

Frohe Weihnachten

und ein
glückliches und gesundes
Jahr 2023

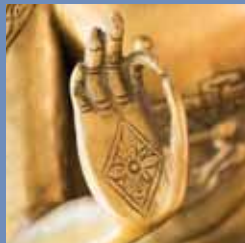
**Wir
haben an den
ADVENTSAMSTAGEN
bis 18 Uhr für Sie
geöffnet!**

2



**GESCHENKTIPPS
FÜR DAS CHRISTKIND**

4



**DIE GEHEIME PFLANZE
DES AYURVEDA**

8



**DIE KUNST EINEN
KAKTUS ZU UMARMEN**

12



**DON'T BE A
GRINCH**

Liebe Freunde der Apotheke Traisenpark!

An der bunten Blätterlandschaft draußen merken wir es: Der Herbst ist ins Land gezogen und bald schon wird der Winter an die Tür klopfen.



Magpharm. Michaela Millonig-Mehlführer

Mit den sinkenden Temperaturen und dem feucht-kalten Wetter sind die ersten Erkältungen, die schnupfenden Schulkinder sowie die hustenden Arbeitskollegen nicht mehr weit entfernt. Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem stärken und auch stressfrei durch die Vorweihnachtszeit kommen können, haben wir in dieser Ausgabe für Sie vorbereitet.

Wir sind sicher, Sie finden bei unseren zahlreichen Weihnachtsaktionen das eine oder andere Präsent für sich oder Ihre Liebsten.

Ich wünsche Ihnen allen eine ruhige Adventzeit und viel Freude beim Lesen!

Ihre

Dr. Hedwig Kolb - L



Gedruckt auf 100 % Altpapier aus österreichischer Produktion, hergestellt ohne Zusatz optischer Aufheller und ohne Chlorbleiche. Inhalt und Preisangaben vorbehaltlich Satz- und Druckfehlern. Fotos auch:

Rawpixel.com, Dilok, Konstantin Yuganov – alle stock.adobe.com;
Medieninhaber: Apotheke Traisenpark, Druck: druck.at

Tipps für das Christkind

Aktionen gültig im November und Dezember 2022



Buer®lecithin AKTION

Für Körper und Geist

Ein Weihnachtsbesuch mit Buerlecithin war noch nie verkehrt. Schmeckt gut und tut gut. Enthält natürliches Lecithin aus der Sojapflanze.

1.000 ml **MINUS 4,- €**



Eucerin

Ein besonderes Geschenk

Hyaluron-Filler & Elasticity Tag & Nacht im Set als Geschenk oder für sich selbst

MINUS 20 %

gegenüber dem Einzelpreis

Warmies

Mit Warmies durch den Winter kuscheln

Warmies® mit 100 % natürlicher Korn-Kräuter-Füllung spenden wohlige Wärme.

Einfach und schnell in der Mikrowelle wärmen.



Dr. Grandel Adventkalender

Jeden Tag ein neues Hautpflege
Erlebnis

Mit der täglichen Überraschung aus dem Kosmetik-Adventskalender gönnen Sie sich jeden Tag eine kleine Auszeit.

24 hochwertige Ampullen

DR. GRANDEL BERATUNGSTAG

Freitag, 9. Dezember 2022
9:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstag speziell zu den hochwertigen Dr. Grandel-Produkten.

Zusätzlich gibt es an diesem Tag **MINUS 20 %** auf alle Dr. Grandel-Produkte!

Spermidin Erwo AKTION

Mit der puren Kraft 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 10,- €**

Caudalie Duschgel AKTION

Für jeden der richtige Duft

In den Duftrichtungen

- Fleur de Vigne
- Rose de Vigne
- Thé des Vignes
- Eau des Vignes
- Soleil des Vignes

200 ml statt 10,10 €

NUR 5,90 €





Ashwagandha: Die geheime Pflanze des Ayurveda

MEHR ALS 3.000 JAHRE wird die Ashwagandha-Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse bereits als eine der wichtigsten Heilpflanzen in der traditionellen Heilkunst Ayurveda angewendet.

Der Name *Whitania somnifera* im Lateinischen beschreibt schon die Wirkung: *somnus* = Schlaf, *ferre* = bringen, also schlafbringend. Im deutschsprachigen Raum daher als Schlafbeere oder als Winterkirsche bezeichnet, obwohl die wirkungsbringenden Teile die Wurzeln und Blätter sind. Die Beeren (ähneln sehr der *Physalis*) sind nicht genießbar und sehr bitter. Der Name indischer Ginseng kommt daher, weil sie sich positiv auf die Gehirnlei-

stung auswirken soll.

Die wichtigsten Effekte auf den Punkt gebracht: eine beruhigende Wirkung, guter Schlaf und Steigerung der Energie. Ein hohes Energielevel und eine gute Schlafqualität sind von großer Bedeutung für alle, die ihre Gehirnleistung optimieren wollen.

Ein Geheimtipp für ...

Studien in Europa laufen bereits seit einigen Jahren, die Pflanze ist ein Geheimtipp, wird

aber auch in unseren Breiten immer populärer. In Indien gibt es dagegen schon zahlreiche Studien zum Beispiel über den Einfluss von Ashwagandha auf das Stressempfinden mit einer Verringerung des Cortisolspiegels. Weiters wurde eine positive Wirkung auf die Gedächtnisleistung festgestellt. Es stellte sich heraus, dass die Winterkirsche die kognitiven Fähigkeiten bei Kindern mit Lernschwäche steigern konnte. Zusätzlich förderte sie die Mitochondrien, die Energieversorger der Zellen und hat einen energisierenden Effekt auf Muskeln und Gelenke.

... adaptogene Wirkung ...

Ähnlich wie die Rosenwurz oder Ginseng wirkt Ashwagandha als Adaptogen, macht den Körper also stressresistenter und baut ihn in allen Funktionen auf. Täglich eingenommen verringert Ashwagandha die ty-



ERFAHRUNGSBERICHTE

pischen Stressparameter wie Blutdruck, Pulsgeschwindigkeit und Cortisollevel. Gleichzeitig kann es den DHEA-Spiegel erhöhen, dem Gegenspieler zu Cortisol und einem Anti-Aging-Hormon. Studien zeigen, dass der CRP-Wert, der allgemeine Entzündungsparameter, bei täglicher Einnahme von Ashwagandha verringert wird.

... verbesserte Schlafqualität ...

Stress, Angstzustände und Schlaflosigkeit sind aus dem heutigen Leben nicht mehr wegzudenken und gehören mittlerweile zu den häufigsten Verursachern von Erkrankungen.

Durch die Senkung des Cortisolspiegels wird eine deutlich verbesserte Schlafqualität erzielt. Einschlafschwierigkeiten verbessern sich mit Ashwagandha ebenso wie Durchschlafprobleme und der Schlaf wird erholsamer.



Sonja Hausmann: Seit fast einem halben Jahr nehme ich Ashwagandha und empfehle es sehr gerne weiter. Ich bin so begeistert ... das beste Mittel, welches ich seit langem eingenommen habe!

Petra Schwab-Ferruhlar: Seit 4 Monaten nehme ich den neuen Ashwagandha-

Extrakt und ich schwöre drauf. Meine Schlafqualität hat sich durch die Einnahme wesentlich verbessert und der dadurch gewonnenen Energieschub tagsüber frischt mich sehr auf. Zusätzlich fühle ich mich tagsüber ruhiger und Stress kann mich nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen.



Mag. Diana Antauer: Die Begeisterung meiner Kolleginnen hat mich überzeugt und ich nehme seit einem Monat Ashwagandha. Die positive Wirkung kann ich nur bestätigen, ich bin tagsüber ruhiger und kann abends besser schlafen.



... erhöhte Gehirnleistung ...

Vor allem wegen ihrer Wirkung auf die Gehirnfunktion und die Gedächtnisleistung wird Ashwagandha verwendet. Die Reaktionszeit, die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung und die Aufmerksamkeit werden signifikant verbessert.

... und noch viel mehr

Nachgesagt wird auch eine Verbesserung der Fruchtbarkeit bei Männern, da es den Hormonhaushalt positiv beeinflusst und antioxidativ auf die Spermien wirkt. Ebenso wirkt die Pflanze bei Schilddrüsenunterfunktionen (bei Überfunktionen der Schilddrüse ist Vorsicht geboten). Der Zucker- und Fettstoffwechsel wird positiv beeinflusst, Gelenkschmerzen und Arthritis zeigen Verbesserungen und erste Studien zu einer krebsvorbeugenden Wirkung sind im Gange.

AUF EINE BLICK

Die Wirkung von Ashwagandha vom National Library of Medicine aufgelistet:

- > schlaffördernd und angstlösend
- > Anti-Stress-Wirkung
- > Anti-Demenz-Wirkung
- > immunmodulierend
- > Förderung der Blutbildung
- > entzündungshemmend, antioxidativ
- > Anti-Tumor-Wirkung
- > Anti-Aging-Wirkung (erhöht Spiegel des Anti-Aging-Hormons DHEA)
- > positive Wirkung auf den Hormonhaushalt
- > positive Wirkung auf das Herz-Lungen-System
- > positive Wirkung auf das zentrale Nervensystem.

ÖKOPHARM44 GEDÄCHTNIS WIRKKOMPLEX

Der Gedächtnis-Wirkkomplex von Ökopharm44® ist mit KSM-66 Ashwagandha®-Wurzelextrakt eine optimal abgestimmte Kombination zur Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsverlust. Außerdem besitzt Ashwagandha-Wurzelextrakt adaptogene Effekte, die auch in stressigen Situationen helfen können.

Für den hochwertigen Markenrohstoff KSM-66 Ashwagandha®, der im Ökopharm44® Gedächtnis Wirkkomplex enthalten ist, wird der Wurzelextrakt durch ein aufwendiges Verfahren gewonnen, um beste Qualität zu gewährleisten.

- > Ashwagandha-Wurzelextrakt
 - zur Unterstützung von Gedächtnis und Erinnerung
 - zur Unterstützung der mentalen Funktion im Alter
 - zur Hilfe für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit bei Erschöpfung, Müdigkeit & Konzentrationsverlust
- > Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit
- > Vitamin C, Pantothensäure und Niacin tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Mit Phyto-Panmol® Vitamin C

Dieses wird durch ein schonendes Extraktionsverfahren aus der fruchtigen Acerolakirsche gewonnen.

tionsverfahren aus der fruchtigen Acerolakirsche gewonnen.

Ökopharm44® Gedächtnis Wirkkomplex
Kapseln & Saft

Gültig im
November und
Dezember

je
MINUS
4,- €





Heilkräuter: Wie kommt die Wirkung in den Tee?

IN FAST JEDER HEILPFLANZE sind gleich mehrere wirksame Inhaltsstoffe in perfektem Zusammenspiel enthalten. Wir treffen auf wertvolle Flavonoide, auf Gerbstoffe, auf Alkaloide, Schleimstoffe, Saponine, Bitterstoffe und ätherische Öle sowie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Antioxidantien.

Nur ein kleiner Teil dieser heilwirksamen Bestandteile ist bis ins letzte Detail erforscht. Dr.Kottas, seit 1795 ein österreichisches Familienunternehmen mit Sitz in Wien, beschäftigt sich seit 225 Jahren mit der Anwendung und Verarbeitung von Heilkräutern. Die Teezubereitungen sind vorwiegend aus Wildsammlungen aus verschiedenen Regionen Europas, bevorzugt aus Österreich und nur aus kontrolliertem bzw. biologischem Anbau. Mit viel Geduld und Aufwand hat Dr. Kottas Stück für Stück altes Wissen um Heilkräuter und Heilpflanzen in unsere Zeit und die Bestimmungen der EU herübergerettet und verfolgt Zulassungen im Europäischen Arzneibuch.

Heilpflanze ist nicht gleich Heilpflanze Arzneitees in Arzneibuchqualität, die nur in Apotheken verkauft werden dürfen, haben bezüglich der Menge ihrer wirksamen Inhaltsstoffe strenge Kriterien zu erfüllen. Auch wenn die Pflanzenart dieselbe ist, zählt sie nicht gleich als Heilpflanze. Ein Beispiel: Pfefferminzblätter in Arzneibuchqualität müssen doppelt so viel an ätherischen Ölen enthalten wie Pfefferminzblätter, die als Pfefferminztee in Supermärkten verkauft werden. Der Wirkstoffgehalt einer Heilpflanze variiert mit Standort, Klima, aber auch Erntezeitpunkt und Art der Verarbeitung. Deshalb ist fundiertes Kräuterkennen, das alte Überlieferungen und modernste Forschungsergebnisse kombiniert, so wesentlich.

DR. KOTTAS

**2 + 1
GRATIS**

**Das Abwehrkräfte-Paket
für die ganze Familie 2+1**

Abwehrkräftetee

Im DR. KOTTAS Abwehrkräftetee steckt die immunstärkende Kraft aus drei verschiedenen Traditionen: die Zistrose aus dem Mittelmeerraum, die Echinacea traditionell aus Nordamerika und die Taigawurzel ursprünglich in Sibirien verwendet.



Thymiantee

Thymian ist reich an ätherischen Ölen und findet sich daher in vielen Kräuterrezepturen für die Atemwege. Der stark aromatische Geschmack wird mit Lemongras und Eukalyptusblättern harmonisch abgerundet, Spitzwegerich unterstützt das freie Atmen.

Bio-Kinder-Power-Tee

Beeriger Geschmack gepaart mit starken Inhaltsstoffen: Acero-la, Linden- und Holunderblüten.



Aktion gilt für die abgebildeten Tees im November und Dezember.

Teenager: Von der Kunst einen Kaktus zu umarmen

13, 14, 15, 16, 17, 18 und 19 In der vorangegangenen Folge unserer Serie „Kinder“ ging es um die Pubertät. In dieser letzten Folge geht es nun um die Teenager-Jahre, die zum Großteil natürlich eng mit der Pubertät verknüpft und deshalb oft auch keine einfache Phase in der Entwicklung sind.

Zu allererst: Da müssen Sie einfach durch! Erinnern Sie sich an Ihre eigene Jugend und Pubertät. Wie ging es Ihnen? Welche Ängste und Sorgen hatten Sie? Holen Sie sich dieses Wissen immer wieder ins Gedächtnis und halten Sie sich dies auch vor Augen. Heute lachen Sie über manches Verhalten, damals war es für Sie bestimmt auch manchmal die Hölle.

Die Teenagerzeit sind die Jahre, in denen die Eltern schwierig werden. So empfinden es Jugendliche recht häufig. Sie als Eltern sehen es natürlich andersrum. Damit Eltern und Jugendliche besser durch diese schwierige Zeit kommen, macht es Sinn sich gut zu informieren und sich vor allem in Gelassenheit und Geduld zu üben.

Bei jedem Kind dauert und verläuft diese Zeit unterschiedlich. Wichtig ist es, im Alltag und im Zusammenleben Regeln aufzustellen. Legen Sie Ausgehzeiten fest, verteilen Sie Aufgaben und achten Sie auf einen respektvollen Umgang miteinander. Verhängen Sie aber keine Regeln oder Strafen, die Sie nicht begründen können. Lassen Sie

sich nicht provozieren (leichter gesagt als getan), und vor allem bleiben Sie konsequent. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und respektieren Sie die Privatsphäre Ihres heranwachsenden Kindes. Wichtig:

- Bleiben Sie im Gespräch miteinander. Bekunden Sie Ihr Interesse, nehmen Sie Ihr Kind ernst und loben Sie es, wenn es sich an Abmachungen hält. Lassen Sie Nähe zu, bieten Sie Ihre Hilfe an, aber drängen Sie sich Ihrem Kind nicht auf.
- Gehen Sie Auseinandersetzungen nicht aus dem Weg, auch wenn es für beide Seiten fordernd und nervenaufreibend ist. Um Selbstvertrauen zu gewinnen und einen eigenen Standpunkt einnehmen zu lernen, braucht ihr Kind diese Auseinandersetzungen mit Ihnen. Reagieren Sie gelassen auf die Veränderungen, die Ihr Kind durchmacht. Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen. Versuchen Sie Ihre eigenen Ängste nicht auf Ihr Kind zu übertragen. Sie sind eine wichtige Konstante im Leben Ihres Kindes gerade in dieser Zeit.
- Versuchen Sie sich wieder mehr auf sich

zu konzentrieren. Die Wandlung, die Ihr Kind durchmacht, kann auch für Sie als Eltern eine Chance auf einen neuen Lebensabschnitt bieten.

Teenager brauchen Zärtlichkeit!

Der Gedanke sitzt tief in uns Erwachsenen fest: Teenager sind für elterliche Zärtlichkeiten schon zu groß. Da passt es dann ganz gut, dass sie sich kratzbürstig aufführen. So kann man ohne schlechtes Gewissen aufs Knuddeln verzichten. Nur: Eine gute Idee ist das nicht. Denn körperliche Zärtlichkeiten sind für Kinder und Heranwachsende überlebenswichtig. Umarmungen können Wut, Kummer, Niedergeschlagenheit, Stress, Einsamkeit und Angst besiegen. In vielen Fällen besser als so manches tiefschürfende Gespräch. Es genügt nicht, seinem Kind einfach nur zu sagen „Ich liebe dich“. Das muss es vielmehr unmittelbar und am eigenen Leib spüren können – von klein auf. Denn Kinder leiden, wenn ihre Eltern nicht zärtlich sein können.

Der Anthropologe Ashley Montague bezeichnet die Haut als das wichtigste Organ neben dem Gehirn. Liebe erfährt ein Kind vor allem über die Haut, unserem größten Sinnesorgan. Eine fest Umarmung bewirkt, dass Endorphine, Glückshormone, ausge-

Das Wort
Teenager
stammt aus
dem Englischen
und bezeichnet
einen Menschen,
der mindestens
13 (thirteen)
und höchstens
19 (nineteen)
Jahre alt ist.



Zahlen 13 bis
19 enden im
Englischen
auf „teen“,
die Endung
„ager“ bezieht
sich auf das
englische
Wort age für
(Lebens-)Alter.

schüttet werden, die innerhalb kürzester Zeit ihre beruhigende, schmerzstillende und aufheiternde Wirkung tun. Gleichzeitig sinkt das Stresshormon Cortisol. Ein Kind, das verängstigt oder verletzt in den Armen der Mutter Zuflucht sucht, tut also instinktiv das Richtige. Umarmungen und Streicheleinheiten erhöhen auch die Immunfunktionen. Streicheln und kuscheln stimmt aggressive und hyperaktive Kinder friedlich und traurige Kinder fröhlich. Bei Kindern, die viel geküsst und geknuddelt werden, zeigt sich eine deutlich verstärkte Aktivität in der linken frontalen Hirnhälfte – jener, die für Freude und Heiterkeit zuständig ist. Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen Kinder durch eine feste, verlässliche Beziehung zu einer Vertrauensperson. Dazu gehören unabdingbar die „zwölf Umarmungen pro Tag“, von denen die berühmte amerikanische Ärztin und Psychotherapeutin Virginia Satir sagt, dass sie jeder Mensch zum Wachsen und Reifen braucht.

Da sein, wenn sie uns brauchen

Wenn Sie allerdings der Meinung sind, jetzt wird es Zeit für eine Aufklärung, werden Sie womöglich ausgelacht. Unsere Jugend ist durch die Medien aufgeklärter als wir. Sprechen Sie jedoch offen über Bedürfnisse, Ängste, Vorlieben, sexuelle Orientierung – schenken Sie ihrem Kind Vertrauen, sich öffnen zu können. Dazu ist es hilfreich, den Rahmen zu finden auch heikle Themen anzusprechen. Je mehr gemeinsame Aktivitäten und Zeit sie miteinander verbringen, umso eher bietet sich dafür Gelegenheit. Wahl des Schultyps, Lehrstelle, Matura, Beginn des Studiums – das sind die Themen, bei denen Teenager Begleitung brauchen. Und sie werden es uns nicht sagen, wenn Sie Unterstützung brauchen bei Themen wie dem ersten Liebeskummer, dem Beginn des Zyklus, der Verhütung, dem Umzug ins Studentenheim oder in die WG. Es ist auch unsere Aufgabe, das herauszufinden, denn dazu sind wir Eltern da ...

**BRONCHO
STOP®** Österreichs **Nr. 1**

Zaubert
den Husten weg!



**Auch als Pastillen
für unterwegs!**

- ✓ Reizhusten
- ✓ Kratzen im Hals
- ✓ Produktiver Husten
- ✓ Resthusten

www.bronchostop.at

Kwizda
Pharma

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.
*Bei Erkältungshusten 177 KW/MAT 04/2022; 01A Hustenmittel



DAS Probiotikum zum Antibiotikum

**10 hochaktive Bakterien-
stämme für Ihren Darm**

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:

Zum Diätmanagement bei einer
Dysbalance der Darmflora während
und nach der Gabe von Antibiotika.



Institut
AllergoSan

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



www.omni-biotic.com



Abwehrkraft braucht starke Partner

HERBST & WINTER stellen unser Immunsystem vor große Herausforderungen: Nicht nur Temperatur, Viren und Keime belasten die Abwehrkraft von Groß und Klein, auch die trockene Heizungsluft macht unseren Schleimhäuten zu schaffen.

Der Mund-, Nasen- und Rachenraum ist die erste Station, die Viren und Keime aus der Luft erreichen. Von dort aus können sie sich bis zu den Ohren und dann weiter in den menschlichen Organismus verbreiten. Deshalb hat unsere Bakterienflora im Mund (orales Mikrobiom) eine besondere Funktion in der Immunabwehr inne: Die dort lebenden nützlichen Bakterien bilden eine erste wichtige Abwehrbastion, indem sie sich unerwünschten Eindringlingen entgegenstellen. Deshalb ist es gerade jetzt sinnvoll, das orale Mikrobiom zu stärken.

Abwehrbastion im Darm

Gelangen gefährliche Erreger vom Mundraum in den Darm, so verhindert dort ein ausgeklügeltes System – unsere 3-stufige Darmbarriere –, dass sie sich im gesamten Körper ausbreiten.

Für die Aufrechterhaltung dieser Barriere spielen probiotische Bakterien die wesentlichste Rolle. Sie sind in der Lage, unerwünschte Keime zu verdrängen und körpereigene Immunzellen anzuregen – und sollten deshalb in ausreichender Menge vorhanden sein.

IMMUN-POWER FÜR GROSS & KLEIN

Kinder sind besonders anfällig für Probleme im Mund- und Rachenbereich, welche sich dann bis zu den Ohren ausbreiten können. Deshalb ist es sinnvoll, insbesondere das orale Mikrobiom unserer Kleinen zu unterstützen.

Speziell dafür wurde **OMNi-BiOTiC® iMMUND** entwickelt: Der enthaltene Bakterienstamm **Streptococcus salivarius** K12 stärkt die Mundflora und sorgt mit Vitamin D für eine „dinostarke“ Abwehrkraft. Die Lutschtabletten mit herrlichem Erdbeergeschmack sind ideal für die ganze Familie!

Als Verstärkung für Darm und Immunsystem vereint **OMNi-BiOTiC® Pro-Vi 5** fünf nützliche Bakterien-Profis, die basierend auf ihren erstaunlichen Eigenschaften ausgewählt wurden – ergänzt mit Vitamin D.

OMNi-BiOTiC® iMMUND & OMNi-BiOTiC® Pro-Vi 5 – die Immun-Power-Kombination für die ganze Familie!



www.omni-biotic.com

Don't be a GRINCH!

ALL I WANT FOR CHRISTMAS IS ... you? Schnee? Einen riesigen Weihnachtsbaum? Eine besinnliche Zeit mit den Liebsten?

Ein positives Mindset führt zu weniger Stress und Clinch an den Feiertagen!

Weihnachten sollte das Fest der Liebe sein, artet aber in vielen Fällen zum Gegenteil aus. Oft sprengen falsche oder nicht ausgesprochene Erwartungen das schönste Fest des Jahres. Eine kurze Reflexion davor und ein positives Mindset können unsere Erwartungen in eine erfolgversprechendere Richtung lenken. Gerade in diesem Jahr sind die Sehnsüchte an ein „normales“ Weihnachten wieder größer. Die vergangenen Jahre waren gekennzeichnet von Zurückhaltung, Alleinsein und Einsperrtsein. Das schürt die Wünsche nach besinnlichen Tagen noch mehr. Doch im Zuge der Energiekrise blüht uns wieder eine Einschränkung bei den Weihnachtsmärkten, der Beleuchtung, ja möglicherweise sogar beim Heizen in den eigenen vier Wänden.

Besinnliche Weihnachtszeit beginnt in uns selbst!

Es gibt kaum jemanden, der vor Weihnachten nicht noch viele Klei-

nigkeiten – oder auch manch Größeres – erledigen will. Die Folgen sind oft Stress und wenig Ruhe für sich selbst. Wer die Vorweihnachtszeit aber bewusst erlebt, kann sich besser auf Weihnachten einstellen. Gedankliche Vorbereitungen auf die Festtage beginnen schon in den Wochen davor und auch indem man sich bereits hier gezielt Zeit nimmt. Bewusste Auszeiten und Quality Times mit Menschen die uns gut tun lassen uns die Adventtage besser wahrnehmen. Dazu zählen auch weihnachtliche Aktivitäten wie Kekse backen mit den Kindern, Weihnachtsmärkte besuchen mit Freunden, alleine ein angenehmes Bad nehmen oder Zeit mit einem geliebten Menschen verbringen.

Mental Load

All die Dinge, die zumeist Frauen oder Mütter permanent „im Hinterkopf“ behalten müssen, sind der Mental Load, quasi die Denkarbeit hinter den Feierlichkeiten. Dafür be-

nötigt es Planen und Vorausschauen. Eine ruhige Zeit nutzen und die Festtage durchgehen: Was wird benötigt? Wie sollen die freien Tage ablaufen? Ein Gerüst für die ganze Familie zu erstellen, obliegt zumeist der weiblichen Fertigkeit.

Hilfreich ist eine Liste für die Vorweihnachtszeit mit den wirklich notwendigen Dingen und jenen, die gut aber nicht zwingend zu erledigen sind. Und dann natürlich diese bereits früh beginnen abzuarbeiten, bevor der Stress kommt. Auch eine faire Aufgabenverteilung bringt oft weniger Stress.

Das Zusammentreffen

Wenn viele Menschen zusammenkommen, treffen auch unterschiedliche Erwartungen aufeinander, was zu Spannungen führt. Unerwünschter oder spontaner Besuch kann den Frieden zu Weihnachten ebenso stören, wie das oft „gezwungene“ Zusammensein im großen Familienkreis.

Die Vorarbeit im Mindset: Erwartungen für die Festtage und im Allgemeinen, sollten nur an sich selbst gestellt werden. Dafür benötigt es wieder etwas Zeit zum Bewusstwerden, was Weihachten für mich bedeutet oder bedeuten soll, sowie im Weiteren das Loslassen aller Erwartungen an andere Menschen oder Familienmitglieder.

Achtsam sein: Ist das Wahrnehmen der Erwartungen Anderer (Familienmitglieder) und dessen Bewusstwerden sowie ein Eingehen auf diese. Ein Familiengespräch im Vorfeld der Feiertage kann helfen, alle Erwartungen auf einen Tisch zu bringen und für jeden eine Lösung zu finden.

Ein wesentlicher Beitrag zur positiven Einstellung rund um die Weihnachtszeit ist

Dankbarkeit. Positive Gedanken kommen oft nicht von selbst, sondern können gezielt geschult werden, indem man sich bewusst macht, wofür man alles dankbar sein kann.

Ein schönes Ritual ist mit Kindern in der Vorweihnachtszeit für jeden Tag ein Kärtchen mit Dingen zu beschreiben, für die man dankbar sein kann.

GESUND GENIESSEN

Und dann gibt es auch noch hochkalorische und fette Versuchungen. Doch mit dem richtigen Mindset geht auch Weihnachten ohne Gewichtszunahme. Es liegt nicht nur am Angebot und der Auswahl der Nahrungsmittel, sondern auch am Umgang damit. Gegen ein paar Kekse ist nichts einzuwenden, aber eine ganze Dose Kekse hat nichts mehr mit Wohlbefinden und Genuss zu tun.

Je mehr Stress desto mehr Heißhunger

Kurze Entspannungsphasen mit tiefer und bewusster Atmung helfen Druck abzubauen. Regelmäßige Mahlzeiten statt kleiner Snacks zwischendurch geben ein besseres Gefühl für Hunger und Sättigung und es kann dabei auf Gesundes geachtet werden. Ein Basenpulver, Vitamine oder Bitterstoffe wie Artischocke lassen den Körper wieder regenerieren. Und natürlich: Bewegung auch während der Feiertage ist wichtig.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINEN GUTEN SCHLAF

NEU:
Jetzt auch
als Spray!



Die Antwort auf nächtliches Aufwachen

- ✓ Mit beruhigendem Xanthohumol aus Hopfen
- ✓ Rasches Einschlafen mit Melatonin
- ✓ Ideal nach dem Zähneputzen – ohne Zucker und Süßungsmittel

-20%
Rabatt



Nahrungsergänzungsmittel

Rabattgutschein für **alle Ein- und Durchschlaf Produkte von Dr. Böhm®**. Gültig im November 2022 in teilnehmenden Apotheken.



Halsweh ist echt ätzend für Kinder und Erwachsene

HALSWEH EINFACH WEGLUTSCHEN Wenn der Hals brennt, das Schlucken schmerzt und die Stimme versagt, dann sollten Halspastillen schnell zur Hand sein.

Der Hals ist oft das erste Einfallstor für Viren, die dort zu schmerzhaften Entzündungen führen. Trockene Luft in beheizten Innenräumen lässt die Schleimhäute austrocknen, was sie anfälliger gegenüber einfallender Viren macht. Halskratzen, trockene Mund- und Rachenschleimhaut sind die ersten Vorboten für Halsschmerzen.

Kinderhalsweh – bis zu 10-mal pro Jahr

Das kindliche Immunsystem ist noch nicht vollständig entwickelt und daher mehrmals im Jahr anfällig für Erkältungskrankheiten. Halskratzen, trockene Mund- und Rachen-

schleimhaut sind die ersten Vorboten von Halsschmerzen. Auf Grund der besonders empfindlichen Hals- und Rachenschleimhaut bei Kindern sollten diese rasch den Hals mit wohltuenden Halspastillen beruhigen.

Gerade bei Kindern sollten bei ersten kleinen Beschwerden pflanzliche Helfer aus der Natur bevorzugt verwendet werden. Bei Halsweh wird die Eichenrinde durch ihren hohen Anteil an Gerbstoffen sehr geschätzt. Dieser sorgt für das Abschwellen entzündeter Schleimhäute und lindert Schluckbeschwerden – und das rein pflanzlich, ohne die Mundflora anzugreifen.

NATÜRLICHE HILFE BEI KINDERHALSWEH

Wenn Kinder Halsweh haben, leiden alle mit. Denn Halsweh kann echt ätzend sein. Das wissen auch Erwachsene. Jetzt können Kinder schmerzhaftes Halsweh einfach weglutschen.

Tantills® junior Halspastillen wirken natürlich und ohne chemische Wirkstoffe. Die natürlichen Gerbstoffe der Eichenrinde sorgen durch ihre adstringierenden Eigenschaften für ein rasches Abschwellen entzündeter Schleimhäute und lindern so unangenehme Schluckbeschwerden. Pflanzliches Glycerin legt sich wie ein schützend-befeuchtender Film auf die Schleimhäute, regt den Speichelfluss an und beschleunigt so den Abheilungsprozess. Und das rein pflanzlich. Die empfindliche Mundflora der Kinder wird so geschützt und die Mundschleimhaut wohltuend befeuchtet. Die zuckerfreien Pastillen mit fruchtigem Erdbeergeschmack lassen Kinder gerne Lutschen.



Tantills® gibt es natürlich auch für Erwachsene – in fruchtigem HoneyLemon und Blackcurrant Geschmack.

www.tantills.at



Traditionelle Erfahrung bei Viren & Bakterien

KALOBA® wirkt gegen Viren sowie gegen Bakterien und kann die Erkältungsdauer um 2 Tage verkürzen. Es ist das am besten erforschte pflanzliche Arzneimittel im Erkältungsbereich. Kein Wunder also, dass man heute ganz genau weiß, wie die antivirale Wirkung des natürlichen Medikaments zustande kommt.

Synthetisch hergestellte Erkältungsmittel wirken zwar oft dämpfend auf die typischen Symptome des grippalen Infekts, behandeln dabei aber nicht die auslösende Ursache. Hervorzuheben ist vor allem die antivirale Wirkung von Kaloba®. Denn fast alle Atemwegsinfekte werden von Viren verursacht, gegen die auch Antibiotika machtlos sind. Zwar gibt es sogenannte synthetisch hergestellte „Virostatika“, diese wirken jedoch nur gegen ein kleines Spektrum von Viren, werden nur bei schwersten Erkrankungen eingesetzt und sollten aufgrund ihrer Nebenwirkungen auf keinen Fall bei banalen Erkältungskrankheiten eingenommen wer-

den.

Neben der antiviralen Wirkung kann der Spezialextrakt in Kaloba® aber noch mehr. Das pflanzliche Arzneimittel hat in Studien gezeigt, dass es auch die Anhaftung von Bakterien hemmt und somit in seiner Wirkung auch bakterielle Zusatzinfektionen verhindern kann.

Besonders hervorzuheben ist auch die schleimlösende Wirkung. Im menschlichen Körper befinden sich sogenannte Flimmerhäärchen. Sie arbeiten unter anderem daran, krank machende Erreger wieder aus unserem Körper heraus zu transportieren. Kaloba® regt die Tätigkeit dieser Härchen nachweis-

lich an, wodurch die Schleimlösung aus dem Körper gefördert und somit zäher Schleim schneller nach außen transportiert werden kann.

Ein besonderer Vorteil von Kaloba® ist, dass es in Form von Tropfen und Sirup bereits für Kinder ab einem Jahr zugelassen und die Wirkung von Kaloba® auch für Kinder ab einem Jahr nachgewiesen ist.

AUF EINEN BLICK

Wirkung des pflanzlichen Arzneimittels Kaloba®

Antiviral Kaloba® wirkt ursächlich gegen Viren

Antibakteriell Kaloba® hemmt die Anhaftung bestimmter Bakterien.

Schleimlösend Kaloba® fördert den Abtransport von zähem Schleim.

Symptomlindernd Kaloba® wirkt sich lindernd auf die typischen Erkältungssymptome aus.

Krankheitsverkürzend Kaloba® verkürzt die Dauer der Erkältungskrankheit nachweislich.

Kaloba® Sirup 100 ml
MINUS 1,- €



Kaloba® Tropfen 50 ml
MINUS 2,50 €

MINUS 2,50 €



MINUS 1,- €

+ UNSERE AKTIONEN IM NOVEMBER & DEZEMBER 2022 +

GASTRO BALANCE

So ist Sodbrennen Geschichte!

Bei Sodbrennen und Reflux-Beschwerden: Neutralisation, Regeneration und Schutz in einem.

GastroBalance Reflu bringt mit seiner 4-fach Wirkung eine rasche Linderung: eine mechanische Bio-Barriere aus Bockshornsamensamen, Calciumcarbonat und Natriumhydrogencarbonat neutralisieren und mildern gleichzeitig die Übersäuerung des Magens.

Schleimstoffe aus Käsepappel bilden einen Schutzfilm und Hyaluronsäure fördert den Regenerationsprozess und trägt zum Schutz der Speiseröhrenschleimhaut bei. Als praktische Direkt-Sticks für unterwegs.



LEATON®

Für Immunsystem, Vitalität und Leistungskraft

Versorgt Sie mit 10 lebenswichtigen Vitaminen, Wermut und 5 wichtigen Vitalstoffen.

Leaton® für einen zusätzlichen Energiebedarf bei besonderer körperlicher oder geistiger Belastung. Wichtige B-Vitamine unterstützen die Nervenfunktion, B2 spielt eine besondere Rolle bei der Umwandlung von Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten. Pantothensäure benötigt der Körper für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel.

Die Vitamine B6, Biotin, C, D3 und E spielen ebenfalls eine wichtige Rolle im Stoffwechsel, als Antioxidantien und zum Schutze der Zellen. Der Wermutwein regt Magen und Galle an und hilft bei Völlegefühl und Blähungen.



SUPAMUN

Super bei grippalen Infekten

Gerade jetzt ist eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen besonders wichtig

Supamun Akut Stick liefern dem Körper hochdosiertes Vitamin C, Vitamin D3, Zink sowie Coenzym Q10 (Ubiquinol) und unterstützen dadurch eine normale Funktion der Abwehrkräfte.

Vorbeugend und ideal während eines grippalen Infektes.

Vitamin C, D3 und Zink werden gerne als Vorbeugung und während einer Corona-Infektion empfohlen.

Lösen Sie den Inhalt eines Sticks in ca. einem halben Glas kalter oder heißer Flüssigkeit auf und trinken sie anschließend. Erwachsene ab 18 Jahren können einen Stick täglich einnehmen.

