



**APOTHEKE  
TRAISEN-PARK**

**g**

**SUMMERTIME**

**02**

**FRÜCHTE  
FÜR DIE HAUT**

**04**

**INTIMPFLEGE  
IM SOMMER**

**14**

**ROSMARIN  
FÜR'S GEDÄCHTNIS**

**gesund2.0**  
das Apotheken Magazin

**Juli | August 2023**  
[www.apotheke-traisenpark.at](http://www.apotheke-traisenpark.at)

## LIEBE FREUNDE DER APOTHEKE TRAISENPARK!

Auch wenn es in den letzten Wochen nicht ganz so ausgesehen hat: Der Sommer ist jetzt bei uns angekommen! Damit rückt der heiß ersehnte Urlaub in greifbare Nähe und Tage der Erholung stehen vor uns. Ob am Meer, an einem See oder in den Bergen, beim Sporteln oder in der Hängematte liegend: In dieser Zeit braucht unsere Haut eine besonders gute Unterstützung durch Hautpflege- und Sonnenprodukte, aber auch auf Ihre Augen sollten Sie nicht vergessen – Tipps dazu gibt es auf den nächsten Seiten. Vielleicht wollen Sie unseren sommerlichen Cocktail ausprobieren, dessen Rezept wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen: Erfrischend und kühlend zugleich – so können Sie die Hitzetage gut ausklingen lassen, egal wo Sie diese herrliche Zeit verbringen.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Sommer! Ihre Michela Millonig-Mehlführer und das Team der Apotheke Traisenpark

*Dr. Michaela  
Millonig-Mehlführer*

Mag. pharm. Dr.  
Michaela Millonig-Mehlführer

# FRÜCHTE FÜR DIE HAUT SOMMER IM ANMARSCH

**Die richtige Pflege im Sommer zahlt sich aus und die Haut wird es mit einem strahlenden Aussehen danken.**

Denn RADICAL skincare hat sich darauf spezialisiert, die Haut täglich vor Umweltverschmutzung, UV Strahlen, freien Radikalen und Stress zu schützen. Die wichtigste Voraussetzung, um das Gleichgewicht und die optimale Funktion der Haut zu bewahren, sind Entzündungen (sichtbar und nicht sichtbar) täglich zu reduzieren, und so auch der frühzeitigen Hautalterung entgegenzuwirken. Das breite Spektrum an Antioxidanzien in den Produkten von RADICAL skincare bewahrt die Haut vor zu viel freien Radikalen und stärkt die Funktionsfähigkeit der Zellen.



## ...DENN STRAHLENDE HAUT IST KEIN ZUFALL



### ADVANCED PEPTIDE SERUM

wirkt mit einem Spektrum an Antioxidantien, bewahrt die Haut vor schädlichen Angriffen und schützt vor Hautproblemen wie Akne, Rosazea oder frühzeitiger Faltenbildung. Gönnen Sie Ihrer Haut Urlaub von den täglichen Herausforderungen. Das Hautbild wirkt straffer, entspannter und frischer.

### EXTREME REPAIR CREME

versorgt die Haut Tag und Nacht mit allem, was sie braucht. Ein breites Spektrum an Antioxidantien sowie hochkonzentrierten Wirkstoffen auf Pflanzenbasis wirken intensiv dem Alterungsprozess entgegen, reduzieren Rötungen und Entzündungen.

### EYE REVIVE CREME

ist eine besondere Augenpflege mit Vierfachwirkung. Befeuchtet intensiv und glättet Linien und Fältchen. Zudem werden Pigmentflecken und Augenringe sichtbar vermindert. Der Zusatz von Gurken lässt den Blick ausgeruhter und frischer wirken.

### HYDRATION CLEANSER

ist eine all-in-one Reinigung inkl. Augen Make-up und zählt zu dem wichtigsten Schritt bei der täglichen Pflege-Routine. Bewahrt das Gleichgewicht der Haut mit einer effizienten und dennoch sanften Reinigung.

Ab Juli erhalten Sie ab einem Einkauf von 100 € ein Ferien-Pflegeset (oder Fleckende-Set) im Wert von 100€ gratis dazu.

Für Einsteiger gibt es das Kennenlern-Set inkl. Pads zum Jubiläumspreis!

Solange der Vorrat reicht.



# INTIMPFLERGE IM SOMMER

... EIN HEIKLES THEMA

**Der Intimbereich der Frau ist an und für sich schon ein sensibles Thema und durch eine Verschiebung der guten Bakterienflora leicht ins Ungleichgewicht zu bringen. Die Folge sind unangenehmer Geruch und Ausfluss bis hin zu einer Pilz- oder bakteriellen Infektion.**

Der Hintergrund: Gute Laktobazillen sind für eine intakte Intimhygiene wichtig, ansonsten können sich Pilze oder pathogene (krankmachende) Bakterien leichter anheften. In der Scheidenflora befinden sich nämlich auch im gesunden Zustand Bakterien – hauptsächlich Milchsäurebakterien (Laktobazillen). Diese produzieren Milchsäure und sorgen dafür, dass das Scheidenmilieu im sauren Bereich unter einem pH von 4,5 liegt, bei dem sich Krankheitskeime oder Pilze nicht vermehren oder von außen eindringen können.

Mittlerweile zeigten Studien, dass diese gesunde Bakterienflora sogar die Fruchtbarkeit verbessern kann, denn bei einem Befall pathogener Keime ist die Empfängnis verschlechtert.

## **IM SOMMER MEHR GEFORDERT**

Synthetische Unterwäsche, feuchtwarmes Klima durch enge Hosen und warmes Wetter, nasser Bikini, aggressive Waschmittel, aber auch ungünstige Pflegeprodukte – wie bei der Rasur – können dieses sensible Milieu stören. Daneben gelten auch Antibiotika-Therapien, hormonelles Ungleichgewicht und ein Zuviel an Hygiene als Risiken, um die Milchsäureflora zu reduzieren. Hier empfiehlt sich eine spezielle Waschlotion für den Intimbereich zur Aufrechterhaltung der Milchsäureflora sowie eine Kur mit Laktobazillen in Vaginalkapseln oder auch als Gel mit Milchsäure.

## **CHLOR – EIN KILLER DER BAKTERIEN**

Schwimmbäder enthalten zur Desinfektion meist Chlor – und desinfizieren damit auch die guten Bakterien an Haut und Schleimhaut, vornehmlich im Intimbereich. Eine Infektion nach dem Schwimmbad ist meist auf eine Reduktion der Milchsäurebakterien zurückzuführen und sollte mit geeigneten Präparaten wieder ausgeglichen werden.



## WAS TUN?

Die Reinigung des Intimbereiches sollte lediglich mit Wasser und einem milchsäurehaltigen Waschschaum geschehen, damit die gesunde Flora geschützt und gleichzeitig wieder aufgebaut wird.

Beim Rasieren gilt: Einen sanften Pflege-schaum sowie – zur Minimierung von juckenden Pusteln – eine geeignete Pflege danach verwenden.

Bei einem Ungleichgewicht der Milchsäurebakterien, einer beginnenden Infektion sowie nach einer Behandlung mit Antibiotika/Antimykotika können Medizinprodukte mit Laktobazillen die gute Flora wieder ins Gleichgewicht bringen. Der in solchen Präparaten enthaltene *Lactobacillus Casei Rhamnosus* ist in der Lage, an der Schleimhaut anzuhaften, sie mit einem Biofilm zu versiegeln und so vor Infektionen zu schützen.

Auch die orale Einnahme mit geeigneten Bakterienstämmen zahlt sich aus. Denn die Besiedelung guter Bakterien im Verdauungstrakt beeinflusst die Flora im Vaginaltrakt über die sogenannte „Schleimstraße“. Laktobazillen können sich danach auch in der Scheide ansiedeln und beeinflussen positiv die Vaginalflora.

---

**Eine Kur vor dem Urlaub zahlt sich immer aus.  
Wir beraten Sie auch zu sensiblen Themen gerne.**

---

# Die sanfte Frische intimer Pflege

LACTAMOUSSE® *Pur* &  
LACTAMOUSSE® *Fresh*



LACTINSZ301



Erhältlich in Ihrer Apotheke.  
[www.gesundescheide.at](http://www.gesundescheide.at)

Germania  gynäkologie

# MYTHEN

## 01

### IM ALTER LÄSST DAS GEHIRN NACH

**NEIN!** Im Alter funktioniert das Gehirn nicht automatisch schlechter, sondern einfach anders. Obwohl manchmal die Erinnerungsfähigkeit nachlässt, nimmt die Gehirnleistung in anderen Bereichen sogar mit der Zeit zu. So sind das Sprachverständnis, die Konfliktlösung und die emotionale Intelligenz bei älteren Menschen sogar besser als bei jüngeren.

## 02

### BEI SCHUMMERLICHT LESEN SCHÄDIGT DIE AUGEN!

**JA!** Dieser Mythos stimmt tatsächlich: Andauerndes Lesen bei Taschenlampenlicht kann langfristig zu Kurzsichtigkeit führen. Da mangelnde Beleuchtung Kontraste auf der Netzhaut verschwimmen lässt, kann bei ständig dämmerigem Licht zu Einbußen der Sehfähigkeit führen..

## 03

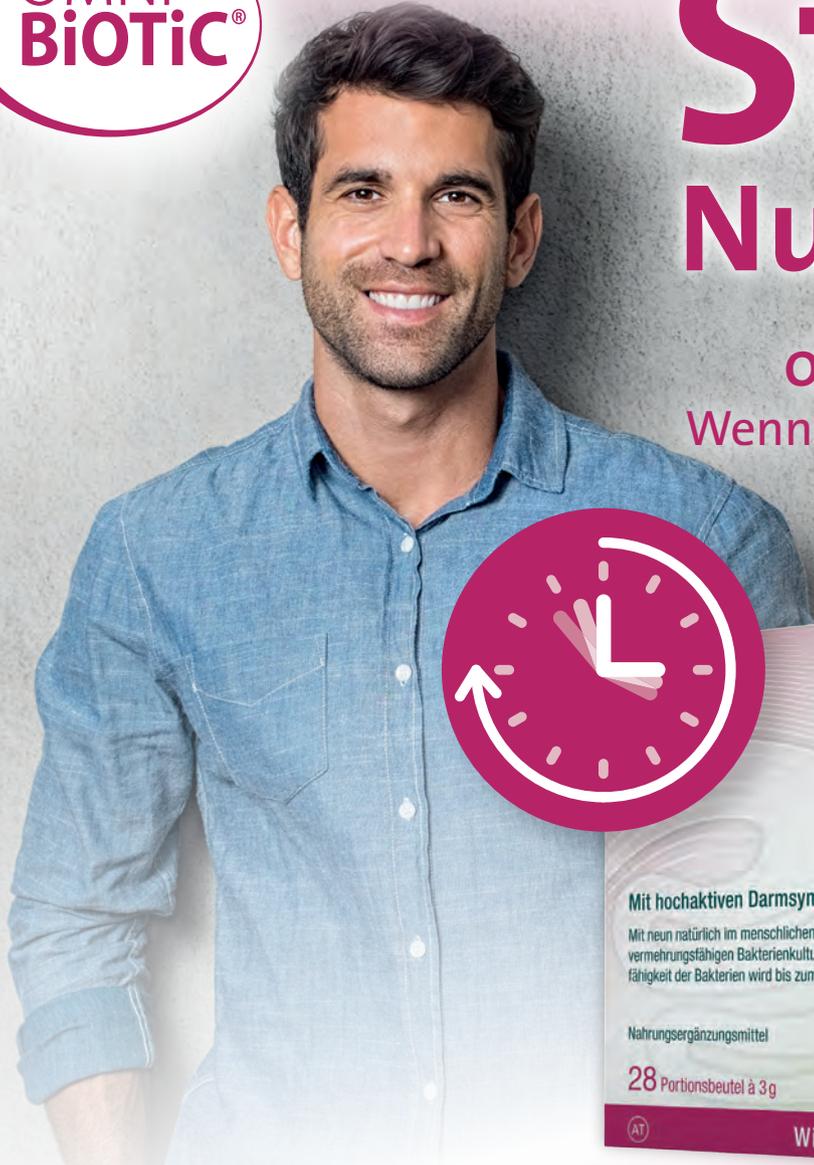
### DRUCK FÖRdert DIE GEHIRNLEISTUNG

**NEIN!** Manche Menschen behaupten, nur unter (Zeit-)Druck besonders gut denken und arbeiten zu können. Langfristig macht negativer Stress jedoch krank und schwächt sogar die Gehirnleistung.



# Stress? Nur die Ruhe!

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:  
Wenn der Alltag Sie herausfordert.



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH  
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

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



**GUTSCHEIN**  
**€ 2,-**  
Art.-Nr. 81218\*



\* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stk.) bis 31.08.2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar.  
Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81218

ÄTHERISCHE ÖLE

# PFEFFERMINZE – ENDLICH FREI

Sie gehört zu der Gattung der Minzen und ist sowohl Heil- als auch Gewürzpflanze. Die Pflanze entstand wahrscheinlich durch eine Kreuzung der Wasser- und der Krauseminze. In den Kräuterbüchern der Antike und des Mittelalters kommt Pfefferminze daher nicht vor, andere Minzen werden jedoch bereits seit Jahrhunderten als Heilpflanzen verwendet.





Der Name Pfefferminze entstammt ihrem scharfen Geschmack im Vergleich zu den anderen Minzen. Dieser entsteht durch einen höheren Gehalt an Menthol und einen niedrigeren Carvongehalt. Von der Pfefferminze werden zwei Wirkformen gewonnen: die Blätter, die vor allem für Tees und als Gewürz verwendet werden und das – aus den Blättern gewonnene – ätherische Öl.

Der Hauptbestandteil des ätherischen Pfefferminzöls ist Menthol mit 35 bis 45 Prozent. Das Öl ist farblos bis leicht gelblich. Die in der Pflanze enthaltenen Wirkstoffe sind neben dem ätherischen Öl Menthol auch Labiaterpene, B-Vitamine, Enzyme, Kalium, Kalzium und Flavonoide. Die meisten Wir-

kungen ergeben sich durch das Zusammenspiel dieser Bestandteile. Die Wirkung von Pfefferminzöl ist umso besser, je reiner und hochwertiger das Öl ist.

Verwendungsmöglichkeiten gibt es viele – so wirkt ätherisches Pfefferminzöl zum Beispiel:

- unterstützend bei der Behandlung von Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel
- Schleimlösend bei Schnupfen und Erkältung
- lindernd bei Magen-Darm-Problemen, Verstopfung, Durchfall und Übelkeit
- antibakteriell und antifungal (pilzhemmend)
- kühlend und erfrischend bei Insektenstichen und Juckreiz





Minz-Öle werden als Mental-Öle bezeichnet, da sie speziell auf geistiger Ebene sehr wirksam sind. Die anregende Kopfnote des Pfefferminzöls wirkt konzentrationsfördernd, klärend und hilft, sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Pfefferminzöl eignet sich also auch ideal als Lernduft, Raumbeduftung für den Arbeitsplatz oder für mehr Konzentration im Straßenverkehr!

Als Notfallmittel haben sich 1-2 Tropfen des Öles auf einem Taschentuch bewährt. Bei einer plötzlichen Ohnmacht kann man die betroffene Person daran riechen lassen.

Neben den medizinischen Anwendungsgebieten wird Pfefferminze auch in der Kosmetik- und Lebensmittelindustrie eingesetzt. Die Kosmetikindustrie verwendet das Heilkraut hauptsächlich für Mundpflegemittel wie Mundwasser und Zahnpasten. Bei Lebensmitteln kommt Pfefferminzextrakt als Aromastoff zum Einsatz, zum Beispiel in Kaugummis und Bonbons, als Schokoladenfüllung oder auch als Pfefferminzlikör.

Eine Besonderheit des Pfefferminzöls ist die Eigenschaft, dass die Pfefferminze sowohl kühlend wirkt als auch erwärmend. In geringer Dosierung wird dies als sehr angenehm empfunden. Im heißen Badewasser allerdings kann es zu einem intensiven Heiß-Kalt-Effekt kommen, daher ist davon eher abzuraten. Weiters sollte Pfefferminzöl nicht bei Herz-Arrhythmien, Epilepsie oder einer homöopathischer Konstitutionsbehandlung eingesetzt werden. Zudem ist es nicht geeignet für Schwangere, Babys und Kinder bis zum 6. Lebensjahr.

# SOMMERLICHER COCKTAIL

## ZUTATENLISTE

### für den Aromasirup:

- 100 ml Agavendicksaft
- 8 Tropfen Bio-Aroma Mandarine
- 1 Tropfen Bio-Aroma Pfefferminze

### zusätzlich:

- 100 ml Orangensaft
- 100 ml Prosecco
- Eiswürfel



## ZUBEREITUNG



- 1** Mandarine und Pfefferminze Bio-Aromen in den Agavendicksaft träufeln und gut schütteln. (Es entsteht ein Aromasirup, der – gut gekühlt – mehrere Monate haltbar ist.)
- 2** Aromasirup in ein Cocktailglas geben und mit dem Orangensaft gut vermischen.
- 3** Dann einige Eiswürfel hinzugeben und mit 100 ml Prosecco aufgießen.
- 4** Mit Mandarinschnitzen und Pfefferminzblättern dekorieren.





# TROCKENE AUGEN IM SOMMER?

## Auch die Sommerzeit birgt zahlreiche Auslöser für trockene Augen.

Das Thema trockene Augen ist nicht nur weit verbreitet, sondern auch das ganze Jahr über aktuell. So gibt es auch im Sommer viele potentielle Ursachen, die das Auge austrocknen und reizen können.

Sonne und Wind können im Sommer zu vermehrt trockenen Augen führen, daneben können Chlorwasser im Freibad oder auch salziges Meerwasser die Augen reizen. Am Weg in den Urlaub belasten Klimaanlagen unsere Augen sowie die konzentrierte Anstrengung langer Autofahrten, bei denen die Augen Schwerstarbeit leisten und dabei zusätzlich vom klimatisierten Luftstrahl aus dem Gebläse gereizt werden.

Klimaanlagen schaffen generell Bedingungen, die die Befeuchtung der Augenoberfläche vermindern und so das Entstehen des sogenannten Sicca-Syndroms begünstigen.

Ein weiterer, bekannter Auslöser sind Bildschirme, die mittlerweile stetige Begleiter unseres Alltags sind. Wer sich stundenlang auf den Bildschirm konzentriert, reduziert automatisch seinen Lidschlag, dadurch wird der Tränenfilm nicht ausreichend erneuert. Hier können Augentropfen entgegenwirken, indem sie die Augen befeuchten und Symptome lindern. Wichtig dabei ist, auf eine konservierungsmittelfreie Formulierung zu achten. Denn diese können, über längere Zeit angewandt, das Auge reizen oder sogar schädigen.

## BEPANTHEN® AUGENTROPFEN LINDERN & BEFEUCHTEN

Wirksame und sofort spürbare Hilfe bei trockenen oder gereizten Augen: Bepanthen® Augentropfen enthalten eine hochwertige Wirkstoff-Kombination aus zwei natürlichen, biologischen Substanzen. Hyaluronsäure ersetzt den natürlichen Tränenfilm und sorgt für intensive, langanhaltende Befeuchtung. Dexpanthenol wirkt nachhaltig lindernd und beruhigend.

Die Augentropfen sind frei von Konservierungsmitteln und mit allen Arten von Kontaktlinsen verträglich. Bepanthen® Augentropfen sind im Mehrdosis-Fläschchen sowie als praktische Einzeldosen erhältlich. Das Mehrdosis-Fläschchen ist ab Anbruch 12 Monate haltbar und auch als 2 x 10ml Vorteilspackung verfügbar.





AUS DER SERIE

# GESUND IM BESTEN ALTER

## DAS MERK ICH MIR

**Unser Gedächtnis leistet Unglaubliches: Es speichert Tausende von Wörtern, sowie zahllose Fakten und kann sich zudem unzählige Geschichten und Erlebnisse merken. Außerdem wird es ständig von neuen Informationen überflutet und muss die wichtigen herausfiltern, um sie so abzulegen, dass wir uns bei Bedarf daran erinnern. Leider funktioniert das nicht immer wie gewünscht. Das Gedächtnis zeigt sich auch gerne launisch: Manches merkt es sich besser, anderes schlechter – oder sogar gar nicht.**

Einteilen lässt es sich in ein Ultrakurzzeit-, ein Kurzzeit- und ein Langzeit-Gedächtnis.

Ersteres wird auch Arbeitsgedächtnis genannt – es erfasst blitzschnell sämtliche Bilder, Töne, Gerüche und Tastreize, die wir wahrnehmen und vergisst die meisten davon gleich wieder. Ein unbewusster Aufmerksamkeitsfilter konzentriert unsere Wahrnehmung auf die wichtigsten Reize – nur bedeutsame Informationen werden festgehalten und in das Kurzzeitgedächtnis überspielt. Dieses – es befindet sich direkt hinter der Stirn – speichert Informationen so lange, wie wir bewusst damit arbeiten. Kon-

zentriert man sich nicht mehr darauf, verschwinden sie wieder. Interessiert man sich sehr für etwas oder wird emotional bewegt, wird es im Langzeitgedächtnis gespeichert. Die Nervenzellen im Großhirn verknüpfen sich zu einem Netz – über sogenannte Synapsen. So objektiv wie in einem Computer werden die Daten nicht abgespeichert, sondern so, wie wir sie bewerten – Gefühle sind die Pfortner der Erinnerung.

### **AUCH IHR GEDÄCHTNIS WILL INS FITNESS-STUDIO**

Eine gute Gedächtnisleistung lässt sich lange bewahren. Unsere grauen Zellen können sich bis ins hohe Alter vermehren und über neue Synapsen verbinden. Dazu braucht es Training – und zwar regelmäßig.

Abwechslung, geistige Herausforderungen, soziale Aktivitäten, Gespräche und Geselligkeit trainieren unsere Zellen.

Regelmäßiges Gedächtnistraining stärkt die geistige Fitness und fördert die Konzentration und Merkfähigkeit. Und es gibt so viel mehr und effektivere Trainingsmöglichkeiten als die klassischen Kreuzworträtsel oder Sudoku. Das Training lässt sich oft ganz einfach mit Alltagstätigkeiten oder Hobbys verbinden. Alles, was dem Gehirn neue Im-

pulse bietet und es fordert, wirkt sich positiv auf das Gedächtnis aus. Also öfter mal etwas Neues ausprobieren oder alte Hobbys wieder aufleben lassen.

#### **Ebenso:**

- Anspruchsvolle Gartenarbeit und Handarbeiten
- Schach, Backgammon, Bridge...
- Vereinsarbeit und ehrenamtliches Engagement
- Selbstorganisierte Reisen

Auch Sport, Wandern, Radfahren, Tanzen, Schwimmen... sind förderlich. Grund dafür ist die gesteigerte Durchblutung, die wiederum unser Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt. Es lohnt sich also immer, etwas für das Gehirn zu tun, denn so kann es flexibel bleiben und immer noch dazulernen.

Gesunde und ausgewogene Ernährung gehören da ebenso dazu, wie ausreichend Schlaf, Stressreduktion sowie Vermeidung von Risikofaktoren wie z.B. Rauchen...

#### **NAHRUNG FÜR'S GEHIRN**

Eine adäquate Ernährung ist sowohl für unsere Gesundheit als auch für die Funktion des Gehirns sehr wichtig.

Mit den richtigen Nahrungsmitteln und -ergänzungen kann man die Durchblutung verbessern und das Gehirn in Schwung bringen. Als wesentliche Bausteine gelten:

- Kohlenhydrate
- Magnesium
- Phosphor
- Vitamine B6 und B12, C, D, A und E
- Zink

## **TIPP** AUS DER APOTHEKE

### **BLEIBEN SIE GEISTIG AKTIV -**

zum Beispiel mit Lesen und viel frischer Luft. Unterstützend wirken auch Omega-3 und -6-Fettsäuren sowie Spermidin.



# AKTIONEN

## SOVENTOL® ANTI-JUCK STIFT

- Schnell kühlend und juckreizlindernd
- Zusätzlich pflegend
- Passt in jede Tasche



## SOVENTOL® HYDROCORTISONACETAT CREMOGEL

- Sofort juckreizstillend
- Effektiv entzündungshemmend
- Besonders schneller Effekt gegen Schwellungen und Rötungen



## SOVENTOL® PROTECT INTENSIV-SCHUTZSPRAY

- Intensiver Schutz vor Mücken oder Zecken durch pflanzenbasierten Wirkstoff
- Gute Verträglichkeit
- Wasserbeständig und schwitzfest – ideal für Sportler



## GASTRO BALANCE

- Medizinprodukt mit 4-fach Wirkung: Bio-Barriere, Neutralisation, Schutz und Regeneration
- Rasche Wirkung und praktische Direktsticks für unterwegs
- Geeignet für Vegetarier und Veganer
- Ohne Zuckerzusatz, laktose- und glutenfrei



Orale Suspension zu Behandlung von gastroösophagealem Reflux. Apothekenexklusives Medizinprodukt. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. GBA-0016\_2203

Impressum gesund 2.0 Juli | August | 2023

MEDIENINHABER: Apotheke-Traisenpark KG, Dr. Adolf Schärf-Straße 5, 3107 St. Pölten, +43 2742-348300

TEXT / ARTWORK: Renate Ortner, DRUCK: druck.at, BILDMATERIAL: iStock LP

## IBUMETIN® FORTE DAS SCHMERZMITTEL

Für den Fall, dass die mexikanische Band in Ihrem Kopf weiterspielt.



Ideal für die Reiseapotheke!

Ibuprofen® wirkt schmerzstillend, fiebersenkend und entzündungshemmend

Ibuprofen® hilft bei Kopf-, Zahn- und Regelschmerzen

Ibuprofen® ist geeignet für alle ab 12 Jahren

Ibuprofen® gilt als sicher und gut verträglich.

Wirkstoff: Ibuprofen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



## APOTHEKE TRAISENPARK

Durchgehend für Sie da!

Montag – Freitag: 8:00 – 18:00 Uhr

Samstag: 8:00 – 12:00 Uhr