

# bewusst X'und

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

JETZT  
X'UND IN DEN  
FRÜHLING  
STARTEN!



**CITYGATE**  
**APOTHEKE**

  
AdlerApotheke™

Cottage  
Apotheke

  
Apotheke  
Zur guten Hoffnung

  
**APOTHEKE** *an der*  
**KETTENBRÜCKE**

  
**BÄREN**  
APOTHEKE

  
Apotheke  
*zum weißen Engel*

**billroth**  
APOTHEKE

  
**ST. MARTIN**  
APOTHEKE

  
CAMPUS  
APOTHEKE

  
wienerberg  
apothek

  
**ROSENHÜGEL**  
APOTHEKE  
*Ist unser Slogan für Ihre Gesundheit*

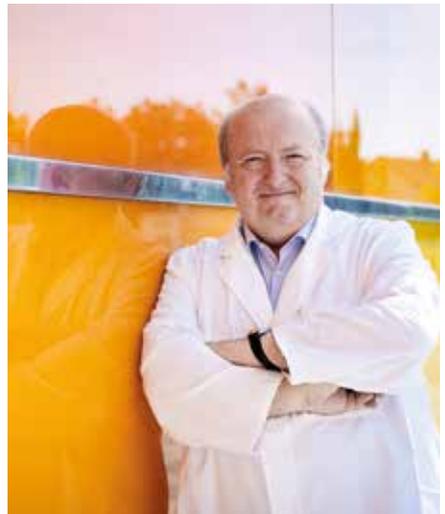
# 12 mal so X'und.

*Liebe Leserinnen und Leser,*

Gesundheit ist das Ergebnis bewusster Entscheidungen und verlässlicher Informationen. Als starkes Netzwerk aus zahlreichen Apotheken bündeln wir unser Wissen, um Sie bestmöglich zu unterstützen. In dieser Ausgabe teilen elf Apotheken ihre Schwerpunktthemen – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Lassen Sie sich inspirieren!

*Ihr Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser*



# Schwitzen.

## Mit TCM im Einklang.

*Schwitzen ist eine lebenswichtige Funktion unseres Körpers, die dabei hilft, die Temperatur zu regulieren und Schadstoffe auszuscheiden. Doch nicht immer fühlt sich Schwitzen angenehm an. Manche Menschen leiden unter übermäßigem Schwitzen, während andere selbst bei Hitze kaum schwitzen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Schwitzen als Zeichen eines inneren Ungleichgewichts betrachtet. Doch wie kann TCM helfen?*

### **Schwitzen aus Sicht der TCM**

Übermäßiges oder fehlendes Schwitzen kann verschiedene Ursachen haben:

- **Tagesschweiß:** Häufig ein Zeichen für eine Schwäche des Qi (Lebensenergie). Menschen mit niedrigem Qi-Level schwitzen oft auch bei leichter Bewegung.
- **Nachtschweiß:** Kann auf ein Ungleichgewicht im Yin (kühlende, nährnde Energie) hindeuten, das besonders bei hormonellen Umstellungen oder Erschöpfung auftritt.
- **Plötzliches, starkes Schwitzen:** Oft ein Zeichen für eine Hitzeblockade im Körper, die durch Stress oder emotionale Belastung ausgelöst wird.

### **Sanfte Regulierung mit TCM**

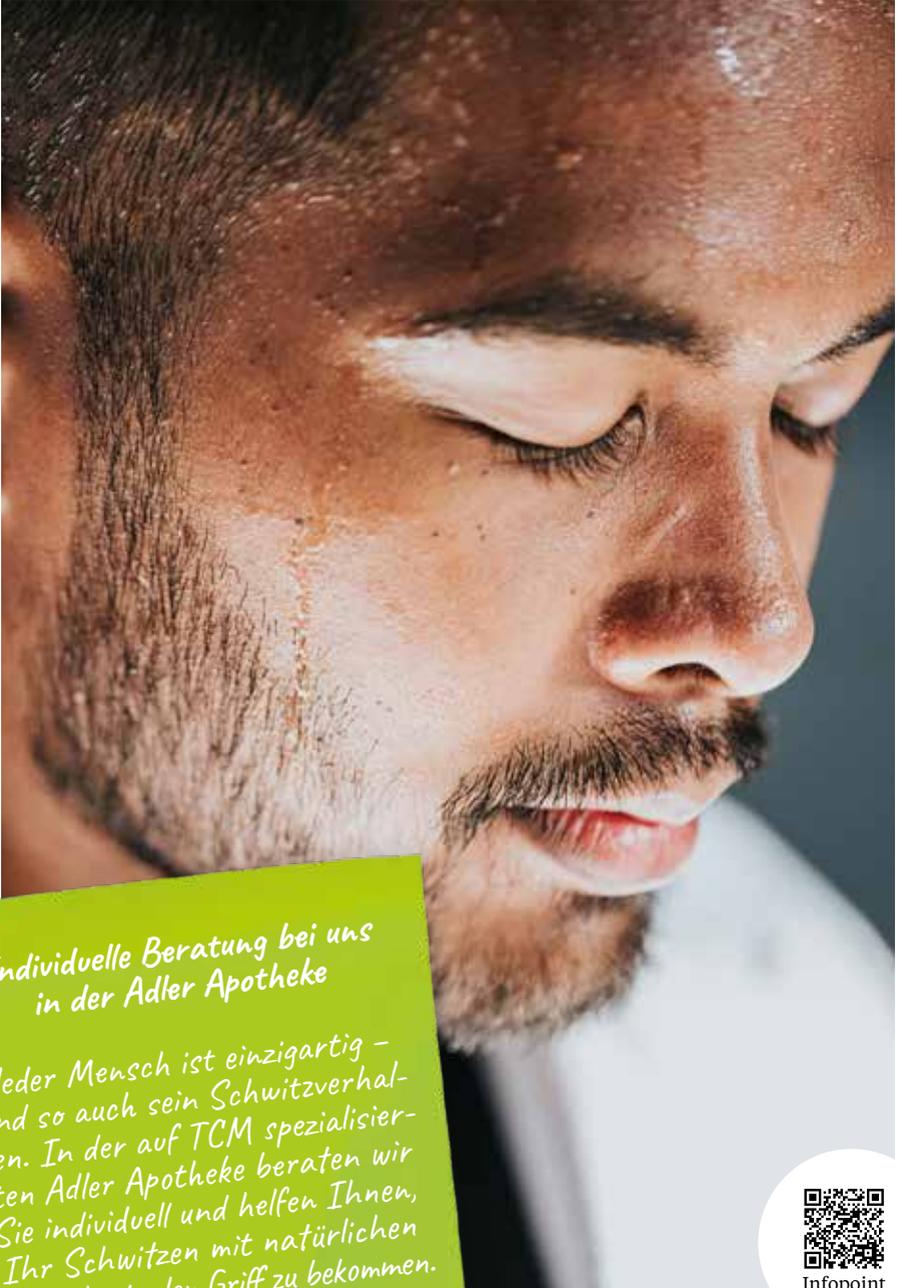
TCM setzt auf eine ganzheitliche Behandlung mit Akupunktur, Kräutherapie, angepasster Ernährung und Bewegungstherapien wie Tai Chi oder Qigong:

**Akupunktur** reguliert die Energiebahnen und harmonisiert die Schweißproduktion.

**Kräutertherapien** mit Salbei, Maulbeerwurzelrinde oder Astragalus stärken das Qi und kühlen Hitze.

**Ernährungsanpassungen** mit kühlenden Lebensmitteln wie Gurken, Melonen oder Minze helfen bei Nachtschweiß.

**Bewegung** fördert die innere Balance und unterstützt eine gesunde Schweißregulation.



*Individuelle Beratung bei uns  
in der Adler Apotheke*

*Jeder Mensch ist einzigartig –  
und so auch sein Schwitzverhalten.  
In der auf TCM spezialisierten  
Adler Apotheke beraten wir  
Sie individuell und helfen Ihnen,  
Ihr Schwitzen mit natürlichen  
Methoden in den Griff zu bekommen.*



Infopoint

# Raus aus dem Winterschlaf.

## 8 Tipps für frische, gepflegte Haut.

*Nach dem Winter braucht die Haut besondere Pflege, um sich zu regenerieren und auf den Frühling vorzubereiten. Mit diesen 8 Tipps holen Sie den natürlichen Glow zurück!*

### **Sanfte Reinigung**

WARUM? Schmutz, Make-up und überschüssiger Talg sollten entfernt werden, ohne die Haut zu strapazieren.

TIPP: Verwenden Sie eine milde Reinigung, die auf Ihren Hauttyp abgestimmt ist, um die Hautbarriere zu schützen.

### **Sonnenschutz – unverzichtbar!**

WARUM? UV-Strahlen sind der Hauptgrund für vorzeitige Hautalterung – auch an bewölkten Tagen.

TIPP: Verwenden Sie täglich eine Tagespflege mit Lichtschutzfaktor oder ein separates Sonnenschutzprodukt mit mindestens LSF 30.



### **Feuchtigkeitspflege**

WARUM? Nach dem Winter braucht die Haut besonders viel Feuchtigkeit.

TIPP: Setzen Sie auf leichte, feuchtigkeitsspendende Formulierungen mit Hyaluronsäure oder Aloe Vera, die schnell einziehen und die Haut erfrischen.





## Intensivpflege mit Masken

WARUM? Masken versorgen die Haut mit wertvollen Inhaltsstoffen und schenken ihr eine Extraportion Pflege.

TIPP: Wählen Sie eine Maske passend zu Ihrem Hauttyp – feuchtigkeitsspendend, beruhigend oder klärend.

## Peeling für einen frischen Teint

WARUM? Ein regelmäßiges Peeling entfernt abgestorbene Hautzellen und lässt die Haut strahlen.

TIPP: Wenden Sie ein sanftes Peeling ein- bis zweimal pro Woche an, um die Haut zu erneuern, ohne sie zu reizen.

## Ernährung – Schönheit von Innen

WARUM? Eine vitaminreiche Ernährung fördert die Hautgesundheit und unterstützt die Zellerneuerung.

TIPP: Setzen Sie auf frisches Obst und Gemüse mit viel Vitamin C (z. B. Orangen, Kiwis, Paprika), um die Kollagenbildung anzukurbeln.

*Lassen Sie sich  
in unserer Apotheke beraten –  
wir helfen Ihnen, die perfekte Pflege für  
Ihre individuellen Hautbedürfnisse  
zu finden.*

## Hydratation – genug trinken

WARUM? Wasser ist essenziell für eine gut hydratisierte, pralle Haut.

TIPP: Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Wasser täglich – gerne ergänzt durch ungesüßte Tees oder Infused Water mit frischen Früchten.

## Schönheitsschlaf nicht unterschätzen

WARUM? Während der Nacht regeneriert sich die Haut besonders intensiv.

TIPP: Achten Sie auf 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht. Eine reichhaltige Nachtpflege kann diesen natürlichen Erholungsprozess zusätzlich unterstützen.



Infopoint

# Nährstoffmangel..

## Wie erkenne ich ihn und was kann ich dagegen tun?

*Der Frühling ist da, die Tage werden länger und die Temperaturen steigen. Doch der Wechsel der Jahreszeiten bringt auch Herausforderungen mit sich. Nach dem Winter sind Nährstoffmängel keine Seltenheit, die sich in Müdigkeit, Hautproblemen oder einer geschwächten Immunabwehr zeigen.*

### **Woran erkennt man einen Nährstoffmangel?**

*Typische Anzeichen sind:*

- **Müdigkeit & Erschöpfung** – möglicher Eisen- oder Vitamin-D-Mangel.
- **Hautprobleme** – kann auf Vitamin-A- oder Zinkmangel hindeuten.
- **Haarausfall** – oft durch Eisen-, Zink- oder Biotinmangel verursacht.
- **Konzentrationsstörungen** – ein Hinweis auf fehlende B-Vitamine oder Eisen.
- **Kribbeln in Händen & Füßen** – mögliches Zeichen für Vitamin-B12-Mangel.

### **Wichtige Nährstoffe im Frühling**

Um vital in die warme Jahreszeit zu starten, sind folgende Nährstoffe besonders wichtig:

- **Vitamin D:** Nach dem Winter oft niedrig – stärkt das Immunsystem und die Stimmung.
- **Vitamin C:** Fördert die Abwehrkräfte und schützt die Zellen.
- **Zink:** Unterstützt das Immunsystem und die Hautgesundheit.
- **Eisen:** Wichtig für die Sauerstoffversorgung – Mangel kann zu Erschöpfung führen.

### **Was tun bei Nährstoffmangel?**

Eine ausgewogene Ernährung mit frischen, saisonalen Lebensmitteln ist essenziell. Falls nötig, können Nahrungsergänzungsmittel aus unserer Apotheke helfen, Mängel gezielt auszugleichen – für einen gesunden Start in den Frühling!



Bei Müdigkeit  
& Erschöpfung



Bei Haut-  
problemen



Bei Haar-  
ausfall



Bei Konzentra-  
tionsstörungen



Hatschi!

# Allergien im Frühling.

## Was tun bei einer allergischen Reaktion?

Hatschi!

*Frühling bedeutet blühende Natur und längere Tage – doch für viele bringt diese Zeit auch lästige Allergiesymptome mit sich. Pollen in der Luft lösen bei vielen Menschen Heuschnupfen oder andere allergische Reaktionen aus. Wie Sie schnell und richtig reagieren können, erfahren Sie hier.*

CHECKLISTE. SOFORTHILFE BEI ALLERGIE-SYMPTOMEN:

### 1. Symptome erkennen:

Brennende Augen, Niesen, laufende Nase oder Juckreiz sind häufige Anzeichen einer Allergie. Wenn Sie schwer atmen oder Atemnot verspüren, kann es sich um eine ernstere Reaktion handeln, die sofort behandelt werden muss.

### 2. Antihistaminikum einnehmen:

Ein Antihistaminikum blockiert die Wirkung des Histamins und lindert die Symptome. Falls Sie eines verschrieben bekommen haben, sollten Sie es umgehend einnehmen.

### 3. Bei Atemnot sofort reagieren:

Sollte es zu einer schweren Reaktion kommen, wie Atemnot oder Kreislaufproblemen, handelt es sich um einen anaphylaktischen Schock. In diesem Fall müssen Sie sofort handeln:

- Adrenalin-Autoinjektor (falls vorhanden) anwenden – folgen Sie der Gebrauchsanweisung.
- Notrufnummer 144 wählen und den Rettungsdienst alarmieren.
- Ruhe bewahren und den Patienten in eine liegende Position bringen.

### 4. Nasenspray oder Augentropfen verwenden:

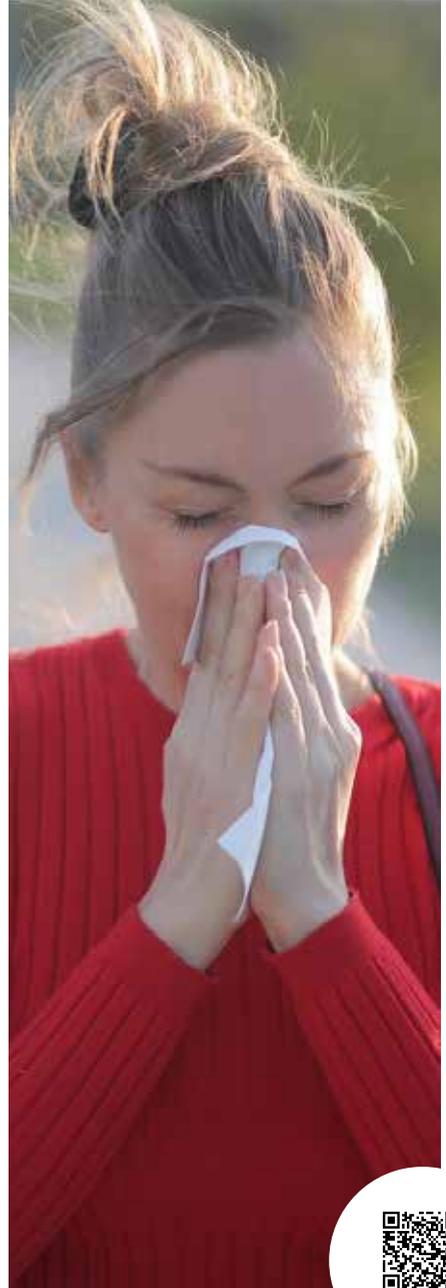
Bei einer laufenden Nase oder juckenden Augen können spezielle Nasensprays oder Augentropfen mit Dexpanthenol oder Hyaluronsäure aus unserer Apotheke schnell Linderung verschaffen.

PRÄVENTION: SO VERMEIDEN SIE ALLERGISCHE REAKTIONEN

- Pollen meiden: Bleiben Sie an pollenreichen Tagen möglichst drinnen oder tragen Sie eine Sonnenbrille, um die Augen zu schützen. Lüften Sie Ihre Wohnung zu pollenarmen Zeiten.

- **Häufiges Händewaschen und Duschen:** Nach dem Aufenthalt draußen sollten Sie sich gründlich waschen, um Pollen von Haut und Haaren zu entfernen.
- **Medikamente regelmäßig einnehmen:** Wenn Sie wissen, dass Sie auf bestimmte Pollen allergisch reagieren, können Sie mit einem Arzt besprechen, wie Sie sich vorbereiten können. Antihistaminika sollten frühzeitig eingenommen werden, um einer Reaktion vorzubeugen.

**Fazit:**  
**Allergien im Frühling können belastend sein – doch mit der richtigen Vorsorge und Behandlung lassen sie sich gut in den Griff bekommen. Lassen Sie sich in unserer Apotheke beraten - wir helfen Ihnen, die richtige Strategie für Ihre Allergie zu finden.**



# Mit viel Energie in den Frühling.

*Warum Morgensport? Der Frühling ist ideal für eine neue Bewegungsroutine. Angenehme Temperaturen und frische Luft beleben Körper und Geist – besonders für alle, die tagsüber lange sitzen – sei es im Büro oder im Homeoffice – kann Bewegung am Morgen einen großen Unterschied machen.*

## Die Vorteile auf einen Blick

- 1. Mehr Energie:** Morgensport bringt den Kreislauf in Schwung und steigert die Leistungsfähigkeit.
- 2. Bessere Konzentration:** Ein kurzes Workout am Morgen fördert die Durchblutung des Gehirns und erhöht den Fokus.
- 3. Stressabbau & gute Laune:** Bewegung setzt Glückshormone frei und sorgt für einen positiven Start.
- 4. Vorbeugung von Verspannungen:** Morgensport beugt Rückenschmerzen durch langes Sitzen vor.
- 5. Besserer Schlaf:** Wer morgens aktiv ist, reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus für einen erholsamen Schlaf.

## Effektive Morgenübungen

(10–15 Min.)

- **Mobilisation & Dehnung:** Schulterkreisen, Katzenbuckel.

- **Cardio:** Seilspringen, Hampelmann, leichtes Joggen.
- **Kräftigung:** Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütze.
- **Yoga & Atemübungen:** Fördern Fokus und Klarheit.

## Die richtige Ernährung

**VOR DEM SPORT:** Leicht verdauliche Energiequellen wie Banane mit Mandelmus oder Haferflocken mit Joghurt.

**NACH DEM SPORT:** Proteinreiche Snacks zur Muskelregeneration, z. B. Eiweißshake oder Nüsse.

Ein aktiver Start in den Tag verbessert das Wohlbefinden und macht fit für die Herausforderungen des Alltags – probieren Sie es aus!



*Unser Tipp:  
DR. LEISSER AMINO SPORT  
Dr. Leisser Amino Sport  
reduziert Müdigkeit, unterstützt  
den Energiestoffwechsel und fördert  
Muskelaufbau sowie Regeneration.*



Infopoint

*Haustiere sind weit mehr als nur treue Gefährten. Sie sind wahre Glücksbringer und haben eine erstaunliche Wirkung auf unser Wohlbefinden. Vom Stressabbau bis hin zur Förderung der physischen und emotionalen Gesundheit – sie bereichern unser Leben auf vielen Ebenen.*

# 4 Pfoten für ein Hallelujah!



## **Haustiere als Gesundheitsförderer**

Unsere vierbeinigen Freunde leisten Großartiges für unsere Gesundheit:

- **Stress abbauen:** Der Kontakt zu Haustieren senkt den Cortisolspiegel, was für uns eine direkte Entspannung bedeutet. Ein Hund, der freudig wedelt oder eine Katze, die schnurrt, ist der perfekte Stresskiller.
- **Mehr Bewegung:** Spaziergänge mit dem Hund bringen uns in Bewegung, was wiederum unseren Kreislauf anregt, den Blutdruck senkt und unsere Fitness fördert.
- **Emotionale Unterstützung:** Haustiere bieten nicht nur Gesellschaft, sondern auch Trost in schwierigen Momenten. Sie helfen, das Gefühl der Einsamkeit zu lindern und uns emotional zu stützen.



Infopoint



### **Haustiere – Balsam für die Seele**

Nicht nur für den Körper, auch für die Seele sind Haustiere wahre Alleskönner:

- **Stimmungsaufheller:** Ein Kuschneln mit dem Tier kann helfen, den Tag aufzuhellen. Besonders bei älteren Menschen oder in Krisenzeiten bringen Haustiere Freude und Geborgenheit.
- **Verantwortung und Empathie:** Haustiere lehren nicht nur Verantwortung, sie fördern auch Mitgefühl und stärken das Selbstbewusstsein, besonders bei Kindern. Die Liebe und Fürsorge für ein Tier hilft, soziale Fähigkeiten zu entwickeln.

### **Haustiere als soziale Brücken**

Tiere fördern auch den Austausch mit anderen:

- **Neue Kontakte knüpfen:** Haustiere sind der perfekte Gesprächsstarter und

helfen, neue Freundschaften zu schließen. Sie schaffen leicht Verbindungen und fördern den Austausch.

- **Soziale Fähigkeiten fördern:** Besonders bei Kindern verbessern Haustiere die sozialen Fähigkeiten und helfen, sich besser in Gruppen zu integrieren.

### **Pflege für glückliche Tiere und Menschen**

Damit es Ihrem Haustier gut geht, ist die richtige Pflege wichtig:

- **Gesunder Darm:** Ein intaktes Mikrobiom ist für die Gesundheit von Hund und Katze unerlässlich. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und Präparate, die das Mikrobiom unterstützen.
- **Schutz vor Parasiten:** Floh- und Zeckenschutz sind unerlässlich, damit Ihr Tier gesund bleibt und sich wohlfühlt.



*Ein Moment der Freude! Genießen Sie die Nähe Ihres Haustiers – gemeinsames Kuschneln schenkt Glück und wirkt heilend!*

# Säure-Basen- Balance.

*So unterstützen  
Sie Ihren Körper.*



Infopoint

**E**in ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist essenziell für unsere Gesundheit. Doch Stress, unausgewogene Ernährung und andere Faktoren können das Gleichgewicht stören und zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Dies kann langfristig das Wohlbefinden beeinträchtigen und zu Verdauungsproblemen, Muskelverspannungen oder Müdigkeit führen. Wie entsteht eine Übersäuerung, welche Symptome treten auf, und wie können Sie mit gezielten Maßnahmen – insbesondere mit den richtigen Nahrungsergänzungsmitteln – entgegenwirken?

### Ursachen & Symptome einer Übersäuerung

#### HÄUFIGE URSACHEN:

- **Ernährung** (viel Zucker, Fleisch, Kaffee, Alkohol)
- **Stress & Schlafmangel**
- **Bewegungsmangel** oder Überlastung
- **Medikamente** (z. B. Schmerzmittel)

#### MÖGLICHE SYMPTOME:

- Sodbrennen, Blähungen
- Muskel- und Gelenksbeschwerden
- Müdigkeit, Konzentrationsprobleme

#### NATÜRLICHE ENTSÄUERUNG

Eine basenreiche Ernährung mit viel **Gemüse** und **Flüssigkeit** hilft, das Gleichgewicht zu stabilisieren.

#### Ergänzend unterstützen:

- **Basenpulver & -kapseln** (neutralisieren Säuren)
- **Probiotika** (fördern die Darmgesundheit)
- **Basentees** (regen die Ausscheidung an)
- **Basenbäder** (entgiften über die Haut)

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt trägt maßgeblich zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich gerne bei uns in der Apotheke beraten – wir finden gemeinsam die passende Unterstützung für Sie!

# PrEP: Schutz vor HIV. Was Sie wissen sollten.



## **Für wen ist PrEP geeignet?**

PrEP wird empfohlen für Menschen mit erhöhtem HIV-Risiko, z. B. Personen mit HIV-positiven Partnern, häufig wechselnden Sexualpartnern oder Menschen, die Drogen konsumieren und Spritzen teilen. Vor Beginn der Einnahme muss eine ärztliche Beratung und eine gründliche Untersuchung erfolgen.

## **Wie wird PrEP eingenommen?**

PrEP erfolgt in der Regel in Tablettenform und kann entweder täglich eingenommen werden oder anlassbezogen, nur vor dem Verkehr. Eine regelmäßige Einnahme täglich gewährleistet den maximalen Schutz, aber auch die anlassbezogene Einnahme vor dem Sexualkontakt bietet Schutz. Ein Rezept ist in jedem Fall erforderlich.

## **Gibt es Nebenwirkungen?**

PrEP wird in der Regel gut vertragen, gelegentlich treten Übelkeit, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden

*PrEP (Präexpositionsprophylaxe) ist eine vorbeugende Maßnahme gegen HIV. Durch die tägliche Einnahme spezieller Medikamente kann das Infektionsrisiko für gefährdete Personen erheblich reduziert werden.*

auf, die meist schnell abklingen. Regelmäßige ärztliche Kontrollen sind wichtig.

## **Was tun, wenn eine Dosis vergessen wurde?**

Die vergessene Tablette sollte möglichst bald nachgenommen werden. Wiederholtes Vergessen kann den Schutz beeinträchtigen.

## **Wo gibt es PrEP?**

PrEP ist in Österreich rezeptpflichtig. Ärztliche Beratung ist erforderlich. Wir in der Apotheke haben PrEP lagernd und bieten Ihnen zusätzliche Informationen zur richtigen Einnahme sowie zu möglichen Nebenwirkungen.

## **Beratung & Unterstützung**

Das Team der Apotheke an der Kettenbrücke berät ausführlich zu PrEP – von Wirkung über Kosten bis zu möglichen Nebenwirkungen. Auch die AIDS-Hilfe ist eine gute Anlaufstelle zu diesem Thema.



Infopoint

# **Sanfte Pflege für die empfindlichste Haut.**

## *Die AMATIS Baby-Linie.*

*Mag. Ilse Leisser hatte eine klare Vision: eine Babypflege zu schaffen, die so sanft und rein ist wie die Haut eines Neugeborenen. Mit Liebe zur Natur und höchsten Qualitätsansprüchen entstand AMATIS – eine Pflegelinie, die Babys empfindliche Haut schützt und verwöhnt.*



## Die Idee hinter AMATIS

Die Inspiration für AMATIS kam aus dem Wunsch, Produkte zu schaffen, die frei von schädlichen Chemikalien und ideal für sensible Babyhaut sind. „Unsere Produkte sollen nicht nur pflegen, sondern Vertrauen und Wohlbefinden fördern“, erklärt Mag. Leisser. Nachhaltigkeit und Natürlichkeit standen im Mittelpunkt der Entwicklung.

## Höchste Qualität durch Zusammenarbeit

Gemeinsam mit Hebammen und Fachleuten wurden bewährte Rezepturen weiterentwickelt, um die ideale Pflege zu garantieren. So entstand eine Naturkosmetiklinie, die erlesene, biologische Rohstoffe verwendet – frei von künstlichen Duft- und Farbstoffen, Erdölprodukten und Alkohol.

## Innovative Philosophie

Der hygienische Pumpspender ermöglicht den Verzicht auf Konservierungsstoffe, was besonders für empfindliche Haut wichtig ist. „Wir wollten das Beste der Natur vereinen – Wirksamkeit und Sanftheit“, betont Mag. Leisser.

## Vertrauen für die ganze Familie

Die Produkte eignen sich nicht nur für Babys, sondern auch für die gesamte Familie. Entwickelt in Zusammenarbeit mit österreichischen Hebammen und Pharmazeuten, stehen sie für höchste Verträglichkeit.



Infopoint

**Ein Versprechen an die Zukunft**  
Mit AMATIS setzt Mag. Ilse Leisser neue Maßstäbe in der Babypflege – für die zarteste Haut und das Wohlbefinden der Kleinsten.



## **Trockene Augen: Ursachen, Symptome und Lösungen.**

*Trockene Augen entstehen durch viele Faktoren. Im Frühling reizen Pollen und Staub, während kalte Außenluft und trockene Heizungs-  
luft im Winter das Problem verstärken. Langes Arbeiten am Bild-  
schirm verschärft die Situation, da wir dabei weniger blinzeln.*



Infopoint

### Typische Symptome

Brennen, Jucken, tränende oder sandig anfühlende Augen sind häufige Anzeichen für trockene Augen. Verschwommenes Sehen und Lichtempfindlichkeit treten ebenfalls oft auf.

### Was hilft?

Tränenersatzmittel wie Tropfen oder Gels lindern schnell und sind in der Apotheke erhältlich. Auch ein Luftbefeuchter hilft, die Augen vor Austrocknung zu schützen.

### Schutz vor äußeren Einflüssen

Eine Sonnenbrille schützt vor UV-Strahlung, Wind und Pollen – besonders im Frühling unerlässlich.

### Langfristige Maßnahmen

Ausreichend Flüssigkeit und eine ausgewogene Ernährung unterstützen die Augengesundheit. Omega-3-Fettsäuren fördern die Tränenproduktion und wirken entzündungshemmend.

### Erste Schritte

Bei ersten Anzeichen trockener Augen ist eine Beratung in der Apotheke ratsam. Dort erhalten Sie passende Produkte und individuelle Tipps.

Mit den richtigen Maßnahmen können Sie Ihre Augen schützen und langfristig gesund halten. Vertrauen Sie auf unsere Beratung und Lösungen!



*Unsere Empfehlung:*

*DR. LEISSER OMEGA 3 Vegan Omega-3 kann dabei helfen, die Symptome von trockenen Augen zu lindern und das Risiko für altersbedingte Makuladegeneration (AMD) zu verringern.*

## Spannungskopfschmerzen: *Wenn der Alltag den Kopf belastet.*

*Spannungskopfschmerzen zählen zu den häufigsten Kopfschmerzarten. Sie äußern sich durch einen dumpfen, drückenden Schmerz, der sich über Stirn, Schläfen oder den gesamten Kopf ausbreiten kann. Häufige Ursachen sind muskuläre Verspannungen durch Stress, schlechte Haltung oder mangelnde Bewegung. Anstatt sofort zu Schmerzmitteln zu greifen, helfen gezielte Maßnahmen zur Linderung.*



Infopoint



## Sechs Strategien gegen Spannungskopfschmerzen.

### **Wärme anwenden:**

Wärme lockert verspannte Muskeln. Wärmepflaster oder eine wärmende Nackenauflege schaffen schnelle Abhilfe.

### **Ergonomische Haltung:**

Ein korrekt eingerichteter Arbeitsplatz beugt Fehlhaltungen vor.

Bildschirm und Sitzposition sollten Nacken und Schultern entlasten.

### **Regelmäßige Bewegung:**

Lockerungsübungen oder

sanftes Nackentraining mit einem Theraband fördern die Durchblutung und vermeiden Verspannungen.

### **Pfefferminzöl nutzen:**

Auf Stirn und Nacken aufgetragen, wirkt Pfefferminzöl kühlend und fördert die Durchblutung.

### **Augen entlasten:**

Durch die 20-20-20-Regel (alle 20 Minuten für 20 Sekunden in die Ferne schauen) lässt sich Sehbelastung durch Bildschirme reduzieren.

### **Ausreichend trinken:**

Täglicher Flüssigkeitsmangel kann Kopfschmerzen verstärken. 1,5 bis 2 Liter Wasser oder Tee täglich sind ideal.

### **Prävention statt Schmerzmittel.**

Mit guter Haltung, Bewegung und Entspannung lassen sich Spannungskopfschmerzen oft vermeiden. Für akute Beschwerden stehen wir Ihnen in der Apotheke mit individuellen Empfehlungen zur Seite – sei es mit pflanzlichen Mitteln, Wärmepflastern oder Schmerzmitteln.

*Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!*



## Aktionen

DR. LEISSER  
Allergofree  
60 Kapseln

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



Dr. LEISSER  
Schwarz-  
kümmelöl  
60 Kapseln

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



DR. LEISSER  
Sinoflux  
20 Kapseln

MÄRZ  
20% RABATT  
€ 11<sup>12</sup>  
€ 13,90



DR. LEISSER  
Sinoflux  
40 Kapseln

MÄRZ  
20% RABATT  
€ 19<sup>52</sup>  
€ 24,40



DR. LEISSER  
Vitamin C + Zink  
60 Bärchen

MÄRZ  
20% RABATT  
€ 16<sup>80</sup>  
€ 21,00



ESBERITOX  
Forte  
20 Tabletten

MÄRZ  
€ 1,50 RABATT  
€ 12<sup>80</sup>  
€ 14,30



EASYNASAN  
1 mg/ml  
Nasenspray

EASYNASAN  
Junior  
0,5 mg/ml  
Nasenspray



ESBERITOX  
Forte  
40 Tabletten

MÄRZ  
€ 1,50 RABATT  
€ 24<sup>35</sup>  
€ 25,85



ESBERITOX  
100 Tabletten

MÄRZ  
€ 1,50 RABATT  
€ 21<sup>70</sup>  
€ 23,20



MÄRZ  
€ 1,40 RABATT  
€ 9<sup>90</sup>  
€ 11,30

MÄRZ  
€ 1,40 RABATT  
€ 9<sup>90</sup>  
€ 11,30

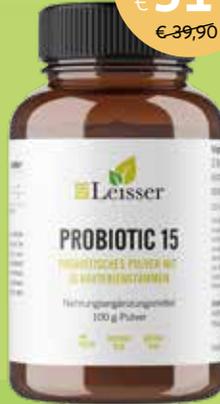
DERMOVITAMINA  
Micoblock Nagel  
Tinktur  
7 ml

APRIL  
€ 2 RABATT  
€ 23<sup>95</sup>  
€ 26,90



DR. LEISSER  
Probiotic 15  
100 g

APRIL  
20% RABATT  
€ 31<sup>92</sup>  
€ 39,90



DR. LEISSER  
Schlauer Fuchs  
180 g

APRIL  
20% RABATT  
€ 16<sup>08</sup>  
€ 20,10



MAYRHOFER  
Trauma-Salbe  
kühlend  
100 g

APRIL  
€ 2 RABATT  
€ 17<sup>55</sup>  
€ 19,55



MAYRHOFER  
Trauma-Salbe  
kühlend  
40 g

APRIL  
€ 2 RABATT  
€ 7<sup>55</sup>  
€ 9,55



MAYRHOFER  
Trauma-Salbe  
wärmend  
100 g

APRIL  
€ 2 RABATT  
€ 17<sup>55</sup>  
€ 19,55



MAYRHOFER  
Trauma-Salbe  
wärmend  
40 g

APRIL  
€ 2 RABATT  
€ 7<sup>55</sup>  
€ 9,55



Aktionen

DR. LEISSER  
D-Mannose +  
70 g

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



DR. LEISSER  
Omega 3  
Flüssig  
50 ml

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



DR. LEISSER  
Beauty-Kollagen  
Drink  
200 g

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



CANEPHRON Forte  
Dragees  
30 Tabletten

MAI  
€ 3 RABATT  
€ 28<sup>50</sup>  
€ 31,50



IBUMETIN Forte  
20 Tabletten

MAI  
€ 2 RABATT  
€ 9<sup>90</sup>  
€ 11,90



IBUMETIN Forte  
40 Tabletten

MAI  
€ 2 RABATT  
€ 16<sup>90</sup>  
€ 18,90



LEATON  
Complete  
500 ml

MAI  
€ 2 RABATT  
€ 23<sup>55</sup>  
€ 25,55



LEATON  
Sine  
500 ml

MAI  
€ 2 RABATT  
€ 20<sup>55</sup>  
€ 22,55



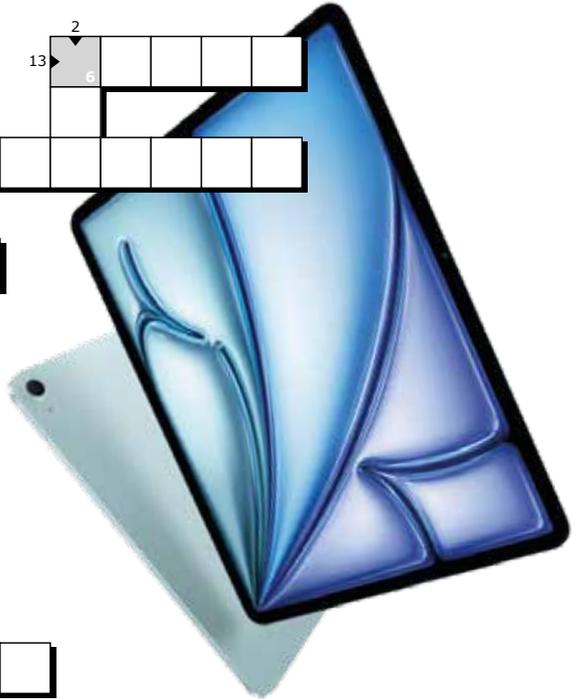
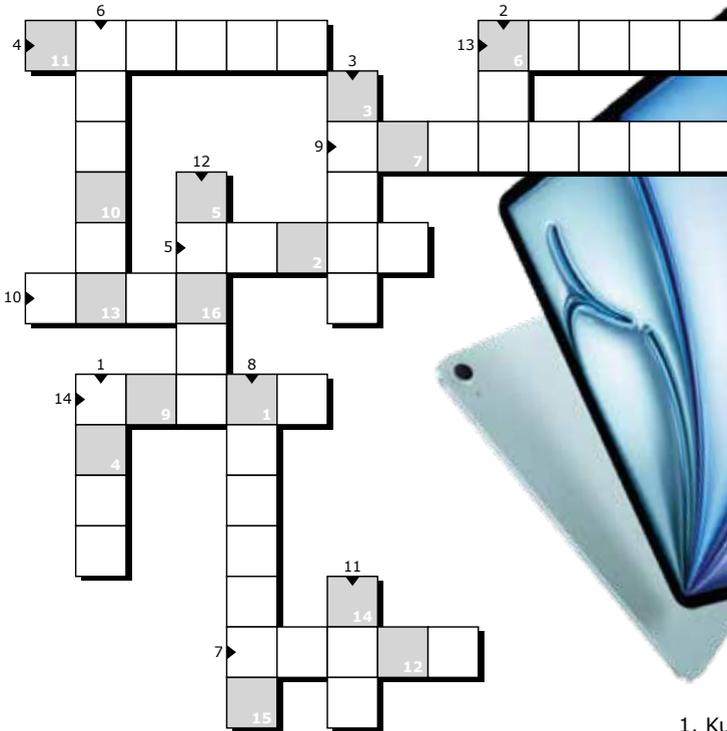
LEATON  
Classic  
500 ml

MAI  
€ 2 RABATT  
€ 20<sup>55</sup>  
€ 22,55





# Rätsel



1 2 3 4 5 6 7    X 9 10 11  
 12 13 14 15 16

1. Kurze Pause
2. Wellness-Oase
3. Sinnbild für Balance
4. Währung in den USA
5. Gesundes Fett
6. Zitrusfrucht
7. Scharfes Gewürz
8. Gleichgewicht
9. Ozean
10. Kleinste zweistellige Zahl
11. Organisch
12. Heller Gestirn
13. Körperliche Übung
14. Wurzelgemüse

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 28.05.2025. Die Gewinner werden aus allen  
 richtigen Einsendungen ermittelt. Der Rechtsweg  
 ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar  
 abgelöst werden.



IMPRESSUM:  
HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:  
Bewusst X und Homeocur GmbH,  
Vinzenzplatz 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, Wienerberg Apotheke, Bären  
Apotheke, Apotheke an der Kettenbrücke,  
Rosenhügel Apotheke, St. Martin Apotheke,  
Cottage Apotheke  
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 Handelsges.  
mbH.  
FOTOS: Barbara Wirl, Wirl Photo, unsplash,  
freepik, midjourney  
Druckfehler vorbehalten, Meinung des  
Verfassers

# Jederzeit noch mehr Gesundheit.

Mit dem Bewusst X'und Online-Shop.

