



☎  
**Mit schönen  
Geschenk-Ideen,  
Aktionen &  
Gewinnspiel**  
☎

# Der größte Wunsch? X'undheit!



Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser

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

wienerberg apotheke

ST. MARTIN APOTHEKE

CITYGATE APOTHEKE

Apotheke Zur guten Hoffnung

BÄREN APOTHEKE

Adler Apotheke™

ROSENHÜGEL APOTHEKE  
Wasser ist kein für Ihre Gesundheit

Cottage Apotheke

Apotheke zum weißen Engel

billroth APOTHEKE

APOTHEKE an der KETTENBRÜCKE

CAMPUS APOTHEKE

### QRLY HERBAL BOOST

Die perfekte Pflege für die Kopfhaut! Es fördert die Durchblutung, wirkt entzündungshemmend und hilft bei Juckreiz, Schuppen oder fettiger Kopfhaut.



Mag. pharm.  
Christina Gart



In der Winterzeit verdient jedes Wohlfühlritual besondere Aufmerksamkeit. Entdecken Sie Produkte, die Ihre Haut pflegen, Ihre Sinne beleben und für eine entspannte Atmosphäre sorgen. Mit einer Auswahl an hochwertigen Pflege- und Raumdüften bieten wir Ihnen nicht nur wertvolle Unterstützung für die kalte Jahreszeit, sondern auch wunderschöne Geschenke, die Freude bringen. Lassen Sie sich von uns beraten, wie Sie Ihr Zuhause und Ihre Winterroutine perfekt verwöhnen können.

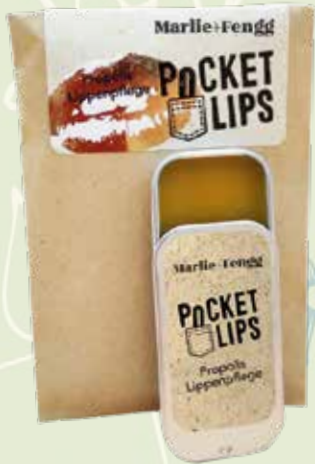
### MOOR KULTUR

Die natürliche Power für die Haut! Mit Heilmoorextrakt aus Kärnten stärkt sie die Hautbarriere, beruhigt Entzündungen und fördert ein gesundes Mikrobiom. Nachhaltig, vegan, plastikfrei – Pflege, die wirkt.

**Exklusiv in unserer Apotheke:**  
Zu jeder Moor Kultur-Pflege gibt es eine Seifenschale gratis dazu!

### WIENER SEIFE

Sanft, natürlich, nachhaltig! Mit rein pflanzlichen Ölen versorgt sie die Haut mit Feuchtigkeit, stärkt die Hautbarriere und verzichtet komplett auf künstliche Zusätze. Perfekt für alle, die ihre Haut lieben und dabei auf Nachhaltigkeit setzen.



### POCKET LIPS

Der kleine Alleskönner für geschmeidige Lippen! Mit Propolis, Ringelblume und Bienenwachs versorgt er intensiv, während Kokosöl und Lanolin für extra Pflege sorgen.

### AU PIEN DU SAPIN

Der Duft von frisch geschlagenem Tannenbaum für gemütliche Winterabende. Handgefertigt in der Provence und mit hochwertigen Inhaltsstoffen – perfekt für die Weihnachtszeit. Als Duftkerze und Raumspray bei uns zu kaufen.





Mag. pharm.  
Anna Maria Helmreich

Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit Produkten, die nicht nur für Wohlbefinden sorgen, sondern auch für ein strahlendes Aussehen. Diese Geschenkideen unterstützen Ihre Haut in der kalten Jahreszeit – für ein gesundes, frisches und jugendliches Hautbild. Ob nährnde Beauty-Drinks oder pflegende Kosmetik, hier finden Sie die perfekten Begleiter, um sich selbst etwas Gutes zu tun oder die festliche Zeit zu verschönern.



**LE MAIOLICHE IRIS OF CAPRI SEIFE**

Rudy - Le Maïoliche Capri Iris  
Diese Flüssigseife reinigt sanft, pflegt intensiv und verwöhnt mit ihrem eleganten Capri-Iris-Duft. Perfekt für eine stilvolle Pflegeroutine.



**DR. LEISSER BEAUTY-KOLLAGEN DRINK**  
unterstützt die Kollagenproduktion, die mit dem Alter und äußeren Einflüssen abnimmt. Das Ergebnis? Straffere Haut, stärkere Haare und robustere Nägel für ein frischeres, jugendlicheres Aussehen.



**TROPISCHE SCHAUMBÄDER**

Pure Entspannung in der Wanne! Diese pflegenden Badezusätze reinigen sanft, spenden Feuchtigkeit und verwöhnen mit exotischen Düften. Dank der großzügigen Flaschen ein Genuss für viele Anwendungen.



**DR. LEISSER COSMETICS JUNGBRUNNEN ELIXIER**

2-Phasen-Serum für einen ebenmäßigen Teint: Johannisbeere und Kiefernindolextrakt schützen die Zellen, Jojoba- und Mandelöl glätten die Haut.

**CLAUDALIE RESVERATROL-LIFT**

Die Anti-Aging-Pflegelinie für straffere, jugendlichere Haut. Im Geschenket enthalten: die Bestseller-Hautverdichtende Kaschmir Creme und zwei weitere Produkte im praktischen Reiseformat – ideal zum Verschenken oder selbst Genießen.





Mag. pharm.  
Jing Hu

Seit über 25 Jahren vereint die Adler Apotheke chinesische Heillehre mit moderner Pharmazie. Unsere TCM-Produkte aus hochwertigen Rohstoffen stärken in der kalten Jahreszeit das Immunsystem, schützen Schleimhäute und fördern den Energiefluss (Qi). Mit langjähriger Erfahrung erstellen wir individuelle Kräuterkompositionen – perfekt abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse. Lassen Sie sich beraten und bleiben Sie gesund durch den Winter.



**ADLER APOTHEKE**

Das TCM-Nasenöl pflegt trockene Nasenschleimhäute, schützt vor Reizungen und unterstützt die Abwehr gegen Viren und Bakterien – ideal bei trockener Luft und Temperaturwechseln.



**ADLER APOTHEKE HALS AKUT TINKTUR**  
Linderung bei akuten Hals- und Rachenschmerzen



**ADLER APOTHEKE ZISTROSEN MUND- UND RACHENSpray**  
Linderung bei akuten Hals- und Rachenschmerzen



**ADLER APOTHEKE IMMUN-BOOSTER FORTE**  
Maximal Immunpower



**DR. LEISSER PILZMISCHUNG IMMUN**  
Stärkt das Immunsystem

In der kalten Jahreszeit verlangt die Haut unserer Kleinsten besonders nach sanfter Pflege. Die AMATIS Naturkosmetik-Serie, von Hebammen empfohlen, bietet mit ihren milden, biologischen Zutaten genau das, was empfindliche Babyhaut braucht. Zusätzlich sorgt die homöopathische Kinderapotheke von Homeocure für schnelle Linderung bei häufigen Beschwerden. Vertrauen Sie auf die sanfte Kraft der Natur, um Ihr Baby optimal durch die kalte Jahreszeit zu begleiten.



Mag. pharm.  
Ilse Leisser



MEHR DAZUMIT DEM INFOPOINT →



**HOMÖOPATHIE FÜR KINDER**  
Sven Sommers Buch bietet Eltern eine einfache Einführung in die Homöopathie für Kinder. Es stellt die wichtigsten homöopathischen Mittel vor, die bei alltäglichen Beschwerden wie Erkältungen, Bauchschmerzen oder Schlafstörungen helfen. Ein ideales Geschenk, das Sicherheit und Wohlbefinden für die ganze Familie bringt.



**HOMÖOPATHISCHE KINDER-APOTHEKE** von Homeocure bietet eine praktische Auswahl an homöopathischen Mitteln zur schnellen Linderung häufiger Kinderbeschwerden wie Husten, Schnupfen und kleine Verletzungen. Einfach anzuwenden und perfekt für Eltern, die sanfte, natürliche Lösungen suchen. Ein Must-Have für die Hausapotheke, ideal für die ganze Familie.



Eine rein natürliche BIO Pflege mit Mandelöl, Bienenwachs, Sheabutter und Kokosöl für sensible Babyhaut.



Pflegt und schützt gereizte und gerötete Haut. Besonders für den empfindlichen Windelbereich geeignet. Bildet eine atmungsaktive Schutzschicht auf der Haut.



Unsere AMATIS Wickeltasche bietet Platz für Windeln, Pflegetücher und die 4 beliebtesten AMATIS Pflegeprodukte. So ist unterwegs stets alles griffbereit. Unsere Taschen gibt es in vielen verschiedenen Designs und Farben, jede Tasche wird liebevoll von Hand genäht und ist ein Unikat.



Damit das Stillen zu einem angenehmen Erlebnis wird! Das in der AMATIS Brustwarzensalbe enthaltene ätherische BIO-Kamillenöl wirkt entzündungshemmend und wundheilend, die weiche Salbengrundlage pflegt wundwunde Brustwarzen.



Für sensible, empfindliche und zu Rötungen neigende Haut, für Jung und Alt geeignet. AMATIS Rosenhydrolat ist ein reines Naturprodukt, gewonnen durch Wasserdampfdestillation von Rosenblüten.

# Mineralstoffe: Ihre unsichtbaren Helfer für ein starkes Immunsystem

Mag. pharm. Tatjana Stojcic

**Unser Immunsystem schützt uns täglich vor Viren, Bakterien und Schadstoffen. In der kalten Jahreszeit wird es besonders gefordert: Trockene Luft, Temperaturschwankungen und weniger Sonnenlicht schwächen die Abwehr. Eine gezielte Zufuhr essenzieller Nährstoffe, insbesondere Mineralstoffe, stärkt Ihre Abwehrkräfte.**

Diese Mineralstoffe können Ihr Immunsystem fördern.

## Zink

Zink ist ein wahrer Allrounder für das Immunsystem. Es unterstützt die Bildung weißer Blutkörperchen und kann dazu beitragen, bei Infektionen schneller abzuwehren. Zink finden Sie in Lebensmitteln wie Milchprodukten, Vollkorngetreide und Eiern. Bei erhöhtem Bedarf können Sie in Ihrer Apotheke auf hochwertige Zinkpräparate zurückgreifen.

## Selen

Als Bestandteil von antioxidativen Enzymen schützt Selen Zellen vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Es fördert die Antikörperproduktion und kann dem Körper

helfen, Viren effektiv zu bekämpfen. Selenreiche Nahrungsmittel sind Fisch, Fleisch und Paranüsse. Ergänzungsmittel aus der Apotheke können hier gezielt helfen, einen Mangel auszugleichen.

## Eisen

Dieses Spurenelement ist essenziell für die Energiegewinnung und den Sauerstofftransport im Körper. Ein Eisenmangel kann zu Müdigkeit und einer geschwächten Immunabwehr führen. Fleisch, Hülsenfrüchte und Nüsse sind gute Eisenquellen. Für eine gezielte Zufuhr bietet Ihre Apotheke passende Präparate.

## Kupfer

Kupfer ist weniger bekannt, spielt aber eine wichtige Rolle bei der Immunantwort auf zellulärer Ebene. Es unterstützt den Energiestoffwechsel und trägt zur Aktivierung der Immunzellen bei. Kupferquellen sind Schalentiere, Nüsse und Vollkornprodukte.

## Wann Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind

Eine ausgewogene Ernährung bleibt die Grundlage für ein starkes



Immunsystem. Doch im stressigen Alltag oder bei besonderen Lebensumständen ist es nicht immer leicht, den Nährstoffbedarf allein über die Ernährung zu decken. Nahrungsergänzungsmittel können dabei helfen, gezielt und hochdosiert essenzielle Mineralstoffe aufzunehmen.

Mineralstoffe: Ihre unsichtbaren Helfer für ein starkes Immunsystem.

1. Wussten Sie, dass das Immunsystem nicht an einem einzigen Ort im Körper sitzt? Seine Zellen sind in verschiedenen Organen verteilt und arbeiten dennoch perfekt zusammen.

2. Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Immunsystem: Das immunaktive Gewebe nimmt ab, und die Zahl der Immunzellen sinkt.

3. Ihr Immunsystem hat ein beeindruckendes Gedächtnis! Es merkt sich Krankheitserreger, die es einmal bekämpft hat, und kann diese bei erneutem Kontakt blitzschnell abwehren.

**Lassen Sie sich beraten! Unsere Apotheke bietet eine Vielzahl hochwertiger Produkte, die Ihr Immunsystem unterstützen. So kommen Sie gut geschützt durch die kalte Jahreszeit!**

Österreich zählt zu den "Selenmangelländern", da unsere Böden und damit die heimischen Nahrungsmittel relativ arm an Selen sind. Eine ausreichende Versorgung mit diesem Spurenelement ist jedoch sehr wichtig für das Immunsystem und die Fruchtbarkeit.



DR. LEISSER  
Selen  
Essenzielles Spurenelement

## Frag den Apotheker!



**Mag. Mehran Devoudi,**  
Apotheker der Campus  
Apotheke: Mythen rund  
um den Bewegungsapparat

### Joggen schadet den Knien?

Joggen ist bei richtiger Technik keinesfalls schädlich. Mit passenden Schuhen und gezieltem Muskelaufbau stärkt es die Gelenke und kann sogar Arthrose vorbeugen.

### Dehnen verhindert Muskelkater?

Nein. Muskelkater entsteht durch Mikroverletzungen im Muskelgewebe. Dehnen kann diese Risse sogar verschlimmern. Besser: moderate Belastung und gutes Aufwärmen.

### Sport bei Kälte ist ungesund?

Nicht zwingend. Kälte stärkt das Immunsystem, wenn man sich richtig kleidet. Vorsicht bei extremen Temperaturen oder Atemwegserkrankungen.

### Im Winter braucht der Körper weniger Flüssigkeit?

Ein Irrtum. Auch bei Kälte verliert der Körper durch trockene Heizungsluft und Schwitzen Flüssigkeit. Regelmäßiges Trinken ist unerlässlich.

### Sauna ersetzt das Training?

Saunabesuche fördern die Entspannung, ersetzen aber kein Workout. Muskelaufbau und Kondition erfordern weiterhin regelmäßige Bewegung.

### Eisbaden stärkt das Immunsystem?

Teilweise. Es fördert die Durchblutung und kann die Kälteanpassung verbessern. Menschen mit Herzproblemen sollten jedoch vorher ärztlichen Rat einholen.

### Fett lässt sich in Muskeln umwandeln?

Nein, Fett- und Muskelzellen sind unterschiedliche Gewebearten. Abbau von Fett und Aufbau von Muskeln sind getrennte Prozesse.

### Gelenke sind wetterfühlig?

Ja, Wetterumschwünge können Luftdruckveränderungen verursachen, die bei geschädigten Gelenken Schmerzen auslösen. Bewegung hilft trotzdem.



Dr. Leisser Magnesium 350 Sticks unterstützen die normale Funktion von Muskeln und Nerven, fördern die Knochengesundheit und helfen, Müdigkeit und Erschöpfung vorzubeugen – ideal bei körperlicher Belastung und Stress.



**DR. LEISSER**  
Magnesium 350 Sticks  
Für eine ausgewogene  
Magnesiumversorgung



MEHR DAZU MIT DEM INFOPOINT



# Medikations- analyse und BioScan.

Ein Rundum-Service  
für Ihre Gesundheit.

Mag. pharm. Christina Khaleel

In der Billroth Apotheke bieten wir Ihnen zwei innovative Services, um Ihre Gesundheit optimal zu unterstützen: die Medikationsanalyse und die BioScan-Messung. Unser Ziel ist es, Ihnen ein umfassendes Bild über Ihre aktuelle gesundheitliche Verfassung und mögliche Optimierungsansätze zu geben.

## Medikationsanalyse: Mehr Sicherheit im Arzneimittelalltag

Die Medikationsanalyse ist ein essenzielles Werkzeug, um Wechselwirkungen und unerwünschte Nebenwirkungen Ihrer Arzneimittel zu identifizieren. Gerade bei chronischen Erkrankungen oder der Einnahme mehrerer Medikamente kann es leicht zu Problemen kommen. Mit der Medikationsanalyse behalten Sie den Überblick: Wir überprüfen Ihre gesamte Medikation, einschließlich rezeptfreier Produkte, und stellen sicher, dass alle Arzneimittel optimal aufeinander abgestimmt sind.

### Vorteile der Medikationsanalyse:

- Vermeidung von Wechselwirkungen
- Bessere Wirksamkeit Ihrer Medikamente
- Individuelle Anpassung der Medikation

### BioScan: Ihre Vitalwerte im Blick

Der BioScan liefert wertvolle Einblicke in Ihre Vitalparameter wie den Mineralstoffhaushalt, antioxidativen Status oder den Säure-Basen-Haushalt. Die Messung erfolgt schnell und schmerzfrei, sodass Sie innerhalb weniger Minuten einen umfassenden Gesundheitsbericht erhalten. Diese Daten helfen Ihnen, Mängel frühzeitig zu erkennen und gezielt gegenzusteuern.

### Was der BioScan misst:

- Stresslevel und körperliche Belastung
- Nährstoffversorgung
- Zellgesundheit und Organfunktion

Ihre Gesundheit im Fokus  
Die Kombination beider Services gibt Ihnen ein ganzheitliches Verständnis Ihrer gesundheitlichen Situation. Während die Medikationsanalyse gezielt Ihre Arzneimitteltherapie überprüft, liefert der BioScan wichtige Daten zu Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand. Dieses Zusammenspiel ermöglicht es, individuelle Gesundheitspläne

zu erstellen, die Ihre Bedürfnisse optimal berücksichtigen.

Nutzen Sie unser Angebot und profitieren Sie von einer maßgeschneiderten Gesundheitsbetreuung in der Billroth Apotheke. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Sie sich rundum wohlfühlen!



# Wärme: Mehr als nur eine Wohltat für den Körper

Mag. pharm. Nadja Tillmann

In der kalten Jahreszeit ist Wärme der perfekte Begleiter, um sich zu entspannen und Beschwerden zu lindern. Egal, ob durch kuschelige Decken, heiße Bäder oder wohltuende Wärmebehandlungen – die Wirkung von Wärme auf den Körper ist vielfältig und weit mehr als nur angenehm.

Wärme fördert die Durchblutung und entspannt die Muskeln. Besonders bei chronischen Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Gelenksteifigkeit ist sie eine bewährte Methode, um die Beweglichkeit zu steigern und Verspannungen zu lösen. Doch auch in der Behandlung akuter Schmerzen kann Wärme helfen, wenn sie zur richtigen Zeit eingesetzt wird.

## Wie Wärme wirkt:

- Durchblutung fördern: Wärme erweitert die Blutgefäße und sorgt für eine bessere Zirkulation. Dies fördert die Heilung von verspannungsbedingten Schmerzen und versorgt das Gewebe mit mehr Sauerstoff.
- Lymphe aktivieren: Wärme unterstützt den Abtransport von Flüssigkeiten und schädlichen Substanzen im Gewebe, was bei Schwellungen und Entzündungen hilfreich sein kann.
- Gelenke und Muskulatur entspannen: Bei chronischen Gelenk- oder Muskelschmerzen kann Wärme die Beweglichkeit verbessern, indem sie die Muskeln entspannt und die Gelenkflüssigkeit anregt.

## Wann Sie Wärme anwenden sollten:

- Bei chronischen Verspannungen, wie sie bei Rückenschmerzen, Nackenverspannungen oder Gelenksbeschwerden auftreten.
- Nach intensiven Belastungen, wie Muskelkater oder Überlastungen.
- Für eine tiefgehende Entspannung, die Körper und Geist wohltuend beruhigt.

## Tipps für eine wohltuende Wärmeanwendung:

- Infrarotlicht: Ideal zur Behandlung lokaler Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen. Bestrahlen Sie die betroffene Stelle täglich für etwa 15 Minuten.
- Thermopads und Wärmeplaster:

Diese Produkte liefern gezielt Wärme und lindern Schmerzen bei Verspannungen oder rheumatischen Beschwerden.

- Fangopackungen: Diese bieten nicht nur Wärme, sondern auch pflegende Eigenschaften für die Haut und sind besonders wohltuend bei chronischen Gelenksbeschwerden.
- Thermokissen mit Kirschkernen: Eine sanfte Methode zur Wärmeanwendung, die besonders gleichmäßig und langanhaltend Wärme abgibt.

Lassen Sie sich in unserer Apotheke beraten und erfahren Sie, wie Wärme Ihre Beschwerden lindern und Ihr Wohlbefinden steigern kann!



**Wärmestofftiere – Kuscheln mit wohltuender Wärme**  
Kuschelig, süß und praktisch: Warmies® Wärmestofftiere spenden mit Lavendelfüllung wohltuende Wärme. Einfach in der Mikrowelle erwärmen – ideal für kalte Tage oder zur Entspannung. Perfekt zum Kuscheln und Schenken!





# Der versteckte Zucker.

Mag. pharm. Babak Ghadiri

## So erkennen und vermeiden Sie versteckte Zuckerfallen

Süße Leckereien sind in der kalten Jahreszeit beliebt, doch Zucker versteckt sich nicht nur in Keksen und Punsch. Laut dem Österreichischen Ernährungsbericht sollten maximal 10 % der täglichen Energie aus Zucker stammen – etwa 50 g bei 2.000 kcal. Diese Menge wird oft unbemerkt überschritten.

### Zucker im Alltag: Ein Beispiel.

Selbst bei scheinbar gesunden Mahlzeiten summiert sich der Zucker schnell:

**Frühstück:** Haferflocken mit Beeren ca. 15 g

**Snack:** Müsliriegel ca. 10 g

**Mittagessen:** Fertigsalat mit Dressing ca. 8 g

**Kuchen am Nachmittag:** ca. 25 g

**Abendessen:** Gemüsesuppe mit Brot ca. 5 g

Das ergibt ca. 63 g Zucker – deutlich über der empfohlenen Menge.

### Gesundheitliche Folgen

Zu viel Zucker belastet den Darm, fördert schädliche Bakterien und kann Verdauungsprobleme verursachen. Außerdem erhöht er das Risiko für Insulinresistenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

### Tipps gegen Zuckerfallen

Achten Sie auf versteckten Zucker in Fertigprodukten und Zutatenlisten. Begriffe wie Glukosesirup, Fruktose oder Agavendicksaft sind oft alternative Zuckerquellen.

### Unsere Unterstützung

Mit Probiotika, Kräuterextrakten und Mikronährstoffen helfen wir Ihnen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und den Stoffwechsel zu stärken. Ihre Gesundheit zählt!



Laktobazillen, Chlorella und Beta Glucan fördern die Verdauung und unterstützen einen aktiven Stoffwechsel, während Koriander und der Vitalpilz Polyporus umbellatus die Nieren- und Lymphfunktion anregen. Eine gesunde Darmflora ist entscheidend für die optimale Verdauung und das allgemeine Wohlbefinden.

DR. LEISSER  
Stoffwechsel  
Für einen aktiven Stoffwechsel

# 1, 2, 3 – Schnupfen, Husten, Heiserkeit vorbei.

Mag. pharm. Sascha Danner

Kaum kratzt der Hals oder läuft die Nase, denkt man schnell: Jetzt hat's mich erwischt! Erkältungen sind lästig, aber selten schwerwiegend. Sie durchlaufen typischerweise vier Phasen – jede mit eigenen Symptomen und Herausforderungen. Doch keine Sorge: Mit den richtigen Maßnahmen können Sie den Verlauf mildern und sich schnell wieder fit fühlen.

## Phase 1 (Tage 1–3): Der Anfang

In den ersten Tagen treten die ersten Symptome wie Kratzen im Hals, Niesen und Müdigkeit auf. Das Immunsystem beginnt, gegen die Viren anzukämpfen. Eine vermehrte Schleimproduktion der Nase soll helfen, die Viren auszuspielen.

### So unterstützen Sie Ihren Körper:

- Schlaf und Ruhe: Gönnen Sie sich ausreichend Erholung.
- Viel trinken: Wasser oder Tee hält die Schleimhäute feucht.
- Entspannen: Stress schwächt das Immunsystem – vermeiden Sie ihn.

## Phase 2 (Tage 4–7): Der Höhepunkt

Jetzt zeigt sich die Erkältung in voller Stärke. Die Nase ist dicht, der Husten belastet, und Halsschmerzen machen sich bemerkbar. Dazu fühlen Sie sich meist schlapp und ausgelaugt.

### Das hilft jetzt:

- Nasensprays oder -tropfen: Befreien die Atemwege.
- Salzwassergurgeln: Lindert Halsschmerzen.
- Schonung: Vermeiden Sie Anstrengung und legen Sie Pausen ein.



Zink spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem, da es die Funktion von Immunzellen unterstützt und die Abwehrkräfte stärkt.



DR. LEISSER  
Zink

## Phase 3 (Tage 8–10): Die Erholung.

Die schlimmsten Symptome lassen nach. Sie fühlen sich besser, doch leichte Beschwerden wie Husten oder eine verstopfte Nase können noch einige Tage bestehen.

### Tipps für Phase 3:

- Vitamine: Frisches Obst und Gemüse stärken den Körper.
- Bewegung: Sanfte Aktivitäten helfen, wieder in Schwung zu kommen
- Hygiene: Regelmäßiges Händewaschen beugt erneuter Ansteckung vor.

### Hilfe aus der Apotheke

Für eine optimale Linderung der Symptome bietet die Apotheke zahlreiche Produkte:

- Zinkpräparate: Können die Erkrankungsdauer verkürzen, wenn sie frühzeitig eingesetzt werden.
- Schmerzmittel: Lindern Fieber und Schmerzen.
- Nasensprays mit Meersalz: Befeuchten die Nasenschleimhäute.
- Produkte mit Vitamin C: Stärken das Immunsystem.

# Husten? Erkennen Sie die Art und besiegen Sie ihn!

Mag. pharm. Sabine Scholz

Fichtennadeln und Sternanis beruhigen die Atemwege und lindern Hustenreiz sowie Heiserkeit. Unser alkoholfreies Kräutrelixier enthält zusätzlich Vitamin C, um das Immunsystem zu unterstützen.



DR. LEISSER  
Waldelixier  
Eine Wohltat für  
die Atemwege



Husten kann schnell zur Herausforderung werden – sei es durch den lästigen Reizhusten, der das Einschlafen erschwert, oder den schleimigen Husten, der den Alltag stört. Doch mit der richtigen Behandlung lässt sich Husten oft effektiv lindern. Entscheidend ist, die jeweilige Hustenart zu erkennen, um gezielt gegen die Symptome vorzugehen.

## Trockener Husten

Dieser „Kitzelhusten“ tritt häufig nach einer Erkältung oder Grippe auf. Die Schleimhäute im Rachen sind gereizt, es wird jedoch kein Schleim produziert. Der Husten fühlt sich trocken und hartnäckig an.

**Unser Tipp:** Lutschpastillen, Hustenstiller oder homöopathische Globuli können die Schleimhäute beruhigen und den Hustenreiz dämpfen. Viel trinken – vor allem Wasser oder warme Tees – hilft ebenfalls.

## Feuchter Husten

Auch bekannt als „produktiver Husten“, bei dem Schleim abgehustet wird. Dieser Husten tritt oft nach Infektionen wie Erkältungen auf. Hellrote Blutspuren im Schleim sind meist unbedenklich, dunkles Blut hingegen erfordert ärztliche Abklärung.

**Unser Tipp:** Schleimlösende Präparate wie Hustensäfte oder Inhalationen mit Kräutern wie Thymian oder Eukalyptus unterstützen das Abhusten. Kräutertees mit schleimlösenden Inhaltsstoffen wirken zusätzlich beruhigend.

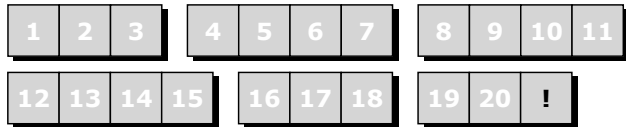
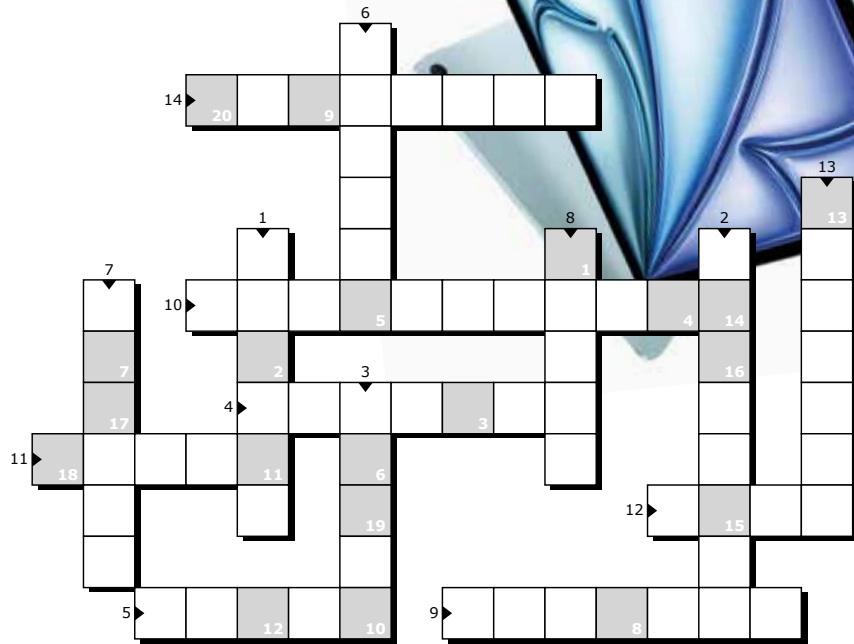
## Chronischer Husten

Wenn der Husten länger als acht Wochen anhält, spricht man von chronischem Husten. Ursachen können unbehandelte Infektionen, Allergien oder Reizungen der Atemwege sein.

**Unser Tipp:** Entzündungshemmende Präparate können die Symptome lindern. Doch ein Arztbesuch ist unerlässlich, um die genaue Ursache zu klären und eine gezielte Therapie zu starten.

Allgemein empfehlen wir:

Um die Heilung zu unterstützen, ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Regelmäßige Inhalationen und das Lüften der Wohnräume tragen zur Befeuchtung der Atemwege bei. Bei begleitenden Symptomen wie Fieber oder Atemnot sollte immer ein Arzt konsultiert werden.



1. Pferdesport
2. Kinderlärm
3. Stoffrand
4. Lehrmeinung
5. Obstsorte
6. Riesenfisch
7. Herausgeber
8. Geburtsschmerz
9. Studium der Pflanzen
10. Feinkost
11. Stockwerk
12. Futterbehälter
13. Rastlos
14. Ozean

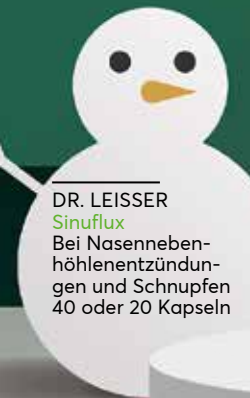
Apple iPad gewinnen:  
Entschlüsseln Sie das Lösungswort  
und sichern Sie sich die Chance  
auf einen fantastischen Gewinn!  
Mit etwas Glück gehört der Preis  
schon bald Ihnen.

1. Preis: Ein Apple iPad.

2. & 3. Preis  
Je eine Packung DOLCE VITA 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 31.01.2025. Die Gewinner werden aus  
allen richtigen Einsendungen ermittelt. Der  
Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne  
können nicht in bar abgelöst werden.

# Neu!



**DR. LEISSER**  
**Sinuflex**  
Bei Nasenneben-  
höhlenentzündungen und Schnupfen  
40 oder 20 Kapseln



**DR. LEISSER**  
**Bronchiorix**  
Bei trockenem und  
produktivem Husten  
200 oder 100 ml

DR. LEISSER  
Antistress  
60 Stück



DEZ.  
20% RABATT  
€ 23<sup>92</sup>  
€ 29,90

Dr. LEISSER  
Buddha  
60 Stück



DEZ.  
20% RABATT  
€ 19<sup>96</sup>  
€ 24,95

Kaloba  
Sirup  
100 ml



DEZ.  
€ 1,5 RABATT  
€ 10<sup>50</sup>  
€ 12,00

Kaloba  
Tropfen  
50 ml



DEZ.  
€ 2,5 RABATT  
€ 20<sup>00</sup>  
€ 22,50

DEZEMBER

DR. LEISSER  
Fatburner  
60 Stück



JÄNNER  
20% RABATT  
€ 23<sup>92</sup>  
€ 29,90

DR. LEISSER  
Stoffwechsel  
60 Stück



JÄNNER  
20% RABATT  
€ 19<sup>92</sup>  
€ 24,90

Tussaforte  
Saft Night  
120 ml



JÄNNER  
€ 1,5 RABATT  
€ 14<sup>00</sup>  
€ 15,50

JÄNNER

DR. LEISSER  
Immun+Cistus  
60 Kapseln



FEB.  
20% RABATT  
€ 16<sup>40</sup>  
€ 20,50

DR. LEISSER  
Sternanis + C  
60 Kapseln



FEB.  
20% RABATT  
€ 15<sup>92</sup>  
€ 19,90

Dorithricin  
Classic/Waldbeere  
20 Stück



FEB.  
1 € RABATT  
€ 11<sup>95</sup>  
€ 12,95

FEBRUAR



IMPRESSUM:  
HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:  
Bewusst X und Homeocur GmbH,  
Vinzenziplatz 10, 2070 Retz  
info@bewusstxund.at, Tel.: 01 4401258  
GESUNDHEITSSINFORMATION 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,  
Cottage Apotheke  
PROJEKTLEITUNG & REDAKTION:  
Dr. Elke Gruber-Schwarz, Unternehmensbera-  
tung, Gerggasse 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



In der Ruhe  
liegt die Kraft.

Dr. Leisser

*Bewusst Kund ... ein Leben lang!*



Für starke Nerven und psychische Balance.  
Die Nährstoff-Formel für mehr Gelassenheit.



# Jederzeit noch mehr Gesundheit.

Mit dem Bewusst X'und Online-Shop.

