

bewusst X'und

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN



Ihre Gesundheit im Fokus

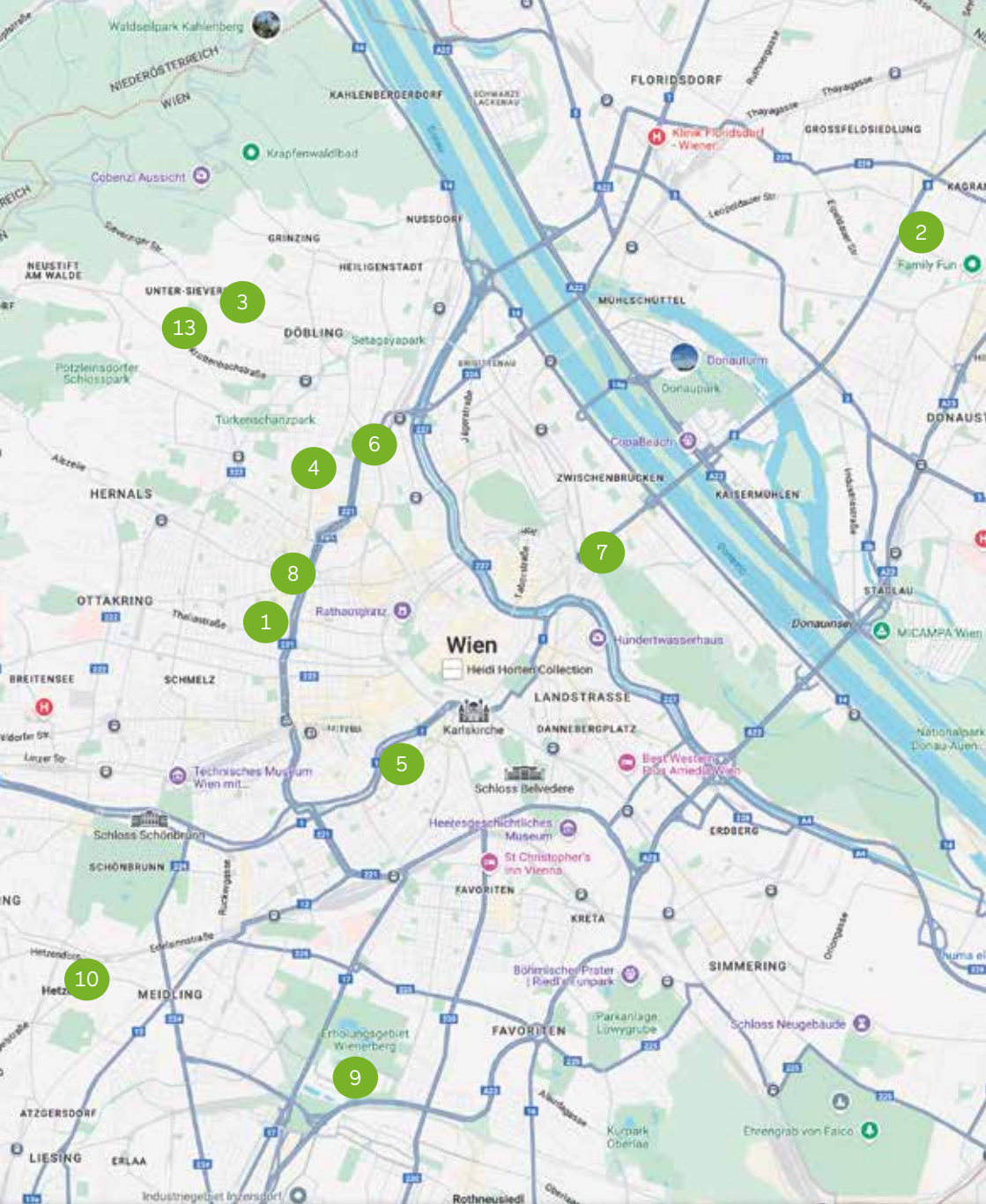
12 Apotheken – ein gemeinsames Ziel: Sie gut zu begleiten.

Gut durch den Winter!

Praktische Impulse für mehr Wärme, Energie und Leichtigkeit.

Sanfte Helfer für kalte Tage

Pflege & Naturprodukte, die Körper und Seele guttun.



Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Magazin finden Sie kompakte, verlässliche Informationen, die Ihnen helfen, gut durch den Winter zu kommen: verständlich, alltagstauglich und fachlich fundiert.

Wir begleiten Sie gerne – mit Erfahrung, Beratung und einem offenen Ohr für Ihre Fragen.

Ihr Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser



1 
AdlerApotheke^{TCM}
Kirchstetterngasse 36,
1160 Wien

4 
Cottage
Apotheke
Hasenauerstrasse 1,
1180 Wien

7 
CAMPUS
APOTHEKE
Walcherstrasse 1a,
1020 Wien

10 
ROSENHÜGEL
APOTHEKE
Münchenstrasse 10,
1120 Wien

13 
APOTHEKE
DÖBLING
Krottenbachstraße 114,
1190 Wien

2 
CITYGATE
APOTHEKE
Wagramer Str. 195,
1210 Wien

5 
APOTHEKE an der
KETTENBRÜCKE
Kettenbrückeng. 23,
1050 Wien

8 
ST. MARTIN
APOTHEKE
Jörgerstrasse 24,
1170 Wien

11 
Apotheke
zum weißen Engel
Engel: Sandgasse 4,
2070 Retz

3 
Apotheke
Zur guten Hoffnung
Rathstrasse 16,
1190 Wien

6 
billroth
APOTHEKE
Billrothstraße 39,
1190 Wien

9 
wienerberg
apotheke
Tesarekplatz 1,
1100 Wien

12 
BÄREN
APOTHEKE
Wegscheider Straße 3,
4020 Linz

11 Apotheke zum weißen Engel in Retz

12 Bären Apotheke in Linz



TCM im Winter: Kraft bewahren, Energie stärken



Infopoint

Der Winter gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Zeit des „Speicherns“. Der Körper soll Energie bewahren, Wärme halten und die Abwehr stärken. Spannend ist: Viele Winterregeln der TCM lassen sich heute physiologisch gut erklären – und bieten praktische Orientierung für den Alltag.

Warme Mitte – warum der Winter warme Speisen braucht

In der TCM gilt der Verdauungstrakt als „Mitte“, die durch Wärme optimal funktioniert. Ist sie geschwächt, entstehen Müdigkeit, Blähungen oder Heißhunger. Moderne Erkenntnisse bestätigen: Warme Speisen fördern die Magen-Durchblutung, unterstützen Enzymaktivität und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Typische TCM-Winterküche umfasst Suppen, Eintöpfe, Wurzelgemüse, Hirse, Hafer und mild gewürzte Gerichte mit Ingwer oder Zimt. Rohkost, Joghurt oder kalte Getränke gelten als „kalt“ und können die Verdauung im Winter zusätzlich belasten.

Rückzug und Rhythmus – Winter als Erholungsphase

Die TCM ordnet den Winter dem Element Wasser zu: Ruhe, Tiefschlaf und Regeneration stehen im Mittelpunkt. Der

moderne Blick bestätigt: Regelmäßige Tagesrhythmen und ausreichend Schlaf stabilisieren. Besonders wertvoll sind kurze Tageslichtphasen am Vormittag, die die innere Uhr unterstützen und Wintermüdigkeit reduzieren.

Wärme schützen – Schleimhäute stärken

In der TCM gilt Kälte als Schwächung der „Wei-Qi-Abwehr“, also der Schutzschicht des Körpers. Heute weiß man: Trockene Luft und Kälte reduzieren die Durchblutung der Schleimhäute, wodurch Viren leichter eindringen. Wärmende Getränke mit Thymian, Fenchel, Ingwer oder Süßholz wirken durchblutungsfördernd, halten Atemwege feucht und unterstützen die natürliche Abwehr. Fußbäder am Abend gehören zu den klassischen TCM-Routinen zur Entspannung und Förderung des Blutflusses.

Winterfallen erkennen

Zuckerhaltige Naschereien und Alkohol gelten in der TCM als „Feuchtigkeit und Kälte von innen“. Sie schwächen Verdauung und Abwehr. Auch physiologisch verursachen sie Entzündungsprozesse und Belastung des Stoffwechsels. Kleine Portionen und warme Mahlzeiten als Basis helfen, Energie stabil zu halten.



Mag. pharm Jing Hu:

TCM im Winter bedeutet: wärmen, nähren, reduzieren und regenerieren. Kleine, konsequente Schritte reichen aus, um Körper und Geist in der kalten Jahreszeit spürbar zu unterstützen.



Hilfe aus der Spritze – was beim Abnehmen wirklich wirkt

Viele haben schon davon gehört: die Abnehmspritze. Sie gilt als medizinische Unterstützung für Menschen mit starkem Übergewicht – kein Wundermittel, aber ein Hilfsmittel, das den Einstieg in eine gesündere Lebensweise erleichtern kann. Doch wie funktioniert sie, und worauf sollte man achten?

Wie sie wirkt

Die Spritze enthält Wirkstoffe, die das Sättigungshormon GLP-1 nachahmen. Dieses signalisiert dem Gehirn: „Ich bin satt.“ Dadurch wird der Appetit reguliert, Heißhunger verringert und der Blutzucker stabilisiert. In Verbindung mit bewusster Ernährung und Bewegung kann das Gewicht so schrittweise sinken.

WISSENSWERT:

Die Abnehmspritze ist rezeptpflichtig und gehört in ärztliche Begleitung – sie ersetzt keine Lebensstiländerung, sie unterstützt sie.

Vorteile mit Verantwortung

Viele berichten, dass sie sich durch die Spritze schneller satt fühlen und dadurch langsamer essen und bewusster genießen. Das kann helfen, in eine neue Ernährungsroutine hineinzufinden. Doch entscheidend bleibt: Bewegung, Ausgewogenheit und Motivation.

Nach dem Absetzen zeigt sich, ob neue Gewohnheiten halten – das ist der eigentliche Erfolg.

Kleine Gewohnheit, große Wirkung

Ein einfacher Trick: Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.

Das fördert das Sättigungsgefühl, unterstützt den Stoffwechsel und die Konzentration. Gesundes Abnehmen beginnt mit kleinen, regelmäßigen Schritten – nicht mit Wundern.

FAZIT

Die Abnehmspritze kann für manche Menschen eine hilfreiche Unterstützung sein. Doch dauerhaftes Wohlbefinden entsteht, wenn man dem eigenen Körper zuhört, sich ausgewogen ernährt, genug bewegt – und Geduld hat. Gesund abnehmen heißt: den Körper stärken, nicht überlisten.





Infopoint



Wenn's brennt!

Warum Harnwegsinfekte im Winter häufiger sind.

Kälte, Stress und zu wenig Trinken – all das kann dazu führen, dass sich Bakterien in der Blase leichter vermehren. Viele Frauen kennen das: Kaum ist eine Infektion abgeklungen, steht die nächste bevor. Doch oft liegen die Ursachen im Verborgenen.

Kälte und Harndrang

Bei Kälte zieht der Körper Blut von der Haut zu den inneren Organen ab. Dadurch fließt mehr Blut durch die Nieren – der Urin wird vermehrt ausgeschieden, man muss öfter zur Toilette. Wer den Harndrang zu lange unterdrückt, riskiert, dass sich Bakterien in der Blase ansiedeln.

Zucker und Flüssigkeit

Ein hoher Zuckerkonsum kann Harnwegsinfekte begünstigen, da Bakterien Zucker als Nahrungsquelle nutzen. Gleichzeitig trinken viele im Winter zu wenig – dabei ist gerade ausreichend Flüssigkeit wichtig. Viel trinken spült Keime aus.

Hormonelle und körperliche Faktoren

Auch hormonelle Veränderungen sowie manche Verhütungsmethoden können das natürliche Gleichgewicht im Intimbereich beeinflussen. Wird die Schleimhaut trockener oder die schützende Flora geschwächt, haben Keime leichteres Spiel.

Wir beraten Sie gerne, welche pflanzlichen Präparate oder Nahrungsergänzungen sich zur Vorbeugung oder als Unterstützung eignen – individuell abgestimmt auf Ihre Situation.



*Unser Tipp:
D-Mannose bindet Bakterien
und unterstützt bei Harnwegs-
infekten. Mit Vitamin C, D3
und Zink zur Immunstärkung.*



Was hilft – und vorbeugt !

Tipp von Mag. pharm. Tatjana Stojcic

- Täglich 1,5–2 Liter Wasser oder Tee trinken.
- Urin nie zu lange zurückhalten.
- Baumwollunterwäsche tragen, Wärme halten.
- Vitamin C stärkt das Immunsystem und senkt den pH-Wert im Urin.
- Cranberrys oder Preiselbeeren erschweren Bakterien das Anhaften.
- D-Mannose und L-Methionin unterstützen die Harnwegsgesundheit.
- Kräuter wie Tausendgüldenkräut, Rosmarin oder Hagebutte wirken zusätzlich beruhigend und entzündungshemmend.



Infopoint

Geborgen durch den Winter: Was Kinder jetzt stark macht

Eltern wünschen sich vor allem eines: dass ihr Kind gesund bleibt. Mit kleinen Ritualen lässt sich der Tag so gestalten, dass Abwehrkräfte und Wohlbefinden auch im Winter wachsen.

Morgens – gut starten

Ein liebevoll gedeckter Frühstückstisch ist die beste Stärkung am Morgen. Haferflocken mit Milch, Obst oder Vollkornbrot geben Energie für Schule oder Kindergarten. Ein Glas Wasser oder lauwarmen Tee ist ideal – zu süße Getränke belasten das Immunsystem.

Tipp: Vitaminpräparate in Form von Saft oder Gummibärchen ersetzen kein Frühstück, können aber bei wählerischen Essern sinnvoll ergänzen – besonders mit Vitamin D, C und Zink.

Vormittags – frische Luft und Licht

Kinder brauchen Bewegung und Tageslicht, auch bei Wolken oder Kälte. Schon 30 Minuten draußen regen die Vitamin-D-Bildung an und stärken die Abwehr.

Tipp: Kleidung im Zwiebellook schützt vor Kälte und Hitzestau – wichtig ist, dass Kinder schwitzen dürfen, ohne auszukühlen.

Mittags – Kraft und Erholung

Ein warmes, ausgewoge-

nes Mittagessen liefert Nährstoffe und Wärme. Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und buntes Gemüse stärken Muskeln und Abwehrkräfte. Nach dem Essen darf es ruhiger werden – Lesen, Kuscheln oder ein kurzer Mittagsschlaf unterstützen die Regeneration.

Tipp: Kinder, die mittags regelmäßig ruhen, haben bessere Abwehrkräfte und eine bessere Konzentration.

Nachmittags – Wärme und kleine Auszeiten

Wenn Kinder ausgekühlt nach Hause kommen, hilft Wärme von innen. Ein Kräutertee, warme Socken oder ein entspannendes Bad tun gut.

Tipp: Tees mit Thymian oder Lindenblüte unterstützen die Abwehr. Auch Kakao darf sein – am besten ungesüßt.

Abends – Ruhe und Nähe

Ein regelmäßiger Abendrhythmus schenkt Geborgenheit. Im Schlaf arbeitet das Immunsystem weiter: Die besten Abwehrstoffe entstehen, wenn Körper

und Herz zur Ruhe kommen.

Tipp: Kleine Rituale – etwa eine Fußmassage mit Lavendelöl oder ein Gutenacht-Lied – senken den Puls und verbessern die Schlafqualität.

Kleine Immun-Geheimnisse

- Spielen und Lachen senken den Cortisolspiegel – der Körper reagiert wie nach einer leichten Bewegung.
- Hautkontakt mit Erde stärkt das Mikrobiom – Kinder, die draußen spielen, entwickeln seltener Allergien.
- Dankbarkeit und Freude aktivieren das parasympathische Nervensystem und stärken messbar die Abwehrkraft.

Fichtennadeln und Sternanis beruhigen die Atemwege, lindern Hustenreiz und Heiserkeit. Das alkoholfreie Kräuterelexier enthält zusätzlich Vitamin C zur Stärkung der Immunabwehr.





Infopoint

Wenn der Akku leer ist.

Woher Müdigkeit wirklich kommt.

Ständig müde, obwohl man genug geschlafen hat?
Viele kennen dieses Gefühl – besonders in den dunkleren Monaten.
Doch Müdigkeit ist kein Zeichen von Faulheit, sondern ein Signal:
Der Körper braucht Rhythmus, Licht, Bewegung und Nährstoffe.

Häufige Ursachen

1. Schlafmangel oder unregelmäßiger Rhythmus

Spätes Zubettgehen oder langes Bildschirmlicht verschieben die innere Uhr – die Regeneration bleibt aus.

2. Nährstoffmangel

Eisen, Vitamin B12 und D sind wichtig für Energie und Konzentration. Ein Mangel zeigt sich durch Müdigkeit oder blasse Haut.

3. Bewegungsmangel

Schon 10 Minuten zügiges Gehen steigern die Wachheit – fast wie eine Tasse Kaffee.

4. Blutzuckerschwankungen

Zuckerhaltige Frühstücke lassen den Blutzucker schnell steigen und fallen. Besser: Joghurt mit Haferflocken oder Nüssen.

5. Stress

Dauerhafte Anspannung erhöht den Cortisolspiegel, Schlaf und Konzentration leiden darunter.

GUT ZU WISSEN

Im Winter sinkt die Vitamin-D-Produktion. Schon 30 Minuten Tageslicht am Vormittag helfen.

MEHR ENERGIE IM ALLTAG

- Regelmäßig bewegen
- Feste Schlafzeiten
- Bewusst pausieren
- Genug trinken



MINI-PAUSENBOX

Energie in drei Minuten

Hören Sie Ihr Lieblingslied, strecken Sie sich, bewegen Sie die Schultern oder tanzen Sie kurz mit. Schon wenige Minuten Musik und Bewegung bringen Kreislauf und Stimmung in Schwung.

UNSER TIPP



B-Vitamine sind Nervenvitamine. Sie unterstützen Stoffwechsel, Energiegewinnung und Psyche und reduzieren Ermüdung.



Infopoint

Kalte Füße?

Was bei Durchblutungsstörungen hilft.

Die Kälte ist längst angekommen – und mit ihr das vertraute Gefühl kalter Hände und Füße. Viele spüren es beim Spaziergehen oder Einschlafen: Die Hände oder Zehen werden kühl und steif. Meist ist das harmlos – doch manchmal steckt mehr dahinter. Denn eine gute Durchblutung ist nicht nur für warme Gliedmaßen wichtig, sondern für die Gesundheit des ganzen Körpers.

Warum Hände und Füße so schnell auskühlen

Der Körper schützt bei Kälte zuerst die lebenswichtigen Organe. Dazu ziehen sich die feinen Blutgefäße in Armen und Beinen zusammen – weniger warmes Blut gelangt in die Haut. Bei manchen Menschen reagieren die Gefäße überempfindlich: Sie verengen sich zu stark oder bleiben zu lange eng gestellt. Das führt zu kalten, manchmal sogar schmerzenden Händen und Füßen.

Was den Kreislauf in Schwung bringt

1. Bewegung im Alltag: Regelmäßiges Gehen, Dehnen oder leichtes Schwingen der Arme verbessert den Blutfluss. Wer viel sitzt, sollte stündlich kurz aufstehen oder

die Zehen kreisen lassen – das wirkt wie eine kleine Pumpe.

2. Wärme von innen und außen: Wechselbäder, Fußmassagen oder warme Wickel fördern die Gefäßaktivität. Auch Ingwertee oder Gewürze wie Chili und Pfeffer regen die Durchblutung an.

3. Richtig anziehen: Warme, bequeme Schuhe mit Platz für Bewegung und atmungsaktive Materialien halten die Füße trocken und fördern den Wärmeaustausch.

FAKTENBOX

Schon fünf Minuten Bewegung alle zwei Stunden steigern die Durchblutung der Beine um bis zu 30 %.

WISSENSBOX

Frauen leiden etwa dreimal häufiger unter kalten Händen als Männer – wegen ihres geringeren Muskelanteils. Eine gute Durchblutung fördert nicht nur Wärme, sondern auch Konzentration und Wohlbefinden.

UNSER TIPP



Magnesium unterstützt Muskeln und Nerven – besonders wichtig bei Bewegung und in der kühlen Jahreszeit.



Infopoint

Der frühe Vogel ...

Früh aufstehen – Energiequelle oder Stressfalle?

Immer mehr Menschen versuchen, dem Tag durch frühes Aufstehen „mehr Zeit“ abzurufen. Doch während einige um 5 Uhr morgens joggen oder meditieren, kämpfen andere zu dieser Zeit noch mit Müdigkeit. Ob das frühe Aufstehen guttut, hängt weniger vom Willen – als vom individuellen Biorhythmus ab.

Die innere Uhr gibt den Takt vor

Jeder Mensch besitzt eine genetisch festgelegte Chronotypologie:

Frühaufsteher (Lerchen) sind morgens aktiv, Nachtmenschen (Eulen) erst am Abend.

Wer dauerhaft gegen seinen Rhythmus lebt, bringt die innere Uhr aus dem Gleichgewicht – mit Folgen für Hormone, Immunsystem und Stoffwechsel.

Studien zeigen: Chronischer Schlafmangel kann den Blutzuckerspiegel erhöhen, Entzündungsprozesse fördern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern.

Entscheidend ist die Schlafqualität

Die optimale Schlafdauer liegt zwischen 7 und 9 Stunden.

Fehlen diese, sinkt die Konzentration, während das Stresshormon Cortisol ansteigt. Langfristig kann das zu innerer Unruhe, Gewichtszunahme und geschwächter Abwehr führen.

Fazit

Nicht die Uhrzeit bestimmt den Erfolg, sondern der Rhythmus, der zu Ihnen passt. Wer regelmäßig und ausreichend schläft, startet konzentrierter, ausgeglichener – und gesünder – in den Tag.

Unser Tipp

Natürliche Unterstützung bei Schlafproblemen bieten Präparate mit Melatonin, Baldrian, Lavendel oder Passionsblume. Sie helfen, den Schlafrhythmus zu stabilisieren und die Einschlafzeit zu verkürzen – sanft und ohne Gewöhnungseffekt.

WISSENSBOX:

- Schon 90 Minuten Schlafmangel mindern Reaktionsvermögen wie 0,5 Promille Alkohol.
- Wird das Immunsystem stärker aktiviert – das stärkt messbar die Abwehr.
- Zu frühes Aufstehen ohne Schlaf führt zu vermehrtem Heißhunger, weil das Hormon Ghrelin ansteigt.



Tik-Dok

Medizinische Tipps
auf Social Media



Ob Hautpflegetrends wie Skin Cycling, neue „Wundermittel“ fürs Haar oder Zitronenwasser am Morgen – Social Media ist voll von schnellen Gesundheitstipps. Doch was online überzeugt, ist selten wissenschaftlich geprüft oder individuell passend. Gerade deshalb gewinnt das persönliche Gespräch mit uns in der Apotheke an Wert.

Schnell gesehen – nicht immer verstanden

Gesundheits- und Beautytrends verbreiten sich heute rasant. Ein Video, ein Hashtag – und schon wird ein Produkt zum Must-have. Doch jeder Körper reagiert anders. Nur im persönlichen Gespräch lässt sich klären, was wirklich zu Ihnen passt – mit Blick auf Haut, Ernährung, Medikamente und Lebensweise.

WISSENSWERT:

Über 60 % der Gesundheitsinfos im Netz sind unvollständig oder fehlerhaft, besonders zu Hautpflege, Nahrungsergänzung und Selbstmedikation.

Vertrauen statt Verwirrung

Viele fühlen sich überinformiert, aber unsicher. Zwischen Schlagworten und Erfahrungsberichten geht der Überblick verloren. Bei uns in Apotheke zählt nicht der Trend, sondern der Mensch. Wir hören zu, fragen nach und erklären, was Ihrem Körper wirklich guttut.

FAKTENBOX:

Ein persönliches Gespräch ersetzt stundenlanges Suchen im Internet – und schafft Sicherheit, bevor Sie etwas ausprobieren.

Beratung heißt zuhören

Beratung bedeutet für uns mehr als Produktwissen. Es geht darum, Zusammenhänge zu verstehen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Gerade bei Haut, Pflege oder Vitaminen schafft das persönliche Gespräch Vertrauen – und oft auch Erleichterung.

TIPP VON
MAG. PHARM.
CHRISTINA GART



Wenn Sie online einen Gesundheitstipp sehen, fragen Sie sich:

1. Klingt das logisch – oder zu schön, um wahr zu sein?
2. Passt er zu meinen Medikamenten?
3. Habe ich jemanden gefragt, der sich wirklich auskennt?

Bei Unsicherheit: Kommen Sie zu uns – wir beraten ehrlich und verständlich.

Mit Liebe versorgt. Sanfte Pflege von Anfang an.

Die zarte Babyhaut benötigt besondere Aufmerksamkeit und Pflege, um sich gesund und geschützt zu entwickeln. Sie reagiert empfindlich auf Kälte, trockene Luft und künstliche Zusätze – deshalb ist es wichtig, nur die sanftesten und natürlichsten Produkte zu wählen. Unsere AMATIS-Pflegelinie wird mit Liebe und Sorgfalt in Apothekenqualität hergestellt und enthält ausschließlich hochwertige, biologische Zutaten. So entsteht Pflege, die beruhigt, schützt und Geborgenheit schenkt – Tag für Tag.



Pflegecreme

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



Popocreme

Pflegende und schützende Creme für den empfindlichen Windelbereich. Beim Windelwechseln einfach auf die trockene, gereinigte Haut auftragen.



Massageöl

für Babys Bäuchlein
Ein himmlisch duftendes Öl für sanfte Babymassagen. Sie fördern die Entspannung, stärken die Bindung und helfen beim Einschlafen – ein liebevolles Ritual für Körper und Seele.



UNSER VERSTÄNDNIS

Erlesene, naturbelassene Rohstoffe in Bioqualität
Erste Babypflege mit biozertifiziertem Lanolin
Handgerührte Apothekenqualität
Von österreichischen Hebammen empfohlen
Von Pharmazeut:innen entwickelt
Frei von künstlichen Konservierungsmitteln, Erdölprodukten, künstlichen Emulgatoren, Parabenen und künstlichen Farb- & Duftstoffen.



Schenken Sie sich heuer Gelassenheit.

Die Feiertage sind für viele die emotionalste Zeit des Jahres – aber auch eine der herausforderndsten. Hohe Erwartungen, familiäre Verpflichtungen und der Wunsch nach Perfektion können den Körper genauso belasten wie den Geist. Mit ein wenig Achtsamkeit lässt sich beides bewahren: innere Ruhe und Gesundheit.

Gelassen statt perfekt

Schon Wochen vor Weihnachten steigt der Druck: Geschenke, Menüplanung, Besuchslisten. Dabei entsteht leicht das Gefühl, allem gerecht werden zu müssen. Doch wer Prioritäten setzt, reduziert Stresshormone messbar – und stärkt die Abwehrkräfte. Traditionen dürfen sich verändern, wenn sie zur Belastung werden. Im Mittelpunkt steht nicht das perfekte Fest, sondern Zeit miteinander – und das in Ruhe.

Wenn der Körper auf Stress reagiert

Anhaltende Anspannung kann den Schlaf stören, das Immunsystem schwächen und die Verdauung beeinflussen. Natürliche Helfer wie Lavendel, Hopfen, Baldrian oder Melatonin fördern Entspannung und Schlafqualität. Auch B-Vitamine, Zink und Omega-3-Fettsäuren unterstützen das seelische Gleichgewicht – besonders in der dunklen Jahreszeit.

Sieben Tipps zum Durchatmen

1. Realistische Erwartungen – nicht alles muss perfekt sein.
2. Kurze Bewegungspausen oder Spaziergänge wirken sofort ausgleichend.
3. Kleine Ruheinseln nach Besuchen oder Feiern einplanen.
4. Ätherische Öle wie Lavendel oder Orange fördern Entspannung.
5. Leichte Mahlzeiten entlasten Kreislauf und Verdauung.
6. Wärme – etwa durch Bäder oder Tees – entspannt Muskeln und Nerven.
7. Genug trinken und ausreichend schlafen: beides stärkt das Immunsystem.

Atemtechnik für zwischendurch

Atmen Sie 4 Sekunden ein, halten Sie 4 Sekunden, 6 Sekunden aus. Diese Übung senkt Puls und Stresshormone – überall anwendbar, auch im Feiertagstrubel.



Unser Tipp: Buddha-Kapseln
Sie fördern Gelassenheit und unterstützen das seelische Gleichgewicht – natürlich und gut verträglich.



Ruhe durch Aromen

Lavendel- oder Orangenöl im Raumduft oder auf dem Taschentuch senkt nachweislich das Stresshormon Cortisol – für mehr Entspannung und ruhige Momente.

In diesem Sinne:

Bleiben Sie gelassen, gönnen Sie sich Pausen – und genießen Sie gesunde, ruhige Feiertage.



Wenn die Nase läuft, läuft der Alltag trotzdem

Er gehört zu den häufigsten Beschwerden in der kalten Jahreszeit und trifft fast jeden mehrmals im Jahr. Doch nicht jeder Schnupfen ist gleich – und kleine Unterschiede entscheiden, was wirklich hilft.



Infopoint

Warum die Nase läuft

Ein Schnupfen entsteht, wenn Viren die Nasenschleimhaut reizen. Sie schwillt an, produziert mehr Sekret, um Krankheitserreger auszuspülen. Kälte, trockene Heizungsluft und ein geschwächtes Immunsystem machen die Schleimhäute zusätzlich anfälliger.

WISSENSWERT:
Über 200 verschiedene Virenarten können einen Schnupfen auslösen. Am häufigsten sind Rhinoviren – sie mögen trockene Luft, deshalb tritt Schnupfen im Winter besonders oft auf.

Nicht jeder Schnupfen ist gleich

Ein klarer, wässriger Schnupfen deutet auf eine beginnende Virusinfektion hin. Wird das Sekret zäh oder gelblich, kann sich eine bakterielle Entzündung dazugesellen. Hält die verstopfte Nase länger als 10 Tage an oder kommt Kopfdruck dazu,

sollte ärztlich abgeklärt werden, ob die Nebenhöhlen betroffen sind.

Was wirklich hilft

- Abschwellende Nasensprays erleichtern das Atmen, sollten aber nicht länger als sieben Tage angewendet werden.
- Pflegende Meerwassersprays oder Nasensalben mit Dexpanthenol halten die Schleimhäute feucht und unterstützen die Heilung.
- Nasenspülungen mit Salzwasser befreien die Nase sanft.
- Inhalationen mit Kamille oder Thymian öffnen die Atemwege.
- Trinken hält die Schleimhäute feucht – ideal sind Wasser und Kräutertee.
- Gutes Raumklima: regelmäßiges Lüften und Luftbefeuchter schützen vor Austrocknung.

WISSENSBOX

Schon ein Glas Wasser pro Stunde kann die Schleimhäute deutlich besser feucht halten – und das Erkältungsrisiko spürbar senken.

Unser Tipp

Immun + Cistus kombiniert den Pflanzenstoff Cistus mit Vitamin C – eine natürliche Unterstützung für die Abwehrkräfte, besonders in der Erkältungszeit.





DEZ.
20% RABATT
€ 24⁴⁸
€ 30,60

DR. LEISSER
Antistress
60 Stück



DEZ.
20% RABATT
€ 19⁹⁶
€ 24,95

DR. LEISSER
Buddha
60 Stück

EASYANGIN
Lutschtabletten.
Menthol-, Zitronen-,
Honiggeschmack
24 oder 36 Stück
EASYANGIN
Junior 30 Stück
EASYANGIN
Sray 30 ml

ZUM
FIXPREIS AB*
€ 9⁹⁹



*Aktion gültig bis 31.12.2025



TUSSAFORTE
Saft Night
120 ml

JÄN.
- 1,50 EURO
€ 14⁴⁰
€ 15,90



KALOBA
Tropfen
50 ml

JÄN.
- 2,5 EURO
€ 20⁴⁰
€ 22,90



KALOBA
Sirup
100 ml

JÄN.
- 1,5 EURO
€ 11⁰⁰
€ 12,50



DR. LEISSER
Sternanis + C
60 Stück

FEB.
20% RABATT
€ 15⁹²
€ 19,90



DR. LEISSER
Immun + Cistus
60 Stück

FEB.
20% RABATT
€ 16⁴⁰
€ 20,50



DR. LEISSER
Immun + Cistus Saft
300 ml

FEB.
20% RABATT
€ 18⁰⁴
€ 22,55



JÄN.
20% RABATT
€ 25⁶⁸
€ 32,10

DR. LEISSER
Omega 3 Fischöl
60 Stück



JÄN.
20% RABATT
€ 19⁰⁸
€ 23,85

DR. LEISSER
Artischoke Mariendistel
60 Stück



JÄN.
20% RABATT
€ 18⁹⁶
€ 23,70

DR. LEISSER
Artischoke Mariendistel
60 Stück



EASYNASAN
1 mg/ml Nasenspray
10 ml

FEB.
- 1,5 EURO
€ 10⁴⁵
€ 11,95



EASYNASAN
0,5 mg/ml Nasenspray
10 ml

FEB.
- 1,5 EURO
€ 10⁴⁵
€ 11,95

Unser
Fachwissen
für Ihre
Hautpflege.



Haben Sie sich das auch schon mal gefragt?

Warum werden Lippen im Winter so schnell spröde?

Im Winter hat es nicht nur unsere Haut schwer – auch die Lippen leiden. Sie besitzen keine Talgdrüsen, speichern kaum Feuchtigkeit und reagieren auf Kälte, Wind und trockene Luft besonders empfindlich. Sobald sie spannen oder brennen, fehlt Fett und Feuchtigkeit – die Folge sind kleine Risse und schmerzende Stellen.

Welche Pflege hilft, wenn die Lippen trocken und rau sind?

Lippenbalsam mit pflanzlichen Ölen, Sheabutter oder Bienenwachs legt sich wie ein sanfter Schutzfilm über die Haut. Panthenol oder Vitamin E helfen, kleine Risse zu glätten und die Lippen weich zu halten. Besonders wohltuend: eine dünne Schicht vor dem

Schlafengehen – sie pflegt über Nacht.

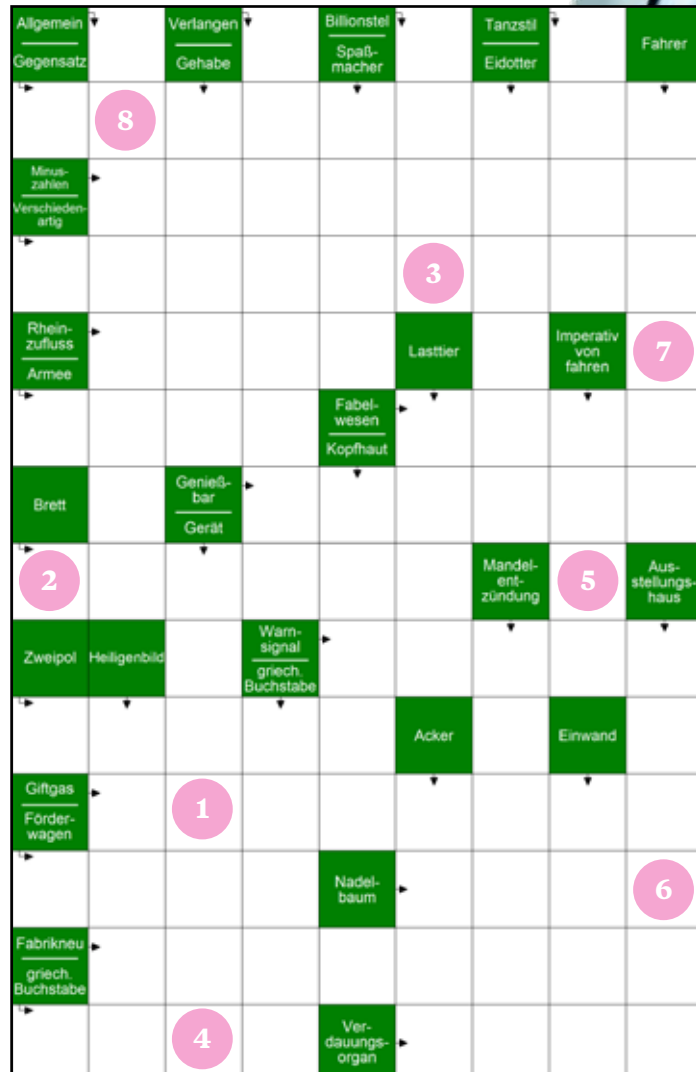
Was sollte man bei rissigen Lippen besser vermeiden? Das häufige Lippenlecken trocknet zusätzlich aus. Auch Produkte mit Menthol, Kampfer oder Zimtöl können reizen. Peelings sind nur bei völlig gesunden Lippen zu empfehlen – sonst schadet das Reiben mehr, als es nützt.

Wussten Sie schon?

Die Lippen enthalten rund 70 % weniger Feuchtigkeitsspeicher als die übrige Haut. Schon ein Spaziergang bei Kälte kann sie austrocknen. Ein einfacher Trick: Über Nacht etwas Honig oder Lippenbalsam dick auftragen – am nächsten Morgen sind die Lippen wieder weich und glatt.

Rätsel knacken und gewinnen!

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



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 und geben Sie bitte auch Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer an. Einsendeschluss: 13.02.2026



IMPRESSUM:
HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:
Bewusst X'und Homeocur Gmbh.
Vinzenziplatz 10, 2070 Retz
info@bewusstxund.at, Tel.: 01 4401258
GESUNDHEITSINFORMATION 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,

Gerngasse 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 Wirli, Wirli Photo, unsplash, freepiK, midjourney Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers

Jederzeit noch mehr Gesundheit.

Mit dem Bewusst X'und Online-Shop.

