



Wir starten  
in den  
Frühling!



Mag. pharm. Tatjana Stojcic



Mag. pharm. Mehran Davoudi



Mag. pharm. Patrick Maly



Mag. pharm. Sascha Danner



Mag. pharm. Pia Tschiderer



Mag. pharm. Peter Gröschl



Mag. pharm. Lydia Steininger



Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser



Mag. pharm. Ilse Leisser



Mag. pharm. Aida Larijani



Mag. pharm. Christina Gart

## X'undheit mal II

In den Bewusst X'und-Apotheken setzen sich kompetente Gesundheits-expert:innen mit viel Leidenschaft für Ihr Wohlbefinden ein. Entdecken Sie auf den folgenden Seiten, wie facettenreich das Thema Gesundheit ist.

# Das muß mal gesagt sein ...



Mag. pharm. Christina Gart

**E**s ist wie bei der Zeugnisverteilung: Bewertungen im Internet zeigen, ob wir die hohen Erwartungen unserer Kunden erfüllen. Statt guten Noten gibt es Sterne: 3,9 von maximal 5 glänzen auf unserer Google-Seite. Darauf sind wir richtig stolz und überwältigt von den vielen positiven Rückmeldungen. Danke, dass Sie sich Zeit nehmen, über Ihr Kundenerlebnis in der Apotheke an der Kettenbrücke zu berichten. Lesen Sie, was unsere Kunden schreiben:

*"So freundlich bin ich schon lange nicht mehr betreut worden! Danke Frau Mag. Gart für die schnelle Besorgung meiner Medikamente. Absolut 5 Sterne!"*

*"Irgendwie hatte ich heute ein medizinisches Problem, welches mit Ausdauer und Raffinesse in dieser Apotheke sehr schnell und unbürokratisch gelöst wurde. In diesem Sinne vielen Dank an die Geschäftsleitung und Mit-*

*arbeiter, die mir aus meiner Misere geholfen haben. Bitte so weitermachen!!"*

*"Sehr freundliche Angestellte, gut sortiert und sollte etwas fehlen, wird es flott bestellt! Sehr zufrieden!"*

*"Beste Beratung. Ob klassisch oder alternativ. Die Chefin nimmt sich persönlich Zeit für jeden Kunden. Top Empfehlung!"*

*"Ich bin beeindruckt von der Freundlichkeit und Geduld der Mitarbeiter dieser Apotheke. Für ein nicht lieferbares Medikament wurde schnell Ersatz gefunden und noch am selben Tag für mich bestellt und geliefert.*

*Außerdem erhielten meine Kinder und ich ein kleines Geschenk (Valentinstag). Der Kunde ist hier im wahren Sinne des Wortes König – ich komme gerne wieder!"*

*"Neuübernahme Ende 2022. Frau Mag. Gart hat mich top beraten und konnte mir trotz Lieferschwierigkeiten innerhalb kürzester Zeit dringlich benötigte*

*Medikamente organisieren. Insgesamt macht das Team einen sehr kompetenten und engagierten Eindruck! Sehr zu empfehlen!"*

*"Das ist meine neue Lieblingsapotheke! Frau Mag. Gart hat ein großes medizinisches Wissen. Sie sieht den Menschen ganzheitlich und empfiehlt supplementär zur Schulmedizin alternative Produkte, die meiner Familie schon sehr geholfen haben. DIE KETTENBRÜCKENGASSE IST EIN MUSS! Die Mitarbeiter sind alle sehr freundlich und nett! DANKE FÜR EUREN TÄGLICHEN EINSATZ!"*

*"Beste Apotheke! So hilfsbereit und einfühlsam."*

*"Unglaublich hilfsbereit und kompetent in fachlicher Hinsicht. Danke!"*



# Mamas, die Familien- manager

Mag. pharm. Aida Larijani



## Und schlafen sollte ich auch einmal...

Berufstätige Mütter sind oft rund um die Uhr ausgelastet, sieben Tage die Woche, 52 Wochen im Jahr. Wichtig zu wissen: Mamas Wohlbefinden ist entscheidend für die gute Entwicklung des Kindes.

Alte Rollenbilder haben ausgedient: Frauen sind erfolgreich im Beruf und von Männern wird erwartet, dass sie sich um Kinder und Haushalt kümmern. Und doch bleibt im Alltag vieles an den Müttern hängen. Die Anforderungen häufen sich, auf keinen Fall soll aber das Kind unter den Belastungen leiden. Das ist kein Programm für

ein, zwei Jahre. Kinder ins Leben zu begleiten, dauert jahrelang – und wer während dieser Zeit nicht auf Selbstschutz und Kräfteverteilung achtet, droht in eine Krise zu schlittern.

## Eine gute Mutter sein – wie geht das?

Kinder entwickeln Sicherheit und Vertrauen, wenn sie psychisch stabile und emotional gesunde Eltern erleben. Deshalb ist es für Mütter (und Väter) so wichtig, auf ihre individuellen Bedürfnisse zu achten.

Die Kunst besteht darin, das richtige Gleichgewicht zwischen Autonomie und Obhut zu finden. Erfahrene

Eltern geben ihren Kindern die Freiheit, Dinge auszuprobieren und eigene Ziele zu verfolgen.

Kinder lernen durch das, was man ihnen vorlebt. Viel wichtiger als „Habe ich dir nicht schon hundertmal gesagt...?“ ist ein entspannter Alltag mit Werten, die sich für Eltern und Kinder gut und richtig anfühlen.

Papa, bitte übernehmen! Stillen kann er zwar nicht, aber sonst alles genauso gut wie Mama. Väter dürfen ihren Beitrag zur Kinderbetreuung leisten, das tut allen gut und Mama kommt zu ihrer verdienten Me-Time.



**DR. LEISSER Antistress**  
Hilft beim Entspannen und erhöht die Belastbarkeit. Vitamine des B-Komplexes fördern starke Nerven und Stressbewältigung. L-Tryptophan und 5-Hydroxytryptophan sind Vorstufen von Serotonin, dem Glückshormon.



**DR. LEISSER Mental Fit**  
Für Gedächtnis und Konzentration. Kombination aus Cholin und Wirkstoffen aus Ginkgo biloba, Rhodiola rosea und Griffonia simplicifolia unterstützt die Funktion von Nerven- und Gehirnzellen.



# Von Frau zu Frau

Mag. pharm. Tatjana Stojcic

Liebe Damen, es gehört einmal gesagt: Uns ist kein Frauenleiden fremd und es ist uns eine Ehre, Sie mit unserem Gesundheitswissen durch ein ganzes Leben mit seinen Höhen und Tiefen zu begleiten.

Oft sind es die Frauen, die sich um das Wohlbefinden der anderen kümmern. Aber wie geht es der eigenen Gesundheit? Die Apotheke ist der richtige Ort, um diskret und vertraulich gesundheitliche Probleme anzusprechen. Einige für Frauen wichtige Gesundheitsthemen stellen wir hier vor:

• **Pubertät:** Von Hautunreinheiten bis zu Verhütung – wir beraten freundlich und einfühlsam.

• **Menstruation:** Schmerzen und andere Beschwerden lassen sich mit verschiedenen Methoden wirksam lindern.

• **Blasenentzündung:** Schnelle Hilfe ist die beste Hilfe! Wir wissen, wie...

• **Scheidengesundheit:** Wir geben kompetente Tipps für ein gesundes Scheidenmilieu.

• **Starker Rücken:** Gegen Rückenschmerzen kann man viel tun. Am besten gleich beginnen!

• **Rundum wohlfühlen:** Der beste Weg zum Wohlfühgewicht und zu einem positiven Körpergefühl führt durch unsere Apotheke.

• **Friedlich schlafen:** Nach einem anstrengenden Tag tut es gut, nachts Erholung zu finden. Sanfte natürliche Mittel helfen beim Einschlafen.

• **Schwangerschaft:** Gesund und gut gelaunt durch die Schwangerschaft: Wir begleiten durch spannende neun Monate.

• **Stillzeit:** Muttermilch ist das Beste für Ihr Baby. Wir unterstützen Sie mit Stilltees und Pflegeprodukten für die strapazierte Brust.

• **Baby und Kleinkind:** Wenn das Bäuchlein zwickt und die Zähnchen drücken – besuchen Sie uns mit Ihrem Baby in der Apotheke.

• **Menopause:** Mit uns kommen Sie gut durch die Wechseljahre. Wir wissen, was bei lästigen Beschwerden hilft.

• **Osteoporose:** Mit starken Knochen macht Bewegung bis ins hohe Alter Spaß. Besonders wichtig sind Calcium und Vitamin D.

Frauengesundheit ist unsere Mission – wir haben für Ihre Fragen ein offenes Ohr.



DR. LEISSER D-Mannose  
Unterstützt bei Harnwegsinfekten und Blasenentzündungen.



DR. LEISSER  
Frau Sein  
Unterstützend im Klimakterium.

DR. LEISSER  
Narbenpflegeöl  
Zur punktuellen Massage unelastischer Haut, vor allem nach Operationen, auch bei Kaiserschnitt.



DR. LEISSER  
Babywunschtee  
Kann bei Kinderwunsch die Empfängnis unterstützen.



**V**ormittags laufen Kopf und Kreativität zu Höchstleistungen auf, mittags die Beine! Die bewegte Mittagspause gilt als Geheimtipp für alle, die ihre Fitnessseinheit am liebsten tagsüber einschieben. Weder Morgensport noch Mitternachts-Workout sind Ihr Ding? Dann haben wir eine gute Nachricht: Sport in der Mittagspause hat viele Vorteile und bringt einen Konzentrationsschub für die Meetings am Nachmittag.

Was spricht für den Sport in der Mittagspause?

- Bewegung in der Mittagspause ist ideal für Berufstätige, die viel sitzen.
- Regelmäßiges Training schützt vor verschiedenen Krankheiten.
- Sport während der Mittagspause versorgt das Gehirn mit frischem Sauerstoff und Energie.
- Es hilft, die Kondition zu verbessern und den Hunger zu zügeln.

Die Campus Apotheke liegt im Austria Campus, in der Nähe des Wiener Praters und des Augartens. In der Umgebung sind die Bedingungen für eine Laufrunde in der Mittagspause ideal.



**DR. LEISSER**  
**Magnesium Brausetabletten**  
 Mehr Power durch Magnesium. Magnesium ist ein lebenswichtiges Mineral für die normale Muskelfunktion und hilft, Müdigkeit zu verringern. Es unterstützt auch das Nervensystem und die psychische Funktion.



**DR. LEISSER**  
**Spermidin**  
 Voller Energie und Vitalität durch den Tag. Spermidin imitiert die positiven gesundheitlichen Effekte des Fastens und fördert den Selbstreinigungsprozess der Zellen.

# Sport statt Spaghetti

Mag. pharm. Mehran Davoudi





**V**egane Ernährung ohne Fleisch und Tierprodukte liegt im Trend. Aus gesundheitlichen Gründen spricht vieles für die rein pflanzliche Ernährung – wenn man die Nährstoffzufuhr richtig plant.

#### Was spricht für die vegane Ernährung?

Ernährt man sich auf rein pflanzlicher Basis, so kann dies die Herzgesundheit fördern, Entzündungen verringern, das Krebsrisiko senken und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern.

#### Eiweiß aus pflanzlichen Quellen

Eine gut geplante vegane Ernährung liefert genauso viel Protein wie tierische Lebensmittel. In pflanzlichen Lebensmitteln stecken aber nicht alle essentiellen Aminosäuren auf einmal, weshalb eine Vielfalt von verschiedenen Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen

und Vollkornprodukten verzehrt werden sollte. **Was ist mit B12 und Eisen?** Fast alle Nährstoffe sind auch in pflanzlichen Lebensmitteln ausreichend enthalten. Augenmerk sollte man bei veganer Ernährung aber auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 und Eisen legen. Linsen und grünes Blattgemüse enthalten Eisen, allerdings ist das Mineral aus pflanzlichen Quellen für den Körper nur eingeschränkt verfügbar. Um einen Eisenmangel zu vermeiden, wird die Einnahme zusätzlicher Nahrungsergänzungsmittel empfohlen.

#### Tipp: Ausgewogene Versorgung mit B-Vitaminen

Die Vitamine des B-Komplexes erfüllen zahlreiche Funktionen im Stoffwechsel. Ist man leicht reizbar, antriebslos oder ständig müde und erschöpft, hilft der B-Komplex, die Nerven

zu stärken, die Stimmung zu heben und wieder in Schwung zu kommen. Auch die Gehirnleistung wird durch B-Vitamine unterstützt.



# Kein Fleisch, na und?

Mag. pharm. Lydia Steininger



DR. LEISSER Vitamin B12 500  
Für eine optimale Vitamin B12-Versorgung

# "Meine Oma weckte die Liebe für die Apotheke"

Mag. pharm. Pia Tschiderer



Seit September 2023 berät die gebürtige Salzburgerin Mag. pharm. Pia Tschiderer Kunden in der Adler Apotheke in Wien.

Die junge Pharmazeutin ist als Aspirantin tätig und wendet ihr beim Studium an der Universität Wien erworbenes Fachwissen in der Praxis an. Zu ihren Aufgabengebieten zählen die Anfertigung magistraler Zubereitungen wie beispielsweise Cremes, Suppositorien und Kapseln, die Herstellung von Pflanzenextrakten, die Identitätsprüfung von Rohstoffen und die Beratung von Kunden.

„Besonders spannend finde ich es, zu Gesundheitsthemen zu recherchieren und wissenschaftlich fundierte Auskünfte zu geben“, erzählt

Pia Tschiderer. Wirkt sich ein bestimmtes Arzneimittel auf den Kinderwunsch aus? Darf man dieses Arzneimittel mit jenem kombinieren? Was hilft am besten bei einer Reizblase? Täglich ist sie mit neuen Fragen konfrontiert und die Aspirantin nimmt sich für jedes Anliegen Zeit.

Als Apothekerin trägt sie viel zum gesundheitlichen Wohlergehen der Kunden bei: „Wir erklären, welche Wirkstoffe ein Arzt verschrieben hat und wie die Arzneimittel wirken“, sagt Mag. Tschiderer. Besonders wichtig findet sie die Aufklärung zu verschriebenen Medikamenten, um Doppelmedikation und unerwünschte Wechselwirkungen zu vermeiden.

Die Begeisterung für die Pharmazie weckte die Großmutter in ihr. „Sie war selbst Apothekerin und wenn wir durch den Wald spazierten, zeigte sie mir verschiedene Arzneipflanzen und erklärte mir deren Wirkung“, erinnert sich Pia Tschiderer. Ihre damals entdeckte Liebe zu den Heil- und Arzneipflanzen pflegte sie auch während des Studiums: Als Studienassistentin arbeitete sie am Department für Pharmakognosie und mikroskopierte als Tutorin mit Studierenden im Labor.

In der Adler Apotheke hat sie den idealen Arbeitsplatz für ihr Praxisjahr gefunden. „Ich bin froh, dass ich hier wertvolle Erfahrungen sammeln darf“, freut sich Pia Tschiderer.



# Immunsystem außer Rand und Band

Mag. pharm. Patrick Maly



Die Nase rinnt, die Augen jucken, der Hals kratzt: Pollen-Allergiker machen gerade schwere Zeiten durch. Wenn im Frühling Gräser und Bäume blühen, schwirren Pollen milliardenfach durch die Luft. Bei manchen Menschen lösen diese winzigen Partikel allergische Reaktionen aus: Das Immunsystem interpretiert die an sich harmlosen Stoffe als gefährliche Eindringlinge und fährt das Abwehrsystem hoch. Antikörper werden gebildet, Abwehrreaktionen ausgelöst und der Entzündungsbotenstoff Histamin freigesetzt. Es kommt zu den gefürchteten Allergiesymptomen wie Rötungen, Juckreiz, Niesen, Husten

oder tränenden Augen. Jeder Vierte in Österreich ist bereits von einer Allergie betroffen. In 80% der Fälle handelt es sich um eine Pollenallergie.

## Wie lassen sich die Allergie-Symptome lindern?

- **Antihistaminika** blockieren den Botenstoff Histamin und wirken abschwellend.
- **Kortison** befreit die Nase und wirkt entzündungshemmend.
- **Nasen- und Augentropfen** lindern allergisch bedingte Beschwerden.
- **Asthmaspray** wird verwendet, wenn die Allergie

einen „Etagenwechsel“ vollzogen hat: Die allergische Reaktion breitet sich bei manchen Betroffenen von der Nasenschleimhaut auf die Bronchien aus.

In der Wienerberg Apotheke bildet die Mikroimmuntherapie einen Ansatz, um das entgleiste Immunsystem wieder auf Schiene zu bringen. Bei dieser Therapie werden hoch verdünnte immuneigene Substanzen verwendet, die im Einklang mit physiologischen Reaktionsabläufen des Immunsystems stehen. Nützen Sie bei Allergieverdacht unsere Fachberatung.



DR. LEISSER **Allergofree**  
Gut gewappnet gegen Allergien.  
Allergie-Geplagten wird schon vor dem Auftreten von Symptomen die Einnahme von Tragantwurzel-Extrakt empfohlen.

**D**ie Natur erwacht, aber Sie fühlen sich schlapp? Hier sind ein paar Tipps, um aktiv zu werden:

**Ernährung:** Probieren Sie eine Woche lang eine Basendiät aus, indem Sie säurebildende Lebensmittel wie Wurst und Süßigkeiten durch Obst, Gemüse, Kartoffeln, Nüsse, Keimlinge und Kräuter ersetzen.

**Bewegung:** Tanken Sie frische Luft und bringen Sie Ihren Stoffwechsel in

Schwung durch Aktivitäten in der Natur, während die Sonne Ihre Vitamin-D-Produktion anregt.

**Wasser trinken:** Genießen Sie das gesunde Trinkwasser aus der Leitung, das Ihre Nierenfunktion unterstützt, den Blutdruck reguliert und die kognitive Leistungsfähigkeit stärkt.

**Kalt-warm Anwendungen:** Saunabesuche und Kneippanwendungen fördern die Durchblutung und stärken das Immun-

system, während sie Ihre Haut beleben und erneuern. Alternativ können Sie Ihren Körper auch mit einer Bürste behandeln, um die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben.

**Kräuter:** Nutzen Sie die heilkräftigen Kräuter, die Mutter Natur im Frühling bietet. Brennnesseln sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Flavonoiden, und Brennnessel-Saft oder -Tee sind eine ideale Ergänzung für Ihre Frühjahrskur.

# Vom Frühling wachgeküsst!

Mag. pharm. Sascha Danner



**FRÜHLINGSKRÄUTER**  
Konzentrat  
*Unterstützend bei Kuren zur Entgiftung, Entschlackung und zur Gewichtsreduktion.*



**DR. LEISSER**  
Basenpulver  
*Für einen normalen Säure-Basen-Haushalt.*



**DR. LEISSER**  
Artischocke + Mariendistel  
*Artischocke fördert die Fettverdauung und lindert Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und Krämpfe im Oberbauch. Mariendistel hat eine leberschützende und -regenerierende Wirkung.*

# Die Kleinsten verdienen nur das Beste

Mag. pharm. Ilse Leisser



Als Mutter, Großmutter und Apothekerin mit mehr als 50-jähriger Berufserfahrung kenne ich die Wünsche und Sorgen werdender und seiender Mütter um die Pflege ihrer Babys.

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.

Meine Vision waren handgerührte Mama & Baby Produkte mit erstklassigen, biologischen Zutaten, ohne chemische Zusatzstoffe. In einem großartigen und

erfahrenen Team aus Hebammen und Pharmazeuten haben wir gemeinsam unsere 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.

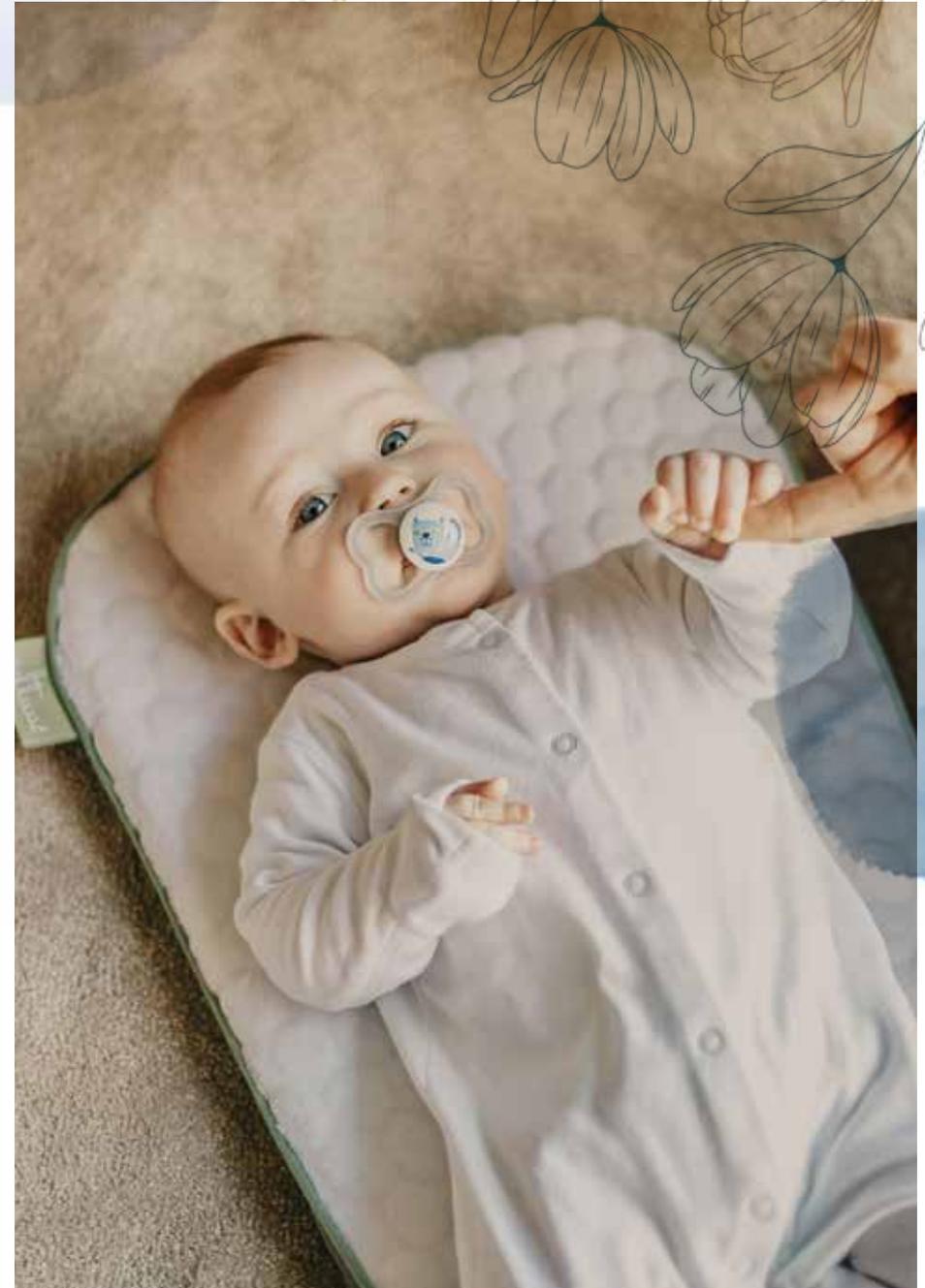
Ich freue mich, mit AMATIS Mama & Baby nun eine Naturkosmetiklinie geschaffen zu haben, die den besonderen Ansprüchen von zarter sensibler Haut von Mama & Baby gerecht wird.



DR. LEISSER AMATIS **Reinigungsöl**. Mit Mandelöl, Kokosöl und ätherischem Lavendelöl reinigt das Reinigungsöl nicht nur schnell und sanft den Babykörper und Popo, sondern pflegt auch gleichzeitig die sensible Haut.



DR. LEISSER AMATIS **Popocreme**. Pflegende und schützende Creme für den empfindlichen Windelbereich.



# Dem inneren Schweinehund davon laufen

Mag. pharm. Peter Gröschl

## Marathon-Termine 2024

- Linz Donau Marathon: 7. April
- Wien Marathon: 21. April
- Salzburg Marathon: 15. Mai
- Herzogenburg Marathon: 18./19. Mai
- Internationaler Wachau Marathon: 15. September
- Blaufränkischland Marathon: 5. Oktober
- Graz Marathon: 13. Oktober



DR. LEISSER **Amino Sport**  
Für eine optimale sportliche Leistung. B Vitamine tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei und unterstützen den normalen Energiestoffwechsel. Aminosäuren fördern Muskelaufbau und Muskelregeneration.

Drei Monate dauert es, bis sportlich Untrainierte fit für einen 10-Kilometerlauf sind – Gesundheit vorausgesetzt. Ein Marathon ist da noch einmal eine ganz andere Dimension.

Um die 42,195 Kilometer zu überstehen, braucht es eine intensive Vorbereitung. Man sollte bereits mindestens 1,5 Jahre lang regelmäßig gelaufen sein, um dieses Projekt in Angriff zu nehmen. Im intensiven Training vor einem Marathon muss man wenigstens drei Monate lang wöchentlich auf ein Laufpensum kommen, das in etwa der Marathon-Distanz entspricht.

Auch sollte man zur Vor-

bereitung einige Male zumindest drei Viertel der Marathonstrecke gelaufen sein.

Für diese Strapazen wird man beim Marathon selbst mit einem Grenzerlebnis belohnt. Man geht in der euphorischen Menge hunderter oder tausender Läufer:innen an den Start, spult Schritt für Schritt, Meter für Meter ab. Vom Straßenrand wird zugejubelt, das motiviert. Und doch ist es hart, sehr hart. Der Körper leidet, der Geist will aufgeben.

Wer die Willensstärke und Selbstüberwindung aufbringt, bis zum Ziel durchzuhalten, ist tatsächlich ein Sieger und bereit für viele

andere Herausforderungen im Leben.

## Mineralstoffverlust ausgleichen.

Zwischen 1,5 und 3 Liter Schweiß können bei sportlichen Höchstleistungen pro Stunde ausgedünstet werden, normalerweise liegt der Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen bei ca. 600 Milliliter pro Tag. Mit dem Schweiß werden Mineralstoffe wie Natrium, Chlor, Kalium und Magnesium ausgeschieden. Sind die Mineralstoffverluste zu groß, kann es zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. Achten Sie daher bei sportlichen Aktivitäten auf eine optimale Mineralstoff-Zufuhr.

# Apple iPad gewinnen!



Entschlüsseln Sie das Lösungswort und sichern Sie sich die Chance auf einen fantastischen Gewinn! Mit etwas Glück gehört der Preis schon bald Ihnen.

Ihr Gewinn:

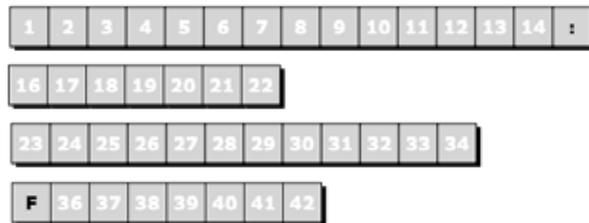
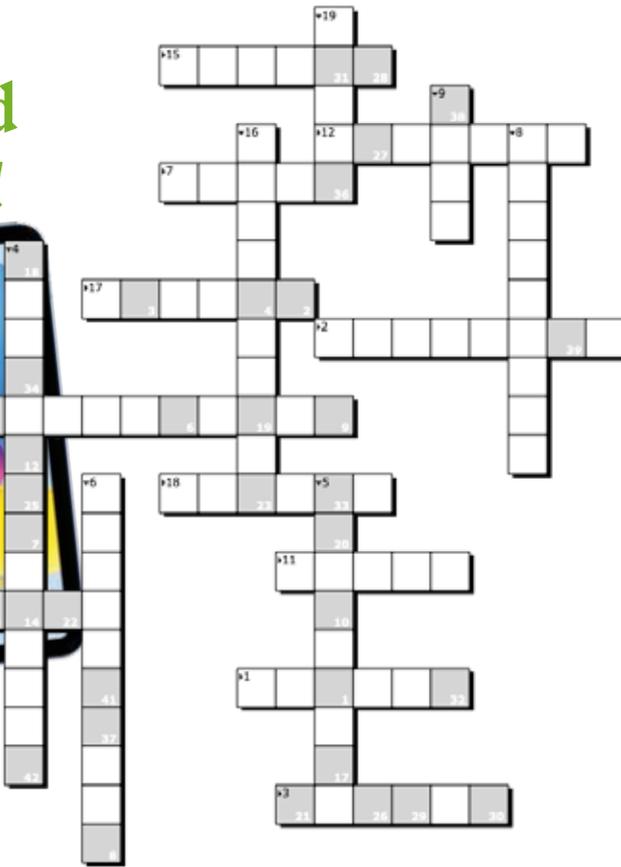
1. Preis: Ein Apple iPad.

2. & 3. Preis

Je eine Packung COLLAGEN DRINK und IMMUN+ CISTUS unserer Marke Dr. Leisser.

Haben Sie das Lösungswort? Dann senden Sie es uns bitte an: [info@bewusstxund.at](mailto:info@bewusstxund.at) Geben Sie uns bitte auch Name, Adresse und Telefonnummer bekannt. Einsendeschluss ist der 23.04.2024. Die Gewinner werden aus allen richtigen Einsendungen ermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.

BEWUSST X'UND



1. Ab jetzt
2. Abbild eines Menschen
3. Männliche Biene
4. Märchenfigur
5. Saftpresse
6. Späte Mahlzeit
7. Käufer
8. Urheber
9. Kurzreise
10. Kind
11. Bienenhaus
12. Wärmelehre
13. Ebbe, Flut
14. Haarausfall
15. Ehefrau
16. Infektion
17. Zahl
18. Zauberer
19. Tabelle



*Bewusst X'und....ein Leben lang!*

AUCH IM BEWUSST X'UND ONLINE-SHOP ERHÄLTlich



**GUT GEWAPPNET DURCH DIE ALLERGIESAISON**



Aktionen

DR. LEISSER  
ALLERGOFREE



60 Kapseln  
MÄRZ  
20% RABATT  
€ 21<sup>52</sup>  
~~26,90~~

DR. LEISSER  
SCHWARZKÜMMELÖL



60 Kapseln  
MÄRZ  
20% RABATT  
€ 15<sup>92</sup>  
~~19,90~~

RELOXAN  
KAUTABLETTEN



16 Stück  
MÄRZ  
€ 1 RABATT  
€ 6<sup>90</sup>  
~~7,90~~

IBUMETIN  
FILMTABLETTEN



40 Stück  
MAI  
€ 3 RABATT  
€ 15<sup>90</sup>  
~~18,90~~

RELOXAN  
KAUTABLETTEN



48 Stück  
MÄRZ  
€ 2 RABATT  
€ 14<sup>90</sup>  
~~16,90~~

DR. LEISSER  
MAGNESIUM



45 Stück  
APRIL  
20% RABATT  
€ 11<sup>92</sup>  
~~14,90~~

DR. LEISSER  
MAGNESIUM



30 Stück  
APRIL  
20% RABATT  
€ 10<sup>48</sup>  
~~13,10~~

MAYRHOFER  
TRAUMA-SALBE  
WÄRMEND



100 g  
APRIL  
€ 2 RABATT  
€ 15<sup>95</sup>  
~~17,95~~

DR. LEISSER  
D-MANNOSE+



70 g  
MAI  
20% RABATT  
€ 19<sup>96</sup>  
~~24,95~~

DR. LEISSER  
COENZYM Q10+



60 Kapseln  
MAI  
20% RABATT  
€ 23<sup>84</sup>  
~~29,80~~

Tierisch  
gute  
Angebote.



IMPRESSUM:  
HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:  
Bewusst X und Homeocur GmbH,  
Vinzenziplatz 10, 2070 Retz  
info@bewusstxund.at, Tel.: 01 4401258  
GESUNDHEITSMFORMATION FÜR  
KUNDEN DER BEWUSST X UND GRUPPE:  
Adler Apotheke, Apotheke zur guten Hoff-  
nung, Apotheke zum weißen Engel, Billroth  
Apotheke, Campus Apotheke,

Citygate Apotheke, Gesundheitszentrum  
Neustift, Wienerberg Apotheke, Bären  
Apotheke, Apotheke an der Kettenbrücke,  
Rosenhügel Apotheke, St. Martin Apotheke.  
PROJEKTLEITUNG & REDAKTION:  
Dr. Elke Gruber-Schwarz, Unternehmensbera-  
tung, 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 Handelsges.  
mbH.  
FOTOS: Dr. Barbara Wirl, Wirl Photo, un-  
splash, freepix, midjourney  
Druckfehler vorbehalten, Meinung des  
Verfassers

# Jederzeit noch mehr Gesundheit.

Mit dem Bewusst X'und Online-Shop.



*Bewusst X'und  
Online-Shop:*



bewusst  
*X'und*