

Wissenswertes rund um
Ihr Wohlergehen und Ihre Gesundheit!

APOTHEKEN news

NATURPARK APOTHEKE

Naturpark 
Apotheke

DIE SCHILDDRÜSE:
Der unbemerkte Taktgeber

S.4

**COOL BLEIBEN
BEIM WORKOUT**

S.6

**TINTE UNTER
DER HAUT**

S.8

**DER SOMMER
KANN KOMMEN!**



EDITORIAL

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

der Sommer ist da – mit viel Sonne und neuen Impulsen für Körper und Wohlbefinden. In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen außerdem, worauf es beim Sport an heißen Tagen ankommt und wie Sie Ihren Körper im Sommer optimal unterstützen können. Ein Blick ins Innere lohnt sich ebenfalls: Die Schilddrüse als kleine, aber wichtige Steuerzentrale und die empfindliche Balance der Scheidenflora stehen ebenso im Fokus wie aktuelle Erkenntnisse rund um Tattoos. Weiters finden Sie praktische Tipps zur Ersten Hilfe bei Verbrennungen sowie eine Vorstellung der Heilpflanze Aloe Vera, die gerade im Sommer besonders geschätzt wird.

Wie immer gilt: Gesundheit beginnt mit Wissen und der richtigen Unterstützung im Alltag. Dabei stehen wir Ihnen in der Naturpark Apotheke gerne mit persönlicher Beratung und passenden Empfehlungen zur Seite.

Genießen Sie den Sommer – und achten Sie gut auf sich.

Herzlichst, Ihre **Mag. pharm. Magdalena Burkhard**
und das Team der Naturpark Apotheke.

HEILPFLANZE Aloe Vera

Die Aloe Vera ist eine faszinierende Heilpflanze, die ursprünglich aus trockenen, warmen Regionen stammt und sich perfekt an sonnige Bedingungen angepasst hat. Ihre dicken Blätter dienen als Wasserspeicher und enthalten im Inneren ein klares Gel, das seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde geschätzt wird.

Das Gel ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen: Dazu zählen Vitamine wie Vitamin A, C und E, die als Antioxidantien wirken und die Haut vor freien Radikalen schützen. Ebenso enthalten sind Mineralstoffe wie Zink und Magnesium, die die Hautregeneration unterstützen. Besonders wertvoll sind die sogenannten Polysaccharide, die feuchtigkeitsspendend wirken und die Hautbarriere stärken. Zusätzlich weist Aloe Vera entzündungshemmende und leicht antibakterielle Eigenschaften auf, was sie zu einem vielseitigen Helfer bei gereizter oder beanspruchter Haut macht.

Gerade im Sommer, wenn Sonne und UV-Strahlung die Haut belasten, kann Aloe Vera ihre Stärken voll entfalten. Kein Wunder also, dass ihre wertvollen Inhaltsstoffe heute in vielen Pflegeprodukten zu finden sind, etwa in After-Sun- oder After-Shave-Lotionen, die die Haut beruhigen und intensiv mit Feuchtigkeit versorgen.



16,50 €

ALOE VERA Cremegel forte

Leichtes, erfrischendes Cremegel zur Linderung von Reizungen, Rötungen und leichtem Sonnenbrand. Wirkt stark beruhigend und spendet Feuchtigkeit.
Inhalt: 100ml

IMPRESSUM

Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Naturpark Apotheke KG – Mag. pharm. Maria-Magdalena Burkhard
Aigner Straße 78 | 5026 Salzburg-Aigen
Tel.: +43 (0)662 62 47 90 | Fax: +43 (0)662 62 47 90 - 10
Email: info@naturpark-apotheke.at | www.naturpark-apotheke.at
Redaktion, Layout und Gestaltung: Racom Apothekenmarketing
www.apo.racom.at, www.facebook.com/racom.marketing
Bilderquellen: freepik.com, stock.adobe.com, xwords-generator.de,
sudoku-drucken.de, Naturpark Apotheke privat

Dies ist eine Kundenzeitschrift der Naturpark Apotheke und informiert über Prävention und Heilung von Erkrankungen sowie über Produkte und Dienstleistungen aus dem kosmetischen Bereich. Entgeltliche Veröffentlichungen sind als Promotion* gekennzeichnet.

1. Promotion/Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung bzw. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
2. Promotion/Nahrungsergänzungsmittel: Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise dar. Die angegebene empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Lösung Sudoku:

9	3	8	1	7	2	5	4	6
5	2	7	8	6	4	3	9	1
4	1	6	3	5	9	2	8	7
8	5	3	7	2	6	9	1	4
6	9	2	4	1	3	7	5	8
7	4	1	5	9	8	6	3	2
3	6	9	2	4	1	8	7	5
1	8	5	6	3	7	4	2	9
2	7	4	9	8	5	1	6	3

SCHÜTZT VORBRÄUNEN VOR SONNENBRAND?

Der Mythos, dass Vorbräunen vor Sonnenbrand schützt, hält sich hartnäckig, ist aber falsch. Eine leichte Bräune entspricht lediglich einem sehr niedrigen Lichtschutzfaktor von etwa 2 bis 4 und bietet somit keinen verlässlichen Schutz vor UV-Strahlung.

Zwar erscheint gebräunte Haut etwas widerstandsfähiger, doch dieser Effekt ist minimal und keinesfalls ausreichend, um die Haut vor Sonnenbrand zu bewahren. Jede Form von Vorbräunen bedeutet eine zusätzliche UV-Belastung, die sich im Laufe des Lebens summiert und das Risiko für Hautschäden erhöht.

Besonders problematisch ist das Vorbräunen im Solarium. Die Haut wird zunächst künstlicher UV-Strahlung ausgesetzt und später nochmals intensiver Sonnenstrahlung, etwa im Urlaub. Dadurch entsteht eine doppelte Belastung, ohne dass ein echter Schutz aufgebaut wird. Auch eine schützende „Lichtschwiele“ bildet sich nicht in ausreichendem Maß.

Verlässlichen Schutz bietet nur ein konsequenter Umgang mit Sonne durch geeigneten Sonnenschutz und das Meiden intensiver Strahlung.

17,90 €



SUNCAP Kapseln²

Hilft die Bräune zu verbessern und den Photo-Aging-Schäden vorzubeugen. Glutenfrei.

Inhalt: 30 Kapseln

EMP Pelvic Chair

– Stärken Sie Ihren Beckenboden!

Starker Beckenboden – Starkes Leben

- zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt
- Vorbeugung gegen Altersinkontinenz
- Straffung der vaginalen Muskulatur
- Verbesserung der sexuellen Empfindungsfähigkeit
- Beckenboden-Dysfunktionen bei Frauen & Männern
- chronische Schmerzen im Beckenbereich, Rückenschmerzen, Verstopfung
- Prostatafunktionsprobleme

„Unten“ gut in Form, aber wie?

- Ca. 30 Minuten pro Sitzung
- Max. 2 Sitzungen pro Woche
- Durchschnittlich 8 Sitzungen pro Behandlungszyklus
- 2-3 Zyklen sind empfehlenswert
- Ohne Kleiderwechsel

Wie funktioniert's?

Mit elektromagnetischen Impulsen (HIEMP-Technologie) wird die neuromuskuläre Kontrolle wiederhergestellt und der Beckenboden gestärkt. Dadurch können Inkontinenz, Urinverlust, Tröpfeln, Unterbauchvorwölbung und andere Probleme effektiv bekämpft werden.





Schilddrüse

Der unbemerkte Taktgeber

Kaum ein Organ arbeitet so unauffällig und hat gleichzeitig so großen Einfluss auf den gesamten Körper wie die Schilddrüse. Sie sitzt unscheinbar im Hals, steuert jedoch im Hintergrund zahlreiche lebenswichtige Funktionen. Ob wir uns energiegeladen oder erschöpft fühlen, ob der Stoffwechsel rund läuft oder ins Stocken gerät, all das hängt maßgeblich von ihrer Aktivität ab.

KLEINE DRÜSE, GROSSE AUFGABE

Die Schilddrüse, medizinisch Glandula thyroidea, liegt im vorderen Halsbereich unterhalb des Kehlkopfes und erinnert in ihrer Form an einen Schmetterling. Trotz ihrer geringen Größe spielt sie eine entscheidende Rolle, denn sie bildet lebenswichtige Hormone.

Zu den wichtigsten gehören Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3). Diese Hormone bestimmen, wie schnell unser Körper Energie umsetzt. Sie beeinflussen unter anderem Herzschlag, Körpertemperatur, Verdauung und geistige Leistungsfähigkeit. Zusätzlich produziert die Nebenschilddrüse das Hormon Calcitonin, das am Knochenstoffwechsel beteiligt ist.

HORMONPRODUKTION AUS DEM TAKT

Schilddrüsenerkrankungen sind in Österreich weit verbreitet, Schätzungen zufolge ist rund ein Fünftel der heimischen Bevölkerung betroffen. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko deutlich an, grundsätzlich können Veränderungen der Schilddrüse aber in jedem Lebensabschnitt auftreten. Da die Schilddrüsenhormone nahezu jedes Organ beeinflussen, zeigt sich eine Störung oft in ganz unterschiedlichen und oft diffusen Beschwerden: Von anhaltender Müdigkeit oder innerer Unruhe über Herz-Kreislauf-Beschwerden bis hin zu Veränderungen des Körpergewichts.

4

 nicapur



- 20%
auf das gesamte
nicapur Sortiment!

Aktion gültig: Juni 2026
Nur in der Naturpark Apotheke

Premium Mikronährstoffe ohne unnötige Zusätze. Entwickelt in Österreich.

Auffällig ist, dass Frauen deutlich häufiger von Schilddrüsenerkrankungen betroffen sind als Männer. Besonders Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto oder Morbus Basedow treten bei Frauen um ein Vielfaches häufiger auf. Ein möglicher Grund liegt im sensiblen Zusammenspiel der Hormone im weiblichen Körper. Phasen hormoneller Umstellung, etwa während Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahren, können die Schilddrüse zusätzlich beeinflussen. Auch das Immunsystem reagiert bei Frauen oft aktiver, was das Risiko für Autoimmunprozesse erhöhen kann.

STOFFWECHSEL IM SPARMODUS

Zu den häufigsten Erkrankungen der Schilddrüse zählen die Über- und die Unterfunktion. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion, auch Hypothyreose genannt, werden zu geringe Mengen der Hormone T3 und T4 produziert. Der Stoffwechsel verlangsamt sich deutlich, wodurch viele Körperfunktionen gedrosselt ablaufen.

Typische Anzeichen sind ausgeprägte Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kälteempfindlichkeit und Gewichtszunahme. Auch trockene Haut, brüchige Haare, wiederkehrende Verstopfungen oder eine verlangsamte Herzfrequenz können auftreten.

Eine häufige Ursache für eine Unterfunktion ist die Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis. Dabei richtet sich das Immunsystem gegen die Schilddrüse und löst eine chronische Entzündung aus. Das Schilddrüsengewebe wird nach und nach zerstört, wodurch die Produktion der Hormone T3 und T4 langfristig abnimmt. Typisch ist ein langsamer Verlauf, der sich oft über Jahre entwickelt.

STOFFWECHSEL AUF HOCHTOUREN

Im Gegensatz dazu steht die Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose). Dabei werden zu große Mengen an T3 und T4 gebildet, was den Stoffwechsel stark beschleunigt. Typische Beschwerden sind innere Unruhe, Herzklopfen, Schlafstörungen, Gewichtsverlust trotz normaler Ernährung sowie Zittern, Schwitzen, Durchfall und Reizbarkeit.

Auslöser kann die Autoimmunerkrankung Morbus Basedow sein, bei der Antikörper die Schilddrüse zur übermäßigen Hormonproduktion anregen. Auch Schilddrüsenknoten können unabhängig von der Steuerung durch das Gehirn Hormone bilden.

VERÄNDERUNGEN IM GEWEBE

Neben Funktionsstörungen treten strukturelle Veränderungen auf, etwa der Kropf, eine Vergrößerung der Schilddrüse. Ursache ist häufig ein Mangel an Jod oder Selen, die für die Funktion essenziell sind.

Schilddrüsenknoten sind ebenfalls häufig. Meist sind sie gutartig und beschwerdefrei, sollten jedoch ärztlich untersucht werden, um seltene bösartige Veränderungen auszuschließen. Schilddrüsenkrebs ist selten und meist gut behandelbar, besonders bei früher Erkennung.

SIGNALE DES KÖRPERS

Beschwerden wie Müdigkeit, Nervosität, Gewichtsveränderungen oder Herzklopfen sollten abgeklärt werden. Eine ausgewogene Ernährung mit Jod und Selen unterstützt die Schilddrüse. Wichtige Quellen sind Seefisch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte und jodiertes Speisesalz.

Die Schilddrüse arbeitet meist im Hintergrund, doch ihre Bedeutung für das allgemeine Wohlbefinden ist enorm. Wer ihre Signale wahrnimmt und richtig einordnet, kann frühzeitig reagieren und die eigene Gesundheit gezielt unterstützen.



15,85 €

SELEN 200 µg²

Mit Natriumselenit und L-Selenmethionin für eine normale Funktion der Schilddrüse. Vegan.

Inhalt: 60 Kapseln

AKTION

Jetzt sparen!

Spare von Juni bis August 2026 auf **B-Complex Plus** von Pure Encapsulations®:

- ✓ €3,- sparen* auf 60 Kapseln
- ✓ €5,- sparen* auf 120 Kapseln

* Aktion gültig von 01.06.-31.08.2026. Die Verrechnung erfolgt direkt an der Kasse. Rabatt nur bei Kauf der angegebenen Produkte innerhalb des angegebenen Zeitraums nur in der Naturpark Apotheke gültig. Gilt auf den Verkaufspreis der Apotheke, nicht mit anderen Aktionen von Pure Encapsulations® kombinierbar, keine Barablässe oder Rabattierung bereits getätigter Einkäufe.



Cool bleiben beim Workout

Wenn die Temperaturen steigen, wächst die Lust auf Bewegung im Freien. Ob Laufen, Radfahren oder Wandern, Sport im Sommer bringt den Kreislauf in Schwung und hebt die Stimmung. Damit das Training jedoch nicht zur Belastung wird, lohnt es sich, einige wichtige Punkte zu beachten.

Besonders entscheidend ist die richtige Tageszeit. In den frühen Morgenstunden oder am Abend ist die Luft angenehmer und die Sonneneinstrahlung deutlich geringer. Die Mittagshitze sollte hingegen gemieden werden, da sie den Körper stark beansprucht und das Risiko für Kreislaufprobleme erhöht.

Auch die Wahl der Kleidung spielt eine große Rolle. Leichte, atmungsaktive Materialien helfen dabei, die Körpertemperatur zu regulieren und Schweiß besser abzuleiten. Helle Farben reflektieren die Sonnenstrahlen und sorgen für zusätzliche Kühlung. Eine Kopfbedeckung schützt vor direkter Sonneneinstrahlung und beugt Überhitzung vor.

Beim Sport im Freien darf der Sonnenschutz nicht fehlen. Besonders praktisch sind dabei Sonnencremes in Spray-Form. Sie lassen sich schnell und gleichmäßig auftragen, ziehen rasch ein und kleben nicht auf der Haut. Ideal also für alle, die sich viel bewegen. Auch schwer erreichbare Stellen wie Rücken oder Schultern können damit unkompliziert geschützt werden. Wichtig bleibt dennoch, regelmäßig nachzusprühen, vor allem bei starkem Schwitzen.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Flüssigkeitszufuhr. Durch das Schwitzen verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch wertvolle Mineralstoffe. Trinken Sie daher

vor, während und nach dem Sport ausreichend. Bei längeren oder intensiveren Belastungen können elektrolythaltige Getränke sinnvoll sein, um den Mineralstoffhaushalt auszugleichen und Muskelkrämpfen vorzubeugen.

Hören Sie außerdem auf Ihren Körper. Schwindel, Kopfschmerzen oder Übelkeit sind Warnsignale, die ernst genommen werden sollten. Wer rechtzeitig reagiert und Pausen einlegt, trainiert nicht nur effektiver, sondern auch gesünder. So wird Bewegung im Sommer zu einem echten Genuss – sicher, erfrischend und wohltuend.

6

von Juni - August
-20%
Rabatt*

Nahrungsergänzungsmittel



FÜR
**MUSKELKRAFT
UND AUSDAUER.**

Gültig für Dr. Böhm® Magnesium Sport® (Sticks, Brause, Tabletten und Aminosäuren). *Aktion gültig in der Naturpark Apotheke – nicht jedes Dr. Böhm® Produkt, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen!

COOLE AROMEN aus dem Wald



Mag.pharm. Ute Pröll-Strobl,
Aromapraxis Salzburg

Die Waldluft ist gesättigt von ätherischen Ölen. Der Duft der Nadelbäume wirkt ganzheitlich stärkend und anregend. Trübe Gedanken verschwinden, die Atmung wird vertieft, Muskelverspannungen lösen sich und das Immunsystem wird gestärkt und somit unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit verbessert.

Der Wald mit seinem Blätterdach stellt einen idealen Rückzugsort an heißen Sommertagen dar. Ein Bach bietet idealerweise zusätzlich Abkühlung. Der Aufenthalt in der Natur und speziell im Wald unterstützt unsere körperliche und seelische Gesundheit. „Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese ist grün“, schrieb Hildegard von Bingen im zwölften Jahrhundert. Was sie vermutlich schon ahnte, ist heute wissenschaftlich erwiesen.

Pflanzen kommunizieren mit unserem Immunsystem, ohne dass wir sie auch nur berühren müssen, geschweige denn schlucken. Die Kommunikation erfolgt über bioaktive Botenstoffe. Diese sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, sogenannte Terpene. Bei heißen Temperaturen werden Terpene in Form eines blauen Dunstes über den Wäldern sogar für uns sichtbar. Die Bäume schützen sich damit vor der Sonneneinstrahlung. Vor allem sind Terpene Teil des typischen Waldaromas.

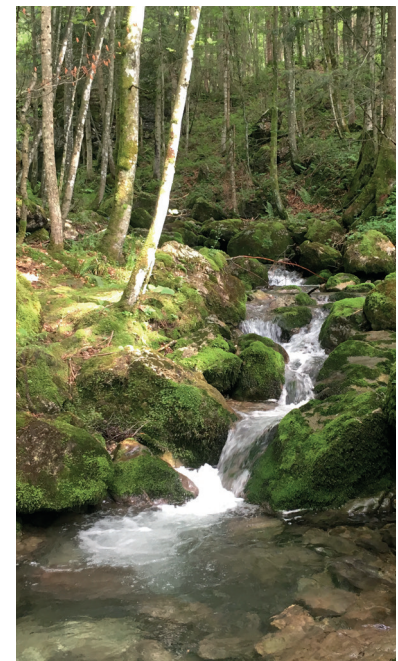
Der Duft von Nadelbäumen hat zu jeder Jahreszeit Saison. In der kalten Jahreszeit verbinden wir mit ihm ein weihnachtliches Ambiente und im Sommer kühle Frische aus dem Wald.

Mit ätherischen Ölen von Nadelbäumen, wie Tanne, Kiefer, Zeder kombiniert mit Zitrusdüften, wie Zitrone, Orange, Mandarine können wir uns auch daheim eine kühle frische Atmosphäre schaffen und gleichzeitig unser Immunsystem stärken.

EIN TAG IM WALD WIRKT WIE MEDIZIN

Clemens G. Arvay beschreibt in seinem Buch „Der Biophilia Effekt“, wie unser Immunsystem durch den Aufenthalt im Wald beeinflusst und gestärkt wird. Bereits ein einziger Tag in einem Waldgebiet steigert die Zahl unserer natürlichen Killerzellen im Blut durchschnittlich um fast vierzig Prozent, zwei Tage hintereinander um mehr als fünfzig Prozent. Verbringen wir nur einen Tag

im Wald, haben wir immerhin für sieben Tage lang mehr natürliche Killerzellen im Blut als üblicherweise. Nach einem kleinen Urlaub von zwei bis drei Tagen in einem Waldgebiet bleibt die Anzahl der natürlichen Killerzellen sogar noch dreißig Tage erhöht.



Fenistil



Aktion einzulösen in der
Naturpark Apotheke

Gegen Allergien und Juckreiz

für die ganze Familie



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

Wirkstoff: Dimetindenmaleat. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: März 2026

Naturpark
Apotheke

HALEON

BG-IV-FEN 260301

Tinte unter der Haut



Tattoos sind längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Was früher als Ausdruck von Subkultur galt, ist heute ein beliebtes Mittel, um Persönlichkeit, Erinnerungen oder Lebensphasen sichtbar zu machen. Gleichzeitig stellen sich viele die Frage: Wie sicher sind Tattoos eigentlich aus gesundheitlicher Sicht?

UNTER DER OBERFLÄCHE

Um Tattoos besser zu verstehen, lohnt sich ein Blick auf den Aufbau der Haut. Sie besteht aus drei Schichten: der Oberhaut, der Lederhaut und der Unterhaut. Die oberste Schicht, die sogenannte Epidermis, erneuert sich ständig. Würde die Farbe nur hier eingebracht werden, wäre ein Tattoo nach kurzer Zeit wieder verschwunden.

Beim Tätowieren gelangen die Farbpigmente daher gezielt in die darunterliegende Lederhaut. Die Dermis ist deutlich stabiler aufgebaut und wird nicht laufend erneuert. Genau das macht Tattoos dauerhaft sichtbar. Gleichzeitig reagiert der Körper auf die eingebrachte Farbe wie auf einen Fremdkörper. Spezielle Immunzellen versuchen, die Pigmente abzutransportieren, jedoch ein Teil davon bleibt in der Haut eingelagert. So entsteht das bleibende Bild.

FARBEN IM FOKUS

Tätowierfarben bestehen aus einer Vielzahl chemischer Substanzen, darunter Metalle, Konservierungsstoffe und organische Pigmente. Einige dieser Bestandteile stehen seit Jahren im Fokus der Forschung. Studien zeigen, dass sich kleinste Partikel im Körper verteilen können, etwa in Lymphknoten. Welche langfristigen Auswirkungen das hat, wird derzeit intensiv untersucht.

Die gute Nachricht ist, dass in der EU die Vorschriften für Tattoo-Farben deutlich verschärft wurden. Viele problematische Stoffe sind mittlerweile verboten oder streng reguliert. Dennoch bleibt ein gewisses Risiko, vor allem bei minderwertigen Farben oder mangelhaften Hygienebedingungen. Wer also ein Tattoo plant, sollte unbedingt auf Qualität und professionelle Durchführung achten.

GESUNDHEITLICHE RISIKEN

Immer wieder wird diskutiert, ob Tattoos das Krebsrisiko erhöhen könnten. Hier ist eine differenzierte Betrachtung wichtig. Bisher gibt es keine eindeutigen Belege dafür, dass Tattoos direkt Krebs auslösen. Einzelne Studien weisen jedoch darauf hin, dass bestimmte Pigmente unter UV-Strahlung oder im Körper zerfallen und dabei potenziell schädliche Stoffe freisetzen können.

Auch chronische Entzündungsreaktionen rund um das Tattoo könnten theoretisch eine Rolle spielen. Allerdings handelt es sich dabei um komplexe Prozesse, die noch nicht abschließend geklärt sind. Insgesamt gilt das Risiko nach aktuellem Wissensstand als gering, wird aber weiterhin wissenschaftlich beobachtet.

8

ÖKOPHARM
Genau das Wichtige.

Für die Verdauung **AKTIV***:

- All-in-one Formulierung
- Für eine regelmäßige Verdauung*
- Täglich anwendbar
- Mit Mikronährstoffen, Verdauungsenzymen und Probiotika



Für ein gutes Bauchgefühl.

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung dar.
* Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

ökopharm.at



WENN DIE HAUT REAGIERT

Deutlich häufiger sind kurzfristige Hautreaktionen. Dazu zählen Juckreiz, Schwellungen, Infektionen, allergische Reaktionen oder Narbenbildung. Besonders rote Farbpigmente gelten als häufiger Auslöser für Unverträglichkeiten.

Ein oft unterschätzter Punkt ist die UV-Empfindlichkeit. Tätowierte Haut reagiert empfindlicher auf Sonnenstrahlung. UV-Strahlung kann nicht nur die Farben verblassen lassen, sondern auch die Haut zusätzlich reizen. Ein konsequenter Sonnenschutz ist daher besonders wichtig, ähnlich wie bei frischen Narben.

RICHTIGE PFLEGE

Eine sorgfältige Nachbehandlung beeinflusst maßgeblich, wie gut sich die Haut erholt. Frisch gestochene Tattoos sind im Grunde kleine Wunden, die sorgfältig gepflegt werden müssen. In den ersten Tagen gilt es, die Haut sauber zu halten und vor Reibung zu schützen. Spezielle Wund- und Heilsalben unterstützen

die Regeneration und helfen, Entzündungen vorzubeugen.

Auch langfristig benötigt tätowierte Haut besondere Aufmerksamkeit. Feuchtigkeitspendende Pflegeprodukte halten die Haut geschmeidig und können dazu beitragen, dass Farben länger intensiv bleiben. Inhaltsstoffe wie Panthenol, Allantoin oder Aloe Vera wirken beruhigend und unterstützen die Hautbarriere.

Gerade bei empfindlicher Haut ist eine individuell abgestimmte Pflege besonders wichtig. Speziell entwickelte Produkte unterstützen die Haut von der ersten Heilungsphase bis zur langfristigen Erhaltung von Elastizität und Farbtintensität. Eine persönliche Beratung kann helfen, Unsicherheiten zu klären und die passende Auswahl zu treffen.

BEWUSST ENTSCHEIDEN

Tattoos sind eine persönliche Entscheidung und für viele Menschen eine Bereicherung. Aus gesundheitlicher Sicht spricht nichts grundsätzlich dagegen, solange auf ein seriöses Studio, geprüfte Farben,

sorgfältige Hygiene und eine konsequente Nachsorge geachtet wird. Da noch nicht alle Langzeitfolgen geklärt sind, zahlt sich ein bewusster Umgang aus.

Die Haut ist ein sensibles Organ, das uns ein Leben lang begleitet. Wer versteht, was beim Tätowieren unter der Oberfläche passiert, kann Risiken besser einschätzen und gezielt handeln, um ein schönes und gesundes Hautbild lange zu erhalten.



12,00 €

5% PANTHENOL CREME

After Tattoo-Pflege. Reichhaltige, regenerierende und schützende W/O-Creme mit einem hohen Gehalt an Lipiden. Ohne Duftstoffe.

Inhalt: 100ml



Fremde Keime nah und fern

Die Reiseversicherung für die ganze Familie.

Auch als Direkt-Stick



GUTSCHEIN*

€ 3,- 9 120001 436996

* € 3,- Gutschein gültig für OMNi-BIOTIC® REISE Sachets oder Direkt-Sticks (28 Stück) bis 31. August 2026, einlösbar in Ihrer Naturpark Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheke: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 87505



Intimes Gleichgewicht im Wanken



Kaum eine Frau kennt es nicht: Ein unangenehmes Brennen, Juckreiz oder ein veränderter Ausfluss im Intimbereich. Solche Beschwerden sind weit verbreitet, denn fast jede Frau macht im Laufe ihres Lebens eine Erfahrung mit Infektionen des Urogenitaltraktes. Das ist kein Grund zur Scham, sondern vielmehr ein Hinweis darauf, wie sensibel und komplex dieses System ist. Denn die Scheidenflora ist ein fein abgestimmtes Zusammenspiel aus Milchsäurebakterien, pH-Wert und natürlichen Schutzmechanismen, die täglich dafür sorgen, dass pathogene Keime keine Chance haben.

Gerät dieses empfindliche Gleichgewicht aus dem Takt, haben Krankheitserreger leichteres Spiel. Gerade im Sommer sind die Bedingungen dafür oft besonders günstig. Hitze, Schwitzen, nasse Badekleidung oder häufiges Duschen schaffen ein feucht-warmes Milieu, in dem sich ungünstige Keime schnell vermehren können. Auch Chlor- oder Salzwasser kann die natürliche Balance der Haut beeinflussen.

Zum Glück lässt sich im Alltag mit einfachen Maßnahmen viel für die Intimgesundheit tun. Setzen Sie bei der Pflege auf milde Produkte mit saurem pH-Wert oder klares Wasser und vermeiden Sie aggressive Waschlotionen. Baumwollunterwäsche, luftige Kleidung und das rasche Wechseln von feuchten Textilien unterstützen ein gesundes Hautklima. Slipeinlagen sollten möglichst ohne Duftstoffe gewählt und nicht dauerhaft getragen werden.

Nach dem Baden empfiehlt es sich, den Intimbereich kurz abzuspülen und gut abzutrocknen. So wird verhindert, dass ein feucht-warmes Milieu entsteht, in dem sich Keime besonders wohlfühlen.

Ist die Balance dennoch gestört, gibt es sanfte Möglichkeiten um die Scheidenflora gezielt zu unterstützen. Milchsäurepräparate oder Vaginalzäpfchen helfen, den natürlichen pH-Wert wiederherzustellen und die schützenden Bakterien zu stärken. Auch eine ausgewogene Ernährung und ein gut funktionierendes Immunsystem tragen zur Intimgesundheit bei.

Ein zusätzlicher Hinweis: Wenn Beschwerden immer wieder in ähnlichen Situationen auftreten, etwa nach der Menstruation, nach dem Schwimmen oder nach dem Geschlechtsverkehr, lohnt es sich, genauer hinzusehen. Möglicherweise werden bestimmte Tampons, Chlorwasser oder auch Kondome nicht gut vertragen.

Wenn Beschwerden auftreten, ist es sinnvoll, frühzeitig fachlichen Rat einzuholen. In unserer Apotheke erhalten Sie diskrete Beratung und passende Produkte zur Verfügung, um die Intimbalance rasch wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Damit Ihr Wohlbefinden auch im Sommer erhalten bleibt.

SCHÜTZENDE INTIM-WASCHLOTION pH 4.5 **8,90 €**

Intim-Waschlotion für die tägliche Reinigung. Inhalt: 250ml



14,90 €

GYNObioma Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von Laktobazillen (L. Acidophilus, L. Gasseri, L. Rhamnosus)

Inhalt: 20 Kapseln



10

Canephron® Bei Blasenentzündung deine 1. Wahl.

Symptome lindern. Blase im Griff.



VON FRAUEN EMPFOHLEN. DURCH WISSENSCHAFT BESTÄTIGT.

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BNO-AT_CAN-10_4/2026

ERSTE HILFE

VERBRENNUNGEN & VERBRÜHUNGEN



Wenn die Tage länger werden und sich das Leben wieder nach draußen verlagert, steigt auch das Risiko für kleine und größere Verbrennungen. Ob beim Grillen, am Lagerfeuer oder durch heiße Oberflächen, ein kurzer Moment der Unachtsamkeit genügt. Verbrennungen, sowie Verbrühungen durch heiße Dämpfe und Flüssigkeiten, zählen zu den häufigsten Verletzungen im Alltag. Umso wichtiger ist es, richtig zu reagieren.

WAS TUN IM ERNSTFALL?

Bei kleinflächigen Verbrennungen oder Verbrühungen sollte die betroffene Haut sofort mit handwarmem Wasser für etwa 10 bis 15 Minuten gekühlt werden. Wichtig ist, die Kühlung zu beenden, sobald die betroffene Person zu frieren beginnt. Entfernen Sie vorsichtig Kleidung oder Schmuck, sofern diese nicht an der Haut haften. Anschließend sollte die Wunde mit einem sterilen, lockeren Verband, idealerweise mit einer beschichteten Wundauflage, abgedeckt werden. Achten Sie auf sauberes Arbeiten, Einmalhandschuhe sind dabei hilfreich.

Bei schwereren Verbrennungen ist es zusätzlich wichtig, auch den Kreislauf zu stabilisieren. Dafür soll sich die betroffene Person am besten ruhig hinlegen und die Beine hochlagern.

VERBRENNUNGSGRADE

Die Schwere von Verbrennungen wird je nach Tiefe unterschieden:

- **Grad 1:** Rötung, Schmerzen und leichte Schwellung der Haut, vergleichbar mit einem Sonnenbrand. Die Haut ist gereizt, heilt aber meist folgenlos ab.
- **Grad 2:** Blasenbildung, starke Schmerzen. Hier ist die Haut bereits tiefer geschädigt.
- **Grad 3:** Weißliche oder verkohlte Haut, oft weniger Schmerzen durch zerstörte Nerven. Dies ist ein medizinischer Notfall.

WANN ZUM ARZT?

Auch scheinbar harmlose Verbrennungen sollten ernst genommen werden. Bei Verbrennungen ersten Grades ist ein Arztbesuch ratsam, wenn Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Fieber oder allgemeines Unwohlsein auftreten. Verbrennungen zweiten Grades sollten ärztlich versorgt werden, wenn die Blasen größer als die Handfläche der betroffenen Person sind. Bei großflächigen Verletzungen oder Verbrennungen dritten Grades gilt: Sofort den Notruf 144 wählen.

Eine gut ausgestattete Hausapotheke mit kühlenden Gelen, sterilen Wundauflagen und Verbandsmaterial hilft, im Ernstfall schnell reagieren zu können. Gerne beraten wir Sie dazu individuell in unserer Apotheke, damit Sie die warme Jahreszeit unbeschwert genießen können.



JETZT SPAREN!

4 € RABATT
auf Blutdruckmessgeräte*



 **LIVSANE**
Diagnostik & Unterstützung
Made for you.

*Gutschein gültig bis 30.06.2026 auf lagernde LIVSANE Blutdruckmessgeräte. Keine Barablöse. Nur Lagerware. Solange der Vorrat reicht.



RÄTSELSTUNDE

			1	7			4	
4				5			8	7
	5			2	6	9		
		2	4	1				
7							3	
3	6	9				8		
			4			5	1	3

Siehe Lösungen S. 2

