

# bewusst X'und

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN



Jetzt  
X'und in den  
Sommer & iPad  
gewinnen!

## **Endlich Sommer!**

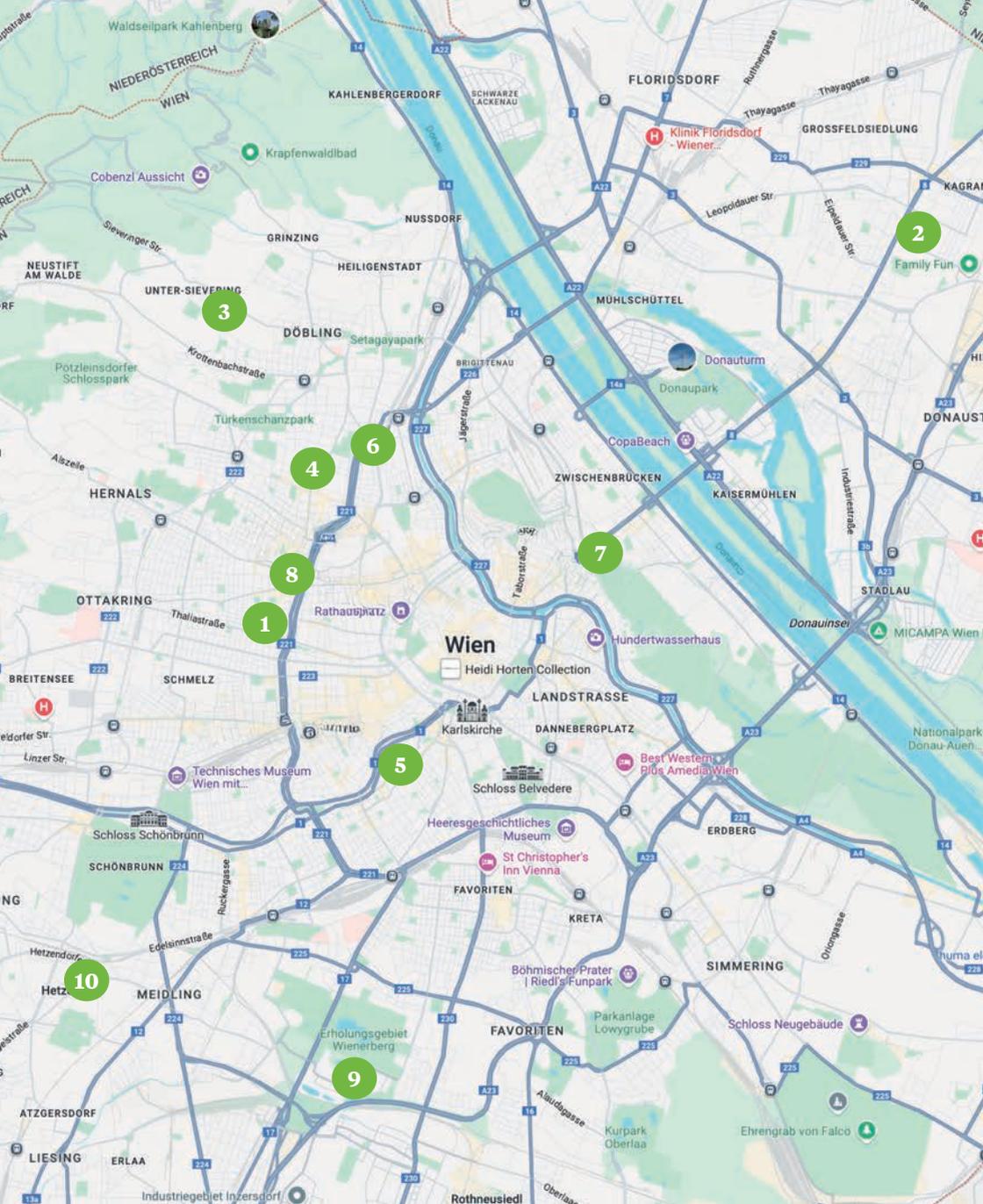
Wir geben Tipps und Anregungen um gut durch den Sommer zu kommen.

## **12 mal so X'und**

Jede unserer Apotheken hat eine besondere Stärke. Gut für Ihre Gesundheit.

## **Dr. Leisser Produkte**

Unser Ziel ist es, Gesundheit als höchstes Gut zu fördern und nachhaltig Gutes zu bewirken.



11 Apotheke zum weißen Engel in Retz

12 Bären Apotheke in Linz

**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.*

*Lassen Sie sich inspirieren!*

*Ihr Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser*



1. Adler Apotheke:  
Kirchstetterngasse 36  
1160 Wien



2. Citygate Apotheke  
Wagramer Str. 195  
1210 Wien



3. Apotheke zur guten  
Hoffnung: Rathstrasse 16  
1190 Wien



4. Cottage Apotheke:  
Hasenauerstrasse 1  
1180 Wien



5. Apotheke zur Ketten-  
brücke: Kettenbrücken-  
gasse 23, 1050 Wien



6. Billroth Apotheke:  
Billrothstraße 39  
1190 Wien



7. Campus Apotheke: Wal-  
cherstrasse 1a, 1020 Wien



8. St. Martin Apotheke:  
Jörgerstrasse 24  
1170 Wien



9. Wienerberg Apotheke,  
Tesarekplatz 1  
1100 Wien



10. Rosenhügel Apotheke:  
Münchenstrasse 10  
1120 Wien



11. Apotheke zum weißen  
Engel: Sandgasse 4  
2070 Retz



12. Bären Apotheke:  
Wegscheider Straße 3  
4020 Linz

# TCM wirkt ganzheitlich – und individuell

*Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erfreut sich zunehmender Beliebtheit – auch in der Apotheke. Mag. Jing Hu von der Adler Apotheke in Wien beantwortet die häufigsten Fragen, die ihr in der täglichen Beratung begegnen.*

## Was unterscheidet die TCM von der westlichen Medizin?

Die TCM nimmt den Menschen als Ganzes in den Blick – sie fragt nicht nur wo es weh tut, sondern auch warum. Es geht um das Zusammenspiel von Lebensgewohnheiten, inneren Ressourcen und äußeren Einflüssen. Beschwerden werden nicht isoliert gesehen, sondern in ihrem Zusammenhang verstanden.

## Wann lohnt sich eine TCM-Beratung in der Apotheke?

Gerade bei Beschwerden, die sich nicht klar zuordnen lassen – wie ständige Müdigkeit, Bauchprobleme oder Stimmungsschwankungen – kann TCM eine neue Perspektive eröffnen. Auch viele Kundinnen und Kunden, die sich einfach “aus der Balance” fühlen, finden über TCM wieder zu mehr Wohlbefinden.

## Wie läuft so eine Beratung ab – muss ich mich vorbereiten?

Nein, wir nehmen uns Zeit für ein kurzes Gespräch und stellen Fragen zur aktuellen Lebenssituation, zur Verdauung, zum Schlaf – eben zu allem, was ein rundes Bild gibt. Daraus ergibt sich dann eine passende Empfehlung, meist eine individuell zusammengestellte Kräutermischung oder ein Ernährungstipp.

## Warum spielt Ernährung in der TCM eine so große Rolle?

Weil sie im Alltag jeden Tag wirkt – positiv oder negativ. In der TCM betrachten wir nicht nur was gegessen wird, sondern auch wie und wann. Ein warmes Frühstück, bewusstes Essen ohne Hektik – das sind kleine Dinge mit großer Wirkung auf das sogenannte Milz-Qi, das für unsere Energie zuständig ist.

## Was sollte ich besser meiden, wenn ich nach TCM leben möchte?

Jeder Mensch ist anders – aber es gibt ein paar Faustregeln: Kalte Getränke direkt aus dem Kühlschrank, zu viel Zucker, hastiges Essen im Stehen. Auch späte Mahlzeiten belasten das System. Es geht nicht um Verbote, sondern um ein besseres Körpergefühl.

## Wie lange dauert es, bis TCM wirkt?

Das ist individuell. Manche spüren schon nach wenigen Tagen mehr Energie oder besseren Schlaf, bei anderen dauert es länger. TCM wirkt oft leise, aber tiefgreifend – und wenn man sich darauf einlässt, auch nachhaltig.

## Ich bin interessiert – wie kann ich einfach starten?

Ganz unkompliziert: Kommen Sie vorbei, erzählen Sie mir, was Sie beschäftigt. Vielleicht beginnen Sie mit einer Teemischung oder einer kleinen Ernährungsanpassung. Manchmal ist es nur ein einzelner, gut gewählter Impuls, der etwas in Bewegung bringt.



Infopoint



## Gut zu wissen:

**Die Zunge als Spiegel des Körpers:** In der TCM ist die Zunge ein zentrales Diagnosewerkzeug. Belag, Form und Farbe geben Hinweise auf den Zustand der inneren Organe – z. B. auf Verdauung, Flüssigkeitshaushalt oder emotionale Belastung.

**Jede Jahreszeit wirkt auf andere Organe:** Nach TCM ist der Sommer dem Herz zugeordnet – mit Themen wie Schlaf, Konzentration und innerer Unruhe. Der Herbst dagegen stärkt oder schwächt die Lunge, die für Abwehrkraft und Haut zuständig ist.

**Geschmack ist Medizin:** Die fünf Geschmacksrichtungen – süß, scharf, bitter, salzig und sauer – wirken gezielt auf einzelne Organe. So kann z.B. Bitteres Hitze ausleiten, Scharfes Blockaden lösen und Saures das Leber-Qi harmonisieren.





Infopoint

## Warum eigentlich Apothekenkosmetik? – Haben Sie sich das auch schon mal gefragt?

*Im Drogerieregal stehen zahlreiche Produkte, die auf den ersten Blick fast genauso wirken wie Apothekenkosmetik. Doch was genau macht die Pflege aus der Apotheke so besonders, und warum sollten Sie gerade hier zugreifen? Apothekenkosmetik bietet nicht nur hochwirksame Pflege, sondern auch dermatologische Sicherheit – genau das, was viele Menschen bei ihrer Hautpflege suchen.*

### **Hautpflege mit geprüfter Qualität**

Apothekenkosmetik wird speziell für empfindliche Haut entwickelt und auf ihre Verträglichkeit getestet. Diese Produkte enthalten hochwertige, hautfreundliche Inhaltsstoffe und verzichten bewusst auf synthetische Duftstoffe, Farbstoffe oder aggressive Konservierungsmittel. Sie bieten damit eine sanfte Alternative für Menschen mit empfindlicher oder zu Irritationen neigender Haut.

### **Was bedeutet „dermatologisch getestet“?**

„Dermatologisch getestet“ steht für eine gründliche Prüfung der Hautverträglichkeit durch Fachärzte. Diese Produkte werden unter medizinischer Aufsicht getestet, um sicherzustellen, dass sie keine Hautirritationen oder allergischen Reaktionen hervorrufen. Besonders bei empfindlicher Haut ist das ein entscheidender Vorteil, denn Apothekenkosmetik sorgt für eine sichere Anwendung.

### **Weniger ist mehr – gezielte Rezepturen**

Im Gegensatz zu herkömmlicher Kosmetik setzt Apothekenkosmetik auf konzentrierte, funktionelle Inhaltsstoffe. Die Rezepturen sind speziell auf die Bedürfnisse von Problemhaut abgestimmt. Es werden weniger Zusatzstoffe verwendet, dafür aber hochwirksame, gut verträgliche Substanzen, die gezielt das Hautbild verbessern – ohne das Risiko unerwünschter Reaktionen.

### **Therapeutische Pflege für echte Hautbedürfnisse**

Viele Produkte der Apothekenkosmetik sind nicht nur pflegend, sondern auch therapeutisch. Ob bei Akne, Rosazea, Neurodermitis oder sehr trockener Haut – Apothekenkosmetik geht über reine Pflege hinaus. Sie wurde entwickelt, um Hautprobleme gezielt zu behandeln und das Hautbild nachhaltig zu verbessern. So können Sie sicher sein, dass Sie auch bei speziellen Hautbedürfnissen die richtige Unterstützung finden.

### **Persönliche Beratung inklusive**

Die Auswahl an Apothekenkosmetik – und Kosmetik allgemein – ist groß. Wir in unserer Apotheke sind da, um Sie dabei zu unterstützen, genau das Richtige für Ihre Haut zu finden. Dabei achten wir auf Ihren Hauttyp, Ihr Alter und mögliche Hautprobleme – und nehmen uns gern Zeit für eine persönliche Beratung.



*Entdecken Sie bei Dr. Leisser Cosmetics eine exklusive Auswahl an wirksamer Apothekenkosmetik.*



*Ashwagandha, auch Schlafbeere genannt, ist eine traditionelle Heilpflanze, die in der indischen Ayurveda-Medizin verwendet wird. Sie wird für ihre vielfältige Wirkung geschätzt, darunter Stressabbau, Förderung von Schlaf und Energie, Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit sowie positive Auswirkungen auf das Hormonsystem.*



# Digitale Erschöpfung – ein unterschätztes Gesundheitsrisiko

*Smartphone, Laptop & Co. begleiten uns fast rund um die Uhr. Ständig online zu sein bedeutet für das Gehirn Daueranspannung – mit Folgen wie Konzentrationsproblemen, Erschöpfung oder Schlafstörungen. Digitaler Stress ist ein modernes Phänomen mit ernststen Auswirkungen auf die mentale Gesundheit.*

## Was passiert bei digitalem Stress?

Ständige Erreichbarkeit und Informationsflut belasten unser Nervensystem dauerhaft – vergleichbar mit einem Hintergrund-Dauerlauf. Das erschwert besonders abends das Abschalten und beeinträchtigt den Schlaf. Auch die Konzentration leidet, wenn wir ständig aufs Handy schauen – das Gehirn gewöhnt sich an Ablenkung statt Fokus.

## Bildschirmzeit bewusst machen

Viele unterschätzen ihre tägliche Bildschirmzeit. Ein Blick in die Smartphone-Einstellungen kann überraschende Einsichten bringen – ein erster Schritt, um das Nutzungsverhalten zu reflektieren.

## Tipps gegen digitalen Stress

**1. Handymfreie Zonen:** Schlafzimmer, Küche oder Esstisch als bildschirmfreie Bereiche.

**2. Benachrichtigungen reduzieren:** Nur wirklich Wichtiges aktiv lassen.

**3. Feste Online-Zeiten:** Zeiten für Mails oder Social Media festlegen.

**4. Digital Detox:** Smartphone-freie Abende oder ganze Tage bewusst einplanen.

**5. Offline-Momente schaffen:** Spaziergänge, Lesen oder Gartenarbeit fördern Entspannung.

## Wir beraten Sie gerne

Mikronährstoffe wie Magnesium oder pflanzliche Präparate mit Lavendel oder Passionsblume können helfen, innere Unruhe zu lindern.

Wir stehen Ihnen mit fachlicher Kompetenz zur Seite – für mehr Gelassenheit im Alltag.



Infopoint

# Passt das alles noch zusammen? *Mehr Überblick mit Medikationsanalyse & Impfberatung*

*Viele Menschen nehmen regelmäßig Medikamente ein – oft über Jahre hinweg. Was dabei leicht übersehen wird: Nicht alle Wirkstoffe vertragen sich miteinander, und auch der Körper verändert sich mit der Zeit. Genau hier setzt die Medikationsanalyse an.*

## **Alles im Blick – für mehr Sicherheit**

Ob Blutdruckmittel, Schmerztabletten oder Nahrungsergänzung – wer verschiedene Präparate gleichzeitig nimmt, läuft Gefahr, ungewollte Wechselwirkungen zu erleben. Manche Mittel beeinflussen sich gegenseitig, andere wirken schwächer oder stärker als gedacht. In unserer Apotheke nehmen wir uns Zeit für Sie: Wir prüfen gemeinsam Ihre gesamte Medikation – ob verordnet, frei verkäuflich oder pflanzlich – und besprechen mögliche Risiken und Verbesserungen.

## **Ein Gespräch, das vieles klärt**

Oft zeigen sich Fragen erst im Alltag: Muss ich das wirklich nüchtern einnehmen? Warum ist mir nach dem

neuen Mittel so schwindlig? Oder: Kann ich dieses Schmerzmittel noch dazunehmen, wenn ich schon Blutverdünner nehme? Genau solche Themen gehören in eine persönliche Medikationsanalyse. Wir erklären verständlich, worauf es ankommt – und sprechen Empfehlungen aus, die Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen können.

## **Gut beraten in die nächste Saison – Impfungen im Blick**

Gerade für Erwachsene sind viele Impfungen nicht mehr „automatisch“ präsent. Wann war eigentlich die letzte Tetanus-Auffrischung? Und wie sieht's mit FSME, Grippe oder Pneumokokken aus? Auch hier sind wir für Sie da.

## **Individuell statt Kalender-Pflicht**

Nicht jede Impfung ist für jede Person gleich wichtig. Wir beraten Sie individuell nach Alter, Vorerkrankungen und Lebensstil. Und: Wir informieren Sie auch über Reiseimpfungen sowie über spezifische Empfehlungen für Menschen mit chronischen Erkrankungen.

## **Unser Plus: Persönlich & verständlich**

Sie müssen nicht alles wissen – dafür sind wir da. Ob Medikationsanalyse oder Impfberatung: In unserer Apotheke finden Sie nicht nur Medikamente, sondern auch Menschen, die sich auskennen – und zuhören.



# Sommer-Boost

## für Körper und Selbstbewusstsein

*Der Sommer naht, und viele sehnen sich nach einem frischen, selbstbewussten Auftreten. Nach den Wintermonaten kann das eigene Körpergefühl etwas zu wünschen übriglassen – doch es gibt einfache, aber effektive Maßnahmen, um sich schnell fitter und wohler zu fühlen.*

### Ernährung: Leicht und energiefördernd

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel für ein gutes Körpergefühl. Setzen Sie auf nährstoffreiche Lebensmittel, die leicht verdaulich sind:

- *Eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Hülsenfrüchte und mageres Fleisch unterstützen den Muskelaufbau.*
- *Ballaststoffe aus Gemüse, Vollkornprodukten und Nüssen fördern die Verdauung und halten den Heißhunger in Schach.*
- *Gesunde Fette aus Avocados und Nüssen fördern die Hautgesundheit und liefern wertvolle Energie.*

**Vermeiden Sie Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel, die oft zu Wassereinlagerungen führen.**

### Stoffwechsel anregen: Starten Sie den Tag richtig

Ein aktiver Stoffwechsel hilft, sich energiegeladener zu fühlen:

- *Ein Glas warmes Wasser mit Zitrone unterstützt den Stoffwechsel.*
- *Grüner Tee oder Ingwerwasser wirken entwässernd und fördern die Fettverbrennung.*
- *Kleine Alltagsbewegungen wie ein Spaziergang oder Treppensteigen können den Stoffwechsel zusätzlich anregen.*

### Straffe Haut & weniger Wassereinlagerungen

Gerade im Sommer ist es wichtig, die Haut zu straffen und Wassereinlagerungen zu reduzieren:

- *Trockenbürsten fördert die Blutzirkulation und das Hautbild.*
- *Wechselduschen regen ebenfalls die Durchblutung an und straffen das Gewebe.*
- *Brennnessel- oder Löwenzahntee können helfen, überschüssiges Wasser aus dem Körper zu leiten.*

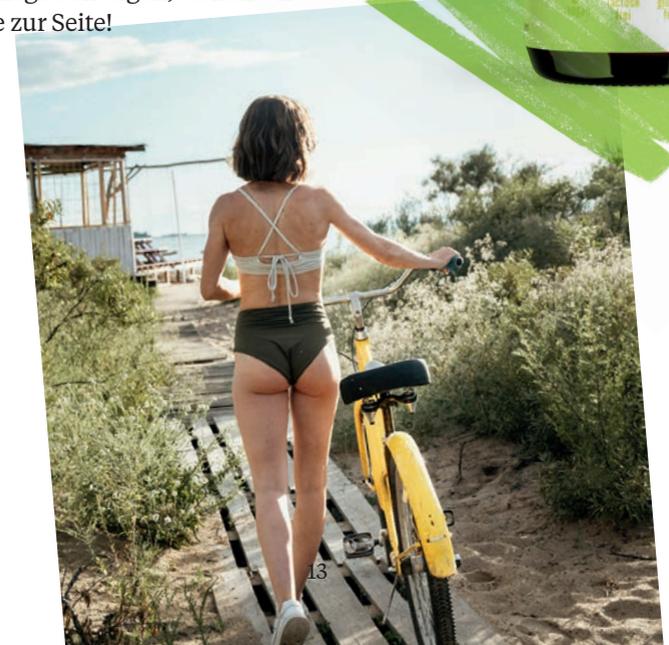
### Bewegung: Kurze Einheiten für schnelle Erfolge

Kurze, intensive Workouts bringen schnelle Ergebnisse:

- *15-Minuten-Workouts mit dem eigenen Körpergewicht stärken Muskulatur und verbrennen Kalorien.*
- *HIIT- oder Tabata-Training steigern die Fettverbrennung durch intensive Intervalleinheiten.*
- *Yoga oder Pilates verbessern die Haltung und sorgen für eine definierte Körpermitte.*

### Dranbleiben und sich gut fühlen

Ein gesunder Lebensstil, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung helfen dabei, sich im eigenen Körper rundum wohlfühlen. Auf drastische Diäten sollte verzichtet werden. Wenn Sie Unterstützung durch Produkte wie Stoffwechsel-Booster oder Hautpflege benötigen, stehen wir Ihnen gerne zur Seite!



Infopoint



## Jugendlicher Schlaf – warum das Gehirn nachts wachsen will

*Studien zeigen: Jugendliche benötigen bis zu zehn Stunden Schlaf – deutlich mehr, als sie meist bekommen. Frühstart in der Schule, Leistungsdruck und viel Bildschirmzeit stören den natürlichen Rhythmus. Schon 15 Minuten mehr Schlaf pro Nacht können Konzentration, Stimmung und emotionale Stabilität spürbar verbessern.*

### Warum Schlaf für Jugendliche wichtig ist

Schlaf ist essenziell für Entwicklung, Lernen und emotionale Verarbeitung. In der Tiefschlafphase vernetzen sich Nervenzellen, Gelerntes wird gefestigt und Wachstumshormone ausgeschüttet. Zu wenig Schlaf kann Stimmung, Stressverarbeitung und Lernfähigkeit negativ beeinflussen und das Risiko für depressive Verstimmungen erhöhen.

### Warum frühes Einschlafen schwerfällt

In der Pubertät verschiebt sich der Schlafrhythmus – Jugendliche werden erst spät müde. Frühes Aufstehen führt zu chronischem Schlafmangel, dem sogenannten sozialen Jetlag. Reine Ermahnungen helfen oft wenig – gefragt sind alltagstaugliche Lösungen.

### Fünf Strategien für besseren Schlaf

1. **Bildschirmzeit checken:** Der Blick auf die Handynutzung kann ein Aha-Erlebnis auslösen.
2. **Digitale Auszeiten:** Schon 30 Minuten ohne Social Media vor dem Schlafen wirken positiv.
3. **Alltagsnahe Rituale:** Duschen, Musik oder ein Hörbuch helfen beim Abschalten.
4. **Hilfreiche Apps:** Blaulichtfilter oder Meditations-Apps können beim Runterkommen unterstützen.
5. **Sanfte Hilfe:** Pflanzliche Mittel wie Lavendel oder Passionsblume erleichtern das Einschlafen – wir beraten Sie gerne.

*Die Weichgummis enthalten 1 mg Melatonin – das Hormon verkürzt nachweislich die Einschlafzeit, ohne Tagesmüdigkeit oder Gewöhnungseffekt.*



## Gut zu wissen:

**8 bis 10 Stunden Schlaf brauchen Jugendliche im Schnitt** – viele kommen aber nur auf 6 bis 7 Stunden. Das reicht auf Dauer nicht.

**Das Gehirn wächst im Schlaf:** Neue Verbindungen entstehen, Gelerntes wird gespeichert, Emotionen werden verarbeitet.

**Schlafmangel schwächt das Immunsystem** – und kann langfristig die Stimmung, das Lernen und sogar das Risiko für Depressionen beeinflussen.

**Wer nachts am Smartphone hängt, signalisiert dem Körper:** „Es ist Tag.“ Das blaue Licht stört die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin.

**Ein regelmäßiger Schlafrhythmus**, auch am Wochenende, hilft dem Körper mehr als Ausschlafen bis Mittag.

**15 Minuten mehr Schlaf pro Nacht** können laut neuer Studien bereits Konzentration und Gehirnleistung sichtbar verbessern.

# Darm & Glück

## Wie unser Bauch das Wohlbefinden beeinflusst



Infopoint

*Unser Darm ist sensibel, komplex und erstaunlich einflussreich. Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse steht er in direktem Kontakt mit dem Gehirn – und beeinflusst so nicht nur die Verdauung, sondern auch Stimmung, Energie und Stress. Moderne Forschung zeigt: Ein gesunder Darm kann glücklicher machen.*

### Darmbakterien produzieren Glücksbotenstoffe

Im Darm leben rund 100 Billionen Mikroorganismen – das sogenannte Mikrobiom. Diese winzigen Helfer leisten Beeindruckendes: Sie helfen bei der Verdauung, regulieren das Immunsystem und – besonders spannend – sie produzieren auch Neurotransmitter wie Serotonin, das sogenannte Glückshormon. Tatsächlich werden bis zu 90 % des Serotonins im Darm gebildet – nicht im Gehirn.

Ein gestörtes Mikrobiom, etwa durch ungesunde Ernährung, Stress, Antibiotika oder Bewegungsmangel, kann diesen Prozess aus dem Gleichgewicht bringen – und sich auf unsere mentale Balance auswirken. Die Forschung spricht in diesem Zusammenhang sogar von einem „depressiven Mikrobiom“.

### Was bedeutet das konkret?

Ein unausgeglichener Darm kann

sich unter anderem in folgenden Symptomen äußern:

- häufiger Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Reizbarkeit
- einer erhöhten Stressanfälligkeit
- leichten depressiven Verstimmungen äußern.

Zahlreiche Studien deuten darauf hin, dass eine gezielte Unterstützung der Darmflora zu einer besseren Stimmungslage und psychischen Resilienz beitragen kann.

### Tipps für ein glücklicheres Bauchgefühl

#### 1. Essen für die Seele – und den Darm

Ballaststoffe, fermentierte Lebensmittel (wie Sauerkraut, Kefir, Naturjoghurt oder Kimchi) und bunte Vielfalt auf dem Teller fördern ein vielfältiges Mikrobiom. Auch präbiotische Lebensmittel wie Chicorée, Topinambur oder Lauch füttern die „guten“ Bakterien im Darm.

#### 2. Stress raus – Bewegung rein

Körperliche Aktivität reduziert nicht nur Stress, sondern bringt auch die Darmperistaltik in Schwung und fördert eine gesunde Darmflora. Bereits 30 Minuten Bewegung täglich machen den Unterschied.

#### 3. Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl

Blähungen, Völlegefühl oder häufige Stimmungsschwankungen können Hinweise auf eine gestörte Darmflora sein. In solchen Fällen lohnt sich eine fachkundige Beratung in der Apotheke – etwa zur Auswahl hochwertiger Probiotika oder zur Unterstützung mit pflanzlichen Mitteln.

#### 4. Schlaf & Darm – ein unterschätztes Team

Studien zeigen: Ein gesunder Schlafrythmus beeinflusst nicht nur die Hormonproduktion, sondern auch die Darmgesundheit. Umgekehrt können Darmprobleme den Schlaf stören. Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus ist daher auch für den Darm wichtig.



## Gut zu wissen:

Der Darm ist von über 100 Millionen Nervenzellen durchzogen – darum spricht man auch vom „Bauchhirn“.

Eine gestörte Darmflora kann die Wirkung von Antidepressiva beeinträchtigen.

Stress verändert messbar die Zusammensetzung der Darmbakterien – oft schon innerhalb weniger Stunden.

*Blähungen, Verstopfung oder Völlegefühl haben oft auch Stress oder Bewegungsmangel als Ursache. Pflanzliche Mittel wie Flohsamen, Fenchelöl oder Curcuma können die Verdauung unterstützen und Beschwerden lindern.*



# Nicht immer nur bunt

## Mentale Gesundheit in der LGBTQ-Community

*Regenbogenfarben stehen für Vielfalt, Lebensfreude und Sichtbarkeit. Und doch: Für viele Menschen aus der LGBTQ-Community ist der Alltag nicht nur bunt. Hinter dem offenen Leben stehen oft Erfahrungen mit Einsamkeit, innerem Druck oder Ausgrenzung. Und das kann Spuren hinterlassen – auch auf die seelische Gesundheit.*

### **Sichtbar – und verletzlich**

Sich zu zeigen, ist ein mutiger Schritt. Wer offen lebt, macht sich oft auch angreifbar. Viele LGBTQ-Menschen erleben alltägliche Zurückweisung – sei es in Form von abwertenden Blicken, verletzenden Kommentaren oder subtiler Ausgrenzung. Was nach außen klein erscheinen mag, kann sich innen groß anfühlen.

### **Diskriminierung macht krank**

Zahlreiche Studien bestätigen: Menschen aus der queeren Community haben ein höheres Risiko für psychische Belastungen wie Depressionen, Ängste oder Suchtprobleme. Ein Grund dafür ist der dauerhafte Stress, der entsteht, wenn man sich ständig erklären oder rechtfertigen muss – oder nie ganz sicher ist, wie man wahrgenommen wird.

### **Selbstbewusst, aber nicht immer stark**

Selbstsicherheit wird oft erwartet – doch nicht jede\*r hat den gleichen Rückhalt. Auch in einer offenen Gesellschaft bleibt das Gefühl, „anders“ zu sein, für viele Realität. Gerade dann ist es wichtig, gut auf sich selbst zu achten – und sich Hilfe zu holen, wenn die Seele müde wird.

### **Wir hören zu – und schauen hin**

In unserer Apotheke darf alles zur Sprache kommen – auch das, was nicht sofort sichtbar ist. Wir begegnen allen Menschen mit Respekt, Offenheit und einem klaren Ja zu Vielfalt. Und wenn Sie das Gefühl haben, über etwas sprechen zu wollen, dann ist das bei uns nicht nur erlaubt, sondern willkommen.

*Denn: Gesundheit ist auch seelische Stärke. Und die verdient Anerkennung – in allen Farben.*



Infopoint

# Kleines Wunder braucht große Achtsamkeit

## Natürlich begleitet durch die Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit – schön, aber auch herausfordernd. Kleine Beschwerden wie Übelkeit oder Rückenschmerzen sind häufig. Umso wichtiger ist sanfte, natürliche Unterstützung, abgestimmt auf werdende Mütter.



**Sanfte Helfer aus unserer Apotheke**  
Unsere Produktlinie Dr. Leisser AMATIS wurde speziell für die sensible Zeit der Schwangerschaft entwickelt. Natürliche Inhaltsstoffe, bewährte Rezepturen und eine angenehme Anwendung stehen im Mittelpunkt.

**Bei morgendlicher Übelkeit:** Kräutertees mit Ingwer, Melisse oder Zitronenverbene können beruhigen – sanft, aber spürbar. Ein kleiner Schluck vor dem Aufstehen kann bereits einen Unterschied machen.

**Für leichte Beine:** Wenn Venen durch das zusätzliche Gewicht stärker beansprucht werden, helfen kühlende Gels und durchblutungsfördernde Tees, um das Gefühl von Schwere zu lindern.

**Hautpflege mit Liebe:** Ein hochwertiges Pflegeöl, z. B. mit Mandel- oder Jojobaöl, stärkt die Elastizität der Haut und kann helfen, Dehnungsstreifen vorzubeugen. Das tägliche Pflegeritual wird so zu einem Moment der Verbindung mit dem eigenen Körper – und dem kleinen Leben darin.

**Wohlbefinden rund um den Beckenboden:** Besonders in den letzten Wochen kann es zu Beschwerden wie Hämorrhoiden kommen. Hier bieten wohltuende Sitzbäder und natürliche Salben Linderung, ohne den Körper unnötig zu belasten.



Infopoint



**Mehr als nur Pflege**  
Schwangerschaft bedeutet auch: innehalten, auf sich hören, mit sich selbst in Kontakt kommen. Natürliche Begleiter aus der Apotheke können nicht nur körperliche Beschwerden lindern, sondern auch helfen, das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken.

# Sommersonne im Blick

## So schützen Sie Ihre Augen richtig

*Der Sommer bringt Licht, Wärme und Lebensfreude – aber auch intensive UV-Strahlung. Während Hautschutz mittlerweile selbstverständlich ist, werden die Augen oft vernachlässigt. Dabei reagiert das empfindliche Gewebe der Augenlinse und Netzhaut besonders sensibel auf Sonnenlicht. Wer langfristig gut sehen möchte, sollte auf effektiven Augenschutz achten – insbesondere in der Sommerzeit.*

### UV-Strahlen – eine unterschätzte Gefahr für die Augen

UV-A- und UV-B-Strahlen können die Augenlinse schädigen und die Netzhaut belasten. Besonders problematisch: UV-Schäden am Auge sind kumulativ – das heißt, sie summieren sich über Jahre hinweg. Frühe Lichtschäden bleiben oft unbemerkt, doch sie können das Risiko für Katarakt (Grauer Star) oder Makuladegeneration erhöhen. Auch eine akute UV-Keratitis („Schneeblindheit“) ist möglich – schmerzhaft und vermeidbar.

### Sonnenbrillen – worauf Sie wirklich achten sollten

Nicht jede dunkle Brille schützt auch gut. Entscheidend sind zwei Kriterien:

- UV400-Schutz: Blockiert alle Strahlen bis 400 Nanometer – das ist der vollständige UV-Bereich.
- CE-Kennzeichnung: Gibt an, dass die Brille europäische Sicherheitsstandards erfüllt.

Je nach Aktivität empfiehlt sich zudem eine passende Tönung (Kategorie 2–4). In großen Höhen, am Wasser oder im Schnee sind hochwertige Filtergläser oder polarisierte Gläser ratsam. Ihre Apotheke kann Sie hier gezielt beraten.

### Trockene Augen im Sommer – was hilft wirklich?

Wind, Klimaanlage, Sonneneinstrahlung – all das kann den Tränenfilm destabilisieren. Die Folge: Reizungen, Brennen, Rötungen. In der Apotheke erhalten Sie konservierungsmittelfreie Benetzungslösungen, die die Augen nachhaltig befeuchten und auch für Kontaktlinsenträger geeignet sind.

Ein Zusatz-Tipp: Omega-3-Fettsäuren in ausreichender Menge können die Zusammensetzung des Tränenfilms verbessern. Wer dazu neigt, sollte die tägliche Zufuhr mit der Apotheke besprechen.

### Achtung bei Medikamenten und Augenschutz

Einige Wirkstoffe und pflanzliche Präparate – z.B. Johanniskraut – können die Lichtempfindlichkeit der Augen erhöhen. Der UV-Schutz sollte dann besonders konsequent sein. Lassen Sie sich bei der Abgabe neuer Medikamente zur photosensibilisierenden Wirkung beraten – besonders im Sommerurlaub.

### Kinder brauchen besonderen Schutz

Kinderaugen sind durchlässiger für UV-Strahlen, da ihre Linse noch nicht vollständig entwickelt ist. Sonnenbrillen mit Seitenschutz, hoher Passformgenauigkeit und bruchsicherem Material sind unverzichtbar. Auch ein schattiger Platz reicht nicht aus – UV-Strahlen werden über Wasser, Sand und Gebäude reflektiert.



## Gut zu wissen:

### UV-Strahlen treffen auch im Schatten aufs Auge.

Bis zu 50 % der UV-Belastung erreichen uns über Reflexion – z. B. durch Wasser, Sand, Hauswände oder sogar helle Kleidung.

### Die Augenlinse „merkt“ sich Sonnenstrahlen ein Leben lang.

UV-Schäden summieren sich, sie gelten als einer der Hauptrisikofaktoren für Grauen Star im Alter.

### Je jünger das Auge, desto schutzbedürftiger.

Kinderlinsen lassen deutlich mehr UV durch als die von Erwachsenen – und sind darum besonders gefährdet.



Infopoint

# Sonnenschutz: Zwischen Fakten, Halbwissen und echter Vorsorge

*Sommer, Sonne, gute Laune – und viele Fragen. Rund um UV-Strahlung, Hautpflege und Bräune kursieren unzählige Annahmen, von denen nicht alle stimmen. Manche halten sich hartnäckig, andere führen schlicht in die Irre. Höchste Zeit, einige typische Sonnen-Irrtümer auf den Prüfstand zu stellen – und zu zeigen, wie bewusster Sonnengenuss wirklich aussieht.*

## 1. Mythos: Wer schon braun ist, braucht keinen Sonnenschutz mehr

Ein häufiger Trugschluss: Gebräunte Haut schützt nicht zuverlässig vor UV-Strahlung. Auch auf vorgebräunter Haut können Sonnenbrände entstehen – und Schäden tief in der Haut verursachen.

## 2. Mythos: In der Stadt ist Sonnenschutz überflüssig

Nur am Strand eincremen? Ein Fehler. UV-Strahlen machen keinen Unterschied zwischen Urlaub und Alltag. Auch beim Stadtbummel oder auf dem Fahrrad ist Schutz sinnvoll – besonders bei heller Haut.

## 3. Mythos: Je höher der Lichtschutzfaktor, desto länger kann ich in der Sonne bleiben

Ein hoher SPF verlängert den Schutz, ersetzt aber keine Sonnenpausen. Wer

sich den ganzen Tag ununterbrochen in der Sonne aufhält, setzt die Haut dauerhaft unter Stress - auch mit LSF 50.

## 4. Mythos: Sonnenschutz blockiert die Vitamin-D-Produktion komplett

Nicht ganz. Schon kurze Aufenthalte im Freien ohne direkte Mittagssonne reichen aus, um die Vitamin-D-Produktion anzuregen – auch wenn Sonnencreme verwendet wird. Gesundheit und Schutz schließen sich also nicht aus.

## 5. Mythos: Kinderhaut ist robuster als Erwachsenenhaut

Das Gegenteil ist der Fall. Kinderhaut ist besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung und muss besonders sorgfältig geschützt werden – am besten mit hoher LSF-Zahl, UV-Kleidung und möglichst viel Schatten.

## 6. Mythos: Eincremen reicht einmal morgens

Hitze, Schweiß, Wasser und Reibung verringern den Schutzfilm der Sonnencreme. Deshalb: alle zwei Stunden nachcremen – und nach jedem Schwimmen oder Abtrocknen erst recht.

## 7. Mythos: Sonnenallergie entsteht durch Überreaktion auf UV-Strahlen

Nicht nur. Viele Sonnenallergien entstehen durch die Kombination aus UV-Strahlung und bestimmten Inhaltsstoffen in Kosmetik oder Medikamenten. Hier hilft individuelle Beratung und die Wahl spezieller Produkte.

## Wissen schützt – und schützt die Haut noch besser

Sonne ist wichtig, sie hebt die Laune, regt den Stoffwechsel an und fördert die Vitamin-D-Bildung. Doch damit der Genuss keine Spuren hinterlässt, braucht es Klarheit – und die richtigen Schutzmaßnahmen.

Unsere Empfehlung: Lassen Sie sich bei uns individuell beraten. Wir helfen Ihnen, den passenden Schutz für Ihre Haut, Ihre Gewohnheiten und Ihre Lebenssituation zu finden. Damit der Sommer Ihrer Haut guttut – und nicht schadet.



Infopoint





DR. LEISSER  
Olivenblatt  
Elixier  
100 ml

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



Dr. LEISSER  
Katzenkralle  
Elixier  
100 ml

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



DR. LEISSER  
DETOX Elixier  
100 ml

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



DR. LEISSER  
Probiotic Kids  
30 ml

JUNI  
20% RABATT  
€ 26<sup>48</sup>  
€-33,10



EASYSLEEP  
30 Stk

JUNI  
€ 2 RABATT  
€ 20<sup>90</sup>  
€-22,90



SOVENTOL  
Protect zur  
Mückenabwehr  
100 ml

JUNI  
€ 1 RABATT  
€ 11<sup>95</sup>  
€-12,95



SOVENTOL  
Anit-Juck Stift  
4 ml

JUNI  
€ 1 RABATT  
€ 7<sup>70</sup>  
€-8,70



SOVENTOL  
Cremogel  
0,25%

JUNI  
€ 1 RABATT  
€ 8<sup>95</sup>  
€-9,95



SOVENTOL  
HydroCort Creme  
0,25%

JUNI  
€ 1 RABATT  
€ 11<sup>45</sup>  
€-12,45



DR. LEISSER  
Rotes Weinlaub  
Beingel  
250 ml

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



DR. LEISSER  
Venen Komplex  
60 Stk

JULI  
20% RABATT  
€ 13<sup>44</sup>  
€-16,80



BIOGELAT  
UroAkut D-Mannose +  
Cranberry  
10 Stk

JULI  
€ 3 RABATT  
€ 28<sup>95</sup>  
€-31,95



SOVENTOL  
Anit-Juck Stift  
4 ml

JULI  
€ 1 RABATT  
€ 7<sup>70</sup>  
€-8,70



IBUMENTIN  
forte 400 mg  
40 Stk

AUGUST  
€ 2 RABATT  
€ 16<sup>90</sup>  
€-18,90



DR. SCHREIBERS  
Starke Blase  
30 Stk

AUGUST  
€ 3 RABATT  
€ 26<sup>90</sup>  
€-29,90



DR. LEISSER  
Omega 3 Vegan  
60 Stk

AUGUST  
20% RABATT  
€ 17<sup>52</sup>  
€-21,90



DR. LEISSER  
Probiotic  
60 Stk

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



IBUMENTIN  
forte 400 mg  
20 Stk

AUGUST  
€ 2 RABATT  
€ 9<sup>90</sup>  
€-11,90



## Rätsel knacken und gewinnen!

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



Tumor- experte Pier	Verkauf Erbgut	Zweige Amateur	Ernte Portal- eingang	Herkunft
Hautprotein Befestigen				
3			6	
Erzähligut Volk der Permier			Typ	Tropen- frucht
		Nascherei Warten in Deckung		1
Erkennbar	Klagelied Durch- wühlen			
			Stadt in Polen	Slum
Einzeller	Erschöpft	Witzig Staat in Afrika		
	4		Feier	Vielfärbig
Zustellung Meerrettich				
	5	Dringend		
Strahlend Kurzform Jennifer				
		Kfz		2

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](mailto:info@bewusstxund.at) und geben Sie bitte auch Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer an. Einsendeschluss: 28.08.2025



IMPRESSUM:  
HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:  
Bewusst X und Homeocur GmbH,  
Vinzenziplatz 10, 2070 Retz  
[info@bewusstxund.at](mailto: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, Wienerberg Apotheke, Bären  
Apotheke, Apotheke an der Kettenbrücke,  
Rosenhügel Apotheke, St. Martin Apotheke,  
Cottage Apotheke  
PROJEKTLIEUTUNG & 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](http://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.

