

X'und bewusst

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN



Jetzt
X'und in den
Herbst & iPad
gewinnen!

Fit in den Herbst!

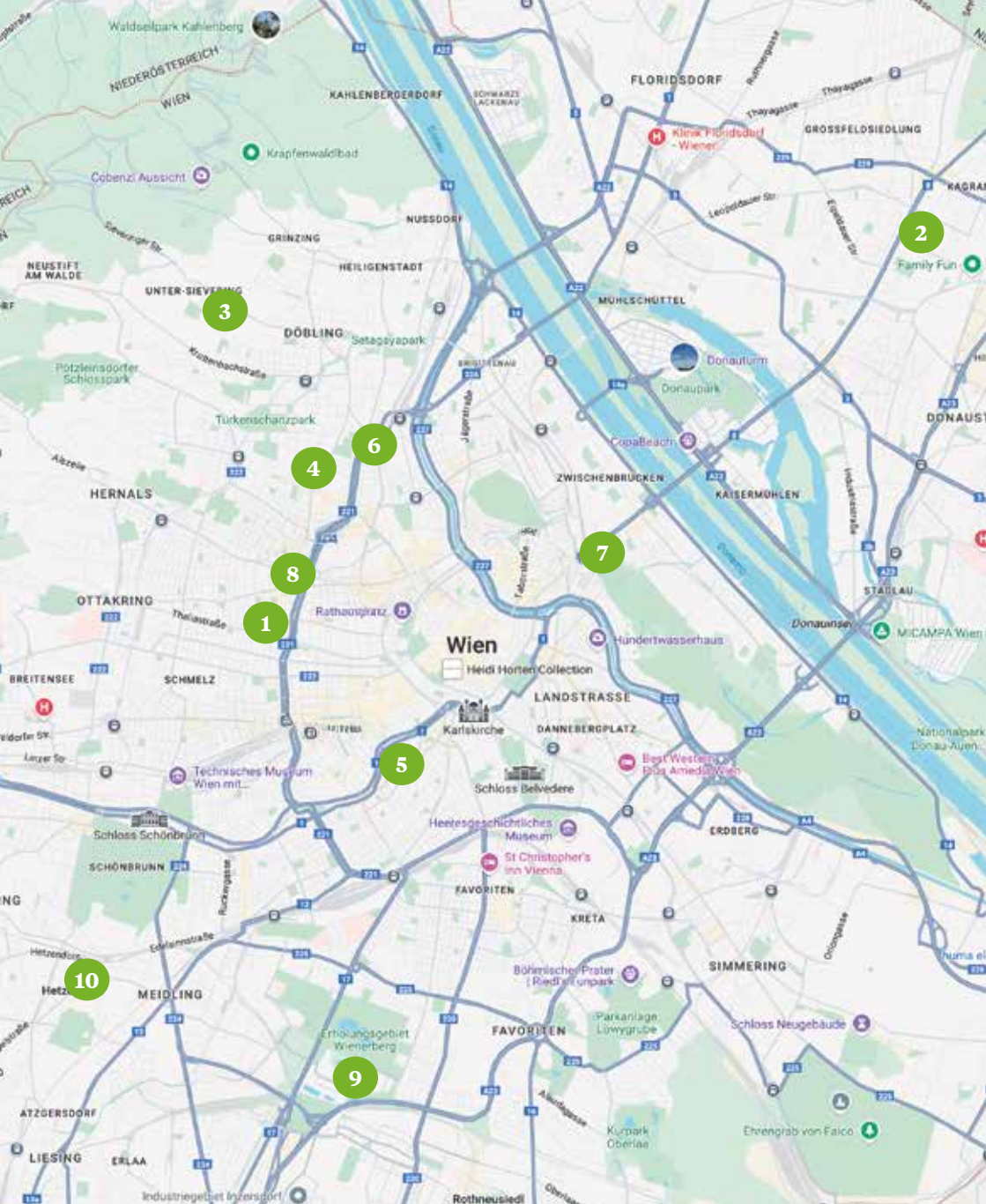
Wir geben Tipps und Anregungen um gut durch den Herbst zu kommen.

12 mal so X'und

Jede unserer Apotheken hat eine besondere Stärke. Gut für Ihre Gesundheit.

Dr. Leisser Produkte

Unser Ziel ist es, Gesundheit als höchstes Gut zu fördern und nachhaltig Gutes zu bewirken.



Liebe Leserinnen und Leser,

Bewusst X'und vereint zwölf Apotheken in Wien, Linz und Retz – jede mit eigenen Schwerpunkten, aber alle mit dem gemeinsamen Ziel, Ihre Gesundheit bestmöglich zu unterstützen. Dieses Netzwerk an Kompetenz und Erfahrung bietet Ihnen verlässliche Beratung und wertvolle Impulse für ein bewusst gesundes Leben.

*Lassen Sie sich inspirieren!
Ihr Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser*



1. Adler Apotheke:
Kirchstetterngasse 36
1160 Wien



4. Cottage Apotheke:
Hasenauerstrasse 1
1180 Wien



7. Campus Apotheke: Walcherstrasse 1a, 1020 Wien



10. Rosenhügel Apotheke:
Münchenstrasse 10
1120 Wien



2. Citygate Apotheke
Wagramer Str. 195
1210 Wien



5. Apotheke an der Kettenbrücke: Kettenbrückengasse 23, 1050 Wien



8. St. Martin Apotheke:
Jörgerstrasse 24
1170 Wien



11. Apotheke zum weißen Engel:
Engel: Sandgasse 4
2070 Retz



3. Apotheke zur guten Hoffnung:
Rathstrasse 16
1190 Wien



6. Billroth Apotheke:
Billrothstraße 39
1190 Wien



9. Wienerberg Apotheke,
Tesarekplatz 1
1100 Wien



12. Bären Apotheke:
Wegscheider Straße 3
4020 Linz

11. Apotheke zum weißen Engel in Retz

12. Bären Apotheke in Linz



Neuland: Wald & Wiese.



Von Julia Schröckenfuchs und Lukas Thurner

Tagtäglich führen unsere Wege an echten Wunderwerken der Natur vorbei, und doch so selten nehmen wir uns die Zeit, diese genauer unter die Lupe zu nehmen. War es Ihnen bewusst, dass in noch so kleinem Pflänzchen, große Heilwirkung verborgen sein kann? Bereits Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp wusste schon im 19. Jahrhundert, dass unsere Natur die beste Apotheke sei. Begleiten Sie uns auf einem kleinen Exkurs durch die heimische Flora und lernen Sie an einigen Beispielen, welche verborgenen Wirkungen hinter den folgenden Heilpflanzen stecken.

Sie ist ein uns allen bekannter Weggefährte, der uns sogar in der Stadt begegnet. *Sambucus nigra* L., der **Schwarze Holunder**, begeistert nicht nur durch Genuss in Form von Säften, er ist auch durch die schweißtreibende Wirkung seiner Flavonglykoside und Anthocyane fast in jedem Erkältungs- und Fiebertee unentbehrlich.



Mit Sicherheit kennen Sie auch Prospan®, welches oft und gerne bei Erkältungen eingesetzt wird. Hierbei werden die schleimlösenden und hustenstillenden Wirkungen der Saponine von **Efeu**, *Hedera helix* L., ausgenutzt.



Picea abies L., die **Gemeine Fichte**, findet sich in fast jedem unserer Wälder. Genutzt wird nicht nur das ätherische Öl zur Behandlung von Katarrhen der Atemwege, auch das sogenannte Fichtenfaulpech findet großartige Anwendung in der Wundheilung, beispielsweise in Form der Abilar® Wundsalbe.



So sehr sie vielen Personen nicht schmeckt, kann niemand die Wirkung der **Schafgarbe** abstreiten. *Achillea millefolium* L. gehört zu den großartigsten Heilpflanzen, die am Wegesrand zu entdecken sind. Sie findet Anwendung in zahlreichen Tees, beispielsweise bei Menstruationsbeschwerden oder Magen- Darm-Ver-

stimmungen, und gilt daher als Allheilmittel mit sehr langer traditioneller Anerkennung.

Das Postgraduate Center der Universität Wien veranstaltete auch heuer wieder eine einwöchige Pharmakobotanische Exkursion, die seit vielen Jahren zu den schönsten Ecken unseres Landes führt, und den Teilnehmenden ein umfassendes Verständnis zu den Arznei- und Heilpflanzen Österreichs vermittelt. Ausgezeichnete Studierende der Pharmazie, Medizin und anderer verwandter Fächer haben durch ein Stipendium die Möglichkeit, an der Exkursion teilzunehmen. Dank großer Unterstützung führender pharmazeutischer Unternehmen, wie der Adler-Apotheke, war es den Studierenden möglich, ihr Wissen rund um unsere heimischen Heilpflanzen zu erweitern.



Infopoint



Infopoint

Schönheit ohne Filter. Was Ihre Haut wirklich braucht.

Jede zweite Selfie-App bietet Filter, die Fältchen glätten, Poren unsichtbar machen und den Teint strahlen lassen. Doch so toll diese virtuellen Helfer auch sind: Sie ersetzen keine echte Hautgesundheit. Was macht Ihre Haut wirklich glatt, elastisch und strahlend?

Der natürliche Aufbau der Haut – Kollagen und Hyaluron im Fokus

Unsere Haut besteht zu einem großen Teil aus Kollagen und Hyaluronsäure. Kollagen ist das wichtigste Strukturprotein in der Lederhaut (Dermis) und sorgt für Festigkeit und Spannkraft. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Kollagenproduktion jedes Jahr um etwa 1–2 % ab – das führt zu Falten, schlaffer Haut und einem Verlust an Elastizität.

Hyaluronsäure dagegen bindet Wasser in der Haut und hält sie prall und gut durchfeuchtet. Ihre Konzentration nimmt ebenfalls mit dem Alter ab – oft schon ab Mitte 20 – was zu trockener, fahl wirkender Haut führen kann.

Was bedeutet das für Ihre Hautpflege?

1. Kollagen von innen unterstützen:

Da Kollagen im Körper abnimmt, kann eine gezielte Ergänzung mit bioaktiven Kollagenpeptiden sinnvoll sein. Studien zeigen, dass speziell hydrolysierte Kollagenpeptide (wie das patentierte Verisol®) die körpereigene Kollagenbildung in der Haut anregen und so Hautelastizität und Feuchtigkeit verbessern können.

2. Feuchtigkeit von außen und innen:

Hyaluronsäure kann äußerlich in Form von Cremes oder Seren angewendet werden, um die Hautoberfläche zu glätten und zu hydratisieren.

Zusätzlich gibt es auch orale Hyaluronsäure-Präparate, die das Feuchtigkeitsniveau der Haut unterstützen können.

3. Gesunde Lebensweise:

Neben der Pflege spielen Ernährung, Sonnenschutz und ausreichend Flüssigkeitszufuhr eine wichtige Rolle. Antioxidantien aus der Nahrung schützen vor freien Radikalen, die Kollagen abbauen.

Das macht der Beauty-Filter nicht

Filter können zwar optisch kleine Makel ausblenden, aber echte Hautgesundheit entsteht durch den Aufbau und Erhalt der Hautstruktur – von innen und außen. Nur so bleibt die Haut wirklich elastisch und strahlend – auch ohne digitale Effekte.



Alterungsprozesse schwächen Haut, Haare und Nägel. Kollagen stärkt und erhält Ihre Gesundheit.



Alkohol im Alltag.

*Wenn aus Entspannung
Abhängigkeit wird.*

Ein Glas zum Einschlafen, zwei nach einem stressigen Tag. Alkohol gilt in unserer Gesellschaft als akzeptiertes Mittel zur Entspannung – fast wie ein alltäglicher Begleiter. Genau das macht ihn so gefährlich. Denn Abhängigkeit entsteht nicht über Nacht, sondern in winzigen, oft unbemerkten Schritten.

Sucht beginnt im Stillen

In Österreich gelten etwa 1,6 Millionen Menschen als gefährdet oder bereits abhängig – und viele wissen es nicht einmal. Der regelmäßige Konsum kleiner Mengen wird verharmlost: „Nur ein Achterl zum Abendessen“. Doch die Auswirkungen auf Körper und Psyche sind gravierend – und sie entwickeln sich schleichend.

Schon ein Standardglas Alkohol täglich (das entspricht etwa 1/8 l Wein oder 1 kleines Bier) kann das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Leberschäden deutlich erhöhen. Warnzeichen wie Schlafprobleme, Reizbarkeit, Erschöpfung oder Leistungsabfall werden oft nicht mit Alkohol in Verbindung gebracht.

Fakten, die aufrütteln

- In mehr als 200 Krankheiten ist Alkohol ein nachgewiesener Mitverursacher – darunter Krebs, Depressionen, Leberzirrhose.
- Jede vierte Arbeitsunfähigkeit ist auf Alkoholmissbrauch zurückzuführen.

- Alkohol ist nach Tabak und Blut hochdruck die dritthäufigste vermeidbare Todesursache in Europa – mit über 290.000 Todesfällen jährlich (WHO).

Was tun, wenn man sich Sorgen macht?

Nicht nur Betroffene leiden – auch Angehörige geraten oft unter Druck. Sie erleben Widersprüche: charmant am Morgen, gereizt am Abend. Häufig versuchen sie, zu kompensieren oder zu beschwichtigen. Dabei ist frühes Ansprechen wichtig, nicht mit Vorwürfen, sondern mit ehrlichem Interesse:

„Was brauchst du gerade wirklich?“ oder „Ist dir bewusst, wie sehr mich das beschäftigt?“

Wir hören zu – und wir helfen weiter.

Alkohol anzusprechen erfordert Mut – gerade im nahen Umfeld. Wir bieten einen geschützten Raum für erste Fragen und Sorgen. Wir beraten sensibel und unterliegen der Verschwiegenheit.

Schweigen macht krank.

Mobbing, Ausgrenzung und stille Not bei Kindern.

Psychosoziale Belastungen zeigen sich bei Kindern häufig nicht in Worten – sondern im Körper. Eine Studie der WHO belegt: In über 30 % der Fälle äußern sich emotionale Belastungen zuerst durch körperliche Symptome – etwa wiederkehrende Bauch- oder Kopfschmerzen. Erst später wird erkannt, dass soziale Faktoren wie Mobbing oder Ausgrenzung eine zentrale Rolle spielen.

Wann wird aus Unwohlsein ein Warnsignal?

Kinder haben Phasen schlechter Laune oder Unwohlseins – das ist normal. Aber es gibt Anzeichen, die aufmerksam machen sollten:

- Beschwerden halten mehr als zwei Wochen an
- Symptome treten wiederholt oder ohne erkennbare Ursache auf
- Ihr Kind wirkt verändert – z. B. ruhiger, gereizter, ängstlicher
- Es gibt Hinweise auf soziale Isolation oder Angst vor der Schule

Je mehr dieser Punkte zusammenkommen, desto wichtiger ist es, genauer hinzusehen – oder sich Hilfe zu holen.

Mobbing ist keine Nebensache

Laut aktuellen Erhebungen erlebt jedes fünfte Schulkind in Österreich regelmäßig seelische Gewalt – durch Abwertung, Ignorieren oder gezielte Ausgrenzung. Das Problem: Mobbing ist nicht immer laut. Es wirkt im Verborgenen – oft über Monate – und kann tiefen Schaden anrichten. Neurowissenschaftliche Studien zeigen: Sozialer Ausschluss aktiviert im Gehirn dieselben Areale wie körperlicher Schmerz.

Wichtige Gedanken für Eltern

1. Veränderungen ernst nehmen

Klagt Ihr Kind über Kopf- oder Bauchschmerzen, Schlafprobleme oder Schulangst? Bleiben Sie dran – nicht nur bei der körperlichen, sondern auch bei der sozialen Ebene.

2. Gespräche ermöglichen – ohne Druck

Wählen Sie ruhige Momente. Teilen Sie eigene Unsicherheiten aus der Schulzeit. Das senkt die Hemmschwelle und gibt Kindern das Gefühl: „Ich bin nicht allein.“

3. Hilfe suchen – und zwar früh

Warten Sie nicht zu lange. Schulpsycholog:innen, Kinderärzt:innen oder spezialisierte Beratungsstellen sind wichtige Ansprechpersonen. Frühzeitige Begleitung kann viel verhindern.

Was wir tun können:

Wir ersetzen keine ärztliche oder psychologische Diagnose – aber wir hören zu. Viele Eltern kommen zu uns, weil ihr Kind schlecht schläft, unruhig ist oder über diffuse Beschwerden klagt. Wir nehmen diese Signale ernst, beraten altersgerecht und sanft. Und: Wir wissen, wann es Zeit ist, den nächsten Schritt zu empfehlen.



Infopoint

Wenige Schritte zur Gesundheit.

Wussten Sie, dass ein bewegter Alltag das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes um bis zu 30 % senken kann – und das ganz ohne Fitnessstudio? Bewegung muss nicht extrem sein, aber regelmäßig. Besonders im Herbst, wenn die Tage kürzer werden, ist es wichtig, körperlich aktiv zu bleiben. Schon kleine Veränderungen im Alltag zeigen große Wirkung.



Mini-Checkliste: Wie beweglich ist mein Alltag?

- ☐ Ich bewege mich täglich mindestens 30 Minuten.
- ☐ Ich nutze Tageslicht gezielt – besonders am Vormittag.
- ☐ Ich habe eine Schrittzähler-App oder ein Fitnessarmband in Gebrauch.
- ☐ Ich vermeide langes Sitzen durch kleine Bewegungspausen.
- ☐ Ich gehe bewusst kurze Strecken zu Fuß – z. B. zur Apotheke.

Tipp: Schon 3 „Ja“ sind ein guter Start – alles andere ist eine Einladung zum Dranbleiben.



Infopoint

Wie viele Schritte sind empfehlenswert?

Experten empfehlen folgende tägliche Schrittziele als Orientierung:

- Kinder und Jugendliche (6–17 Jahre): 12.000 bis 16.000 Schritte
- Erwachsene (18–64 Jahre): 7.000 bis 10.000 Schritte
- Senioren (65+ Jahre): 5.000 bis 7.500 Schritte, angepasst an Fitness und Gesundheit.

Entscheidend sind Regelmäßigkeit und Qualität der Bewegung.

Warum Bewegung jetzt so wichtig ist

Im Herbst sinkt nicht nur die Temperatur, sondern auch die Motivation. Dabei ist gerade jetzt Bewegung entscheidend:

- Der Kreislauf braucht Training, um fit zu bleiben.
- Die Immunabwehr wird gestärkt – das senkt das Risiko für Infekte.
- Bewegung schützt vor Herbstblues: Körperliche Aktivität regt die Ausschüttung von Glückshormonen an und wirkt ähnlich stimmungsaufhellend wie Sonnenlicht.
- Zudem unterstützt Bewegung einen erholsamen Schlaf, was wiederum das Immunsystem stärkt.

Kurz: Wer sich jetzt regelmäßig bewegt, tut Körper und Psyche nachhaltig Gutes.

Bewegung muss nicht im Fitnessstudio stattfinden – sie beginnt im Alltag

- Integrieren Sie kleine Übungen im Haushalt – Kniebeugen beim Zähneputzen, Dehnen beim Kochen, Fußkreisen Fußkreisen im Sitzen.
- Telefonieren im Gehen: Statt beim Gespräch sitzen zu bleiben, einfach aufstehen und durch die Wohnung oder das Büro spazieren.
- Schritte bewusst planen: Parken Sie bewusst weiter entfernt oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus – so sammeln Sie nebenbei viele Extra-Schritte.

Extra-Tipp: Schrittzähler-Apps oder Fitnessuhren helfen, die eigene Bewegung besser wahrzunehmen – das motiviert zusätzlich!



Magnesium unterstützt Muskeln und Nerven – besonders wichtig bei Bewegung und in der kühlen Jahreszeit.

Herbst Check✓

Bereit für die kühle Jahreszeit?

Wussten Sie, dass viele Menschen erst dann an ihre Gesundheit denken, wenn der erste Infekt zuschlägt? Dabei ist jetzt der ideale Zeitpunkt, um den Körper durchzuchecken – und ihm genau das zu geben, was er für ein starkes Immunsystem, gute Energie und nachhaltigen Schutz braucht.

1. Impfungen – Schutz für die kalte Jahreszeit

✓ Grippeimpfung

Empfohlen ab 60, für Schwangere, chronisch Kranke & Kontaktpersonen
Beste Zeit: Oktober/November

✓ COVID-19-Booster

Wichtig für ältere & gefährdete Personen
Tipp: Kombinierbar mit Grippeimpfung

✓ FSME (Zeckenschutz)

Auffrischung alle 5 Jahre, ab 60 alle 3 Jahre

✓ Pneumokokken & Gürtelrose

Empfohlen ab 60 – schützt vor Folgeinfektionen

✓ Pertussis (Keuchhusten)

Alle 5 Jahre auffrischen – auch für Erwachsene
Wichtig für Großeltern & Betreuungspersonen

2. Gesundheitswerte – Kleine Checks, große Wirkung

✓ Blutdruck

Ab 40 regelmäßig messen – auch bei uns in der Apotheke

✓ Blutzucker

Wichtig bei Übergewicht, Müdigkeit oder familiärer Vorbelastung

✓ Cholesterin

Hohe Werte erhöhen Risiko für Herzinfarkt & Schlaganfall

✓ Vitamin D

Häufiger Mangel im Winter – wichtig für Stimmung, Knochen & Immunsystem

✓ Eisen

Mangel zeigt sich durch Blässe, Müdigkeit & Konzentrationsprobleme

✓ Leber- & Nierenwerte

Relevant bei Dauermedikation oder erhöhtem Alkoholkonsum

Wichtig: Keuchhusten betrifft auch Erwachsene! Oft ohne Symptome – trotzdem ansteckend.

Ihre Apotheke vor Ort: Wir bieten laufend Aktionen, Messungen & Beratungstage – von Blutdruck bis Hautanalyse. Bleiben Sie informiert: Website & Social Media für aktuelle Termine & Tipps!



Infopoint

Darm gut – alles gut!

Warum unser Bauch im Herbst mehr Aufmerksamkeit verdient.

Wussten Sie, dass sich über 70 % unseres Immunsystems im Darm befinden? Damit ist der Darm ein zentrales Steuerungsorgan für unsere Abwehr – gerade in der kühlen Jahreszeit. Wenn Viren und Bakterien vermehrt unterwegs sind, lohnt es sich, die eigene Darmgesundheit gezielt zu unterstützen.

Der Darm als Immunzentrum

Im gesunden Darm leben Milliarden nützlicher Mikroorganismen – gemeinsam bilden sie das sogenannte Mikrobiom. Diese „guten Bakterien“ helfen bei der Verdauung, schützen die Darmwand vor Krankheitserregern und regulieren Entzündungsreaktionen im Körper. Gerät das empfindliche Gleichgewicht aus der Balance, kann das zu Infektanfälligkeit, Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit oder sogar Hautproblemen führen. Antibiotika, Stress und unausgewogene Ernährung zählen zu den häufigsten Störfaktoren.

So könnte ein darmfreundlicher Herbsttag aussehen

Frühstück:

Haferporridge mit geriebenem Apfel, Zimt, Leinsamen und einem Klecks Naturjoghurt. *Liefert lösliche Ballaststoffe, wirkt präbiotisch und bringt das Mikrobiom sanft in Schwung.*

Snack zwischendurch:

Eine Handvoll Walnüsse oder ein Glas Kefir. *Ideal für die Darmflora und gut für Energie & Konzentration.*

Mittagessen:

Dinkelrisotto mit Lauch, Champignons & Thymian. *Pilze enthalten Beta-Glucane für das Immunsystem, Lauch wirkt präbiotisch, Dinkel sättigt langfristig.*

Abendessen:

Warmer Linsensalat mit Rote Rüben, Apfel und Kürbiskernen. *Rote Rüben und Linsen fördern die Verdauung, liefern Eisen und stärken den Darm.*

Wenn der Darm Unterstützung braucht

Nicht immer lässt sich das Darmgleichgewicht allein durch Ernährung wiederherstellen. Wer häufig unter Blähungen, Völlegefühl oder Reizdarm-Beschwerden leidet, sollte sich bei uns beraten lassen.



Infopoint



Mini-Checkliste: So unterstützen Sie Ihre Darmflora im Alltag

- ☐ Frisches Gemüse & Obst täglich integrieren
- ☐ Auf mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag achten
- ☐ Genügend trinken – 1,5 bis 2 Liter Wasser täglich
- ☐ Bewegung an der frischen Luft einbauen
- ☐ Stress reduzieren: z. B. durch Spaziergehen, Atemübungen
- ☐ Bei Beschwerden gezielt in der Apotheke beraten lassen

Beeinflusst die Darmflora positiv und fördern die Ansiedelung der sogenannten "guten" Darmbakterien.





Infopoint

Finis, die kleine Fee aus dem Waldviertel.

Weil unsere Fee nicht nur Geschichten erzählt, sondern auch sanfte Helfer mitgebracht hat, findet ihr in unserer Apotheke:

Finis Feen-Bauchgut – ein mildes, kindgerechtes Produkt, wenn der Bauch einmal zwickt oder das Verdauen schwerfällt.



Finis Feen-Bauchbären – fruchtige Bärchen mit natürlichen Inhaltsstoffen zur sanften Unterstützung des kleinen Bauchs.

Wenn Kinder krank sind, brauchen sie nicht nur Medizin – sondern auch Fantasie, Trost und ein bisschen Magie.

In unserem kleinen, liebevoll gestalteten Ausmal-Büchlein begleiten Kinder die Waldviertler Fee Fini, die mit viel Naturwissen durch den Kräutewald streift. Sie sammelt Blüten, Blätter und Wurzeln – und braut daraus in ihrer Waldküche heilende Salben, wohltuende Säfte und stärkende Kräutermischungen.

Ob Schnupfennase oder Hustentrompete – Fini ist zur Stelle, wenn unsere

Kleinen Zuwendung, Wärme und ein bisschen Naturkraft brauchen.

Dieses zauberhafte Ausmal-Büchlein ist perfekt für ruhige Stunden zu Hause, wenn das Bett gehütet werden muss. Die Bilder, Geschichten und kleinen Waldfee-Tipps machen kranke Tage ein bisschen bunter – und manchmal auch ein bisschen kürzer.

Unser Tipp:

Holt euch das kleine Waldfee-Büchlein bei uns in der Apotheke – liebevoll gestaltet, kindgerecht erzählt und ideal für die Kleinen, die gerade ein bisschen Zauber brauchen.



Jede Minute zählt! Schlaganfall erkennen – vorbeugen – handeln.

Ein Schlaganfall trifft in Österreich jährlich rund 25.000 Menschen – oft völlig unerwartet. Doch viele dieser Ereignisse ließen sich vermeiden. Entscheidend ist: Risikofaktoren erkennen, Warnzeichen ernst nehmen und rasch handeln.



Infopoint

5 Haupt-Risikofaktoren für Schlaganfälle

1. Bluthochdruck

Werte über 140/90 mmHg gelten als kritisch. Frühzeitig ärztlich behandeln lassen – auch gezielte Präparate aus der Apotheke können unterstützen.

2. Chronische Entzündungen

Sie fördern Gefäßverkalkung und bleiben oft lange unbemerkt. Eine ärztliche Abklärung schafft Klarheit.

3. Ungesunde Ernährung & Cholesterin

Fettreiche Kost und Bewegungsmangel belasten die Gefäße. Besser: Vollkorn, Gemüse, gesunde Fette.

4. Übergewicht

Schon wenige Kilos weniger senken das Risiko deutlich. Ziel: 1.500–2.000 Kalorien täglich – je nach Aktivitätslevel.

5. Bewegungsmangel

Regelmäßige Bewegung stärkt Herz, Kreislauf und schützt das Gehirn.

Schlaganfall erkennen – mit dem FAST-Test:

- F = Face: Hängt ein Mundwinkel?
- A = Arms: Kann eine Seite nicht gehoben werden?
- S = Speech: Spricht die Person undeutlich?
- T = Time: Sofort Notruf 144 wählen!

Auch plötzlicher Schwindel, Sehstörungen oder Taubheitsgefühle können Warnzeichen sein. Kurzzeitige Symptome? Dann handelt es sich womöglich um eine TIA – ein ernstes Alarmsignal.

Stiller Schlaganfall: Oft unbemerkt, aber folgenreich

Stille Schlaganfälle verursachen bleibende Schäden – etwa Konzentrationsprobleme oder Gleichgewichtsstörungen. Eine Früherkennung ist entscheidend.

Unser Tipp:

Lassen Sie Ihre Risikofaktoren regelmäßig überprüfen – wir beraten Sie gerne persönlich und diskret in Ihrer Apotheke.

Unterstützt Herz,
Kreislauf und Gefäße



Männergesundheit ab 40.

Kraft bewahren, Veränderungen verstehen.

Hormone und Alter:

Der schleichende Wandel

Ab etwa 40 beginnt bei Männern die Testosteronproduktion zu sinken – ein natürlicher Prozess, der sich auf Energie, Muskelkraft, Libido und Stimmung auswirken kann. Fachleute sprechen vom „männlichen Klimakterium“. Häufige Folgen: Erschöpfung, Schlafprobleme, nachlassende Leistungsfähigkeit oder Gewichtszunahme – ohne erkennbare Ursache.

→ *Gut zu wissen: Bewegung, gesunde Ernährung, guter Schlaf und der Verzicht auf Alkohol und Nikotin unterstützen den Hormonhaushalt. Bei anhaltenden Beschwerden kann eine Hormonabklärung sinnvoll sein.*

Prostata: Kleines Organ, große Wirkung

Fast jeder Mann ist im Lauf des Lebens von Prostatabeschwerden betroffen. Eine gutartige Vergrößerung (BPH) äußert sich oft durch häufiges Wasserlassen, besonders nachts, oder einen schwachen Harnstrahl.

Früherkennung zählt: Auch wenn Symptome harmlos wirken – Prosta-

takrebs entwickelt sich oft still. Eine ärztliche Abklärung schafft Sicherheit.

→ *Unser Tipp: Nährstoffe wie Selen, Zink oder Lycopin sowie pflanzliche Wirkstoffe wie Sägepalme oder Kürbiskernextrakt können die Prostatafunktion unterstützen – wir beraten Sie diskret und individuell.*

Erektionsstörungen – nicht nur Kopfsache

Viele Männer erleben im Laufe ihres Lebens Probleme mit der Erektion. Ursachen sind häufig Durchblutungsstörungen, Stoffwechselveränderungen oder chronischer Stress.

→ Was hilft: Weniger Stress, mehr Bewegung, gezielte Mikronährstoffe wie Arginin, L-Citrullin oder Ginseng können spürbar helfen. Wichtig ist, das Thema nicht zu tabuisieren – sondern aktiv anzugehen.

Wir sind für Sie da: Sie wünschen sich mehr Energie, bessere Lebensqualität oder einfach wieder mehr Wohlbefinden? Sprechen Sie mit uns – vertraulich und ohne Voranmeldung.



Infopoint



→ Eine Nährstoffkombination speziell für den Mann.



→ Unterstützt die normale Funktion der Blase und Prostata des männlichen Organismus.

Arthritis.

Gelenkschmerzen verstehen.

Arthritis ist ein Sammelbegriff für entzündliche Erkrankungen der Gelenke, die Millionen Menschen weltweit betreffen. Sie kann schon früh auftreten, bleibt aber oft unerkannt – dabei entscheidet frühe Behandlung maßgeblich über den Krankheitsverlauf.

1. Was passiert bei Arthritis?

Arthritis bezeichnet eine Entzündung der Gelenke, die Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen verursacht. Weltweit leiden schätzungsweise über 350 Millionen Menschen an verschiedenen Formen der Arthritis – Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Die Entzündungsprozesse greifen den Gelenkknorpel und das umliegende Gewebe an, was unbehandelt zu bleibenden Schäden und Funktionseinschränkungen führen kann.

2. Woran erkenne ich Arthritis?

Typische Symptome sind:

- Anhaltende Gelenkschmerzen und Steifigkeit, besonders morgens oder nach Ruhephasen
- Schwellungen und Rötungen um die Gelenke
- Eingeschränkte Beweglichkeit, die sich im Tagesverlauf oft bessert

- Allgemeines Krankheitsgefühl und Erschöpfung (bei entzündlichen Formen)

Wichtig: Chronische Beschwerden sollten immer ärztlich abgeklärt werden – je früher, desto besser.

3. Was hilft wirklich?

Neben schulmedizinischer Therapie gewinnen begleitende Maßnahmen an Bedeutung:

- Gezielte Bewegungstherapie hält Gelenke beweglich und stärkt die Muskulatur.
- Ernährung mit entzündungshemmenden Lebensmitteln (z.B. Omega-3-Fettsäuren) unterstützt den Körper.
- Nährstoffe wie Kurkuma, Weihrauch und Hyaluronsäure zeigen in Studien positive Effekte bei der Linderung von Schmerzen und Entzündungen.
- Früherkennung und regelmäßige Kontrollen verhindern dauerhafte Schäden.



Als Apotheke begleiten wir Sie kompetent mit Beratung zu natürlichen und schulmedizinischen Optionen – sprechen Sie uns gerne an!



Support für Knochen und Knorpel



Infopoint



SEPT.
20% RABATT
€ 22¹⁶
€ 27,70

DR. LEISSER
Multivitamin A-Z
60 Stück



SEPT.
20% RABATT
€ 11⁷²
€ 14,56

DR. LEISSER
Multivitamin Jelly Beans
90 Stück



SEPT.
-2 EURO
€ 25⁹⁰
€ 27,90

FEMMANOSE F
D-Mannose, Direct Stick
14 Stück



OKT.
-2 EURO
€ 17⁹⁰
€ 19,90

S. CALON
Textil Spray
100 ml



OKT.
-2 EURO
€ 15⁹⁵
€ 17,95

KLOSTERFRAU
Thymian isländisch Moos
200 ml



OKT.
-2 EURO
€ 12⁹⁰
€ 14,90

KLOSTERFRAU
Thymian isl. Moos Kinder
150 ml



SEPT.
-2 EURO
€ 20⁹⁰
€ 22,90

NACHTRUH
NT 3-PHASEN-TBL
20 Stück



OKT.
20% RABATT
€ 13²⁰
€ 16,50

DR. LEISSER
Vitamin D3
60 Stück



OKT.
20% RABATT
€ 16⁸⁰
€ 21,00

DR. LEISSER
Vitamin D3+K2 Tropfen
10 ml



NOV.
20% RABATT
€ 13³⁶
€ 16,70

DR. LEISSER
Schlaf Gut + Melatoninspray
25 ml



NOV.
20% RABATT
€ 14⁹⁶
€ 18,70

DR. LEISSER
Amatis Omega 3 flüssig
50 ml



NOV.
-2 EURO
€ 12⁹⁵
€ 14,95

ERWOMUN
Immun Akut
6 Stück



OKT.
-2 EURO
€ 20⁹⁵
€ 22,95

S. CALON
Duo + Met Nissenkamm
100 ml



OKT.
-2 EURO
€ 27⁹⁵
€ 29,95

S. CALON
Duo + Met Nissenkamm
200 ml



OKT.
-2 EURO
€ 19⁹⁵
€ 21,95

S. CALON
Protect Spray
100 ml



NOV.
-2,5 EURO
€ 20⁴⁰
€ 22,90

KALOBA
Tropfen
50 ml



NOV.
-1,5 EURO
€ 11⁰⁰
€ 12,50

KALOBA
Sirup
100 ml



NOV.
-3 EURO
€ 30⁹⁰
€ 33,90

SINUPRET
Intens
40 Stück

Leider, Läuse!

5 Tipps, die helfen!

1. Sofort mit Läusemittel behandeln

Fragen Sie uns in der Apotheke nach einem wirksamen Läusemittel und wenden Sie es exakt nach Anleitung an. Behandeln Sie sorgfältig das gesamte Haar, besonders am Ansatz, hinter den Ohren und im Nacken.

2. Haare nass auskämmen

Tragen Sie nach der Behandlung eine Pflegespülung auf und kämmen Sie das nasse Haar Strähne für Strähne mit einem speziellen Nissenkamm (Metallzinken) aus. Streifen Sie den Kamm regelmäßig auf einem Papiertuch ab, um Läuse und Eier (Nissen) zu entfernen.

3. Behandlung unbedingt wiederholen

Führen Sie an Tag 8, 9 oder 10 eine zweite Behandlung mit dem Läusemittel durch. Das ist entscheidend, um nachgeschlüpfte Läuse zu erwischen, bevor diese neue Eier legen können.

4. Schule und Umfeld informieren

Melden Sie den Läusebefall umgehend der Schule oder dem Kindergarten. Kontrollieren Sie außerdem die Köpfe

aller Familienmitglieder und informieren Sie enge Spielkameraden, um eine weitere Ausbreitung zu stoppen.

5. Wichtige Hygienemaßnahmen

Waschen Sie Bettwäsche, Handtücher und Schlafanzüge bei 60 °C.

Kuscheltiere oder Mützen, die das nicht vertragen, für drei Tage in einen verschlossenen Plastiksack stecken. Käämme und Bürsten heiß reinigen.

Nach der ersten korrekten Behandlung darf Ihr Kind in der Regel am nächsten Tag wieder in die Schule gehen.



Rätsel knacken und gewinnen!

- 1. Preis: Ein Apple iPad
- 2. & 3. Preis: Je eine Packung Magnesium Sticks und Zuckerstop unserer Marke DR. LEISSER

Biblischer Hügel	Reizstoff	Hast	Signalhorn	7	Berater
Skandal	Zügel	Stück	In Summe		
Sehhilfe		8			
Hetzen					
		9		2	
Rektal-bezogen			Span. Tanz	Narr	
Hauch			Kampf-sport		6
			Gruß		
Groß-unter-nehmer	Atom-anordnung				
	Skelett				
	1			Verkünder	Früher
Getreide-abfall	Zeit-abschnitt	Leuchte			
		Speisender			
			Werk	Alte Kultur	
Ge-schichte		3			
Vater					
			Kleiner See		5
Pub					
Armee			4		
		Katzen-sorte			

Die Gewinner werden unter allen richtigen Einsendungen ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, und eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Viel Glück – vielleicht halten Sie schon bald Ihr neues iPad in den Händen!

So machen Sie mit:
Haben Sie das Lösungswort? Dann senden Sie es uns per E-Mail an info@bewusstxund.at und geben Sie bitte auch Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer an. Einsendeschluss: 14.11.2025



IMPRESSUM:
HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:
Bewusst X und Homeocur GmbH.
Vinzenziplatz 10, 2070 Retz
info@bewusstxund.at, Tel.: 01 4401258
GESUNDHEITSGESTÜTZUNG FÜR
KUNDEN DER BEWUSST X UND GRUPPE:
Adler Apotheke, Apotheke zur guten Hoff-
nung, Apotheke zum weißen Engel, Billroth
Apotheke, Campus Apotheke, Citygate

Apotheke, Wienerberg Apotheke, Bären
Apotheke, Apotheke an der Kettenbrücke,
Rosenhügel Apotheke, St. Martin Apotheke,
Cottage Apotheke
PROJEKTLEITUNG & REDAKTION:
Dr. Elke Gruber, Unternehmensberatung,
Gerngasse 22/1, 2391 Kaltenleutgeben,
Nachdruck nur mit Angabe der Quelle
gestattet.
GESTALTUNG: Frisch aus der ILKAREI

DRUCK: druck.at Druck- und Handelsges.
mbH.
FOTOS: Barbara Wirl, Wirl Photo, unsplash,
freepik, midjourney
Druckfehler vorbehalten, Meinung des
Verfassers

Jederzeit noch mehr Gesundheit.

Mit dem Bewusst X'und Online-Shop.

