



EIN HOCH AUF DEN SOMMER

8 Apotheken, 24 Seiten und 1000 Tipps für Ihre X'undheit.

Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser



- | | |
|---|---|
| 04 Tipps aus der Apotheke zur guten Hoffnung | 16 Tipps aus der Apotheke zum weißen Engel |
| 06 Tipps aus der Bären Apotheke Linz | 18 Tipps aus der Citygate Apotheke |
| 08 Tipps aus der Engel Apotheke | 20 Aktionen im August & September |
| 10 Tipps aus der Billroth Apotheke | 21 Aktionen im Oktober |
| 12 Tipps aus der Adler Apotheke | 22 Ihr Gewinn |
| 14 Tipps aus der Wienerberg Apotheke | |





Rund ist nicht x'und

Mag. Christina Gart

Immer mehr Kinder leiden unter Übergewicht oder sogar Adipositas. Die Pandemie hat den Trend leider noch verstärkt.

Eine repräsentative Studie in Deutschland hat ergeben, dass jedes sechste Kind seit Beginn der Covid-19-Pandemie dicker geworden ist. Fast die Hälfte bewegt sich weniger als vorher, ein Viertel konsumiert mehr Süßigkeiten.

Die Zahlen für Österreich sind vermutlich ähnlich. Die Folgen sind fatal: Übergewichtige Kinder erkranken häufiger an Typ-2-Diabetes, ihre Leber- und Fettwerte im Blut sind häufig erhöht, ebenso der Blutdruck.

Während der wochenlangen Lockdowns war die Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt. Zwischen Couch und Kinderzimmer spielte sich für viele Kinder der Alltag ab. Die Sportvereine hatten ihren Betrieb eingestellt, Sporteinrichtungen durften nicht öffnen.

Der gähnenden Langeweile begegneten viele Kids mit Heißhunger auf Fastfood, Snacks und Süßes. Als wieder einigermaßen Normalität einkehrte, fanden manche nicht mehr zurück in ihren alten

Sportmodus.

Jetzt ächzt die Waage und ein Teufelskreis beginnt: Mobbing wegen der Fettpölsterchen, das Gefühl, ausgegrenzt zu sein, und wieder Frustessen.

Warum wir Süßes lieben...

Kinder lieben Süßes und das ist ganz natürlich. Die Vorliebe für Süßes ist nämlich angeboren. Muttermilch schmeckt süß und in der Steinzeit hat uns unsere Neigung zu Süßem vielleicht das Leben gerettet. Im Gegensatz zu bitteren Beeren sind süße Früchte selten giftig. Zucker liefert schnelle Energie, das war früher auf der Flucht vor dem Säbelzahn-tiger wichtig.

Heute, in einer von Bewegungsmangel gekennzeichneten Gesellschaft, wird uns der Zucker aber zum Verhängnis.

Zucker versteckt sich in vielen verarbeiteten Lebensmitteln, da lohnt es sich, die Zutatenliste genau zu studieren.

So enthalten viele Fertiggerichte, Wurst, Ketchup, Fastfood und Softdrinks Unmengen an Zucker.

Übrigens: Spezielle Kinderprodukte (zB. Kindermüsli) die den Eindruck erwecken

sollen gesund zu sein, enthalten oft beträchtliche Mengen an Zucker und Fett.

Wie man abnehmen kann...

Wer abnehmen möchte, sollte seinen Blutzuckerspiegel niedrig halten. Orientieren kann man sich am glykämischen Index: Umso niedriger dieser bei einem Lebensmittel ist, desto weniger stark steigt der Blutzuckerspiegel an. So kann z. B. Haushaltszucker durch Kokosblütenzucker ersetzt werden, der mit einem glykämischen Index (GI) von 35 den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen lässt. Glucose, also Traubenzucker hat einen GI von 100.

Noch etwas ist wichtig zu wissen: Bei Hunger werden zunächst Speicherkervorräte aus der Leber in Glucose zurückverwandelt, erst nach längerem Fasten werden die Fettdepots angegriffen. Daher sind längere Fastenperioden nötig, um die Fettpölsterchen schmelzen zu lassen. Diesen Effekt kann man z. B. durch Intervallfasten oder Dinnercancelling erreichen.

Eine energiereduzierte Mischkost mit viel Obst, Gemüse, gesunden pflanzlichen Fetten und gesunden Kohlehydraten gepaart mit Sporteinheiten führt langfristig zur Gewichtsabnahme.

Lachsrührei

Zutaten für zwei Personen

3 Eier

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

50 g Räucherlachs

Protein: 16 g

1. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Lachs in feine Streifen schneiden.
2. Die Eier mit einer Gabel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ein wenig Butter (1-2 TL) in einer Pfanne zergehen lassen und die Zwiebeln darin kurz andünsten.
4. Die Eier und den Lachs dazugeben und stocken lassen. Mit dem Kochlöffel die Eimasse immer wieder vom Rand in die Mitte schieben, bis das Ei fast gar ist. Das Ei wird nicht gerührt eher „geschoben“, ist ein Schiebei also und kein Rührei - so bleibt es flockiger.
5. Mit Vollkornbrot und ein paar Tomaten oder Radieschen servieren.

Gutes Gelingen!





Wenn das Traum- männlein ausbleibt.

Mag. Tatjana Stojic

Schlaflosigkeit quält viele Menschen. Meist sind Sorgen und Stress die Ursache für das stundenlange Wachliegen in der Nacht. Gegensteuern kann man auf mehreren Ebenen.

Schlaf ist eine tragende Säule der körperlichen und seelischen Gesundheit. Schlafmangel führt rasch zu erheblichen Auswirkungen: Bereits nach einer Woche mit nur sechs Stunden Schlaf baut das Immunsystem ab. Stressreaktionen und Entzündun-

gen nehmen zu. Schlechter Schlaf schwächt das Herz, das Erkältungsrisiko verdreifacht sich. Stress, berufliche oder finanzielle Probleme, Schmerzen, Stoffwechsel-, Herz- und Atembeschwerden, aber auch Schichtarbeit und Jetlag verhindern, dass man nachts richtig entspannt in den Schlaf sinken kann.

Schlafprobleme sollte man aktiv in Angriff nehmen. Maßnahmen sind auf drei Ebenen möglich.

1. Schlafhygiene:

- Versuchen Sie, einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus einzuhalten.
- Ein Nickerchen tagsüber erschwert möglicherweise das abendliche Einschlafen.
- Vermeiden Sie Koffein nach dem Mittagessen sowie den abendlichen Genuss von Alkohol.
- Essen Sie abends nur leicht verdauliche Speisen.
- Versuchen Sie, rechtzeitig vor dem Zubettgehen anstrengende geistige und körperliche Aktivitäten zu beenden.
- Sorgen Sie für das richtige Schlafumfeld: Ein gut gelüftetes, ruhiges, abgedunkeltes Zimmer mit Temperaturen um 17 Grad ist ideal.

2. Pflanzliche Mittel, Entspannungstechniken und Schlaftagebuch

- Bei vorübergehenden Schlafproblemen können pflanzliche Mittel wie Baldrian, Hopfen oder Melisse

Erleichterung bringen.

- Einfache Entspannungsübungen, wie Atemübungen oder gezieltes Anspannen und Entspannen von Muskeln, können Körper und Geist zur Ruhe bringen.
- Ein Schlaftagebuch gibt einen Überblick über die persönlichen Schlafgewohnheiten. Die Aufzeichnungen helfen dabei, die Ursachen einer Schlafstörung ausfindig zu machen. Kennt man diese, so kann man gezielt gegensteuern.

3. Schlafmittel:

Erst im letzten Schritt, wenn alle anderen schlaffördernden Maßnahmen keine Wirkung zeigen, sollten nach ärztlicher Anweisung Schlafmittel genommen werden. Achtung: Diese Mittel können zu einer Abhängigkeit führen.

Wir wünschen Ihnen eine erholsame Nachtruhe!



DR. LEISSER
Schlaf gut
Für einen normalen Schlafzyklus.

60 Kapseln: € 15⁹⁰



DR. LEISSER
Buddha
Wichtig für die mentale Gesundheit, starke Nerven und für den Energiestoffwechsel.

60 Kapseln: € 24⁹⁵



DR. LEISSER
Antistress
Hilft beim Entspannen und erhöht die Belastbarkeit.

60 Kapseln: € 29⁹⁰



Sommerausklang für die Haut.

Anna Salmen & Danijela Nikodijevic

Sanfte Sommerbräune steht der Haut großartig! Im Herbst soll dieser frische Look so lange wie möglich erhalten bleiben.

Wunderschöne Sommertage liegen hinter uns. Wir haben viel Zeit am Wasser und in den Bergen verbracht und die Haut immer gut mit Sonnenpflege geschützt und verwöhnt. Jetzt geht es in den sonnenärmeren Herbst und was wünschen wir uns? Der goldene Urlaubsteint soll uns noch möglichst lange begleiten!

Drei Herbst-Tipps für Ihre Haut!

Tipp 1: Viel Feuchtigkeit

Die sonnenverwöhnte Haut braucht jetzt eine Extraportion Feuchtigkeit. Cremen Sie Gesicht und Körper nach jeder Reinigung mit feuchtigkeitsspendenden Pflegeprodukten ein. Eine After-Sun-Lotion versorgt die Haut mit

einer Extraportion Feuchtigkeit und Pflege.

Tipp 2: Sanftes Peeling

Am Übergang vom Sommer zum Herbst verändert sich die Haut. Die Talgproduktion nimmt wieder zu, abgestorbene Hautschüppchen legen einen Grauschleier über den Teint. Ein sanftes Peeling und eine Pflegemaske mit hochwertigen Nährstoffen für die Haut sorgen wieder für einen strahlenden Look.

Tipp 3: Sonnenschutz auch im Herbst

Auch im Herbst hat die Sonne noch viel Kraft. Vor allem beim Kurzurlaub am Meer und bei Ausflügen in die Berge holt man sich in der klaren Herbstluft schnell einen Sonnenbrand. Verwenden Sie daher weiterhin den richtigen Sonnenschutz – wir beraten Sie dazu gerne!



WOHLGEFÜHL
Körperlich: sinnlicher Zauber für sonnengeküsste Haut. Die zartschmelzende Körpermilch hat eine leichte und schützende Textur, speziell für die feuchtigkeitsarme Haut.
UNSER TIPP: Zieht rasch ein! Ideal als After-Sun für jedes Alter.

AUSGLEICH
Gesichtswasser: erfrischung auch für zwischendurch. Entweder pur oder auch als Spray ein idealer Feuchtigkeitskick für Gesicht und Körper nach der Reinigung.
UNSER TIPP: Idealer Feuchtigkeitsssplash für zwischendurch.



ENTSPANNUNG
Feuchtigkeitsfluid: leichter Frischekick als Gesichtspflege. Die zartschmelzende Textur fördert die rasche Aufnahme von Efeu- und Gurkenextrakt.
UNSER TIPP: Auch für Männerhaut geeignet.





Ist das noch mein Kind?

Mag. Mehran Davoudi

Die Pubertät (von Lateinisch *pubertas* = Geschlechtsreife) stellt Teenager und Eltern vor spannende Herausforderungen: Körper und Psyche verändern sich, emotional und körperlich erleben viele Jugendliche diese Zeit als Achterbahnfahrt.

Was tut sich während dieser „verrückten“ Phase?

Bei den Buben sprießen die ersten Barthaaare, bei den Mädchen bildet sich die Brust. Beide Geschlechter legen deutlich an Körpergröße zu – bis zu zehn Zentimeter pro Jahr sind zwischen dem 12. und 14. Lebensjahr normal.

Bei den Buben vergrößert sich der Kehlkopf, sie kommen in den „Stimmbruch“. Mal kindlich hoch, mal männlich tief ist jetzt die verwirrende Stimmlage.

Das Drama mit der Haut

Pubertät und Pickel – zwei Phänomene, die leider häufig gemeinsam auftreten! Die hormonellen Veränderungen im Körper fördern die Talgproduktion in der Haut, Poren verstopfen, Mitesser bilden sich. Die Pickel kommen zum denkbar schlechtesten Zeitpunkt: Gerade wenn man richtig gut aussehen möchte, sprießt ein Wimmerl im Gesicht. Mit der richtigen Hautreinigung und Hautpflege bekommen viele Teenager das Problem gut in den Griff. Beste Beratung dazu gibt es in der Apotheke.

Nichts als Burger, Pommes und Cola?

In der Pubertät müssen Kopf und Körper Höchstleistungen bringen. Eine gesunde

ausgewogene Ernährung und ausreichend kalorienarme Flüssigkeit leisten dazu einen wesentlichen Beitrag.

Am besten gehen Eltern mit gutem Beispiel voran und setzen gesunde Lebensmittel und Speisen auf ihren eigenen Menüplan. Viel frisches Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Nüsse und hochwertige Öle, sparsam mageres Fleisch und Fisch versorgen den Körper der Heranwachsenden mit allen wichtigen Nährstoffen.

Himmelhoch jauchzend...

...und zu Tode betrübt: Typisch für die Pubertät ist ein Wechselbad der Gefühle. Impulsivität und Sprunghaftigkeit sind auf den „Umbau“ im Gehirn zurückzuführen, wo ungenutzte Nervenregionen abgebaut und häufig genutzte Areale stärker vernetzt werden. Durch die verbesserten Verbindungen zwischen den Nervenzellen steigt die Geschwindigkeit der „Rechenleistung“ im Gehirn.

Im Körper wird noch relativ wenig Dopamin ausgeschüttet, das Glücksgefühle erzeugt. Jugendliche brauchen daher stärkere „Kicks“ als Erwachsene, um sich „gut“ zu fühlen. Auf der Suche nach diesen „Kicks“ sind manche Jugendliche bereit, sich auf risikoreiche Abenteuer im Straßenverkehr oder Sport sowie auf Experimente mit Alkohol und Drogen einzulassen.

Ein liebevolles Zuhause und ein offenes Ohr können helfen, diese Gratwanderungen unbeschadet zu überstehen.



DR. LEISSER
Vitamin B Komplex
B-Vitamine sind in erster Linie an der Energiegewinnung, der Versorgung unseres Nervensystems, an der Gehirntätigkeit sowie an unserer psychischen Balance beteiligt.
60 Stück: € 29⁹⁰



DR. LEISSER
Vitamin C+
Vitamin C trägt zum (Energie-)Stoffwechsel und zur normalen Funktion des Immunsystems - während und nach intensiver körperlicher Betätigung - sowie des Nervensystems bei.
60 Stück: € 16⁹⁰



DR. LEISSER
Vitamin D3
Vitamin D ist wesentlich für den Stoffwechsel von Kalzium und Phosphat und somit wichtig für einen gesunden Knochenaufbau.
60 Stück: € 15²⁵



Das TCM-Prinzip für die gesunde Mitte

Mag. Jing Hu - TCM Expertin

Magen- und Darmbeschwerden kann man mit der richtigen Ernährung gut regulieren. Viele wertvolle Tipps gibt es dazu aus der TCM. Jing Hu, TCM Pharmazeutin und TCM Ernährungsberaterin in der Adler Apotheke, erzählt im Interview, worauf es ankommt.

Welche Bedeutung hat das Frühstück in der TCM?

Mag. Jing Hu: Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, da der Magen von 7 bis 9 Uhr und die Milz von 9 bis 11 Uhr ihre aktive Zeit für die beste Verdauung haben. Das Frühstück sollte warm und gekocht sein, dadurch kann die Mitte aus Sicht der TCM sehr gut gestärkt werden.

Welche Nahrungsmittel und Speisen unterstützen die Verdauung?

Mag. Jing Hu: Gut für die Verdauung sind zum Beispiel Fenchel, Haferflocken, Huhn, Kartoffeln, Kohlsorten, Kürbis, Rind, Rundkornreis, Süßkartoffel und Wurzelgemüse.

Welche grundsätzlichen Ernährungsempfehlungen geben Sie aus Sicht der TCM?

Mag. Jing Hu: Wichtig ist, dass regelmäßig gegessen wird, d.h. dreimal am Tag sind warm gekochte Speisen ideal. Zwischen den Mahlzeiten sollten Pausen von ca. vier Stun-

den liegen. Ein zu spätes Abendessen sollte vermieden werden. Verwenden Sie Gewürze und Kräuter, um die Transformation der Mitte zu stärken und Stagnation vorzubeugen. Essen Sie in Ruhe und kauen Sie sorgfältig. Meiden Sie Fertigprodukte und Süßigkeiten. Bevorzugte Kochmethoden sind Dünsten, Dämpfen, langes Braten und Kochen.

Warum ist es so wichtig, regelmäßig zu essen?

Mag. Jing Hu: Die drei täglichen Mahlzeiten sollten gleichmäßig auf den Tag verteilt werden, um der Bauchspeicheldrüse dazwischen Zeit bei der Insulinproduktion zu geben. Die Regelmäßigkeit bei den Mahlzeiten fördert die Energie und das Wohlbefinden und verringert die Lust auf Süßes. Voraussetzung ist aber, dass die Mahlzeiten alle erforderlichen Nährstoffe, also Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette in hoher Qualität enthalten.

Bitte erklären Sie das Therapiekonzept „Kraftsuppe“! Was ist das?

Mag. Jing Hu: Aus Sicht der TCM entsteht eine Kraftsuppe durch langes Kochen von verschiedenen Zutaten wie Fleisch, Gemüse und Getreide. Durch den langen Kochvorgang kommt es zur Transformation der Zutaten in Energie (Qi), die vom Körper sehr leicht und schnell aufgenommen werden kann.



DR. LEISSER Probiotic
Für mehr Wohlbefinden für den Darm
60 Kapseln: € 24⁹⁰

DR. LEISSER Darmwohl
Für einen gesunden Darm
60 Kapseln: € 16⁸⁰

DR. LEISSER CURCUMIN
Wirkt verdauungsfördernd und entgiftend
60 Kapseln: € 44⁹⁰





Wir sind im Herbst-Modus!

Mag. Peter Gröschl

Die Tage werden kürzer, die Hosen wieder länger. Und während die Eichkatzerl fleißig Vorräte sammeln, stärken wir unsere Abwehrkräfte für den Winter.

Wer nicht gleich in der ersten Infektionswelle einen Schnupfen abbekommen möchte, kann an der Schwelle zwischen Sommer und Herbst viel für eine gesunde Konstitution tun.

Hier ist unser Herbst-Programm:

1. Den Sonnenmangel ausgleichen:

Im Herbst bekommen wir viel weniger Sonnenlicht ab als im Sommer. Das liegt auch daran, dass wir uns wieder mehr in Innenräumen aufhalten. Sonnenlicht spielt bei der Produktion von Vitamin D im Körper eine wichtige Rolle. Fehlt das Sonnenlicht, so wird weniger Vitamin D produziert. Das hat auch Folgen für die Aufnahme und das Einlagern von Kalzium in die Knochen. Wer Muskelschwäche, Gliederschmerzen, erhöhter Infekt-

anfälligkeit, Haarausfall und weiteren Symptomen vorbeugen möchte, sollte auf ausreichend Vitamin-D-Zufuhr achten, gegebenenfalls durch Supplementierung.

2. Das Immunsystem stärken: Wegen der kühleren Temperaturen haben Keime, Bakterien und Viren bessere Überlebenschancen als im Sommer. Zugleich ist unser Immunsystem größeren Herausforderungen ausgesetzt. Wichtig ist, dass wir die Sonnenstunden nützen und auch bei Regenwetter den Weg ins Freie nicht scheuen. Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem, ebenso die Vitamine C, A und E, die Spurenelemente Zink und Selen, der Mineralstoff Magnesium und ausreichend Schlaf!

3. Trockene Luft meiden: Menschen, die an Asthma oder Allergien leiden, kennen das Problem. Ist die Pollensaison endlich bewältigt, kehrt der Herbst ein und wir sind der trockenen, staubigen Luft in (beheizten) Innenräumen ausgeliefert. Eine Qual für Nase, Hals, Rachen und Lunge! Am besten legt man regelmäßig Erholungspausen im Freien ein und sorgt für ausreichend Frischluft in den Innenräumen.

4. Erkältung richtig behandeln: Husten, Halsweh und Schnupfen sind Symptome einer Erkältung. Bei einem grippalen Infekt kommen noch Fieber, Gelenk- und Gliederschmerzen dazu. Jetzt ist Bettruhe ganz wichtig. Zwei bis drei Liter Tee oder Wasser sollte man täglich trinken. Die einzelnen Symptome behandelt man in Absprache mit dem Arzt, der Apothekerin oder dem Apotheker. Empfohlen werden pflanzliche Hustensäfte, Isländisch Moos bei Halsweh, fiebersenkende Lindenblüten und Holunderblüten. Wir wünschen Ihnen einen gesunden, fröhlichen Herbst!



DR. LEISSER

Vitamin D3+K2 Tropfen

VITAMIN D3 - Sonnenvitamin zur gezielten Vitamin-D-Versorgung. Vitamin K trägt zu einer normalen Blutgerinnung und zum Erhalt normaler Knochen bei.
10 ml: € 19⁹⁰



DR. LEISSER

Zink

Das Spurenelement Zink hat eine Funktion beim Erhalt der Schönheit (Haut, Haare und Nägel), für das Immunsystem, die Reproduktion (Testosteronspiegel und Zellteilung) sowie bei kognitiven Funktionen (Gedächtnis).

60 Kapseln: € 22⁹⁰

Homöopathische Pflanzenapotheke

Für Zimmer, Garten und Feld

Wer will seinen Garten nicht frei von chemischen Spritzmitteln und Giften genießen können? Ein giftfreier Garten für unsere Kinder, für Bienen und Tiere ist doch unser aller Wunschtraum. Dies gilt in ähnlicher Weise natürlich auch für unsere Zimmerpflanzen.

Homöopathische Arzneien können uns helfen, unsere Pflanzen zu stärken, sie widerstandsfähig zu machen und gegen schädliche Umwelteinflüsse, Krankheiten, hervorgerufen z.B. durch Pilzbefall, Viren, Bakterien und anderen Schädlingen zu schützen. Behandelte Pflanzen ertragen Hitze- oder Kälteperioden besser und sind weniger krankheitsanfällig. Um dieses Ziel sicher, aber ökologisch zu erreichen, ist das homöopathische Heilmittel die beste Methode.

Die Behandlungsmethode ist nicht schwierig. Sie benötigt nur ein bisschen mehr Zeit, ist aber kostengünstig. Der Zeitpunkt der Anwendung des Mittels macht natürlich einen Unterschied. Ob morgens oder abends, ob es viel geregnet hat, die Temperaturen sehr hoch sind oder die Nächte eisig kalt waren.

Behandlung:

Die Behandlung von Pflanzen mit homöopathischen Arzneien erfordert viel Geduld und Beobachtungsgabe. Der Er-

folg ist die Mühe wert, lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn dieser nicht sofort eintritt.

1. Falls gleich Besserung eintritt, ist keine weitere Behandlung notwendig.
2. Wenn die Besserung nachlässt, wird die Pflanze mit dem gleichen Mittel weiter behandelt, im Abstand von 3 – 4 Tagen.
3. Wenn der Erfolg ausbleibt, muss ein passenderes Mittel gesucht werden.
4. Die homöopathischen Arzneien bewahren Sie bitte nicht in der Nähe von Strahlen (Mikrowelle, Fernseher, Handy) oder im Kühlschrank auf.

Anleitung:

8 – 10 Globuli in 150 ml Wasser auflösen und gut verschütteln. Davon werden 50 ml in eine mit 10 Liter Wasser gefüllte Gießkanne geschüttet und 2 – 3 Minuten gut umgerührt. Bitte verwenden Sie keine Metallgegenstände, sondern Plastik oder Holz.

Es wird morgens oder abends gegossen, wir raten zum Gebrauch von Handschuhen. Reinigen Sie nach Gebrauch alle Gefäße und Gegenstände gut mit heißem Wasser.

Mag. Ilse Leisser & Dr. Winfried Leisser



Ein kleiner Einblick in unsere Pflanzen-Apotheke:

Absterben:

- *Equisetum C20* - Stärkungsmittel
- *Silicea C200*
- *Carbo vegetabilis C30* - bei Welke
- *Cuprum metallicum C30*

Pilzkrankungen:

- *Carbo vegetabilis C30* - schwache und schlaffe Pflanzen mit gelblicher Verfärbung
- *Silicea C200* - Stärkungsmittel der Pflanzen, grau weißer oder schwärzlicher Pilzbefall
- *Sulfur C200* - grau weißlicher Schimmelbefall, manchmal mit schwarzen Flecken
- *Thuja C200* - Universalmittel bei allen Pilz-erkrankungen

Frost- und Hagelschäden:

- *Aconitum C200* - Schock, plötzlicher Kälteeinbruch
 - *Arnica C200* - Schlagverletzungen, Hagel
 - *Calendula C30* - Abschürfung, Verletzung durch Frost (Erfrieren) und darauffolgender Sonneneinstrahlung
 - *Petroleum C200* - Rissverletzungen
- Natürlich stellen wir Ihnen gerne Ihre individuelle homöopathische Apotheke für Pflanzen zusammen.

Ich wünsche Ihnen viele schöne Stunden in einem lebenswerten, ökologisch gesunden Garten!



Hör mal, wer da hämmert.

Mag. Kathrin Spiegelfeld



Ein Migräneanfall kann den Alltag erheblich einschränken. Das Hämmern im Kopf macht es unmöglich, einer normalen Tätigkeit nachzugehen. Wir haben Tipps zur Migräneprevention und Migränebehandlung für Sie zusammengestellt.

Migräne äußert sich anders als normaler Kopfschmerz durch einseitige,

pochende, stechende oder pulsierende starke Schmerzen. Begleitsymptome können Übelkeit und Erbrechen sein. Manche Migränepatienten erleben das Phänomen einer Aura, Sprachstörungen und Lichtempfindlichkeit.

Wann kommt die Migräne?

Auslöser sind Stress, histaminreiche

Nahrungsmittel, bei Frauen die Hormonschwankungen in Folge des Zyklus, Nikotin- und Alkoholkonsum oder Wetterfühligkeit.

Wie kann man vorbeugen?

Als Schutz vor Migräneanfällen wird moderater Ausdauersport mindestens dreimal pro Woche empfohlen: Laufen, schnelles Walken oder Radfahren.

Ein geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus ist wichtig. Achtung: Zu langes Ausschlafen kann einen Migräneanfall auslösen.

Migränepatienten sollten auf Diäten wie Low Carb oder Intervallfasten verzichten. Das migränegeplagte Gehirn braucht Zucker, daher morgens Kohlenhydrate frühstücken und abends vor dem Schlafengehen noch eine Maiswaffel oder einen Müsliriegel na-

schen.

Helfen Sie Ihrem Körper und Ihrem Kopf, sich zu entspannen, z. B. mit der Muskelentspannung nach Jacobson.

Und im Akutfall?

Wenn sich die Migräne anschleicht, nehmen Sie so schnell wie möglich ein Schmerzmittel. Aber Achtung: Schmerzmittel sollten maximal an zehn Tagen pro Monat eingenommen werden, weil sonst ein Teufelskreis entsteht und die Dauermedikation erst recht wieder Migräne auslöst.

Vorhänge zu, hinlegen und Reize reduzieren: Das Gehirn muss aus der Überregung befreit werden.

Ein Espresso mit Zucker sorgt für einen Kohlenhydratkick, der lindernd wirkt, ebenso ein Vollkornbrot mit Honig.



DR. LEISSER

Magnesium+

Als Migräne-Prophylaxe ist eine ausreichende Versorgung mit Magnesium unbedingt empfehlenswert.

60 Kapseln: € 19⁹⁰



HEADEX

Kopfschmerz Roll-Stic

Zur äußerlichen Behandlung von leichten bis mäßig starken Kopfschmerzen.

15 ml: Aktion im August bis Oktober: statt € 18⁹⁰ nur € 16⁹⁰



DR. LEISSER

COENZYM Q10

Zur Vorbeugung und Behandlung von Migräneanfällen.

60 Kapseln: € 29⁹⁰

URO AKUT
Behandelt akute und wiederkehrende Harnwegsinfekte



10 Stück
IM AUGUST
3€ SPAREN
26⁹⁵
~~statt 29⁹⁵~~

URO PROTECT
Beugt Harnwegsinfekten vor



14 Stück
IM AUGUST
3€ SPAREN
23⁹⁰
~~statt 26⁹⁰~~

URO AKUT VEGAN
Behandelt akute und wiederkehrende Harnwegsinfekte



10 Stück
IM AUGUST
3€ SPAREN
30⁹⁰
~~statt 33⁹⁰~~

DR. SCHREIBER'S SCHWITZEX
Unterstützung bei übermäßigem Schwitzen



60 Stück
IM AUGUST
2€ SPAREN
17⁹⁵
~~statt 19⁹⁵~~

DR. LEISSER PROBIOTIC
Wohlbeinden für den Darm



60 Stück
IM AUGUST
3€ SPAREN
21⁹⁰
~~statt 24⁹⁰~~

ANTI BRUMM FORTE
Abwehr gegen Insekten



150 ml
IM AUGUST
2€ SPAREN
14⁹⁰
~~statt 16⁹⁰~~

DR. LEISSER IMMUN+CISTUS
Für ein funktionierendes Immunsystem



300 ml
IM SEPTEMBER
3€ SPAREN
17⁹⁰
~~statt 20⁹⁰~~

GOJISAN SAFT
Multi-Immunformel zur täglichen Unterstützung des Immunsystems



240 ml
IM SEPTEMBER
3€ SPAREN
16⁹⁰
~~statt 19⁹⁰~~

GOJISAN KAPSELN
Multi-Immunformel zur täglichen Unterstützung des Immunsystems



60 Stück
IM SEPTEMBER
3€ SPAREN
16⁹⁰
~~statt 19⁹⁰~~

FEMIDOC MYDAYS
Für Wohlbefinden während der Menstruation



20 Stück
IM SEPTEMBER
3€ SPAREN
11⁹⁰
~~statt 14⁹⁰~~

PARANIX SHAMPOO+NISSENKAMM
Beseitigt Kopfläuse und Nissen



200 ml
IM SEPTEMBER
2€ SPAREN
17⁹⁵
~~statt 19⁹⁵~~

DR. LEISSER MULTIVIT A-Z
Optimale Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen



60 Stück
IM OKTOBER
3€ SPAREN
22⁹⁰
~~statt 25⁹⁰~~

TRAUMA-SALBE
wirkt wärmend



100 g
IM OKTOBER
2€ SPAREN
14²⁰
~~statt 16²⁰~~

TRAUMA-SALBE
wirkt kühlend



100 g
IM OKTOBER
2€ SPAREN
14²⁰
~~statt 16²⁰~~

SANOSTOL SAFT
Lebenswichtige Vitamine zur Ergänzung der Ernährung



460 ml
IM OKTOBER
4€ SPAREN
alle Sorten

DORITHRICIN
Waldbeere & Classic
Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum



20 Stück
IM OKTOBER
1€ SPAREN
9⁹⁵
~~statt 10⁹⁵~~

IMPRESSUM:
HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:
Bewusst X und Homeoecur GmbH,
Vinzenzplatz 10, 2070 Retz
info@bewusstxund.at, Tel.: 01 4401258
GESUNDHEITSMITTEL FÜR
KUNDEN DER BEWUSST X UND
GRUPPE:
Adler Apotheke, Apotheke zur guten
Hoffnung, Apotheke zum weißen Engel,
Billroth Apotheke, Citygate Apotheke,
Gesundheitszentrum Neustift,
Wienerberg Apotheke, Engel Apotheke,
Bären Apotheke

PROJEKTLEITUNG & REDAKTION:
Dr. Elke Gruber-Schwarz, Unternehm-
mensberatung, Gerngasse 22/1, 2391
Kaltenleutgeben, FN339319z
AUTOREN: Nicht die Redaktion sondern
jeder Autor ist für den Inhalt des jewei-
ligen Artikels verantwortlich. Nachdruck
nur mit Angabe der Quelle gestattet.
GESTALTUNG: „Frisch aus der ILKAREI“
DRUCK: druck.at Druck- und Handels-
ges. mbH. FOTOS: Sabine Klimpt
Lichtblick KG, unsplash, istock
Druckfehler vorbehalten, Meinung des
Verfassers

Ihr Gewinn.

1. Preis:

Auszeit für 2 Personen. 2 Übernachtungen in einem von 8 IPP Hotels. Ob Stadt, Land oder Fluss - bitte wählen Sie aus! arte Hotel Wien / Krems / Linz / Salzburg, Althof Retz / Weinviertel / Schwarzalm Zwettl / Waldviertel/ I'm Inn Wieselburg / Mostviertel. Näheres unter: www.ipp-hotels.at.

2. & 3. Preis

Je eine Packung Probiotic und Darmwohl unserer Marke Dr. Leisser.

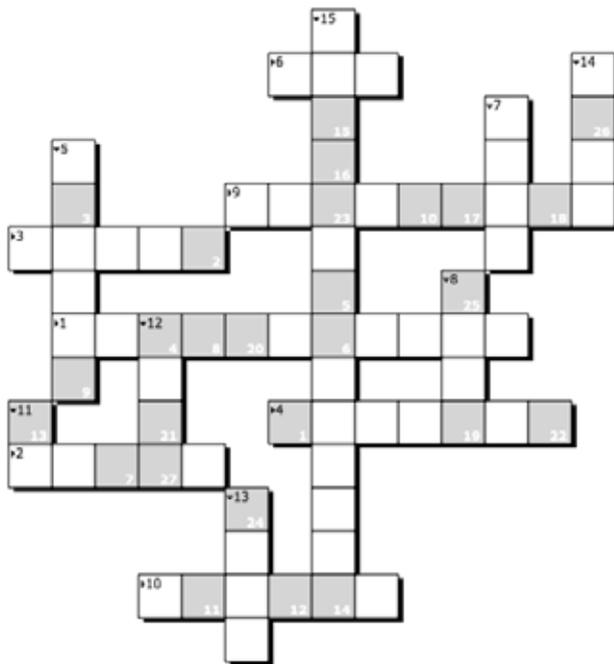
Haben Sie das Lösungswort?

Dann senden Sie es uns bitte an info@bewusstxund.at. Geben Sie uns bitte auch Name, Adresse und Telefonnummer bekannt.

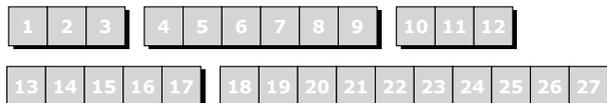
Einsendeschluss ist der 31.10.2022.

Die Gewinner werden aus allen richtigen Einsendungen ermittelt.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.



1. Narkose
2. Kennwort
3. Süßware
4. Cowboyfilm
5. Weltlich
6. Bergweide
7. Streit
8. Hast
9. Menschengewühl
10. Wellenreiter
11. Dezimeter
12. Sehr dringend
13. Nicht weich
14. Nadelbaum
15. Eine Echse ohne Beine



Leissers

AMATIS

Bewusst X'und ... von Anfang an!

FÜR MAMA & BABY



Traumhaft erfrischend!



WWW.DRLEISSER.AT

Der Bewusst X'und Online-Shop.

Bequem & x'und.



**MIT DIESEM
GUTSCHEIN
3€ SPAREN!**

DR. LEISSER Fatburner Kapseln
Jetzt mit diesem Gutschein
um 3 Euro günstiger.

*Bewusst X'und
Online-Shop:*

