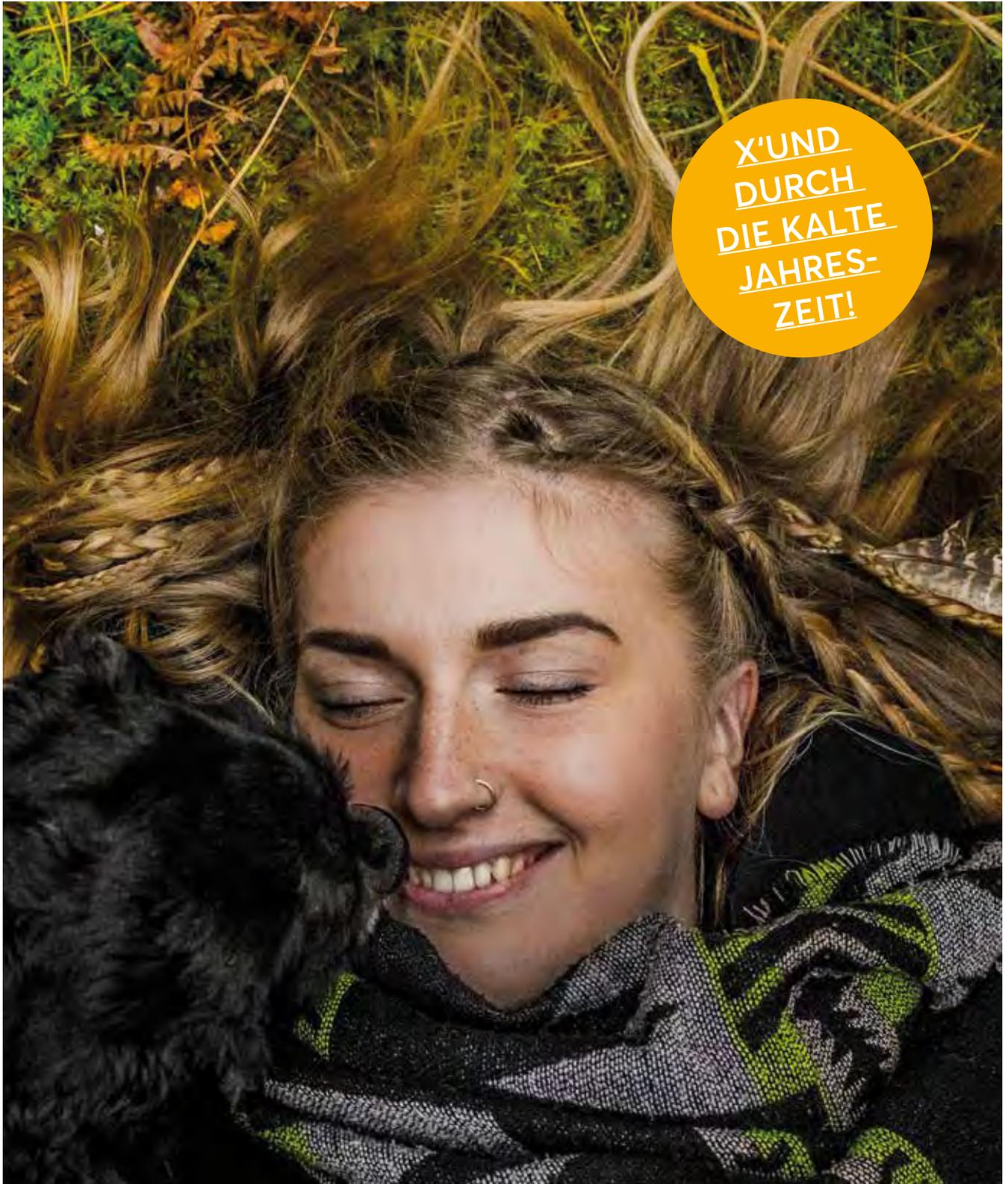


BEWUSST UND

6 Apotheken – ein Motto:



Bewusst X'und ein Leben lang.

wienerberg  apotheker


AdlerApotheke™

CITYGATE 
APOTHEKE


Apotheke
Zur guten Hoffnung

billroth 
APOTHEKE


Apotheke
zum weißen Engel



X'UND IN DIE KALTE JAHRESZEIT.

- 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** Gesundheitszentrum Neustift
- 18** Neuheiten, Seitenblicke
- 21** Ihr Gewinn
- 22** Aktionen

HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:
Bewusst X'und Homeoocur GmbH,
Vinzenzplatz 10, 2070 Retz,
info@bewusstxund.at, Tel.: 01 4401258

GESUNDHEITSMITTELFACHBERATUNG FÜR
KUNDEN DER BEWUSST X'UND GRUPPE:
Adler Apotheke, Apotheke zur guten Hoffnung,
Apotheke zum weißen Engel, Billroth Apotheke,

Citygate Apotheke, Gesundheitszentrum Neustift,
Wienerberg Apotheke

PROJEKTLEITUNG & REDAKTION:
Dr. Elke Gruber-Schwarz, Unternehmensberatung,
Gerngasse 22/1, 2391 Kaltenleutgeben, FN339319z

AUTOREN: Nicht die Redaktion sondern jeder
Autor ist für den Inhalt des jeweiligen Artikels

verantwortlich. Nachdruck nur mit Angabe der
Quelle gestattet.

GESTALTUNG: „Frisch aus der ILKAREI“

ERSCHEINUNGSWEISE: 4 x jährlich
DRUCKEREI: druck.at Druck- und Handelsges. mbH
FOTOS: Astrid Bartl, unsplash, istock
Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers



BEWUSST X'UND – GEMEINSAM SIND WIR FÜR SIE DA!

Die sechs Bewusst X'und Apotheken unterstützen Sie mit höchster Gesundheitskompetenz und einem großartigen Team. In den Bewusst X'und Apotheken arbeiten nicht weniger als 23 akademisch ausgebildete Pharmazeutinnen und Pharmazeuten – Sie erkennen sie am Titel „Magister pharm.“ Eine hochwertige Lehre haben die Pharmazeutisch Kaufmännischen AssistentInnen absolviert: Unsere PKA sind ExpertInnen in vielen Gesundheitsfragen. Insgesamt sind in den Bewusst X'und Apotheken 72 hochmotivierte MitarbeiterInnen tätig.

Und ich freue mich, dass derzeit zwei Aspiranten nach Abschluss ihres Pharmazie-Studiums in den Bewusst X'und Apotheken ihre einjährige praktische Ausbildung absolvieren. Zwei unserer Apotheken sind übrigens nicht nur Gesundheits-Nahversorger, sondern auch moderne Kommunikations- und Logistikdienstleister: Die Apotheke zur guten Hoffnung und die Wienerberg Apotheke, beide in Wien, betreiben Postpartner-Stellen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch,
Ihr Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser

WAS SIE IMMER SCHON ÜBER DIE BEWUSST X'UND APOTHEKEN WISSEN WOLLTEN

Wie viele Apotheken
gehören zur
Bewusst X'und Gruppe?

6

Wie viele Tara-Plätze
gibt es?

18

Seit wann gibt es
die Dachmarke
Bewusst X'und?

2019

Wie viele Arbeitsmäntel
braucht unser Team?

100
(2 pro Person)

Wie viele Dr. Leisser Nahrungs-
ergänzungsmittel gibt es?

47

Dr. Leisser Amatis Baby – wie
viele Produkte gibt es da?

17

Wie viele Salben werden
täglich frisch gerührt?

60

Wie viele Dr. Leisser
Kosmetikprodukte werden
angeboten?

13



NUR DER MANN IM MOND SCHAUT ZU ...

Mag. Sabine Scholz

Mag. Irmgard Krill

... wenn die kleinen Babys schlafen, heißt es in einem Wiegenlied. Leider fällt es immer mehr Menschen schwer, nachts zur Ruhe zu kommen. Ein Drittel der Erwachsenen und viele Kinder und Jugendliche leiden unter Schlafproblemen – die Corona-Pandemie hat den gesunden Schlaf noch zusätzlich gestört. Wie schafft man es, beruhigt im Schlaf zu versinken?

Schlafkiller Nummer 1 ist der Stress.

Das Stresshormon Cortisol blockiert die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Chronischer Stress führt auch zu einem Mehrverbrauch an Mikronährstoffen wie Magnesium, Zink und B-Vitaminen, um die strapazierten Nervenzellen zu versorgen.

Dazu kommt, dass die stressbedingt meist einseitige Ernährung einen zu geringen Nachschub an genau diesen essentiellen Substanzen enthält und diese wieder von der gestressten Darmschleimhaut schlechter resorbiert werden können.

Ein weiterer Schlafkiller ist eine gestörte Darmflora.

Sie hängt indirekt oft mit Stress zusammen, denn über die Darm-Hirn-Achse kommt es zu einer wechselseitigen Beeinflussung zwischen Psyche und Darm.

Stress führt zu einer Fehlbesiedlung der Darmflora und der Darm sendet Signale an die Glia-Zellen im Gehirn, die zu einer Entzündungsreaktion in den

Zellen führen. In der Folge kommt es zu neurologischen Reaktionen. Depressionen und Schlafstörungen sind das Ergebnis.

Der dritte Schlafstörfaktor betrifft das Immunsystem. Die beim Thema Darm erwähnte niederschwellige Entzündung lässt nicht nur uns, sondern auch unser Immunsystem nicht zur Ruhe kommen.

Entzündung ist eine Waffe unseres Immunsystems, um Eindringlinge abzuwehren, allerdings in regulierter und wohl dosierter Form. Immunbotenstoffe wie das Interleukin 1 Beta oder das Interleukin 6 spielen nicht nur in der Abwehr, sondern nach neuen Erkenntnissen auch bei der Schlafregulation eine Rolle.

Um einer Fehlsteuerung des komplexen Geschehens entgegenzuwirken, gibt es entsprechende Präparate – siehe Infobox!

Wir beraten Sie gerne, um ein Mittel zu finden, das Ihnen aus dem Teufelskreis der Schlafstörung hilft. Um endlich wieder morgens erfrischt und ausgeschlafen zu erwachen!

Einen erholsamen Schlaf wünschen
Mag. Scholz und Mag. Krill

wienerberg
apotheker

BESSERER SCHLAF AUS DER APOTHEKE



Dr. Leisser SCHLAF GUT

Dr. Leisser „SCHLAF GUT“ kann den Schlafrhythmus gut normalisieren. Neben wichtigen Mikronährstoffen enthält es auch entspannende, beruhigende Pflanzenextrakte, Melatonin und dessen Vorstufe 5 - Hydroxytryptophan - aus dem der Körper das Schlafhormon selbst produzieren kann.



Dr. Leisser PROBIOTIC

Unser Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern hat auch einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Dr. Leisser „PROBIOTIC“ ist eine hochwertige, aufeinander abgestimmte probiotische Bakterienmischung für die adäquate Zufuhr spezieller Bakterienkulturen. Inulin beeinflusst die Darmflora positiv und ermöglicht den sogenannten „guten“ Darmbakterien (Laktobakterien und Bifidobakterien) die Ansiedelung.

Natürlich führen wir auch alle gut bekannten Pflanzenkombinationspräparate, die Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume enthalten

WIR STELLEN VOR



Mag. Patrick Maly

Apotheker

Ich arbeite sehr gerne in der Wienerberger Apotheke weil ...

... mir die Atmosphäre, die Kunden und die Beratungsgespräche sehr gut gefallen. Nicht zu abgehoben und elitär, sondern eher bodenständig.

Nach einem langen Arbeitstag ...

... fahre ich heim, schaue die Nachrichten und höre Musik. Ich gehe auch gern mal essen oder ins Theater!

An meinem Beruf gefällt mir am besten, dass ...

... man Teil des Gesundheitswesens ist und einen guten Überblick über Krankheiten, Therapien und Medikamente hat - und dass man dieses Wissen mit anderen teilen kann.

Ein guter Tag beginnt mit...

... pünktlichen Öffis.



BABY IM ARM, TRÄNE IM AUG'.

Babys Ankunft sollte eigentlich ein Grund zur Freude sein. Viele Frauen fühlen sich aber nach der Geburt so gar nicht in Jubelstimmung. Dieser „Baby-Blues“ ist ganz normal, hängt mit der hormonellen Umstellung zusammen und legt sich meist bald wieder.

Eigentlich ist es ja kein Wunder: Die letzten Wochen der Schwangerschaft waren anstrengend, und dann noch die Geburt! Mit dem Baby im Arm spüren viele Mütter die Erschöpfung erst so richtig. Und viele leiden unter Stimmungsschwankungen, erhöhter Sensibilität und Empfindsamkeit.

Angesichts der neuen Herausforderungen kommen so mancher Mama auch mal die Tränen. Da tut es gut, wenn der Partner Zeit und eine starke Schulter zum Anlehnen hat.

Woher kommt der Baby-Blues eigentlich?

Wissenschaftler haben festgestellt, dass nach der Geburt der hohe Östrogen- und Progesteronspiegel im Blut der Mutter sehr schnell abfällt. Östrogen hat viele Funktionen, unter anderem wirkt es stimmungsstabilisierend. Sinkt der Östrogenspiegel, so steigt die Tendenz zur seelischen Labilität.

Was tun gegen den Baby-Blues?

Der Baby-Blues ist keine ernsthafte Erkrankung.

Wenn sich aus den Stimmungsschwankungen keine Wochenbettdepression oder postpartale Psychose entwickelt, die medizinisch zu behandeln wären, klingen die Symptome üblicherweise nach einigen Tagen wieder ab.

TIPPS:

1. Viel Zeit mit dem Baby verbringen – das stärkt die Mutter-Kind-Bindung.
2. Sich von einer Bezugsperson unterstützen lassen – die Tage und Nächte mit dem Neugeborenen sind anstrengend, da ist Hilfe wichtig.
3. Mit leichter Rückbildungsgymnastik beginnen – für den eigenen Körper etwas zu tun, macht gute Laune.
4. Mit lieben Menschen über Sorgen und Ängste sprechen – auch der Austausch mit anderen Müttern und der eigenen Mutter tut gut.
5. Und vor allem: das Ruhebedürfnis akzeptieren! Körper und Seele brauchen Zeit, um sich auf die neue Situation einzustellen, der Alltag kann noch ein Weilchen warten.

Wir beraten Sie gerne!
Mag. Nadja Tillmann
und Eike Ziegler



Mag. Nadja Tillmann



Eike Ziegler

CITYGATE
APOTHEKE

UNSERE HAUSSPEZIALITÄTEN



Dr. Leisser AMATIS BRUSTWARZENSALBE

Zur Pflege wunder Brustwarzen empfehlen Hebammen Dr. Leisser „AMATIS BRUSTWARZENSALBE“ mehrmals täglich nach dem Stillen aufzutragen. Vor dem Stillen muss diese Salbe nicht entfernt werden! Dr. Leisser „AMATIS BRUSTWARZENSALBE“ ist frei von künstlichen Konservierungsmitteln, Erdölprodukten, künstlichen Emulgatoren, Paraben, künstlichen Farb- & Duftstoffen und alkoholischen Komponenten.



Dr. Leisser AMATIS POPOCREME

Diese Pflegecreme pflegt und schützt gereizte und gerötete Haut. Besonders für den empfindlichen Windelbereich geeignet. Sie bildet eine atmungsaktive Schutzschicht auf der Haut. Ganz einfach beim Windel wechseln auf die trockene und gereinigte Haut auftragen.



Dr. Leisser VITAMIN B KOMPLEX

B-Vitamine sind in erster Linie an der Energiegewinnung, der Versorgung unseres Nervensystems, an der Gehirntätigkeit sowie an unserer psychischen Balance beteiligt. Auch der Verdauungsapparat, Muskeln, Haut, Haare und Augen profitieren von B-Vitaminen. Die 8 B-Vitamine des Dr. Leisser B-Komplexes haben durch ihren starken Einfluss auf den Stoffwechsel eine umfassende Wirkung auf den gesamten Körper und sind wesentlich für Gesundheit und Wohlbefinden.



Mag. Christina Gart

EXPERTENTIPP

renen bewusst gemeinsam genießen können.

Tipps

Lassen Sie sich bekochen – bitten Sie Familie und Freunde, Ihnen Mahlzeiten zu liefern.

Im Wochenbett

Sechs bis acht Wochen dauert es, bis sich die Veränderungen durch Schwangerschaft und Geburt im Körper rückgebildet haben. Diese Zeit nennt man Wochenbett. Früher wurden Mütter nach der Geburt von der Großfamilie umsorgt. Heute müssen sich Paare diese Hilfe organisieren, damit sie die erste Zeit mit dem Neugebo-

renen bewusst gemeinsam genießen können. Erklären Sie das Familienbett zur Wohlfühlzone! Kuschneln, Schmöckern, Schlummern – das Bett ist in den Tagen und Wochen nach der Geburt eine wahre Energiequelle. Gönnen Sie sich selbst als Elternpaar und den vielleicht schon sehr neugierigen Geschwistern diese Zeit zum Kennenlernen: ein inniges Willkommen für das neue Familienmitglied.

Gäste sind willkommen – aber nicht zu intensiv! Klar – jetzt wollen alle das Baby sehen. Besuche sind aber anstrengend, das sollte Freunden und Verwandten bewusst sein. Gern gesehen sind Gäste, die etwas leckeres Selbstgekochtes für die Familie mitbringen oder die älteren Geschwister für ein Frischlufterlebnis auf den Spielplatz entführen. Ein bisschen Gesellschaft tut allen gut – ein Tratscherl mit Mamas bester Freundin kann Wunder wirken! Wichtig ist es, dass die Eltern auf ihre Bedürfnisse achten und diese auch – freundlich, aber bestimmt! – ihrem Umfeld mitteilen.



CORONAVIRUS UND TCM.

Jetzt das Abwehr-Qi stärken

Als im November 2019 in Wuhan Covid 19 ausbrach, empfahl das chinesische TCM Ärztgremium spezielle Rezepturen zur Prävention und Behandlung der neuen Infektionskrankheit.

Mit Erfolg, wie es scheint: Während im Norden von China die Schulmedizin zur Linderung der Corona-Symptome eingesetzt wurde, verwendete man im Süden, wo TCM eine lange Tradition hat, Rezepturen der Traditionellen Chinesischen Medizin. In einigen Städten wurde die Bevölkerung mit Präventionsrezepturen ausgestattet. In diesen Wohnregionen wurden im Vergleich zum Norden Chinas weniger positive Fälle gemeldet und weniger Todesfälle verzeichnet.

Was enthält die empfohlene Präventionsrezeptur?

Die TCM-Mischung enthält Kräuter, die das Abwehr-Qi (Wei-Qi) stärken und pathogene Eindringlinge aus den äußersten Schichten des Körpers entfernen.

Die Wei-Qi Präventionsrezeptur ist bei uns erhältlich

- Huang Qi (Astragali radix) – stärkt das Qi und die Abwehr, schmerzlindernd
- Bai Zhu (Atratilodis macrocephalae rhizome) – stärkt das Qi und die Abwehr, harmonisiert die Verdauung, bei Durchfall, antimikrobiell und schmerzlindernd
- Fang Feng (Saposhnikoviae radix) – öffnet die Oberfläche und wirft Pathogene hinaus, bei Schüttelfrost, Fieber, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, antimikrobiell
- Jin Yin Hua (Lonicerae flos) – behandelt Hitze an der Oberfläche, öffnet die Oberfläche, bei schmerzhaften Entzündungen, Fieber, Rachenschmerzen, Kopfschmerzen und Infektionen im Frühstadium, bei viralen Infekten

- Lian Qiao (Forsythiae fructus) – leitet Pathogene aus, bei Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, antibiotisch mit breitem Spektrum, bei Übelkeit und Erbrechen
- Huo Xiang (Pogostemonis herba) – wandelt den Schleim um, bei Appetitverlust, Übelkeit, Müdigkeit, Schüttelfrost, Fieber, bei klebrigem dicken Zungenbelag, antibiotisch mit breitem Spektrum
- Chen Pi (Citri reticulatae percarpium) – reguliert den Qi Fluss, macht Kräuter verträglicher für die Verdauung, bei Husten mit Schleim, Übelkeit, Aufstoßen
- Ling Zhi (Ganoderma) – auch bekannt als Reishi Pilz, wirkt immunstärkend, indem es die weißen Blutkörperchen vermehrt, bei Husten, schmerzlindernd, antibiotisch

Wir empfehlen, die Präventionsrezeptur zwei Mal täglich als Granulat mit heißem Wasser aufzulösen und wie einen Tee zu trinken.

Die Einnahme empfiehlt sich besonders, wenn man sich unter vielen Menschen aufhält oder vermehrt dem Coronavirus ausgesetzt sein könnte wie z.B. Lehrer/innen oder Menschen im Gesundheitswesen.

Für Kinder kann eine flüssige Version angefertigt werden.

Noch ein Tipp am Schluss: In unserer Apotheke ist auch eine Rezeptur zur Abschwächung von Impfreaktionen erhältlich.



UNSERE HAUSSPEZIALITÄTEN



TCM BERATUNG



Eine individuelle TCM Beratung dauert durchschnittlich 30 Minuten und kostet 20 €. Mit Hilfe von Zungen- und Pulsdiagnostik werden Sie von Mag. Hu in Ihrem Anliegen umfassend beraten.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin persönlich bei uns in der Apotheke.

Mag. Jing Hu
TCM Expertin



ZUR PERSON



Name: Songül Düzgün
Beruf: PKA
Alter: geheim
Hobbies: shoppen
Sprachen: Deutsch, Türkisch und Englisch
Geheimtipp: Beauty Kollagen Trinkampullen von Dr. Leisser um jung zu bleiben!
Motto: „Man muss das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen.“ (Hermann Hesse)
Expertise: Kosmetik, Nahrungsergänzung, Babypflege



Mag. Tatjana Stojcic



Sandra Duxa

IHRE HAUT – WIEDER URLAUBSREIF?

Sommer, Sonne, Sand und Wind – ein ideales Urlaubsprogramm, nicht aber für die zarte Haut! Wir verraten Ihnen, was Sie jetzt gegen unreine, talggeplagte Haut tun können!

Der Sommer ist vorüber, aber welche Geschichte erzählt Ihre Haut von den heißen Sonnentagen? Hitze, Wind, Chlor- und Salzwasser sowie die trockene Luft der Klimaanlage haben die oberste Hautschicht ausgetrocknet. Die Hautschutzbarriere gerät aus dem Gleichgewicht, immer mehr Talg wird produziert – es bilden sich Hautunreinheiten. Jetzt im Herbst ist es höchste Zeit für ein sanftes Erholungsprogramm für Ihre Haut.

Was die Haut jetzt braucht:

1. Reinigung

Täglich zweimal – in der Früh und vor dem Schlafengehen – sollten überschüssiger Talg und Verunreinigungen vorsichtig von der zarten Gesichtshaut entfernt werden.

Das ist bereits ein wichtiger Schritt, um Hautunreinheiten und Mitesser zu reduzieren und unerwünschten Hautglanz unter Kontrolle zu halten.

Unsere Haut-Expertinnen empfehlen, auf den individuellen Hauttyp abgestimmte Reinigungsprodukte zu verwenden.

2. Feuchtigkeit

Nach dem heißen, sonnenreichen Sommer müssen die Feuchtigkeitsspeicher in der ausgetrockneten

Haut wieder aufgefüllt werden. Dadurch gewinnt die Haut an Elastizität, sie wirkt frischer und strahlender.

Welche Produkte besonders viel Feuchtigkeit spenden, erfahren Sie bei uns in der Apotheke.

3. Nährstoffe

Natürliche Pflanzenöle und innovative Hightech-Wirkstoffe nach modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen nähren die Haut nach den Strapazen des Sommers. Besondere Funktionen kommen dabei den antioxidativ wirkenden Vitaminen C und E und dem Coenzym Q10 zu.

Lipide stärken die Hautbarriere, Zink und Salicylsäure wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Weitere wichtige Wirkstoffe, die nach Beratung durch unsere Hautexpertinnen gezielt eingesetzt werden können, sind Niacinamid, Glykolsäure und Retinol. Dazu kommen wertvolle Pflanzenstoffe, die als echte Beauty-Booster wirken.

Unser Tipp: Kommen Sie einfach zur Hautberatung in unsere Apotheke, wir beraten Sie gerne!

Mag. Tatjana Stojcic
und Sandra Duxa



UNSERE HAUSSPEZIALITÄTEN



Dr. Leisser COSMETICS REINIGUNGSGEL

Frische und Reinheit für die Haut. Dieses besonders milde Reinigungsgel aus Zinnkraut und Malve belebt und klärt auf milde Weise Ihre Haut. Die Poren der Haut wirken verfeinert. Die hochwertigen Heilpflanzenauszüge können auf Basis des angenehm pflegenden Traubenkernöls ihre reinigenden und pflegenden Kräfte unmittelbar entfalten.



Dr. Leisser COSMETICS verfeinerndes ELIXIER

Gesundes und ebenmäßiges Aussehen

Dieses ölfreie, regulierende und verfeinernde Elixier harmonisiert die unruhige Haut und schenkt so einen matten, samtigen Teint. Ein natürlicher Wirkstoff aus dem Gerstenkorn verfeinert das Porenbild erfolgreich. Die Komposition aus Malve und Ackerschachtelhalm wirkt auf nervöse Haut beruhigend und ausgleichend. Das verfeinernde Elixier verleiht jedem Teint Ausstrahlung und Frische.



La Roche Posay EFFACLAR DUO

Pflege für zu Akne neigende Haut.

EFFACLAR DUO[+] vereint spezielle Wirkstoffe, um den Hauptproblemen unreiner Haut entgegenzuwirken. Mindert die Entstehung von Unreinheiten und hemmt die Vermehrung von Bakterien durch Niacinamide und Piroctonolamin. Procerad wirkt gegen die Entstehung von roten und braunen Pickelmalen.



Kennen Sie ...
Mag. Tatjana Stojcic

Die Apotheke Zur guten Hoffnung ist für mich ...

... Familiäres Team, Unterstützung, fachliche Kompetenz, Spaß am Arbeiten, viele Weiterbildungsmöglichkeiten die zu 100% gefördert werden vom Betrieb, innovativ

Am besten gefällt mir an meinem Beruf ...

... die Vielseitigkeit unseres Berufs und dass wir ein Bindeglied für viele Bereiche sind! Am schönsten ist jedoch das Gefühl, einem Kunden weitergeholfen zu haben.

Morgenmensch oder Nachteule ...

... Morgenmensch mit dem Motto, was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.

SMS, WhatsApp oder Telefon ...

... Telefon. Weil's persönlicher ist.



SANFTER WEG – STARKE WIRKUNG.

Und wieder steht ein schnupfen- und hustenreicher Herbst und Winter vor der Tür. Wer sich bestmöglich schützen möchte, kann damit ganz sanft beginnen: Mit homöopathischen Mitteln aus der Apotheke.

1. Maßnahme: Steigerung der Abwehrkräfte

Als erste und wichtigste Maßnahme sollte man die Abwehrkräfte aktivieren und steigern! Der beste Schutz zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten ist die Stärkung und Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte mit ganzheitlichen Arzneimitteln.

Zur Vorbeugung akuter Erkrankungen wie zum Beispiel grippaler Infekte gibt es eine Reihe von Möglichkeiten:

• ECHINACEA C3

Bewirkt im Blut einen Anstieg der weißen Blutkörperchen als Zeichen der erhöhten Abwehrleistung. 3x täglich 5 Globuli durch vier Wochen, dann 2-4 Wochen Pause, dann wieder vier Wochen Einnahme. Eine Einnahme durch mehrere Monate bewirkt nur eine Gewöhnung an die Arznei und hat wenig Effekt.

• PROPOLIS C3

Das Kittharz der Bienen regt auch in der potenzierten Form die Abwehr an. Einnahme wie bei Echinacea.

• FERRUM PHOSPHORICUM C5

Blasse Kinder, die zu Blutarmut neigen, häufig an verschiedenen Infekten erkranken und dabei langsam hinauffiebern. Diese Kinder haben häufig eine „gesunde Scheinröte“ im Gesicht, sie sehen gar nicht so krank aus. Wenn sie sich aber anstrengen, werden sie bald blass und neigen zu Nasenbluten. 2x täglich 5 Globuli durch sechs bis acht Wochen.

• INFLUENZINUM C30

Zur Grippevorbeugung nehmen Sie in der gefährlichen Zeit alle ein bis zwei Wochen 1x täglich 5 Globuli. Zusätzlich können Sie Echinacea oder Propolis einnehmen.

Die beschriebenen Medikamente stehen als homöopathische Einzelarzneien oder in einer komplexen Zusammenstellung zur Verfügung.

2. Maßnahme: Unsere homöopathische Hausapotheke „Der Ratgeber zur schnellen Hilfe“



In einer ansprechenden Holzkassette oder einem Lederetui sind einige der wichtigsten homöopathischen Arzneimittel für den Alltag, die Familie und Kinder enthalten.

Jeder dieser Hausapotheken liegt eine kurze Information über die einzelnen Heilmittel bei. Die Anwendung unterliegt selbstverständlich Ihrer Eigenverantwortung. Sollte keine Besserung der Beschwerden eintreten, wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens!



UNSERE HAUSSPEZIALITÄTEN



Wir erzeugen handverschüttelte homöopathische Arzneien und Naturheilmittel. Nur Handarbeit – keine maschinellen Verfahren. Wir potenzieren auf Wunsch auch individuelle Anfertigungen.

Pflanzliche Rohstoffe für unsere Urtinkturen gewinnen wir von natürlichen Standorten und aus unserem eigenen Kräutergarten.





SO BLEIBT DER KOPF HELLWACH.



Mag. Anna Maria Helmreich

Nach den abwechslungsreichen Ferien fällt der Umstieg auf den Schulalltag schwer. Wo kriegt man jetzt ganz schnell einen Konzentrations-Kick her? Frühmorgens aus dem Bett, Frühstück – nein danke! Die Voraussetzungen für Bestleistungen in der Schule sind nicht gerade ideal. Vielen Kindern fällt es schwer, sich auf ihre Aufgaben zu konzentrieren und mit Spaß und Freude bei der Sache zu bleiben. Was können Eltern tun, um ihre Kinder während der Schulzeit optimal zu unterstützen?

Genug Zeit zum Rumtoben einplanen

Wissenschaftliche Studien haben es längst bestätigt: Gibt man Kindern Zeit und Raum sich zu bewegen, so fällt es ihnen viel leichter, sich neuen Lernstoff anzueignen. Jede Bewegungseinheit fördert die kognitiven Gehirnfunktionen: Die Wahrnehmung, das Erinnerungsvermögen, das Denken, die Konzentration und die Lernfähigkeit werden gestärkt. Neben der hoffentlich bald täglichen Turnstunde sollte man daher in der Freizeit ausreichend Möglichkeiten für Sport und andere körperliche Aktivitäten schaffen.

Den Tag gemütlich ausklingen lassen

Ausreichend Schlaf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Konzentration und Leistungsstärke. Neun bis elf Stunden Schlaf brauchen Kinder im Alter zwischen sechs und dreizehn Jahren. Damit die Kinder abends wirklich entspannt ins Träumeland reisen können, brauchen sie beruhigende Abendrituale, die Stabilität und Sicherheit geben. Kuschneln und Buchvorlesen stehen dabei auf der Liste der beliebtesten Betthupferl-Hits immer noch ganz oben! Die etwas Älteren finden mit einem phantasievollen Hörbuch in den Schlaf oder schmökern selbst in einem Buch. Jedenfalls gilt: Handy weg.

Kleine Häppchen überbrücken Konzentrationslücken
Schulkindern fällt es leichter, konzentriert in den Schultag zu starten, wenn sie gefrühstückt haben. Ideal ist ein Frühstück mit Obst, Milch- und Getreideprodukten, um die nachts geleerten Energiespeicher

aufzufüllen. Vormittags verhindert ein gesunder Snack, dass der Blutzuckerspiegel absackt und die Konzentration sinkt. Damit Kopf und Körper optimal versorgt sind, muss das Kind genug trinken. Die Trinkflasche mit einem zuckerfreien Drink sollte daher ein ständiger Begleiter sein.

Spiele fördern die Konzentration

Konzentrationsfördernde Spiele wie Mikado, Puzzlespiele und Memorys können die Leistungsfähigkeit des Gehirns deutlich verbessern. Auch das Erlernen eines Musikinstrumentes hilft dabei, sich aufmerksam mit einer Aufgabe zu befassen.

Mikro-klein, mega-wichtig!

Die richtige Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann darüber entscheiden, ob das Kind putzmunter oder antriebslos ist. Idealerweise bekommen die Kleinen alles, was sie täglich brauchen, mit der normalen Ernährung mit. Wenn das Kind aber zur „Nichts außer Spaghetti“-Bande oder den „Nur kein Gemüse“-Heldinnen gehört, dann kann es schon mal passieren, dass das eine oder andere Vitamin, so mancher essenzielle Mineralstoff oder rare Spurenelemente fehlen. Vor allem, wenn schon wieder ein Stricherl auf der Zentimeterleiste fällig ist, weil die „Kleinen“ so schnell wachsen.

Die Apotheke kennt sich aus

Der Schulalltag kann ganz schön aufregend sein. Was jetzt den Kindern hilft, wieder zur Ruhe zu kommen und ihre Leistung optimal abzurufen, dazu beraten wir Sie gerne! Liebe Eltern, als Mama von 3 Kindern berate ich Sie gerne zu diesem Thema und gebe auch gerne meine Erfahrungen weiter.

Mag. Anna Maria Helmreich

billroth
APOTHEKE

UNSERE EMPFEHLUNGEN



SuperMind Soft

Steigert die Konzentrationsfähigkeit.

Der SuperMind Soft hilft dabei, die kognitive Leistung und Lern- und Merkfähigkeit spürbar zu verbessern. Er ist aus B-Vitaminen, Magnesium und weiteren Mikronährstoffen zusammengesetzt. Dieser Wirkkomplex steigert das geistige Durchhaltevermögen und unterstützt zusätzlich das psychische Wohlbefinden.



Dr. Leisser IMMUN+CISTUS SAFT

Die Power-Formel fürs Immunsystem.

Für eine ausreichende Leistungsfähigkeit und gutes Allgemeinbefinden ist ein funktionierendes Immunsystem wichtig. Eine ausgewogene Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen trägt maßgeblich zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Dr. Böhm Junior Omega 3 Direkt Sticks

Das große Plus für kleine Denker mit fruchtig-frischem Geschmack. Nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder und Jugendliche sind Omega-3-Fettsäuren wichtig, da damit unter anderem die normale Gehirnentwicklung, die Feinmotorik und das Sehvermögen gefördert werden. Wissenschaftler haben außerdem entdeckt, dass Omega-3-Fettsäuren einen positiven Einfluss auf die Intelligenzentwicklung, Aufmerksamkeit und geistige Leistung bei Schulkindern und Jugendlichen haben können.



Emel Apaydin

Wir sagen HERZLICHEN GLÜCK-WUNSCH zu deiner Schwangerschaft, liebe Emel!

Der erste Gedanke, bei den Ultraschall-Fotos?

Beim ersten Foto kann ich mich nicht mehr so gut erinnern. Einerseits waren die Punkte sehr sehr winzig und andererseits bin ich selbst mit gemischten Gefühlen hingegangen. Nach 2 Wochen war das Baby schon so groß wie ein Haribo. Das hat mich dann schon sehr berührt, vor allem wie schnell es gewachsen ist.

Bestes Pflegeprodukt in der Schwangerschaft?

Dr. Leisser Amatis Schwangerschaftsstreifenöl

Worauf hast du Heißhunger?

Ganz am Anfang hatte ich Hunger auf eingelegtes Gemüse und kurz danach wollte ich ständig Käse essen – was noch immer der Fall ist.

Bald Mami – Was heisst das für dich?

Bald Mami bedeutet für mich eine riesige Umstellung mit gemischten Gefühlen... aber ein Gefühl bleibt gleich und das ist die Freude auf das kleine Wesen.



**GesundheitsZentrum
Neustift**
IHR GESUNDHEITSPARTNER
RATHSTRASSE 16, 1190 WIEN



ALLE KASSEN - AB 1.10.21

DR. VALERIE LEISSER
ALLGEMEINMEDIZIN

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	9 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰
Dienstag	7 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰
Mittwoch	9 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰
Donnerstag	10 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰
Freitag	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰



BITTE KONTAKTIEREN SIE UNS
TEL: (01) 366 1190 - FAX: (01) 366 1190 90
MAIL: valerie.leisser@gz-neustift.at



READ MORE

GESUNDHEITZENTRUM NEUSTIFT

**Liebe LeserInnen des Bewusst
X'und Magazins!**

Die Türen meiner Ordination stehen ab sofort für Versicherte aller Gesundheitskassen offen.

Ich freue mich, Sie über diese sehr erfreuliche Neuerung informieren zu dürfen.

Als Allgemeinmedizinerin ist es mir ein Anliegen, alle meine Pa-

tientinnen und Patienten bestmöglich und individuell zu betreuen. Diese kontinuierliche ärztliche Begleitung und Betreuung darf ich jetzt auch allen Menschen anbieten, die gerne eine Ärztin mit Kassenvertrag aufsuchen.

Alle Vorteile auf einen Blick:

- Ab 1. Oktober haben wir fixe Ordinationszeiten in meiner

Praxis im Gesundheitszentrum Neustift.

- Ein top-motiviertes Team, das sich um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden bemüht.
- Umfangreiches Gesundheitsangebot mit Diagnostik, Therapie und Vorsorge. Überzeugen Sie sich selbst – wir sind für Sie da!



ZUR PERSON

Dr. Valerie Leisser

Medizinstudium in Wien
1/2000: Promotion zum Doktor der gesamten Heilkunde

Vertiefte chirurgische Ausbildung in folgenden Häusern:

Unfallchirurgie im AUVA Lorenz Böhler UKH Wien, Unfallchirurgie im AUVA UKH Meidling Wien, Plastische Chirurgie im Kranken-

haus Lainz, AKH Wien, Herz- u. Gefäßchirurgie im Krankenhaus Lainz, AKH Wien, Allgemeinchirurgie im Krankenhaus Lainz, Göttlicher Heiland, St. Josef Krankenhaus Wien

Vertiefte Ausbildung in Kinderheilkunde:

Neonatologie im AKH Wien
Allg. Kinderheilkunde in der Kinderklinik Glanzing, Wien

Lehrpraxis bei Kinderfachärztin Dr. Brigitte Hübner, 1190 Wien

Auslandsaufenthalt:

Charite-Universitätsklinikum Berlin: Innere Medizin

Neben meinem Beruf erfüllen mich, meine zwei Töchter Leonie (geb. 2005) und Sophie (geb. 2008) und mein Mann Dr. Klaus Leisser.

NEU & NUR BEI UNS



Dr. Helga Richter



DR. RICHTER'S BASIC PFLEGEPRODUKTE

Die Basis der Pflegeprodukte ist Stutenmilch aus dem demeterzertifizierten Gestüt Wegwarthof – hergestellt von der Biokosmetikfirma Sanoll aus Tirol.

Die Zusammensetzung der Stutenmilch ist ganz ähnlich der Muttermilch und wird daher auch von extrem sensibler Haut besonders gut getragen.

Dr. Richter's Basic Pflegeprodukte sind besonders geeignet für empfindliche und allergisch reagierende Haut sowie für die sensible Kinder – und Babyhaut oder auch für Jugendliche.

Weiters wirken sie vitalisierend mit Anti-Aging-Potential für die reifere Haut.



Dr. Richter's Basic DUSCHBALSAM

Mit der besonderen Kraft der Stutenmilch. Dieser Duschbalsam wurde speziell für empfindliche Haut entwickelt. Ideal zur Baby-pflege und extra sanft für den Intimbereich.

SEITENBLICKE

Willkommen im Team der Wienerberg Apotheke



Name: Mag. Peter Gröschl

Funktion in der Apotheke:
Aspirant (seit Mai 2021)

Der erste Gedanke heute früh:
Der Herbst klopft an der Tür!

Lieblingsfarbe:
Dunkelgrün

**Das darf in meiner Hausapotheke
auf keine Fall fehlen:**
BoxaGrippal, Pfefferminztee und
Iberogast - erfüllen zu 95% meine
Bedürfnisse!

Ich arbeite gerne in der Wiener- berg Apotheke, weil...

das Team selbst in stressigen
Zeiten eine harmonische und
freundliche Atmosphäre für die
MitarbeiterInnen und PatientIn-
nen schafft.

3 Dinge auf einer einsamen Insel...
Eine Trommel, eine gemütliche
Couch und Wanderschuhe - falls
die Insel Berge hat!

Facebook oder Instagram...
Facebook wegen den Informationen
zu kulturellen Veranstaltungen.

Herzlichen Glückwunsch zur Verlobung, liebe Aylin! Läuten schon bald die Hochzeitsglocken?



Wir haben ein rundes Jubiläum!

Seit 20 Jahren gehört Songül Düzgün zum Team
unserer Partner Apotheke, der Adler Apotheke!
Wir sind froh, dass du bei uns bist!

„Ich muss zugeben, es war nicht immer leicht. Wie
in jedem Betrieb gab es Höhen und Tiefen, aber
das Geheimnis des Könnens liegt im Wollen.
Umso mehr freut es mich, seit nun 20 Jahren ein
Teil der Adler Familie sein zu dürfen. Sie ist nicht
irgendeine Familie für mich, sondern tief in mei-
nem Herzen!“



BewusstX'und ... von Anfang an!

DAS BESTE FÜR IHR BABY



EXTRA
SANFT

Mit Gänseblümchen-Extrakt



IHR GEWINN

Finden Sie das Lösungswort und mit ein wenig Glück gewinnen Sie einen tollen Preis.

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
arte Hotel Krems
arte Hotel Linz
arte Hotel Salzburg
arte Hotel Kufstein
Althof Retz / Weinviertel
Schwarzalm Zwettl / Waldviertel
l'm Inn Wieselburg / Mostviertel
Näheres finden Sie unter www.ipp-hotels.at.

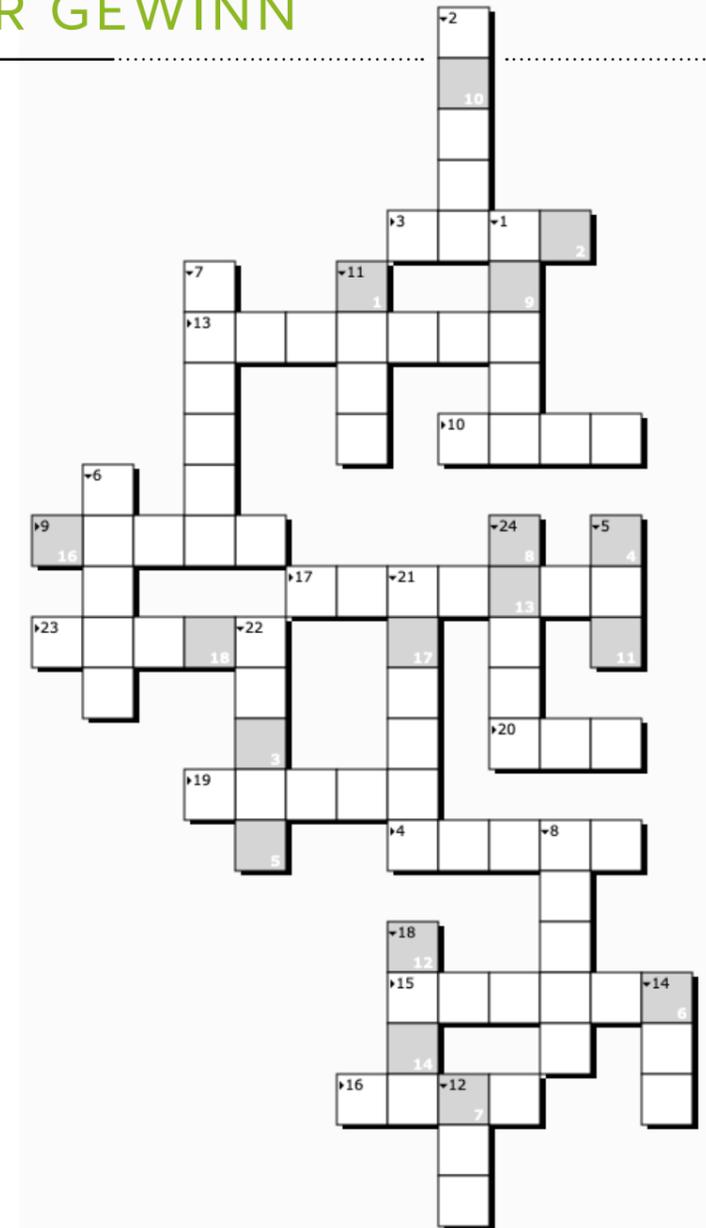
2. und 3. Preis

Je eine Packung von unserem neuen Dr. Leisser „DARMWOHL“

Haben Sie das Lösungswort?
Dann senden Sie es uns bitte an info@bewusstxund.at
Geben Sie uns bitte auch Name, Adresse und Telefonnummer bekannt.
Einsendeschluss ist der 31.12.2021.

Die Gewinner werden aus allen richtigen Einsendungen ermittelt.

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



- | | | |
|------------------------------|------------------------------|--|
| 1. unwahre Behauptung | 10. Nicht nah, fern | 19. Türeinfassung |
| 2. Fischfanggerät | 11. Demnächst | 20. afrikanischer Strom |
| 3. Unterarmknochen | 12. ital.: drei | 21. beweglicher Maschinenteil |
| 4. Tagesabschnitt | 13. Gewichtsverlust | 22. nur wenig |
| 5. Bindewort | 14. englisch: sitzen | 23. Teil des Mundes |
| 6. Leitung bei Filmaufnahmen | 15. Dr. Leisser Kinderpflege | 24. chemisches Element mit Zeichen: Xe |
| 7. Auf Vorrat halten | 16. Sitz der Homeocur | |
| 8. Hüter einer Schafherde | 17. Wüstenpflanzen | |
| 9. natürl. Haarfärbemittel | 18. Wachszelle der Biene | |

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 S 16 17 18

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



DR. LEISSER
BEAUTY KOLLAGEN
Stärkt das
Bindegewebe &
reduziert Falten
10 Amp. à 25 ml

IM OKTOBER
3€ SPAREN

18⁹⁰
statt 21⁹⁵



GOJISAN
SAFT
Multi-Immunformel zur täglichen
Unterstützung des
Immunsystems
240 ml

IM OKTOBER
3€ SPAREN

16⁹⁰
statt 19⁹⁵



URO-AKUT
Bei akuten und
wiederkehrenden
Harnwegsinfekten
10 Sachets

IM NOVEMBER
3€ SPAREN

26⁹⁵
statt 29⁹⁵



DERMOVITAMINA
PROCTOCARE
Crème
Zur Behandlung von
äußeren und inneren
Hämorrhoiden
30 ml

IM NOVEMBER
1,50 € SPAREN

11⁴⁵
statt 12⁹⁵



MANUKA
HONIG MGO
250+
„Superfood“ aus
Neuseeland
250 g

IM OKTOBER
3,50€ SPAREN

32²⁵
statt 35⁷⁵



CAUDALIE
RESVERATROL-
LIFT
Mit Kollagen
Booster für
straffe Haut
50 ml

IM OKTOBER
4€ SPAREN

39⁷⁰
statt 43⁷⁰



DR. LEISSER
SCHLAF GUT
Unterstützt beim
Entspannen &
reguliert den Tag-
Nacht-Rhythmus
60 Kapseln

IM DEZEMBER
3 € SPAREN

12⁹⁰
statt 15⁹⁰



VEROVAL
COMPACT
Oberarm-
Blutdruckmessgerät
Vollautomatisch und
einfach anzuwenden

IM DEZEMBER
3€ SPAREN

53⁹⁰
statt 56⁹⁰



KALOPA
Behandelt Atem-
wegsinfekte wie
Erkältung, sowie
akute Bronchitis
42 Tabletten

IM NOVEMBER
2,50€ SPAREN

20⁹⁰
statt 23⁴⁰



DR. LEISSER
IMMUN-CISTUS
Stärkt das
Immunsystem
60 Kapseln

IM NOVEMBER
3 € SPAREN

17⁵⁰
statt 20⁹⁰



GSE NASAL FREE
Nasenspray
Zur Behandlung der
Symptome von Erkäl-
tungen, Schnupfen &
Nasenneben-
höhlenentzündung

IM DEZEMBER
1,50 € SPAREN

14⁵⁰
statt 16⁹⁰



LEATON
CLASSIC
Versorgt Körper
und Geist mit
Vitalstoffen
500ml

IM DEZEMBER
2 € SPAREN

17¹⁹
statt 19¹⁹

Aktion +++ Aktion +++ Aktion +++

Aktion +++ Aktion +++ Aktion +++



9080001

Mit diesem
GUTSCHEIN 3€ sparen



Dr. Leisser DARMWOHL
und Dr. Leisser SPERMIDIN
Kapseln jetzt mit Gutschein
um 3 Euro günstiger.

BEWUSST X'UND
Online-Shop:
bequem und X'und!



bewusstxund.at/webshop