

HERBST 2026

BX

bewusst
Xund



LÄNGER GUT LEBEN

SOZIALE NÄHE

Warum sie für unser Gesundheit wichtiger ist, als viele denken

MUSKELKRAFT

Warum Spazierengehen allein nicht reicht

ERNÄHRUNG

Warum im Alter die Qualität auf dem Teller wichtiger wird



Seite 4

**GEMEINSAM LEBT
ES SICH LÄNGER**

IN HA LT

Seite 14

**REGENERATION BEGINNT
NICHT ERST AM ABEND**

Seite 20
Supplements



Seite 24

**GESUND ÄLTER WERDEN
BEGINNT HEUTE**

Seite 8

Kraft fürs Leben

Seite 16

**ESSEN FÜR MEHR
GESUNDE JAHRE**



Seite 26

**Neuigkeiten &
Aktionen**

Seite 10

**GUT SCHLAFEN.
GESÜNDER ALTERN.**

LÄNGER GUT LEBEN

Wie alt möchten Sie werden?

100? 90? Oder ist die Zahl eigentlich gar nicht so wichtig?

Die spannendere Frage lautet vielleicht:
Wie möchten Sie alt werden?

Möglichst lange selbstständig. Beweglich genug, um Treppen zu steigen und Einkaufstaschen zu tragen. Geistig wach. Mit Menschen an Ihrer Seite, die Ihnen wichtig sind. Und mit einem Körper, der möglichst lange das mitmacht, was Sie vorhaben.

Genau darum geht es in dieser Ausgabe.

In der Forschung wird dafür häufig der Begriff „Healthspan“ verwendet: Gemeint sind die Lebensjahre, die wir möglichst gesund und ohne größere Einschränkungen verbringen. Longevity ist inzwischen in aller Munde. Doch hinter dem Trend steckt eine erstaunlich bodenständige Erkenntnis: Vieles, was gesundes Altern unterstützt, kennen wir längst.

Bewegung. Muskeln. Gutes Essen. Schlaf. Erholung. Und Menschen, mit denen wir verbunden sind.

Nicht jeder dieser Faktoren lässt sich in einer Kapsel kaufen. Nicht alles lässt sich mit einer Smartwatch messen. Und kein einzelner Trick entscheidet darüber, wie wir altern.

Aber viele kleine Entscheidungen summieren sich.

Deshalb haben wir uns angesehen, was die Forschung heute über gesundes Älterwerden weiß – und was davon tatsächlich in unseren Alltag gehört.

Hinter diesem Magazin stehen 13 Apotheker:innen und ihre Teams. Wir möchten nicht jedem neuen Gesundheitstrend hinterherlaufen, sondern einordnen: Was wissen wir wirklich? Was können wir selbst beeinflussen? Und was lohnt sich, in den Alltag mitzunehmen?

Nicht, um dem Alter davonzulaufen. Sondern um möglichst gut darin anzukommen.

Ihr Mag. pharm. Dr. Klaus Leisser



GEMEINSAM LEBT ES SICH LÄNGER



WARUM GUTE BEZIEHUN- GEN ZU EINEM LANGEN, GESUNDEN LEBEN GEHÖREN

Wir zählen Schritte, mes-
sen Schlaf und kennen
vielleicht sogar unsere
Cholesterinwerte. Doch
ein Gesundheitsfaktor lässt
sich auf keiner Smartwatch
ablesen: wie verbunden wir
mit anderen Menschen sind.

Freundschaften, Partner-
schaft, Familie und Ge-
meinschaft sind mehr als
ein Wohlfühlthema. Soziale
Einbindung hängt eng mit
unserer körperlichen und
psychischen Gesundheit
zusammen.

**Gute Beziehungen – ein
unterschätzter Gesund-
heitsfaktor.** Eine große
Metaanalyse von Julianne
Holt-Lunstad und ihrem
Team fasste 148 Studien
mit insgesamt 308.849
Menschen zusammen.
Menschen mit stärkeren so-
zialen Beziehungen hatten
über die Beobachtungszeit-
räume bessere Überlebensch-
ancen. Der statistische
Unterschied lag bei rund
50 Prozent.

Das bedeutet nicht, dass
Freundschaften das Leben
um 50 Prozent verlängern.
Es zeigt aber, dass soziale

Verbundenheit für unsere
Gesundheit eine größere
Rolle spielen kann, als viele
vermuten.

**Allein sein ist nicht dassel-
be wie einsam sein.** Soziale
Isolation bedeutet, objektiv
wenige Kontakte zu haben.
Einsamkeit ist subjektiv:
Sie entsteht, wenn die
vorhandenen Beziehungen
nicht dem entsprechen,
was wir uns an Nähe und
Verbundenheit wünschen.
Deshalb kann jemand allein
leben und sich verbunden
fühlen – und ein anderer
Mensch trotz vollem Ter-
minkalender einsam sein.

**Was Beziehungen mit
dem Körper zu tun haben.**
Gute Beziehungen können
helfen, Stress besser zu
bewältigen. Wer Menschen
an seiner Seite weiß, mit
denen er sprechen, Sor-
gen teilen oder schwierige
Situationen bewältigen
kann, erlebt Belastungen oft
anders. Gleichzeitig kann
unser soziales Umfeld auch
unseren Alltag beeinflussen
– etwa Bewegung, Ernäh-
rung, Schlaf oder den Um-
gang mit Erkrankungen.

Umgekehrt können Einsam-
keit und soziale Isolation
die Gesundheit belasten.
Studien zeigen Zusammen-

hänge unter anderem mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie mit psychischen Belastungen.

Aus einem privaten Thema wird ein Gesundheitsthema.

Die Weltgesundheitsorganisation hat soziale Verbundenheit inzwischen zu einem Thema der öffentlichen Gesundheit gemacht. Nach WHO-Schätzungen erlebt weltweit etwa jeder sechste Mensch Einsamkeit.

Wie viele Freunde brauchen wir?

Eine ideale Zahl gibt es nicht. Gibt es Menschen, auf die ich mich verlassen kann? Mit denen ich offen sprechen kann? Orte, an denen ich mich zugehörig fühle? Qualität ist wichtiger als eine möglichst lange Kontaktliste.

Wenn das soziale Netz kleiner wird.

Im Laufe des Lebens verändert sich das Umfeld. Kinder ziehen weg, mit der Pension fällt der Arbeitsplatz als Begegnungsort weg, und gesundheitliche Einschränkungen können es schwierig machen, unterwegs zu sein und andere Menschen zu treffen. Oft geschieht das schleichend. Umso sinnvoller ist es, Beziehungen zu

pflegen, bevor Einsamkeit belastet.

Kleine Begegnungen zählen.

Verbundenheit entsteht nicht nur in engen Freundschaften. Auch regelmäßige Begegnungen mit Nachbarn, im Verein, beim Kaffee oder bei einem gemeinsamen Spaziergang können wichtig sein.

Gesundheit entsteht auch zwischen Menschen. Nicht alles, was gesund hält, lässt sich messen. Beziehungen gehören dazu. Vielleicht sollten wir sie deshalb ähnlich selbstverständlich pflegen wie Bewegung, Schlaf und Ernährung.





**APOTHEKE
DÖBLING**

Gemeinsam unterwegs, frische Luft genießen, aktiv bleiben und dabei nette Menschen treffen.

Jeden Dienstag, um 9:30 - 10:30 Uhr.

Apotheke Döbling
Krottenbachstraße 114
1190 Wien

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

SOZIALE GESUNDHEIT KANN MAN PFLEGEN

1. Etwas Neues beginnen

Ein Kurs, ein Verein, eine Wandergruppe oder ehrenamtliches Engagement bringt nicht nur Abwechslung. Wo Menschen regelmäßig etwas miteinander tun, können auch neue Kontakte entstehen.

2. Aufmerksamkeit schenken

Ein Treffen allein schafft noch keine Nähe. Zuhören, nachfragen und wirklich beim anderen sein – ungeteilte Aufmerksamkeit macht Begegnungen wertvoll.

3. Die Nachbarschaft nicht unterschätzen

Ein Gespräch im Stiegenhaus, ein kurzer Plausch beim Einkaufen oder ein Kaffee mit der Nachbarin: Auch die kleinen Begegnungen des Alltags gehören zu unserem sozialen Netz.

4. Auch lose Bekanntschaften zählen

Der ehemalige Kollege, das bekannte Gesicht beim Bäcker oder jemand aus dem Sportkurs: Auch Menschen, die uns nicht besonders nahestehen, können unser Gefühl von Verbundenheit bereichern. Studien zeigen, dass auch solche lockeren Kontakte mit Wohlbefinden und Zugehörigkeitsgefühl zusammenhängen können.

5. Alte Kontakte wieder aufnehmen

Manche Beziehungen gehen nicht verloren – sie geraten einfach aus dem Blick. Warum nicht wieder einmal bei jemandem melden, mit dem man früher gerne Zeit verbracht hat? Ein kurzer Anruf oder eine Nachricht kann reichen, um den Kontakt wieder aufleben zu lassen.

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



KRAFT FÜRS LEBEN

WARUM GEZIELTES MUSKELTRAINING
ZU GESUNDEM ÄLTERWERDEN GEHÖRT

Treppen steigen, Einkäufe tragen, aus der Hocke hochkommen: Wie selbstverständlich das gelingt, hängt wesentlich von unserer Muskelkraft ab. Sie hilft uns, beweglich und möglichst lange selbstständig zu bleiben.

Muskelkraft und Muskelmasse sind nicht dasselbe

Mit zunehmendem Alter können Muskelmasse und Muskelkraft abnehmen – die Muskelkraft oft stärker als die Muskelmasse. Deshalb ist für den Alltag nicht allein die Muskelmasse entscheidend, sondern vor allem die Muskelkraft.

Viel Bewegung ist gut – ersetzt aber kein Krafttraining

Spaziergehen, Wandern oder viele Schritte im Alltag sind wertvolle Bewegung und sollten beibehalten werden. Sie ersetzen jedoch kein gezieltes Krafttraining.

Um Muskelkraft zu erhalten oder aufzubauen, braucht die Muskulatur Widerstand – etwa durch Gewichte, Trainingsgeräte, elastische Bänder oder das eigene Körpergewicht.

Wie oft?

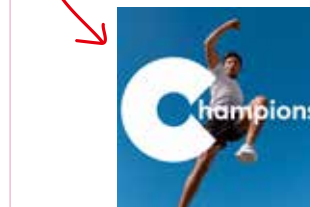
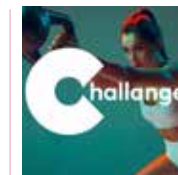
Die österreichischen Bewegungsempfehlungen sehen für Erwachsene an mindestens zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen für alle großen Muskelgruppen vor. Wer neu beginnt, sollte die Belastung langsam steigern.

Muskelkraft lässt sich messen

Eine einfache Methode ist die Messung der Handgriffkraft: Ein spezielles Messgerät zeigt, wie kräftig jemand zugreifen kann. So lässt sich Muskelkraft objektiv erfassen.

Training lohnt sich in jedem Alter

Auch im höheren Lebensalter lässt sich Muskelkraft trainieren. Sie möglichst lange zu erhalten, unterstützt ein aktives und selbstständiges Leben.



GUT BERATEN
Fragen zu Muskelkraft,
Bewegung oder
gesundem Älterwerden?
Das Team der Campus
Apotheke berät Sie gerne
persönlich.

Campus Apotheke
Walcherstrasse 1a
1020 Wien

A close-up, low-angle shot of a person with long, wavy brown hair lying in bed, partially covered by a dark, textured blanket. The person's head is resting on a pillow, and their face is partially visible in profile. In the background, a wooden bedside table holds a book. The lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere.

GUT SCHLAFEN. GESÜNDER ALTERN.

WARUM GUTER SCHLAF MEHR IST
ALS DIE ZAHL DER STUNDEN

RUND EIN DRITTEL
UNSERES LEBENS
VERBRINGEN WIR IM
SCHLAF. DABEI ERHOLT
SICH DER KÖRPER, VER-
ARBEITET DAS GEHIRN
INFORMATIONEN UND
ARBEITET DAS IMMUN-
SYSTEM. GUTER SCHLAF
HÄLT UNS KÖRPERLICH
UND GEISTIG FIT.

Tiefschlaf oder REM-Schlaf – was ist wichtiger?

Während der Nacht durch-
laufen wir mehrmals ver-
schiedene Schlafphasen. In
der ersten Nachthälfte gibt
es meist mehr Tiefschlaf,
gegen Morgen werden die
REM-Phasen länger.

Doch welche Phase ist
wichtiger? Beide. Im Tief-
schlaf stehen körperliche
Erholung und Regeneration
besonders im Vordergrund.
Der REM-Schlaf spielt
unter anderem für Lernen,
Gedächtnis und die Ver-
arbeitung von Emotionen
eine wichtige Rolle. Unser
Körper braucht deshalb
nicht möglichst viel von
einer bestimmten Phase,
sondern ausreichend Zeit
für den natürlichen Ablauf
des Schlafs.

Was können wir selbst dafür tun?

Wir müssen unsere Schlaf-

phasen nicht steuern – das
übernimmt unser Körper.
Beeinflussen können wir
jedoch die Bedingungen:
genügend Zeit zum Schla-
fen, möglichst regelmäßige
Schlafenszeiten und einen
Tagesablauf, der unsere
innere Uhr unterstützt.

Für gesunde Erwachsene
gelten mindestens sieben
Stunden Schlaf pro Nacht
als Orientierung. Der per-
sönliche Bedarf kann je-
doch unterschiedlich sein.
Entscheidend ist auch, ob
wir uns am nächsten Tag
erholt und leistungsfähig
fühlen.

Warum Regelmäßigkeit wichtig ist

Unser Körper besitzt eine
innere Uhr, die Schlaf und
Wachsein über den Tag
hinweg mitsteuert. Tages-
licht am Morgen, Bewe-
gung während des Tages
und ähnliche Zeiten für
Schlafengehen und Aufste-
hen helfen, diesen Rhyth-
mus zu stabilisieren.

Wie wichtig diese Regel-
mäßigkeit sein könnte,
zeigt eine große Studie mit
rund 60.000 Menschen:
Personen mit einem regel-
mäßigeren Schlafrhyth-
mus hatten ein geringeres
Sterblichkeitsrisiko.

Der Zusammenhang war
dabei sogar stärker als
jener mit der Schlafdauer.
Auch wenn daraus keine
direkte Ursache abgeleitet
werden kann, liefert die
Studie einen wichtigen Hin-
weis: Für gesunden Schlaf
kommt es offenbar nicht
nur darauf an, wie lange
wir schlafen, sondern auch
darauf, wie regelmäßig.

Und was sagt die Smart- watch?

Smartwatches und Schlaf-
tracker können helfen,
Entwicklungen über län-
gere Zeit zu beobachten:
Schlafe ich ausreichend?
Sind meine Schlafenszeiten
einigermaßen regelmäßig?
Wache ich erholt auf?

Die genaue Dauer einzel-
ner Schlafphasen können
Alltagsgeräte dagegen nur
eingeschränkt bestimmen.
Deshalb sollte man sich
von einzelnen Tiefschlaf-
oder REM-Werten nicht un-
nötig verunsichern lassen.

Der Schlafzimmer-Check

Auch die Umgebung zählt:
eher kühl, dunkel und ruhig
sind gute Voraussetzungen
für erholsamen Schlaf. Ma-
tratze und Polster sollten
zur persönlichen Schlaf-
position passen.

DER COUNTDOWN FÜR EINE GUTE NACHT



GUTER SCHLAF BEGINNT NICHT ERST IM BETT.



10 STUNDEN VORHER – Koffein im Blick behalten.

Koffein wirkt unterschiedlich lange. Wer empfindlich reagiert oder
schlecht einschläft, sollte Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke
bereits mehrere Stunden vor dem Zubettgehen reduzieren.



8 STUNDEN VORHER – Licht und Bewegung tanken.

Tageslicht am Morgen und Vormittag unterstützt die innere Uhr.
Regelmäßige Bewegung kann sich ebenfalls günstig auf den Schlaf
auswirken.



4 STUNDEN VORHER – Abendessen leichter planen.

Sehr üppige oder schwer verträgliche Mahlzeiten kurz vor dem
Schlafen können belasten. Entscheidend sind Menge, Zeitpunkt und
persönliche Verträglichkeit.



3 STUNDEN VORHER – Sport? Durchaus.

Abendlicher Sport stört den Schlaf nicht grundsätzlich. Sehr inten-
sives Training unmittelbar vor dem Zubettgehen kann bei manchen
Menschen das Einschlafen erschweren.



2 STUNDEN VORHER – Trinken, aber verteilt.

Wer einen großen Teil der Tagesmenge erst spät trinkt, muss nachts
möglicherweise öfter zur Toilette. Praktischer ist eine gute Vertei-
lung über den Tag.



1 STUNDE VORHER – Langsam herunterfahren.

Helles Licht dimmen, Reize reduzieren, ruhige Tätigkeiten wählen. Es
braucht kein perfektes Ritual – nur ein verlässliches Signal: Der Tag
geht zu Ende.



REGENERATION BEGINNT NICHT ERST AM ABEND

WARUM GESUNDES ÄLTERWERDEN AUCH DAVON ABHÄNGT, WIE GUT WIR WIEDER ZUR RUHE KOMMEN

Stress ist nicht grundsätzlich schlecht. Bei Belastung mobilisiert der Körper Energie und unter anderem Cortisol. Problematisch wird es, wenn starke Anspannung über längere Zeit anhält und Erholung zu kurz kommt. Chronischer Stress wird unter anderem mit Schlafproblemen sowie ungünstigen Auswirkungen auf Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und das psychische Wohlbefinden in Verbindung gebracht.

Belastung braucht Erholung

Nach einer fordernden Phase sollten Herzschlag, Atmung und Anspannung wieder sinken. Fehlt dieses

Umschalten dauerhaft, können Erschöpfung, Reizbarkeit, schlechter Schlaf oder das Gefühl entstehen, nicht mehr richtig abschalten zu können.

Regeneration im Alltag

BEWEGUNG: Nach langem Sitzen oder intensiver Konzentration bewusst aufstehen und gehen. Schon ein Spaziergang schafft Abstand.

ATMUNG: Einige Minuten langsam und ruhig atmen. Eine längere Ausatmung kann die Entspannungsreaktion unterstützen – ohne kompliziertes Atemprogramm.

SCHLAF: Möglichst regelmäßige Schlafzeiten und ausreichend Schlaf sind die tägliche Basis der Regeneration.

SOZIALE KONTAKTE: Belastendes nicht immer allein austragen.

Ein Gespräch mit vertrauten Menschen kann helfen, Dinge einzuordnen.

AUSGLEICH: Nach einem anstrengenden Tag bewusst etwas tun, das Freude macht: Ein Hobby, Musik, Lesen oder Zeit im Freien können helfen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und zur Ruhe zu kommen.

RUHE: Nicht jede freie Minute muss gefüllt sein. Bewusst einmal nichts zu tun, ohne Handy, Fernsehen oder die nächste Aufgabe, kann helfen, nach einem fordernden Tag zur Ruhe zu kommen. Regeneration braucht auch Zeiten ohne neue Reize.

Ein stressfreies Leben ist weder realistisch noch notwendig. **Entscheidend ist, dem Körper immer wieder die Möglichkeit zu geben, von Aktivierung auf Erholung umzuschalten.**

GUT ESSEN. GESÜNDER ÄLTER WERDEN.

DIE MISCHUNG MACHT DEN UNTERSCHIED



Gesundes Älterwerden hängt nicht von einzelnen Lebensmitteln ab. Entscheidend ist die Mischung, die regelmäßig auf den Teller kommt. Sie sollte ausreichend Protein, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe sowie hochwertige Fette liefern.

Mit zunehmendem Alter braucht der Körper oft weniger Energie. Eine gute Versorgung mit Protein, Vitaminen und Mineralstoffen bleibt jedoch wichtig. Umso mehr zählt die Qualität der Lebensmittel.

Die wichtigsten Bausteine

PROTEIN – MUSKELMASSE ERHALTEN

Mit zunehmendem Alter kann Muskelmasse verloren gehen. Ausreichend Protein unterstützt den Erhalt der Muskelmasse – besonders in Verbindung mit Bewegung und Krafttraining.

Als Orientierung gelten bis unter 65 Jahren 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich, ab 65 Jahren 1,0 g pro Kilogramm. Bei 70 kg Körpergewicht sind das ab 65 rund 70 g Protein pro Tag.

BALLASTSTOFFE – DARM UND STOFFWECHSEL UNTERSTÜTZEN

Für Erwachsene gelten mindestens 30 g Ballaststoffe täglich als Richtwert. Sie unterstützen die Darmfunktion, dienen Darmbakterien als Nahrung und können sich günstig auf Blutzucker- und Cholesterinwerte auswirken.

Gute Quellen sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen.

GEMÜSE & OBST – VIELFALT ZÄHLT

Gemüse und Obst liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Unterschiedliche Sorten bringen unterschiedliche Inhaltsstoffe mit – deshalb zählt Vielfalt.

Brokkoli, Tomaten, Beeren oder Karotten: abwechslungsreich auswählen, roh oder gegart, frisch oder tiefgekühlt.

NÜSSE & PFLANZENÖLE – FETTQUALITÄT ZÄHLT

Nicht nur die Fettmenge ist entscheidend, sondern auch die Art der Fettsäuren.

Nüsse sowie Pflanzenöle wie Oliven- oder Rapsöl liefern überwiegend ungesättigte Fettsäuren.

Wer gesättigte durch ungesättigte Fettsäuren ersetzt, kann damit zur Senkung des LDL-Cholesterins beitragen.



GUT ESSEN KANN MAN PLANEN

5 Gewohnheiten für den Alltag



1. Protein über den Tag verteilen

Zu jeder Hauptmahlzeit eine Proteinquelle einplanen – etwa Eier, Naturjoghurt oder Topfen, Fisch, Hülsenfrüchte oder Tofu. So lässt sich die Proteinzufuhr gut über den Tag verteilen.

2. Gemüse griffbereit haben

Eine Tomate zwischendurch, Karotten zur Jause oder gewaschenes Gemüse im Kühlschrank: Was verfügbar und vorbereitet ist, wird eher gegessen.

3. Hülsenfrüchte zur Gewohnheit machen

Linsen in die Suppe, Bohnen in den Salat, Kichererbsen ins Curry oder Hummus aufs Brot. So liefern Hülsenfrüchte gleichzeitig pflanzliches Protein und Ballaststoffe.

4. Öfter zu Vollkorn greifen

Vollkornbrot statt Weißbrot, Haferflocken zum Frühstück oder Vollkornnudeln: Kleine Veränderungen helfen, die Ballaststoffzufuhr im Alltag zu erhöhen.

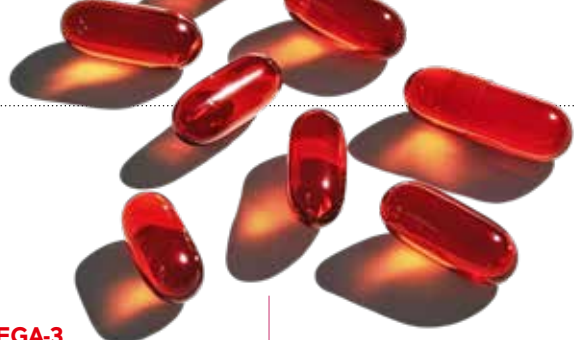
5. Auf die Fettqualität achten

Nüsse und hochwertige Pflanzenöle wie Oliven- oder Rapsöl liefern überwiegend ungesättigte Fettsäuren. Sie regelmäßig zu verwenden, verbessert die Fettqualität der Ernährung.

GUT VERSORGT ÄLTER WERDEN

NAHRUNGSERGÄNZUNG
KANN SINNVOLL SEIN –
WENN SIE ZUR PERSÖNLICHEN
SITUATION PASST.





Mit zunehmendem Alter können sich Nährstoffbedarf, Aufnahme und Ernährungsgewohnheiten verändern. Vitamin D, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12 und Calcium erfüllen dabei wichtige Aufgaben. Wo die Versorgung nicht ausreicht, kann eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein.

VITAMIN D

Vitamin D ist wichtig für Knochen und Muskeln und unterstützt das Immunsystem. Gerade im höheren Alter ist das relevant, weil Muskelkraft und Knochengesundheit wesentlich dazu beitragen, beweglich und selbstständig zu bleiben. Bei geringer Sonnenexposition kann die Versorgung zu niedrig sein.

MAGNESIUM

Magnesium wird für Muskelfunktion, Nervensystem und Energiestoffwechsel benötigt. Damit ist es an grundlegenden Funktionen beteiligt, die für körperliche Leistungsfähigkeit wichtig sind. Eine Ergänzung ist vor allem dann sinnvoll, wenn die Versorgung über die Ernährung nicht ausreicht.

OMEGA-3

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind vor allem in fettreichen Meeresfischen enthalten und unterstützen die Herzfunktion. Eine ausreichende Versorgung ist damit auch im Hinblick auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit interessant. Wer wenig oder keinen Fisch isst, kann auf entsprechende Präparate oder Algenöl zurückgreifen.

VITAMIN B12

Vitamin B12 wird für Nervensystem und Blutbildung benötigt. Im höheren Alter kann die Aufnahme aus der Nahrung nachlassen. Besonders bei veganer Ernährung ist eine zuverlässige Ergänzung notwendig.

CALCIUM

Calcium ist ein zentraler Baustoff für Knochen und Zähne und wird auch für die Muskelfunktion benötigt. Gerade mit zunehmendem Alter ist eine ausreichende Versorgung für den Erhalt der Knochengesundheit wichtig. Reicht die Ernährung dafür nicht aus, kann gezielt ergänzt werden.

GUT ERGÄNZT IST GUT BERATEN

Nahrungsergänzung sollte zum persönlichen Bedarf passen. Welche Nährstoffe sinnvoll sind und in welcher Dosierung, hängt von Ernährung, Alter, Lebenssituation und Medikamenten ab. Die Apotheke hilft bei der Auswahl und achtet auch auf mögliche Wechselwirkungen.



WISSEN, WAS ZUSAMMENPASST

Medikamente und Nahrungsergänzung im Blick: Die Apotheke Zur guten Hoffnung bietet Medikationsmanagement an. Termin und nähere Informationen direkt in der Apotheke: Rathstraße 16, 1190 Wien.

WISSEN, WO MAN STEHT

VORSORGE BEGINNT OFT MIT WENIGEN MINUTEN – UND MIT DEN RICHTIGEN WERTEN.

Wir achten auf Ernährung, Bewegung und Schlaf. Aber kennen wir auch unseren Blutdruck, Blutzucker oder unsere Blutfette? Viele Veränderungen bleiben lange unbemerkt. Wer seine Gesundheitswerte kennt und regelmäßig kontrolliert, kann früher reagieren.

BLUTDRUCK: MESSEN STATT SCHÄTZEN

Bluthochdruck verursacht oft keine Beschwerden, belastet aber Herz und Gefäße. Eine Messung dauert nur wenige Minuten. Regelmäßige Messungen zeigen die Entwicklung besser.

BLUTZUCKER: MOMENT-AUFNAHME ODER LANG-ZEITBLICK?

Der aktuelle Blutzucker wird unter anderem durch die letzte Mahlzeit beeinflusst. Der HbA1c-Wert zeigt dagegen die durchschnittliche Blutzuckersituation der vergangenen Wochen und macht längerfristige Veränderungen sichtbar.

CHOLESTERIN: GENAUER HINSCHAUEN

Gesamtcholesterin, LDL, HDL und Triglyceride liefern unterschiedliche Informationen. Zusammen mit weiteren Faktoren helfen sie, das persönliche Herz-Kreislauf-Risiko einzuschätzen.



APOTHEKE *an der*
KETTENBRÜCKE



VORSORGE IN DER APOTHEKE AN DER KETTENBRÜCKE

In der Apotheke an der Kettenbrücke können Sie HbA1c und Cholesterinwerte schnell messen lassen und die Ergebnisse direkt mit pharmazeutischem Fachpersonal besprechen.

Eine Messung ersetzt keine ärztliche Diagnose. Auffällige Werte sollten medizinisch abgeklärt werden.

Termin und Informationen:
Kettenbrückengasse 23
1050 Wien
Tel. 01 587 65 19

EIN WERT IST GUT. EIN VERLAUF IST BESSER.

Nicht nur die Momentaufnahme zählt, sondern auch die Entwicklung. Wer seine Werte kennt, kann Veränderungen früh erkennen und reagieren.

GESUND ÄLTER WERDEN BEGINNT HEUTE

Gesund älter zu werden entscheidet sich nicht an einer einzelnen Maßnahme. Es ist das Zusammenspiel: Ernährung, Muskeln, Schlaf, Regeneration, soziale Beziehungen und Vorsorge.

Dabei geht es nicht um Perfektion. Entscheidend ist, die Faktoren zu kennen, die wir selbst beeinflussen können - und dort anzusetzen, wo es zum eigenen Leben passt.

Vielleicht ist es regelmäßiges Krafttraining. Ein verlässlicherer Schlafrhythmus. Eine ausgewogene Ernährung. Ein Anruf bei einem Menschen, der uns wichtig ist. Oder der Entschluss, die eigenen Gesundheitswerte wieder einmal überprüfen zu lassen.

Gesund älter werden beginnt nicht irgendwann. Es beginnt mit dem, was wir

heute für unsere Gesundheit tun.

GESUNDHEIT BRAUCHT GUTE BERATUNG

Bei aller Information bleibt Gesundheit persönlich. Die 13 Partnerapotheken der Bewusst X'und Apotheken stehen Ihnen mit pharmazeutischer Kompetenz, persönlicher Beratung und einem offenen Ohr zur Seite – Tag für Tag und ganz in Ihrer Nähe.

Bewusst X'und leben. Gut beraten bleiben.

1. ADLER APOTHEKE:
Kirchstetterngasse 36
1160 Wien

2. BÄREN APOTHEKE:
Wegscheider Straße 3
4020 Linz

3. BILLROTH APOTHEKE:
Billrothstraße 39
1190 Wien

4. CAMPUS APOTHEKE:
Walcherstraße 1a,
1020 Wien

5. CITYGATE APOTHEKE
Wagramer Straße 195
1210 Wien

6. COTTAGE APOTHEKE:
Hasenauerstraße 1
1180 Wien

7. APOTHEKE DÖBLING:
Krottenbachstraße 114
1190 Wien

8. APOTHEKE ZUR GUTEN
HOFFNUNG: Rathstraße 16
1190 Wien

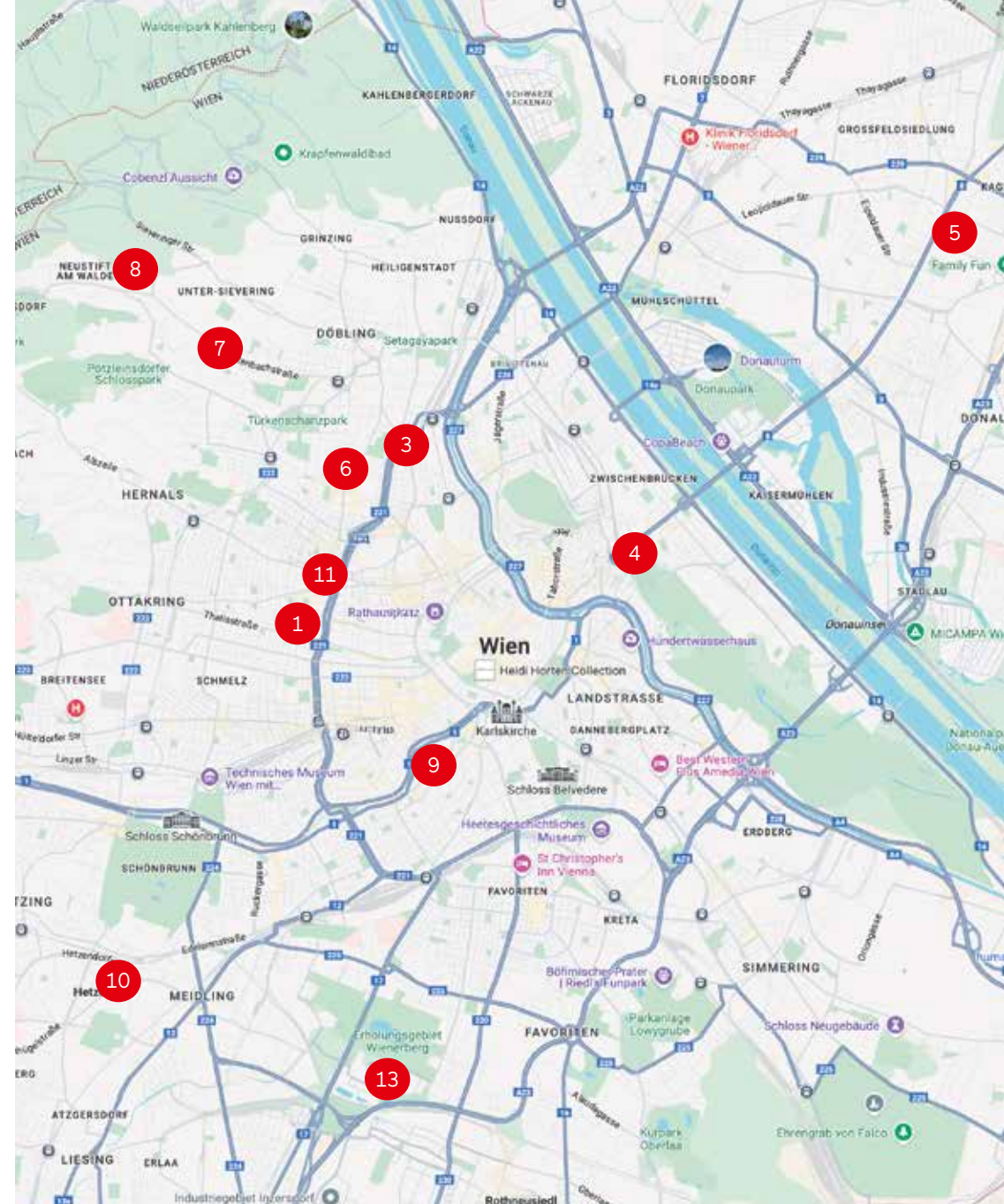
9. APOTHEKE AN DER
KETTENBRÜCKE: Ketten-
brückengasse 23, 1050 Wien

10. ROSENHÜGEL APOTHEKE:
Münchenstraße 10
1120 Wien

11. ST. MARTIN APOTHEKE:
Jörgenstraße 24
1170 Wien

12. APOTHEKE ZUM
WEISSEN ENGEL:
Sandweg 4, 2070 Retz

13. WIENERBERG APOTHEKE:
Tesarekplatz 1
1100 Wien



12 Apotheke zum weißen Engel in Retz

2 Bären Apotheke in Linz

HIGHLIGHTS

NEUIGKEITEN UND AKTIONEN DER BEWUSST X'UND APOTHEKEN

DR. LEISSER
MULTIVITAMIN JELLY BEANS
90 ST
€ 11,72
statt € 14,65

DR. LEISSER
MULTIVIT A-Z
60 ST
€ 22,16
statt € 27,70

DR. LEISSER
VITAMIN C+ZINK
GUMMIES
60 ST
€ 9,92
statt € 12,40



FEMANNOSE®
D-MANNOSE,
30 ST
€ 43,90
statt € 45,90



NACHTRUH INTENS
3-PHASEN-TABLETTE,
20 ST
€ 20,90
statt € 22,90

KLOSTERFRAU
ISLÄNDISCH MOOS
HUSTENSAFT
200 ML
€ 16,90
statt € 18,90

KLOSTERFRAU THYMIAN
ISLÄNDISCH MOOS
KINDERHUSTENSAFT
150 ML
€ 15,50
statt € 13,50



IM SEPTEMBER & OKTOBER IN AKTION!
Ibumetin® Express
400 mg Weichkapseln
40 STÜCK
€ 20,50 statt € 18,50



IBUMETIN® EXPRESS
400 MG WEICHKAPSELN
40 STÜCK
€ 20,50 statt € 18,50



DR. LEISSER
VITAMIN D3
KPS
60 ST
€ 13,20
statt € 16,50



DR. LEISSER
VITAMIN D3
TROPFEN
30 ML
€ 20,24
statt € 25,30



DR. LEISSER
VITAMIN D3+K2
TROPFEN
10 ML
€ 16,80
statt € 21,00



S.CALON® TEXTIL
SPRAY, 100 ML
€ 17,90
statt € 19,90

S.CALON DUO
SHAMPOO MIT
NISSENKAMM,
200 ML
€ 27,95
statt € 29,95

S.CALON DUO
SHAMPOO MIT
NISSENKAMM,
100 ML
€ 20,95
statt € 22,95

S.CALON® PROTECT
SPRAY, 100 ML
€ 19,95
statt € 21,95



BRONCHOSTOP SINE
HUSTENSAFT, 200 ML
€ 15,40
statt € 19,25



PASSEDAN® TROPFEN
100 ML: **€ 14,25** statt € 16,25
250 ML: **€ 26,90** statt € 29,90



PASSEDAN® PLUS
BALDRIAN TABLETTEN, 60 ST
€ 22,90
statt € 24,90



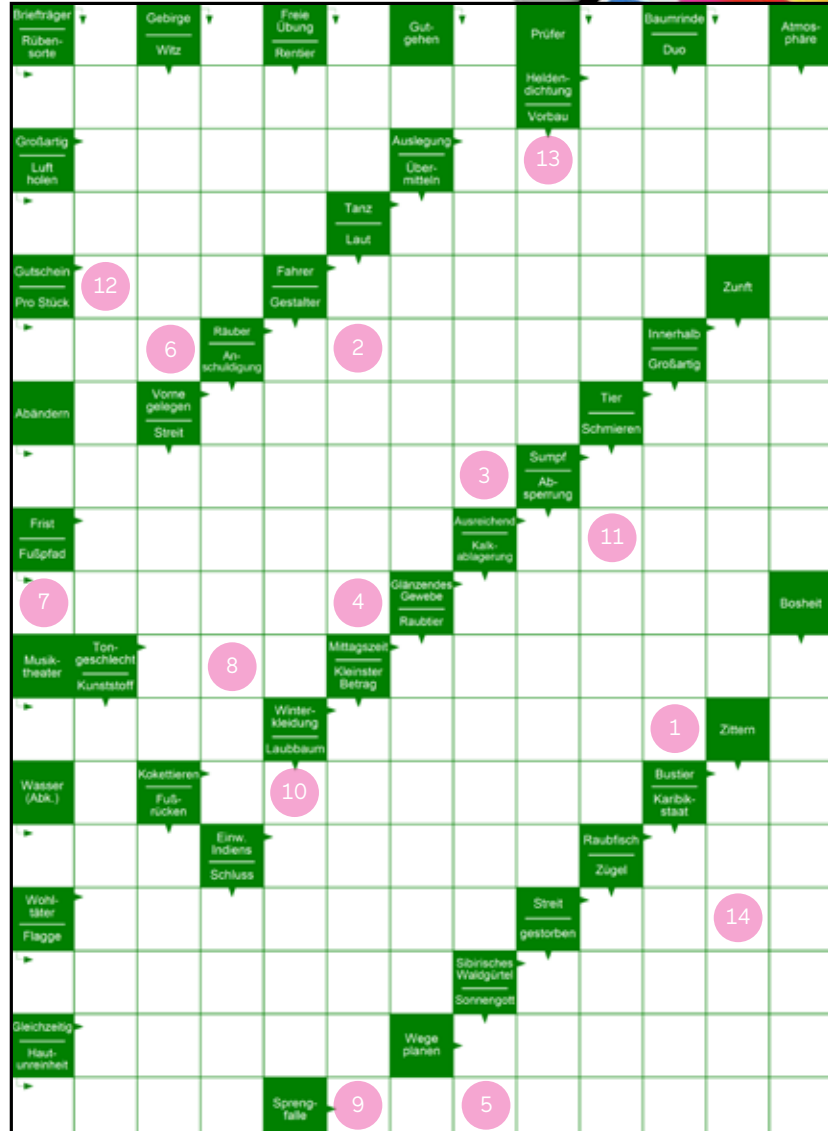
DR. LEISSER
HEISSE ZITRONE, 120 G
€ 13,92
statt € 17,40

DR. LEISSER
BUDDHA, 60 ST
€ 20,72
statt € 25,90

DR. LEISSER
ASHWAGANDHA, 60 ST
€ 25,60
statt € 32,00

Rätsel knacken und gewinnen!

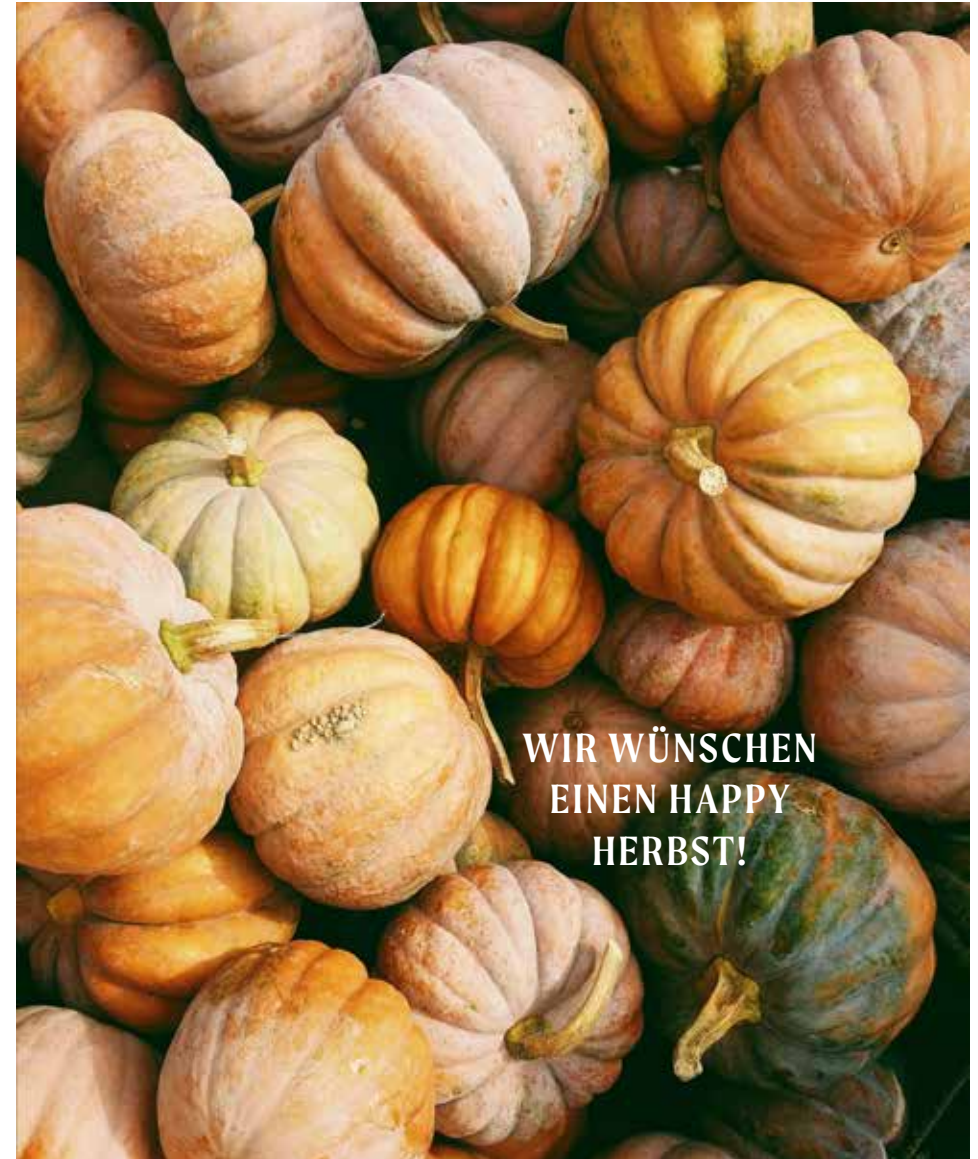
1. Preis: Ein Apple iPad
2. & 3. Preis: Je eine Packung Magnesium Sticks und Zuckerstop unserer Marke DR. LEISSER



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. Einsendeschluss: 25.11.2026. 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 und geben Sie bitte auch Ihren Namen,



WIR WÜNSCHEN
EINEN HAPPY
HERBST!

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, Apotheke Döbling
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
Handelsges. mbH. FOTOS: Barbara Wirli,
Wirli Photo, unsplash, freepik, teilweise sind
Bilder mit KI erstellt worden. Druckfehler
vorbehalten, Meinung des Verfassers

TERMINE +++ TERMINE +++ TERMINE +++ TERMINE +++ TERMINE +++ TERMINE +++

^{bewusst}
*X*und
APOTHEKE
DÖBLING

DER LONGEVITY-TALK

23. NOVEMBER 2026, 18:30 UHR

Dr. Lara Vadlau spricht
über die neuesten
Erkenntnisse der
Longevity-Forschung
und zeigt, wie wir
unsere Gesundheit
und Leistungs-
fähigkeit aktiv
beeinflussen
können.

Apotheke Döbling
Krottenbachstraße 114
1190 Wien



NOCH MEHR GESUNDHEIT