

# bewusst Kunde



Mit vielen  
Tipps für einen  
xunden Start  
in den Herbst.

## AUF IN DEN HERBST!



# GUT, BESSER, BEWUSST X'UND

*Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser*

„

Wenn sich Kompetenz und Leidenschaft für Gesundheit treffen, dann entsteht daraus die Marke „Bewusst X'und“. Jeden Tag neu, jeden Tag für Sie.

Wir haben diese Marke geschaffen, um Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung für das hohe Gut Gesundheit.

Ihre Gesundheit täglich zu verbessern, ist unser Ziel, unser Auftrag, unsere Mission.

Und dafür tun wir viel: Das Bewusst X'und-Team bleibt am Ball, hört zu, liest nach, forscht und experimentiert.

Wir lassen nicht locker, es geht ja um viel. Es geht um Ihre Gesundheit. Und dafür setzen wir uns ein.

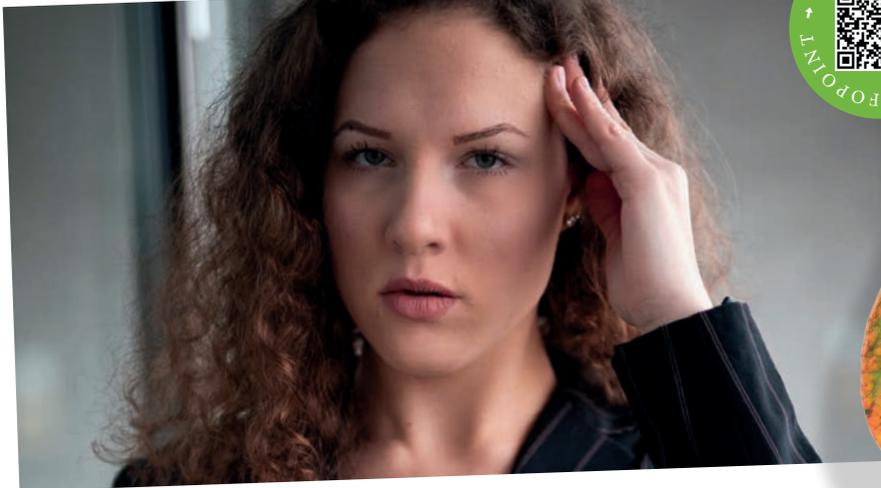
Aktuellen Themen widmen wir uns mit Wissbegierde und Begeisterung. Und einige besonders spannende Highlights haben wir für dieses Magazin ausgewählt.



# GEFAHR ERKANNT, SCHMERZ GEBANNT



PKA Sandra Duxa



MIGRÄNE-PatientInnen beschreiben ihr Leiden wie ein „Gewitter im Kopf“. Ihre häufigste Frage an der Apotheken-Tara lautet: „Wie kann ich trotz Kopfschmerz-Attacken den Alltag gut meistern?“

Hier sind meine Tipps für den Umgang mit Migräne:

**Wichtig zu wissen:** Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz!  
Wissenschaftler haben rund 240 verschiedene Arten von Kopfschmerzen identifiziert.

Typisch für die Migräne sind folgende Merkmale:

- Die Attacken kehren immer wieder.
- Der Schmerz ist mittelgroß bis schwer und pulsierend.
- Während der Schmerzattacke ist man empfindlich gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen.
- Übelkeit und Erbrechen sind häufige Begleiterscheinungen.

### Haben Sie das schon erlebt?

Migränekopfschmerz kann so heftig auftreten, dass ein normaler Alltag nicht mehr möglich ist.

### Wie wird Migräne ausgelöst?

Typische Auslöser für Migräne sind Wetterumschwünge, Stress im Beruf und im Privatleben,

ungesunde Ernährungsgewohnheiten oder Flüssigkeitsmangel.

Bei manchen Menschen lösen histaminhaltige Lebensmittel wie Rotwein und Käse Migräneattacken aus. Auch hormonelle Schwankungen können ein Grund sein.

### Wie schlägt man der Migräne ein Schnippchen?

Meine Empfehlung lautet: Versuchen Sie, in Ihrem Leben Stress zu reduzieren. Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation sind hilfreich, um mehr Ruhe in den Alltag zu bekommen.

Stress lässt sich auch beim Sport abbauen. Wer regelmäßig an der frischen Luft Ausdauersport wie Laufen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen betreibt, hat gute Chancen, dass Häufigkeit, Dauer und Heftigkeit der Migräneattacken abnehmen.

### Indizien sammeln

Da Migräne so individuell auftritt, kann ein Migräne-Tagebuch der erste Schritt zur Besserung sein. Notieren Sie Ihre Alltagsgewohnheiten, Speisen und Getränke, die Sie zu sich nehmen, Schlafdauer und -qualität, Medikamenteneinnahme, Zeitpunkt und Dauer von Migräneattacken.

So kommen Sie Ihrem individuellen Migräne-Auslöser leichter auf die Spur.

### Linderung aus der Apotheke

Es gibt Hinweise darauf, dass bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bei der Migräne-Vorbeugung helfen können. Eine Rolle dabei spielen Vitamin B2, Magnesium, Omega 3-Fettsäuren und Coenzym Q10. Fragen Sie nach unseren Dr. Leisser Nährstoffprodukten für Migräne-Patient:innen.



DR. LEISSER  
Coenzym Q10  
Schützt vor freien Radikalen und steigert die Stoffwechselfunktion  
60 Stück: € 29,80



DR. LEISSER  
Omega 3 Fischöl  
Wirkt positiv auf die Blutfettwerte  
60 Stück: € 29,90



DR. LEISSER  
Magnesium+  
Für eine ausgewogene Magnesiumversorgung  
60 Stück: € 19,90





# TARA MEETS UNIVERSITY

Mag. pharm. Andrea Wirth &  
Mag. pharm. Bernhard Wittig

WIR SIND seit vielen Jahren neben unserer Tätigkeit in der Adler Apotheke auch an der Universität Wien als Lehrende der Studienrichtung Pharmazie tätig. Dabei können die Studierenden von unserer praktischen Erfahrung im Apothekenalltag profitieren.

Für uns ist es ein schöner Ausgleich zur Arbeit an der Tara und der Austausch mit anderen Lehrenden und ProfessorInnen ermöglicht es uns, stets am aktuellen Stand der Wissenschaft zu bleiben. Mit unserer universitären Tätigkeit können wir einen Beitrag zur Ausbildung zu-

künftiger ApothekerInnen leisten und uns macht die Arbeit mit jungen Menschen sehr viel Spaß.

Unsere Chefs Frau Mag. Fiala und Herr Dr. Leisser unterstützen uns dabei, die Tätigkeit in der Apotheke und an der Universität zu verbinden und sind stolz, UniversitätslektorInnen in ihrer Apotheke zu beschäftigen.

Frau Mag. Wirth lehrt im Praktikum „Magistrale Arzneimittelherstellung“. Dort lernen die zukünftigen ApothekerInnen die praktische Herstellung von individuell

verschriebenen Rezepturen wie zum Beispiel Salben, Augentropfen, Zäpfchen oder Kapseln. Die dort erworbenen Fähigkeiten sind in der Apotheke unabdingbar, um zum Beispiel bei Lieferengpässen individuelle Lösungen für die KundInnen zu finden.

Mag. Wittig ist im Praktikum „Produktionsprozesse und Qualitätskontrolle in der Pharmazeutischen Technologie“ tätig. Er kann im Praktikum seine Expertise im Bereich der pflanzlichen Arzneizubereitungen einbringen, die in der Adler Apotheke einen hohen Stellenwert hat.



# UNSERE BEWUSST X'UND FAMILIE

Inspirierend: Unsere Wissenstour



Erfrischend: Unser Sommerfest

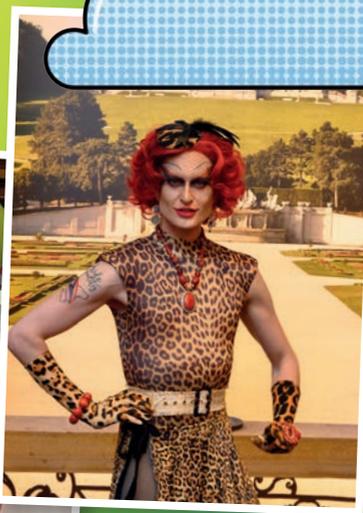


Informativ:  
Unsere  
Dr. Leisser  
Academy



# WIR LEBEN VIELFALT

Mag. pharm. Christina Gart



ZAUBERHAFT war der Besuch von Dragqueen Candy Licious in der Apotheke an der Kettenbrücke. Unsere Erkenntnis: Die Welt ist viel bunter, als wir uns vorstellen können!

Dragqueen Candy Licious las in unserer Apotheke aus Kinderbüchern, in denen es um die Akzeptanz von Lebenskonzepten geht, die einfach ein wenig „anders“ als der Mainstream sind.

Mit ihrem märchenhaften Outfit strahlte unser Gast auf alle Anwesenden eine atemberaubende Faszination aus und ebenso eindrucksvoll war ihr Selbstbewusstsein, mit dem sie für Vielfalt und „Anderssein“ wirbt. Unser Resümee lautete: Davon können wir alle etwas lernen! Trauen wir uns, Individualität zu leben.

Wie das genau geht und was eine Dragqueen überhaupt ist – das hat uns Candy Licious im folgenden Interview beantwortet.

## Interview mit Candy Licious:

Wie hat sich deine Persönlichkeit oder dein Selbstbild durch deine Erfahrungen als Dragqueen entwickelt?

Candy Licious: Durch Drag fand ich nicht nur eine Chosen Family, sondern auch die Möglichkeit, meine negativen Erfahrungen zu verarbeiten und mich zu entwickeln. Mein House of Licious ist meine liebevolle und gefühlvolle Gemeinschaft, die mich zu dem Menschen gemacht hat, der ich heute bin.

Wie siehst du die Verbindung zwischen Drag und der LGBTQ Gemeinschaft? Ist es eine Form von Aktivismus für dich?

Candy Licious: Drag ist aus der queeren Bewegung entstanden und hat sich mittlerweile zum Mainstream entwickelt. Es ruft auf aktuellen Anlässen wieder verstärkt zum Aktivismus auf. Für mich ist Drag eine Möglichkeit, meinen Aktivismus lauter und bunter zum Ausdruck zu bringen!

Hast du Tipps für Menschen, die selbst Drag ausprobieren wollen oder sich unsicher fühlen, ob sie es wagen sollen?

Candy Licious: Ich kann nur empfehlen, es einfach auszuprobieren! Oder schreibt mich an und ich gebe gerne Tipps :-). Auf YouTube findet man Tutorials. Was aber nicht hilft: RuPauls Dragrace zu schauen! Das zeigt ein Bild von Drag, aber die meisten müssen ohne die großen Kostüme anfangen.

Danke, Candy Licious, für diese spannenden Einblicke in eine Welt, die von Toleranz und Offenheit geprägt ist. Lasst uns gemeinsam ein Umfeld schaffen, in dem jeder Mensch akzeptiert wird, einfach so, wie er oder sie ist!



# HERBST- BLUES



Elke Ziegler-Drogistin



DIE TAGE werden kürzer, die Hosen länger. Keine Frage: Der Herbst ist da. Und pünktlich mit dem Temperatursturz kippt bei manchen Menschen auch die Stimmung in den Keller.

Herbstblues nennt sich dieses Phänomen. Man fühlt sich antriebslos, müde und gereizt. Keine Lust auf irgendetwas. Am liebsten würde man sich jetzt in eine kuschelige Höhle zurückziehen und bis zum Frühling durchschlafen.

So hätte es Mutter Natur eigentlich vorgehen. Evolutionär fährt der Organismus in dunklen, kalten Episoden seine Funktionen hinunter. Im Energiesparmodus möchten die Lebewesen gerne warten, bis die warme Sonne ihre Geister wieder weckt.

Aber leider, leider: Das moderne Leben gönnt uns keine Pause. Und wir müssen uns irgendwie mit der Stimmungslaute arrangieren.

## Was ist schuld am Stimmungstief?

Aus dem Gleichgewicht gerät die Gemütslage meist aufgrund des Lichtmangels. Wenn morgens der Wecker klingelt und es draußen noch finster ist, fehlt das Sonnenlicht als natürlicher Taktgeber für den Schlaf-Wach-Rhythmus. Versteckt sich die Sonne dann sogar den ganzen Tag lang, so bleibt auch die Ausschüttung des Gute-Laune-Hormons Serotonin aus. Hingegen produziert der Körper üppig Melatonin und dieser Stoff macht uns müde und träge.

## Wussten Sie...?

Wer im Herbst zum Schokotiger wird, darf sich nicht wundern: Schokolade enthält Tryptophan, eine Aminosäure, aus der im Gehirn Serotonin gebildet wird. Auch Bananen, Datteln und Feigen sind reich an Tryptophan.

## Meine Tipps gegen den Herbstblues

1. Tageslicht tanken! Nützen Sie jede Gelegenheit für einen Aufenthalt im Freien. Selbst bei bedecktem Himmel ist die Lichtausbeute höher als bei künstlicher Beleuchtung. Lichttherapielampen können zusätzlich verwendet werden. Ihr Lichtspektrum gleicht dem des Sonnenlichts.
2. Aktiv bleiben! Der Sommer war reich an fröhlichen Erlebnissen, warum im Herbst darauf verzichten? Freunde treffen, Spaß haben, tanzen gehen oder ins Kino – all das setzt dem Alltag ein Krönchen auf.
3. Sport verschleudert Trübsal! Notieren Sie Ihre Bewegungseinheiten fix im Kalender. Workout im Fitness-Center, Schwimmen im Hallenbad, Joggen im Park: Nach einer Trainingseinheit geht es der Seele besser, zugleich kommt der Kreislauf in Schwung und das Immunsystem wird gestärkt.
4. Gemütlich ist okay! Draußen ist es grau,

drinnen umso kuscheliger. Zelebrieren Sie Ihre Wohlmomente mit Kerzenlicht, einem heißen Bad, köstlichem Essen. Was gibt es Schöneres, als in einem spannenden Krimi zu versinken, wenn der Regen ans Fenster klatscht?

5. Vitamine und Pflanzenkraft spenden gute Laune! Vitaminreiche Speisen und Snacks versorgen den Körper mit wichtigen Nähr-

stoffen. Da es in der sonnenarmen Jahreszeit zu einem Vitamin-D-Mangel kommen kann, sollte dieses bei Bedarf supplementiert werden. Stimmungsaufhellend, beruhigend und angstlösend wirkt Johanniskraut.



DR. LEISSER  
Dolce Vita  
Für die psychische und  
seelische Balance  
60 Stück: € 17,80



DR. LEISSER  
B-Komplex  
Für Nerven, Psyche und Stoff-  
wechsel  
60 Stück: € 29,90



DR. LEISSER  
Buddha  
Mit Ashwagandha, Rosenwurz und  
Schisandra  
60 Stück: € 24,95

# Ein gutes Bauchgefühl

Mag. pharm.  
Vedrana Radumilo



WENN der Bauch drückt, zwickt, brennt und rumort, kann das ziemlich unangenehm sein. Die erfreuliche Nachricht: Mit der richtigen Ernährung haben Sie gute Chancen, die rebellische Körpermitte zu besänftigen.

## Der Bauch und seine Leiden

So manches Essen liegt einem schwer im Magen. Der Bauch schmerzt, Übelkeit macht sich bemerkbar, Sodbrennen strahlt bis in Hals und Rachen aus.

Eine akute Gastritis weist darauf hin, dass die Magenschleimhaut Schaden genom-

men hat. Und schließlich kann es zu Durchfall, Verstopfung und Blähungen kommen – lauter unangenehme Hinweise auf einen aus den Fugen geratenen Magen-Darm-Trakt.

## Was ist schuld daran?

Treten derartige Symptome

regelmäßig auf, sollte man die eigenen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten unter die Lupe nehmen.

Manche Lebensmittel sind schwer verdaulich und führen zu Blähungen, Bauchschmerzen und Völlegefühl. Auch die Zubereitungsweise sollte beachtet werden: Einige Menschen vertragen rohes Obst und Gemüse schlecht, andere klagen nach frittierten oder fettreichen Speisen über Bauchweh.

Neben Kaffee und Alkohol spielen auch Intoleranzen hinsichtlich Milchprodukten, Fructose und Gluten eine symptomauslösende Rolle.

## Was tut dem Bauch gut?

- Basische Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis und Haferflocken sind leicht verträglich und schonen den Magen.
- Gedünstetes Gemüse wie Fenchel, Karotten, Zucchini und Kürbis belastet den Magen-Darm-Trakt nicht.
- Vom Obststeller naschen Sie am besten Bananen und reife Birnen. Äpfel verarbeitet man zu einem magenschonenden Kompott.
- Mageres gedünstetes Kalb- oder Geflügelfleisch kann auch bei Magenbeschwerden genossen werden.
- Gut verträglich sind

Suppen und Eintöpfe.

**Tipp:** Gönnen Sie sich beim Essen Ruhe, kauen Sie gut und halten Sie regelmäßige Essenszeiten ein.

## Mit Kräutern den Bauch entspannen

Mutter Natur versorgt uns mit einer Fülle bauchfreundlicher Heilpflanzen!

Wahre Wunder wirken Kamille, Pfefferminze, Fenchel, Anis und Kümmel. Salbei und Löwenzahn können mit ihren Bitterstoffen Völlegefühl und Blähungen lindern. Andere Heilpflanzen wie Eibisch oder Süßholzwurzel sind für ihre magenschleimhautschützenden Wirkungen bekannt.

Da jedes Magenleiden eine individuelle Behandlung erfordert, laden wir Sie herzlich zu einer Beratung in unserer Apotheke ein!



DR. LEISSER  
Basenpulver+  
Für einen normalen  
Säure-Basen-Haushalt  
150 g: € 16,90



DR. LEISSER  
Stoffwechsel  
Für einen normalen  
Säure-Basen-Haushalt  
60 Stück: € 24,90

# GESCHICHTEN AUF DER HAUT



PKA Betül Cakmak

DA SITZT ein Schmetterling neckisch auf der Schulter, dort entfaltet ein Adler majestätisch seine Schwingen: Tattoos sind ein trendiges Lifestyle-Statement, wie auch eine Studie zeigt.

Jede vierte Person in Österreich hat laut einer IMAS-Umfrage zumindest eine Tätowierung. Bei den Jungen (bis 35 Jahre) sind es sogar mehr als zwei Fünftel, die eines oder mehrere Tattoos am Körper tragen.

Für 59% der Befragten sind Tattoos reine Privatsache – die Körperbilder regen kaum noch jemanden auf. Und in der Gruppe der Tätowierten steht ohnehin fest: Tattoos gehören dazu, um sich selbst auszudrücken oder werden als Kunstform zelebriert.

## Tattoo: Was kommt da auf mich zu?

Wer jetzt darüber nachdenkt, sich ein Tattoo stechen zu lassen, sollte sich darauf einstellen, dass die Wundheilung bis zu einem dreiviertel Jahr dauern kann.

Nach dem Tätowieren wird die frisch verzierte Körperstelle vom Tätowierer mit einem sterilen Tuch gesäubert, mit einer Salbe behandelt

und dann mit einer Folie bedeckt oder mit einem sterilen, luftdurchlässigen Verband geschützt.

Die Abdeckung sollte nach vier bis fünf Stunden entfernt werden.

## Die weiteren Pflegeschritte:

- Tattoo mit lauwarmem Wasser und medizinischer Seife waschen (dabei keinen Waschlappen verwenden!)
- Trocken tupfen (nicht reiben!)
- Heilsalbe auftragen
- Zum Schutz der Wunde mit einem Verband abdecken (nach jeder Säuberung, ca. zwei bis drei Tage lang)

Der Heilungsprozess dauert mindestens 14 Tage lang. Die Hautstelle sollte dabei weiterhin dünn mit einer speziellen Heilsalbe eingecremt werden.

## Weder Sonne noch Schwimmbad!

Eng anliegende Kleidung sollte vermieden werden, weil jede Form von Reibung dem frischen Tattoo schadet. Luftzufuhr fördert den Heilungsprozess.

Gleichzeitig muss das Tattoo vor direkter Son-



Symbalfoto

neneinstrahlung geschützt werden, weshalb die Verwendung einer Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen wird. Zwei bis vier Wochen lang gilt: Keine Besuche im Schwimmbad und in der Sauna! Chlor kann die Haut übermäßig austrocknen, beim Schwimmen oder Schwitzen wird die Haut aufgeweicht und Bakterien könnten in die

Wunde gelangen. Nach zirka drei Wochen ist die Zellregeneration im Bereich des neuen Tattoos abgeschlossen. Wichtig ist jetzt, dass die frisch verheilte Stelle weiterhin mit einer feuchtigkeitsspendenden Pflegesalbe versorgt wird. Wir wünschen: Viel Freude an Ihrem neuen Tattoo!

# WOW!

Speziell für Hund und Katz' wurden die Dr. Leisser WauMiau Produkte entwickelt. Unsere Erfahrung zeigt, dass die Nahrungsergänzungen nach den Richtlinien der Traditionellen Europäischen Medizin bei den Vierbeinern gut wirken.

Von Susanne Mair



ZUM BEISPIEL bei Durchfall, einer bei Hunden häufig auftretenden Verdauungsstörung.

Susanne Mair, Tierexpertin in der Billroth Apotheke, schildert einen aktuellen Fall, in dem die zweijährige Kooikerhondje-Hündin einer

Kundin betroffen war.

„Die Kundin und ihr Hund waren Dauergast beim Tierarzt, weil einfach nichts gegen den andauernden Durchfall half“, berichtet Susanne Mair.

Blut und Darmbakterien seien bereits untersucht

worden, der Tierarzt habe eine Ausschluss-Diät vorgeschlagen. Sie habe der Kundin zum Ausprobieren ein paar Stück „Dr. Leissers WauMiau Magen Darm Komplex“ Hundeknochen in die Hand gedrückt.

## Und siehe da: Die Spezialkekse halfen! Der Durchfall verschwand.

„Ich riet der Kundin zu einer artgerechten Fütterung mit frischem Rindfleisch und Hühnerhälften ohne Haut“, schildert Susanne Mair die weitere Vorgangsweise.

Hunde müssen starke Verdauungssäfte produzieren, um Fleisch und Knochen verdauen zu können. Dr. Leissers WauMiau Magen Darm Komplex Hundeknochen haben die positive Eigenschaft, überschüssige Verdauungssäfte aufzusaugen und zu binden.

Mit zehn Säckchen WauMiau Magen Darm Komplex fuhren Kundin und Hund in den Urlaub. In Kombination mit der Ernährungsempfehlung bekamen sie schließlich das Durchfall-Problem in den Griff.

„Das Aufsaugen von überschüssigen Verdauungssäften und eventuell auch anderer Stoffe wie Pilze, Schlacken und falschen Darmbakterien wirkt beim Hund wie eine Darmreinigung“, erklärt Susanne Mair. Sie empfiehlt, die Kur mit Dr. Leisser WauMiau Magen Darm Komplex zehn Tage lang durchzuführen. Das Phänomen der Darmreinigung kennt man übrigens auch aus der Humanmedizin, wo das sensible Gleichgewicht im Darm mit Zeolith Pulver oder Tonerde reguliert wird.

## Was steckt in Dr. Leissers WauMiau Magen Darm Komplex?

- Bio Vollkornhafer, Birkenkohle, Kamille
- Viele Ballaststoffe

## Wie wirkt Dr. Leissers WauMiau Magen Darm Komplex?

Birkenkohle bindet jene Stoffe, die Durchfall oder Erbrechen verursachen. Kamille wirkt entspannend und besänftigend auf Magen und Darm.

Die Ballaststoffe saugen die unverbrauchten Verdauungssäfte auf und binden diese. Gleichzeitig sorgen die Ballaststoffe für einen mühelosen Stuhlgang, der noch dazu weniger geruchsintensiv als üblich ist.

Wir wünschen allen Vierbeinern und Tierfreundinnen und Tierfreunden einen fröhlichen, gesunden Herbst!

DR. LEISSER  
WauMiau  
25 g: € 5,90



# DAS SOLLTE SCHULE MACHEN!

Alle Hefte und Bücher eingepackt? Jause dabei? Dann ab in die Schule! Wie Kinder fit, schlau und gut gelaunt durch den Schulalltag kommen, das lesen Sie hier!



Mag. pharm.  
Dr. Sascha Rebitzer

## Tipp Nr. 1: Nie ohne Frühstück

Hungrige Kids vollbringen keine Heldentaten. Die Challenge lautet, selbst die absoluten „Morgenmuffel“ unter den Schulkindern für einen Joghurtdrink, ein Glas Milch oder einen frisch zubereiteten Smoothie zu begeistern.

Die beste Power-Basis für einen erfolgreichen Schultag liefern Müslis und Getreidebreie, vor allem Haferbrei, idealerweise verfeinert mit Milch, Joghurt, Nüssen, Rosinen und frischem Obst. Auch Vollkornbrot oder -gebäck mit Topfen, Käse und Gemüse-Sticks sorgen für einen Energiekick am Morgen.

## Tipp Nr. 2: Die richtige Jause

Eine Jause am Vormittag und eventuell auch nachmittags ist wichtig, um die lange Zeitspanne bis zur nächsten Hauptmahlzeit zu überbrücken. Wenn Kinder am Vormittag zwei Mahlzeiten zu

sich nehmen, sind sie nachweislich konzentrierter, besser aufnahmefähig und leistungsfähiger. Viele Schulbuffets bieten gesunde Snacks an. Alternativ enthält die liebevoll bestückte Jausenbox von zuhause stärkende Kohlenhydrate und viele frische Vitamine. Wichtig ist, Kinder immer wieder ans Trinken zu erinnern – als kalorienarme Durstlöscher eignen sich Wasser, Kräutertees oder verdünnte Fruchtsäfte.

## Tipp Nr. 3: Mikronährstoffe für die Konzentration

Mit einer Extraportion „Brainfood“ funktioniert die Denkarbeit viel besser. Ein Mangel an Phosphor, Zink, Selen, Eisen, Magnesium oder Kalium kann die Gehirnleistung und die Konzentrationsfähigkeit einschränken. Wird dem Körper zu wenig Vitamin B6, B12 und Folsäure zugeführt, so wirkt sich dies negativ auf die Funktion der Nervenbotenstoffe aus. Leider liegt,

das haben Ernährungsstudien gezeigt, bei vielen Kindern eine Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen vor. Um Defizite auszugleichen, kann es sinnvoll sein, eine auf den Bedarf des Kindes abgestimmte Nährstoff-Ergänzung anzubieten.

## Tipp Nr. 4: Bewegung zum Stressabbau

Der Leistungsdruck in der Schule ist enorm, umso wichtiger ist es, dass die Kinder in der Freizeit Ausgleich finden. Aktivitäten im Freien verbessern die Stresstoleranz und schützen vor vielen Krankheiten sowie Übergewicht. Außerdem wird dabei durch eine bessere Durchblutung des Gehirns die Gedächtnisleistung gesteigert und das wiederum hilft beim Erledigen der Hausaufgaben und beim Lernen.

## Tipp Nr. 5: Gib den Viren keine Chance!

Spätestens seit der Covid-Pandemie ist klar: Wird in der Klasse fleißig geniest und gehustet, sind bald alle krank. Die Hygieneregeln sollten daher weiterhin Beachtung finden und regelmäßiges Lüften holt virenfreie Frischluft in den Klassenraum. Für starke Abwehrkräfte sorgt das Triumvirat aus Vitamin C, Vitamin D und Vitamin E. Auch Eisen, Zink, Jod und das Spurenelement Selen aktivieren das Immunsystem.

Und was man nicht vergessen sollte: Gut ausgeschlafene Kinder haben mehr Spaß in der Schule und bleiben länger gesund! Abendliche Rituale für ein entspanntes Ein- und Durchschlafen können dabei hilfreich sein.

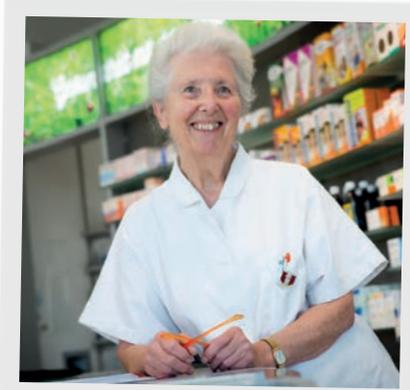
**Unser Tipp:** Ausgewählte ätherische Öle haben eine beruhigende Wirkung auf Geist und Körper. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.



NORSAN  
Omega-3 Arktis  
Gut für Herz, Augen und Gehirn.  
200 ml

„ Glückwunsch! Auch wenn Sie es gar nicht glauben können, schon bald werden Sie Ihr Baby in den Armen halten. Bestimmt kreisen Ihnen viele Gedanken durch den Kopf. Für einen guten Start in diese neue und

aufregende Zeit habe ich Ihnen erstklassige Produkte aus sorgfältig ausgewählten, größtenteils biologischen Zutaten zusammengestellt, die alle liebevoll händisch hergestellt werden.



Mag. pharm. Ilse Leisser

“

## IN FREUDIGER ERWARTUNG ...



**Tipp 1: Morgendliche Übelkeit:** Übelkeit und Erbrechen sind in den ersten Wochen der Schwangerschaft keine Seltenheit. Es wird angenommen, dass hormonelle Veränderungen im Körper eine Rolle spielen. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichender Schlaf und Stressvermeidung können helfen, mit der Schwangerschaftsübelkeit umzugehen. Ein kleines Frühstück im Bett mit Zwieback, Vollkornkeks und AMATIS Tee gegen Übelkeit oder Pfefferminz Tee können helfen.

**Tipp 2: Müde und schwere Beine:** Da in der Schwangerschaft durch den Einfluss der Hormone das Bindegewebe aufgelockert wird und zeitgleich auch mehr Blut durch den Körper fließt, kommt es nicht sel-

ten zu Problemen mit den Venen. Besonders an den Beinen begünstigen diese Faktoren die Entstehung von Krampfadern. Krampfadern in der Schwangerschaft können durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen und regelmäßige Bewegung verhindert werden. Unser AMATIS Venen Tee und Venen Gel können ebenfalls helfen, die Durchblutung zu fördern und die Beine zu beleben.

**Tipp 3: Hämorrhoiden:** Kaum jemand spricht gerne darüber und doch sind zahlreiche Schwangere davon betroffen. Der zunehmende Druck durch Gebärmutter und Kind, Verstopfung, sowie die schwangerschaftsbedingte Weitstellung der Gefäße verursachen bei nahezu jeder zweiten Schwangeren Hämorrhoiden.

**Tipp 1:** Geeignet auch bei Übelkeit aufgrund einer Magenverstimmung.

**Tipp 2:** "Lieber liegen und gehen als sitzen und stehen!" ;-)

**Tipp 3:** Verwenden Sie nach dem Sitzbad keine Seife, damit der Gerbstoff nachhaltig mit der Haut reagieren kann.

# GEWINNEN!

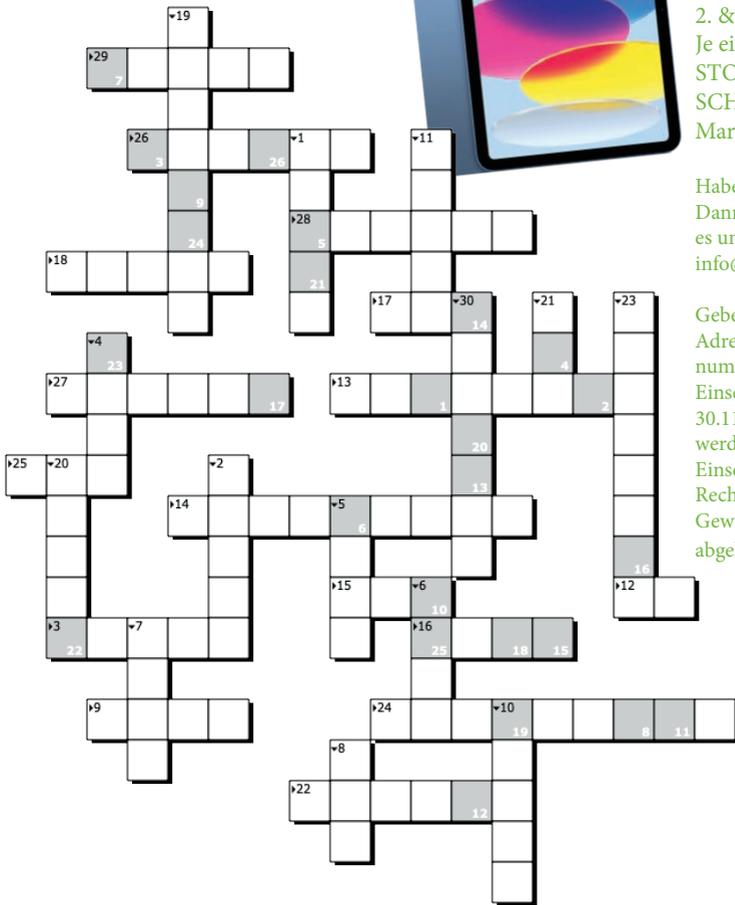


1. Preis: Ein Apple iPad.

2. & 3. Preis:  
Je eine Packung  
STOFFWECHSEL und  
SCHLAFGUT 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 Telefon-  
nummer bekannt.  
Einsendeschluss ist der  
30.11.2023. Die Gewinner  
werden aus allen richtigen  
Einsendungen ermittelt. Der  
Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Gewinne können nicht in bar  
abgelöst werden.



Ihr Gewinn

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26

- |                        |                           |                       |
|------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 1. Tasteninstrument    | 11. Zwangslage            | 21. anders als früher |
| 2. Verhalten           | 12. Technische Hochschule | 22. Jemanden erinnern |
| 3. Rhombus             | 13. Spielwerk             | 23. Sittenprediger    |
| 4. Deko Schmuck        | 14. versäumen             | 24. Zeitanzeiger      |
| 5. Nadelbaum           | 15. Zimmer                | 25. Erdmetall         |
| 6. Kundgebung          | 16. kleiner Behälter      | 26. verwirrt          |
| 7. Gewohnheit          | 17. Honigwein             | 27. Düngemittel       |
| 8. Stadt in Frankreich | 18. zartes Fleisch        | 28. Areal, Bereich    |
| 9. farbenfroh          | 19. Balkanstaat           | 29. Artistensprung    |
| 10. Laufvogel          | 20. Arbeitsfreude         | 30. Aufgussutensil    |

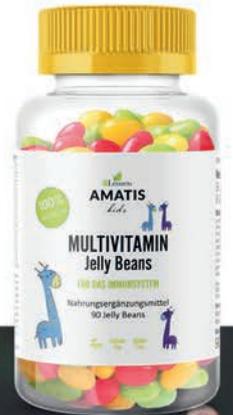


Leissers  
**AMATIS**  
kids

# VITAMINE FÜR DIE KLEINEN

*Für ein gesundes  
Immunsystem*

IN 3  
GESCHMACKS-  
RICHTUNGEN



**DR. LEISSER  
IMMUN+CISTUS SAFT**  
Mikronährstoff-Versorgung mit  
Pflanzenkraft für die ganze Familie



300 ml  
SEPTEMBER  
20% RABATT  
€ 16<sup>92</sup>  
~~20,90~~

**DR. LEISSER  
MAGNESIUM+**  
Für eine ausgewogene Magnesium-  
versorgung



60 Stück  
SEPTEMBER  
15% RABATT  
€ 16<sup>92</sup>  
~~19,90~~

**VOLTADOL<sup>®</sup> FORTE  
SCHMERZGEL:**  
Entzündungshemmend & schmerz-  
stillend



150 g  
SEPTEMBER  
12% RABATT  
€ 22<sup>79</sup>  
~~25,90~~

**DR. LEISSER  
STERNANIS+C BIO**  
Eine Heilpflanze, reich an ätheri-  
schen Ölen



60 Stück  
OKTOBER  
20% RABATT  
€ 15<sup>92</sup>  
~~19,90~~

**DR. LEISSER  
MULTIVIT A-Z**  
Für eine optimale Versorgung mit  
Vitaminen, Mineralstoffen und  
Spurenelementen



60 Stück  
OKTOBER  
15% RABATT  
€ 22<sup>02</sup>  
~~25,90~~

**PROSPAN<sup>®</sup>  
HUSTENTROPFEN**  
Hochkonzentriert bei Husten &  
Bronchitis



100 ml  
OKTOBER  
20% RABATT  
€ 14<sup>52</sup>  
~~16,50~~

**DR. LEISSER  
VITAMIN D3 TROPFEN**  
Für einen gesunden Knochenauf-  
bau und ein stabiles Immunsystem



30 ml  
NOVEMBER  
20% RABATT  
€ 19<sup>12</sup>  
~~23,90~~

**DR. LEISSER  
ANTISTRESS**  
Hilft beim Entspannen und erhöht  
die Belastbarkeit



60 Stück  
NOVEMBER  
20% RABATT  
€ 23<sup>92</sup>  
~~29,90~~

**SINUPRET<sup>®</sup> INTENS**  
Zur Behandlung von Entzündun-  
gen der Nasennebenhöhlen



40 Stück  
NOVEMBER  
12% RABATT  
€ 27<sup>72</sup>  
~~31,50~~

IMPRESSUM:  
HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:  
Bewusst X und Homeocur GmbH,  
Vinzenzplatz 10, 2070 Retz  
info@bewusstxund.at, Tel.: 01 4401258  
GESUNDHEITSSINFORMATION FÜR  
KUNDEN DER BEWUSST X' UND GRUPPE:  
Adler Apotheke, Apotheke zur guten Hoffnung,  
Apotheke zum weißen Engel, Billroth Apo-  
theke, Citygate Apotheke, Gesundheitszentrum

Neustift,  
Wienerberg Apotheke, Engel Apotheke, Bären  
Apotheke, Apotheke an der Kettenbrücke,  
Rosenhügel Apotheke  
PROJEKTLEITUNG & REDAKTION:  
Dr. Elke Gruber-Schwarz, Unternehmensber-  
atung, Gerngasse 22/1, 2391 Kaltenleutgeben,  
FN339319z  
AUTOREN: Nicht die Redaktion sondern jeder  
Autor ist für den Inhalt des jeweiligen Artikels

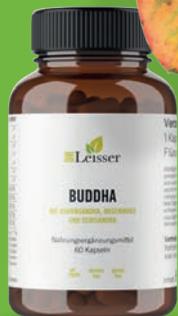
verantwortlich. Nachdruck nur mit Angabe der  
Quelle gestattet.  
GESTALTUNG: Frisch aus der ILKAREI  
DRUCK: druck.at Druck- und Handelsges.  
mbH.  
FOTOS: Dr. Barbara Wirl, Wirl Photo, unsplash,  
istock, freepix  
Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers



Aktionen

Der Bewusst X'und Online-Shop.

Bequem &  
x'und!



Mit diesem  
**GUTSCHEIN**  
3 € sparen!

DR. LEISSER Buddha  
Mit Ashwagandha, Rosenwurz &  
Schisandra. Aktion gültig von  
1.9.2023 bis 30.11.2023

Bewusst X'und  
Online-Shop:

