktiven ist, dass hohe Anstrengung die Durchblutung im Verdauungstrakt mindert – manchmal um bis zu 80 %!

Das führt zu einer Reduktion der gesunden Darmflora, die für die Energiegewinnung ausschlaggebend ist.

Deshalb ist es wichtig, den Darm in Zeiten starker Belastung mit ausgewählten, probiotischen Bakterien zu versorgen.

STARK AUS DER MITTE

Hektischer Arbeitsalltag und intensive Sporteinheiten (bis hin zu Leistungssport) gehören für viele Menschen zum Tagesprogramm.

Darum ist es essentiell, dem Darm in fordernden Zeiten wieder genug „Zündstoff“ zur Verfügung zu stellen: Mit **OMNi-BiOTiC® POWER** versorgen Sie Ihren Darm in Zeiten hoher Belastung optimal mit 6 ausgesuchten Bakterienstämmen, welche die natürliche Darmflora, die in Folge der Belastung reduziert wurde, wieder aufbaut.

Ergänzt um organisches, leicht vom Körper resorbierbares Magnesium, das zu einer normalen Muskelfunktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beiträgt, ist **OMNi-BiOTiC® POWER** der ideale Begleiter für einen energiegeladenen Tag!



www.omni-biotic.com



ELTERN

Endlich
ist es soweit – das
Baby ist da und das
Abenteuer Kind beginnt.
Lange haben werdende
Eltern diesen Moment
herbeigesehnt, unzählige
Fachzeitschriften und Bücher
gewälzt, in der Hoffnung optimal
vorbereitet zu sein.

WERDEN ist nicht schwer

... ELTERN SEIN DAGEGEN SEHR Vor allem beim ersten Kind sind wir als Eltern besonders gefordert, findet und bekommt man doch nicht nur hilfreiche Ratschläge.

Die ersten Tage und Wochen nach der Geburt sind etwas ganz Besonderes. Die Zeit im Wochenbett dient der Erholung und Entspannung von den Strapazen der Schwangerschaft und Geburt für Mutter und Kind. Es beginnt die Zeit des intensiven Kennenlernens, der Ruhe und Nähe. Dabei entwickelt jedes Baby seine individuellen Schlaf- und Wachphasen und gibt dadurch den Takt für den neuen Tagesrhythmus vor. Neugeborene schlafen in den ersten Lebenswochen täglich 16 bis 18 Stunden, jedoch maximal 3 bis 4 Stunden am Stück. Die meisten Neugeborenen werden deshalb auch nachts mindestens 2- bis 3-mal wach.

Wussten Sie, dass Sie Hausbesuche einer Hebamme nach der Geburt als Kassenleistung in Anspruch nehmen können?

Das erste Lebensjahr

Im ersten Lebensmonat wachsen Babys

durchschnittlich um fünf Zentimeter. Ganze 8 Wachstumsschübe finden in den ersten 14 Monaten statt. Mit jedem Schub entwickelt ihr Kind neue Fähigkeiten. Diese rasante Entwicklung strengt enorm an und muss verarbeitet werden. Wir Eltern können unterstützen, indem wir Grundbedürfnisse wie Schlaf, Zuwendung, Schutz und Nahrung einfühlsam und zuverlässig befriedigen.

Als Eltern freuen wir uns über das erste Lächeln, Glucksen und das erste Krabbeln. Wir erleben die ersten Schritte und fiebern dem ersten gesprochenen Wort entgegen. Wir lernen aber auch nie dagewesene Ängste und Sorgen kennen. Der erste Schnupfen, Fieberinfekte oder einfach nur Blähungen bereiten uns schlaflose Nächte. Hier heißt es durchhalten denn tatsächlich sind acht bis zwölf Infekte pro Jahr völlig normal in diesem Alter. Das Immunsystem des Babys ist

noch unerfahren und mit jedem Infekt lernt es, sich besser zu schützen.

Die ersten Zähne kommen

Mit ungefähr 6 Monaten kommen schubweise die ersten Zähne durch. Bemerkbar macht sich das Zahnen häufig durch das Herumkauen auf den eigenen Händen oder Gegenständen und verstärktes Sabbern. Bei manchen Kindern verursacht das Zahnen auch Fieber und Durchfall. Manchmal kann sich hinter den Symptomen aber auch ein leichter Infekt verbergen. Während die Zähne durchbrechen, ist das Immunsystem vorübergehend geschwächt. Infekte treffen demnach oft mit dem Zahnen zusammen.

Hilfe mein Kind fremdelt

War ihr Kind bisher immer interessiert und freundlich an allen Personen, zeigt es sich plötzlich von einer ganz anderen Seite. Es wendet sich von Großeltern oder Babysitter ab und beginnt zu weinen. Keine Angst, dabei handelt es sich um eine ganz norma-

le Entwicklungsphase und diese geht meist schnell vorbei. Ihr Kind fremdelt nicht mit „Vorsatz“.

Vom Baby zum Kleinkind

Ab dem zweiten Geburtstag wird Ihr Kleinkind langsam selbstständiger, erkundet die Umgebung und möchte vieles selber machen. Laufend lernt es neue Wörter und kombiniert diese zu ersten Zweiwortsätzen wie „Mama müde“. Das regelmäßige Vorlesen von kindgerechten Büchern unterstützt die Sprachentwicklung und das Sprachverständnis ihres Kindes. Und dann gibt es ab und zu einen Wutanfall. Kein Grund zur Sorge, das ist kein Zeichen von schlechter Erziehung. Ihr Kind sammelt dadurch Erfahrungen und benötigt besonders hier die Sicherheit und das Vertrauen der Eltern. Es heißt Ruhe bewahren und Geduld aufbringen.

Neue Welt Kindergarten

Meist mit viel Vorfreude beginnt die Eingewöhnungsphase im Kindergarten. Alles ist neu und das Kind ist zum ersten Mal länge-

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und denken Sie daran: Sie kennen Ihr Kind am besten und Sie können Ihr Baby nicht zu sehr verwöhnen.

re Zeit von den Eltern getrennt. Aber umgekehrt ist es für uns Eltern auch eine große Umstellung. Ihr Kind schließt schnell die ersten Freundschaften und die Eingewöhnungsphase ist geschafft. Im ersten Kindergartenjahr ist ihr Kind oft gefühlt mehr krank zuhause als im Kindergarten. 10 bis 15 Infekte im Jahr sind völlig normal. Oft gehen diese mit Husten, Fieber, Ohrenschmerzen, Erbrechen oder Durchfall einher.

Aber es gibt auch gute Nachrichten.

Je länger Ihr Kind den Kindergarten und später die Schule besucht, desto seltener werden die Infekte und die Anfälligkeit klingt aus. Das Immunsystem hat seine Hausaufgaben gemacht. Und bitte denken Sie daran, Sie sind nicht allein. Ihre Apotheke steht Ihnen immer beratend zur Seite.



Gedruckt auf 100 % Altpapier aus österreichischer Produktion, hergestellt ohne Zusatz optischer Aufheller und ohne Chlorbleiche. Inhalt und Preisangaben vorbehaltlich Satz- und Druckfehlern. Fotos auch: alfa27, tonefotografia, oneinchpunch, MQ-Illustrations, Racamani, merklcht.de – alle stock.adobe.com; Medieninhaber: Apotheke Traisenpark, Druck: druck.at

SCHONENDE INTIMPFLEGE

Schon bei der täglichen Reinigung kann Milchsäure die Intimflora unterstützen! Wichtig vor allem bei Menstruation, Blasenschwäche, Infektionen im Intimbereich u.v.m.

Lactamousse® Pur ist ein auf die Vaginalflora abgestimmter neutral duftender Pflegeschäum. Milchsäure, Aloe und Hamamelis reinigen, schützen und pflegen den äußeren Intimbereich, erhalten das saure pH-Milieu und bewahren die Scheidenflora.

NEU Lactamousse® Fresh für eine sorgfältige Reinigung mit natürlicher Frische für die tägliche Pflege des Intimbereichs. Milchsäure, Hyaluronsäure, wertvolle Extrakte ausgewählter Heilpflanzen und ein Hauch Pfefferminze sorgen für ein angenehmes Frischegefühl. Hervorragend geeignet für die schonende (Intim-)Rasur und auch bei Männern beliebt.

Lactamousse Pur

40 ml 9,- €
125 ml 17,- €

NEU Lactamousse Fresh

50 ml 12,50 €
125 ml 18,90 €





Ein guter Start für Mutter und Kind

OMNi-BiOTiC® PANDA:
Speziell für Schwangere
und Babys entwickelt.



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

SPORT

Nach dem
Motto:
„WILLST DU
ANDERS SEIN,
MUSST DU AUCH
ANDERS DENKEN:
DU BIST WAS DU
DENKST“,

macht Spaß, wenn man

... IHN RICHTIG DENKT Die Kraft unserer Gedanken führt zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, wir können unseren Körper durch eine positive Denkweise sogar zu mehr Bewegung und Sport motivieren.

Vieles in unserem Leben steht und fällt mit unseren Gedanken und oft unterschätzen wir die Kraft, mit der diese Gedanken in der Lage sind, uns positiv oder negativ zu beeinflussen.

Ob Privatleben, Karriere, persönliche Ziele oder Sport: Der Erfolg in allen Bereichen beginnt in unserem Kopf. Unser Denken, unsere Einstellung, die Art und Weise wie wir an Dinge und Situationen herangehen, können unter dem großen Begriff „Mindset“ zusammengefasst werden.

Das Mindset ist der Schlüssel zu unserer Lebensweise, der Schlüssel zu unserem Auftreten und der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden.

Bis zu 80.000 Gedanken haben wir pro Tag. Laut Studien sind nur 1/3 dieser Gedanken positiv, die anderen 2/3 können uns dementsprechend mehr oder weniger negativ beeinflussen. Was passiert also:

Der Plan am Vorabend in unserem Kopf – morgen früh möchte ich eine Runde laufen. Der neue Tag beginnt, man schaut aus dem Fenster, es regnet in Strömen. Sofort schaltet sich unser Mindset unterbewusst ein und beeinflusst, wie wir mit dieser Situation umgehen.

Sind Sie genervt und verärgert, dass es regnet und lassen Sie den Lauf aus, ziehen Sie daraus negative Energie. Sind Sie flexibel genug um umzuschwenken und statt dem geplanten Lauf ein Workout im Wohnzimmer zu machen, werden Sie stolz auf sich sein. Nach dem Motto:

**„WILLST DU ANDERS SEIN,
MUSST DU AUCH ANDERS DENKEN:
DU BIST WAS DU DENKST“;**

können wir unser Mindset positiv beeinflussen und einen hohen Grad an Selbstmotivation erreichen.

Positives, kreatives Denken bringt Erfolg auf

allen Ebenen. Sport ist dafür ein Paradebeispiel: Überwindung kostet Energie, ein positiv ausgeprägtes Mindset schafft Energie und bringt Erfolg und Selbstvertrauen.

Sehr stark betroffen davon ist auch unser Wunsch nach Idealfigur und Idealgewicht. Auch hier helfen alle Wundermittel und Trainingsmethoden nicht, wenn unser Mindset, unsere geistige Haltung, unsere Einstellung zu Sport und zu unserem Körper nicht positiv bestimmt ist.

Das Unterbewusstsein programmiere

Wie können wir unsere innere Haltung – unser Mindset – lenken und stärken?

Wie können wir damit unseren „inneren Schweinehund“ endlich besiegen und mehr Freude an Sport und Bewegung finden?

Wie können wir unser Wohlfühlgewicht schneller und effektiver erreichen und halten?

Eine kleine Auflistung kann dabei helfen:

- Beeinflussbare, persönliche Eigenschaften suchen: Was kann ich gut und wie kann ich mich verbessern bzw. was kann ich verän-

dern? Dadurch realisiert sich im eigenen Bewusstsein, dass man Herausforderungen meistern kann und die Kraft hat, eigene Ziele zu erreichen.

- Individuelle, realistische und erreichbare Ziele setzen, Trainingsintensität planen und einhalten: Langsam beginnen – Erfolge genießen – Tempo steigern!
- Zeitplanung: Familie, Beruf und Alltag lassen nicht unbeschränkt Zeit für Sport zu – aber: Besser „einmal in der Woche Bewegung als keinmal“. Berufliches und familiäres Umfeld in die Planung einbeziehen und Erfolge gemeinsam genießen.
- Vergleichen Sie sich und Ihren Körper niemals mit anderen. Jeder Körper, jeder Mensch ist in jeder Hinsicht individuell. Und genauso wie Sie sind, sind sie wertvoll.

Unterstützen Sie Ihren Körper

Um nach einer erfolgreichen Sporteinheit den Körper bestmöglich zu unterstützen bzw. versorgen zu können, stehen Ihnen viele sehr gute Produkte aus unserer Apotheke zur Verfügung:

- **BCAA's von pure encapsulation®** (englisch „Branched-Chain Amino Acids“): hierbei handelt es sich um verzweigtkettige Aminosäuren, die die Regeneration der Muskelfasern beschleunigen. Keine Chance

also dem Muskelkater.

- **Magnesium: (z.B.: Dr. Böhm® oder pure encapsulation®)** Während sportlichen Aktivitäten verbraucht unser Körper Magnesium, welches jedoch wichtig ist um Krämpfe zu minimieren. Magnesium sollte vor dem Ausdauersport eingenommen werden, damit die Speicher gar nicht erst leer werden.
- Zur äußerlichen Anwendung: **Perskindol** mit wärmendem oder kühlendem Effekt oder unsere **hauseigene Traumasalbe**, die zusätzlich einen schmerzstillenden und entzündungshemmenden Wirkstoff enthält und vor allem bei Muskelkater oder Überanstrengung eingesetzt werden kann. Beide bieten nach dem Sport einen positiven Effekt auf den Muskel und fördern die Durchblutung für eine bessere Sauerstoffversorgung, was wiederum genauso Krämpfen vorbeugen soll!

Wir sind für all Ihre Fragen zu diesem Thema gerne für Sie da und unterstützen Sie, auf Ihrem Weg zum Wohlfühlkörper, mit unserem Wissen und unseren Erfahrungen.

Sie können Ihre persönlich gesetzten Ziele genussvoll erreichen, Sie müssen es nur wirklich wollen. Vergessen Sie nicht, dass Sport Spaß macht, wenn man richtig denkt!



Dr. Böhm®

ALLES FÜR EINEN NORMALEN BLUTDRUCK

NEU!

Dr. Böhm® Blutdruckformel

Normaler Blutdruck
Oberstützt-Erkrankt und Kollum zur
Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks

40 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich

Eine hektische Lebensweise oder fortgeschrittenes Lebensalter stellen eine erhöhte Belastung für den Blutdruck dar. Dafür gibt es jetzt ein pflanzliches Mittel: Die **Dr. Böhm® Blutdruckformel** enthält einen speziellen Extrakt aus Olivenblättern, der sehr gute Ergebnisse auf den Blutdruck erzielt.

- ✓ Für einen normalen Blutdruck
- ✓ Mit natürlichem Olivenblatt-Extrakt und Kalium

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQWiA Österreich OTC Offtake seit 2012

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG



D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Kwizda
Pharma

Uro-Aktiv 2011

+ UNSERE AKTIONEN IM MAI & JUNI 2022 +

DR. BÖHM®

Sportlich voll durchstarten

Die Magnesiumspeicher auffüllen!

Um beim Sport Ihre Top-Performance bringen zu können, sollte Ihr Körper optimal mit Mineralstoffen versorgt sein. Besonders wichtig sind dabei Magnesium und Kalium, denn jeder einzelne Muskel braucht die beiden Power-Mineralstoffe, um optimal arbeiten zu können.

Dr. Böhm® Magnesium Sport (Brausetabletten, Tabletten, direkt Sachets und Granulat) + Gürteltasche im Wert von 25,- € GRATIS

plus
Gürteltasche
GRATIS



Aktion gültig im Mai 2022. Solange der Vorrat reicht.

SPERMIDIN ERWO

Mit der puren Naturkraft des Buchweizenkeimlings

Spermidin ist ein natürlicher Zellbestandteil und regt die Selbstreinigung des Körpers an, damit kann unmittelbar Energie und Erneuerung stattfinden. Außerdem ist Spermidin wichtig für die Zellkörperreaktion bei Hunger und Stress. Nach einer Infektion kann Spermidin eindringende Bakterien und Viren eliminieren.

Natürliches Buchweizenkeimlingsmehl aus dem Burgenland. Eine Kapsel enthält 3 mg Spermidin – einer optimalen Tages-Ergänzungsdosis.

30 Stk.



MINUS
4,- €

Aktion gültig im
Mai & Juni 2022

NACHTRUH FORTE®

3 Phasen guter Schlaf

Nachtruh forte® ist die innovative 3-Phasen-Tablette bei Schlafproblemen aus ausgewählten Pflanzenextrakten, kombiniert mit dem körpereigenen Stoff Melatonin, Vitamin B6 sowie pflanzlichen Extrakten aus Baldrian, Passionsblume, Weißdorn und Zitronenmelisse. Die abgestimmte Kombination der besonderen Inhaltsstoffe sorgt für ruhigen und erholsamen Schlaf und mehr Energie am nächsten Tag. Durch die zeitlich versetzte Freisetzung in 3 Phasen können die Inhaltsstoffe einen ruhigen Schlaf über die ganze Nacht fördern.

MINUS
2,- €

24 Stk.



Aktion gültig im
Mai 2022

BUER® LECITHIN

Nicht nur das perfekte Muttertagsgeschenk! Für Körper und Geist

- Traditionell pflanzliches Arzneimittel (Wirkstoff: Lecithin)
- Zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit bei körperlicher und geistiger Überbeanspruchung
- Zur Ergänzung einer Diät bei erhöhten Cholesterinwerten

1.000 ml, MINUS 4,- €

Aktion gültig im Mai 2022



MINUS
4,- €