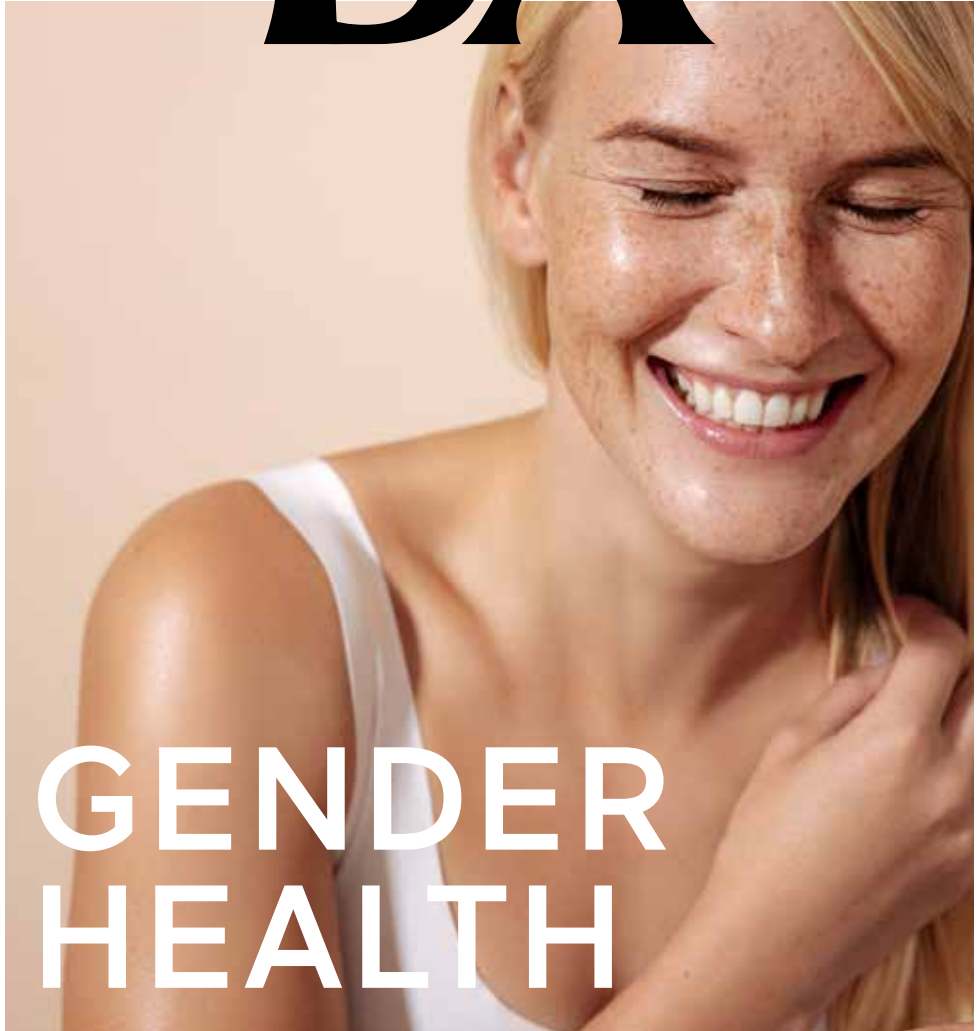


SOMMER 2026

# BX

bewusst  
kund



## GENDER HEALTH

### **ALKOKOL & FRAUEN**

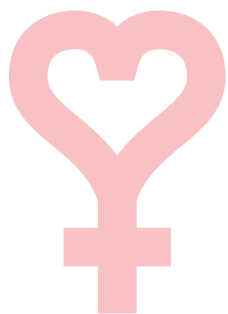
Gleicher Alkohol.  
Andere Wirkung

### **HERZGESUNDHEIT**

Herzinfarkt bei Frauen wird  
oft zu spät erkannt

### **MEDIKAMENTE**

Warum Medikamente bei  
Frauen anders wirken



Seite 4

Frauenherzen  
schlagen anders

IN  
HA  
LT

Seite 14

Jeder Schlaf  
ist anders



Seite 18

Medikamente  
anpassen

Seite 8

Libido. Mehr als ein  
privates Thema

Seite 16

Gleiches Essen –  
andere Wirkung

Seite 22

Wenn Anpassung  
zur Last wird

Seite 10

Wenn Alkohol  
Frauen stärker trifft



Seite 24

13 Fragen  
aus der Beratung

## GESUNDHEIT IST NICHT NEUTRAL

Viele Gesundheitsempfehlungen wirken, als würden sie für alle gelten – tun sie aber nicht. Symptome, Wirkungen und Bedürfnisse unterscheiden sich.

Trotzdem wird Gesundheit oft vereinfacht dargestellt, als gäbe es einen richtigen Weg. Genau das stellt dieses Magazin infrage: **Gesundheit ist individuell, geprägt von Körper, Hormonen und Lebensrealität.** Unterschiede sind die Regel, nicht die Ausnahme.

Gender Health bedeutet, genauer hinzusehen – besonders dort, wo Standardempfehlungen nicht greifen.

Hinter dem Magazin stehen 13 Apotheker:innen und ihre Teams. Ihre gemeinsame Überzeugung: Gesundheit braucht Einordnung statt Vereinfachung.

Dieses Magazin ist kein Lehrbuch, sondern ein Perspektivenwechsel.

Ihr Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser



# FRAUENHERZEN SCHLAGEN ANDERS

## WARUM BESCHWERDEN OFT ANDERS AUSSEHEN - UND DESHALB SPÄTER ERKANNT WERDEN

Ein Herzinfarkt wird meist mit einem klaren Bild verbunden: ein plötzlicher, starker Schmerz in der Brust, der keinen Zweifel lässt. Dieses Bild ist tief verankert – und in vielen Fällen auch richtig. Es zeigt jedoch nicht die ganze Realität. Gerade bei Frauen verläuft ein Herzinfarkt häufig weniger eindeutig. Die Beschwerden entwickeln sich oft schleichen-der, wirken unspezifischer und werden deshalb nicht sofort als ernsthafte Warnsignale erkannt.

Dabei ist das Risiko keineswegs geringer. Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen zählen bei Frauen zu den häufigsten Todesursachen und spielen eine größere Rolle als bei Männern. Trotzdem wird die Herzgesundheit von Frauen häufig anders wahrgenommen – und oft unterschätzt. Nicht die Erkrankung ist seltener, sondern ihre Bedeutung wird häufig zu spät erkannt.

### Wenn sich ein Herzinfarkt nicht „typisch“ anfühlt

Während Männer häufiger den klassischen Brustschmerz beschreiben, erleben viele Frauen andere Beschwerden. Dazu zählen Druck im Brust- oder Oberbauch, Atemnot, Übelkeit oder eine ungewöhnliche Erschöpfung. Auch Schmerzen im Rücken,

im Nacken oder im Kiefer können auftreten.

Diese Symptome passen oft nicht zum erwarteten Bild. Sie wirken weniger eindeutig und werden daher anders eingeordnet – etwa als Stress, als Magenproblem oder als Folge von Überlastung. Genau das macht sie so tückisch: Nicht die Symptome fehlen, sondern ihre Einordnung fällt schwer.

### Ein Blick auf die Zahlen

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen rund 37 % der Todesfälle bei Frauen
- bei Männern sind es rund 33 %
- bis zum Notruf vergehen bei Männern im Schnitt

- etwa 80 Minuten, bei Frauen etwa 108 Minuten
- das bedeutet: Bei Frauen wird die Rettung im Durchschnitt fast eine halbe Stunde später alarmiert

### Gleiche Risiken – unterschiedliche Wirkung

Die bekannten Risikofaktoren gelten für alle: Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes, Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen. Ihr Einfluss ist jedoch nicht identisch.

Bei Frauen lassen sich rund 57,2 % der Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf diese Faktoren zurückführen, bei Männern etwa 52,6 %. Besonders deutlich wird der Unterschied beim Rauchen. Es belastet die Gefäße von Frauen oft stärker – das gleiche Verhalten kann also unterschiedliche Auswirkungen haben.

### Warum viele Frauen später reagieren

Ein Herzinfarkt ist immer ein Notfall – unabhängig davon, wie deutlich die Symptome erscheinen. Dennoch zeigt sich im Alltag, dass Frauen häufiger zögern, bevor sie Hilfe



holen. Nicht, weil Warnzeichen ignoriert werden, sondern weil sie schwerer als solche erkennbar sind.

Gedanken wie „Das wird schon wieder“ oder „Ich bin einfach erschöpft“ sind naheliegend. Gleichzeitig können sie dazu führen, dass wertvolle Zeit verloren geht. Gerade bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist der Zeitpunkt der Behandlung entscheidend für den weiteren Verlauf.

**Wenn das Leben das Risiko verändert**

Herzgesundheits entwickelt sich nicht unabhängig vom Leben – sie verändert sich mit ihm. Bestimmte Phasen bringen neue Anforderungen für den Körper mit sich. Schwangerschaften, hormonelle Veränderungen oder anhaltende Belastung können langfristige Auswirkungen haben.

Mit den Wechseljahren verändert sich der Hormonhaushalt deutlich. Der schützende Einfluss von Östrogen nimmt ab, das Herz-Kreislauf-System reagiert sensibler auf klassische Risikofaktoren wie Blutdruck oder Cholesterin. Diese Entwicklung verläuft

schleichend und bleibt oft lange unbemerkt.

**Kurz eingeordnet**

- Risiken verändern sich im Laufe des Lebens
- hormonelle Umstellungen beeinflussen das Herz
- früh erkannte Veränderungen lassen sich gezielt begleiten

Im Alltag bedeutet das: Beschwerden sollten nicht isoliert betrachtet werden. Oft ist es das Zusammenspiel mehrerer Veränderungen, das Hinweise liefert. Ein ungewohntes Gefühl, eine neue Form der Erschöpfung oder eine veränderte Belastbarkeit können Signale sein, die ernst genommen werden sollten.

Genau hier kommen wir ins Spiel. Als Apotheke sind wir oft die erste Anlaufstelle, wenn etwas unklar ist. Viele Fragen entstehen nicht im Notfall, sondern im Alltag – wenn sich etwas verändert und man es noch nicht richtig einordnen kann. In solchen Momenten helfen wir, Zusammenhänge zu erkennen, Symptome einzuschätzen und zu entscheiden, ob eine ärztliche Abklärung sinnvoll ist.

**Herzgesundheits ist keine Frage des Alters**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten oft als Thema des höheren Alters. Tatsächlich entstehen viele Veränderungen und Risikofaktoren jedoch deutlich früher – häufig unbemerkt und ohne klare Warnsignale.

**Wann Sie aufmerksam werden sollten**

- wenn Beschwerden neu oder ungewohnt auftreten
- wenn mehrere Symptome gleichzeitig auftreten
- wenn sich Ihre Belastbarkeit deutlich verändert
- wenn Sie das Gefühl haben, dass „etwas nicht stimmt“

Gerade bei Frauen gilt:

Ein Herzinfarkt zeigt sich oft anders – und genau deshalb erfordert es mehr Aufmerksamkeit. Und wenn Sie unsicher sind: Kommen Sie zu uns in die Apotheke.

Wir schauen gemeinsam hin.

FAKTEN +++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++

FAKTEN +++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++

FAKTEN +++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++

**HERZ – KLEINE FAKTEN, GROSSE WIRKUNG**



**Schlaf bringt das Herz ins Gleichgewicht**

Ein stabiler Schlafrhythmus hilft dem Herz-Kreislauf-System, sich zu regenerieren. Schon wenige Nächte mit schlechtem Schlaf können Blutdruck und Stresshormone erhöhen – langfristig wirkt sich das direkt auf die Herzgesundheit aus.

**Bewegung hält das Herz flexibel**

Das Herz reagiert sofort auf Aktivität. Schon kleine Bewegungseinheiten im Alltag fördern die Durchblutung und entlasten die Gefäße. Entscheidend ist nicht die Intensität, sondern die Regelmäßigkeit.

**Mundgesundheits entlastet das Herz**

Entzündungen im Mundraum bleiben nicht lokal begrenzt. Sie können das Herz-Kreislauf-System mitbelasten. Regelmäßiges

Zähneputzen und Zahnkontrollen sind daher auch ein Beitrag zur Herzgesundheits.

**Licht steuert den Herzrhythmus mit**

Unser Herz folgt dem inneren Takt. Helles Licht am Abend kann diesen Rhythmus stören, Schlafqualität verschlechtern und damit indirekt den Kreislauf belasten. Dunkelheit unterstützt die natürliche Regeneration.

**Stress geht auch aufs Herz**

Dauerhafte Anspannung hält den Körper im „Alarmmodus“. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Erholung bleibt aus. Gerade langfristiger Stress zählt zu den oft unterschätzten Einflussfaktoren auf die Herzgesundheit.

FAKTEN +++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++



# LIBIDO

## MEHR ALS EIN PRIVATES THEMA

### Warum sexuelles Empfinden Teil der Gesundheit ist

Sexuelles Empfinden wird oft als etwas Persönliches oder Nebensächliches betrachtet. Dabei zeigen Studien, dass es eng mit dem allgemeinen Wohlbefinden verbunden ist. Libido steht in Zusammenhang mit Stimmung, Schlaf, Stressregulation und Lebensqualität.

Verändert sie sich, ist das daher selten ein isoliertes Phänomen.

### Ein sensibler Indikator für den Körper

Libido entsteht aus dem Zusammenspiel mehrerer Systeme: Nervensystem, Hormone und körperliche Regulation wirken gleichzeitig. Schon kleine Veränderungen in einem dieser Bereiche können spürbar

werden. Studien zeigen, dass anhaltender Stress, Schlafmangel oder hormonelle Verschiebungen das sexuelle Empfinden messbar beeinflussen. In diesem Sinne ist Libido kein fixer Wert – sondern ein sensibler Indikator dafür, wie ausgeglichen der Körper ist.

### Medikamente spielen eine Rolle

Viele Wirkstoffe greifen genau in diese Systeme ein. Antidepressiva, hormonelle Präparate oder bestimmte Herz-Kreislauf-Medikamente können das Empfinden verändern – oft ohne dass der Zusammenhang sofort erkannt wird.

Diese Effekte sind medizinisch erklärbar und treten häufiger auf, als angenommen.

### Unterschiede sind Teil von Gender Health

Wie sich Libido verändert, hängt auch von hormonellen Voraussetzungen ab.

Frauen berichten häufiger über Veränderungen, Männer sind ebenso betroffen, sprechen jedoch seltener darüber.

Auch bei trans\* Personen oder unter Hormontherapie kann sich das sexuelle Empfinden verändern, da sich hormonelle Gleichgewichte verschieben.

Das zeigt: Unterschiede sind nicht die Ausnahme, sondern Teil normaler körperlicher Vielfalt.

### Warum es wichtig ist, darüber zu sprechen

Veränderungen der Libido werden häufig nicht angesprochen – obwohl sie ein zentraler Bestandteil von Gesundheit sind.

Dabei gilt: Sie sind kein Randthema. Und sie sind kein „individuelles Problem“.

### Ein Thema, das ernst genommen werden sollte

Wenn sich sexuelles Empfinden verändert, lohnt es sich, genauer hinzusehen. Oft lassen sich Zusammenhänge erkennen – und Lösungen finden.

Gesundheit bedeutet nicht nur, Symptome zu behandeln. Sondern auch, das eigene Wohlbefinden ernst zu nehmen.

# WENN ALKOHOL FRAUEN STÄRKER TRIFFT

## Warum gleiche Mengen unterschiedlich wirken

Alkohol ist in unserer Gesellschaft fest verankert. Er gehört für viele nicht nur zu besonderen Anlässen, sondern auch zum Alltag – zum Essen, zum Entspannen oder als Teil sozialer Situationen. Studien zeigen, dass ein großer Teil der Erwachsenen regelmäßig Alkohol konsumiert, oft ohne sich bewusst mit seiner Wirkung auseinanderzusetzen.

Was dabei leicht übersehen wird: Alkohol wirkt nicht für alle gleich. Frauen und Männer reagieren unterschiedlich – und das ist biologisch gut erklärbar.

## Der Unterschied beginnt im Körper

Alkohol verteilt sich im Körper über das sogenannte Körperwasser. Frauen haben im Durchschnitt weniger davon und gleichzeitig einen höheren Körperfettanteil. Dadurch steht dem Alkohol ein kleineres Verteilungsvolumen zur Verfügung.

Die Folge: Die Konzentration im Blut steigt schneller an. Gleichzeitig wird Alkohol langsamer abgebaut.

Schon bei gleicher Trinkmenge kann der Blutalkoholwert bei Frauen deshalb bis zu 30 – 40 % höher sein als bei Männern.

## Gleiche Menge – unterschiedliche Wirkung

Viele orientieren sich daran, was andere trinken. „Wir hatten ja alle gleich viel“ – klingt logisch, stimmt aber nicht. Denn der Körper verarbeitet Alkohol unterschiedlich.

Beispiel: Wenn eine Frau 0,3 Liter Wein trinkt, wirkt das im Körper ungefähr wie 0,45 Liter Wein bei einem Mann.

Wenn eine Frau 0,6 Liter Bier trinkt, entspricht das in der Wirkung etwa 1,0 Liter Bier bei einem Mann. Und wenn eine Frau 0,08 Liter Spirituosen konsumiert, wirkt das ähnlich wie 0,12 Liter Spirituosen bei einem Mann.

Das bedeutet: Selbst wenn beide gleich viel trinken, ist die Wirkung bei Frauen oft stärker.

**Ein Blick auf die Zahlen**

- bei gleicher Menge kann der Blutalkoholwert bei Frauen bis zu 40 % höher sein
- Frauen bauen Alkohol langsamer ab
- gesundheitliche Schäden treten bei Frauen oft früher und bei geringerer Menge auf
- Alkohol beeinflusst das Herz-Kreislauf-System bei Frauen stärker

**Warum Alkohol schneller belastet**

Die stärkere Wirkung zeigt sich nicht nur kurzfristig. Frauen reagieren häufiger mit schneller eintretender Beeinträchtigung, stärkerer Erschöpfung oder Kreislaufproblemen.

Auch langfristig ist der Unterschied relevant. Organe wie Leber und Herz reagieren empfindlicher auf Alkohol. Studien zeigen, dass gesundheitliche Schäden bei Frauen oft früher auftreten – selbst dann, wenn insgesamt

weniger Alkohol konsumiert wird.

**Das Herz reagiert mit**

Alkohol wirkt direkt auf das Herz-Kreislauf-System. Er beeinflusst Blutdruck, Herzfrequenz und Gefäße.

Diese Effekte können bei Frauen stärker ausgeprägt sein und treten oft schon bei geringeren Mengen auf.

**Mehr als nur die Menge**

Die Wirkung von Alkohol hängt nicht nur von der konsumierten Menge ab. Auch äußere Einflüsse spielen eine Rolle. Schlaf, Flüssigkeitshaushalt, körperliche Belastung und hormonelle Veränderungen beeinflussen, wie stark der Körper reagiert.

Diese Faktoren sind im Alltag oft nicht sichtbar – wirken aber im Hintergrund mit und können Unterschiede verstärken.

Alkohol ist Teil vieler Gewohnheiten – seine Wirkung bleibt jedoch individuell. Wer versteht, wie der eigene Körper reagiert, kann Unterschiede besser einordnen.

Und genau dabei begleiten wir Sie in der Apotheke – wenn Fragen entstehen oder Unsicherheiten bestehen.



FAKTEN +++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN

FAKTEN +++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN

FAKTEN +++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN

# ALKOHOL – MYTHOS ODER WAHRHEIT?

**„Frauen vertragen einfach weniger Alkohol.“ – Zu kurz gedacht**

Es geht nicht um „Vertragen“, sondern um den Körper. Frauen haben weniger Körperwasser und bauen Alkohol langsamer ab. Dadurch entsteht schneller eine höhere Konzentration im Blut – bei gleicher Menge.

**„Ein Glas ist ein Glas.“ – Stimmt so nicht**

Was im Alltag gleich aussieht, wirkt im Körper unterschiedlich. Ein Glas Wein hat für Frauen oft eine stärkere Wirkung als für Männer – selbst wenn beide die gleiche Menge trinken.

**„Wenn ich mich gut fühle, passt die Menge.“ – Nicht unbedingt**

Alkohol wirkt verzögert. Die tatsächliche Belastung des Körpers zeigt sich oft erst später – etwa durch Kreislaufprobleme, Erschöpfung oder längere Regeneration.

**„Alkohol hilft beim Entspannen.“ – Kurzfristig ja, langfristig nicht**

Alkohol kann kurzfristig entspannen, stört aber gleichzeitig Schlaf und Regeneration. Der Körper bleibt länger belastet, auch wenn sich die Situation zunächst angenehm anfühlt.

**„Frauen trinken heute wie Männer – also ist es gleich.“ – Nein**

Auch wenn sich Konsumverhalten angleicht, bleibt die körperliche Reaktion unterschiedlich. Gleiche Mengen bedeuten nicht gleiche Wirkung.

**„Nur viel Alkohol ist problematisch.“ – Nicht ganz**

Auch regelmäßige, kleinere Mengen können den Körper belasten – besonders bei Frauen, da die Schwelle für gesundheitliche Auswirkungen niedriger liegt.

**KURZ EINGEORDNET**

Wirkung ist individuell

gleiche Menge ≠ gleiche Belastung

Gewohnheit ersetzt kein Körpergefühl

FAKTEN +++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN+++ FAKTEN

# JEDER SCHLAF IST ANDERS



## Was sich unterscheidet – und was das für Sie bedeutet

Schlaf ist ein zentraler Teil unserer Gesundheit – und doch verläuft er nicht bei allen gleich. Studien zeigen: Frauen schlafen im Durchschnitt etwas länger, berichten jedoch deutlich häufiger von schlechtem oder unterbrochenem Schlaf.

Der Unterschied liegt weniger in der Dauer als in der Qualität.

## Frauen schlafen anders – Männer auch

Frauen sind häufiger von Ein- und Durchschlafstörungen betroffen. Ihr Schlaf ist oft leichter, weniger stabil

und stärker von äußeren Einflüssen geprägt. Auch das sogenannte Restless-Legs-Syndrom tritt bei ihnen deutlich häufiger auf.

Männer hingegen leiden öfter unter Schlafapnoe – Atemaussetzern während der Nacht, die den Schlaf unterbrechen und den Körper langfristig belasten können.

Ein wesentlicher Einflussfaktor sind Hormone. Sie wirken direkt auf den Schlaf-Wach-Rhythmus und verändern sich im Laufe des Lebens – etwa durch Zyklus, Schwangerschaft oder Wechseljahre. Diese Veränderungen bleiben oft unbemerkt, beeinflussen den Schlaf aber deutlich.

## Was das für Sie bedeutet

Schlafprobleme haben selten nur eine Ursache. Häufig spielen mehrere Faktoren zusammen – darunter Hormone, Medikamente und individuelle Reaktionen des Körpers.

Deshalb wird Schlaf in der Apotheke nicht isoliert betrachtet.

## Was wir in der Apotheke für Sie tun können

### Individuelle Dosierung

Viele Empfehlungen orientieren sich an Durchschnittswerten. Wir helfen Ihnen, die für Sie passende Dosierung zu finden – besonders bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln.

## Wechselwirkungen im Blick

Hormonpräparate wie die Pille oder Hormonersatztherapien können die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen. Wir prüfen solche Zusammenhänge gezielt.

## Nebenwirkungen ernst nehmen

Reaktionen wie Schwindel, Übelkeit oder anhaltende Müdigkeit sind nicht „normal“. Wir unterstützen Sie dabei, Alternativen zu finden.

## Sicherheit im Alltag

Bei bestimmten Wirkstoffen achten wir gemeinsam darauf, dass sie zur richtigen Zeit eingenommen werden – damit die Wirkung nachts hilft und Sie am nächsten Tag nicht beeinträchtigt.

## Diskrete Beratung

Gerade bei sensiblen Themen wie Schlaf, Zyklus oder hormonellen Veränderungen bieten wir Raum für persönliche Gespräche.

Guter Schlaf ist individuell. Genauso sollte auch die Beratung sein.





# MEDIKAMENTE. NICHT JEDE DOSIS PASST FÜR ALLE

## Gendermedizin in der Apotheke: Warum Männer und Frauen Wirkstoffe oft unterschiedlich aufnehmen und worauf Sie bei der Einnahme achten sollten.

Stellen Sie sich vor, Sie kaufen ein Paar Schuhe. Der Verkäufer reicht Ihnen eine Standardgröße 43 und sagt: „Das ist die Einheitsgröße, die wir an Männern getestet haben. Sie wird Ihnen schon passen.“ In der Modewelt undenkbar – in der Medizin war dies jedoch über Jahrzehnte gängige

Praxis. Lange Zeit galt der männliche Körper als das Maß aller Dinge in der Pharmaforschung. Frauen wurden in klinischen Studien oft kaum berücksichtigt, da hormonelle Schwankungen als zu komplex für die Datenauswertung galten.

Heute weiß man: Geschlecht beeinflusst, wie Medikamente aufgenommen, verarbeitet und vertragen werden. Biologische Unterschiede wirken sich auf die gesamte Arzneimitteltherapie aus. Das Ziel

der geschlechtersensiblen Pharmazie ist es, die Arzneimitteltherapie für jede Kundin und jeden Kunden so passgenau wie möglich zu machen.

## Biologische Unterschiede: Eine Reise durch den Körper

Wenn wir Ihnen in der Apotheke ein Medikament übergeben, beginnt für diesen Wirkstoff eine komplexe Reise durch Ihren Körper. Und dieser Weg verläuft bei Frauen oft anders als bei Männern:







WENN ANPASSUNG  
ZUR LAST WIRD

## MASKING UND WARUM IDENTITÄT IM ALLTAG KRAFT KOSTET

Nicht jede Anpassung ist sichtbar. Viele Menschen passen sich im Alltag an – nicht nur im Verhalten, sondern auch darin, wie sie sich nach außen zeigen. In der Forschung wird dieses Phänomen als „Masking“ beschrieben: das Zurückhalten oder Verändern von Teilen der eigenen Identität, um Erwartungen zu entsprechen oder im Umfeld nicht aufzufallen.

### Wenn Identität dauerhaft angepasst wird

Masking ist keine kurzfristige Strategie, sondern kann über Jahre bestehen. Menschen verändern ihren

Ausdruck, ihr Verhalten oder ihre Bedürfnisse, um sich besser an ihr Umfeld anzupassen. Das betrifft auch Fragen von Identität und Zugehörigkeit – besonders dort, wo wenig Raum für Abweichung besteht.

### Die Belastung bleibt nicht folgenlos

Studien zeigen, dass dauerhafte Anpassung mit einer erhöhten psychischen Belastung einhergeht.

Dazu zählen:

- anhaltende Erschöpfung
- emotionale Überforderung
- erhöhte Anfälligkeit für Depressionen und Angststörungen

In der Forschung wird beschrieben, dass diese Belastung weniger durch Unterschiede selbst entsteht – sondern durch langfristiges Verbergen.

### Was im Körper passiert

Dauerhafte Anpassung hält das Nervensystem in einem aktivierten Zustand. Der Körper bleibt auf Anpassung ausgerichtet, statt in Erholung zu gehen.

Das kann sich zeigen in:

- innerer Anspannung
- eingeschränkter Regeneration
- dem Gefühl, dauerhaft „funktionieren“ zu müssen

### Was das für Sie bedeutet

Wenn Anpassung zur Gewohnheit wird, lohnt es sich, genauer hinzusehen. Besonders dann, wenn sich Wohlbefinden, Energie oder Stimmung verändern, ohne klare Ursache.

Diese Zusammenhänge sind komplex, aber erklärbar.

### Raum für ehrliche Gespräche

Gerade bei sensiblen Themen ist ein geschützter Rahmen entscheidend. In der Apotheke bieten wir diesen Raum: diskret, ohne Bewertung und mit Blick auf den ganzen Menschen. Wir helfen, Belastungen einzuordnen und mögliche Zusammenhänge zu erkennen – auch dort, wo sie nicht sofort sichtbar sind. Anpassung ist Teil des Lebens. Doch sie hat Grenzen. Und diese wachzunehmen, ist ein wichtiger Schritt für die eigene Gesundheit.

# 13 FRAGEN AUS DER BERATUNG

## 1. Warum wirken Medikamente nicht bei allen gleich?

Weil Körper unterschiedlich reagieren. Faktoren wie Gewicht, Hormone, Genetik oder Begleitmedikation beeinflussen, wie Medikamente aufgenommen und abgebaut werden.

## 2. Warum werden Nebenwirkungen oft zu spät erkannt?

Weil sie nicht sofort mit dem Medikament in Verbindung gebracht werden. Viele halten sie für „Zufall“.

## 3. Warum reagieren Frauen häufiger auf Medikamente?

Stoffwechsel und Hormonhaushalt unterscheiden sich. Das beeinflusst, wie Wirkstoffe aufgenommen und abgebaut werden.



## 4. Warum wird Schlaf oft unterschätzt?

Weil Müdigkeit als normal gilt. Dabei ist Schlaf eng mit Hormonen, Stress und Gesundheit verbunden.



## 5. Warum wird Stress oft nicht als Ursache erkannt?

Weil er nicht immer als Belastung empfunden wird. Viele funktionieren weiter – der Körper reagiert trotzdem.

## 6. Warum vergleichen sich Menschen so stark mit anderen?

Weil es Orientierung gibt. Problematisch wird es, wenn der eigene Körper dabei überhört wird.

## 7. Warum wird Alkohol oft unterschätzt?

Weil er gesellschaftlich akzeptiert ist. Unterschiede in der Wirkung, etwa zwischen Frauen und Männern, werden oft übersehen.



## 8. Warum sprechen viele nicht über Veränderungen im Wohlbefinden?

Weil sie schwer einzuordnen sind oder als „nicht wichtig genug“ erscheinen – gerade bei sensiblen Themen.



## 9. Warum bleiben Belastungen oft lange unbemerkt?

Weil sie sich schleichend entwickeln. Viele passen sich an, bevor sie sie hinterfragen.

## 10. Warum passen sich Menschen so stark an?

Weil es im Alltag oft einfacher ist. Kurzfristig hilft das – langfristig belastet es jedoch.

## 11. Warum verändern Hormone so viel im Körper?

Weil sie viele Prozesse gleichzeitig steuern – von Schlaf über Stimmung bis hin zur Wirkung von Medikamenten.



## 12. Warum kommen viele erst spät zur Beratung?

Weil sie versuchen, es selbst zu lösen. Oft wird erst nach Hilfe gefragt, wenn es spürbar belastet.

## 13. Was ist im Umgang mit Gesundheit besonders wichtig?

Auf den eigenen Körper achten – und Veränderungen ernst nehmen, auch wenn sie klein erscheinen.

# SCHÖN GENUG?

## Wie Social Media und Schönheitsideale unser Körperbild verändern

Perfekte Haut, volle Lippen, definierte Körper, faltenlose Gesichter: Noch nie zuvor wurden wir täglich mit so vielen Schönheitsbildern konfrontiert wie heute. Social Media zeigt scheinbar perfekte Menschen – gefiltert, bearbeitet und ständig optimiert. Botox, Facelifting oder ästhetische Eingriffe wirken dabei oft völlig normal und selbstverständlich.

Der Druck, mithalten zu müssen, steigt. Viele Menschen vergleichen sich unbewusst ständig mit diesen Bildern – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Körperform. Das kann Stress auslösen, das Selbstwertge-

fühl beeinflussen und langfristig sogar das mentale Wohlbefinden belasten.

Expert:innen sprechen deshalb immer häufiger von „Body Neutrality“. Dahinter steckt die Idee, den eigenen Körper nicht dauernd bewerten oder optimieren zu müssen. Der Fokus liegt nicht auf Perfektion – sondern auf Wohlbefinden.

Denn Gesundheit bedeutet nicht, makellos auszusehen. Sondern sich im eigenen Körper möglichst sicher, ruhig und wohl zu fühlen.

### Was wirklich helfen kann

- Weniger vergleichen
- Mehr echte statt digitale Begegnungen
- Bewegung ohne Leis-

tungsdruck

- Bewusste Erholungsphasen für Körper und Geist
- Den eigenen Körper nicht ständig kommentieren oder kontrollieren

### Gesundheit braucht keinen Filter

In der Apotheke erleben wir täglich, wie eng körperliches und mentales Wohlbefinden zusammenhängen. Dauernder Optimierungsdruck, Stress und Unsicherheit wirken oft stärker auf die Gesundheit als gedacht.

Manchmal beginnt ein gesünderer Umgang mit sich selbst genau dort, wo man aufhört, perfekt sein zu wollen.





JUNI  
20% RABATT  
€ 14<sup>64</sup>  
€ 18,30

**DR. LEISSER**  
Magnesium Kalium Sticks,  
30 Sticks



JUNI  
20% RABATT  
€ 25<sup>44</sup>  
€ 31,80

**DR. LEISSER**  
Coenzym Q10  
60 Stück



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

**DR. LEISSER**  
Amatis Schläuer Fuchs  
180 g



JULI  
- 1 €  
€ 7<sup>90</sup>  
€ 8,90

**MEDIGEL**  
Wund- und Heilgel  
20 g



JULI  
- 1 €  
€ 7<sup>90</sup>  
€ 8,90

**MEDIGEL**  
Wundrein Spray  
50 ml



JULI  
- 3 €  
€ 16<sup>80</sup>  
€ 19,80

**VITAWUND**  
Salbe  
100 g



JUNI  
- 1 €  
€ 12<sup>50</sup>  
€ 13,50

**SOVENTOL**  
Protect Spray Mücken  
100 ml



JUNI  
- 2 €  
€ 19<sup>90</sup>  
€ 21,90

**EASYSLEEP**  
Filmtabletten  
30 Stück



JUNI  
- 2 €  
€ 23<sup>50</sup>  
€ 25,50

**EASYSLEEP**  
Int. Filmtabletten  
30 Stück



AUGUST  
20% RABATT  
€ 25<sup>56</sup>  
€ 31,95

**DR. LEISSER**  
Figur Balance / Fatburner  
60 Stück



AUGUST  
20% RABATT  
€ 20<sup>60</sup>  
€ 25,75

**DR. LEISSER**  
Stoffwechsel  
60 Stück



AUGUST  
20% RABATT  
€ 15<sup>72</sup>  
€ 19,65

**DR. LEISSER**  
Amatis, Omega 3 flüssig  
5 ml



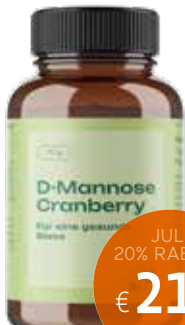
JULI  
20% RABATT  
€ 15<sup>92</sup>  
€ 19,90

**DR. LEISSER**  
Rotes Weinlaub Beingel  
250 ml



JULI  
20% RABATT  
€ 14<sup>04</sup>  
€ 17,55

**DR. LEISSER**  
Venen Komplex  
60 Stück



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

**DR. LEISSER**  
D-Mannose  
70 g



AUGUST  
- 3 €  
€ 16<sup>80</sup>  
€ 19,80

**VITAWUND**  
Salbe  
100 g

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

## Rätsel knacken und gewinnen!

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



Subkonto Missmut	Unlese indem	Universum Versuchslabor	1	Einsteiger	Hals Staat der USA nieder	Hofnar Reise	10	Mähzeit
gänzlich Drehspieß				Aufsehen Nachwuchs				7
Reitler Wintersportgerät		Jahreszeit klaffen		Beuteltier Bäume				
		Lausbub Führung				Freitag Abk. Stadt in Texas		
Antragsteller	Holländische Stadt Horde				Gürtelgrad (Judo) Assistent			
Divisor Verbindungen				8	Leder sprießen			6
	2			Brandung Buchhalter				
fressen machen startklar (Schiff)		9		Nebenfäng Abzug				3
				Jahrmarkt Läufer				
Schewung	Initiator Prag	11				Kreiszahl Plan		
Schramme Glanz		Auszeichnung Raserei				Katze Gestein		
	5					Sonderling Mensch		
Laubbaum Staat am Tigris					Zeichen Pferderuf			
				Besitzer				
		Dinkel						4

ausgeschlossen, und eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Viel Glück – vielleicht halten Sie schon bald Ihr neues iPad in den Händen!

Adresse und Telefonnummer an. Ein-sendschluss: 28.08.2026. Die Gewinner werden unter allen richtigen Einsendungen ausgelost. Der Rechtsweg ist

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,



WIR WÜNSCHEN  
EINEN X'UNDEN  
SOMMER!

IMPRESSUM:  
HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:  
Bewusst X'und Homeocur GmbH.  
Vinzenziplatz 10, 2070 Retz  
[info@bewusstxund.at](mailto: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, Apotheke Döbling  
PROJEKTL EITUNG & REDAKTION:  
Dr. Elke Gruber, Unternehmensberatung,

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

# DIE BEWUSST X'UND APOTHEKEN IN DEINER NÄHE



Adler Apotheke<sup>TM</sup>

Kirchstetterngasse 36  
1160 Wien



Wegscheider Straße 3  
4020 Linz



Billrothstraße 39  
1190 Wien



Walcherstraße 1a,  
1020 Wien



Wagramer Str. 195  
1210 Wien



Hasenauerstraße 1  
1180 Wien



APOTHEKE  
DÖBLING

Krottenbachstraße 114  
1190 Wien



Kettenbrückeng. 23,  
1050 Wien



Münchenstraße 10  
1120 Wien



ST. MARTIN  
APOTHEKE

Jörgerstraße 24  
1170 Wien



Sandweg 4  
2070 Retz



APOTHEKE  
Zur guten Hoffnung

Rathstraße 16  
1190 Wien



Tesarekplatz 1  
1100 Wien



NOCH MEHR  
GESUNDHEIT