BEWUSST X UND

6 Apotheken – ein Motto:

Bewusst X'und ein Leben lang.

wienerberg apotheke

Adler Apotheke™

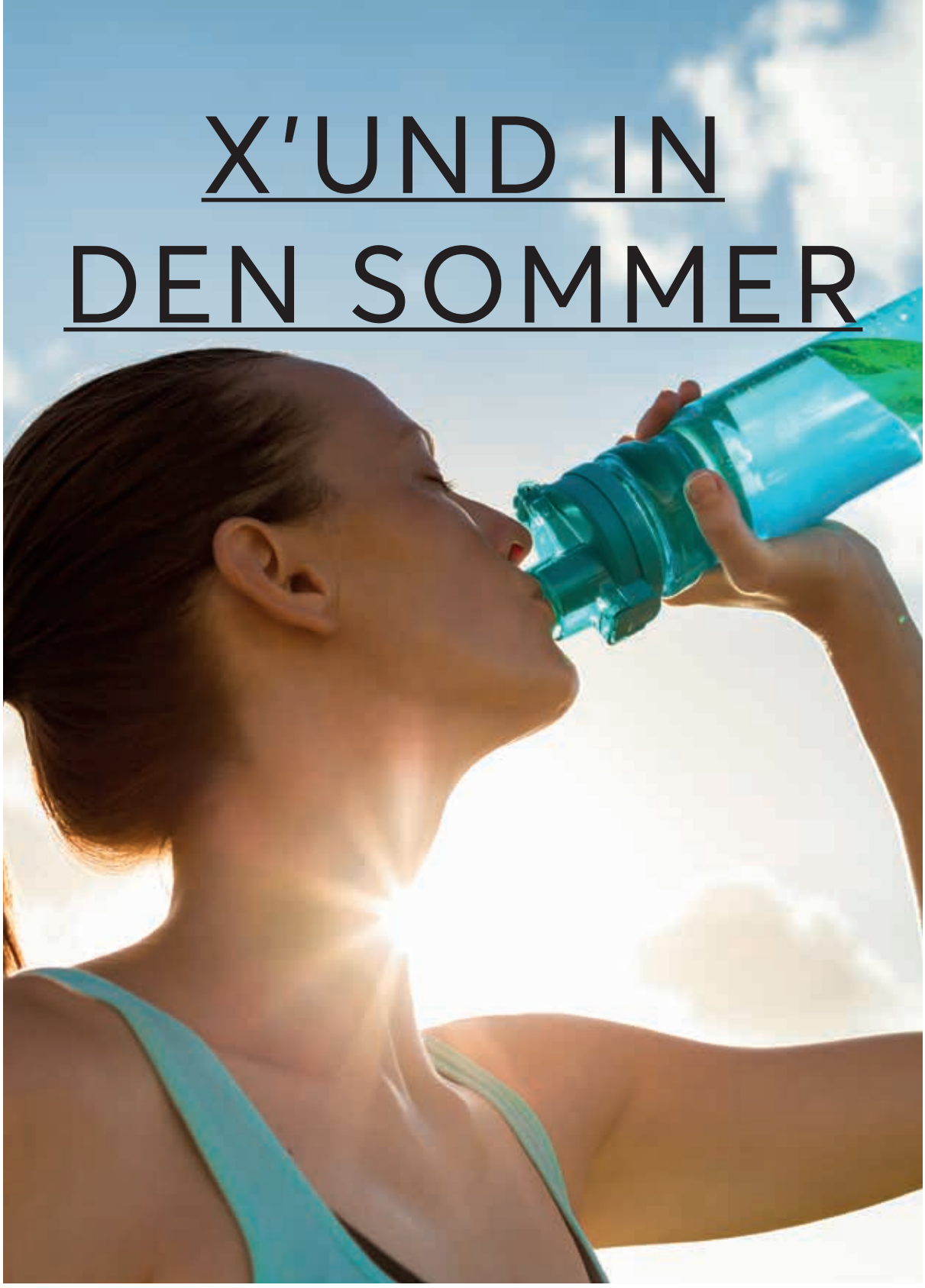
CITYGATE APOTHEKE

Apotheke Zur guten Hoffnung

billroth APOTHEKE

Apotheke zum weißen Engel

X'UND IN DEN SOMMER



04 Tipps aus der Wienerberg Apotheke

06 Tipps aus der Citygate Apotheke

08 Tipps aus der Adler Apotheke

10 Tipps aus der Apotheke zur guten Hoffnung

12 Tipps aus der Apotheke zum weissen Engel

14 Tipps aus der Billroth Apotheke

16 Dr. Leisser Cosmetics

18 Neuheiten, Seitenblicke

20 Ihr Gewinn

22 Aktionen

Sechs Apotheken – ein Motto:

„BEWUSST X'UND, EIN LEBEN LANG!"

Bewusst X'und – und den Sommer genießen! Wofür die Bewusst X'und Apotheken stehen? Für fachkundige Beratung, die auf Ihre individuelle Situation eingeht, und persönliche Empfehlungen, die Ihre Gesundheit stärken.
Jede der Bewusst X'und Apotheken hat sich auf ein spezielles Gesundheitsthema fokussiert.
Damit kann Ihnen unsere Apothekengruppe die beste Beratung auf höchstem Niveau anbieten.

Mehr über die Gesundheits-Schwerpunkte unserer sechs Bewusst X'und Apotheken erfahren Sie in diesem Magazin.

Alle sechs Apotheken – fünf davon in Wien, eine in Retz – stellen sich mit ihren Empfehlungen für den Sommer vor – lassen Sie sich überraschen, wie viel Kompetenz, Knowhow und Vorteile jede unserer Bewusst X'und Apotheken zu bieten hat.
Den Sommer in vollen Zügen genießen – das haben wir uns alle verdient!

Unsere Gesundheits-Profis in den Bewusst X'und Apotheken wissen, wie's geht und haben praktische Tipps für heiße Tage und laue Nächte vorbereitet.

Zum Beispiel, wie Sie das Thema „Schwitzen" elegant in den Griff bekommen. Oder wie sich Schwangerschaft und Hochsommer ideal vereinbaren lassen.
Für viele Outdoor-Fans bildet der Sommer den perfekten Rahmen für ihre Sportleidenschaften – was bei körperlicher Betätigung bei Hitze aus gesundheitlicher Sicht besonders wichtig ist, lesen Sie ebenfalls in unserem Sommer-Magazin.

Für weiterführende Gespräche stehen Ihnen die Apotheken-Teams in unseren Bewusst X'und Apotheken zur Verfügung – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Einen großartigen Sommer wünscht Ihnen,
Ihr Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser

Mag. Sabine Scholz

Mag. Irmgard Krill

FIEBERBLASEN. SCHNELLE HILFE WIRKT!

Ein leichtes Kribbeln an der Lippe kündigt Unheil an: Nicht schon wieder eine Fieberblase!
Leider begünstigt UV-Licht das Auftreten von Herpes simplex. Im Sommer leiden daher besonders viele Menschen unter Fieberblasen.
Wichtig ist, mit der Fieberblasen-Therapie so rasch wie möglich zu beginnen. Schon beim ersten Kribbeln oder Jucken sollten erste Maßnahmen ergriffen werden, um die Virusvermehrung zu hemmen.

Aktiv gegen das Virus
Zur Behandlung werden häufig virusabtötende Cremen mit den Wirkstoffen Aciclovir oder Penciclovir verwendet. Diese sollten alle zwei bis drei Stunden dünn aufgetragen werden. Um eine bakterielle Sekundärinfektion zu vermeiden, verwendet man dazu ein Wattestäbchen.

Auch Pflanzenkraft hilft
Wer pflanzliche Präparate bevorzugt, greift zu Salben mit Melissenextrakt mit einem definierten Anteil an Rosmarinsäure. Diese Produkte können auch von Kindern, Schwangeren und Stillenden verwendet werden.

Patches sind schnell geklebt
Beliebt sind sogenannte Patches. Diese durchsichtigen Pflaster wirken durch die körpereigene Feuchtigkeit. Patches können überschminkt werden und reduzieren die Narbenbildung.

Lysin – auch zur Prävention
Präparate mit Lysin, einer essentiellen Aminosäure, werden zur Therapie akuter Fieberblasen, sowie zu deren Prävention eingesetzt. Hier wird eine Dosierung von drei Mal 1000 mg im Akutfall, und zwei Mal 500 mg zum Abklingen empfohlen.

Sanfte Therapie mit Globuli
Homöopathisch werden Fieberblasen mit Rhus toxicodendron C30 Globuli (fünf Globuli täglich über drei Tage) behandelt.

Oder doch zum Arzt?
Bei schweren Krankheitsverläufen oder Sekundärinfektionen können vom Arzt orale Virostatika und antibiotische Salben verordnet werden.

Vorbeugen nicht vergessen
Als Fieberblasen-Prophylaxe empfehlen wir Sonnenschutz für die Lippen mit hohem UV-Schutzfaktor. Auch Präparate mit B-Vitaminen sowie Kuren mit Vitamin C, Zink und Lysin sind sinnvoll.

Einen schönen
Sommer wünschen:

Mag. Sabine Scholz
Mag. Irmgard Krill

apotheke wienerberg

UNSERE HAUSSPEZIALITÄTEN

Dr. Leisser, L-Lysin

L-Lysin ist eine essentielle Aminosäure, die unser Körper jeden Tag dafür benötigt um u.a. die normalen Funktionen des Immunsystems aufrechterhalten zu können. Eine besondere Bedeutung hat L-Lysin bei der schonenden Bekämpfung von Herpes simplex Infektionen. Dabei hemmt die Verbindung die Aufnahme von L-Arginin, eine für die Virusvermehrung wichtige Aminosäure.

Dr. Leisser Zink 30

Zink trägt zum normalen Stoffwechsel und zur Synthese diverser Mikro- und Makronährstoffe bei. Das Spurenelement Zink schützt vor oxidativem Stress, trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, einer normalen Fruchtbarkeit und Reproduktion, zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel, sowie zum Erhalt einer normalen kognitiven Funktion bei.

Dr. Leisser Vitamin C+

Vitamin C trägt zum (Energie-)Stoffwechsel und zur normalen Funktion des Immunsystems - während und nach intensiver körperlicher Betätigung - sowie des Nervensystems bei. Auch kann es die Zellen vor oxidativem Stress schützen und dabei helfen, Vitamin E zu regenerieren. Das wasserlösliche Vitamin unterstützt die Schönheit, erhöht die Eisenaufnahme und wirkt vorbeugend bei Müdigkeit und Erschöpfung.

WIR STELLEN VOR

Parisa Saeidi

Pharm. kaufm. Assistentin

Für meine Gesundheit: trinke ich 2-3 Liter Flüssigkeit, schlafe ich mindestens 8 Stunden und jogge ich 3 Mal in der Woche.
Energie bekomme ich durch: ich tanze wahnsinnig gerne und spiele viel mit meiner Nichte
Viele Kunden kommen zu uns, weil: wir ein spezielles Sortiment haben, zum Beispiel: Dr Leisser Produkte und Labo Life Produkte. Wir haben auch eine Post bei uns in der Wienerberg Apotheke. Besonders freue mich über die Kundengeschenke, denn das ist ein sehr gutes Feedback für unsere Arbeit.

Mag. Christina Gart

Mag. Kathrin Spiegelfeld

COOL BLEIBEN! AUCH MIT BABYBAUCH.

Hochschwanger im Hochsommer? Das kann ganz schön anstrengend sein! Jetzt heißt es: Kreislauf schonen, im Schatten entspannen, leichte Kost und kühlende Getränke genießen!
Wir haben ein paar Sommer-Tipps für werdende Mamis zusammengestellt.

Trinken, bevor der Durst kommt!
Kühle Tees und Mineralwässer gleichen den Flüssigkeitsverlust aus, der durchs Schwitzen entsteht. Manche Schwangere neigen zu Muskelkrämpfen. Auch hier beugt man mit genügend Trinken vor.
In Absprache mit dem Arzt kann ein Magnesiumprodukt helfen.

Geschwollene Beine schonen
In der Hitze dehnen sich die Blutgefäße aus. So oft es geht, sollte man die Füße hochlagern. Abhilfe schaffen auch kalte Fußbäder.

TIPP: Frieren Sie Pfefferminzblätter in Eiswürfeln ein. Damit die Beine abreiben, das erfrischt!

Die Erste im Schwimmbad!
Schwimmen kühlt ab und entlastet Bänder und Gelenke.

ACHTUNG: Nicht vergessen, nasse Kleidung danach rasch zu wechseln, um Harnwegsinfekten keine Chance zu geben!
Die frühen Morgenstunden, wenn es noch angenehm kühl ist, bieten sich für leichte sportliche Betätigungen besonders an.

Mittags Siesta halten
Ein Nickerchen im Schatten kann wunderbar erfrischen. Nützen Sie die Zeit zum Schlafen! Sobald der kleine Erdenbürger das Licht der Welt erblickt, ist es damit ohnehin eine Zeitlang vorbei.

Eine wunderschöne Schwangerschaft, wünschen

Mag. Christina Gart
Mag. Kathrin Spiegelfeld

CITYGATE APOTHEKE

UNSERE PRODUKTTIPPS

Dr. Leisser, Magnesium +

Magnesium ist ein lebenswichtiges Mineral, das unter anderem für die normale Muskelfunktion notwendig ist. Weiters trägt Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen Funktion des Nervensystems und einer normalen psychischen Funktion bei.

Nadeos, Deocremes

Einzigartig. Hochwirksam. Natürlich.
Die Deocremen von NADEOS zeichnen sich durch ihre hohe Wirksamkeit, natürliche Zutaten, beste Düfte, und unvergleichlich cremige Konsistenz aus. Sie bestehen zu einem hohen Anteil aus erlesenen Fetten wie BIO-Shea Butter, Kokosöl und Kakaobutter. So sind Sie sicher für 24 Stunden unterwegs, auch wenn Sie eine sehr sensible Haut haben, einem anstrengenden Beruf nachgehen oder Sport treiben.

Antistax Gel

Kühlt und erfrischt Ihre Beine.
Durch sanfte Massage wird die Durchblutung der Haut angeregt.
•Belebt müde, schwere Beine
•Gibt der Haut Feuchtigkeit zurück
Unser Tipp: im Kühlschrank aufbewahrt erfrischt das Gel besonders gut.

TIPPS VOM EXPERTEN

Mag. Sascha Danner

Sonnenschutz nicht vergessen. Auf lange Sonnenbäder sollte man in der Schwangerschaft verzichten. Der Kreislauf sagt Dankeschön!
Wenn schon Sonne, dann nur mit einem Top-Sonnenschutz!
Die Haut reagiert in der Schwangerschaft auf UV-Strahlen besonders empfindlich. Mehr Melanin wird produziert, das führt zur Hyperpigmentierung.
Unschöne braune Flecken, vor allem im Gesicht, sind die Folge.
Der schönste Platz für die werdende Mami ist daher im Schatten!

MEHR QI, WENIGER SCHWEISS.

Schon am Vormittag ist das T-Shirt durchgeschwitzt? Bei der kleinsten Bewegung tritt Schweiß aus allen Poren? Genau jetzt ist es interessant zu wissen, was die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zum Thema Schwitzen sagt.

Aus der Sicht der TCM ist übermäßiges Schwitzen oft ein Zeichen für einen Qi-Mangel. Qi steht für die Lebensenergie, die durch die Meridiane im Körper fließt. Eine Aufgabe des Qi ist die Haltefunktion im Körper. Verfügt ein Mensch über wenig Qi, können die Körpersäfte nicht mehr zurückgehalten werden und der Schweiß fließt.

Mittels TCM-Therapie kann man das Problem des Schwitzens sehr gut in Griff bekommen. Empfohlen werden Kräuter, die das Qi aufbauen. Andere Kräuter wirken adstringierend und schließen die Körperöffnungen, damit nicht zu viele Körpersäfte verloren gehen.

Wussten Sie, dass…?
Adstringierende Kräuter sauer schmecken. Deshalb lieben wir im Sommer Soda-Zitrone!

TCM Kräuter, die das Qi aufbauen:
- Astragali Radix (Huang Qi): stärkt Lunge und Mitte
- Atractylodis Macrocephalae Rhizoma (Bai Zhu): stärkt und wärmt die Mitte

TCM Kräuter, die porenschließend wirken:
- Corni Fructus (Shan Zhu Yu) Kornelkirsche
- Schisandrae Fructus (Wu Wei Zi) Schisandrafrucht

Schwitzen im Wechsel
Frauen im Wechsel leiden häufig gleichzeitig unter Schweißausbrüchen und Hitzewallungen. Als TCM-Therapie wird empfohlen, mehrere kühlende Kräuter gemeinsam anzuwenden. Kühlende Lebensmittel wie Salate, Gurken, Tomaten und Wassermelone sollten am Speiseplan stehen.

Westliche Hausmittel
Als altes Hausmittel wird Salbei zur Schweißregulierung verwendet. Auch in der TCM werden Salbei und andere bei uns heimische Kräuter wegen ihrer Eigenschaften geschätzt.

Empfohlene westliche Kräuter nach TCM:
- Salviae officinals folium (Salbei) wirkt an der Körperoberfläche und reguliert Schweißausbrüche
- Millefolii Herba (Schafgarbe) stärkt Abwehr, Milz und Herz Qi
- Leonuri Herba (Herzgespann) kühlt, bei klimakterischen Beschwerden

Gut zu wissen!
Stark gewürzte, scharfe, gegrillte, frittierte und gebackene Speisen bringen Hitze in den Körper bzw. tragen dazu bei, dass sich die Poren im Körper öffnen. Rauchen führt Hitze in den Funktionskreis der Lunge zu. Empfohlen wird daher, kühlende Lebensmittel zu genießen und auf Alkohol und Rauchen zu verzichten.

Lassen Sie sich beraten
In der TCM ist Schwitzen nicht gleich Schwitzen! Um der Ursache genau nachzugehen, bedarf es einer Differentialdiagnose mittels Zungen- und Pulsdiagnostik.

Ihre TCM-Expertin
Mag. Jing Hu

Adler Apotheke™

UNSERE HAUSSPEZIALITÄTEN

Die Adler Apotheke verfügt über einen Schatz an auf Qualität und Reinheit geprüften chinesischen Heilkräutern. Diese wirken im allgemeinen langsamer und sanfter als eine schulmedizinische Behandlung. Anhand der bei Ihnen gestellten Diagnose wird eine individuelle Rezeptur zusammengestellt.

TCM IN DER ADLER APOTHEKE

Mag. Jing Hu
TCM Expertin

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat in der Adler Apotheke einen besonderen Stellenwert. Besonders Frau Mag. Jing Hu ist dafür Expertin. Sie absolvierte ihr Diplom in TCM Diagnostik und TCM Arzneitherapie bei der Wiener Schule für Traditionelle Chinesische Medizin. Mit Hilfe von Zungen- und Pulsdiagnostik werden Sie von ihr in Ihrem Anliegen umfassend beraten.

Eine individuelle TCM Beratung dauert durchschnittlich 30 min und kostet 20 €. Bitte vereinbaren Sie einen Termin persönlich bei uns in der Apotheke.

Mag. Tatjana Stojcic

Sandra Duxa

MEIN DATE MIT DER SONNE.

Das Thermometer erklimmt unglaubliche Höhen, leichte Sommergarderobe ist angesagt und die Vorfreude auf freie Zeit am Strand oder am Berg steigt. Sonne, kühles Nass und frischer Wind – ein belebendes Elixier! Nicht vergessen: Die Haut braucht jetzt besondere Aufmerksamkeit.
Als zarte äußerste Hülle unseres Körpers ist die Haut im Sommer den natürlichen Elementen ungeschützt ausgesetzt. Deshalb will unsere Haut jetzt besonders liebevoll verwöhnt werden.

1. Sonnenschutz
So gut die Sonne für die Psyche und für viele Körperfunktionen ist, so schädlich ist sie für die ungeschützte Haut. Ultraviolette Strahlung ist für zahlreiche Hautschäden verantwortlich und trägt zur vorzeitigen Hautalterung bei.
Wir empfehlen daher, hochwertige Produkte für einen sicheren UV-Schutz zu verwenden. Moderner UV-Schutz geht auf individuelle Hautbedürfnisse gezielt ein – gerne beraten wir Sie dazu.
Vergessen Sie beim Sonnenschutz nicht auf die besonders empfindliche Haut der Lippen. Sonnenschutz für die Lippen sollte unbedingt UVA- und UVB-Filter enthalten.

2. Hautschutz von innen
Spezielle Produkte zum Schlucken machen die Haut fit für das genussvolle Sonnenbad. Wertvolle Inhaltsstoffe schaffen ideale Voraussetzungen für eine gesunde, gleichmäßige und lang anhaltende Bräunung. Unser Snacktipp: Knabbern Sie zwischendurch Paranüsse – ein hervorragendes Antioxidans!

3. Flüssigkeitsverlust ausgleichen
Der menschliche Körper besteht zu 70% aus Wasser. Durch Schwitzen, Ausscheidungen und beim Ausatmen geht Flüssigkeit verloren, die wir unter normalen Umständen durch Trinken von zwei Litern Flüssigkeit pro Tag wieder ausgleichen können.
An heißen Sommertagen oder bei körperlicher Betätigung kann der Flüssigkeitsbedarf viel höher sein, außerdem fließen mit dem Schweiß Elektrolyte aus dem Körper. Wichtig: Trinken bevor der Durst kommt – am besten Wasser, lauwarmen Kräutertee und verdünnten Obstsaft. Und für den Nachschub bei den Mineralstoffen sorgen, das gilt vor allem für Sportler.

4. Bindegewebe straffen
Im Sommer werden Strand und Beckenrand zum Laufsteg – jetzt möchten wir uns alle von unserer besten Seite zeigen! Für straffe, glatte Haut gibt es einige Erfolgsrezepte, zum Beispiel Fitnessübungen für Bauch-Bein-Po oder – jetzt total angesagt! – Hüftschwünge mit dem Hula-Hoop-Reifen!

Und jetzt: Rein ins Vergnügen!
Dieser Sommer soll so richtig Spaß machen.

Ihre Mag. Tatjana Stojcic
und Sandra Duxa

Apotheke
Zur guten Hoffnung

UNSERE HAUSSPEZIALITÄTEN

DR. LEISSER BEAUTY-KOLLAGEN

Verschönert das Hautbild, reduziert Falten und stärkt das Bindegewebe. Ein wahrer Jungbrunnen für unsere Haut. Hydrolisiertes Kollagen verbessert die Spannkraft und Elastizität und beugt Faltenbildung vor. Bestehende Falten werden reduziert und die Haut erscheint glatter. Die Kollagen-Peptide (kurze Aminosäure-Ketten) stärken das Bindegewebe, dadurch werden Cellulite-Dellen und Pölsterchen verringert.

DR. LEISSER OPC+C

Eines der stärksten verfügbaren Antioxidantien.
OPC hat eine vielfältige Wirkung. Vor allem als Antioxidans schützt Traubenkernextrakt unsere Zellen und kann somit auch gegen Alterung wirken. In Traubenkernen ist ein ungeheures Potential - OPC - enthalten. Sie machen schön, können vor Allergien schützen, **Entzündungen** hemmen und das **Immunsystem** stärken. Natürliches Vitamin C verstärkt die Wirkung von OPC.

DR. LEISSER HYALURON ELIXIER

Dieses intensiv feuchtigkeitsspendende Elixier enthält eine hohe Konzentration an Hyaluron für besonders durstige Haut. Hyaluronsäure ist ein körpereigener Baustein im Bindegewebe der Haut. Sie besitzt höchstes Feuchtigkeitshaltevermögen und bewirkt spürbare Hautglättung, Geschmeidigkeit und Elastizität. Altersbedingt nimmt die Hyaluronproduktion ab und sollte durch eine Zuführung von außen ergänzt werden. Durch die exklusive Kombination mit Gurke wirken die Gesichtszüge praller und sind intensiv mit Feuchtigkeit versorgt. Der Teint strahlt voller Vitalität und wirkt glatt und ebenmäßig.

UNSER REZEPT FÜR SIE

GREEN SMOOTHIE FÜR GESUNDE HAUT

Für zwei Gläser ½ Avocado, ¼ Ananas, ½ Bio-Salatgurke, 2 Handvoll frischer Blattspinat und 10 Borretschblätter mit 1 TL Borretschöl und 200 ml kaltem Wasser im Hochleistungsmixer fein pürieren. Auf Gläser verteilen, Eiswürfel dazu und mit Borretschblüten garnieren.
Tipp: Borretsch sorgt mit frischem Gurkengeschmack für eine besondere Note. Das Öl, das aus Borretschsamen gewonnen wird, gilt als hilfreich bei trockener Haut und Ekzemen.

SANFTE HILFE – STARKE WIRKUNG.

Der Sommer lockt nicht nur uns Menschen ins Freie, sondern auch allerlei Getier aus seinem Versteck. Nicht immer verläuft ein Zusammentreffen schmerzfrei. Symptome eines Stiches oder Bisses kann man sehr gut homöopathisch lindern.
Hier sind unsere Globuli-Tipps:

1. Therapie bei Bienen- oder Wespenstich
Zunächst wird der Stachel vorsichtig entfernt. Anschließend die Wunde ausquetschen und desinfizieren. Bei einer bekannten Bienengiftallergie muss sofort ein Arzt aufgesucht werden! Es besteht akute Lebensgefahr.

Apis wirkt bei stechenden Schmerzen, starker Schwellung, Überempfindlichkeit gegenüber Berührung und Wärme.

Ledum wird empfohlen, wenn es zu einer Blutung an der Einstichstelle kommt und die Stichstelle deutlich sichtbar ist. Die Schwellung selbst ist dann meist weniger ausgeprägt. Die Schmerzen sind eher dumpf.

Arnika Gel eignet sich zur Behandlung von Juckreiz und Schmerzen.

2. Therapie bei Zeckenbiss
Das Tier wird mit der Pinzette direkt an der Haut erfasst und vorsichtig herausgezogen. Dabei nicht quetschen. Leichter geht es mit einer speziellen Zeckenzange. Die Bissstelle mindestens drei Minuten lang desinfizieren.
Sollten trotz aller Sorgfalt Zeckenreste in der Haut verblieben sein, dann sollte man diese von einem Arzt entfernen lassen.
Zecken können FSME und Borreliose übertragen. Bei grippeartigen Erscheinungen mit Hautausschlag nach einem Zeckenbiss sollte unbedingt der Arzt aufgesucht werden.
Als homöopathische Zusatzbehandlung zur Antibiotika-Therapie bei Borreliose ist Ledum anzuraten. Auch eine Wilde Karde-Trinkkur ist sinnvoll.
Es empfiehlt sich, zum Schutz vor Zeckenbissen Repellentien aufzutragen.

3. Therapie bei Schlangenbiss
Die Bissstelle kräftig ausdrücken und bei bläulicher Verfärbung, starken Schmerzen, Übelkeit, Schweißausbrüchen und Panik dringend medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.
Begleitend dazu ist als homöopathische Arznei zunächst Ledum, anschließend Lachesis zu verabreichen.

4. Therapie bei Hautreizungen durch Raupen
Der Kontakt mit Raupen hinterlässt unangenehme Hautreizungen und manchmal auch allergische Reaktionen. Bei Rötung, Schwellung, leichtem Brennen und Jucken der Haut, eventuell mit Blasenbildung, ist Urtica urens zu wählen.
Bei geröteter, eventuell blasenbildender Schwellung und Brennen wie bei Brandwunden nehme man Cantharis.

Apotheke zum weißen Engel

UNSERE HAUSSPEZIALITÄTEN

HOMEOCUR
HOMÖOPATHISCHE ARZNEI
LEISSER
HANDVERSCHÜTTELT

Wir stellen nur hochwertige, ausschließlich handpotenzierte, homöopathische Arzneimittel her.

Die viel gescholtene Homöopathie, die seit Jahrhunderten bei ihren Anhängern nicht ohne Grund größtes Vertrauen genießt, hilft bei vielen Gesundheitsproblemen nachhaltig und ohne Nebenwirkungen. Sie muss in der Hand des ausgebildeten Homöopathen nur richtig und mit Verantwortungsbewusstsein zum Einsatz kommen. Ist sie im einen Fall das primär wirkende Arzneimittel, so ist sie im anderen die Unterstützung oder Ausleitung für ein allopathisches Medikament.

WIR SIND ÜBERSIEDELT

Sie finden uns am Sandweg 4 in Retz!
Wir sind zu den gewohnten Öffnungszeiten für Sie da und freuen uns schon auf Ihren Besuch!

COOL BLEIBEN BEIM METER MACHEN.

10 Tipps für gesunden Sommersport
150 Minuten moderater Sport oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche – das ist ideal, sagt die Weltgesundheitsorganisation WHO. Wer im Sommer sportlich aktiv bleiben möchte, sollte folgende Tipps beachten:

1. Wählen Sie die kühleren Morgen- und Abendstunden für anstrengende Outdoor-Sportarten wie Laufen, Nordic-Walking oder Radfahren.
2. Kühlung inklusive gibt es beim Schwimmen. Dieser empfehlenswerte Gesundheitssport wirkt sich positiv auf Muskeln, Gelenke, Ausdauer und Kondition aus.
3. Das Sportoutfit sollte im Sommer luftig, atmungsaktiv und hell gefärbt sein. Dunkle Stoffe speichern mehr Wärme.
4. Schützen Sie Ihren Körper ausreichend vor Sonnenstrahlung – mit einer Kopfbedeckung, Sonnenbrille und durch Eincremen mit Sonnenschutzmitteln aus der Apotheke.
5. Gönnen Sie sich ausreichend Pausen und überfordern Sie sich nicht – bei Hitze strengt körperliche Betätigung den Körper stärker an als sonst, Erschöpfung tritt rascher ein.
6. Achten Sie auf alarmierende Körpersignale wie Schwindel, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe oder Übelkeit und suchen Sie rechtzeitig einen schattigen Platz auf, um sich zu erholen.
7. Führen Sie Ihrem Körper ausreichend Flüssigkeit zu – als Ausgleich zu den Verlusten, die durch das Schwitzen entstehen.
8. Nachtanken muss man auch bei den Mineralstoffen, insbesondere bei Kalium und Eisen. Der Bedarf an Eisen steigt bei sportlicher Betätigung, ein Mangel führt zu Leistungsabfall.
9. Mehrere kleine, leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt sind ideal für Sommersportler. Obst, Gemüse, mageres Fleisch und Fisch liegen nicht schwer im Magen und versorgen den Körper mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen.
10. Nach dem Sport braucht Ihr Körper unter Umständen länger, um sich wieder zu erholen – legen Sie trainingsfreie Phasen ein, damit Sie Zeit zum Regenerieren haben.

Sommerhitze setzt dem Kreislauf zu und beschleunigt den Herzschlag. Wer zusätzlich Sport betreibt, kommt schneller an seine Grenzen als bei kühlen Temperaturen. Daher empfehle ich, eine Stufe zurückzuschalten und nicht ans Limit zu gehen – dann macht Sport auch im Hochsommer Spaß!

Ihr Apotheker
Mag. Mehran Davoudi

billroth APOTHEKE

UNSERE HAUSSPEZIALITÄTEN

Dr. Leisser Amino Sport

vegan, lactosefrei, fructosefrei, glutenfrei.

B Vitamine tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei und unterstützen den normalen Energiestoffwechsel. Aminosäuren fördern Muskelaufbau und Muskelregeneration.

DR. LEISSER EISEN +VIT C

Eisen trägt zu ...
- einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei einer normalen kognitiven Funktion bei
- einem normalen Energiestoffwechsel bei
- einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Dr. LEISSER COENZYM Q10

Für den Zellschutz.

Coenzym Q 10 ist ein fettlösliches Antioxidans und unterstützt zusammen mit Piperin und den pharmakologisch wirksamen Substanzen aus dem chinesischen Raupenpilz die Entgiftung des Organismus, schützt die Zellen vor freien Radikalen und steigert die körpereigene Stoffwechselfunktion

Mag. Mehran Davoudi

Der 1973 im Iran/Shiraz geborene Mehran Davoudi studierte in Wien Pharmazie und ist seit 2020 führender Apotheker der Billroth Apotheke. Zuvor war das schöne Retz sowohl sein beruflicher als auch sein privater Mittelpunkt. In Retz war er für 15 Jahre als Apotheker in der Apotheke zum weissen Engel tätig. Mehran Davoudi lebt nun in Wien und ist Papa von zwei Söhnen.

Energie tanke ich... ganz einfach, mit 2 Minuten tief ein- und ausatmen. Das reicht völlig.

Sport betreibe ich am liebsten... wenn der Tag schon um ist - am Abend.

Ausdauersport oder Leistungssport? Ganz klar, Leistungssport. Und wenn es die Arbeit zu lässt, täglich.

Diese 3 Dinge nehme ich auf eine einsame Insel mit... Feuerzeug, Zelt und Messer. Ich glaube, mit diesen Dingen komme ich durch :-) Eigentlich ganz einfach.

Sandra Duxa

Ein samtig weiches Hautgefühl hinterlässt unsere Dr. Leisser cosmetics Körpermilch nach dem Cremen. Die feuchtigkeitsarme, sonnengestresste Haut wird regeneriert. Traubenkernöl, Mandelöl, Holunderblütendestillat und Sheabutter verleihen nicht nur einen wohlriechenden Duft, sondern beugen auch vorzeitiger Hautalterung und Elastizitätsverlust vor. Erlebe sinnliche Momente. Einfach Natur pur!

HAND GEMACHT: DR. LEISSER KOSMETIK.

Mag. Tatjana Stojcic

Unsere regenerierende Gesichtscreme beruhigt die Haut und bringt sie in ihr natürliches Gleichgewicht. Die Inhaltsstoffe Ringelblume und Süßholzwurzel besitzen entzündungshemmende, wundheilende, antiallergische und antibakterielle Eigenschaften.
Tipp: morgens und abends nach der Reinigung gleichmäßig auf Gesicht und Hals verteilen. Mit diesem täglichen Pflegeritual erholt sich die Haut und erhält einen ebenmäßigen Teint.

Mit jedem Einkauf Treuepunkte sammeln und Vorteile kassieren!

DR Leisser cosmetics

www.drleisser.at

Natürlich Schön

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit
100% österreichischer Premiumqualität.

EXKLUSIV für Sie in allen BEWUSST UND Partner-Apotheken

NEU & NUR BEI UNS

Maison BERGER gelingt es wie keiner anderen Lampe, die Luft in geschlossenen Räumen zu reinigen, unangenehme Gerüche zu vernichten (sowohl Küchen-, Tabak- als auch Tiergerüche usw.) und dabei einen sanften Wohlgeruch zu verbreiten. Die Beduftung erfolgt schnell, gleichmäßig und lang anhaltend, selbst in großen Räumen. Die Lampe Berger bietet eine große Auswahl an Formen, Materialien und Düften und trifft somit für jeden Geschmack genau das Richtige.

MARVIS aus dem Hause Martelli ist unter den Zahnpastas ein echter Klassiker. Marvis Zahnpasta besitzt eine bleichende Rezeptur, dank Fluor und Zitronensäure. Die Krone des Geschmackes ist die schon legendäre Minze und nicht nur der Stil, sondern auch die Klasse dieser Zahnpasta sucht seinesgleichen.

Mānuka Honig - Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv. Bei den Ureinwohnern Neuseelands wird die Mānukapflanze schon seit jeher für Ihre positiven Eigenschaften hoch geschätzt. Der kostbare Mānuka Honig aus Neuseeland ist also ein wahres Superfood. Der cremige, würzig-aromatische Blütenhonig erfreut sich weltweit einer immer größer werdenden Fangemeinde. Für ein ganzjähriges Wohlgefühl empfehlen wir, täglich einen Teelöffel unseres wertvollen Honigs pur zu sich zu nehmen.

WILLKOMMEN IM TEAM

Mag. Lydia Steininger

Mein Name ist Lydia Steininger und ich wurde in Braunau am Inn (OÖ) geboren. Ich bin zum Studieren nach Wien gekommen und geblieben. Mein Aspirantenjahr hat erst kürzlich, nämlich im Mai 2021 begonnen. In meiner Freizeit bekoche ich gerne Freunde und seit Kurzem zähle ich Kitesurfen zu meinen Hobbys.

Was sind eigentlich die Aufgaben einer Aspirantin, was haben Sie an den ersten Tagen/ersten Wochen gemacht und wie war das für Sie?
Meinen ersten Tag in der Apotheke verbrachte ich hinten in der Warenübernahme, doch bereits am zweiten Tag stand ich vorne an der Tara und habe auch einige Rezepturen angefertigt. Anfangs fühlt man sich ehrlicherweise etwas überfordert von dem großen Sortiment, doch es fällt mir von Tag zu Tag leichter und meine lieben Kollegen stehen mir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Warum haben Sie sich in der Citygate Apotheke beworben?
Meine liebe Studienkollegin Kathrin absolvierte vor mir ihr Aspirantenjahr in der Citygate Apotheke und hat mir bereits erzählt, dass es eine tolle Ausbildungsapotheke mit netten Kollegen ist. Als ihr Aspirantenjahr dann zu Ende ging, habe ich mich beworben und wurde zum Glück genommen.

Was gefällt Ihnen am Besten an Ihrer Arbeit?
Ich habe immer schon gerne mit Menschen gearbeitet. Besonders schätze ich an diesem Beruf, dass kein Tag wie der andere ist und man immer wieder etwas Neues lernt.

Dreharbeiten
Am Set zu den Dreharbeiten zum Thema „Covid Prävention und Behandlung aus der Sicht der TCM" Mit der Moderatorin Edith Bergkönig und TCM Ärztin Dr. Li Hong-Li und Mag. Jing Hu

WOW!
Gratulation zur bestandenen Aspirantenprügung

Mag.pharm Kathrin Spiegelfeld

Hochzeit von Maja Pavlovic

Alles Gute!

Test, Test, Test ...

DR Leissers

AMATIS

Bewusst X'und ... von Anfang an!

DAS BESTE FÜR IHR BABY

Mit Gänseblümchen-Extrakt

WWW.BEWUSSTXUND.AT

IHR GEWINN

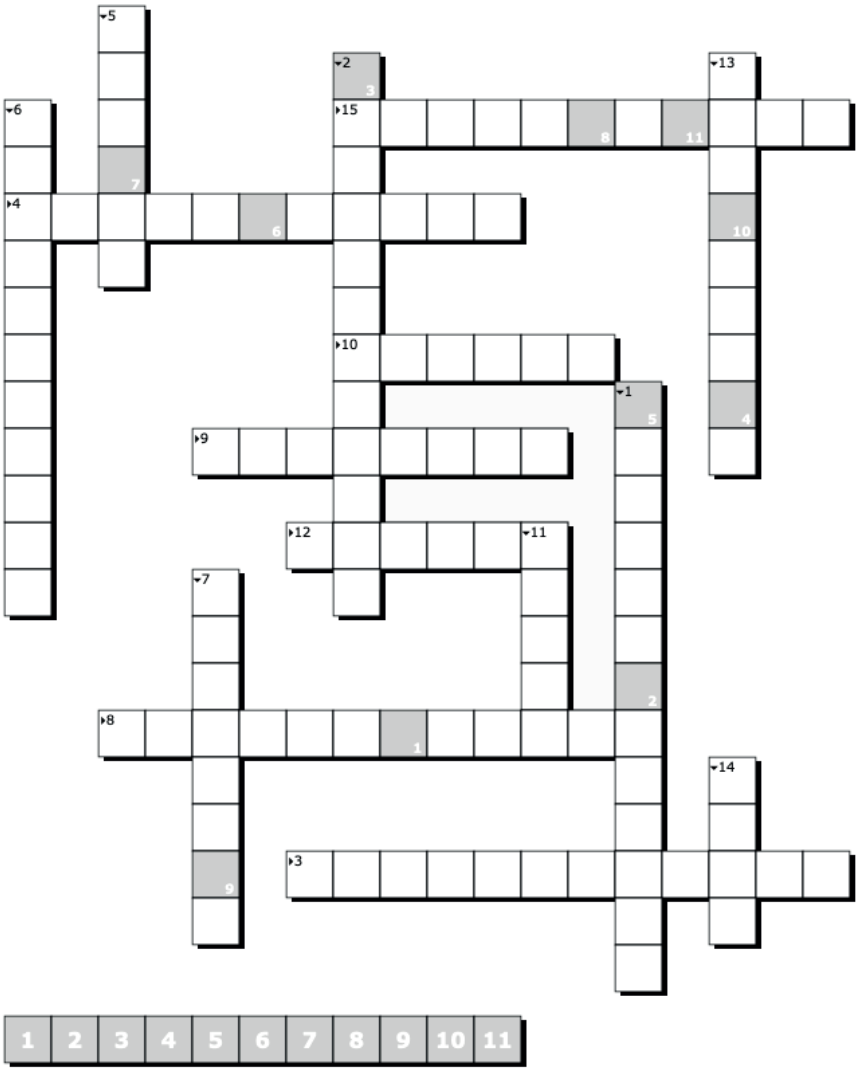
Diesen Sommer wollen wir mehr denn je genießen und es uns gut gehen lassen - die Bewusst X´und-Apotheken möchten gerne dabei helfen. Finden Sie das Lösungswort und mit ein wenig Glück gewinnen Sie auch noch einen tollen Preis.

Haben Sie diese Bewusst X'und-Ausgabe gut durchgelesen? Dann sind die folgenden Fragen sicher kein Problem.

Haben Sie das Lösungswort? Dann senden Sie es uns bitte an info@bewusstxund.at. Geben Sie uns bitte auch Name, Adresse und Telefonnummer bekannt. Einsendeschluss ist der 30.9.2021. Die Gewinner werden aus allen richtigen Einsendungen ermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.

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

2. & 3. Preis
Je eine Packung HAUT-HAARE -NÄGEL unserer Marke Dr. Leisser



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

1. Der beste Platz im Sommer für werdende Mamis…
2. Ein kühlendes Gemüse ist die…
3. Wichtige Eigenschaft von einem Sommer-Sportoutfit.
4. Die Adler Apotheke hat zahlreiche…Heilkräuter.
5. …ist die Pflegeserie von Dr. Leisser für Mama & Baby.
6. Die…ist optimal um Zecken zu entfernen.
7. Homöopathische Arzneimittel von Dr. Leisser heißen…
8. Kribbeln an der Lippe kündigt oft … an
9. Welche Apotheke hat über Sport & Leistung berichtet?
10. Wie heißen unsere neuen Mundpflegeprodukte?
11. Die Bewusst X'und Apothekengruppe umfasst wieviele Apotheken?
12. Unser Smoothie-Rezept enthält welches Obst?
13. Welches Mineral ist für die Muskelfunktion notwendig?
14. Wo befindet sich die Apotheke zum weißen Engel?
15. Paranüsse sind ein hervorragendes …

DR. SCHREIBERS SCHWITZEX
Den Tag schweißfrei genießen
60 Kapseln

IM JULI & AUGUST 2€ SPAREN
17,95
statt 19,95

LYSIVIR DIREKT
zur diätetischen Behandlung von Lippenherpes
60 Kapseln

IM JULI & AUGUST 2€ SPAREN
20,50
statt 22,50

LYSIVIR DIREKT
zur diätetischen Behandlung von Lippenherpes
15 Kautabletten

IM JULI & AUGUST 2€ SPAREN
15,20
statt 17,20

MAGNESIUM VERLA UNO APFEL
Magnesium für Muskeln und Nerven
20 Beutel

IM JULI & AUGUST 2€ SPAREN
9,20
statt 11,20

MAGNESIUM VERLA DIREKT HIMBEERE
Direkt-Granulat zur schnellen Magnesium Versorgung
30 Sticks

IM JULI & AUGUST 2€ SPAREN
8,90
statt 10,90

DR.LEISSER PROBIOTIC
Wohlbefinden für den Darm
60 Kapseln

IM JULI 3€ SPAREN
21,90
statt 24,90

DR. LEISSER
VENEN-KOMPLEX
Für schöne, leichte Beine
14 Stück

IM AUGUST
3€ SPAREN

18,90
statt 21,90

DR. LEISSER
ANTISTRESS
Belastbarkeit und Stressresistenz
60 Kapseln

IM SEPTEMBER
3€ SPAREN

26,90
statt 29,90

PARANIX
SHAMPOO+
NISSENKAMM
Beseitigt Kopfläuse und Nissen
200 ml

IM SEPTEMBER
2 € SPAREN

16,45
statt 18,45

CRATAEGUTT
Stärkt Herz und Kreislauf
250 ml

IM SEPTEMBER
2€ SPAREN

16,90
statt 18,90

ERAPROTECT
Schutzstift gegen Fieberblasen
4,8 g

IM SEPTEMBER
1 € SPAREN

8,90
statt 9,90

BEWUSST X'UND
Online-Shop:
bequem und X'und!
4 €
Rabatt
GUTSCHEIN
DR. LEISSER SPERMIDIN Kapseln
jetzt mit Gutschein um 4 Euro günstiger.
bewusstxund.at/webshop
Leisser
SPERMIDIN