Apotheken
News

bewusst gesund

02/ 2022

Sonnen Energie

04 Tipps aus der Apotheke zur guten Hoffnung

06 Tipps aus der Citygate Apotheke

08 Tipps aus der Engel Apotheke

10 Tipps aus der Billroth Apotheke

12 Tipps aus der Adler Apotheke

14 Tipps aus der Wienerberg Apotheke

16 Tipps aus der Apotheke zum weißen Engel

18 Tipps gegen Haltungsbeschwerden

20 Aktionen im Mai & Juni

21 Aktionen im Juli

22 Rätsel

Bewusst X'und und voller Energie!

Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser

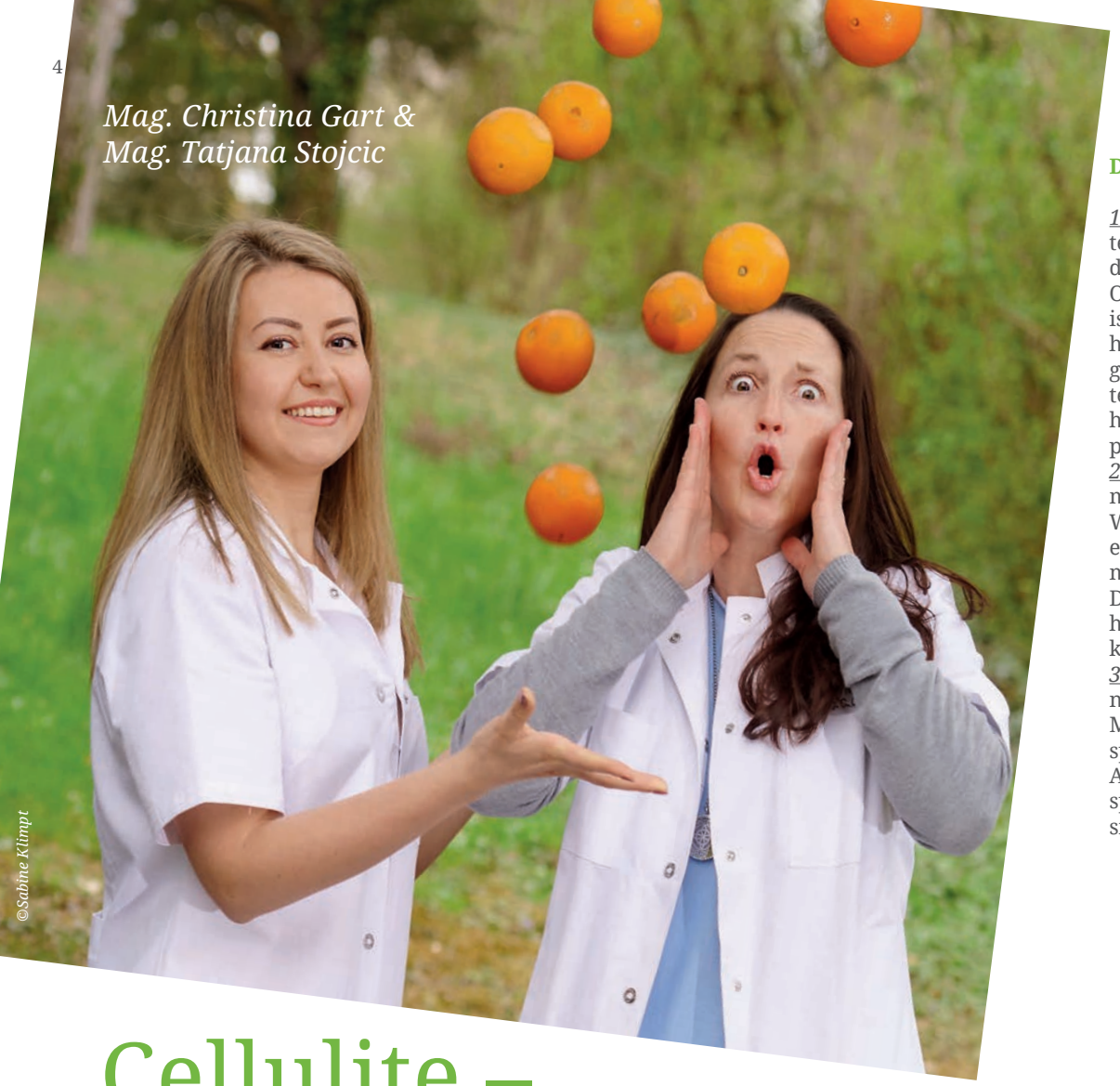
Der Frühsommer taucht die Natur in saftiges Grün und dekoriert die Bäume mit zarten Blüten. Es riecht nach dem ersten frisch geschnittenen Gras, nach Flieder und Akazien. Voller Lebensfreude schmettern die Vögel ihr Lied.
Diese Begeisterung wirkt ansteckend und so fällt es leicht wie selten im Jahr, die verführerische Trägheit zu überwinden, und etwas für Gesundheit, Fitness und das vitale Aussehen zu tun.
Unser Magazin begleitet Sie beim Frühlingserwachen und lädt Sie dazu ein, viel frische Energie zu tanken. Außerdem tun wir gemeinsam etwas gegen Cellulite, entdecken die gesundheitlichen Vorteile des geheimnisvollen Reishi-Pilzes und schützen Katze und Hund vor lästigen Quälgeistern.

Wann ist ein Mann ein Mann? Wenn er etwas für seinen frischen Look tut! Pflegeprodukte mit Pflanzenwirkstoffen liegen ganz im Trend.
Pflanzenkraft steckt auch in unserer neuen Babypflegeserie AMATIS – dank eines schlauen Pumpsystems kommen die Cremen ganz ohne Konservierungsstoffe aus, eine Wohltat für die zarte Babyhaut.
Für Ihre Fitness haben wir eigens einen Coach engagiert – seine Workout-Tipps in diesem Magazin habe ich selbst schon ausprobiert! Glauben Sie mir: Nach drei Tagen ist der Muskelkater wieder weg…

Viel Spaß mit unserem Magazin wünscht Ihnen

Ihr Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser

wienerberg Apotheke · Adler Apotheke · Citygate Apotheke · Apotheke Zur guten Hoffnung · Apotheke zum weißen Engel · billroth Apotheke · Engel Apotheke



Cellulite – wir tun etwas dagegen!

Orangenhaut ist ein Beauty-Thema, das viele betrifft.
Aber, Cellulite ist kein Drama, solange man etwas dagegen tut!

Die Dreifach-Formel für straffere Haut!

1. Basisch mag man eben: Ein übersäuerter Körper neigt zu Cellulite. Greifen Sie daher zu basischen Lebensmitteln und Obst und Gemüse, das reich an Vitamin C ist. Außerdem: Verzicht auf Zucker, Alkohol und Nikotin. Beim Salzen sparen. Und ganz viel klares Wasser trinken! Kräutertees ohne Zucker und Detox Wasser (siehe Tipp zur Zubereitung!) sind ebenfalls perfekte Durstlöscher.
2. Ab in die Beauty-Oase: Zähne zusammenbeißen und den Problemzonen mit Wechselduschen kalt-warm geben! Mit einem Luffa-Schwamm die Haut kräftig massieren, das fördert die Durchblutung. Dann Spezialcreme auftragen, mit Frischhaltefolie umwickeln, 30 Minuten einwirken lassen und abspülen.
3. Sport geht immer: Ideal ist eine Kombination aus Kraftsport zur Festigung von Muskeln und Bindegewebe und Ausdauersport zur Fettverbrennung. Schwimmen, Aqua-Aerobic, Walking, Radfahren oder spezielle Bauch-Bein-Po-Fitnessübungen sind genau das Richtige. Trendy: Stiegensteigen statt Aufzugfahren! Das baut Kalorien ab und sorgt für straffe Beine.

Cellulite – warum nur?
Unter der Haut erstreckt sich eine Landschaft aus Bindegewebsfasern und Fettdepots. Verliert das Bindegewebe an Elastizität, so drängen die Fettpölsterchen hervor und das führt zu dem wenig attraktiven welligen Erscheinungsbild.
80% der Frauen sind von diesem Phänomen betroffen, weil die Biologie für sie ein weicheres und lockereres Bindegewebe als bei den Männern vorgesehen hat und das Frauen-Hormon Östrogen die Dehnbarkeit des Bindegewebes zusätzlich fördert.

Fresh: fruchtig-würziges Detox-Wasser.
Zitronenscheiben, Gurkenscheiben, Minzeblättchen mit kaltem Wasser aufgießen, eine Stunde ziehen lassen. Nach Belieben Eiswürfel dazu geben und genießen.

Warum es wirkt?
Detox Wasser ist basisch, erfrischend und energetisierend.

Frühlingskräuter
Konzentrat
Unterstützend bei Kuren zur Entgiftung, Entschlackung und zur Gewichtsreduktion.
350 ml: € 16^{70}

DR. LEISSER
Vitamin C+
Immunstärkende Wirkung

60 Kapslen: € 16^{90}

DR. LEISSER
Stoffwechsel
Für Stoffwechsel- und Verdauungsfunktion

60 Stück: € 24^{90}

©Sabine Klimpt

Im Pelz durch den Sommer.

Mag. Lydia Steininger & Mag. Kathrin Spiegelfeld

Wir Zweibeiner freuen uns auf die schönen Sommertage, für unsere vierbeinigen Freunde kann der Sommer ganz schön anstrengend sein. Neben der Hitze machen ihnen Parasiten und Insekten zu schaffen. Soll das Tier mit in den Urlaub, dann sollte man auf Stressreaktionen vorbereitet sein. Wir haben die besten Tipps für den Sommer mit Katze und Hund für Sie zusammengestellt!

Lästige Quälgeister.

Von ihren Ausflügen kommen Hund und Katze häufig mit Zecken im Fell zurück. Bei Kontakt mit anderen Tieren kann auch ein Flohbefall übertragen werden.
Mit Spot-ons kann man einem Parasitenbefall bei Haustieren vorbeugen.

TICK TWISTER
Zeckenhaken
Zum Entfernen von Zecken
€ 5^{90}

BACH RESCURA
Tropfen Pets
Sorgt für mehr Gelassenheit
10 ml: € 16^{80}

OMNIBIOTIC
Cat&Dog
Stabilisiert die sensible tierische Darmflora
60 g: € 29^{90}

Wie werden Spot-ons verwendet?

Wählen Sie einen geeigneten ruhigen Moment, damit das Tier die Prozedur ohne Gegenwehr über sich ergehen lässt. Spot-ons müssen an einer Körperstelle aufgetragen werden, die für das Tier unerreichbar ist. Optimal geeignet ist die Stelle im Nackenbereich zwischen den Schulterblättern.
An dieser Stelle werden die Haare gescheitelt, weil das Präparat direkt auf die Haut aufgetragen werden muss.

Entwurmen bei Bedarf.

Wurde ein Befall durch Würmer festgestellt oder sind Würmer im Kot sichtbar, so sollte mit einem Entwurmungsmittel aus der Apotheke eine Entwurmung durchgeführt werden. Ihr Tierarzt berät Sie bezüglich der Wahl des richtigen Mittels.

Das Tier als Passagier.

Tierfreunde stehen in der Urlaubszeit vor einer Gewissensfrage: Soll man das geliebte Haustier in fremde Hände geben oder den Strapazen einer Reise aussetzen?
Jeder Ortswechsel, aber auch die Abwesenheit der vertrauten Bezugspersonen stellt für Hund oder Katze eine Belastung dar. Stresslindernd wirken Bachblüten Rescura Tropfen speziell für Tiere.
Wenn Hunde bei Autofahrten zu Übelkeit und Erbrechen neigen, empfehlen wir Nux vomica D6 oder Cocculus D6.
Mit Echinacea D6 kann man das Immunsystem von Haustieren stärken. Gegen Schwelllungen nach Insektenstichen wirkt Apis D4.

Probiotisch den Darm regulieren.

Auch bei Tieren rückt der Darm als Zentrum der Gesundheit immer mehr in den Fokus. Die tierische Darmflora kann durch Stress, Futterumstellung oder nach einer Antibiotikatherapie aus dem Gleichgewicht geraten.
OMNi-BiOTiC Cat & Dog, ein speziell für Hunde und Katzen entwickeltes Probiotikum, hilft dabei, die gestörte Darmflora wieder in Balance zu bringen.

Dr. LEISSER
Probiotic
Wohlbefinden für den Darm
60 Kapseln: € 24^{90}

DR. LEISSER
Darmwohl
Für einen gesunden Darm
60 Kapseln: € 16^{80}

ORIGINAL SCHWEDENBITTER
250 ml: € 12

©Sabine Klimpt

Bauch gut, Urlaub gut.

Dr. Sascha Rebitzer

Gesundheitliche Probleme können das ersehnte Urlaubsglück ganz schnell trüben. Viele lästige Begleiterscheinungen des Reisens lassen sich jedoch erfolgreich vermeiden. Vor allem Verdauungsbeschwerden kann man einfach vorbeugen.
Ob Durchfall, Verstopfung oder Blähungen: Im Urlaub kommt jedes Verdauungsproblem äußerst ungelegen.
Gründe für das Drücken und Ziehen in der Bauchgegend gibt es viele: eine Zeitumstellung bei Fernreisen, der geänderte Lebensrhythmus, fremde Speisen (insbesondere Gewürze!) und natürlich Hygienemängel am Urlaubsort.

Zu den häufigsten Gesundheitsstörungen im Urlaub zählt der Reisedurchfall. Schuld an den häufigen und meist schmerzhaften Darmentleerungen sind Infektionen mit Keimen, die in Lebensmitteln, Speisen und Getränken enthalten sind.

Wie schützt man sich vor Reisedurchfall?

Wer in Länder mit mangelhaften Hygienestandards fährt oder bereits unter Durchfall leidet, sollte folgende Regeln und Tipps unbedingt beachten:

- Essen Sie nichts vom „kalten Buffet“.
- Trinken Sie kein Leitungswasser.
- Auch Eiswürfel und offenes Speiseeis sollten tabu sein.
- Für die Zubereitung von Speisen gilt: „Peel it, cook it, grill it or forget it!”
- Waschen Sie sich so oft wie möglich sorgfältig die Hände.
- Viel trinken, wenig essen. Empfohlen wird schwarzer Tee, weil er reichlich Gerbstoffe enthält.

Hilfe aus der Apotheke

- Vorbeugend können Probiotika zur Stärkung der gesunden Darmflora eingenommen werden.
- Mineralstoffverluste bei Durchfall gleicht man mit einem salzreichen Traubenzucker- bzw. Elektrolyt-Pulver aus, das man in abgekochtem Wasser, Tee oder stillem Mineralwasser auflöst.
- Medikamente gegen schmerzhafte Bauchkrämpfe, Brechreiz und Durchfall zählen zur Grundausstattung der Reiseapotheke - lassen Sie sich von Ihrem Apotheker vor Reiseantritt beraten.

Schatz, hast du meinen Augenbalsam gesehen?

Mag. Mehran Davoudi & Aylin Mazman-Durmaz

Längst haben sich moderne Männer von Kosmetikmuffeln zu echten Beauty-Experten entwickelt. Ein gesunder, frischer Look ist ihnen wichtig. Besonders beliebt sind Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen. „Halbe- halbe“ lautet die Devise im Badezimmer-Regal. Er und sie teilen sich die Abstellflächen für Tiegelchen, Tuben und Fläschchen. Und mittlerweile gibt es einige hochwertige Produkte, die ihm und ihr gleichermaßen zu einem attraktiven Aussehen verhelfen.

Aus rau wird zart

In der Männerwelt ist die Botschaft angekommen, dass unreine Haut, Augenringe und Schuppen im Haar ganz und gar nicht sexy sind.
Ein gepflegtes Äußeres ist heute einfach wichtig – egal ob er damit die Frau seiner Träume beeindrucken oder im Job punkten will. Männer entdecken die innovative Welt der Pflegeprodukte und Frau freut sich darüber!

Was braucht die Haut?

Die Grundregel lautet: Erst reinigen, dann nähren! Morgens und abends ist eine gründliche und schonende Reinigung angesagt. Das gilt selbstverständlich auch für Frauen (aber die wissen das ja schon längst!).
Mit einem milden Reinigungsgel entfernt man Schmutzpartikel, Schweiß und Talg. Ideal sind Produkte auf Pflanzenbasis mit Wirkstoffen aus Traube, Zinnkraut, Gurke oder Efeu. Wertvolle Pflanzenöle beruhigen die gereizte Haut und sorgen für ein frisches Hautbild.
Anschließend versorgt eine Gesichtspflegecreme die Haut mit wertvollen Nährstoffen und Feuchtigkeit.

Problemzonen wegzaubern

Zu wenig Schlaf, zu viel Stress – der Alltag hinterlässt seine Spuren! Speziell die Region um die Augen erzählt Geschichten, über die man lieber den Mantel des Schweigens breiten würde.
Wenn morgens beim Blick in den Spiegel die Alarmglocken schrillen, dann hilft ein Griff zum Augenbalsam. Die zarte Haut rund um die Augen benötigt nämlich spezielle Pflanzenextrakte, zum Beispiel vom legendären Augentrost.

Beauty-Tag für sie und ihn

Warum nicht? Etwas für die Schönheit zu tun macht Spaß und ist ein sinnliches Erlebnis.
Ein Prosecco für sie, ein kühles Bier für ihn (oder umgekehrt) und schon geht’s los mit dem Jungbrunnen-Programm!
Als Auftakt empfehlen wir ein gemütliches Bad mit pflegenden Zusätzen. Ein sanftes Peeling rubbelt die Erinnerungen an den Alltag von der Haut. Zusätzlich zur Haarwäsche gibt’s eine nährende Haarkur.
Die strapazierte Gesichtshaut wird mit einer revitalisierenden Maske und mit einer Extraportion Hyaluron aus einem feuchtigkeitsspendenden Elixier verwöhnt.
Und die trockenen Stellen am Körper streichelt man am besten mit einer beruhigenden Körpermilch weg. Zeit für Zärtlichkeit!
Liebe ist… wenn man sich die Beauty-Produkte teilt.

DR. LEISSER cosmetics
Tuchmaske HYALURON
Die revitalisierende Einmalmaske erfrischt und hinterlässt ein glattes Hautgefühl
AKTION: € 4,99

DR. LEISSER cosmetics
Energie Elixier
Kraftvoller Power Cocktail für neue Energie und Frische
30 ml: € 33,15

DR. LEISSER cosmetics
Hyaluron Creme
Schützende Feuchtigkeitspflege für eine seidig zarte Haut
60 ml: € 33,15

Heilung aus der Natur.

Mag. Jing Hu - TCM Expertin

©Sabine Klimpt

Bekannt sind Vitalpilze vor allem im asiatischen Raum, dort werden sie seit Jahrhunderten als Pulver oder Tee angewendet. Als wertvolle Multitalente mit einer Vielzahl an Nährstoffen sind sie nun auch in der westlichen Welt nicht mehr wegzudenken. Vitalpilze sind wertvolle Vielstoffgemische. Die am besten erforschten bioaktiven Inhaltsstoffe der Vitalpilze sind Polysaccharide, Beta-Glucane und Triterpene.

Zu den bekanntesten Vitalpilzen zählen Reishi, Agaricus, Chaga, Coprinus, Cordyceps, Hericium, Maitake und Shiitake.

Immer mehr Studien bestätigen den positiven Einfluss von Pilzen. So auch jene, die aus der engen, wissenschaftlichen Zusammenarbeit mit der Ernst-Moritz Arndt-Universität in Greifswald unter der Leitung von Prof. em. Dr. Ulrike Lindequist hervorgegangen sind.

Vitalpilze eignen sich ausgezeichnet zur Kombination mit Mikronährstoffen.

Pilzporträt: Reishi Pilz *(in Österreich verwendeter Name)* – Ganoderme lucidum – Glänzender Lackporing - Ling Zhi *(Chinesisch)*. Wird in der TCM schon über 2000 Jahre lang verwendet. Der Name bedeutet übersetzt „Pilz des ewigen Lebens“

Laut der traditionellen chinesischen Anwendung wird Reishi für Folgendes verwendet:

- Leberentgiftung, blutreinigend
- Entgiftend, Zellschutz
- Entzündungshemmende Wirkung
- Immunstärkend
- Antiallergisch bei Allergie und Hautausschlägen mit Juckreiz
- Cholesterinsenkend
- Wirkt auch entspannend, bei innerer Unruhe und Schlaflosigkeit
- Bei Asthma, chronischen Atemwegserkrankungen und auch bei COPD kann der Pilz die Sauerstoffversorgung im Blut verbessern. Daher kann die Verwendung auch für Leistungssportler hilfreich sein.
- Verjüngung

Dosierung: Ein- bis dreimal pro Tag eine Kapsel. Die Dosis sollte langsam gesteigert werden.

DR. LEISSER
TCM Reishi Extrakt
60 Kapseln: € 29,90

Außer Atem und so richtig glücklich.

Mag. Peter Gröschl

„Wenn du laufen willst, lauf eine Meile. Wenn du ein neues Leben kennenlernen willst, dann lauf Marathon.“ Das hat einer gesagt, der es wissen muss: Emil Zátopek, tschechischer Leichtathlet und Olympiasieger.
Es muss ja nicht gleich ein Marathon sein, aber Sport ist ein Wundermittel, das tatsächlich alles ändern kann. Lassen Sie sich mitreißen und bringen Sie mehr Schwung, Elan und Energie in Ihr Leben!

Lust statt Frust

Der Alltag kann ganz schön belastend sein. Stress und Überforderung drücken aufs Gemüt. Weiter grübeln und gegen Windmühlen kämpfen bringt da oft nur eines: leere Meter.
Echte Meter sind hingegen eine wohltuende Abwechslung! Also rein ins Sportgewand und ab in die Natur, ins Schwimmbad oder auf den Sportplatz! Beim Walken, Laufen, Radfahren, Klettern, Schwimmen, Tennisspielen… setzt der Körper Glückshormone frei und schon sieht die Welt ganz anders aus.
Bewegung und Sport können wie ein Katalysator wirken: Für Probleme, die zuvor unüberwindbar schienen, taucht plötzlich eine Lösung auf. Sorgen werden mit jedem Schritt kleiner.
Der Kopf wird frei, der Geist offen für inspirierende Ideen. Wer regelmäßig Sport betreibt und sich damit dem Stress der körperlichen Belastung aussetzt, trainiert gleichzeitig für Stresssituationen im Alltag. Der Körper wird künftig mit Druck und Anforderung besser fertig.

Die Dosis finden

Wie viel Sport ist gut für mich? Dafür gibt es eine einfache Faustregel:
Ideal sind 150 Minuten moderates Training pro Woche oder 75 Minuten Training bei hoher Intensität.
Optimal ist es, wenn man die Bewegungseinheiten auf die ganze Woche verteilt. Morgens oder abends zehn bis fünfzehn Minuten für die Fitness, in der Mittagspause ein flotter Spaziergang (und danach ein gesunder Snack) und am Wochenende Zeit für die aktiv ausgeübte Lieblingssportart - das wäre ein ideales Programm für eine erfrischende Trainingsroutine.

Müde? Runter von der Couch!

Nach einem langen Arbeitstag fühlt man sich oft so richtig kraftlos. Was tun, um die leeren Batterien wieder aufzufüllen?
Ein belebendes Workout ist jetzt genau das Richtige! Beim Auspowern tankt man frische Energie – so paradox das auch klingt. Sport wirkt stimmungsaufhellend, dadurch verbessert sich der psychische Zustand, man fühlt sich rundum wohler und schläft besser und tiefer.

Hinterm Horizont geht’s weiter

Das Faszinierende am Sport: Der Körper reagiert auf Trainingsreize, die Muskeln gewinnen an Kraft, die Silhouette an Kontur, die Knochen an Stabilität. Es muss ja nicht gleich ein Marathon sein, aber an jedem Tag ein paar Schritte mehr führen auch zum Ziel!
Wir wünschen viel Spaß beim Sporteln!

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

DR. LEISSER
Amino Sport
Für eine optimale sportliche Leistung
120 Kapslen: € 35,90

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

©Sabine Klimpt

Wienerberg Apotheke

DR. LEISSER AMATIS
Pflegecreme
Die beste Pflege für zarte Babyhaut, 30 ml: € 5,90

DR. LEISSER AMATIS
Melissenbalsam
Zur Linderung nach Insektenstichen und bei Sonnenbrand, 30 ml: € 9,50

DR. LEISSER AMATIS
Rosen Teebaum Balsam
Für alle Arten von Hautirritationen, 30 g: € 12

©Sabine Klimpt

AMATIS für die sensible Babyhaut.

Mag. Ilse Leisser

Zart und verletzlich erblickt der Säugling das Licht der Welt. Noch ist er ganz der Obhut liebender Menschen überlassen. Und bald tauchen die ersten Fragen auf. Zum Beispiel zur richtigen Pflege für die strapazierte Babyhaut.

„Als Mutter, Großmutter und Apothekerin weiß ich, wie wichtig es ist, sensible, zarte Babyhaut zu schützen und zu pflegen“, sagt Mag. pharm. Ilse Leisser, Leiterin der Apotheke zum weißen Engel in Retz. Auf der Suche nach Produkten, die frei von problematischen Basis- und Zusatzstoffen sind, entwickelte sie die AMATIS-Babypflegeserie.

„Weil ich weiß, dass zarte Baby- und Kinderhaut noch nicht über eine ausreichende Schutzhülle verfügt, müssen an Qualität und Reinheit der Ausgangsstoffe die höchsten Ansprüche gestellt werden“, erklärt die erfahrene Apothekerin.

Ihre Vision waren handgerührte Mama & Baby Produkte mit erstklassigen biologischen Zutaten, ohne chemische Zusatzstoffe. In Teamarbeit mit Hebammen hat Mag. Leisser die AMATIS Rezepturen entwickelt und erprobt.

„Der Name AMATIS soll meine Liebe und Verantwortung für die kleinen wunderbaren Geschöpfe, die unseres besonderen Schutzes und unserer uneingeschränkten Zuneigung bedürfen, zum Ausdruck bringen“, berichtet die Apothekerin.

Frei nach dem Motto „Für unsere Kleinsten ist nur das Beste gut genug“ werden die AMATIS Naturkosmetikprodukte aus sorgfältig ausgewählten, größtenteils biologischen Zutaten, liebevoll händisch hergestellt.

Auf Emulgatoren, Parabene und künstliche Duftstoffe wird bewusst verzichtet, um die sensible Haut des Babys nicht zu belasten und sanft zu pflegen. Dank der innovativen Pumpspender müssen für die AMATIS Produktpalette keinerlei Konservierungsmittel verwendet werden.

Guten Morgen, liebe Muskeln!

Dipl. Personal Fitness Coach, Benjamin Brockhaus, benny.brockhaus@gmx.net

Einfach aktiv werden gegen die Bewegungsarmut:
Optimal: Dreimal pro Woche 2 – 3 mal wiederholen pro Übung.

Übung 1: Halbe Kniebeuge *bis zu 15 Wiederholungen*

Übung 2: Rudern im Liegen *bis zu 15 Wiederholungen*

Übung 3: Vierbeinstand Superman *bis zu 15 Wiederholungen pro Seite*

Übung 4: Unterarmstütz
so lange wie möglich halten

Zu viel Sitzen, zu wenig Bewegung: Das rächt sich! Die Schultern sind verspannt, der Rücken schmerzt, die Haltung knickt ein. Was man dagegen tun kann?
Mehr Bewegung im Alltag und gezielte Übungen zur Prävention von Schmerzsymptomatik und Haltungsbeschwerden.

TRAUMEEL SALBE
Bei Alltags- und Sportverletzungen

100 g
IM MAI
2€ SPAREN
17,85
statt 19,85

LEATON
Für einen spürbaren Energiekick

IM MAI
2€ SPAREN

DR. LEISSER SPERMIDIN
Regt die Zellerneuerung an

60 Stück
IM MAI
3€ SPAREN
29,90
statt 32,90

GSE FORBLADDIN
Nahrungsergänzungsmittel
Für eine gesunde Blase

60 Stk.
IM MAI
3€ SPAREN
25,50
statt 28,50

MAGNESIUM VERLA 300 UNO ORANGE
Zur ausreichenden Magnesiumversorgung

50 Beutel
IM JUNI
2€ SPAREN
20,70
statt 22,70

DR. LEISSER D-MANNOSE+
Unterstützt bei Blasenentzündungen

70 g
IM JUNI
3€ SPAREN
21,95
statt 24,95

LECITHIN GINSENG TONIKUM
Kräftigend, belebend, wohltuend

500 ml
IM JUNI
3€ SPAREN
20,10
statt 23,10

CAUDALIE VINOSCULPT
Strafft, formt und glättet

IM JUNI
3€ SPAREN

URO AKUT
Behandelt wiederkehrende Harnwegsinfekte

10 Stück
IM JULI
3€ SPAREN
26,95
statt 29,95

URO PROTECT
Beugt Harnwegsinfekten vor

14 Stück
IM JULI
3€ SPAREN
23,90
statt 26,90

URO AKUT VEGAN
Behandelt wiederkehrende Harnwegsinfekte

10 Stück
IM JULI
3€ SPAREN
30,90
statt 33,90

DR. SCHREIBER´S SCHWITZEX
Unterstützung bei übermäßigem Schwitzen

60 Stück
IM JULI
2€ SPAREN
17,95
statt 19,95

DR. LEISSER GLUCOSAMIN+CHONDROITIN
Für die Gelenksfunktion

90 Stück
IM JULI
3€ SPAREN
31,90
statt 34,90

ANTI BRUMM FORTE
Abwehr gegen Insekten

150 ml
IM JULI
2€ SPAREN
14,50
statt 16,50

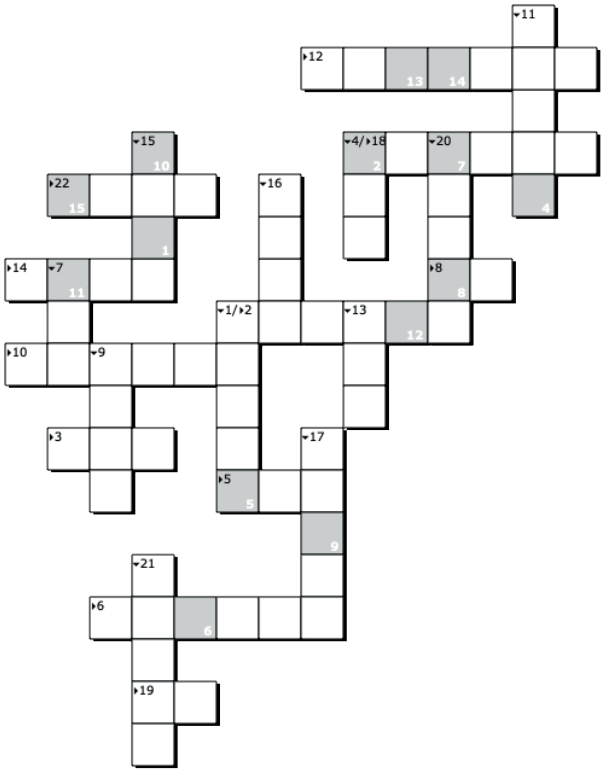
IMPRESSUM:
HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:
Bewusst X'und Homeocur Gmbh.
Vinzenziplatz 10, 2070 Retz
info@bewusstxund.at, Tel.: 01 4401258
GESUNDHEITSINFORMATION FÜR KUNDEN DER BEWUSST X´UND GRUPPE:
Adler Apotheke, Apotheke zur guten Hoffnung, Apotheke zum weißen Engel, Billroth Apotheke, Citygate Apotheke, Gesundheitszentrum Neustift, Wienerberg Apotheke, Engel Apotheke Salzburg
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"
DRUCK: druck.at Druck- und Handels-ges. mbH. FOTOS: Sabine Klimpt Lichtblick KG, unsplash, istock
Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers

Ihr Gewinn.

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

2. & 3. Preis
Je eine Packung Probiotic und Darmwohl unserer Marke Dr. Leisser.

Haben Sie das Lösungswort?
Dann senden Sie es uns bitte an info@bewusstxund.at. Geben Sie uns bitte auch Name, Adresse und Telefonnummer bekannt.
Einsendeschluss ist der 31.07.2022.
Die Gewinner werden aus allen richtigen Einsendungen ermittelt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.



1. Speise, Essen, Gericht
2. franz. Anrede: Frau
3. best. Artikel
4. Rollkörper
5. austral. Straußenvogel
6. mieten, pachten
7. Weltraum, Kosmos
8. auf diese Weise
9. Wärmespender
10. größerer Schiffsverband
11. Herberge
12. stehender Beifallsruf
13. lat. Grußwort
14. Verabredung
15. Vortrag
16. Oper von Verdi
17. nicht dick
18. oxidieren
19. geschlossen
20. Handmähgerät
21. Wachslicht
22. Einfall

1	2	.	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	S

DR Leisser

Bewusst X und ...ein Leben lang!

STARKES IMMUNSYSTEM

Mit Vitamin C und Zink

WWW.DRLEISSER.AT

Der Bewusst X'und Online-Shop.
Bequem
& gesund.

MIT DIESEM GUTSCHEIN 3€ SPAREN!

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

Bewusst X'und Online-Shop: