

bewusst X'und

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN



IHRE GESUNDHEIT IM FOKUS

12 Apotheken – ein gemeinsames Ziel: Sie gut zu begleiten.

FRÜHLINGSSTART!

Praktische Impulse für viele Themen, die gerade jetzt so wichtig sind.

VIELE ANGEBOTE FÜR PREISWERTE MEDIZIN

Pflege & Naturprodukte, die Körper und Seele guttun.

4



Ganzheitlich denken,
individuell begleiten

6



Frühling, was
die helleren
Tage aus-
lösen



8

Rezeptfrei heißt
nicht harmlos



10

Das Interview



12

Der 15-Uhr-Einbruch

14

Tabletten im
Kinderzimmer



16

Darmträgheit



18

Mental Load



INHALT



20

Kinderwunsch

22

Allergien



24

Gesundheit braucht
mehr als Daten

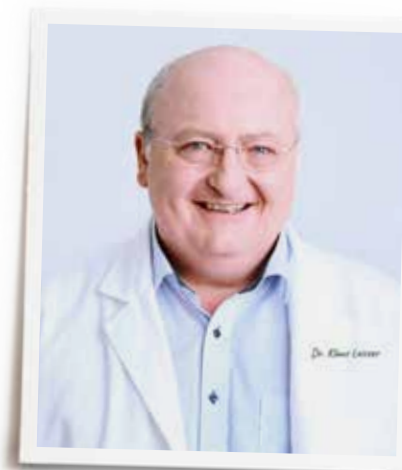


26

Die Eröffnung



VORWORT



Gesundheit braucht Verantwortung

Informationen sind heute jederzeit verfügbar. Antworten auch. Doch Gesundheit entsteht nicht durch Daten allein. Sie entsteht durch verantwortungsvolle Entscheidungen.

Dieses Heft greift Themen auf, die viele von uns betreffen – Allergien, Selbstmedikation, Jugendliche zwischen Onlinebestellung und Eigenständigkeit, körperliche Veränderungen im Jahreslauf.

Was all diese Themen verbindet: Es geht nicht nur darum, was man einnimmt. Sondern wie, wann und warum.

Als Apotheke sehen wir unsere Aufgabe nicht nur darin, Produkte abzugeben. Wir beraten, prüfen, hinterfragen – und übernehmen Verantwortung.

Denn Gesundheit ist mehr als eine schnelle Lösung. Sie braucht Aufmerksamkeit.

Und manchmal ein Gespräch.

Ihr Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser



Mag. pharm. Jing Hu ist Pharmazeutin und TCM-Expertin. Ihre Familie praktiziert seit Generationen Traditionelle Chinesische Medizin. In Wien verbindet sie pharmazeutisches Fachwissen mit einem ganzheitlichen Ansatz.

Frau Mag. Hu, was bedeutet „ganzheitlich“ in der Traditionellen Chinesischen Medizin?

Ganzheitlich bedeutet, dass Beschwerden nicht isoliert betrachtet werden. In der TCM interessiert uns nicht nur das Symptom, sondern das Muster dahinter. Schlaf, Verdauung, Lebensrhythmus, emotionale Belastung und Ernährung stehen in Zusammenhang. Ziel ist es, diese Zusammenhänge zu erkennen.

Frage: Wie läuft eine TCM-Beratung konkret ab?

Am Anfang steht immer das Gespräch. Danach folgen diagnostische Elemente wie Puls- und Zungenbeurteilung. Daraus ergibt sich ein individuelles Gesamtbild. Erst dann wird entschieden, ob Ernährungsempfehlungen, Kräuterrezepturen oder andere begleitende Maßnahmen sinnvoll sind.

Frage: Mit welchen Anliegen kommen Menschen besonders häufig?

Sehr häufig mit Erschöpfung, Ein- und Durchschlafproblemen oder Verdauungsbeschwerden. Auch hormonelle Themen – etwa Zyklusunregelmäßigkeiten oder Beschwerden in den Wechseljahren – sind häufige Gründe für eine Beratung. Viele wünschen sich eine ergänzende Betrachtung zu bestehenden schulmedizinischen Abklärungen.

Frage: Wie sehen Sie das Verhältnis zur Schulmedizin?

Ich sehe sie als Ergänzung, nicht als Gegensatz. Bei akuten oder schweren Erkrankungen ist eine schulmedizinische Diagnostik selbstverständlich notwendig. TCM kann begleitend unterstützen, insbesondere bei funktionellen Beschwerden oder chronischen Belastungen, bei denen Lebensstil und Regulation eine Rolle spielen.

Frage: Was schätzen Menschen besonders an diesem Ansatz?

Vor allem, dass man sich Zeit nimmt. Viele erleben es als entlastend, dass nicht nur Laborwerte betrachtet werden, sondern auch ihr Alltag, ihre Ernährung und ihr persönlicher Rhythmus.

**GANZHEITLICH
DENKEN,
INDIVIDUELL
BEGLEITEN**



Der ganzheitliche Blick

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Beschwerden nicht isoliert bewertet. Schlaf, Verdauung, Emotionen und Lebensrhythmus fließen in die Einschätzung mit ein. Ziel ist es, individuelle Muster zu erkennen – nicht nur einzelne Symptome zu behandeln.

FRÜHLING



INFO
POINT

WAS DIE HELLEREN TAGE IN UNS AUSLÖSEN

Was die helleren Tage im Körper verändern

Wenn die Tage länger werden, reagiert nicht nur unsere Stimmung – auch der Körper stellt sich um. Licht ist der wichtigste Taktgeber unserer inneren Uhr. Es beeinflusst, wann wir müde werden, wann wir wach sind und wie aktiv unser Stoffwechsel arbeitet. Mit mehr Tageslicht verändert sich die Ausschüttung bestimmter Hormone, die Schlaf, Energie und Stressreaktion steuern.

Diese Anpassung geschieht nicht über Nacht. Der Körper braucht Zeit, um sich auf den neuen Rhythmus einzustellen.

Deshalb fühlen sich viele Menschen im Frühling zunächst müde, weniger belastbar oder innerlich unruhig – obwohl die Tage heller werden.

Zwischen Aufbruch und Erschöpfung

Mehr Licht bedeutet mehr Aktivierung. Gleichzeitig sind viele nach dem Winter noch in einem „Sparmodus“: weniger Bewegung, schwächere Ernährung, unregelmäßiger Schlaf. Treffen diese Faktoren aufeinander, entsteht ein Gefühl von Ungleichgewicht. Der Kreislauf reagiert sensibler, der Schlaf wird leichter, die Energie schwankt stärker. Das ist kein Krankheitsbild – sondern eine Anpassungsphase.

Wenn Beschwerden jedoch länger anhalten, lohnt es sich genauer hinzusehen.

WISSENSWERT

Licht beeinflusst direkt unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Schon kleine Veränderungen in der Tageshelligkeit können Schlafqualität, Energie und Konzentration spürbar verändern.

Wenn der Körper mehr Unterstützung braucht

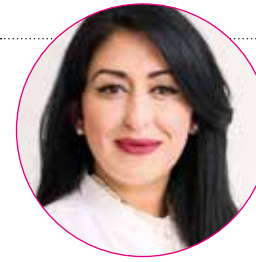
Anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder verstärkte Zyklusschwerden können darauf hinweisen, dass zusätzliche Faktoren eine Rolle spielen. Häufig spielen einfache Faktoren eine Rolle:

- Eisen- oder Vitamin-D-Mangel
- unausgewogene Ernährung
- Schlafdefizit
- dauerhafte Stressbelastung

Gerade Stress wirkt stark auf den Hormonhaushalt. Wer dauerhaft unter Spannung steht, regeneriert schlechter – unabhängig von der Jahreszeit.

Unterstützung – bewusst und individuell

Nicht jedes Supplement ist im Frühling automatisch sinnvoll. Entscheidend ist die persönliche Situation.



„Bei Frühjahrsmüdigkeit rate ich zu Bewegung, Licht und Vitaminen.“

Mag. pharm. Christina Khaleel

Manchmal helfen einfache Maßnahmen:

- täglicher Aufenthalt im Tageslicht
- ein stabiler Schlafrhythmus
- regelmäßige Bewegung
- ausreichende Eiweißzufuhr

Manchmal ist eine gezielte Ergänzung sinnvoll – aber nur dann, wenn tatsächlich ein Bedarf besteht.

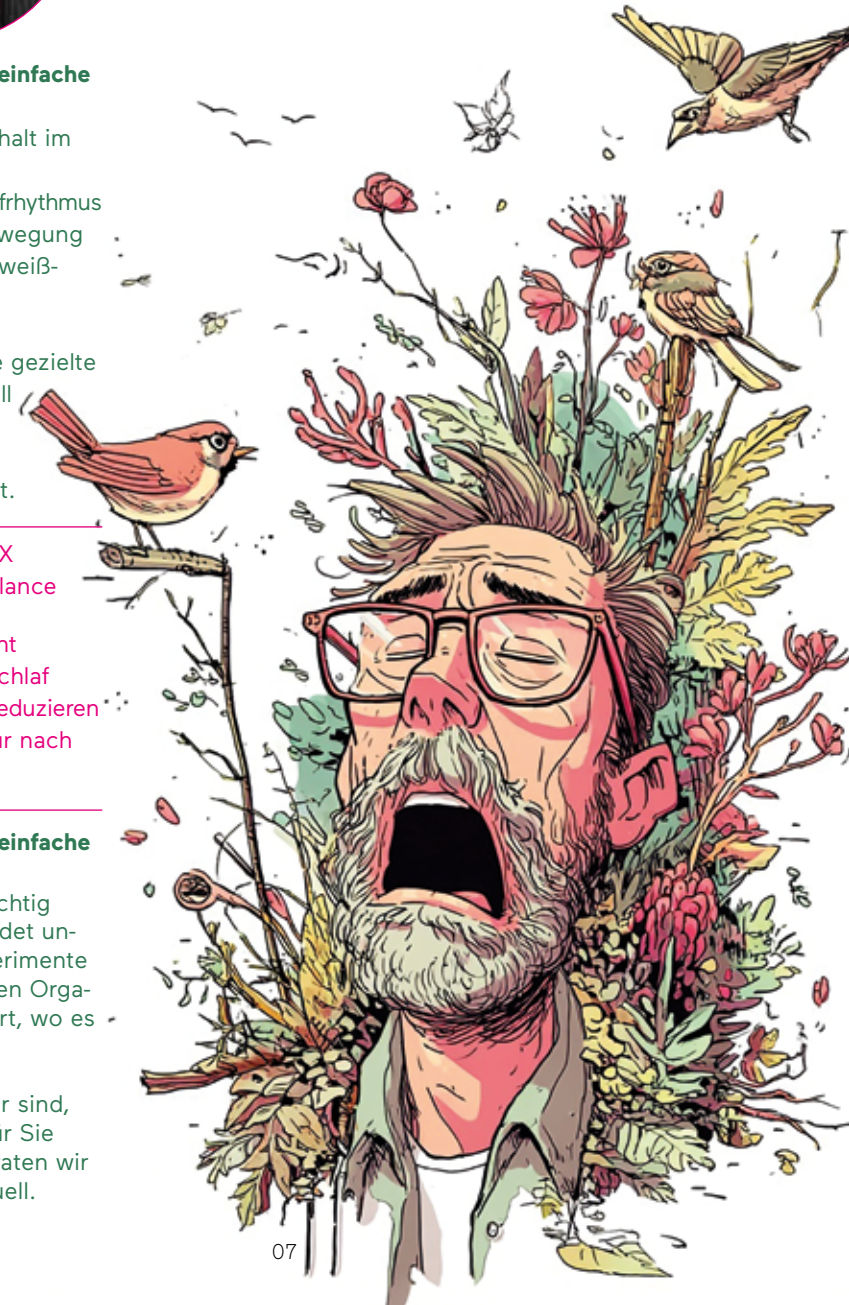
INFOBOX Frühling & Balance

- Täglich Tageslicht
- Regelmäßiger Schlaf
- Stress bewusst reduzieren
- Supplemente nur nach Beratung

Manchmal helfen einfache Maßnahmen:

Wer Symptome richtig einordnet, vermeidet unnötige Selbstexperimente und unterstützt den Organismus gezielt dort, wo es sinnvoll ist.

Wenn Sie unsicher sind, welche Schritte für Sie passend sind, beraten wir Sie gerne individuell.





REZEPTFREI HEISST NICHT HARMLOS:

Alltägliche Aussagen – fachlich eingeordnet



Viele Medikamente sind heute ohne Rezept erhältlich. Das vermittelt Sicherheit – und manchmal eine trügerische Selbstverständlichkeit. „Das ist ja rezeptfrei“ ... „Das nehme ich einfach“ ... „Das hat bei ihr auch funktioniert.“ ... Solche Sätze hören wir häufig. Sie klingen logisch – sind aber nicht immer korrekt. Hier sind typische Aussagen aus dem Alltag – und was fachlich dahintersteckt.

„Ich nehme seit Wochen Ibuprofen. Das kann ja nicht schlimm sein, ist schließlich rezeptfrei.“

Rezeptfrei bedeutet nicht, dass ein Medikament für die Daueranwendung gedacht ist. Bei längerer Einnahme kann Ibuprofen Magen, Nieren und Blutdruck belasten. Wer es regelmäßig braucht, sollte die Ursache ärztlich klären lassen – nicht dauerhaft selbst behandeln.

„Johanniskraut ist pflanzlich, das kann ich problemlos kombinieren.“

Johanniskraut beeinflusst bestimmte Enzyme in der Leber und kann die Wirkung anderer Medikamente abschwächen – unter anderem hormonelle Verhütung oder Blutverdünner. Pflanzlich bedeutet nicht ohne Wechselwirkung.

„Ich habe gestern die Tablette vergessen einzunehmen. Ich nehme sie heute doppelt.“

Nicht jedes Medikament darf nachträglich verdoppelt werden. Bei manchen Wirkstoffen kann das zu Nebenwirkungen oder gefährlichen Wirkstoffschwankungen führen. Das richtige Vorgehen hängt vom Präparat ab.

„Meine Freundin nimmt das auch – das passt schon.“

Gerade hormonelle Präparate oder hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel wirken individuell. Was bei einer Person gut funktioniert, kann bei einer anderen unerwünschte Effekte auslösen.

„Grapefruitsaft ist doch gesund.“

Ja – aber nicht in Kombination mit allen Medikamenten. Grapefruit kann den Abbau bestimmter Wirkstoffe hemmen und deren Konzentration im Körper erhöhen. Das betrifft unter anderem einige Blutdruck- und Cholesterinpräparate.

„Das habe ich im Internet bestellt. Das ist doch identisch mit dem aus der Apotheke.“

Ähnlich aussehende Produkte sind nicht automatisch identisch. Herkunft, Lagerung und Dosierung sind entscheidend – und nicht immer transparent nachvollziehbar.

Medikamente wirken im Körper – unabhängig davon, ob sie rezeptpflichtig sind oder nicht. Eine fachliche Beratung sorgt für Sicherheit. Sprechen Sie uns an.

DAS INTERVIEW

„Der Körper verhandelt nicht – er reagiert.“

Mag. pharm. Magdalena Maria Adamer ist Pharmazeutin, Ernährungs- und Fitnesscoach sowie Leistungssportlerin. In der Apotheke verbindet sie wissenschaftliche Kompetenz mit praktischer Erfahrung und ist persönliche Ansprechpartnerin rund um Stoffwechsel, Gewichtsregulation und Training.



In der Fastenzeit wollen viele die Weihnachtsskilos loswerden. Was beobachten Sie dabei häufig?

Viele reduzieren ihre Kalorien stark und erhöhen gleichzeitig ihr Sportpensum. Das wirkt konsequent, ist für den Körper aber purer Stress. Ein großes Defizit kombiniert mit intensiver Belastung schwächt das Immunsystem, verschlechtert die Regeneration und kann den Stoffwechsel bremsen.

Das heißt, zu viel Ehrgeiz kann nach hinten losgehen?

Genau. Der Körper reagiert auf radikale Maßnahmen mit einem „Energiesparmodus“. Der Gesamtumsatz sinkt, Muskelmasse kann verloren gehen, und das Risiko für Nährstoffmangel steigt. Langfristig erschwert das die Gewichtsabnahme sogar.

Wie gelingt Gewichtsreduktion nachhaltig?

Nicht durch Extreme, sondern durch ein leichtes, kontrolliertes Kaloriendefizit, kombiniert mit ausreichend Eiweiß, um die Muskelmasse zu erhalten.

Gleichzeitig empfehle ich regelmäßige Bewegung ohne Überforderung. Besonders effektiv sind Aktivitäten an der frischen Luft und gezieltes Krafttraining.

Welche Rolle spielt die Ernährung abseits der Kalorienmenge?

Eine sehr große. Bewusstes Essen ist wichtiger als strenges Fasten. Ich rate dazu, stark verarbeitete Lebensmittel zu reduzieren und auf eine gute Nährstoffversorgung zu achten. Der Körper braucht Mikronährstoffe, um optimal zu funktionieren, besonders in Phasen der Umstellung.

Sie sprechen oft davon, dass der Körper nicht verhandelt. Was meinen Sie damit?

Der Körper reagiert auf das, was wir ihm geben. Auf Stress folgt Anpassung, aber nicht immer in die gewünschte Richtung. Wer ihn überfordert, bekommt Gegenreaktionen. Wer ihn intelligent unterstützt, wird mit Stabilität, Leistungsfähigkeit und nachhaltiger Veränderung belohnt.

Wie unterstützen Sie Kundinnen und Kunden dabei?

Als Pharmazeutin verbinde ich medizinisches Wissen mit Ernährungs- und Trainingskompetenz. Ich sehe mich als persönliche Gesundheitshotline: Bei Fragen zu Gewichtsreduktion, Stoffwechsel, Nährstoffversorgung oder sinnvoller Supplementierung entwickle ich maßgeschneiderte Strategien – individuell, alltagstauglich und nachhaltig.



MEIN TIPP

NICHT HÄRTER, SONDERN KLÜGER TRAINIEREN.

- Kalorien nicht radikal kürzen
- Protein gezielt einsetzen
- Regeneration bewusst einplanen
- Trends kritisch hinterfragen

15 UHR

EINBRUCH

Was langes Sitzen
im Körper auslöst



Am Nachmittag sinkt oft die Energie. Die Konzentration lässt nach, der Nacken wird schwer, der Kopf müde. Das ist kein Zufall. Langes Sitzen verändert messbar Stoffwechsel und Nervensystem. Wenn große Muskelgruppen über Stunden inaktiv bleiben, sinkt die Durchblutung. Der Blutzucker wird träger reguliert, die Sauerstoffversorgung reduziert sich, die Muskulatur bleibt in statischer Spannung. Der Körper ist nicht entspannt – er ist unbewegt.

Stilles Sitzen, aktive Stressreaktion

Konzentriertes Arbeiten aktiviert das Nervensystem. Auch ohne körperliche Belastung steigt die innere Anspannung. Normalerweise würde Bewegung helfen, diese Stresshormone wieder abzubauen.

Bleibt sie aus, entsteht ein paradoxer Zustand: mentale Aktivität bei körperlicher Inaktivität.

Das kann sich äußern in:

- Nachmittagsmüdigkeit
- Verspannungen
- Kopfdruck
- innerer Unruhe am Abend

WISSENSWERT

Bereits kurze Unterbrechungen von 3–5 Minuten pro Stunde verbessern die Durchblutung und unterstützen die Blutzuckerregulation.

Bewegung als Stoffwechselimpuls

Schon kleine Bewegungen aktivieren große Muskelgruppen – insbesondere Beine und Rücken. Dadurch steigt die Glukoseaufnahme in die Muskulatur, was den Blutzuckerlauf stabilisieren kann.

Auch die Gelenkflüssigkeit wird durch Bewegung verteilt. Das reduziert langfristig Steifheit und Belastungsgefühl.

Es braucht kein Workout. Aber es braucht Impulse.

Konkret umsetzbar

- Jede Stunde kurz aufstehen
- Telefonate im Gehen führen
- Treppen statt Aufzug
- Schultern und Brustwirbelsäule mobilisieren
- Mittagessen nicht direkt am Bildschirm



Wer viel sitzt, sollte außerdem auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten – leichte Dehydrierung verstärkt Müdigkeit und Konzentrationsabfall.

Der Büroalltag lässt sich selten vollständig verändern. Aber er lässt sich strukturieren.

Schon kurze, regelmäßige Bewegungsimpulse verbessern Durchblutung, Stoffwechsel und Konzentration.

Nicht das große Training am Abend entscheidet – sondern die kleinen Unterbrechungen im Laufe des Tages.





TABLETTEN IM KINDER- ZIMMER

Wenn sich Jugendliche Medikamente selbst besorgen.



Auf dem Schreibtisch liegt eine neue Packung Schmerzmittel. Im Mülleimer findet sich eine leere Blisterpackung, die niemand kennt. Oder im Rucksack steckt ein Verhütungsmittel aus einem Automaten. Viele Jugendliche kaufen heute Medikamente selbst - online oder direkt aus Verkaufsautomaten. Nicht aus Rebellion. Sondern weil es einfach ist. Für Eltern wirft das Fragen auf – und die sind berechtigt.

Was Jugendliche oft nicht wissen

Medikamente sind keine gewöhnlichen Produkte. Sie reagieren empfindlich auf Hitze, Feuchtigkeit und Temperaturschwankungen. Besonders hormonelle Präparate können durch hohe Temperaturen an Wirksamkeit verlieren – ohne dass es sichtbar ist.

Bei Onlinekäufen bleibt oft unklar:

- aus welchem Land das Produkt stammt
- wie lange es transportiert wurde
- unter welchen Bedingungen es gelagert wurde
- ob es sich um ein Original handelt

Auch Automaten werfen Fragen auf:

Wie lange lagert das Präparat dort? Wer kontrolliert Temperatur und Haltbarkeit regelmäßig?

Was von außen wie eine sichere Verpackung aussieht, sagt nichts über die Qualität im Inneren aus.

WISSENSWERT

Arzneimittel unterliegen in Apotheken strengen gesetzlichen Kontrollen –

von der Lieferkette bis zur Lagerung.

Der Unterschied zur Apotheke

In einer Apotheke wird geprüft, ob ein Arzneimittel in der konkreten Situation sinnvoll ist.

Dabei geht es nicht nur um das Produkt selbst, sondern um Zusammenhänge:

- Passt die Dosierung zum Alter?
- Gibt es Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten?
- Ist die Anwendung überhaupt geeignet?
- Sollten die Beschwerden ärztlich abgeklärt werden?

Diese Fragen stellt kein Automat. Und kein anonymes Onlineshop.

Orientierung statt Kontrolle

Wenn zu Hause plötzlich Medikamente auftauchen, geht es nicht darum, sofort Regeln aufzustellen. Sinnvoller ist es, Fragen zu stellen, die zum Nachdenken anregen.

Zum Beispiel:

„Weißt du, woher das Produkt stammt?“

„Wurde geprüft, ob es für dein Alter geeignet ist?“

„Wie wird sichergestellt, dass es richtig gelagert wurde?“

„Hast du dich dazu beraten lassen?“

Solche Fragen stellen nicht die Selbstständigkeit infrage – sie erweitern sie.

Jugendliche treffen zunehmend eigene Entscheidungen. Was oft fehlt, ist nicht Verantwortungsbewusstsein, sondern Hintergrundwissen. Der Unterschied zwischen einem anonym bestellten Produkt und einem geprüften Arzneimittel ist von außen nicht erkennbar.

Eine Apotheke bietet mehr als Zugang zu einem Präparat. Sie bietet geprüfte Lieferketten, kontrollierte Lagerbedingungen und eine fachliche Einschätzung zur individuellen Situation.

Eltern müssen nicht alles kontrollieren. Aber sie können den Rahmen setzen, in dem sichere Entscheidungen möglich werden.

Gesundheitliche Eigenständigkeit braucht Information – und verlässliche Anlaufstellen.

DARMTÄRCHHEIT

WENN DER KÖRPER LANGSAMER WIRD

Verdauung ist kein Gesprächsthema – bis sie nicht mehr funktioniert. Verstopfung betrifft Menschen jeden Alters. Bei manchen tritt sie gelegentlich auf, bei anderen wiederkehrend. Medizinisch spricht man von Verstopfung, wenn der Stuhlgang seltener als gewohnt erfolgt, starkes Pressen notwendig ist oder das Gefühl bleibt, nicht vollständig entleert zu sein. Entscheidend ist dabei weniger die Zahl der Toilettengänge – sondern die individuelle Veränderung.



Warum der Darm träge wird

Der Darm ist ein muskuläres Organ. Er bewegt seinen Inhalt durch rhythmische Kontraktionen weiter. Bleibt Bewegung aus – im Körper oder im Darm – verlangsamt sich dieser Prozess.

Häufige Einflussfaktoren sind:

- Bewegungsmangel
- unzureichende Flüssigkeitszufuhr
- ballaststoffarme Ernährung
- Stress
- bestimmte Medikamente

Auch hormonelle Veränderungen, Reisen oder ein veränderter Tagesrhythmus können die Darmbewegung beeinflussen.

WISSENSWERT

Ballaststoffe binden Wasser und erhöhen das Stuhlvolumen. Damit sie wirken können, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr notwendig.

Wenn es länger anhält

Gelegentliche Verstopfung ist unangenehm, aber meist harmlos. Bleibt sie jedoch bestehen, kann sie zu Hämorrhoiden, Reizungen oder Schmerzen führen.

Wichtig ist, nicht dauerhaft mit stark wirkenden Abführmitteln zu reagieren. Diese können bei langfristiger Anwendung die natürliche Darmbewegung beeinträchtigen.

Was wirklich hilft

Die Basis bleibt einfach – aber konsequent:

- regelmäßige Bewegung
- ausreichendes Trinken

- ballaststoffreiche Ernährung
- feste Zeiten für den Toilettengang

Probiotische Präparate können in bestimmten Situationen unterstützend wirken, insbesondere wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten ist – etwa nach Antibiotikatherapie.

Abführmittel aus der Apotheke können kurzfristig sinnvoll sein, sollten jedoch gezielt und nicht dauerhaft eingesetzt werden.

Verdauung reagiert sensibel auf Lebensstil und Rhythmus.

Wer Veränderungen ernst nimmt und nicht nur Symptome unterdrückt, unterstützt den Darm nachhaltig.



MAG. PHARM. BABAK GHADIRI
„Wenn Beschwerden anhalten
oder neu auftreten, beraten wir
Sie gerne individuell.“

Wenn der Kopf nicht zur Ruhe kommt (Mental Load)

DAUER-AN-SPANNUNG

Der Alltag läuft. Termine werden eingehalten. Aufgaben erledigt. Nach außen funktioniert alles. Und trotzdem fühlen sich viele Menschen dauerhaft angespannt. Nicht krank. Nicht akut belastet. Aber erschöpft. Dieses Gefühl hat einen Namen: Mental Load. Gemeint ist die unsichtbare Denkarbeit – das Planen, Organisieren, Mitdenken, Erinnern. Dinge, die selten auffallen, aber ständig im Hintergrund laufen. Der Körper reagiert darauf.



Wenn das Nervensystem im Dauerbetrieb ist

Unser Nervensystem kennt zwei Grundzustände: Aktivierung und Erholung. Im Idealfall wechseln sie sich ab. Belastung – Pause. Anspannung – Entspannung.

Bleibt die Aktivierung jedoch dauerhaft bestehen, steigt der Cortisolspiegel. Der Körper bleibt innerlich „wach“, auch wenn keine akute Gefahr besteht.

Typische Anzeichen:

- innere Unruhe
- flacher Schlaf
- Verspannungen
- Reizbarkeit
- das Gefühl, nie ganz abzuschalten

Man funktioniert – aber regeneriert nicht.

WISSENSWERT

Dauerstress ist nicht nur psychisch spürbar. Ein erhöhter Cortisolspiegel kann Schlaf, Immunsystem und Hormonhaushalt beeinflussen. Regeneration ist kein Luxus, sondern biologisch notwendig.

Warum „reiß dich zusammen“ nicht hilft

Mental Load ist keine Frage der Belastbarkeit. Es geht nicht um Schwäche, sondern um fehlende Erholungsphasen.

Viele Betroffene hören Sätze wie: „Du musst besser abschalten.“ „Mach doch einfach weniger.“

Doch das Nervensystem reagiert nicht auf gute Ratschläge. Es reagiert auf Signale von Sicherheit und Pause. Und diese müssen bewusst geschaffen werden.

Kleine Schritte mit Wirkung

Nicht jede Erschöpfung braucht sofort eine große Lösung. Oft helfen kleine, konsequente Veränderungen:

- feste Offline-Zeiten
- regelmäßige Bewegung
- bewusste Atempausen
- strukturierte Schlafzeiten

Manchmal kann auch gezielte Unterstützung sinnvoll sein – etwa Magnesium, pflanzliche Präparate oder eine Abklärung bei anhaltender Schlafstörung. Entscheidend ist die individuelle Situation.

INFOBOX

Was dem Nervensystem hilft

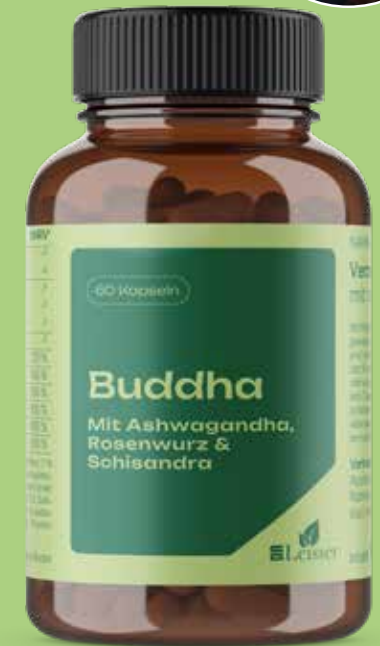
- Regelmäßige Pausen
- Bildschirmfreie Zeiten
- Bewegung im Tageslicht
- Ausreichend Schlaf
- Beratung bei anhaltender Erschöpfung

Nicht jede Müdigkeit ist ein Mangel. Und nicht jede Erschöpfung ist ein Burnout.

Aber wenn der Körper dauerhaft angespannt bleibt, lohnt es sich hinzusehen. Entscheidend ist nicht, einfach weiterzumachen. Sondern zu erkennen, wann Unterstützung sinnvoll ist. Genau dafür sind wir da - um gemeinsam zu überlegen, was jetzt wirklich hilft.



TIPP VON
MAG. PHARM.
CHRISTINA GART



Hilft die innere Balance wiederherzustellen.



INFOPOINT

Kinderwunsch

DEN KÖRPER BEWUSST VORBEREITEN

Ein Kinderwunsch ist ein neuer Abschnitt. Für viele beginnt er mit Fragen: Was kann ich selbst tun? Muss ich etwas einnehmen? Gibt es etwas zu beachten?

Eine **gute Vorbereitung** bedeutet nicht, möglichst viel zu verändern – sondern gezielt hinzusehen.

Folsäure wird bereits vor einer geplanten Schwangerschaft empfohlen, da sie wichtige frühe Entwicklungsprozesse unterstützt. Daher sollte rechtzeitig – idealerweise schon vor der Empfängnis – mit der Einnahme begonnen werden. Auch eine ausgewogene Versorgung mit weiteren Nährstoffen spielt eine wichtige Rolle, allerdings ohne pauschale Hochdosierungen oder Selbstexperimente.

Ebenso sinnvoll ist ein Blick auf bestehende Medikamente. Nicht jedes Arzneimittel ist in einer möglichen Schwangerschaft unproblematisch. Eine gemeinsame Durchsicht schafft Sicherheit und Klarheit.

Der allgemeine Gesundheitszustand beeinflusst ebenfalls die **hormonelle Balance**. Starkes Unter- oder Übergewicht, Nikotin oder dauerhafte Belastung können sich auf den Zyklus und die Fruchtbarkeit auswirken – bei Frauen wie bei Männern.

WISSENSWERT

Kinderwunsch betrifft immer beide. Auch Lebensstil und Medikation des Mannes können eine Rolle spielen.

Ein Kinderwunsch ist kein Leistungsprojekt. Es geht nicht darum, alles „perfekt“ zu machen.

Sinnvoll ist, bewusst vorzubereiten – statt planlos zu experimentieren. Persönliche Beratung hilft, individuelle Fragen zu klären und sinnvolle Schritte von unnötigen Maßnahmen zu unterscheiden.



Mag. pharm. Ilse Leisser von der Apotheke zum weißen Engel in Retz begleitet seit vielen Jahren Menschen in dieser Lebensphase. Als Pharmazeutin, Mutter und Großmutter arbeitet sie eng mit Hebammen zusammen und verbindet fachliche Kompetenz mit einem ganzheitlichen Blick auf diese besondere Zeit.



Die ausgesuchten Kräuter in dieser Teemischung wirken harmonisierend und sind eine gute Begleitung auf dem Weg zur Schwangerschaft.



ALLERGIEN

Was jetzt wirklich hilft

Allergische Beschwerden fühlen sich oft wie eine Erkältung an: Die Nase läuft, die Augen brennen, der Kopf ist schwer. Anders als bei einem Infekt klingen die Symptome jedoch nicht ab. Ursache ist eine Überreaktion des Immunsystems, das harmlose Stoffe wie Pollen als Bedrohung einstuft. Dabei wird Histamin freigesetzt, was zu Nies- und Juckreiz, geschwollenen Schleimhäuten und Müdigkeit führt.

Warum Beschwerden intensiver wahrgenommen werden

Gerade in städtischen Regionen treffen Pollen auf Luftschadstoffe. Dadurch kann ihre Reizwirkung verändert werden. Gleichzeitig beginnt die Pollensaison oft früher und dauert länger als noch vor einigen Jahrzehnten.

Für Betroffene bedeutet das vor allem eines: weniger symptomfreie Phasen.

WAS JETZT SINNVOLL IST

• Frühzeitig reagieren

Wer typische Beschwerden kennt, sollte nicht erst warten, bis die Symptome stark ausgeprägt sind. Ein

rechtzeitiger Beginn geeigneter Maßnahmen kann die Belastung deutlich reduzieren.

• Regelmäßigkeit beachten

Bestimmte Nasensprays entfalten ihre volle Wirkung nur bei konsequenter Anwendung über mehrere Tage.

• Schleimhäute unterstützen

Isotonische Salzlösungen können helfen, Pollen mechanisch zu entfernen und die Nasenschleimhaut zu pflegen.

• Belastung im Alltag reduzieren

Haare abends waschen, Kleidung nicht im Schlafzimmer lagern und Wohnräume regelmäßig lüften – einfache Maßnahmen können die Allergenmenge

in Innenräumen verringern.

• Therapie individuell abstimmen

Nicht jedes Präparat ist für jede Lebenssituation gleich geeignet. Alter, Begleitmedikation und Art der Beschwerden spielen eine Rolle.

Allergie ist keine Kleinigkeit – auch wenn sie saisonal auftritt.

Richtig eingeordnet und passend begleitet, lassen sich Beschwerden jedoch meist gut kontrollieren. Wenn Sie unsicher sind, welche Optionen für Sie sinnvoll sind, sprechen Sie uns an. Gemeinsam finden wir eine Lösung, die zu Ihrer Situation passt.



Linderung bringt
Schwarzkümmelöl



GESUNDHEIT BRAUCHT MEHR ALS NUR DATEN



Früher hat man Symptome gegogelt. Heute fragt man eine KI.

Die Antworten kommen sofort. Strukturiert, sachlich, oft erstaunlich präzise. Künstliche Intelligenz erklärt Beipackzettel, ordnet Beschwerden ein und liefert mögliche Ursachen in Sekunden. Das ist beeindruckend. Und hilfreich. Doch bei aller digitalen Kompetenz bleibt eine entscheidende Frage:

Was passiert nach der Information?

Eine KI stellt Daten zusammen. Sie berechnet Wahrscheinlichkeiten. Sie formuliert Einschätzungen auf Basis von Studien und Mustern.

Was sie nicht kann: Verantwortung übernehmen.

Sie weiß nicht, welche Medikamente Sie zusätzlich einnehmen. Sie kennt Ihre Vorgeschichte nicht. Sie sieht nicht, ob Sie erschöpft wirken oder unsicher sind.

Und sie trägt keine Konsequenzen, wenn eine Empfehlung nicht passt.

Wenn Sie mit einer Frage zu uns kommen, geht es nicht nur um ein Symptom. Es geht um Zusammenhänge. Um Wechselwirkungen. Um Dosierungen. Um individuelle Reaktionen. Manchmal auch um Sorgen, die hinter einer scheinbar einfachen Frage stehen.

Wir hören zu.

Wir fragen nach.

Wir wägen ab.

Verantwortung bedeutet für uns, nicht einfach das Naheliegendste zu empfehlen, sondern das Sinnvollste. Manchmal heißt das auch, von etwas abzuraten. Oder klar zu sagen, dass eine ärztliche Abklärung wichtig ist.

Digitale Informationen können Orientierung geben. Aber sie ersetzen kein Gegenüber, das mitdenkt und mitträgt.

Gerade wenn man online viele unterschiedliche Antworten findet, entsteht oft mehr Unsicherheit als Klarheit. Genau hier braucht es jemanden, der sortiert und einordnet – nicht allgemein, sondern persönlich.

Künstliche Intelligenz ist ein Werkzeug. Sie kann unterstützen. Sie kann vorbereiten.

Aber sie übernimmt keine Haftung. Keine Sorgfaltspflicht. Keine Verantwortung.

Das tun wir.

Gesundheit ist mehr als eine schnelle Antwort. Sie ist Vertrauen, Erfahrung und sorgfältige Begleitung.

Und manchmal beginnt alles mit einem einfachen Satz:
„Schauen wir uns das gemeinsam an.“



Dr. Klaus Leisser im Gespräch



Das Team stand natürlich im Mittelpunkt



Moderator Michael
Fleischhacker &
Dr. Klaus Leisser



Mag. pharm. Ilse Leisser



Das Interesse war sehr groß...



Für das leibliche
Wohl war gesorgt



Wow!



Mit musikalischer Begleitung



Eröffnung mit Weitblick – Neuer Gesundheitsraum in Döbling

Mit großem Interesse und zahlreichen Gästen feierten wir die Eröffnung unserer neuen Apotheke in Döbling. Der starke Andrang zeigte eindrucksvoll, wie groß der Wunsch nach moderner, persönlicher Gesundheitsberatung ist.



Mag. pharm. Jing Hu

Im Fokus des Abends standen Telemedizin und Epigenetik – zwei Themen, die verdeutlichten, wie sich medizinische Versorgung weiterentwickelt und wie wichtig die Verbindung von Innovation und individueller Betreuung ist.



Dr. Valerie Leisser

Wir danken allen Besucher:innen für ihr Interesse, ihr Vertrauen und den inspirierenden Austausch.



Peter Kurz und Mitarbeiter



Zu gewinnen gab's auch einiges ...



INFO
POINT



MÄRZ
20% RABATT
€ 23²⁴
€-29,05

DR. LEISSER
Allergofree
60 Stück



MÄRZ
20% RABATT
€ 16⁸⁸
€-21,10

DR. LEISSER
Schwarzkümmelöl
60 Stück



MÄRZ
20% RABATT
€ 19⁴⁴
€-24,30

DR. LEISSER
Zinkpicolinat
60 Stück



APRIL
20% RABATT
€ 16⁸⁰
€-21,00

DR. LEISSER
Probiotic Kids Gummies
60 Stück



APRIL
- 3 €
€ 29⁹⁵
€-32,95

Biogelat
UroAkut D-Man+Cranberry
10 Stück



APRIL
- 5 €
€ 48⁹⁵
€-53,95

Biogelat
UroAkut D-Man+Cranberry
20 Stück



MÄRZ
- 2 €
€ 17⁸⁵
€-19,85

Traumeel
Gel
100 g



MÄRZ
- 2 €
€ 17⁸⁵
€-19,85

Traumeel
Salbe
100 g



MÄRZ
- 3 €
€ 29⁹⁵
€-32,95

Biogelat
UroAkut D-Man+Cranberry
10 Stück



MAI
20% RABATT
€ 23⁴⁴
€-29,30

DR. LEISSER
Beauty Kollagen Sticks
20 Stück



MAI
20% RABATT
€ 24⁴⁰
€-30,50

DR. LEISSER
Hyaluronsäure
60 Stück



MAI
20% RABATT
€ 21⁴⁴
€-26,80

DR. LEISSER
Beauty Kollagen Gummies
180 g



MÄRZ
- 5 €
€ 48⁹⁵
€-53,95

Biogelat
UroAkut D-Man+Cranberry
20 Stück



APRIL
20% RABATT
€ 21³⁶
€-26,70

DR. LEISSER
Probiotic
60 Stück



APRIL
20% RABATT
€ 26⁴⁸
€-33,10

DR. LEISSER
Probiotic Kids
30 ml



MAI
10% RABATT
€ 8²⁸
€-9,20

Octinisept
Wundgel
20 ml



MAI
- 2 €
€ 15⁹⁵
€-17,95

Magnesium Verla
Filmtabletten
100 Stück

Rätsel knacken und gewinnen!

1. Preis: Ein Apple iPad
2. & 3. Preis: Je eine Packung Magnesium Sticks und Zuckerstop unserer Marke DR. LEISSER



Nagelpflege	Datennetz	Almhirt	Hauch	Einsiedler
Signalweste	Kaviar	Zeitfrage	Zahigröße	6
Hilfsanker	2			
Vorname				
Mitte	11	Filmtheater	Boot	
10		Sharon		8
Girlande	Fürstentum	Zweirad		
	Heckflügel			
7			Staat in Afrika	Baltisches Meer
Kultbild	Beschwerde	Erotikfilm		9
		Samt		
			Böschung	Faserrest
Melodisch	4		3	
Teilweise				
		5	Gewürz	12
Boten				
Preis				
1		Mull		

Die Gewinner werden unter allen richtigen Einsendungen ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, und eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Viel Glück – vielleicht halten Sie schon bald Ihr neues iPad in den Händen!

So machen Sie mit:
Haben Sie das Lösungswort? Dann senden Sie es uns per E-Mail an info@bewusstxund.at und geben Sie bitte auch Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer an. Einsendeschluss: 22.05.2026



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 Hoff-

nung, Apotheke zum weißen Engel, Billroth Apotheke, Campus Apotheke, Citygate Apotheke, Wienerberg Apotheke, Bären Apotheke, Apotheke an der Kettenbrücke, Rosenhügel Apotheke, St. Martin Apotheke, Cottage Apotheke, Apotheke Döbling
PROJEKTL EITUNG & REDAKTION:
Dr. Elke Gruber, Unternehmensberatung,

Gergasse 22/1, 2391 Kaltenleutgeben, Nachdruck nur mit Angabe der Quelle gestattet. GESTALTUNG: Frisch aus der ILKAREI. DRUCK: druck.at Druck- und Handels-ges. mbH. FOTOS: Barbara Wirll, Wirll Photo, unsplash, freepiK, midjourney Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers

*Noch mehr
Gesundheit?*



Mit dem
Bewusst X'und
Online-Shop.

