

g

NEU
Gewinnspiel

Seite 11

04

**UNTERSTÜTZUNG
FÜR DIE LEBER**

06

**VOLKSPROBLEM
DEHYDRATION**

20

AKTIONEN

99

Herzlich willkommen...

...ZUR ERSTEN AUSGABE UNSERER KUNDENZEITUNG

Liebe Kund:innen der Sonnberg Apotheke, zum 10-jährigen Jubiläum möchten wir Ihnen dieses besondere Geschenk überreichen – eine informative und unterhaltsame Zeitung, die Einblicke hinter die Kulissen, Gesundheitstipps und Neuigkeiten rund um die Apotheke bietet. In diesen Jahren haben wir gemeinsam viel erreicht, und diese Zeitung ist ein kleines Dankeschön für Ihr Vertrauen und Ihre Treue. Wir freuen uns, Sie auf dieser Reise durch unsere Geschichte und in die Welt der Gesundheit mitnehmen zu dürfen.

Vielen Dank für zehn Jahre großartiger Zusammenarbeit!

Mag. Verena Tomaselli

Mag.pharm. Verena Tomaselli



10 Jahre Sonnberg Apotheke

... MIT MAGIE UND GAUMENSCHMAUS

Am 21. September 2023 durften wir ein rauschendes Zehnjahresfest feiern, das Jung und Alt gleichermaßen begeistert hat. Das vollgepackte Tagesprogramm versprach eine Vielzahl an Aktivitäten und Unterhaltung für alle.

Die Gäste konnten die kulinarischen Köstlichkeiten von Evi Wahrstätter genießen, die mit ihrer Expertise in Sachen Gaumenfreuden für das leibliche Wohl sorgte. Der magische Höhepunkt für Groß und Klein war sicher die tolle Show von Magic Armin, der uns alle mit seinem kleinen Hasen verzaubert hat. Bei unserem Schätzspiel konnten wir wertvolle Preise an die Teilnehmer verteilen. Herzlichen Glückwunsch noch einmal an den Gewinner.

Norbert Bandi mit seinem Popcorn-Wagen präsentierte die süße Seite des Jubiläums, und die Auswahl an erfrischenden Cocktails die von unseren Mädels gemixt wurden, traf

den Geschmack aller Gäste. Ziel der Festlichkeiten waren nicht nur Spaß und Genuss, sondern auch die Gelegenheit, die Zusammenarbeit der Sonnberg Apotheke zu feiern.

In diesem festlichen Rahmen wollten wir unsere große Dankbarkeit für die gute Kooperation im Dorf, mit den Ärzten im Bezirk, dem Senecura Altersheim, dem Sozial- und Gesundheitssprengel Kirchberg-Reith sowie mit allen Vereinen und vor allem unseren geschätzten Kunden ausdrücken. Diese zehn Jahre sind ein Zeichen des Vertrauens und der erfolgreichen Partnerschaft, die wir mit unserer Gemeinschaft aufgebaut haben. Persönlich bin ich stolz und dankbar für die vergangenen zehn und voller Vorfreude auf die kommenden Jahre. Jeder, der unsere Apotheke betritt, spürt die Hingabe und das Herzblut, das wir in unsere Arbeit stecken. Ein großes Dankeschön an mein grandioses Team, das täglich mit Freude und Liebe wertvolle Arbeit leistet. Ohne euch wäre die

Sonnberg Apotheke nie das geworden, was sie heute ist!
DANKE.

Besonderer Dank gebührt meiner Familie, ohne deren Hilfe und Unterstützung dieses Jubiläum und der Erfolg der Sonnberg Apotheke nicht möglich gewesen wären. Mein Mann, meine Kinder, unsere großartigen Omas und Opas sowie Madlen, die sich wunderbar um uns und unsere Kinder kümmern – euch allen gebührt meine tiefe Dankbarkeit. Ich freue mich auf die kommende spannende, aber auch herausfordernde Zeit und darauf, weiterhin einen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden unserer Gemeinschaft leisten zu dürfen.



Laus mit dem Gift

WENN DIE LEBER UNTERSTÜTZUNG BRAUCHT

Nach den Weihnachtsfeiertagen beginnt für viele von uns wieder das alljährliche Entgiften. Unser wichtigstes Entgiftungsorgan im Körper ist die Leber.

Sie ist rund um die Uhr für uns im Einsatz und befreit uns von schädlichen Substanzen, wie Alkohol. Allerdings führt unser moderner Lebensstil oft – anfangs noch unbemerkt – zu schlechten Leberwerten: Fett- und kohlenhydratreiche Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht be-

einträchtigen die Leberfunktion. Die Leber ist auch in ihrer Funktion eng mit der Gallenblase verbunden. Diese gibt den Gallensaft in den Darm ab und ist wesentlich für die Fettverdauung. Um wieder voller Energie ins neue Jahr zu starten, hilft eine Entgiftungskur mit Artischocke und Mariendistel. Damit keiner mehr sagen kann: „Welche Laus ist denn dir über die Leber gelaufen?“

Unsere hauseigene Produktlinie enthält hierfür die Artischocke Mariendistel Kapseln:



Sie sparen
€ 2,-

300 ml

JETZT NUR € 22,90*

ARTISCHOCKE

Die Artischocke ist eine alte und lang bekannte Heilpflanze. Durch die anregende Wirkung der Artischockenblätter auf die Verdauung, insbesondere die Leber- und Gallentätigkeit, ist sie die optimale Heilpflanze, um den Stoffwechsel und die Entgiftung voranzutreiben.

Warum uns die Artischocke überzeugt:

- **Sie steigert die Sekretion der Gallenflüssigkeit**

Vor allem die enthaltenen Bitterstoffe in der Artischocke bewirken eine vermehrte Produktion der Gallenflüssigkeit. Dieser Prozess erleichtert die Fettverdauung.

- **Sie senkt nachweislich die Blutfettwerte – vor allem den Cholesterinspiegel**

Wenn das Blut zu viele Fette, wie Triglyceride und Cholesterin enthält, steigt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Neben gesunder Ernährung und Bewegung kann auch hier die Artischocke einen wichtigen Beitrag zur Reduzierung der Blutfettwerte leisten.

- **Sie wirkt gegen Verdauungsbeschwerden**

Bei sogenannten einfachen dyspeptischen Beschwerden, darunter fallen beispielsweise Symptome wie Völlegefühl, Magendrücken, Blähungen oder Sodbrennen, führt die Einnahme von Artischockenextrakt unmittelbar zur Linderung dieser Symptome.

MARIENDISTEL

Die Mariendistel ist die wohl bekannteste Arzneipflanze zum Thema Lebergesundheit und Entgiften. Der Gehalt am aktiven Wirkstoff-Komplex Silymarin ist ausschlaggebend für die Wirkung. Zusätzlich ermöglichen ihre Inhaltsstoffe noch weitere Anwendungsgebiete, so kommt Silymarin noch heute bei einer Vergiftung mit dem Knollenblätterpilz zum Einsatz.

Warum wir die Mariendistel gern empfehlen:

- **Sie unterstützt die Leberfunktion**

Durch zu viel Süßes, Alkohol oder Fett kann die Leber belastet werden, ohne unmittelbar spezifische Symptome hervorzurufen. Abgeschlagenheit und Müdigkeit können ein erster Hinweis auf eine überbelastete Leber sein. Die Mariendistel hilft, die Leber zu regenerieren.

- **Sie verhindert die Aufnahme von Schadstoffen**

Die Mariendistel blockt Schadstoffe ab und verhindert die Aufnahme schädigender Substanzen und ermöglicht so wieder eine normale Leberfunktion.

- **Sie ist die ideale Detox-Pflanze**

Falls man kulinarisch etwas über die Stränge geschlagen hat, empfiehlt es sich die Mariendistel in Kombination mit leichter, basischer Ernährung und ausreichend Wasser oder Kräutertee kurweise einzunehmen.

altes Wissen - neu gelebt

HANGOVER - MEHR ALS EIN FILM



Kopfschmerzen, Durst und Müdigkeit. Diese Symptome eines Katers sind den meisten Menschen geläufig. Doch der Tag danach kann auch Auswirkungen auf die Psyche haben.

Wer den Film „Hangover“ kennt, weiß, welche Geschichten nach einer intensiven Party passieren können. Aber auch im „echten“ Leben kommt es nach übermäßigem Alkoholkonsum zu mehr als unangenehmen Nebenerscheinungen. Zumeist geht man mit den Kopfschmerzen am nächsten Tag eher belustigt um. „Da müsse man eben durch, ein paar Gläser Wasser, trockenes Brot statt einer üppigen Mahlzeit, eine Tablette gegen die Kopfschmerzen...“, so die Ratschläge. Dass der Alkoholkonsum auch psychische Folgen hat, ist weniger bekannt.

AUCH DIE PSYCHE GERÄT INS WANKEN

Als wären die gängigen Symptome eines Katers nicht schon genug, kommen zu den körperlichen Symptomen oftmals Fragen hinzu, die einem durch den Kopf gehen: Was

genau habe ich gestern gesagt? War ich zu laut, zu aufdringlich? Habe ich mich komisch benommen? Fast jeder, der schon mal ein Glas zu viel getrunken hat, wird diese unangenehmen, gemischten Gefühle kennen, die einen am nächsten Morgen plagen. Mittlerweile hat sich auch ein Begriff für dieses Phänomen etabliert: Hangxiety – ein Mix aus den beiden englischen Begriffen Hangover und Anxiety. Eine unangenehme Gefühlsmixtur von überwältigender Schuld, Stress und Sorgen, machen einem am Tag nach dem Alkoholkonsum zu schaffen. Da geht es dann wirklich um „Angst“. Dieses Phänomen lässt sich auch medizinisch erklären und hängt mit Glutamat und Gamma-Aminobuttersäure zusammen.

Einer der Gründe, dass Leute zum Alkohol greifen, ist, weil sie ihre Unsicherheiten und sozialen Ängste versuchen, zu überspielen. Das kann zu einem Teufelskreis führen. Denn auch wenn es am Abend gelingen mag, wacht man am nächsten Tag mit Schuldgefühlen und neuen Unsicherheiten auf. Insgesamt sollte man Alkohol sehr bewusst

konsumieren und möglichst vermeiden, viel Alkohol in Situationen zu trinken, in denen man sich sowieso schon unwohl fühlt.

AM TAG DANACH

Es gibt eine Vielzahl von Hausmitteln und Medikamenten, die zur Linderung von Hangover-Symptomen eingesetzt werden können. Dazu gehören beispielsweise Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol, rezeptfreie Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen wie Dimenhydrinat oder Metoclopramid sowie rezeptpflichtige Medikamente wie Antidepressiva oder Benzodiazepine.

Es gibt auch natürliche Heilmittel, die eingesetzt werden können, wie z.B. viel Wasser trinken, eine ausgewogene Ernährung einhalten, ausreichend schlafen...

Allesamt haben sie eines gemeinsam: Sie lindern nur die Kater-Symptome.



Omas Frühstück-Tipps **GEGEN KATER**



TIPPS

- 1** Etwas Salziges und etwas Saures: Der nährstoffreiche Rollmops erfüllt beides – die Säure fördert den Alkoholabbau und Salz füllt den Mineralhaushalt wieder auf
- 2** Keinen Orangensaft trinken, da dieser den Blutalkoholgehalt bindet.
- 3** Fruchtzucker unterstützt den Körper beim Alkoholabbau: Honig und Kuchen eignen sich da besonders.
- 4** Kaffeebohnen: Bis zu 10 Bohnen langsam im Mund zerkauen und schlucken.



Antibiotikum? Darmflora ergänzen!

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:
Ihrem Mikrobiom zuliebe.



NEU
für Kinder:
OMNi-BiOTiC®
10 AAD Kids

HINWEIS BEI
ANTIBIOTIKA-
EINNAHME
LESEN!*



Mit hochaktiven Darmsymbionten

Mit zehn natürlich im menschlichen Darm vorkommenden, vermehrungsfähigen Bakterienkulturen. Die Lebens- und Vermehrungsfähigkeit der Bakterien wird bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert.

Nahrungsergänzungsmittel

30 Portionsbeutel à 5g

Ecologic+

e 150g

Wissenschaftlich geprüft

Vorbereitung
Vor dem Gebrauch das gesamte Antibiotikum-Päckchen (30 Beutel) mindestens 1 Stunde vor dem Essen in 100-150 ml Wasser auflösen und trinken. Nach der Antibiotika-Einnahme trinken Sie bis zu 2 Jahren (einen bis fünf Jahre) Wasser. Empfohlen ist die Einnahme auf möglichst leeren Magen. Wenn Sie OMNi-BiOTiC® 10 AAD zu spät einnehmen, empfiehlt sich die Anwendung vor dem Frühstück am nächsten Abendessen.

Wichtige Hinweise
Dem Produkt wurde kein tierisches Eiweiß, Gluten, Hefe oder Laktose zugesetzt und es ist für Vegetarier geeignet. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Ergänzen Sie das natürliche Überleben der Bakterien der Reifezeit von Kindern können aufbauen.

* Im Idealfall sollte zwischen der Einnahme von OMNi-BiOTiC® 10 AAD und dem Antibiotikum ein Abstand von mindestens 1 Stunde eingehalten werden.

Hersteller: Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Gartenstraße 11, A-86610 Gars

www.omnibiotic.com

Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® 10 AAD (30 Stk.) bis 29. Februar 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81623

GUTSCHEIN
€ 2,-
Art.-Nr. 81623



NEU!

Toffees mit fruchtigem
Orange-Sanddorn-
Geschmack



Supradyn® IMMUN

Gib deinen Abwehrkräften jetzt Extra-Power!

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Vitamin C, D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
Supradyn® IMMUN Brausetabletten ab 18 Jahren, Kids&Co IMMUN Gummies und Toffees ab 4 Jahren. CH-20231126-01



RÄTSELSPASS MIT GEWINNSPIEL

spanischer Fluss	kroatische Adriainsel	lärmen, poltern	▼	Schmuckstein	▼	Brettspielfigur	▼	Vater und Mutter	▼	Gewürz-, Heilpflanze	▼	australischer Beuteltier	▼	Musik: Übungsstück (franz.)	Nussstrauch	▼	Festkleid; Festkonzert	dt. Schriftsteller (Karl)	Lebensbund	Affe, Weißhandgibbon
▶	▶	▶		niederöstr. Stadt an d. Donau	▶	↻ 1				häufig, mehrfach	▶			kastrierter Schafbock	▶					
indische Währungseinheit	▶					Kaltspeise		Elektronikmesse in Berlin	▶			Gebirge zwischen Europa u. Asien	▶				Ausruf des Verstehens			
▶				Dreschplatz in der Scheune	▶	Gipfel der Berner Alpen	▶			Zustimmung bei der Heirat		Ärger, Plageerei (ugs.)	▶	Figur bei Mark Twain (Tom)	▶			↻ 2		
höckerloses Kamel	▶	↻ 3						Schauspiel	Fangen, Erlegen von Wild	▶				Wäscheschnur	▶					
amerik. Schauspieler (Kevin)	ein Nestorpapagei		italienische Hauptstadt		altindischer Gott	▶						behaarte Tierhaut	▶							
kraftvoll; markig	▶			↻ 5			Leumund, Ansehen		persönl. Fürwort (erste Person Plural)	▶				Fragewort: Auf welche Art?		fertig gekocht				
▶					Muse der Liebesdichtung	▶						zeitlos; immerzu	▶	↻ 4						
Edelgas		Versmaß; Taktart	▶						Netzhaut des Auges	▶										
↻ 1	↻ 2	↻ 3	↻ 4	↻ 5			Tatsache, Tatbestand	▶				zähflüssiges Kohleprodukt	▶							

Auflösung der Vornummer

S	O	U	A	Z	K	O
TRAMP	MEHL	BUGWELLE				
ROBERTS	ALTAR	E	AULA			
AETNA	TARA	RIZINUS	R			
RUNE	C	PHARAO	ETAT			
STICKER	U	INBRUNST				
G	O	SZENE	E	E	F	PER
NELL	S	TEIGROLLE	I	A		
RENETTE	W	FIES	ARBEIT			
W	N	INHABER	L	B	ULME	
SALZIG	I	ROKOKO	C	K		
E	ERNTEN	A	ERAHNEN			
S	TERRA	I	OPER	D	ARA	
MAMI	HUSCHEN	BUESER				
R	L	A	L	Y	ALBERN	SIR
M	ETZTNS	ARG	I	A		
X	I	EINE	E	RAN		
E	GELB	ANDRANG				
ADLIG	SPREU	REAL				
V	NEST	E	LIZ	VA		
		WUT	TREU			

DAS LOSUNGSWORT DES KREUZWORTRÄTSELS IST IHR ERSTER SCHRITT ZUM HAUPTGEWINN: WMF Zitruspresse – Vitamine zum Trinken

Name _____

Adresse _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bei uns in der Apotheke ab – wir verständigen Sie.

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos, freiwillig und mit keiner Kaufverpflichtung verbunden. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Personen mit Wohnsitz in Österreich. Die Verlosung des Gewinns erfolgt nach Ablauf des Durchführungszeitraumes unter Ausschluss der Öffentlichkeit und Gewährleistung des Zufallsprinzips. Der Gewinner wird vom Veranstalter mittels Privatnachricht benachrichtigt. Der Rechtsweg und die Barablöse sind ausgeschlossen.

Hier abtrennen.



NEU
Gewinnspiel

Gesund 2.0

MENSTRUATIONS- BESCHWERDEN



Viele Frauen spüren die Anzeichen schon Tage vorher: Es krampft und zieht im Unterleib und man fühlt sich aufgepusht. Die Begleitscheinungen der monatlichen Regelblutung sind manchmal kaum auszuhalten. Jede Frau nimmt die Menstruation unterschiedlich wahr - manche Frauen spüren sie kaum, andere hingegen sind kaum arbeitsfähig: Rückenschmerzen, Übelkeit, Durchfall oder starke Blutungen – die Symptome können variieren.

Grundsätzlich werden die Beschwerden in zwei Kategorien eingeteilt:

- Die primäre Dysmenorrhoe: Mit diesem Begriff sind „normale“ Regelschmerzen mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Übelkeit, Durchfall oder Krämpfen im Unterbauch. Betroffen sind häufig junge Frauen vor der ersten Schwangerschaft.
- Die schmerzhaften Krämpfe lassen sich dadurch erklären, dass sich die Gebärmutter während der Periode immer wieder krampfartig zusammenzieht. Diese Kontraktionen haben das Ziel, die aufgebaute Gebärmutterschleimhaut abzustößeln, um anschließend einen neuen Zyklus beginnen zu können.
- Die sekundäre Dysmenorrhoe: Diese zweite Form der Regelbeschwerden tritt für gewöhnlich erst in späteren Jahren auf und hat in vielen Fällen mit organischen Veränderungen zu tun. Frauen, die nie oder kaum unter Regelschmerzen litten, haben diese plötzlich. Manchmal treten die Beschwerden erst nach einer Geburt auf, manchmal bessern sie sich aber auch danach.

Die gute Nachricht: Es gibt Möglichkeiten, die Schmerzen zu lindern, wobei hier jede Frau die für sich die richtige Methode finden muss. So können Bewegung und Sport die Durchblutung im Becken verbessern. Wer Magnesium einnimmt, kann die Kontraktionen der Gebärmuttermuskulatur hemmen. Auch warme (nicht zu heiße) Duschen oder ein wärmendes Kirschkernkissen können eine Wohltat sein. Zusätzlich können krampflösende Kräuterteemischungen oder eine sanfte Bauchmassage im Uhrzeigersinn guttun.

RECHTZEITIG VORBEREITEN

Wenn nichts mehr hilft, muss oft eine Schmerztablette ihren Job tun. Wirkstoffe wie Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen sorgen dafür, dass der Körper weniger Prostaglandine bildet. Diese nimmt man am besten schon zwei Tage vor Einsetzen der Regelblutung - so sei die Wirkung sicherer. Und eine geringere Dosis reicht.

URSACHEN GIBT ES VIELE

Auf Regelschmerzen auswirken können sich auch Stress, Müdigkeit oder Schlaf-

mangel. Übergewicht könne – durch die Störung des hormonellen Gleichgewichtes – die Regelbeschwerden ebenfalls verstärken und nicht zuletzt kann das Alter eine große Rolle spielen, wenn es um die Stärke der Regelschmerzen geht. Setzt die erste Periode ein, dauert es zwischen ein bis drei Jahren, bis sich der Zyklus reguliert hat. Förderlich wirkt sich zumeist eine Geburt aus. Dann verändern sich die Anatomie der Organe und die Durchblutung im kleinen Becken. Meist werden die Schmerzen nach der ersten Geburt besser.

BEI DIESEN ANZEICHEN BRAUCHT ES EINEN ARZT

Frauen sollten auf jeden Fall im Blick behalten, ob sich ihre Beschwerden verändern. Starke Regelschmerzen sollte man bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt abklären lassen. Mitunter könnte auch eine Endometriose die Ursache sein. Sie ist eine der häufigsten Unterleibserkrankungen bei Frauen. Dabei siedeln sich Inseln aus gebärmutter-schleimhautartigem Gewebe in der Muskulatur der Gebärmutter und anderen Organen des kleinen Beckens an – und ahmen den Zyklus nach.



Unter der Lupe

L-LYSIN – EINE LEBENSWICHTIGE AMINOSÄURE



Lysin ist eine der acht essenziellen Aminosäuren. Diese können nicht von unserem Körper gebildet werden, sondern müssen durch die Nahrung aufgenommen werden. Und es ist der Gegenspieler zu Arginin, das in bestimmten Wachstumsphasen wichtig ist.

Das Verhältnis der beiden untereinander sollte im Gleichgewicht bleiben. Durch eine einseitige oder ungünstige Ernährung kann dieses jedoch verschoben werden – ebenso die Balance der Aminosäuren untereinander. In besonderen Lebenssituationen wie Wachstum, Alter oder in der Rekonvaleszenz kann deshalb L-Lysin – in Form von Nahrungsergänzung – zu einem funktionierenden Aminosäurehaushalt beitragen.

Zudem ist Lysin an der Bildung einiger anderer Proteine beteiligt, die ihrerseits wiederum wichtige Funktionen haben, wie zum Beispiel Hämoglobin.

Entdeckt wurde es als Bestandteil von Casein bereits 1889. Tierisches Eiweiß, aber auch Hülsenfrüchte und Saaten enthalten L-Lysin. In geringen Mengen findet es sich auch in Getreide. Das Vorkommen in pflanzlicher Nahrung reicht jedoch kaum aus, zumal pflanzliche Proteine schlechter von unserem Organismus verwertet werden.

AKUTE FIEBERBLASE?

LYSIVIR® direkt Kautabletten wirken direkt von Innen bei akuten Fieberblasen.



15 Stück, statt € 18,90

JETZT NUR € 16,90

IMMER WIEDERKEHRENDE FIEBERBLASEN?

LYSIVIR® direkt Kapseln wirken direkt von Innen bei Fieberblasenanfälligkeit.



60 Stück, statt € 26,90

JETZT NUR € 24,90

*L-Lysin stark
bei Fieberblasen*

MIT LYSIVIR® DIREKT FIEBERBLASEN EINFACH WEGKAUEN

80 bis 90 % der Bevölkerung sind Träger von Herpes-Simplex-Viren. Mehr als die Hälfte aller Österreicher leiden immer wiederkehrend unter Fieberblasen, ein Großteil davon ist mehrmals pro Jahr von Lippenherpes betroffen.

Durch individuelle Auslöser (ein schwaches Immunsystem, starke Sonneneinstrahlung oder UV-Licht, Fieber, Erkältung, Grippe, Stress, Erschöpfung, kaltes Wetter, Menstruation, Hormone, etc.) wandern die Viren von den Nervenzellen in Richtung Körperoberfläche und akute Infektionen mit schmerzenden Lippenbläschen können ausbrechen.

FIEBERBLASEN EINFACH WEGKAUEN

Das Kauen von LYSIVIR® direkt sorgt für eine schnelle Verfügbarkeit der Wirkstoffe über die Mundschleimhaut. Die infektiöse Lippe muss durch die Kautablette nicht berührt werden.

LYSIVIR® DIREKT 3-FACH KOMPLEX

L-Lysin wirkt als direkter Gegenspieler von L-Arginin der Herpesvirus-Reproduktion entgegen. Ist ausreichend L-Lysin im Körper, baut das Herpes-Virus diese Aminosäure als vermeintliches L-Arginin ein. Die Virusreproduktion wird somit gestoppt.

Der in LYSIVIR® direkt enthaltene Herpes-Komplex, mit einer täglichen therapeutischen Dosis von 3 Gramm L-Lysin in Kombination mit Melissenextrakt und Selen, hilft Fieberblasen rasch zu stoppen. Der hochdosierte Immun-Komplex stärkt die Virusabwehr und ein ausgewählter B-Vitamin Komplex unterstützt die Abheilung. LYSIVIR® direkt Kautabletten wirken bei akuten Fieberblasen direkt von Innen. Bei immer wiederkehrenden Fieberblasen ist eine Kuranwendung von LYSIVIR® direkt Kapseln über einen längeren Zeitraum empfohlen.



Volksproblem

DEHYDRATION

Warum sind Wasser und Elektrolyte für unseren Körper so wichtig?

- Eine ausreichende Versorgung mit Wasser und Elektrolyten ist für den menschlichen Körper von essenzieller Bedeutung.
- Wasser spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung der Körpertemperatur, des Blutdrucks sowie des Nährstofftransports durch den Körper.
- Elektrolyte sind spezielle Mineralstoffe, die elektrische Ladungen tragen. Über sie steuert der Körper zum einen den Flüssigkeitshaushalt, zum anderen spielen sie in der Signalübertragung an Muskeln und Nerven eine zentrale Rolle.
- Die Aufrechterhaltung eines ausreichenden Flüssigkeitsniveaus im Körper (Hydratierung) sowie einer ausreichenden Anzahl an Elektrolyten ist daher entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.



DEHYDRATION

Doch ein Großteil der Bevölkerung in Österreich leidet unter chronischer Dehydratation – das bedeutet, dass ihr Körper nicht ausreichend mit Wasser und oft auch mit Elektrolyten versorgt ist. Denn selbst das Atmen oder einfache körperliche Betätigung wie Gehen führen dazu, dass der Körper Wasser verliert. Die Folgen einer zu geringen Flüssigkeitsversorgung sind vielfältig und wurden von Forschern aus aller Welt umfassend untersucht: Ist der Körper nicht ausreichend hydriert, kann es unter anderem zu folgenden Beeinträchtigungen kommen:

- Schwindel
- Schwächegefühl
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Geschwächtes Immunsystem
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit

KIJIMEA® LIQUID: DER FLÜSSIGKEITS- MULTIPLIKATOR MIT ELEKTROLYTEN

Kijimea® Liquid enthält einen einzigartigen Nährstoffkomplex aus Elektrolyten und Mikronährstoffen in Form von Brausetabletten. 2 Tabletten werden dabei einem Glas Wasser zugegeben. Die spezifische Zusammensetzung ermöglicht es dem Körper, wesentlich mehr Flüssigkeit deutlich schneller aufzunehmen. Dabei nutzt Kijimea® Liquid auf geniale Art und Weise einen speziellen körpereigenen Mechanismus – den sogenannten aktiven Natrium-Glukose-Cotransporter (SGLT-1): Dieser Mechanismus ermöglicht eine drei- bis vierfach schnellere Aufnahme von Flüssigkeit und Elektrolyten. Zugleich kann auch signifikant mehr Flüssigkeit aufgenommen werden.

KIJIMEA® LIQUID



Sie sparen
€ 2,-

- Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen erhöhen die Aufnahme von Wasser während der körperlichen Betätigung
- Mit dem einzigartigen Bakterienstamm *B. bifidum* HI-MIMBb75 sowie Niacin zur Unterstützung der gesunden Darmschleimhaut
- Mit erfrischem Zitronengeschmack

20 Stück	40 Stück
€ 17,00	€ 32,00

Aktion gültig von 01.01.– 29.02.2024

Stark gefordert

UNSER IMMUNSYSTEM

Das Immunsystem ist ein wichtiger Teil des menschlichen Körpers, der dafür sorgt, dass wir gesund bleiben. Es ist das Abwehrsystem, das uns vor gefährlichen Stoffen und Krankheiten schützt.

Allgemein wird das Immunsystem in zwei Kategorien unterteilt:

- die unspezifische, angeborene Immunabwehr
- die spezifische, adaptive Immunabwehr

Im Herbst und Winter verbreiten sich Krankheitserreger rasend schnell. Der Grund dafür liegt daran, dass man sich im Winter häufig in geschlossenen, geheizten Räumen aufhält. Unregelmäßiges, oder zu wenig Lüften begünstigt, dass sich Zahl der Erkältungskeime schnell vermehren kann. Noch dazu begünstigen trockene Schleim-

häute das Eindringen und Einnisten von Viren oder Bakterien.

Durch Stärkung des Immunsystems, ausgewogene Ernährung, regelmäßiger körperlicher Bewegung und Vermeidung von Stress kann man die Immunabwehr aktivieren und so eine Infektion mit Bakterien oder Viren minimieren und im besten Fall abwenden. Durch die Erweiterung unserer Hausmarke „Eine runde Sache“ mit den „Immun+Cistus“-Produkten, sowie des „Heißen Zitrone“-Pulvers, kann man das Immunsystem sehr gut in der Abwehr von Erkältungskeimen unterstützen.

Die „Immun+Cistus“-Kapseln bzw. für Kinder der „Immun+Cistus“-Saft versorgen den Körper mit den wichtigsten Vitaminen und Spurenelementen, die für ein gut funktionierendes Immunsystem benötigt werden.

Sie sparen
-20 %



Saft, 300 ml

JETZT NUR € 21,90*

Kapseln, 60 Stück

JETZT NUR € 19,90*



IMMUN-TURBO

bei Erkältung



Noch dazu beinhalten Saft bzw. Kapseln den wertvollen Cistus-Extrakt, der über ein breites Wirkspektrum verfügt.

CISTUS

Die Zistrose (Cistus) ist eine sehr alte und sehr starke Heilpflanze. Erste Hinweise auf die Verwendung der Zistrose für medizinische Zwecke stammen aus dem 4. Jahrhundert vor Christus. Grund für die positiven Wirkungen gegen virale Infekte ist der hohe Gehalt an Polyphenolen, die sich in der Vergangenheit bereits als stark antiviraler Wirkstoff gegen Grippe bewährt haben.

ZINK:

Infektion verhindern. Zink ist wichtig, damit das Immunsystem Antikörper gegen Krankheitserreger bilden kann, zum Beispiel sogenannte Fresszellen. Nach dem Kontakt

mit einem Krankheitserreger kann eine hohe Dosis Zink (circa 100 Milligramm pro Tag) eine Infektion in einigen Fällen noch verhindern. Zink sollte immer mit Nahrung eingenommen werden, weil es Übelkeit, insbesondere in Dosen über 30 mg, auslösen kann. Besonders viel Zink ist in Fisch, Fleisch, Milchprodukten und Hülsenfrüchten enthalten.

VITAMIN C

Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, ist wohl das bekannteste aller Vitamine. Es steckt vor allem in frischem Gemüse, ist an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und schützt die Zellen vor aggressiven Sauerstoffverbindungen (freie Radikale). Es aktiviert die Makrophagen („Fresszellen“) des Immunsystems. Eine hohe Dosis Vitamin C können eine Erkältung abschwächen oder verkürzen.

*Aktion gültig von 01. – 29.02.2024

AKTIONEN



DR. BÖHM® OMEGA 3 COMPLEX

Hochdosierte Omega-3-Fettsäuren plus Coenzym Q10

- Höchste Dosierung am Markt
- Schadstoffgeprüftes Kaltwasserfischöl mit 89 % Omega-3-Anteil
- Innovative Torpedoform der Kapsel für optimale Schluckbarkeit
- Geruchlos und geschmacksfrei, kein fischiges Aufstoßen
- Frei von Lactose, Gluten, Hefe und Schweinegelatine.
- Mehr zur Rezepturoptimierung
- Qualität aus Österreich.

Aktion gültig von 01. – 29.02.2024

TERMINE

Zum Vormerken

01. – 02. Februar 2024

**DR. GRANDEL
BERATUNGSTAG**

-20% auf das gesamte Sortiment

14. Februar 2024
VALENTINSTAG

14. Jänner 2024 | 09:00 – 15:00 Uhr

**SCHÜSSLER
BERATUNGSTAG**

mit Martina Bissert

SONNBERG

Apotheke

DR. GRANDEL AMPULLEN



Die High Performance Luxus-Ampulle vereint beste Wirkstoffe für ein jungendliches Erscheinungsbild der Haut. Die erlesene Öl-Komposition zieht dank wertvollster Trockenöle schnell ein und hinterlässt ein schwereloses, seidig-weiches Hautgefühl.

Wir sind für Sie da!

Montag – Freitag: 8:00 – 18:30 Uhr

Samstag: 8:15 – 12:15 Uhr

BEREITSCHAFTSDIENST 2024

Apotheken Notrufnummer

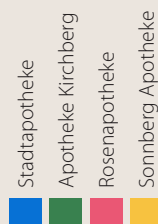
1455

Jänner

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Februar

kw	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29			



www.sonnberg-apotheke.at

Folgen Sie uns auf:



Impressum gesund 2.0 Jänner | Februar | 2024
Medieninhaber: Sonnberg Apotheke, Kitzbüheler Straße 118
6365 Kirchberg in Tirol, (+43) 05357 20277

Text: Renate Ortner, Grafik: Florian Knogler grafik&design
Druck: Universitätsdruckerei Klampfer GmbH
Auflage 1.500 Stück, Bildmaterial: Shutterstock, Inc.
Druck- und Satzfehler vorbehalten.