

g

03

**EIER –
DIE ALLESKÖNNER**

04

ALLERGIEN

18

DER FIGUR ZULIEBE

SS

*Liebe Kundinnen
und Kunden,*

willkommen zur zweiten Ausgabe unserer Kundenzeitung der Sonnberg Apotheke! Wir freuen uns, Sie erneut mit interessanten Themen und spannenden Artikeln begrüßen zu dürfen.

In dieser Ausgabe widmen wir uns einer Vielzahl faszinierender Themen. Entdecken Sie die Vielfalt und Wirksamkeit ätherischer Öle aus Österreich, erfahren Sie mehr über die Geheimnisse spagyrischer Essenzen und tauchen Sie ein in die Welt des Abnehmens mit passenden Produkten von Bodymed.

Doch das ist noch längst nicht alles! Erfahren Sie Wissenswertes rund um das Ei und lassen Sie sich von weiteren spannenden Artikeln inspirieren. Als Highlight erwartet Sie zudem ein tolles Gewinnspiel. Wir hoffen, dass Sie diese Ausgabe genauso genießen wie die erste und dass sie Ihnen informative Einblicke und unterhaltsame Leseunden bietet. Vielen Dank für Ihre Treue zur Sonnberg Apotheke – wir sind stets bemüht, Sie bestmöglich zu informieren und zu unterstützen.

Ihr Team der Sonnberg Apotheke

Mag. Verena Tomaselli

Mag.pharm. Verena Tomaselli

02 |



EIER

*vielseitig und
nährstoffreich*

Das Ei ist ein faszinierendes und vielseitiges Lebensmittel, das einen bemerkenswerten Beitrag zur Ernährung und Gesundheit leistet. Neben seinem kulinarischen Wert ist das Ei eine ausgezeichnete Quelle für hochwertige Proteine, Vitamine und Mineralstoffe.

Eier sind reich an Eiweiß, das eine entscheidende Rolle beim Muskelaufbau und der Reparatur von Gewebe spielt. Dies macht sie zu einer idealen Nahrungsquelle für Sportler und Menschen, die eine eiweißreiche Ernährung anstreben. Darüber hinaus enthalten Eier eine Fülle anderer wichtiger Nährstoffe wie Vitamin D, Vitamin B12, Eisen und Zink, die eine gesunde Funktion des Körpers unterstützen.

Trotz ihres hohen Nährstoffgehalts sind Eier relativ kalorienarm und können daher eine gute Option für diejenigen sein, die ihre Kalorienzufuhr im Auge behalten möchten. Sie sind auch einfach zuzubereiten und vielseitig in der Küche verwendbar, sei es als Frühstücksei, Omelette, Quiche oder in Backwaren.

Die Kontroverse um den Cholesteringehalt von Eiern hat sich in den letzten Jahren weitgehend geklärt. Moderater Eierkonsum steht nicht in Verbindung mit einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten, wie früher an-

genommen wurde. Tatsächlich können Eier aufgrund ihres hohen Gehalts an gesunden Fettsäuren sogar dazu beitragen, das „schlechte“ LDL-Cholesterin zu senken und das „gute“ HDL-Cholesterin zu erhöhen.

Insgesamt sind Eier ein wertvolles Nahrungsmittel, das nicht nur köstlich ist, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet. Eine ausgewogene Ernährung, die Eier enthält, kann dazu beitragen, eine optimale Gesundheit und Vitalität zu unterstützen.



Gesunder **EIERSALAT**

ZUTATENLISTE

- 6 hartgekochte Eier
- 1 El Dijon Senf
- 1 Hand voll Frühlingszwiebel (klein gehackt)
- 200 g Joghurt
- 1 Hand voll frischer Dille
- Pfeffer, Salz



ZUBEREITUNG

- 1** Die Eier schälen und in Würfel schneiden.
- 2** In einer Schüssel den Senf, die Frühlingszwiebel, Joghurt, eine Prise Salz, Pfeffer und eine Handvoll frischen Dill vermischen
- 3** Die kleingeschnittenen Eier mit in die Schüssel geben und verrühren.

Hinein in den Frühling

TROTZ ALLERGIEN

Mit antiallergischen Frühlingsmomenten in den Sommer starten: natürliche Ansätze zur Linderung von Pollenallergien



Der Frühling ist eine wundervolle Zeit – voller Neubeginnen und warmer Sonnenstrahlen. Für Millionen von Menschen auf der ganzen Welt ist diese Jahreszeit jedoch der Start eines unangenehmen Kampfes – die Pollen sind im Anflug. Mit dem Erblühen unterschiedlicher knospender Sträucher und blühender Bäume treten Symptome wie: tränende Augen, verstopfte oder rinnende Nase sowie juckender Hautausschlag verstärkt auf und machen Allergikern das Leben schwer. Gut, dass es Möglichkeiten gibt, den Beschwerden entgegenzuwirken.

Schon einige Zeit vor der Schneeschmelze beginnen viele Allergiker, sich vor dem Frühling zu fürchten. Doch gerade zu diesem Zeitpunkt ist es wichtig, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen, um den Organismus zu entlasten. Eine Reduktion von Zucker und Milchprodukten sowie die Meidung von Weißmehlprodukten, die oft auch Gluten enthalten, können dabei helfen, den Körper zu entlasten und die Symptome zu lindern. Viele Allergiker stellen schnell fest, dass eine entsprechende Anpassung der Ernährung ihren Organismus positiv beeinflusst und die Beschwerden erleichtert.

Eine weitere Option zur Linderung von Pollenallergien bieten natürliche Tropfenmischungen, die speziell auf das individuelle Symptombild abgestimmt sind. In Apotheken sind Produkte wie die Tropfenmischung PS 806.0 ALLERGIE von der Firma PHYLAK erhältlich. Diese Mischung besteht aus einer sorgfältigen Auswahl von 11 Pflanzenessenzen, darunter *Betula Alba*, *Hypericum perforatum*, *Lycopodium clavatum* und weitere,

die dazu beitragen können, die allergischen Reaktionen des Körpers zu mildern. Die Mischung wird von uns exakt zusammengestellt und ist auch für Kinder geeignet. Darüber hinaus kann die Verwendung von Ausleitungstropfen eine weitere Möglichkeit sein, um den Körper zu unterstützen und schneller in die Kraft zu kommen. Diese Tropfen enthalten eine Kombination verschiedener Essenzen, darunter *Bellis perennis*, *Iberis amara*, *Sarsaparilla* und weitere, die dazu beitragen können, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen und das Immunsystem zu stärken.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass individuelle Reaktionen auf diese Produkte auftreten können und dass Personen mit Allergien vor der Verwendung neuer Produkte Rücksprache mit ihrem Arzt oder Apotheker halten sollten. Darüber hinaus können auch andere Maßnahmen, wie die Verwendung von Nasenspülungen, Antihistaminika und speziellen Augentropfen hilfreich sein, um die Symptome von Pollenallergien zu lindern.

Mit einer Kombination aus einer angepassten Ernährung, natürlichen Tropfenmischungen und anderen bewährten Methoden können Allergiker den Frühling und Sommer genießen.



NEU



Pflanzlicher
Schutzfilm aus
**FEIGENKAKTUS-
EXTRAKT**

BEI SODBRENNEN
SCHNELLE
LINDERUNG
NATÜRLICHER
SCHUTZ

- ✓ **Neutralisiert schnell**
überschüssige Magensäure
- ✓ **Beruhigt und schützt**
die Speiseröhre mit natürlichem
Feigenkaktusextrakt

Über Wirkung und mögliche unerwünschte
Wirkungen informieren Produktinformation,
Arzt oder Apotheker. REL_2311_L





altes Wissen - neu gelebt

ZERRUNGEN – PECH HILFT IMMER

Umknicken auf einem steinigem Waldweg, Ausrutschen auf der Treppe, eine hastige Bewegung beim Sport – typische Situationen, bei denen es zu einer Zerrung kommen kann. Sie ist die leichteste Verletzung eines Muskels und von einem Muskelfaserriss sowie Muskelriss abzugrenzen. Eine unzureichende Aufwärmphase beim Sport ist einer der häufigsten Gründe für eine Muskelzerrung.

Eine Zerrung kann – genauso wie ein Muskelfaserriss – sehr schmerzhaft sein. Um die bestehende Verletzung etwas besser zuzuordnen und eine Muskelzerrung von einem Faserriss zu unterscheiden, gibt es folgende Einteilung:

- Verletzung ersten Grades; leichte Muskelzerrung: Der Muskel schmerzt, jedoch entstehen keine Hämatome (Einblutungen, Bluterguss) durch die Zerrung.

- Verletzung zweiten Grades; stärkere Muskelzerrung oder angerissene Muskelfasern (Grundeinheit der Muskulatur): Zusätzlich zu den Schmerzen kommt es zu Hämatomen aufgrund stark gezerrter oder eingerissener Muskelfasern.
- Verletzung dritten Grades; Muskelfaserriss: Ein Bluterguss und eine Verhärtung können aufgrund einer kompletten Durchtrennung der Muskelfasern entstehen. Starke Schmerzen treten zum Zeitpunkt des Muskelfaserrisses auf.

Alle dieser Verletzungen passieren aus demselben Grund: Der Muskel wird plötzlich überdehnt. Lediglich die Stärke der Überdehnung und der Zustand des Muskels entscheiden über das Ausmaß der Schädigung.



PECH-Regel

Sie hilft bei einer Zerrung. Gerade bei Muskelverletzungen sollte jeder Sportler die sogenannte „PECH-Regel“ kennen:

P wie Pause

Bei einer Zerrung ist zur Schonung des Muskels eine sofortige Ruhigstellung zu empfehlen.

E wie Eis

Zur Kühlung der betroffenen Stelle Eis verwenden, wobei das Eis nicht direkt auf die Haut aufgelegt werden sollte. Der direkte Kontakt könnte zusätzlich Erfrierungen verursachen. Am besten ein Tuch um die Eiswürfel wickeln oder einen nassen Waschlappen verwenden.

C wie Compression

Ein elastischer Druckverband hilft, eine Schwellung zu verhindern und sorgt für Stabilität. Der Verband sollte allerdings nicht zu fest sitzen, damit die Blutzufuhr nicht unterbrochen wird.

H wie Hochlagern

Wenn das verletzte Körperteil hoch positioniert wird, wird dort die Blutzufuhr verringert. Auf diese Weise können die Schwellung und dadurch der Schmerz einer Muskelzerrung verbessert werden.





Solche Maßnahmen sind direkt nach dem Geschehen anzuwenden. Um eine Zerrung weiter zu behandeln, ist es sinnvoll, auf schmerzlindernde und abschwellende Therapien zu setzen.

GUTES TUN MIT CREMES ODER GELS

Zur weiteren Behandlung einer Zerrung werden auch Schmerzgels oder Schmerzcremes – wie zum Beispiel Arnika-Cremes – angewendet. Sie wirken abschwellend und schmerzlindernd. Sollten sich die Beschwerden jedoch nicht bessern, ist es immer

empfehlenswert, einen Arzt auszusuchen. Er kann Untersuchungen durchführen und demnach eine genaue Diagnose stellen.

Begleitend sind auch Massagen wohltuend - sie unterstützen die Regeneration des Muskels nach einer Zerrung.

Auch eine Elektrotherapie kann helfen, die Durchblutung und dadurch die Heilung zu fördern. Falls es zu einem Hämatom gekommen ist, wird dieses durch den gesteigerten Blutfluss zudem schneller abtransportiert.

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

Kwizda
Pharma

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

URO-0193_2101

Pollenzeit? Mach dich bereit!

JETZT IN IHRER APOTHEKE
Bis zu
€ 6,-
sparen!*



Für gereizte Nasen:
Aboca Fitonasal
Nasenspray°

Institut
AllergoSan

€ 4,-



OMNi-BIOTiC® 6 (60g)
Art.-Nr. 81924

€ 6,-



OMNi-BIOTiC® 6 (2 x 60g)
Art.-Nr. 81925

*Gutscheine gültig bis 30. April 2024. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutscheine einlösbar. Hinweis für Krappfeld Apotheke: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben.

°Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Unterstützung für die MAGENSchleimhaut*

Mit der Kraft von Papaya,
Hafer & Biotin



Natur
PUR

1) Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

	in 100 g	% NRV ¹⁾
Energie (kJ)	1000	200
Energie (kcal)	240	48
Fett	0,0	0,0
von denen gesättigt	0,0	0,0
Protein	0,0	0,0
von denen pflanzlich	0,0	0,0
Ballaststoffe	0,0	0,0
von denen löslich	0,0	0,0
von denen unlöslich	0,0	0,0
Cholesterin	0,0	0,0
von denen pflanzlich	0,0	0,0
von denen tierisch	0,0	0,0
Glukose	0,0	0,0
von denen pflanzlich	0,0	0,0
von denen tierisch	0,0	0,0
Salz	0,0	0,0

Made in Austria
20 Sticks à 20g
Inhalt: € 400

Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
* Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute (auch der Magenschleimhaut) bei.

www.allergosan.com



GUTSCHEIN*
€ 2,-

Art.-Nr. 81926



* € 2,- **Gutschein** gültig für Caricol®-Gastro (20 Stk.) bis 30. April 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81926

Gesund 2.0

WENN DER KOPF SCHMERZT

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Meist sind Frauen davon betroffen. Es wird im Allgemeinen zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen unterschieden.

Primäre Kopfschmerzerkrankungen sind eigenständige Krankheiten – zum Beispiel Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Diese machen den Großteil der Kopfschmerzen aus. Sekundären Kopfschmerzen liegt eine andere Erkrankung zugrunde – zum Beispiel eine Grippe oder Verspannungen.

Wie es zu primären Kopfschmerzen kommt, ist noch nicht eindeutig erforscht. So können genetische Veranlagungen eine Rolle spielen oder auch auslösende Faktoren wie zum Beispiel: Stress, Hunger oder Schlafmangel. Bei Clusterkopfschmerzen – besonders starke Kopfschmerzen, die immer einseitig an der Schläfe oder um die Augen auftreten – ist bekannt, dass Alkohol begünstigend für Attacken wirken könnte.

MIGRÄNE – GENETISCH VERANLAGT

Migräne ist eine Erkrankung des Gehirns, der eine genetische Veranlagung zugrunde liegen dürfte. Es kommt zu Kopfschmerzattacken und möglichen Begleitsymptomen wie z.B. Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit. Die Auslöser sind nicht genau bekannt. „Trigger“ können Migräneattacken auslösen – zum Beispiel: grelles Licht oder starker Lärm, aber auch Wettereinflüsse, Saunabesuche, hormonelle Schwankungen, Übermüdung oder Stress. Insbesondere während der Menstruation neigen Frauen zu längeren Attacken mit größerer Intensität und Übelkeit. Frauen im gebärfähigen Alter sind in etwa dreimal so häufig von Migräne betroffen als Männer.

SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN – MEIST BEIDSEITIG

So gut wie jede und jeder ist im Lauf des Lebens damit konfrontiert. Es kommt zu drückenden, dumpfen oder ziehenden Kopfschmerzen, die meist beidseitig auftreten und sich anfühlen, als würde ein



Helm oder ein Stirnband zu fest auf dem Kopf sitzen. Es handelt sich um leichte bis mittelschwere Schmerzen, die von einer halben Stunde bis zu einigen Tagen dauern können. Nicht zwingend liegt eine Verspannung von Kopf-, Gesichts- oder Nackenmuskulatur vor.

CLUSTERKOPFSCHMERZ – DER HEFTIGE

Dabei handelt es sich um eine seltene Form von meist einseitigen Kopfschmerzen, die durch relative kurze Schmerzattacken und Begleitsymptome (Tränenfluss, Hautrötung, Lidschwellung..) gekennzeichnet sind – sie werden unter dem Begriff trigeminoautonome Kopfschmerzen zusammengefasst.

Clusterkopfschmerzen sind vermutlich die heftigsten Kopfschmerzen, die es gibt. Es kommt zu einzelnen, einseitigen Attacken mit bohrenden, stechenden Schmerzen im Augenbereich. Die Anfälle können bis zu drei Stunden andauern und treten mehrmals pro Tag – mit einem Maximum in der Nacht – auf. Zudem kann es zu Rötung, Pupillenverengung und Herabhängen des betroffenen Augenlides – auf der gleichen Seite wie der Kopfschmerz – kommen. Begleitend tritt auch gegebenenfalls eine halbseitige Gesichtsrötung auf. Betroffene haben während der Attacke einen Bewegungsdrang (pacing around). Es werden episodische (anfallsfreie Intervalle) und chronische Clusterkopfschmerzen (kein längeres beschwerdefreies Intervall) unterschieden. Treten die Anfälle fast ununterbrochen nacheinander auf, ist eine Spitalsbehandlung erforderlich. Männer sind von

Clusterkopfschmerz häufiger betroffen, die Geschlechterverteilung beträgt in etwa 3:1.

ES GIBT NOCH MEHR

So zum Beispiel den „täglichen Kopfschmerz“, den Sex-assoziierte Kopfschmerz – vorrangig bei Männern in Verbindung mit sexueller Aktivität – als beidseitiger Kopfschmerz und jenen, der bei Kältereiz oder im Schlaf auftritt.





Unter der Lupe

BCAA – DIE ESSENTIELLEN AMINOSÄUREN

Die BCAA (Branched Chain Amino Acids) bestehen aus den 3 essentiellen eiweißbildenden, verzweigt-kettigen Aminosäuren: L-Leucin, L-Isoleucin und L-Valin, die überwiegend in der Muskulatur lokalisiert sind.

BCAAs sind essenzielle Aminosäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Die Aufnahme mit der Nahrung ist daher notwendig.

Vor allem für Sportler sind sie besonders von Interesse, da sie den Muskelaufbau beschleunigen und den Muskelabbau verhindern sollen. Sie gelten als DAS Wundermittel zur Vorbeugung bei Muskelkater - vor du nach dem Sport eingenommen, entsäuern sie den Muskel. Valin, Leucin und Isoleucin

sind die einzigen Aminosäuren, die nicht in der Leber, sondern direkt in der Muskulatur verstoffwechselt werden. Das erklärt ihre Bedeutung im Sport, denn sie erhöhen die Energiegewinnung der Muskulatur. Zudem sind sie unverzichtbare Säulen des Immunsystems und beeinflussen maßgeblich die Produktion von Enzymen und Hormonen. Diese sorgen für lebensnotwendige Körperfunktionen wie Stoffwechsel und Wachstum. Darüber hinaus spielen BCAAs auch in der Medizin eine wichtige Rolle.

BCAAs können im Körper nicht selbst synthetisiert werden, sie werden ausschließlich mit der Nahrung aufgenommen. Sie sind in allen eiweißhaltigen Lebensmitteln enthalten.

LEATON®

HERGESTELLT IN
ÖSTERREICH



LEATON.
mit Liebe
GESCHENKT.

**Für das Immunsystem,
für Vitalität & Leistungskraft**

DR
EBERHARDT

AROMATHERAPY



Komm mit

**auf eine Reise durch
Duft und Zeit**

Wir sind ein Familienbetrieb in zweiter Generation, mit 35-jähriger Tradition in der Aromatherapie. Die naturnahe Lage im Osten Österreichs mit Weingärten und blühenden Feldern, ist für uns Verpflichtung nachhaltig und organisch zu produzieren

dreberhardt.com.

Zehn
**ÄTHERISCHE
ÖLE**

Die Auswahlmöglichkeit ist groß und Düfte sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Hier sind unsere beliebtesten Öle.

UNSER LIEBLING

LAVENDEL

Lavendel ist **eines der vielseitigsten Öle.**

Es wirkt sanft auf der Haut und beruhigt Geist und Körper. Bei kleinen Wehwechen unterstützt es und bringt rasch Linderung.

SEELENSCHMEICHLER

ROSE

Das Öl hilft in **Stresssituationen** und wird seit Jahrhunderten in luxuriösen, femininen Kosmetikprodukten verwendet. Selbst in einer 2%igen Mischung mit Jojobaöl verströmt das Öl noch einen intensiven Duft.

IMMUNSCHUTZSCHILD

RAVINTSARA

Ravintsara hilft die Atemwege zu öffnen. Es unterstützt beim Atmen und motiviert. Nebenbei hilft es auch gegen Insekten.

UNSER WUNDHEILUNGSÖL

WEIHPRAUCH

Weihrauch lässt sich gut mit Orange, Limette oder Mandarine kombinieren. Die duftende Mischung **lässt Ihre Gedanken** schnell dem Alltag **entfliehen**. Darüber hinaus ist Weihrauchöl ein hervorragendes Öl für **reife, gereizte Haut** und wirkt **stark zellregenerierend**.

GUTE LAUNE MACHER

ORANGE

Der warme, typische Duft von reifen Orangenschalen sorgt schnell **für gute Laune** und Geborgenheit, ein echtes Gute-Laune-Öl. Ätherisches Orangenöl verfeinert jede Aromamischung und macht sie süß und rund.

NATÜRLICHE ABWEHRKRAFT

EUKALYPTUS

Das Öl der Eukalyptusblätter hilft bei Hitzezuständen, stärkt die Abwehrkräfte, und löst Schleim – einfach perfekt in der nasskalten Jahreszeit! Es lässt frei atmen und macht den Kopf frei. Für Kinder empfehlen wir den milden Eukalyptus Radiata, Cajeput oder Thymian Linalool.

ERFRISCHEND UND KÜHL

PFEFFERMINZE

Pfefferminze ist unser **erfrischendes, kühlendes Öl** für heiße Sommertage. Die meisten kühlenden Massageöle verwenden Pfefferminze als Inhaltsstoff. Das Öl bringt schnelle Linderung bei Kopfschmerzen.

AKTIVIERUNGSÖL

ROSMARIN

Rosmarinöl ist unser **Energie-Booster**. Es wirkt **stark belebend** und **bringt den müden Kreislauf in Schwung**. Daher empfehlen wir, es morgens, vormittags und am frühen Nachmittag zu verwenden.

NATÜRLICHE REINIGUNGSKRAFT

TEEBAUM

Teebaumöl wird wegen seiner natürlichen Reinigungskraft verwendet. Es ist unerlässlich für eine optimale **Fußpflege**, vor allem **unterstützend bei Pilzen**. Der Duft des ätherischen Teebaumöls ist etwas gewöhnungsbedürftig. Deshalb mischen wir gerne ein paar Tropfen Orangenöl unter.

ÖL FÜR DIE FRAU

ROSEGERANIUM

Geraniumöl unterstützt bei **Menstruationsproblemen** oder **Beschwerden in den Wechseljahren**. Bade- oder Massageöle mit Geranium, Muskatellersalbei und einem Hauch Rose wirken **entspannend und beruhigend**.

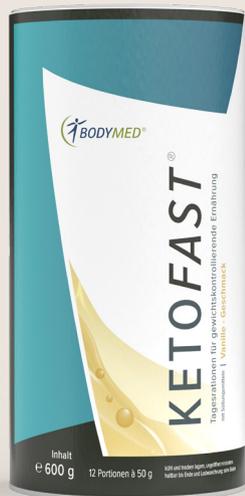


DER FIGUR

zuliebe

Wir freuen uns, den Sprinter unter den Diäten vorzustellen! Hochzeit, Urlaub, Date oder Traumjob... einer dieser einzigartigen Momente steht bevor, doch ein paar Kilos sollen noch purzeln? Da haben wir genau das Richtige: den KetoFast-Shake der Firma Bodymed.

Dieser Shake in Vanille oder Schokolade Geschmack ersetzt für 3 Tage Ihre Ernährung. Groß angelegte Studien zeigen, dass eine starke Verringerung der Energiezufuhr auf 800 kcal täglich im Vergleich zu herkömmlichen Diäten der wesentlich effektivere Weg zur Gewichtsreduktion darstellt. Der Grund: Der Stoffwechsel wird aktiv auf Fettverbrennung umgestellt. Als vollwertige Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung liefert KetoFast bei nur 794 kcal und lediglich 31,4g Kohlenhydraten pro Tag die ideale Kombination aus hochwertigen Proteinen, Cholin, Fettsäuren sowie allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Aufgrund seiner besonderen Nährstoffdichte deckt KetoFast den täglichen Ernährungsbedarf vollständig und sorgt für ein angenehmes Sättigungsgefühl. 4 Portionen am Tag, pro Portion 50g KetoFast in stilles Wasser, shaken, etwa 3 Minuten stehen lassen, nochmal kurz aufschütteln und genießen. Solche speziellen Shakes sind nicht mit handelsüblichen Mahlzeit-ersatz- oder Protein-Shakes vergleichbar.



600 g
€ 29,95

Frühstücksfasten

NACH DR. WALLE: DAY START

Du willst Kalorien einsparen und verzichtest deswegen auf das Frühstück? Was so bestechend einfach klingt, kann in Wahrheit sogar kontraproduktiv sein. Mit dem Day Start Shake kann man stattdessen figurbewusst und leistungsstark in den Tag starten. Die perfekte Balance aus gut schmeckend und figurbewusst: Mahlzeiteratz mit hochwertigem Molkeneiweiß, ideal kombiniert mit:

- Beta-Glucan, dem wertvollen Haferballaststoff
- wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen
- geringem Kohlenhydratgehalt

Ein kohlenhydratreiches Frühstück mit Brötchen, Müsli und Co. signalisiert das Ende der nächtlichen Fettverbrennungsphase. Ein hochwertiges Eiweißfrühstück dagegen optimiert die Eiweißversorgung und verbessert die Sättigung. Ist es zudem kohlenhydratarm, steigen Blutzucker- und Insulinspiegel kaum an. So kann die Fettverbrennungsphase der Nacht weiterlaufen – ohne dass Sie auf Ihr Frühstück verzichten müssen. Das ist das Prinzip des Frühstückfastens. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fetten wird Eiweiß nicht auf dem schnellsten Weg in den Fettdepots gespeichert. Es wird in erster Linie als Bausubstanz für Körperzellen, Muskeln, Haut, Haare, Enzyme und Hormone genutzt. Zudem macht Eiweiß ordentlich satt. Es sättigt länger als Kohlenhydrate und Fette. Nach einer eiweißreichen Mahlzeit setzt Ihr Hun-

gergefühl später ein. Zudem wird es anders verstoffwechselt: Von 100 Kalorien aus Eiweiß, die wir verzehren, werden bis zu 30 Kalorien allein für die Verdauung verbraucht. Das heißt: Ein Viertel der Nahrungsenergie der Eiweiße „verpufft“, ohne auf den Hüften zu landen.

Unser Ziel in der Sonnberg Apotheke ist es, Ihnen nicht nur qualitativ hochwertige Produkte anzubieten, sondern auch eine umfassende Betreuung und Beratung für Ihren Erfolg beim Abnehmen zu gewährleisten. Wir glauben daran, dass jeder in der Lage ist, positive Veränderungen in seinem Leben vorzunehmen, und wir sind hier, um Sie auf diesem Weg zu unterstützen. Besuchen Sie uns in der Sonnberg Apotheke und lassen Sie uns gemeinsam Ihren Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben beginnen – wir stehen Ihnen gerne zur Seite. Das Bodymed-Programm ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Gewichtsreduktion, der auf eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Verhaltensänderungen setzt. Unter der Leitung von Dr. Tomaselli bieten wir Ihnen individuelle Ernährungspläne, persönliche Beratung und hochwertige Mahlzeiterersatzprodukte, um Ihnen dabei zu helfen, gesund und nachhaltig abzunehmen. Die Zusammenarbeit mit Dr. Tomaselli ermöglicht es uns, Ihnen wissenschaftlich fundierte Informationen über Gewichtsmanagement und gesunde Ernährung zu bieten.



350 g
€ 35,90

-2€ AKTION

TM-008-202



Je 100g Traum-Salbe wärmend und kühlend.

Aktion gültig im März und April 2024

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

AKTIONEN

Magnesium Kapseln Sonnberg

-20 % (01.04.2024 – 30.04.2024)

Circumed Regeneration Sachets

-20 % (01.03.2024 – 30.04.2024)

Eucerin Sonnensortiment:

-8 € beim Kauf von 2 Produkten (ab 01.03.2024)

Alpinamed Preiselbeer-Produkte:

-3 € (01.03.2024 – 30.04.2024)

TERMINE

Zum Vormerken

06. März 2024 | 08:00 – 12:30 Uhr

GRATIS HÖRTEST

(Firma Neuroth)

25. März 2024

BERATUNGSTAG

CAUDALIE

08. April 2024 | 09:00 – 15:00 Uhr

WELTGESUNDHEITSTAG

Gratis Messung des Blutzuckerspiegels, Blutdrucks, Gesamtcholesterins und Bauchumfangs

DR. GRANDEL HYALURON FILLER CAPS

Die DR. GRANDEL Hyaluron Filler Caps spenden der Haut einen intensiven Feuchtigkeitsskick. Das enthaltene Filler Hyaluron hat einen aufpolsternden Effekt und reduziert Trockenheitsfältchen. Durch die pudrige Textur und die glättende Wirkung eignen sich die Caps auch wunderbar als Primer unter dem Make-up.



SONNBERG Apotheke

Wir sind für Sie da!

Montag – Freitag: 8:00 – 18:30 Uhr

Samstag: 8:15 – 12:15 Uhr

BEREITSCHAFTSDIENST 2024

Apotheken Notrufnummer

1455

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



www.sonnberg-apotheke.at

Folgen Sie uns auf:



Impressum gesund 2.0 März | April 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 1.000 Stück, Bildmaterial: Shutterstock, Inc.
Druck- und Satzfehler vorbehalten.