

BEWUSST UND *Magazin*

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

DIE BESTEN TIPPS

SEITE 4

ENTSCHLACKEN, DETOXEN & CO

RAUS MIT DEM GIFT!

SEITE 6

ANGST & PHOBIEN

CORONA UND DIE EMOTIONALEN FOLGEN

SEITE 12

SUPERFOOD FÜR DIE HAUT

ERDBEEREN & SPINAT, NICHT NUR FÜR DEN SALAT!

SEITE 28

TOP PRODUKTE

in unserem **BEWUSST X'UND**
Onlineshop – 24 h bestellbar

www.bewusstxund.at/webshop



VORTEIL FÜR
NEUKUNDEN:
20 % RABATT
MIT DEM CODE
„PREMIUM“

Ausgabe 8 | Frühling 2021

PCR-TESTS & ANTIGEN SCHNELLTESTS ++ OHNE WARTEZEIT++ RASCH&UNKOMPLIZIERT BEI UNS!

Kennen Sie schon unseren
Bewusst X'und Online-Shop?



NEIN, NA DANN WIRD ES ABER ZEIT!

Besuchen Sie uns auf www.bewusstxund.at/webshop

Wir bieten Ihnen eine Vielzahl an Arzneimitteln zu bevorzugten Preisen und eine große Auswahl an Marken & Produkten. Natürlich sind wir auch weiterhin für Sie zu unseren Apotheken-Öffnungszeiten da. Egal ob telefonisch oder persönlich – mit unserem Expertenwissen helfen wir Ihnen gerne weiter!

ABER ... Sie können ab jetzt zusätzlich, 24 Stunden – rund um die Uhr und bequem von zuhause aus – über unseren Webshop Ihre Produkte bestellen und diese unkompliziert zu sich nach Hause liefern lassen.

Besuchen Sie uns auf www.bewusstxund.at/webshop und tauchen Sie ein in unsere **Bewusst X'unde** Welt!

IHRE VORTEILE:

- ✓ **FLEXIBEL!**
Bestellen Sie 0–24h bequem online von zuhause oder unterwegs.
- ✓ **PERSÖNLICH FÜR SIE DA!**
Kompetente Beratung und Expertenwissen aus unseren BX-Partner-Apotheken stellen wir Ihnen gerne bereit – einfach anrufen oder vorbeikommen!
- ✓ **GROSSE PRODUKTAUSWAHL ZU TOP-PREISEN!**
Ob Schmerzen, Fieber oder sonstige Beschwerden, wir führen ein umfangreiches Sortiment aus dem Sie wählen können.
- ✓ **SCHNELLE LIEFERUNG!**
Wir versenden unsere Produkte täglich.
- ✓ **VERLÄSSLICHE ZUSTELLUNG!**
Versand via Österreichische Post oder unserer „flitzenden Botenfahrer“.
- ✓ **KEINE VERSANDKOSTEN**
Ab einem Bestellwert von 40 €.
- ✓ **ÖSTERREICHISCHE PREMIUMPRODUKTE VON ÖSTERREICHISCHEN APOTHEKEN!**
Mit Liebe & Sorgfalt für Sie hergestellt.



VORWORT

Liebe **Bewusst X'und** KundInnen und LeserInnen,

eine neue Jahreszeit, ein neuer Frühlings-Beginn! Ein Beginn, den wir uns alle nach der harten – von Corona geprägten – Winterzeit sehnlichst herbeigesehnt haben. So wie die Blumen & Blüten erwachen und sich entfalten, so sollten auch wir es tun. Frische Luft, wärmere Temperaturen und eine „neue“ Freiheit genießen. Unser Körper, aber auch unsere Seele muss sich erst von den Strapazen der letzten Monate erholen und neue Energie sammeln. Nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Freiheit ist und bleibt unser höchstes Gut. Wir sollten **Bewusst X'und** und sorgsam damit umgehen!

In dieser Ausgabe gehen wir verstärkt auf Themen wie Frühjahrsmüdigkeit, Allergien und Detox-Behandlungen ein. Ebenso gibt's eine Hilfestellung zur Stressreduktion und Motivation gegen Angstzustände & Phobien. Weiters stellen wir wichtige Mikronährstoffe vor und versorgen Sie mit Informationen zu Gesundheits- & Schönheitsthemen. Da dürfen unsere Eigenmarken, Dr. Leisser und Dr. Leisser cosmetics, selbstverständlich nicht fehlen. Aber seien Sie gespannt!

Ich hoffe für uns alle, dass wir die „Frühlingsgefühle“ unbeschwert wahrnehmen und die wärmere Jahreszeit – anders als letztes Jahr – vollständig genießen können. Es wird Zeit. Zeit, dass es besser wird und aufwärts geht. Also erfreuen wir uns an dem was wir haben und denken an die positiven Dinge in unserem Leben, und die guten, die noch eintreten werden.

Nun wünsche ich viel Freude mit unserer neuen **Bewusst X'unden** Frühjahrsausgabe, die wieder viele interessante Themen beinhaltet und für Sie einige Experten-Tipps bereithält.
Einen wunderbaren Frühlingbeginn – atmen Sie durch und holen Sie sich Kraft & Energie!

Bewusst X'unde und herzliche Grüße
Ihr Dr. Klaus Leisser

BEWUSST X'UND WEBSHOP KONTAKTLOS - SICHER - SCHNELL

persönliche Beratung!



WWW.BEWUSSTXUND.AT/WEBSHOP



FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

DIE BESTEN TIPPS



Endlich ist der Frühling da! Die Natur um uns herum wächst und erwacht. Alles ist Aktivität, Offenheit, Wachstum. Unsere Stimmung wird durch das Vitamin D der Sonne positiv verändert, welches das Energieniveau anhebt und uns fröhlicher und aufgeregter macht. Für manche bringt der Frühling aber auch eine unangenehme Nebenwirkung mit sich: die Frühjahrsmüdigkeit.

Wie kommt es zur Frühjahrsmüdigkeit?

Die Energie des Frühlings begünstigt die Entladung der Giftstoffe, die über den Winter angesammelt wurden. Diese entstehen häufig aufgrund mangelnder körperlicher Aktivität an der frischen Luft und der Ernährung. Denn in den kalten Monaten tendieren wir dazu, vor allem tierische Nahrungs-

mittel, Fleisch, gesättigte Fette oder zu trockene Lebensmittel wie Cracker und Toast zu verzehren. Das überlastet unsere Leber, eine der wichtigsten Filter in unserem Körper. Im Frühling ist sie nun aber am aktivsten. Die aufsteigende und öffnende Energie steigt auf der rechten Seite, wo sich die Leber befindet, stärker an. Wird die Leber dabei überlastet, kann die Energie nicht richtig fließen und verursacht dadurch die bekannte Frühjahrsmüdigkeit.

Was sind die Symptome?

Leider hindert uns die Frühjahrsmüdigkeit daran die wunderbare Energie zu genießen, die im Frühling alles erfüllt. Folglich führt sie zu klassischen Symptomen wie Appetitlosigkeit, emotionale Krisen und einer tiefen, ständigen Müdigkeit.

Ist Frühjahrsmüdigkeit gefährlich?

Man muss sich nicht sorgen, wenn man mit Eintreten des Frühlings auf einmal mehr Bedürfnis nach Schlaf hat. Es ist

in der Tat völlig normal Frühjahrsmüdigkeit zu empfinden. Die Tage sind länger, die Sonneneinstrahlung ist erhöht und damit auch die Temperaturen in der Luft: kurzum, der Körper braucht Zeit, sich auf diese Gegebenheiten einzustellen.

Wie kann die Frühjahrsmüdigkeit verhindert werden?

Wichtig ist es Brot, Kekse und Backwaren zu reduzieren. Auch Fleisch und verarbeitete Fleischprodukte sowie zu viel Salz oder salzige Lebensmittel sollten eingeschränkt werden. Stattdessen sollte man vermehrt folgendes Obst, Gemüse und Pilze genießen:

- » grünes Blattgemüse
- » bitteres, entgiftendes Gemüse
- » Pilze
- » Radieschen
- » Rüben
- » Früchte der Saison mit einem sauren Geschmack

Gerade dem Verzehr von grünem Blattgemüse sollte besondere Aufmerksamkeit gezollt werden. Denn es ist reich an Folsäure – ein Mangel daran verursacht Schwäche, Müdigkeit und Reizbarkeit.

Was kann man außer der Ernährung tun?

Neben der Umstellung der Ernährung auf einen frühlingshaften Modus, gibt es auch noch weitere Tipps, um gut durch den Frühling zu kommen:

- » Reichlich Wasser trinken
- » Ausreichend Schlaf
- » Bewegung im Freien
- » Meditieren, um Stress zu reduzieren
- » Kalt duschen, um den Körper zu erfrischen
- » Abendliches Bad mit Bittersalz, um den Körper zu entspannen
- » Tagsüber immer wieder kleine Pausen einlegen
- » Sauna-Gänge, zur Ausscheidung von Giftstoffen

Fazit

Frühjahrsmüdigkeit betrifft Millionen von Menschen auf der ganzen Welt. Sie sind damit nicht allein. Und mit den genannten Tipps werden Sie sie auch schnell wieder los.

Im Webshop
24 h online bestellbar
www.bewusstund.at/webshop



ENERGIE IN DER KAPSEL

Für eine Steigerung der Muskelkraft und die Verbesserung der Ausdauerleistung spielen die verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAAs) eine besonders wichtige Rolle. Auch Magnesium ist für Muskelaufbau, -funktion und -regeneration von größter Bedeutung. Die zelluläre Energiegewinnung wird durch Coenzym Q10 verbessert, zusätzlich unterstützen Pantothenensäure, Vitamin B6, Biotin und Vitamin C den Energiestoffwechsel. Die AMINO SPORT-Formel hilft, Ermüdungserscheinungen zu verringern und die Regenerationszeit zu verkürzen.

DR. LEISSER AMINO SPORT

120 STK.

vegan - laktosefrei - fruktosefrei - glutenfrei

www.drleisser.at

ENTSCHLACKEN, ENTGIFTEN, ABNEHMEN

ZEIT FÜR DEN INNEREN FRÜHJAHRSPUTZ



Neben dem Frühjahrsputz im Haushalt, kann man auch eine körpereigene Säuberung durchführen. Eine entgiftende Reinigungskur befreit den Körper von Giftstoffen, begünstigt das Abnehmen und steigert damit das allgemeine Wohlbefinden.

Die Vorbereitung

Um den Körper richtig zu entschlacken, sollte man ihn vorher ein bis zwei Wochen lang gut darauf vorbereiten. Das bedeutet, Fleisch, gebratenes Essen, Nikotin, Alkohol und Süßigkeiten müssen drastisch reduziert werden. Zudem sollte man folgende Punkte beherzigen:

- | | |
|---|--|
| <p>#1 Start an einem Freitag. In der Regel sind der zweite und dritte Tag der Reinigung die härtesten.</p> <p>#2 Mindestens zwei Liter stilles Wasser pro Tag trinken. Kohlensäurehaltige und aromatisierte Getränke,</p> | <p>schwarze Tees und Koffein sollten vermieden werden.</p> <p>#3 Mehr gesunde, pflanzliche Vollwertkost. Auf zuckerhaltige und fettreiche Lebensmittel verzichten. Dos und Don'ts sind dabei:</p> |
|---|--|

DOs

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| » dunkles Blattgemüse | » lokale Früchte |
| » Sprossen | der Saison |
| » Vollkornprodukte | » fermentierte |
| » Samen, Nüsse | Lebensmittel |
| und Hülsenfrüchte | » Kräutertees |
| » Algen | » glutenfreie Brote |

DON'Ts

- | | |
|----------------------|-----------------|
| » Bananen, Kirschen, | » grüner oder |
| Weintrauben | schwarzer Tee |
| » Käse und | » Alkoholkonsum |
| Milchprodukte | » rotes Fleisch |

Erster Schritt der Reinigung

Beginnen Sie den Morgen mit einem Glas warmen Zitronenwasser und trinken Sie über den Tag verteilt viel gefiltertes Wasser und Kräutertees. Wenn Sie mit diesem Zyklus gut zu-rechtkommen, kann nach ein paar Tagen der nächste Schritt getan werden:

Reinigung der Leber

Dazu am besten Smoothies mit einigen der folgenden Zutaten genießen:

- | | |
|-----------------------|----------------|
| » dunkles Blattgemüse | » Mariendistel |
| » Rote Rüben | » Rucola |
| » Ingwer | » Leinsamen |
| » Zitrusfrüchte | |
| » Kurkuma | |

Lymphsystem reinigen

Bürsten Sie Ihre Haut täglich vor dem Duschen mit einer Trockenbürste. Bürsten Sie dabei stets in Richtung des Herzens, beginnend bei den Füßen.

Entgiftung von Schwermetallen

Die Zugabe von Chlorella, Spirulina und blaugrünen Algen entziehen dem Körper die Metalle. Das Pulver kann ganz einfach dem täglichen Smoothie hinzugefügt werden.

Im Webshop
24 h online bestellbar
www.bewusstund.at/webshop



IM GLEICHGEWICHT!

Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen ist wichtig für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Fehlernährung, Bewegungsmangel, Stress und Umweltbelastungen können zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Basische Elektrolyte neutralisieren überschüssige Stoffwechsel-Säuren, Magnesium trägt zum Elektrolyt-Gleichgewicht bei und Zink unterstützt den Säure-Basen-Stoffwechsel.

DR. LEISSER BASENPULVER+
150 g
vegan - laktosefrei - glutenfrei

www.drleisser.at

DER KLUGE DARM

UNSER ZWEITES GEHIRN

Unser Darm hat ein eigenes „Gehirn“. Aber wozu wird es gebraucht? Nur für die Steuerung des Verdauungsapparates oder für die Billionen von Mikroben im Darm? Forscher auf der ganzen Welt ergründen die Auswirkungen der Arbeit des Darmnervensystems. Sie sehen in ihm eine Schlüsselrolle für die tägliche Gesundheit, und eine Vielzahl von Erkrankungen, wenn es nicht funktioniert.



Sehr junge Forschung

In den 1980er-Jahren machten Forscher eine weitere verblüffende Entdeckung: Das ENS, das sogenannte Enterische Nervensystem, bekannter als Darmnervensystem, ist voll mit Neurotransmittern. Diese Biochemikalien sind für

die Hirnaktivität entscheidend. Seit den späten 90er-Jahren bezeichneten Forscher das ENS schon als zweites Gehirn des Körpers. Das Darmnervensystem und die Verbindung zwischen Gehirn und Darm schienen schon damals zu einem der Hauptschwerpunkte in der Medizin des 21. Jahrhunderts zu werden.

Was ist das ENS genau?

Das Darmnervensystem besteht aus 50 – 100 Millionen Nervenzellen, so viele wie im Rückenmark enthalten sind. Dieser Umfang ermöglicht dem ENS, als unabhängige Einheit, völlig ohne Input von unserem zentralen

Nervensystem, zu arbeiten. Beide Systeme stehen aber in regelmäßiger Kommunikation über die körpereigene Informationsautobahn, dem Vagusnerv, miteinander.

Das innere Ökosystem

Die Geschwindigkeit, mit der unsere Nahrung durch den Darm bewegt wird, kann vom zentralen Nervensystem gesteuert werden. Wichtig ist dabei auch die Steuerung, wie viel Schleim den Darm auskleidet. Sowohl Geschwindigkeit als auch Schleim haben einen direkten Einfluss auf die Mikrobiota im Darm. Denn, wie in jedem Ökosystem, diktiert auch im Darm die Umgebung, welche Bewohner gedeihen.

Wichtiges Steuerungsinstrument

In einem nur sehr dünn mit Schleimhaut besiedelten Darm, haben gute Mikroben zu kämpfen. Wird diese Schleimhaut aber wieder aufgefüllt, kommt es zu einer Neu- und Wiederbesiedelung mit Darmmikroben. Das Nervensystem trägt also entscheidend dazu bei, die Darmtransitzeit und die Schleimsekretion zu beeinflussen.

Richtungsweisend

Werden nun aber sämtliche Signale ausschließlich vom Gehirn an den Darm geleitet? Oder erfolgt ebenfalls ein umgekehrter Informationsaustausch? Jüngste Erkenntnisse zeigen, dass beides stattfindet. Tatsächlich kommuniziert der Darm mit dem Gehirn, indem er Hormone in den Blutkreislauf abgibt, die uns innerhalb von zehn Minuten sagen, wie hungrig er ist. Er erklärt aber auch, warum uns Essen ein gutes Gefühl geben kann – obwohl sich diese Neuronen außerhalb des Gehirns befinden. Die Darmmikrobiota beeinflusst auch den Spiegel des Serotonins, welches die Glücksgefühle reguliert.

Neue Behandlungsmöglichkeiten

Über neuronale Schaltkreise kann das Darmnervensystem Signale innerhalb von Sekunden übermitteln. Untersucht wird dabei noch, ob bei der Darm-Hirn-Signalübertragung dem Gehirn wichtige Informationen über Nährstoffe und Kalorienwert der Nahrung geliefert werden. Diese Ergebnisse könnten zu neuen Behandlungsmöglichkeiten für Fettleibigkeit, Essstörungen und sogar Depressionen und Autismus führen.

Bewegt Ihren Darm mit der Kraft biologischer Papayas



Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).
Zum Diätmanagement bei Verstopfung oder Blähungen und eingeschränkter
Möglichkeit der Nährstoffaufnahme streichen.

€1,50
GUTSCHEIN
auf Caricol® (20 Stück)



*Gutschein gültig für Caricol® (20 Stück) bis 30.06.2021.
Keine Barabläse möglich. Pro Person und Packung nur
1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr.: 84307



UND DANN KAM DAS HOMESCHOOLING

TIPPS FÜR MOTIVIERTE KINDER

„Homeschooling - ich war dabei!“ – könnte das Nummer Eins T-Shirt aller Eltern und Schüler sein, die sich im Schuljahr 2020/21 unfreiwillig im Homeschooling wiederfanden. Konzentriertes Arbeiten am Arbeitsplatz und in der Schule war praktisch über Nacht vorbei und Eltern wurden zu Lehrern. Zusätzlich zum eigenen Job, daheim. Da braucht es Motivation für beide Seiten. Wir zeigen, wie es gelingen kann.

Multitasking 4.0

Schon vorher hatte man neben Arbeit, Haushalt und anderen Verpflichtungen oftmals zu wenig Zeit für die Kinder. Hinzu kamen die Lockdowns, und mit ihnen das Homeschooling. Ein Begriff, der nicht neu ist, aber erst seit 2020 fast schon zu einem Mahnmal in Sachen Bildung wurde. Plötzlich mussten Eltern To-Do-Listen für anstehende Schulaufgaben vorbereiten. Am Morgen gab es kein Checken der eigenen WhatsApp-Nachrichten mehr, sondern das der Pinnwände sämtlicher Lehrer. Zoom-Konferenzen wurden nicht für das Homeoffice, sondern für Homeschooling eingerichtet. Kurzum: 2020 und 2021 bekam das Wort Multitasking eine ganz neue Bedeutung.

Power fürs Immunsystem

7 Tipps

ARBEITEN UND UNTERRICHTEN? SO GELINGT'S!

1. TIEF DURCHATMEN!

Seien Sie sich dessen bewusst, dass Sie nicht alleine sind. Die meisten Eltern befinden sich aktuell in derselben Situation.

2. NEUE TAGESSTRUKTUR BESTIMMEN.

Grundsätzliches beibehalten: Aufstehen, Anziehen und Frühstück sollte weiterhin zu den normalen Zeiten erfolgen. Gemeinsam in der Familie einen Tagesablaufsplan mit Zeiten für Lernen, Bewegung und Pausen erstellen, welcher an einem deutlich sichtbaren Ort für alle aufgehängt wird. Auch die Arbeitszeiten der Erwachsenen im Plan angeben, damit die Kinder wissen, wann der Arbeitstag zu Ende ist.

3. ARBEITSPLATZ FESTLEGEN.

Gleich zu Beginn sollte entschieden werden, wo jeder seine Arbeit am effektivsten und ohne Ablenkungen erledigen kann.

4. MAHLZEITEN FIX EINPLANEN.

Zeiten für Mittagessen und Snacks sollten genau eingeplant werden. Das Abendessen sollte man zusammen, als Familie, einnehmen. Die beste Zeit, um über den Tag zu sprechen und gegebenenfalls Adaptionen vornehmen zu können.

5. SCHLAF IST WICHTIG.

Um sicherzustellen, dass alle ausreichend Schlaf bekommen, sollte man auch während dieser Ausnahmesituation die gängigen Schlafenszeiten einhalten.

6. FAMILIENZEIT NICHT VERGESSEN!

Auch wenn man beim Homeschooling und Homeoffice vermehrt zusammen ist, sollte die Familienzeit nicht vergessen werden. Gemeinsames Spielen, Lesen oder Sport treiben, macht den Kopf frei und stärkt das familiäre Miteinander.

7. TIME TO MEET FRIENDS.

Im Homeschooling erhöht sich die Nutzungszeit der sozialen Medien deutlich. Um den Auswirkungen des Social Distancings zu trotzen, sollten soziale Kontakte sooft wie möglich über die interaktiven Medien gepflegt werden. Videochats sind eine tolle Möglichkeit, um in Kontakt zu bleiben.

BUCH TIPP



Hallo, Herr Husten! Guten Tag, Frau Bauchweh!

18 MÄRCHEN, DIE DAVON ERZÄHLEN WARUM ES WEHTUT ... UND DIE HELFEN, SICH EIN BISSCHEN BESSER ZU FÜHLEN.

Denn wenn Krankheiten nicht nur einen Namen, sondern ein Gesicht und eine Stimme haben, sind sie schon weit weniger erschreckend. Zusammen mit der Moderatorin „Die Besser-Fee“ lernen Eltern und Kinder, zum Beispiel den Hustenbär, Hauptmann Fieber und viele andere Gestalten kennen und erfahren, woher sie kommen, was sie in unserem Körper anrichten und wozu sie (manchmal) doch gut sind. Verpackt in wunderbar bildhafte Geschichten, die Eltern ihren Kindern je nach Krankheit oder „einfach so“ vorlesen können. Weil medizinische Betreuung bei Krankheit zwar wichtig ist, Zeit, Liebe und Zuwendung gerade in dieser Phase aber mindestens ebenso bedeutend sind.

Schicken Sie eine Mail mit dem Betreff „Hallo, Herr Husten!“ an an.gewinnspiel@camucamu.media und mit ein bisschen Glück ergattern Sie eine von 10 Ausgaben.

Folke Tegetthoff: Hallo, Herr Husten! Guten Tag, Frau Bauchweh!
Nymphenburger Verlag 2015, ISBN: 348502855X

KEINE ANGST VOR PHOBIEN

CORONA UND DIE EMOTIONALEN FOLGEN

COVID-19 hat von uns in jeglicher Hinsicht Tribute gefordert. Doch bei manch einem wurde eines ganz besonders gefördert: die Angststörung. Alles, was wir als selbstverständlich angesehen haben, wurde durch die weltweite Pandemie verändert. Wie Sie doch noch für Licht am Ende des Tunnels sorgen können.

Panik kommt ganz leicht auf

Die Nachrichten gehen an niemandem spurlos vorbei und jeder fragt sich: "Wann wird das enden?". Antworten darauf gibt es nicht. Genauso wenig wissen wir, ob und wenn ja, was uns noch bevorsteht. Das sorgt für innere Unruhe, welche sich zunehmend entwickelt und schließlich für überwältigende Angst und Panikzustände sorgen kann.

Schlaf als Schlüsselfaktor

Angst ist eine chronische Bedrohungsreaktion – ein andauernder Zustand eines hyper-erregten Überlebensmodus. Als erste Reaktion der Angst, verschlechtert sich die Schlafqualität zunehmend. Unruhiger Schlaf wirkt sich negativ auf unseren Alltag aus, was wiederum Stress und Depressionen verursacht. Diese Art der Hilflosigkeit kann sich dann in eine

dunkle und lähmende Angst verwandeln. Man hat ein ständiges Gefühl der Panik und Furcht vor dem, was passieren könnte. Eine hoffnungsvolle Zukunft scheint unmöglich, denn die Angst erzeugt einen Tunnelblick.

Was sind die Unterschiede zwischen Angst und Phobie?

Angst ist ein normaler und gesunder Teil des Lebens. Sie bewahrt uns davor, uns in schädliche Situationen zu begeben. Unter normalen Umständen kann die Angst durch Vernunft und Logik bewältigt werden. Bei einer Phobie hingegen wird die normale Angstreaktion in etwas verwandelt, das hartnäckig ist und nur schwer oder gar nicht kontrolliert werden kann. Die Reaktion auf bestimmte Ereignisse fällt meist extrem aus.

5 Tipps

FÜR MENTALE STÄRKE

- | | |
|---|--|
| 1. Verfolgen Sie nicht zwanghaft alle Nachrichten, bleiben Sie aber informiert. Sensationslüsterne Berichterstattungen sollten Sie auslassen. | Kompetenz und Verantwortung liegen. Verringern Sie Ihr persönliches Risiko. |
| 2. Wenn die Angst ein ständiges Problem ist, sollte der Medienkonsum zeitlich eng beschränkt werden. | 4. Gehen Sie sooft es geht an die frische Luft und sorgen Sie für ausreichend Schlaf. |
| 3. Konzentrieren Sie sich auf Fragen, die innerhalb der eigenen | 5. Versuchen Sie Ihren regelmäßigen Schlaf-, Schul-, Essens- oder Arbeitsplan einzuhalten. Dies kann helfen, ein Gefühl der Normalität aufrechtzuerhalten. |



Passedan® beruhigt rund um die Uhr

- am Tag ruhiger und entspannter
- abends besser einschlafen

Gute Nacht.
Guter Tag.

Passedan®
wirkt seit über
55 Jahren



Entgeltliche Einschaltung





GESUNDER HAARWUCHS

DIE VIELEN FACETTEN DES HAARAUSFALLS

Eine Sache vorweg: Fast alle Männer und Frauen leiden mit zunehmendem Alter an dünner werdendem Haar oder Haarausfall. Bei circa 40 % der Männer und Frauen aber tritt eine deutlichere Form auf. Dabei ist erblich bedingte Kahlheit die häufigste Ursache für Haarausfall.

Haarausfall kann von leichter Ausdünnung bis zur völligen Kahlheit reichen. Er beginnt häufig im Alter zwischen 20 und 30 Jahren. Am deutlichsten aber ist die Veränderung bei Frauen nach der Menopause. Man nennt diesen Zustand Androgenetische Alopezie. Bei Männern wiederum verursacht sie die bekannte Glatze (male-pattern baldness).

Ab wann spricht man von Haarausfall?

In der Regel fallen uns 50 bis 100 Haare pro Tag aus. Haben Sie das Gefühl, dass es deutlich mehr sind, sollten Sie sich beraten lassen. Nahrungsergänzungen können schon bei den ersten Symptomen helfen.

Erblich bedingter Haarausfall

Auch genannt Androgenetische Alopezie, ist die häufigste Art von Haarausfall. Dabei wird man bereits mit vererbten Haarfollikeln geboren, die empfindlich auf ein Hormon namens Dihydrotestosteron (DHT) reagieren. Das bewirkt, dass sich die Haarfollikel mit der Zeit verkleinern und dünneres, feineres, Haar produzieren. Am Ende dieses Prozesses hören die Follikel ganz auf, Haare zu produzieren. Bei Männern bemerkt man das typischerweise am zurückweichenden

Haaransatz oder dünner werdendem Haar am Scheitel. Frauen mit erblich bedingtem Haarausfall, stellen zumeist erst einmal eine allgemeine Ausdünnung des Haares fest. Erblich bedingte Kahlheit ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Zustand. Verursacht durch eine Kombination aus Genetik, Hormonspiegel und dem Alterungsprozess.

Altersbedingter Haarausfall

Wird auch Involutionale Alopezie genannt. Gemeint sind damit die allmähliche Ausdünnung und der anschließende Verlust von Haaren, die mit dem Alter kommen. Haarfollikel gehen dabei in die Ruhephase über und die verbleibenden Haare werden kürzer, feiner und weniger. Es ist die zweithäufigste Form des Haarausfalls.

Haarausfall aufgrund einer Autoimmunerkrankung

Bei der Alopecia areata greift das Immunsystem fälschlicherweise die Haarfollikel an. Dabei kommt es zu Haarausfall auf der Kopfhaut, im Gesicht und an anderen Stellen des Körpers. Da oft mehrere Familienmitglieder betroffen sind, geht

man davon aus, dass die Genetik bei dieser Erkrankung eine Rolle spielt. Sie tritt häufig erstmals in der Kindheit auf.

Haarausfall durch langfristiges Ziehen

Die Traktionsalopezie resultiert aus geschädigten Haarfollikeln, die durch ständiges Spannen oder Ziehen entstehen. Die modernen, wenn auch praktischen, engen Frisuren wie Pferdeschwänze, Dutte oder Zöpfe, können zu einer Traktionsalopezie führen. Doch woran erkenne ich diese?

- #1 Lokaler Haarausfall oder Haarbruch am Ansatz.
- #2 Haarausfall durch Frizz – kürzere Härchen stehen vom Kopf ab oder lösen sich aus der Frisur.
- #3 Der Haaransatz geht zurück oder weist vermehrt kürzere Haare auf.

Aufräumen mit einem Irrglauben

Eine Volksweisheit behauptet, dass Kahlheit von der Familie der Mutter vererbt wird. Diese Annahme wurde von Forschern widerlegt. Gene werden von beiden Elternteilen eingebracht.

DR. SCHREIBERS® HAUT-HAARE-NÄGEL

FÜR DIE SCHÖNHEIT UNSERER HAUT, UNSERER HAARE, UNSERER NÄGEL ...

Weiche und strahlende Haut, glänzendes und gesundes Haar und starke Nägel sind für viele der Inbegriff eines vitalen Aussehens und stehen seit jeher für Attraktivität, Jugendlichkeit aber auch für Gesundheit und Wohlbefinden. Umwelteinflüsse, oxidativer Stress, zu wenig Bewegung, einseitige Ernährung können dazu führen, dass die Haare weniger und dünner werden, die Haut an Straffheit verliert oder schuppt und die Nägel brüchig und spröde werden. Besonders betroffen von diesen Veränderungen ist auf Grund der hormonellen Veränderung in den Wechseljahren Frauen ab ihrem 50. Lebensjahr.



Und genau hier setzt die Schönheitsformel von Dr. Schreibers® „Haut Haare Nägel forte“ Kapseln an. Dr. Schreibers® „Haut Haare Nägel forte“ unterstützt die schöne Haut, gepflegte Nägel und gesunde Haare nachhaltig von innen. Über die Blutbahn gelangen natürliche Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und pflanzliche Inhaltsstoffe in die tieferen Hautschichten sowie zu den Haar- und Nagelwurzeln!

Eine Kapsel pro Tag ist bereits ausreichend, um diesen unangenehmen Veränderungen entgegenzuwirken.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

2 EURO
RABATT

GUTSCHEIN
DR. SCHREIBERS®
HAUT-HAARE-NÄGEL forte
um 2 Euro günstiger

Gutschein gültig bis 30. April 2021. Einzulösen in allen Bewusst X und Apotheken. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



NARBEN – SPUREN UNSERES LEBENS

Die meisten Menschen haben sie: Narben. Sie erzählen uns Geschichten des Lebens, von Stürzen, Unfällen oder Operationen. Sie sind mal größer, mal kleiner, mal unauffälliger und mal sichtbarer. Eines aber ist ihnen gemein – sie brauchen gute Pflege.

Was genau ist eine Narbe?

Narben wachsen an der Stelle, an der man einst einen Schnitt, eine Schramme oder eine Wunde hatte. Sie sind die Art und Weise, wie sich die Haut nach einer Verletzung selbst repariert. Dabei bildet die Haut einen Haufen Kollagen (zähe, weiße Proteinfasern), die wie eine Brücke wirken. Sie verbinden das kaputte Gewebe wieder miteinander. Dabei bildet sich eine trockene, vorübergehende Kruste (auch als Schorf bekannt). Wenn diese austrocknet und abfällt, bleibt eine Narbe zurück. Meist ist sie blassrosa oder bräunlich.

Auf Wiedersehen, Narben!

Nicht alle Narben bleiben für immer. Manche verblassen mit der Zeit. Stört die Narbe aber sehr, gibt es Behandlungen, die sie weniger auffällig wirken lassen. Dazu gehören:

1. Rezeptfreie, medizinische Cremes
2. Massagen des Narbengewebes
3. Peelings
4. Aloe-Vera-Gele

1. REZEPTFREIE CREMES UND GELE

Es gibt rezeptfreie, medizinische Cremes und Gele, welche die Wundheilung verbessern und das Erscheinungsbild von Narben reduzieren. So kann zum Beispiel eine Antihistamin-Creme bei Narbenempfindlichkeit helfen. Silikongele hingegen können das Erscheinungsbild von Narben verbessern sowie Juckreiz lindern, weil sie die Haut flexibler machen. Eine kontinuierliche Anwendung erhöht die Wirksamkeit.

2. MASSAGEN HELFEN WIRKUNGSVOLL

Sobald die Narbe abgeheilt ist, helfen sanfte Massagetechniken im Bereich der Narbe. Sie können die Kollagenbildung im Gewebe reduzieren, was die Narbe abflachen lässt. Am besten eignen sich natürliche Öle für die Massage. Das erleichtert auch das Spannungsgefühl in der Narbe. Beliebte Öle zur Narbenbehandlung sind: Kokosnussöl, Süßmandelöl und Vitamin-E-Öl.

Beliebte Öle zur Narbenbehandlung sind: Kokosnussöl, Süßmandelöl und Vitamin-E-Öl.

3. PEELING ZUR ERHOLUNG DER NARBE

Ist die Wunde verheilt, können regelmäßige Peelings die abgestorbenen Hautzellen entfernen. So kann sich die Narbe schneller erholen. Dazu am besten den Bereich um die Narbe mit einem Peeling sanft abtragen. Aber Vorsicht! Übermäßiges Peelen kann zu Reizungen und Rötungen führen. Nach dem Peeling unbedingt eine Feuchtigkeitscreme oder ein natürliches Öl auftragen.

4. BEWÄHRTES ALOE-VERA-GEL

Das wohl bekannteste Mittel zur Anwendung bei Hautproblemen ist das Aloe-Vera-Gel. Es versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, verbessert die Wundheilung, verhindert Geschwüre und beugt Spannungsgefühlen in der Narbe vor.



Hilft,
Narben sichtbar
zu reduzieren



3-in-1
System

Bepanthen®
Narben-Gel
mit Massage-Roller

Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.



LA1 MKT 02.2021.10629

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

REISEAPOTHEKE

ENDLICH WIEDER REISEN,
ABER SICHER



Die Pandemie hat uns gezwungen das Thema Reisen neu zu überdenken. Statt Flugreisen steigen wir öfters auf das Auto, oder – noch besser! – das Wohnmobil um. Anstelle eines Strandurlaubes, erkunden wir bislang unentdeckte Ecken der eigenen Heimat. Achtsamkeit statt Schnelligkeit. Das innere Fernweh seufzt schon mal auf. Und wir? Wir packen die Reiseapotheke. Denn die muss in jedem Fall mit!

Diese Dinge sind wichtig

Was auch immer dieses Jahr geplant ist: Etwa ein Trip in die Ferne oder doch lieber in der Nähe? Eine abenteuerliche Weltreise für ein Jahr oder doch eher ein entspannter Kurzflug? Jeder Ort hat seine eigenen Gegebenheiten und verlangt, unter Umständen, eine schnelle medizinische Versorgung. Was also darf in der Reiseapotheke nicht fehlen?

Kennen Sie schon

COLDAMARIS PLUS NASENSPRAY

Die Nase ist der häufigste Infektionsweg für Viren als Auslöser von Erkältungskrankungen (grippalen Infekten). Grippale Infekte werden durch Viren wie z.B. Rhinoviren und Coronaviren hervorgerufen. Sind Erkältungsviren in die Nase eingedrungen, können sie sich an der Schleimhaut festsetzen. Dort kommt es zur Vermehrung und Verbreitung der Viren. Coldamaris plus Nasenspray enthält den aus Rotalgen gewonnenen Wirkstoff iota-Carrageen (Carragelose®) und zusätzlich kappa-Carrageen. Die Carragelose® hat einen zweifach positiven Effekt: sie umhüllt Erkältungsviren unspezifisch und verhindert deren Anhaften an den Schleimhäuten. Dadurch werden die Vermehrung und Verbreitung von Viren, die für die Infektion der Atemwege verantwortlich sind, verringert. Carragelose® stabilisiert außerdem den natürlichen Feuchtigkeitssfilm auf der Nasenschleimhaut und sorgt für lang andauernde Feuchtigkeit. Der so geförderte physiologische Feuchtigkeitssfilm wirkt als physikalische Barriere gegen äußere Einflüsse und unterstützt die natürliche Abwehrfunktion des Körpers. Coldamaris plus kann zudem die Dauer von virusbedingten Erkältungssymptomen verkürzen bzw. vermindern und ein Wiederaufflammen der virusbedingten Erkältungssymptome reduzieren.



Entgeltliche Einschaltungen

Produkte mit Carragelose® können das Risiko einer Infektion und Verbreitung von SARS-CoV-2, (dem Verursacher von COVID-19) stark reduzieren!

Darüber hinaus dient Coldamaris plus zur anhaltenden Befeuchtung der Nasenschleimhaut und somit zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung aller Beschwerden die infolge trockener oder gereizter Nasenschleimhaut bestehen. Coldamaris plus ist steril und enthält kein Konservierungsmittel. Durch das spezielle Filtersystem des Sprühaufsatzes bleibt die Lösung auch nach wiederholter Anwendung steril. Geeignet zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen ab 1 Jahr und Erwachsenen.

Packungsgröße: 20 ml Glasflasche mit Sprühaufsatz
Medizinprodukt

Hinweis: Über Anwendung, Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Reiselust statt Urlaubsfrust

Die Reiseversicherung
für die ganze Familie.

Bis 30.06.2021:
**€ 2,-
Gutschein**
für OMNi-BiOTiC®
REISE (28 Stk.)*



Institut
AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



*Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® REISE (28 Stk.) bis 30. Juni 2021. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84306

Sterillium®
Protect & Care



Kein Zutritt für Keime

Stark gegen Keime – sanft zur Haut

- Entfernt 99,99 % der Keime inkl. Corona-, Grippe- & Noroviren
- Klebt nicht, sanft zur Haut
- Mit Hautpflege-Komponenten, dermatologisch getestet



CORONA
WIRKUNG
NACHGEWIESEN

ERHÄLTlich IN
IHRER APOTHEKE

HARTMANN

www.sterillium-protect-care.at

Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

Entgeltliche Einschaltungen

Erste-Hilfe-Kit

- » Kopfschmerztabletten
- » Medikamente gegen Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl oder Durchfall
- » Alkoholtupfer & flüssige Desinfektionslösung
- » Verbände: Heftpflaster, Gazen, Tapes, Blasenpflaster und Verbandsrollen
- » Wundheilungscreme, Schaum spray zur Linderung von leichten Verbrennungen und Sonnenbrand, antibiotische Salbe, juckreizstillende Creme
- » Antihistaminika bei allergischen Reaktionen und saisonalen Allergien
- » Husten-/Erkältungsmittel sowie Lutschtabletten

Außerdem zu beachten:

- » Über die Impfstoffanforderungen der zu bereisenden Länder informieren.
- » Wer verschreibungspflichtige Medikamente braucht, sollte vor der Reise mit dem Arzt eine Liste aller verschriebenen Medikamente in generischer Form erstellen. Für den Fall, dass man auf der Reise ein Rezept verlegt.

Sichere Aufbewahrung

Am besten bewahrt man die Reiseapotheke in einem Behälter aus Hartplastik auf, welcher in Fächer unterteilt ist. So kann im Koffer nichts kaputt gehen.

Am Ende bleibt nur noch eines zu wünschen: Gute Reise, bleiben Sie gesund und genießen Sie die Auszeit!

KAMPF DEM BLÄHBAUCH!

Lefax
intens

NEU

als Granulat & Flüssigkapseln erhältlich

bei Blähungen, Völlegefühl & krampfartigen Bauchschmerzen

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

L.AT.MKT.09.2020.10317

NEU

Wunde Nase in der Pollenzeit?

Auch bei geschädigter Horn- und Bindehaut



Bepanthen
Augen- und Nasensalbe

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG L.AT.MKT.01.2021.10523



MEDISTUS® ANTIVIRUS LUTSCHPASTILLEN

GIB AUF DICH ACHT! JETZT IST DIE ZEIT, DICH ZU SCHÜTZEN.



Selbstschutz und Vorbeugung gegen Viren und Bakterien haben in der heutigen Zeit einen noch nie dagewesenen Stellenwert erlangt. Die Medistus® Antivirus Lutschpastillen – mit einem neuartigen Wirkstoffkomplex auf pflanzlicher Basis – setzen genau hier an. Der Kistosyn® 200 Extrakt, welcher natürliche Wirkstoffe enthält, bildet einen Schutzfilm über Mund- und Rachenschleimhäute. Diese Schutzbarriere führt zu einer physikalischen (mechanischen) Abwehr der Viren (Erkältungsviren) sowie Bakterien und hilft somit ihr Eindringen in Körperzellen und ihre Vermehrung zu verhindern. Dadurch können virale sowie bakterielle Infektionen und Atemwegserkrankungen vorgebeugt werden.

Zudem sind Medistus® Antivirus Lutschpastillen ohne Konservierungsmittel und Farbstoffe sowie zucker-, gluten- und laktosefrei.

Schutz in Zeiten und an Orten mit erhöhter Ansteckungsgefahr:



auf Reisen



auf Veranstaltungen



in öffentlichen Verkehrsmitteln



im Unterricht



beim Einkauf



in Warteräumen

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

1 EURO
RABATT

GUTSCHEIN
MEDISTUS® ANTIVIRUS
LUTSCHPASTILLEN
um 1 Euro günstiger

Gutschein gültig bis 30. April 2021. Einzulösen in allen Bewusst und Apotheken. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



ACHTSAMKEITSLEHRE

STRESS REDUZIEREN UND ENERGIE TANKEN

Seit jeher besteht unser Alltag meist aus Schaffen, Machen und Tun. Wir sehnen uns alle nach tiefer Entspannung, nach einem Kraftort des Loslassens und Zurücklehns, der uns die Möglichkeit bietet, einfach nur das Hier und Jetzt zu genießen. Wie und wo das geht, verrät uns Alfred Silbergasser.

Zeit nehmen für die wichtigen Dinge

Materiell haben wir meist alles greifbar, dennoch dröhnt in uns eine Leere. Zur Verfügung stehen zu müssen ist der Drang, dem wir nachgeben. Egal, ob es gegen unsere eigenen Energie-reserven geht oder nicht. Das Vereinnahmt werden fühlt sich nicht gut an, und ist doch für viele ein Teufelskreis. Umso wichtiger ist es, nach Kraft-orten zu suchen und sich Zeit dafür zu nehmen. Achtsamkeitslehrer Alfred Silbergasser im Interview:

WAS SIND FÜR SIE KRAFTORTE?

„Es sind Plätze in der Natur mit sogenannten Meridianen, also Kraftlinien. Dort fließt besonders viel Energie, die auch wir Menschen spüren können, wenn wir gelernt haben, auf die entsprechenden Zeichen zu achten.“

WIE GEHE ICH DANN MIT MEINEM KRAFTPLATZ UM?

„Kraftplätze sind kein Kummerkasten. Das Abladen von Problemen ist hier fehl

am Platz. Wer aber in sich selbst hinein hören möchte, offen ist, für den inneren Dialog, der wird an Kraftplätzen Gedanken und Ideen empfangen können.“

WAS MACHT DAS GASTEINERTAL ZU EINEM BESONDEREN KRAFTPLATZ?

„Wir haben die wichtigsten Elemente direkt vor der Haustür: Berge und Wasser. In der Naturphilosophie Feng Shui wird den Bergen die Yang-Qualität zugeschrieben. Sie sind männlich besetzt und geeignet, wenn man Klar-

heit und Überblick sucht. Wasser ist das sogenannte Yin und weiblicher Natur. So eignet es sich, um in Kontakt mit seinen Gefühlen und der eigenen Intuition zu kommen.“

WARUM SOLLTE JEDER NACH SEINEM KRAFTPLATZ SUCHEN?

„Ganz einfach: weil unser Leben keine Generalprobe ist. Wir haben nur eine einzigste Chance, es so schön und angenehm wie möglich zu gestalten. Deshalb liegt es an uns, Achtsamkeit zu lernen und unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele notwendige Auszeiten zu gönnen.“

IM ALPENHAUS GASTEINERTAL BIETEN SIE ALPEN.KRAFT. RETREATS AN. WAS PASSIERT DABEI?

„Bei diesen Retreats verbringt man vor allem viel Zeit in der Natur. Man wird dabei zurück zu sich selbst geführt – zu den eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Das Bewusstsein wird geschärft, die Geisteskraft wiedergefunden und alter Ballast kann abgeworfen werden. Eine Streicheleinheit für die Seele.“

SIE WOLLEN MEHR VON ALFRED SILBERGASSER HÖREN?

Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone und hören Sie das ganze Interview.



SIE MÖCHTEN AUCH IHREN PERSÖNLICHEN KRAFTORT FINDEN?

Ergreifen Sie Ihre Chance einen Aufenthalt für zwei Personen im Alpenhaus Gasteinertal zu gewinnen. Lösen Sie das Rätsel auf Seite 25 und mit ein bisschen Glück wartet Ihr persönliches ALPEN.KRAFT-Paket auf Sie.

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK:

DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL
Kurgartenstraße 26
5630 Bad Hofgastein



Tel.: +43 6432 6356 | Fax: +43 6432 8454
E-Mail: willkommen@alpenhaus-gastein.at
Web: www.alpenhaus-gastein.at

Im Webshop
24 h online bestellbar
www.bewusstund.at/webshop



STRESSFREI!

Die Vitamine des B-Komplexes sind äußerst wichtig für starke Nerven und einen gelassenen Umgang mit den Belastungen des Alltags. Die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan sowie 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) aus der afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) sind Vorstufen von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon. Gemeinsam mit den B-Vitaminen helfen sie, die Stimmungslage zu stabilisieren und Stresssituationen besser zu meistern.

DR. LEISSER ANTISTRESS
60 STK.

vegan - laktosefrei - fruktosefrei - glutenfrei

www.drleisser.at



BÄRLAUCH

Quelle: www.teh.at

* Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Apocomm verlost.
** Gewinn wird unter allen Einsendungen der Kunden des Bewusst X' und Magazins verlost.

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN UND ALLERGIE

ein Beitrag von Frau Mag. Jing Hu
TCM-Expertin



Rote, juckende Augen? Triefende oder verstopfte Nase?

Es ist soweit – sie ist wieder da, die Allergie-Zeit!

Aber was versteht man eigentlich unter einer Allergie?

Eine Allergie ist eine überschießende, krankhafte Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe (Allergene). Typische Symptome sind Schnupfen mit juckender Nase und Niesreiz, juckende Augen und erschwertes Atmen. Allergien können sich auch als Hautreaktionen mit

juckenden, eventuell auch nässenden Ausschlägen zeigen.

TCM und Allergie

In der traditionellen chinesischen Medizin, kurz TCM, wird die Allergie als „äußere Wind-Hitze“ diagnostiziert. Das bedeutet, dass äußere Pathogene – die Allergene – den Körper angreifen und im Körper zu hitzigen Reaktionen führen. Dadurch entstehen Symptome

wie z.B. Juckreiz, gerötete Augen, permanentes Niesen usw. Therapeutisch wird zuerst, prophylaktisch die Abwehr gestärkt. Das erfolgt über die Stärkung des Wei-Qi's (Abwehr-Qi).

VORBEUGENDE Maßnahmen aus der TCM

Mehrere Monate vor Beginn der Allergiesaison ist die Einnahme von folgenden Kräutern empfehlenswert. Diese

Mischung lässt sich auch individuell anpassen:

- » **Gojibeere** 枸杞子: stärkt die Nieren-Energie und Substanz, baut Blut auf und stärkt damit die Abwehrkraft.
- » **Süßholzwurzel** 甘草: stärkt den Magen, den Stoffwechsel und die Nieren-Energie, löst Lungen-Schleim und entwässert.
- » **Hafer** 燕麦草: stärkt den Stoffwechsel, Nieren- & Herz-Energie.
- » **Bockshornkleesamen** 葫芦巴: stärken den Stoffwechsel, die Lunge und wirken schleimlösend im Lungenbereich.
- » **Thymian** 麝香草: entgiftend, löst Lungenschleim, stärkt und bewegt den Stoffwechsel.
- » **Angelica Archangelica** 当归: ent-schleimt und wärmt, für Stoffwechsel und Lunge.
- » **Astragalus** 黄芪: stärkt die Lungenfunktion.
- » **Brennnessel** 荨麻: das Blut wird genährt und die Entgiftung/ Entwässerung angeregt.

Westliche Kräuter bei AKUTEN Beschwerden

Akute Beschwerden können mit folgenden Kräutern bzw. Mischungen, entweder als Tee, oder als Kräutertinktur behandelt werden. Sie kühlen die Hitze (Rötung, Reizung, Schwellung) und beruhigen den Wind (z.B. Niesreiz, Juckreiz):

- » **Brennnessel** 荨麻: wirkt entgiftend, nährt Blut und Körperflüssigkeiten.
- » **Echinacea (Sonnenhut)** 紫锥菊: wirkt entgiftend, stärkt die Widerstandskraft.
- » **Euphorbia (Wolfsmilch)** 大飛揚草: gegen Entzündungen und Allergien, beruhigt auch Hautreizungen.
- » **Eukalyptus** 桉叶: harmonisiert das Lungen-Qi, bringt die Bewe-

gungsrichtung der Lunge in Ordnung und wirkt entgiftend.

- » **Euphrasia (Augentrost)** 芎小米草: wirkt entschleimend, stärkt die Augen und kühlt die Leber, die mit den Augen in engem Zusammenhang steht.
- » **Holunderblüte** 接骨木花: lindert Schwellungen, wirkt schweiß- und harntreibend und leitet damit die überschüssige Hitze aus.
- » **Astragali, Radix** (Huang Qi 黄芪): stärkt die Lunge & „die Mitte“.
- » **Atractylodis Macrocephalae, Rhizoma** (Bai Zhu 白术): stärkt und wärmt „die Mitte“.
- » **Saposhnikovia, Radix** (Fang Feng 防风): wehrt den Wind ab und stabilisiert das Äußere.

Nase rinnt oder ist gar verstopft?

Bei einer Nasensymptomatik empfiehlt sich zusätzlich die Rezeptur Cang Er Zi Wan 苍耳子丸. Die Hauptbestandteile dieser Rezeptur sind Fructus Xanthii (Cang Er Zi 苍耳子), Flos Magnolie (Xin Yi Hua 辛夷花) und Radix Angelia Dahuricae (Bai Zhi 白芷). Alle drei sind „nasenöffnende“ Kräuter und können daher bei allergischer Rhinitis mit, oder ohne Stirnkopfschmerzen eingesetzt werden.

Augen auf!

Wenn die Augen jucken kann man folgende Kräuter hinzugeben, oder als Tee trinken: Chrysanthemenblüten (Ju Hua 菊花), Gojibeeren (Gou Qi Zi 枸杞子) und Minze (Bo He 薄荷).

Die 5-Elemente – die richtige Ernährung

Schleim in der TCM ist wie Schlacke zu verstehen. Zu viel Schleim würde zu Stagnationen führen und kann den Stoffwechsel schwächen. Diese vor-

beugenden Maßnahmen nähren den Körper, ohne ihn zu „verschleimen“:

- » Meiden Sie schleimbildende Nahrungsmittel wie Brot, Süßes und Milchprodukte. Diese belasten den Stoffwechsel.
- » Essen und trinken Sie nicht zu kalt!
- » Verzehren Sie Suppen, Kartoffeln, Reis, Hafer, Hirse, Buchweizen mit frischen Kräutern, Bio-Fleisch, Bio-Eier, wertvolle pflanzliche Fette, oder Nüsse, sowie gedünstetes Gemüse und Obst. Hülsenfrüchte stärken die Nieren & liefern Eiweiß.
- » Zum Lungenmeridian gehört auch der Darm. Deswegen kann man zusätzlich die Darmtätigkeit mit einem Darmflora-Präparat unterstützen. Aber auch Kräuter wie Odermennig, Enzian und Spitzwegerich helfen.

Allergien sind mit TCM Kräutern sehr einfach zu behandeln.

SIE WOLLEN IHRE ALLERGIE-SYMPTOME MIT HILFE DER TCM LINDERN?

Dann vereinbaren Sie gerne einen individuellen TCM-Beratungstermin bei unserer TCM-Expertin Frau Mag. Jing Hu.

Gerne persönlich unter +43 660 65 88 520, oder direkt in der Adler Apotheke bzw. unter +43 1 493 18 89.

Dauer der Beratung: ca. 30 min
Kosten: € 20,-

Ebenfalls angeboten werden
Zungen- und Pulsdiagnostik, individuelle Teemischungen, u.v.m.

SUPER-FOOD FÜR DIE HAUT

Spinat und Erdbeeren haben nun Hoch-Saison und sorgen für einen „Frische-Kick“ in der Beauty-Behandlung.

In den letzten Jahren ist der Spinat-Erdbeeren-Salat zu einem Klassiker geworden und darf an keinem gesunden Tisch mehr fehlen. Berechtigterweise, da es sich nicht nur um ein kulinarisches Erlebnis, sondern auch um eine Vitaminbombe handelt.

Doch oft landen leicht bräunliche Erdbeeren oder welke Spinatblätter bereits vor dem Verzehr in der Biotonne. Zu Schade, da sie vieles für unsere Haut tun könnten. Die wenigsten Lebensmittel, die im Müll landen, gehören dorthin. Wir werfen nicht in erster Linie tatsächlich Verdorbenes weg, sondern Produkte, die uns nicht mehr schön und appetitlich genug erscheinen. Das betrifft vor allem Obst und Gemüse.

Spinat und Erdbeeren sind absolute Haut-Superfoods.

Erdbeeren bestehen zu 90 % aus Wasser, daher ist ihre Haltbarkeit recht kurz. Sie sind druckempfindlich, leicht verderblich und verlieren schnell an Aroma. Doch in ihrer kurzen Zeit können sie sehr viel für unser Hautbild tun. Ihr reichlich vorhandenes Vitamin C ist ein ideales natürliches Anti-Aging Mittel und hilft der Haut gesundes Kollagen zu produzieren. Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B9 sorgen für ein gesundes Zellwachstum, sind feuchtigkeitsspendend, fördern die Hautregeneration



und beschleunigen den Heilungsprozess der Epidermis. Vitamin E hilft gegen Altersflecken und glättet kleine Fältchen. Die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium wirken hautstraffend, entzündungshemmend und beruhigend.

Spinat liebt die Haut, daher sollte man die leicht welken Blätter, die es nicht mehr in den Salat schaffen, für eine frische Detox Hautpflege verwenden. Spinat ist eine echte Wunderwaffe, mit zahlreichen Vitaminen wie A, C, B7, B9, E und Mineralien wie Kalium, Calcium und Magnesium. Sein Vitamin B7 sorgt für ein gesundes Zellenwachstum, Folsäure (B9) mildert Falten und beugt Hautalterungsprozessen vor, Vitamin E verbessert die Wundheilung und hemmt Entzündungen. Die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium wirken hautstraffend, entzündungshemmend und beruhigend.

Lebensmittel bzw. Lebensmittelreste versorgen unsere Haut mit pflegenden frischen Wirkstoffen und bieten innere und äußere Schönheit und Gesundheit. Daher sollte man sich zweimal überlegen welche wertvollen Schätze ungeachtet in der Biotonne landen.

Verwertungs-Rezepte für Erdbeeren:

Erdbeeren eignen sich wunderbar als Peeling und helfen abgestorbenes Zellmaterial und Unreinheiten zu entfernen. Besonders unsere Lippen lieben den Geschmack, die zarte Massage und die wunderschöne Röte.

Für ein Erdbeer-Körperpeeling, Erdbeeren pürieren, bis eine pastöse Masse entsteht und diese mit wenig Honig vermengen. Dann die Haut vor dem Duschen sanft mit der Paste massieren, kurz einwirken lassen und mit lauwar-



mem Wasser abspülen. Die Haut wird sanft durchblutet, duftet herrlich und fühlt sich elastisch und frisch an.

Falls auf dem Teller Erdbeersaft übrig bleibt, nicht einfach wegschütten, sondern direkt auf die Haut auftragen. Der Saft ist reich an Antioxidantien, die die Zellerneuerung unterstützen und die Haut natürlich strahlen lassen.

Eine feine Erdbeer-Gesichtsmaske ist erfrischend, feuchtigkeitsspendend, reinigend und beruhigend. Erdbeerreste einfach pürieren und je nach Hautbeschaffenheit, mit Joghurt oder Sauerrahm vermischen. Diese Erdbeer-Gesichtspflege kann herrlich mit einem selbstgemachten Erdbeere-Gesichtseisig abgerundet werden. Dieser wirkt nämlich desinfizierend, schützend und erfrischend. Erdbeeren mit der Gabel zerdrücken oder mixen, Apfelessig dazugeben (so dass die Erdbeeren gerade noch bedeckt sind) und kurz ziehen lassen. Dann die dickflüssige Masse abseihen und auf die Haut auftragen. Der Duft ist schon betörend, aber wenn Sie Ihre Haut sehen, werden Sie es sich reichlich überlegen, ob der Salat dieses Dressing je verdienen würde.

Verwertungs-Rezepte für Spinat:

Für die klärende Spinatmaske, Spinatblätter mit 40-%igem Topfen pürieren, so dass eine homogene Masse entsteht. Diese großzügig auf Dekoltee, Hals und Gesicht auftragen und so lange einwirken lassen, bis der Topfen trocknet. Dann sanft mit einem lauwarmen Waschlappen oder Handtuch abrubbeln und die Reste entfernen. Aufgrund der zusätzlichen entzündungshemmenden und durchblutungsfördernden Eigenschaft des Topfens,



Zur Person:

Mag. Rita Davidson ist diplomierte „Grüne Kosmetik Pädagogin“ und „Kräuterpädagogin“, sowie zertifizierte Expertin für Lebensmittelresteverwertung in der Hautpflege. Schwerpunkt Beauty-Programm aus Essensresten.

Ihr Blog und mehr Informationen sind zu finden unter: www.bydavidson.at



wirkt die Haut straffer, frischer und gut durchblutet.

Gegen Altersflecken und Verfärbungen auf der Hand empfiehlt sich ein schnelles Spinat-Honig-Enzympeeling. Spinat im Mixer zerkleinern und

Honig (vor allem bereits kristallisierten Honig) beimengen, wodurch eine Paste entsteht. Diese feine Paste über einem Waschbecken gut in die Haut einmassieren und mind. eine Minute einwirken lassen. Danach sanft mit lauwarmem Wasser abwaschen und behutsam abtrocknen. Damit ein langhaltiger Erfolg erzielt werden kann empfiehlt sich dieses Peeling zweitägig, mindestens ein Monat lang, durchzuführen.

Die Kombi machts!

Eine Spinat-Erdbeerenmaske ist der absolute Anti-Aging Booster. Einfach Spinat und Erdbeeren pürieren (da die Erdbeeren genug Wasser beinhalten, benötigt es keine zusätzliche Feuchtigkeit) und auf das Gesicht auftragen. Nach max. 10 Minuten die Reste leicht einmassieren und danach sanft mit lauwarmem Wasser abwaschen. Diese Maske wirkt stark durchblutungsfördernd, lindert Gesichtsflecken und reduziert kleine Fältchen.

Experten-Tipp:

Bevor man mit der Hautpflege beginnt, gilt zu beachten, dass Erdbeeren allergische Reaktionen hervorrufen können. Daher mein Tipp – falls Sie empfindlich auf den Genuss von Erdbeeren reagieren, meiden Sie ihre Verwendung auf der Haut oder testen Sie die Hautreaktion zuerst an einer kleinen Stelle aus.

ACHTUNG!

Erdbeeren & Spinat können je nach Herkunftsland stark pestizidbelastet sein. Bevorzugen Sie heimische Erzeugnisse in Bio-Qualität.

MORINGA

EIN WAHRES WUNDER?

ein Beitrag von Frau Mag. Gart



Der Moringa Baum stammt ursprünglich aus der Himalaya Region in Nordwestindien und wächst am besten auf Höhenlagen unter 1300 Meter, auf gut durchlässigen Böden in warmen bis feucht-warmen Klimazonen. Von den 13 verschiedenen Unterarten ist Moringa oleifera die am meisten kultivierte und erforschte Art.

DER WUNDERBAUM

Aufgrund seiner vielen positiven Eigenschaften wird Moringa auch Baum des Lebens oder Wunderbaum genannt. Seine Samen, Blätter und Wurzeln werden traditionell als Nahrungs-, Heil- und Aufbaumittel verwendet. Die Samen des Moringa Baumes können zur Reinigung von Wasser verwen-



det werden. 1–3 zermahlene Samenkörner pro Liter Wasser können nicht nur bis zu 99 % der Keime binden, sondern filtern auch Schmutzpartikel aus schlammigem Bach- oder Flusswasser. Wasserlösliche Proteine aus den Samen ziehen Schmutzpartikel förmlich an und sinken als verklumpte Flocken zu Boden.

Auf diesen Effekt ist auch die entschlackende, entgiftende Wirkung von Moringa-Samen zurückzuführen. Moringa Öl, auch Behenöl genannt, wird aus den Samen des Moringa Baumes gewonnen. Aufgrund seiner hautschützenden Eigenschaften wird es gerne in Kosmetikprodukten verwendet. Das kaltgepresste Öl soll auch antibakteriell und antifungizid wirken und bei schlecht heilenden Wunden sowie diversen Hautproblemen wirksam sein.

DIE VITAMIN+ BOMBE

Die Blätter des Moringa Baumes, die in den Ursprungsländern roh gegessen, oder wie Blattgemüse gekocht werden, enthalten eine beachtliche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen. So finden sich in den Blättern hohe Konzentrationen an Vitamin C, E und A, auch die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, Biotin und Folsäure sind in Moringa Blättern enthalten. Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium, Zink und essenzielle Aminosäuren gehören ebenfalls zu den Inhaltsstoffen dieses „Wunderbaumes“. Dieser Mix macht Moringa Blätter unbestritten zu einem wertvollen Nahrungsergänzungsmittel, dem eine Reihe an positiven Wirkungen zugeschrieben wird. Moringa Blätter sollen entzündungshemmend, leberschützend, cholesterinsenkend, blutzucker-



Smilings®
POWDER CAPSULES

PZN 4583412

Das 5-Komponenten-Pulver aus gelbem und weißem Moringa

Die Zusammensetzung des Smilings® 5-Komponenten-Pulvers aus Blatt, Nuss, Rinde, Wurzel und Blüte ist europaweit einzigartig.

Eigenschaften

- Regeneriert Verdauung, Magen & Darmflora
- Unterstützt Leber und Nieren
- Wirkt antioxidativ
- Stärkt das Immunsystem
- Wirkt antibakteriell
- Wirkt entzündungshemmend

Alle Smilings® Produkte sind handverlesene, österreichische Qualitätsprodukte und werden an Apotheken und Ärzte/innen in ganz Österreich geliefert. Durch die einzigartige Zusammensetzung und das spezielle Mischungsverhältnis entsteht ein Phytopharmakon, das die volle Wirkungskraft dieser Pflanze nutzt.

Da es sich bei Smilings® powder capsules um rein pflanzliche Inhaltsstoffe handelt, liegt die Bioverfügbarkeit dieser bei nahezu 100%.

Mehr Informationen unter:
www.smilings.at

by nature

Entgeltliche Einschaltung

regulierend, antioxidativ und antibakteriell wirken, um nur einige in der Literatur beschriebenen Effekte zu nennen. Bis heute gibt es kaum repräsentative Studien zu dieser bemerkenswerten Pflanze, aber in der traditionellen Ayurvedischen Medizin hat der Moringa Baum, der in Sanskrit Sigrū heißt, schon lange seinen festen Platz.

Quellenangabe:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5872761/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7430547/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5187941/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6379786/>

Literatur:
 Moringa oleifera von Klaus Barta, Verlag Das Neue Licht/Humble

NÄHRSTOFFSERIE

ZUVIEL ODER ZUWENIG: „KEIN ZOFF MIT DEM MIKRONÄHRSTOFF!“



*Nährstoffe sind keine Zuckerln die wahllos eingeworfen werden sollen. Selbstverschreibungen können nach hinten losgehen. Diese harten, aber wahren Worte werden leider viel zu selten ausgesprochen. Wir wollen hier einen **Bewusst X'unden Umgang** mit Mikronährstoffen hervorheben und raten: Fragen Sie vorab Ihren Arzt oder Apotheker.*

Selbsttherapie mit Nährstoffen – wem nützt es?

„Heut fühl ich mich so müde und schlapp...ich werfe mir zur Sicherheit ein Magnesium oder Eisen ein“.

STOP! BITTE NICHT!

Im besten Fall ziehen Sie sich mit dieser Art der Selbstmedikation nur das Geld aus dem Börserl, im schlimmsten Fall können Sie sich einen erheblichen Schaden zufügen. Denn durch die falsche Einnahme von Mikronährstoffen bringen Sie die Balance Ihres Körpers durcheinander! Viele Substanzen stehen in Wechselwirkung mit anderen Stoffen. Wer beispielsweise zu viel Zink einnimmt, kann sich einen Kupfer-Manganmangel anzuechten. Supple-

mentierung kann notwendig sein, aber am besten sollte man – um ein Defizit an Vitaminen und Spurenelementen festzustellen - mittels Blutabnahme/ Blutbild abklären, welche wichtigen Nährstoffe fehlen.

Gesundes „food“ – tut gut!

Eigentlich kann man durch gesundes Essen den Nährstoffbedarf gut decken. Frisch, ausgewogen, biologisch, regional und nicht zu stark erhitzt, so sollte die Nahrungsaufnahme für sich allein genügen. Doch wer hat heutzutage schon Zeit und Muße täglich frisch aufzukochen und sich mit Prozenten und Vitamingehaltsangaben für einen ausgewogenen Tagesbedarf auseinanderzusetzen? Eben. Zudem kann es

auch Probleme bei der Aufnahme im Verteilersystem geben (Resorptionsstörung) die durch einen lädierten Darm oder geschädigte Nieren (wenn z. B. zu viel Vitamin C über einen längeren Zeitraum aufgenommen wurde) entstanden sind. Umso wichtiger – sich nicht selbst zu therapieren, sondern sich professionelle Hilfe und Beratung für den optimalen zusätzlichen Nährstoff-Mix zu holen. Die Betonung liegt hier auf ZUSÄTZLICH, denn die Kombination aus gutem Essen und wohldosierter Mikronährstoffzufuhr ist das was angestrebt werden sollte.

Was gehört zu Mikronährstoffen?

Alle Welt spricht darüber ... und keiner kennt sich mehr aus. Vitamin A, B, C, D,

XYZ...? Was ist was und wo finden sich die Inhaltsstoffe wieder?

WIR BRINGEN LICHT INS DUNKLE. ES GIBT WIE FOLGT:

Wasserlösliche Vitamine:

- » B-Vitamine
- » Folsäure
- » Vitamin C

Diese gehören kontinuierlich zugeführt!

Fettlösliche Vitamine:

- » Vitamin A » Vitamin E
- » Vitamin D » Vitamin K

ACHTUNG: Der Körper lagert diese ein – eine Überdosierung kann toxisch sein!

Mengenelemente/Mineralstoffe:

- » Natrium » Chlor
- » Kalium » Phosphor
- » Kalzium » Schwefel
- » Magnesium

Zuviel davon heißt „auf der Toilette hocken“ und geht bis hin zu Herzrhythmusstörungen!

Spurenelemente:

- » Eisen » Selen
- » Jod » Kupfer
- » Fluorid » Mangan
- » Zink

Auch hier kann es zu einer toxischen Ausprägung bei übertriebener Einnahme kommen!

Vitamine:

- » L-Carnitin » Coenzym Q10

Zu viel davon heißt Kopfweg und Erbrechen!

Sekundäre Pflanzenstoffe:

- » Carotinoide » Sulfide

Diese Stoffe wirken am besten mit anderen Lebensmitteln – keine Überdosierungsgefahr!

Nahrungsergänzungsmittel helfen dabei gesund zu werden und zu bleiben, ersetzen aber keinen gesunden Lebensstil. Soll heißen auf der Couch zu liegen, Chips zu futtern und sich dann Vitaminpillen einzuwerfen, beruhigt vielleicht das schlechte Gewissen – ist defacto aber keine gute Idee.

Nicht zu viel und nicht zu wenig.

Die Balance zu finden ist das Ausschlaggebende. Zuviel des Guten (oder gar Falschen) kann schädlich sein, zu wenig des Richtigen hilft auch nichts. Aber wofür stehen diese Stoffe, wo sind sie enthalten und was passiert bei einer Überdosierung? Wir haben hier die wichtigsten Stoffe aufgegriffen:

Magnesium

hat einen Einfluss auf die Blutgerinnung, Knochen und die Regulation von Kalium (Kalziumstoffwechsel). Zuviel Eiweiß in unserer Nahrung und viel Alkoholkonsum können zu einem Magnesium-Mangel führen. Das Resultat sind Muskelkrämpfe, Zittern bis hin zu Herzrhythmusstörungen. Eine Überdosis führt meist zu Durchfall und Beschwerden im Nervensystem bzw. im Herz. Magnesium kommt in Bananen, Vollkornprodukten, Kartoffel, Brokkoli, Nüssen, Leinsamen, Hülsenfrüchten und vielen tierischen Produkten vor.

Eisen

sorgt für mehr Energie. Dieses Spurenelement ist wichtig für unseren Stoff-

wechselprozess und zuständig für den Sauerstofftransport in unserem Blut. Eingerissene Mundwinkel, blasse Haut, Infektanfälligkeit und Müdigkeit weisen auf einen Eisen-Mangel hin. Gute Eisen-Lieferanten sind dunkles Fleisch, Hülsenfrüchte und Blutwurst.

Vitamin C

steigert die Eisenaufnahme und ist ein wichtiges Antioxidans. Es fördert die Wundheilung, Narbenbildung, Neubildung von Knorpel und Knochen und ist ein wahrer Immun-Booster. Frisches Gemüse, Früchte wie Johannisbeeren, Kiwi, Paprika, Zitrusfrüchte und grünes Blattgemüse sind wahre Vitamin C Booster. Zuviel vom Vitamin C erwischt? Keine Sorge, es wird ausgeschieden, aber die Nieren haben Arbeit.

Zink

das Spurenelement ist wichtig für unsere Haut, Haare und Nägel. Zudem unterstützt Zink unseren Stoffwechsel, unser Immunsystem und hilft bei Allergien. Ein Mangel kann Appetitlosigkeit, schlechte Wundheilung, Haarausfall und eine erhöhte Infektanfälligkeit hervorrufen. Bei Überdosierung kommt es oft zu Magenkrämpfen, Durchfall, Appetitverlust. Gute Zink-Lieferanten sind Milch, Käse, Getreide wie Haferflocken und Hirse, Linsen, Sojabohnen und Nüsse.

Kalzium

ist wichtig für unsere Knochen. Zur optimalen Kalziumaufnahme muss jedoch der Vitamin D Spiegel passen. Ein Mangel ist oft mit einem erhöhten Osteoporose Risiko verbunden. Muskelkrämpfe, Herz-Kreislaufprobleme, brüchige Fingernägel können ebenfalls auftreten. Zuviel Kalzium kann wiederum Gefäßverschlüsse mit sich

bringen. Gemüsesorten wie Grünkohl, Spinat, Bohnen und auch Mineralwasser liefern gutes Kalzium.

Folsäure
ist bei Schwangerschaften bzw. Wachstums- & Entwicklungsprozessen sehr wichtig. Ein Mangel führt meist zu Blutarmut und Symptome wie Blässe, Reizbarkeit und Schwindel treten häufig auf. Zuviel des Guten ist oft mit Übelkeit und Erbrechen verbunden. Um einem Mangel entgegenzuwirken sollte man Blattgemüse, Salat, Paradeiser, Kartoffel, Leber, Eier und Hülsenfrüchte verzehren.

Mit diesem Wissen möchten wir Ihnen einen **Bewusst X'unden Umgang** mit Nährstoffen vermitteln und stehen Ihnen bei speziellen Fragen gerne in unserer Apotheke zur Verfügung.

Ihr Bewusst X'und-Apotheken-Team

NOCH KEINE IDEE FÜR DEN MUTTERTAG?

Das MUTTERTAGSGESCHENK 2021 kannst du heuer selbst machen.

Dr. Leisser AMATIS DO IT YOURSELF VANILLETRAUM Lippenbutter – Kommt von Herzen und ist rein natürlich!

DIY (DO IT YOURSELF) – UND SO GEHT'S:

1. Erwärme Sheabutter, gelbes Bienenwachs, Kakaobutter und eine Ölmischung aus Mandel- & Jojobaöl in einem Metallgefäß über dem Wasserbad.

2. Rühre dabei wiederholt vorsichtig mit einer Holzspatel um.

3. Wenn alle Zutaten flüssig sind, nimm dein Gefäß vom

Wasserbad, rühre einige Minuten und füge dann das 100% naturreine ätherische Vanilleöl ein.

4. Gieße die Masse vorsichtig in die Metallbüchsen.

5. Gestalte dein Etikett nach deinen Vorstellungen und klebe es auf den Deckel.

Die Dr. Leisser AMATIS Vanilletraum Lippenbutter DIY Pakete gibt es in allen Bewusst X'und-Partner Apotheken und im BX-Onlineshop.

FÜR SAMTIG
WEICHE & ZARTE
LIPPEN



Hilfe – Schlechte Haut wegen der Mund-Nasen-Schutz Maske!

„DIE MASKE“ begleitet uns nun schon seit einiger Zeit (und wird es wohl noch länger tun). Für viele fühlt es sich an, als würde weniger Sauerstoff zugeführt bzw. weniger Luft eingeatmet werden. Aber viele haben auch Probleme mit der Haut, denn ein MNS kann bereits bestehende Hautprobleme verstärken. Daher ist die richtige Pflege doppelt so wichtig! So wirkt sich das Tragen der Masken auf unsere Haut aus:

Du hast plötzlich auftretende unreine Haut mit Pickeln & Mitessern, Rötungen, Juckreiz & schuppig-trockene Stellen?

WAS TUN?

Tipp von unserer Kosmetik-Expertin:

BASIC: Reinige deine Haut regelmäßig und gründlich. Am besten mit **Dr. Leisser Reinigungsgel**.

TAGSÜBER: Deine Haut braucht eine Pflege, die einen geringen Feuchtig-

keitsanteil aufweist (Wasser) und nicht zu fett ist. Hier empfehlen wir leichte Seren oder Fluide mit Hautberuhigenden Inhaltsstoffen wie etwas Aloe Vera, Hyaluronsäure oder Mandelöl. Tipp: **Dr. Leisser Feuchtigkeitsfluid** bzw. **Dr. Leisser Jungbrunnen-Elixier**.

ABENDS: Jetzt heißt es deine Haut zu „nähren“ und zu stärken, damit sie sich vom Maskentragen regeneriert. Hier raten wir – je nach Hauttyp zu **Dr. Leisser Intensive Gesichtsschme** bzw. das **Dr. Leisser Hyaluron-Elixier**.

Je nachdem was für ein Hauttyp du bist – komm und lass dich bei uns beraten.



AUFGEPASST!

PCR-TESTS & ANTIGEN SCHNELLTESTS IN IHREN BEWUSST X'UND PARTNERAPOTHEKEN*!



KAUM WARTZEITEN
BEI UNSEREN TESTSTATIONEN
Rasch & unkompliziert
zum Testergebnis!

Auf www.oesterreich-testet.at bzw. www.apotest.at (nur für kostenpflichtige PCR-Tests) füllen Sie einfach das Formular online aus und wählen Ihre bevorzugte Apotheke in der Sie getestet werden wollen. Sofort nach der Anmeldung bekommen Sie eine Buchungsbestätigung mit Ihrem Termin per SMS oder Email. Sie können nun zu jeder Zeit zu jeder unserer Teststationen kommen. Es gibt keine Wartezeiten, da wir ein vollautomatisches System verwenden und somit viel schneller Proben abnehmen können als andere Anbieter.

Sie können auswählen zwischen:

ANTIGENTESTS

Nach nur 15 Minuten bekommen Sie eine Email und eine SMS. In diesen finden Sie den Link zu Ihrer persönlichen Ergebnisseite, die durch ein Passwort und Login geschützt ist. Sie können sich Ihren Befund herunterladen und ausdrucken. Nach sieben Tagen ab der ersten Anmeldung wird die Seite automatisch gelöscht.

PCR-TESTS (mit Befund, für Reisen geeignet)

Wenn Sie sich bis 13 Uhr bei uns testen lassen, erhalten Sie das

Ergebnis noch am selben Tag. Kommen Sie nach 13 Uhr halten Sie Ihr Testergebnis am Folgetag in den Händen. (Montag bis Freitag). Lassen Sie sich Samstag nach 11 Uhr testen, ist Ihr Ergebnis Montagmittag verfügbar, davor – am selben Tag.

Wie wird getestet?

Bei unseren Teststationen wird ein Nasenabstrich von geschultem Personal abgenommen. Dabei wird vorsichtig mit Swabs (Wattestäbchen) an der Naseninnenwand entlanggestrichen.

Was ist der Unterschied zwischen den beiden Tests?

Bei einem Antigen Schnelltest werden virale Proteine nachgewiesen die spezifisch für Covid19 sind. Das Probenmaterial wird dabei aus einem Nasenabstrich gewonnen. Ihr Testergebnis liegt in weniger als 15 Minuten und wird Ihnen innerhalb von 30 Minuten per SMS oder Email zugesandt. Bei einem PCR-Test wird das genetische Material des Virus (RNA im Fall von Covid-19) nachgewiesen. Dieser Test gilt als Gold Standard und ist das sicherste Verfahren, um eine Infektion nachzuweisen.

Beide Methoden weisen eine aktive Covid 19 Infektion nach und sind anerkannt.

*ausgenommen Apotheke zum weißen Engel (Retz).

BEWUSST UND

Unter der Dachmarke „Bewusst X'und“ vereinen wir die Kompetenzen unserer Partner-Apotheken, bündeln Fachwissen, setzen auf das Know-how unserer internen, aber auch externen Experten und bieten eine Plattform des Informationstauschs für Interessierte an.

Profitieren auch Sie davon!

**€3,-
Rabatt**

GUTSCHEIN

DR. LEISSER CISTUS + C
um 3,- EURO günstiger



Gutschein gültig bis 30. Juni 2021. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.

**€3,-
Rabatt**

GUTSCHEIN

DR. LEISSER STATI PRO 2
um 3,- EURO günstiger



Gutschein gültig bis 30. Juni 2021. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Solange der Vorrat reicht.



Adler Apotheke TCM



Apotheke
Zur guten Hoffnung

billroth
APOTHEKE



CITYGATE
APOTHEKE



Mag. pharm. Gatzert
und Dr. Leisser KG

ADLER APOTHEKE

Kirchstetterngasse 36, 1160 Wien, www.adler-apotheke.at

APOTHEKE ZUR GUTEN HOFFNUNG

Rathstraße 16, 1190 Wien, www.apotheke-gute-hoffnung.at

BILLROTH APOTHEKE

Billrothstraße 39, 1190 Wien, www.billroth-apotheke.at

CITYGATE APOTHEKE

Wagramer Straße 195/47, 1210 Wien, www.citygate-apotheke.at

WIENERBERG APOTHEKE

Tesarekplatz 1, 1100 Wien, www.wienerberg-apotheke.at

APOTHEKE ZUM WEISSEN ENGEL

Sandweg 4, 2070 Retz, www.apotheke-retz.at