

Ein starkes Team startet durch


Wir starten gemeinsam in das 7. Jahr ...

... und freuen uns auf Ihren Besuch!



Das war unser ARTventKalender



In der Adventzeit – und weil es so schön war – waren in unseren beiden Auslagenfenstern bis zum 9. Februar **24 Kunstwerke von 8 verschiedenen Künstler*innen** zu sehen. Unsere Werke zeigten in unterschiedlichen Formaten und Techniken Gegenständliches und Abstraktes zum Thema Weihnachten, Advent und Jahreswechsel. Mehr zu sehen gibt es auf den nächsten beiden Seiten und auf instagram  @apotheke_hauptbahnhof_tulln

APRIL

24.

FREITAG

Ein Umbauprojekt des Körpers

Vortrag

Ihr exklusiver Abend für Wissen, Balance & Wohlbefinden – für Frauen, die sich selbst ernst nehmen.

Die Wechseljahre sind eine besondere Lebensphase und Sie verdienen Aufmerksamkeit, Verständnis und fundierte Begleitung. In diesem exklusiven Vortrag vermittelt **Antoinette Manhart**, zertifizierte Menopause-Expertin, wertvolles Wissen, praktische Tipps und neue Perspektiven für mehr Wohlbefinden in der Menopause. Viel Wissenswertes und alle Infos zur Veranstaltung finden Sie ab Seite 4.



Kunst in der Apotheke: Zwei Fenster in einen Raum voller Bilder



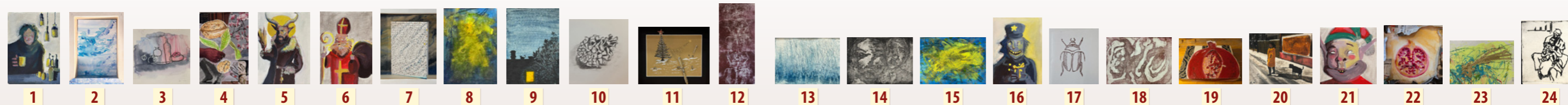
Das war unser ARTventKalender 2025. Für jeden und jede von uns gab es unterschiedliche Themen, Gefühle und Ausdrucksweisen.

In den Werken von **Natasa Govedarica** (geboren in Serbien, lebt in Wien, Künstlerin, Architektin) drückt sich eine dramatische gefühlvolle Welt der Natur, Erinnerungen, Einsamkeit, Sehnsucht nach Beziehung und Familie aus. In ihren Bildern eröffnet sich ein Raum in dem Betrachter*innen ihrer eigenen inneren Landschaft begegnen können **3, 13, 14, 18**. Ihr Jesuskind hat zwei Zöpfchen und sitzt auf dem Schoß der Mutter **24**.

Sonja Lorenz (geboren und lebt in Wien, Künstlerin, Grafikdesignerin) erschafft in ihren Arbeiten gerne neue, surreale Räume, hält oft ihre Lieblingsfotos als Zeichnung oder Gemälde fest und ist sehr detailverliebt. „Meine Werke behandeln die Themen Erinnerung, Freiheit oder Vergänglichkeit und manchmal schwingt ein gewisser Witz mit, manchmal sind sie von Liedtexten inspiriert ...“. Selbstporträt mit Hund **20**. Mehr zum Schmunzeln und staunen auf insta [@art_by_stl](#)

Johanna Ortner (geboren in Pottenstein, NÖ, lebt in Wien, Künstlerin, Studentin Film und Druckgrafik) thematisiert die Hände Ihrer Großmutter, die Schönheit der Walnuss und die Katze auf dem Dach in der Nacht: ein dunkles Haus vor dem Nachthimmel erhellt durch ein einziges Fenster mit scheinbar goldenem Licht schafft eine Atmosphäre wie aus einem Lieblingsbilderbuch, das man schon immer kannte. Kunst ist für sie der Weg zu ihrem authentischen Ich; eine Art Nachhausekommen. **4, 9** Neugierig geworden!? Mehr poetisches von Jojo auf insta [@jojo_im_wasser](#)

Philipp Yefymenko (geboren in der Ukraine, lebt in Wien, Maler). Der junge Künstler mit der unverwechselbaren Farbpalette, liebt normalerweise Großformate und hat für das ARTventKalender-Projekt ausnahmsweise auf Mini-Leinwänden einen stattlichen Krampus mit Rute **5**, einen nachdenklichen Glühweinrinker **1**, einen Elfen, der dringend ein Taschentuch braucht **21** und einen gestressten, aber gutmütigen Nikolaus **6** gemalt. Danke auch für die gruselige **16**! Schauen Sie Philipps Bilder auf insta an, denn Philipp wird berühmt! fix! Insta [@phills_artattic](#)



Gemeinsam mit **Marion Steinfelder** (geboren in Mistelbach, NÖ, lebt in Wien, Tänzerin, Performance Künstlerin und Schriftstellerin) haben wir einen goldenen Kometen auf Berliner neongelbe Power Wolke **23** setzen dürfen. Weihnachten ist bei Marion Sternenstaub und Sturm aus prächtigen Farben und dynamischen Linien! **8, 15** Ihre Botschaft: **Let's share – our loving kind – precious presence – in a healing – way of art**

Florence Mars (geboren und lebt in Wien, Sängerin und Schauspielerin mit Herz für Pinsel und feine Linien) Die jüngste Künstlerin der Gruppe hat für den ARTventKalender 39 Ziffern aus japanischen Papier ausgeschnitten. In ihren beiden Bildern in der Box lässt sie mit Aquarellfarben eiskaltes Winterwasser entstehen und aus ihrem Bild förmlich herausfließen **2**, oder ist es schon gefroren oder ist es doch ein Himmel mit Wolken? Und wo ist eigentlich der Skifahrer zum aus dem Schneebild gefallenem Ski? **11**

benni (geboren in USA, lebt in Wien, multimedia Künstler*in) ein Käfer wird in zwei verschiedenen Druckmethoden gezeigt. benni beschäftigt sich in ihrer Kunst mit der Natur und dem Bedürfnis nach Entschleunigung und Verspieltheit und Kreativität als heilenden Prozess. Ihre beiden Drucke zeigen aus dem gleichen Motiv geschaffen, zwei ganz unterschiedliche Bilder. Danke benni für den heiligen, wunderbaren, wandelbaren Käfer **12, 17**.

Astrid Rypar (geboren und lebt in Wien, Künstlerin, Therapeutin) ich habe den prächtigen Granatapfel, Symbol von Fruchtbarkeit, Fülle und Liebe ebenso wie Macht und Leidenschaft in königlichem Gold und Purpur in traditioneller Art Öl auf Holz **22** und als Gegensatz dazu Acryl auf Pizzakarton **19** gemalt und eines aus tausenden gewöhnlichen und immer einzigartigen Bockerln **10** gezeichnet und einen Landschafts-Brief an das Christkind geschrieben **7**.

Ich freue mich auf die nächste Gelegenheit, Kunst in der Apotheke zu zeigen und auf einen kreativen, blühenden Frühling. Bleiben Sie mit uns in Kontakt, folgen Sie uns auf insta [@apotheke_hauptbahnhof_tulln](#) Alles Liebe wünscht Ihnen **Astrid Rypar**

Die Wechseljahre: Ein Umbauprojekt des Körpers

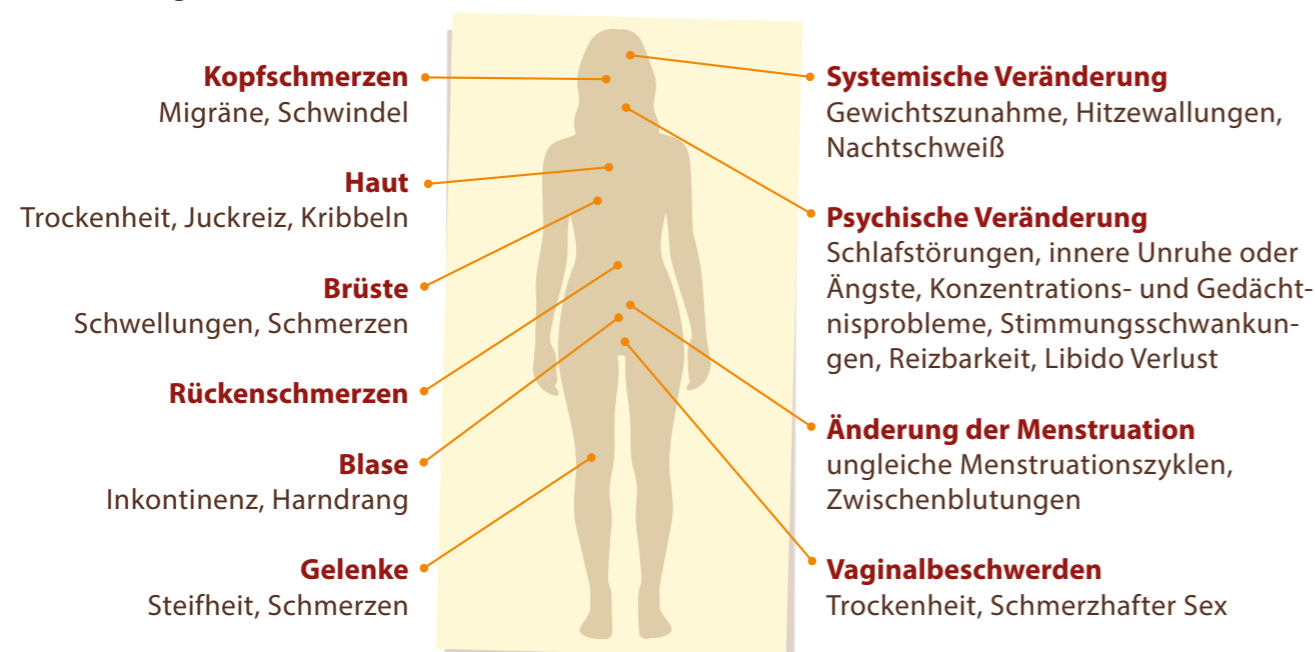
Wir fragen nach
bei der Expertin

Frage: Was sind die Wechseljahre?

Die Wechseljahre sind kein plötzlicher Einschnitt, sondern ein vielschichtiger Umbauprozess. Über Jahre (ca. 7–10 Jahre) hinweg stellt sich der Körper neu ein, Hormone verändern sich, das Gehirn lernt um und oft zeigt sich das durch viele unterschiedliche Symptome. Die Wechseljahre (Klimakterium) sind eine natürliche Lebensphase, in der sich der weibliche Körper hormonell neu organisiert. Man kann sie sich wie ein großes Umbauprojekt vorstellen: Gewohnte Abläufe verändern sich, neue Strukturen entstehen. Dieser Prozess beginnt meist unauffällig und erstreckt sich über mehrere Jahre.

Frage: Warum gibt es so viele unterschiedliche Beschwerden?

Es sind mittlerweile über 70 verschiedene Symptome bekannt, die mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht werden. Das erklärt, warum sich diese Lebensphase bei jeder Frau anders zeigt. Zu den häufigsten zählen:



Diese Vielzahl an Symptomen entsteht nicht „einfach so“, sondern hat einen klaren biologischen Hintergrund.

Frage: In welchen Phasen verläuft dieser Umbau?

Perimenopause: wenn der hormonelle Umbau beginnt.

Die **Perimenopause** ist die erste Phase der Wechseljahre und beginnt oft früher als viele Frauen erwarten bereits ab etwa 35 Jahren. In dieser Zeit beginnt der Eierstock langsam, seine Hormonproduktion zu verändern.

Frühe Perimenopause (ca. 35–45 Jahre): Die Hormone schwanken, der Zyklus ist meist noch regelmäßig. Symptome wie Schlafstörungen, innere Unruhe, Zyklusveränderungen oder Erschöpfung kommen und gehen. Viele Frauen spüren: „Irgendetwas verändert sich – aber ich kann es noch nicht richtig einordnen.“

Späte Perimenopause (bis zur Menopause): Die hormonellen Schwankungen werden intensiver. Östrogen und Progesteron sinken unregelmäßig, die Symptome können sich wie eine Achterbahnfahrt anfühlen: Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme oder Konzentrationsstörungen treten häufiger und oft unvorhersehbar auf. Diese Phase ist herausfordernd, aber sie ist auch ein wichtiges Signal des Körpers, jetzt bewusst langsamer zu werden und gut für sich zu sorgen.

Selbstcheck: „Bin ich eigentlich schon in der Perimenopause?“ Um mehr Klarheit zu geben, habe ich einen Selbstcheck zusammengestellt, mit dem sie ihre aktuellen Symptome und Anzeichen besser einschätzen können. Mail mit Betreff: Selbstcheck an info@menopausecoach.at

Frage: Was ist die Meno- und die Postmenopause?

Die Menopause ist nur ein Punkt im Leben einer Frau, der Tag der letzten Regelblutung, wenn darauf ein Jahr keine Menstruation erfolgt. Die Postmenopause ist alles nach der Menopause bis zum Ende des Lebens.

Frage: Kommen Männer auch in die Wechseljahre?

Ja, die sogenannte Andropause beschreibt die hormonelle Umstellungsphase des Mannes, bei der der Testosteronspiegel ab etwa dem 40. Lebensjahr langsam sinkt. Sie verläuft schleichend und kann sich unter anderem durch weniger Energie, Muskelabbau, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder eine nachlassende Libido zeigen. Die Andropause ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess, der durch einen bewussten Lebensstil positiv beeinflusst werden kann. Insgesamt sind rund 30 mögliche Symptome bekannt, von körperlichen über psychische bis hin zu mentalen Veränderungen viele davon werden im Alltag nicht sofort mit hormonellen Veränderungen in Verbindung gebracht.

Frage: Was hilft in der Andropause?

Ein ganzheitlicher Ansatz ist einschneidend: Krafttraining, ausreichend Schlaf, Stressmanagement, ausgewogene eiweißreiche Ernährung, ärztliche Abklärung bei starken Beschwerden.

Frage: Welche Wege und natürlichen Mittel gibt es, um die Symptome der Wechseljahre sanft zu regulieren und zu lindern? Hier kommt die Apotheke ins Spiel! Homöopathie, Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel helfen uns.

Homöopathie kann in den Wechseljahren helfen, das innere Gleichgewicht zu stärken und Symptome abzufedern.

Pflanzliche Phytoöstrogene: sind sekundäre Pflanzenstoffe die strukturell den Östrogenen ähneln und daher an die gleichen Rezeptoren binden können z.B. Soja, Rotklee, Tofu, Leinsamen.

Adaptogene sind pflanzliche Stoffe, die dem Körper helfen, besser mit Stress umzugehen – körperlich, mental und hormonell z.B. Ginseng, Rhodiola, Maca, Rosenwurz.

Nahrungsergänzungsmittel: z.B. Omega 3, Vitamin D, Calcium, Magnesium.

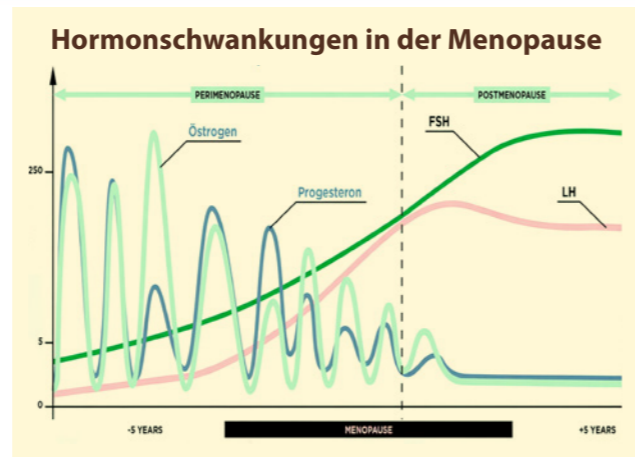
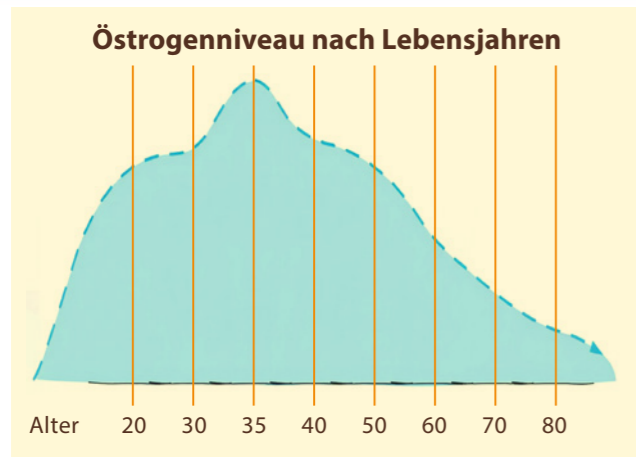
Frage: Was ist aus Ihrer Sicht jetzt besonders wichtig?

In den Wechseljahren lohnt es sich, gut für sich zu sorgen ohne Perfektionsdruck. Regelmäßige Bewegung stärkt die Muskelkraft, unterstützt den Stoffwechsel und baut Stress ab. Schon ein täglicher Spaziergang kann viel bewirken. Ebenso wichtig ist ein achtsamer Umgang mit sich selbst: kleine Zeitinseln im Alltag, in denen sie bewusst Dinge tun, die ihnen guttun. Ausreichender Schlaf mit festen Schlafritualen hilft Körper und Hormonsystem, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Eine nährstoffreiche Ernährung mit ausreichend Proteinen, gesunden Fetten, guten Ballaststoffen und vitaminreichen Lebensmitteln unterstützt zusätzlich Ihr Wohlbefinden.



Meine Botschaft an Frauen/ Menschen in der Lebensmitte

Die Wechseljahre sind kein Defizit, sondern ein biologisch sinnvoller Übergang. Wer versteht, was im Körper geschieht, kann diese Phase aktiv gestalten mit mehr Selbstfürsorge, Klarheit und innerer Stärke. Die hormonelle Achterbahnfahrt lässt sich nicht ganz stoppen, doch man kann lernen, die Kurven bewusster und sanfter zu nehmen.



Fun Fact: In den Wechseljahren verändern sich sogar die Geschmacksrezeptoren auf der Zunge – Süßes und Salziges werden oft weniger intensiv wahrgenommen. Kein Wunder also, wenn plötzlich kräftiger gewürzt wird oder die Lust auf Schokolade wächst.

Ich bin **zertifizierte Menopause-Expertin** aus tiefer Überzeugung und eigener Erfahrung. Nach über 35 Jahren als Personaltrainerin weiß ich, wie herausfordernd diese Lebensphase sein kann. Genau deshalb begleite ich Frauen empathisch, praxisnah und auf Augenhöhe mit meiner 4BASE-Formel, die Bewegung, Achtsamkeit, Schlaf und Ernährung zu einem alltagstauglichen Gesamtkonzept verbindet. Keine Diäten, keine starren Programme, sondern Verständnis, Struktur und individuelle Lösungen.

Lassen Sie uns gemeinsam schauen, wie sie diese Zeit nicht nur bewältigen, sondern als Neubeginn mit mehr Kraft und Lebensqualität gestalten können.

Wenn Sie mehr erfahren wollen besuchen sie meinen Vortrag in der Apotheke Bahnhof Tulln:

Menopause – Ihr exklusiver Abend für Wissen, Balance & Wohlbefinden

APRIL
24. FREITAG
Vortrag

Ort: **Apotheke Bahnhof Tulln**
Datum: **Freitag, 24. 4. 2026**
Beginn: **18.30 Uhr**
Anschließend an den Vortrag:
1:1 Einzelgespräch
(10 Minuten, 25,- Euro)
Melden Sie sich dafür gerne an!

Wertvolles Wissen, praktische Tipps und neue Perspektiven für mehr Wohlbefinden in der Menopause. Als besonderes Extra haben Teilnehmerinnen die Möglichkeit zu einem persönlichen 1:1-Beratungsgespräch (10 Minuten) mit der Expertin im Anschluss an den Vortrag.

Ein Abend für Frauen, die sich selbst ernst nehmen.

Ihre **Antoinette Manhart**



Antoinette Manhart

Menopause Expertin

www.menopausecoach.at

info@menopausecoach.at

Mobil: +43 680 115 65 80



Der Chef-Beitrag

Das Leben – ein Fluß

Lebensphasen wechseln einander ab und tatsächlich ist jeder Moment des Lebens eine Überleitung in eine neue Phase. Trotzdem teilen wir das Leben gerne grob in Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Alter und Greisenalter ein. Diese großen Übergänge verlangen von uns große Offenheit, Ehrlichkeit mit uns selbst und vor allem Aufmerksamkeit.

Immer wieder sehen wir, wenn wir innehalten, was sich alles verändert hat und wie dieser beständige Aufstieg und Niedergang einer der vielen Rhythmen des Lebens ist. Unterstützt mit den passenden Heilpflanzen lassen sich diese Wellen des Lebens leichter bewältigen.

Was **die fünf Elementelehre** angeht sind die Veränderungen in der Menopause in doppelter Weise dem Wasserelement zuzurechnen, da sowohl der Funktionskreis Nervensystem als auch die Reproduktionsorgane angesprochen sind. Das ist schon ein wichtiger Hinweis, um die Auswahl der Essenzen einzuschränken. Abhängig von der individuellen Befindlichkeit können natürlich auch Kombinationen mit Feuer, Erde, Äther oder Luftelement stärkenden Elixiren angedacht werden.



Abgesehen von der fünf Elemente Lehre ist die Liste der gemeinhin verwendeten Kräuter lang: **Rotklee, Hopfen, Traubensilberkerze, Yamswurzel und Steinklee**, um nur einige zu nennen, die sich bei diesem Symptomkomplex bewährt haben. **Salbei** ist insbesondere bei starkem Schwitzen ein beliebtes Hausmittel. Die Pflanzen können je nach gewünschter Intensität als **Tee, Tinktur, spagyrische Essenz** oder auch in **homöopathischer Form** verwendet werden. Gerne stehen wir bei der Auswahl beratend zur Seite und freuen uns schon auf den Vortrag von Frau Manhart und auf ein Wiedersehen in der Apotheke Hauptbahnhof Tulln.

Vorangegangene Artikel zum Thema „Das Wasserelement“ finden Sie auch auf unserer Homepage, alle unsere Apothekenblätter können Sie hier nachlesen: www.bahnhofapotheke-tulln.at/neues

Alles Liebe wünscht Ihnen Ihr Apotheker **Mag. pharm. Maximilian Paukovics-Rypar**

Literarische Pausen zum Durchatmen



„Viele Menschen möchten gerne wieder mehr lesen, finden für einen Roman aber nicht die Zeit“, sagt die Autorin Tina Pfeifer. Ihr Lösungsvorschlag: 40 kurze Geschichten in einem Buch – für Menschen, die wenig Zeit haben, aber Lust auf Texte, die nachwirken. Für Pfeifer sind Kurzgeschichten kleine Auszeiten vom Alltag. Für ein paar Minuten wird man Teil einer anderen Welt, wechselt die Perspektive und erlebt etwas Abgeschlossenes, das dennoch offen genug bleibt, um Gedanken in Bewegung zu bringen. „Kurze Leseпаusen sind für mich eine besonders wertige Pause, weil sie mehr tun als nur abzulenken“, ist die Autorin überzeugt. Die Geschichten in .kurz.geschichten.pause. sind nach Stimmungen sortiert – für Momente, in denen man erschöpft ist, feststeckt oder einfach kurz abschalten möchte; sie erzählen von Alltagschaos und Wendepunkten – oft nachdenklich, aber immer mit einem Augenzwinkern. Ein Buch zum Wieder-und-Wieder-Aufschlagen.



Lesung

Beginn: **18.30 Uhr**
Eintritt: **Frei!**
Musikalische Begleitung: **Robert Wolf** (Keyboard)
Es liest die Autorin, das Buch kann bei dieser Gelegenheit um € 18,- erworben und auch signiert werden. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

MÄRZ
25.
MITTWOCH

Tina Pfeifer wurde 1982 in Wien geboren. Sie studierte BWL und Kulturmanagement und garnierte das mit einer Preise Germanistik. Nach über zehn Jahren im Journalismus ist sie nun freie Texterin & Autorin. Ihre Texte erscheinen u.a. in Literaturmagazinen (etcetera, sfd&, #kkk) und in Anthologien. 2025 erreichte sie mit ihrem Thriller-Projekt Nebeldickicht den 3. Platz bei der Stipendiums-Ausschreibung der Mörderischen Schwestern. Mehr Infos auf: www.tinapfeifer.com

Spagyrische Pulsbefundungen

Die **Traditionelle Europäische Medizin** (TEM) betrachtet den Menschen ganzheitlich. Eine Puls Befundung samt profunder Beratung in paracelsischer Tradition ermöglicht es, Ungleichgewichte im Körper zu erkennen und individuelle Wege zu einer nachhaltigen Gesundheit aufzuzeigen sowie zu empfehlen.

Lassen Sie sich von **Paul Friesenbichler, MA**, unserem geschätzten Kooperationspartner und anerkannten Experten der TEM und Spagyrik in paracelsischer Tradition persönlich beraten.



TEM Beratungstage gehen in die nächste Runde! Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren persönlichen Beratungstermin in der Apotheke Hauptbahnhof Tulln!

Beratung

MÄRZ
2.
MONTAG

APRIL
9.
DONNERSTAG

jeweils von **9.00 bis 18.00 Uhr**
Dauer: **60 Minuten**
Kosten: **€ 150,- inkl. MwSt.**
Organisation: **+43 2272 65372**
office@bahnhofapotheke-tulln.at

Herausgeber/Redaktion: Apotheke Hauptbahnhof Tulln KG, Mag. pharm. Maximilian Paukovics-Rypar, Bahnhofstraße 69, 3430 Tulln
Kontakt: Telefon +43 2272 65 372, office@bahnhofapotheke-tulln.at, www.bahnhofapotheke-tulln.at; **Gestaltung:** Wolfgang Krasny, Astrid Rypar
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00–18.00 Uhr, Samstag 8.00–12.00 Uhr (Nacht-, Wochenende- und Feiertagsdienste laut Aushang)
Bilderrechte: Mag.a Astrid Rypar, Wolfgang Krasny; **Hersteller:** www.druck.at