

AUSGABE 03 | OKTOBER - DEZEMBER 2017

G'SUND in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

Apotheke
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

Markt 26/1 | 5431 Kuchl | Tel. 06244/6949



LÖSUNGSWORT GEWINNSPIEL:

2.	5.	7.	1.	8.	4.	6.	3.
----	----	----	----	----	----	----	----



Apotheke
zum Heiligen Josef KG

Vor- und Nachname

Adresse

PLZ und Ort

Telefonnummer

Unterschrift

Einfach die Fragen mit Hilfe der Artikel in der Zeitung beantworten. Die Buchstaben der grünen Felder eintragen und diesen Gewinnabschnitt mit dem richtigen Lösungswort in der Apotheke zum Hl. Josef in Kuchl abgeben. Der Gewinncoupon wird von 1. Oktober 2017 bis 31. Dezember 2017 angenommen. Die Ziehung findet Anfang Jänner statt und der Gewinner wird telefonisch oder schriftlich verständigt.

Mit Abgabe dieses Coupons bestätige ich, dass ich nicht minderjährig bin und dass ich einverstanden bin, dass im Falle eines Gewinnes mein Name und event. ein Foto von mir auf Facebook, Homepage und/oder in einer Ausgabe der Kundenzeitschrift erscheint.

G'SUND
in Kuchl

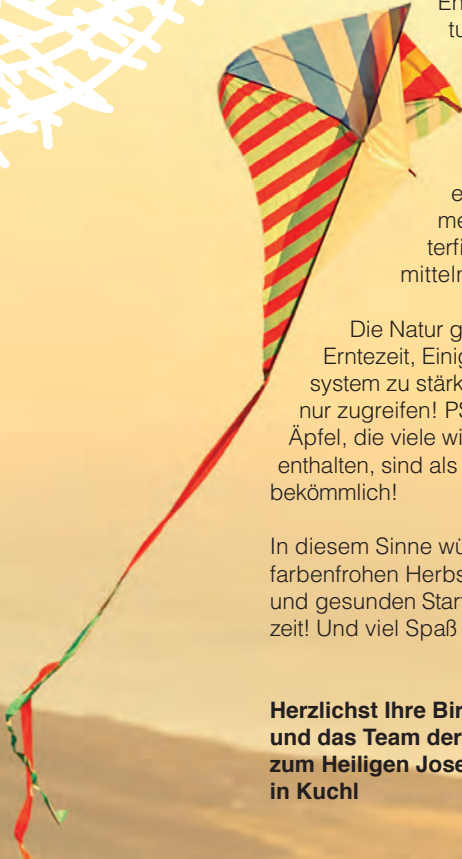
Gewinnspiel

1. Welche Mitarbeiterin stellt sich in dieser Ausgabe unserer Kundenzeitung vor?
2. Welche Creme wird im Winter als Schutz, gerade für Wintersportarten, empfohlen?
3. Ein anderes Wort für Sodbrennen:
4. Von welcher Pflanze verwenden wir die Samen in unserem Rezept?
5. Als welche Mischung werden die Schüssler Salze Nr 3, Nr 5 und Nr 8 auch bezeichnet?
6. In der kalten Jahreszeit mit vermehrtem Wind und Nässe, steigt die Gefahr sich eine ... einzufangen
7. Welche Socken empfehlen wir bei Fieber?
8. Über welches Thema hält unsere Maria am 18. Oktober einen Vortrag?
Ausgewogene ... und Mikronährstoffe

GEWINNE
einen
Genusskorb aus
der Region.

1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		

Die Blätter verfärben sich und das farbenprächtige Landschaftsbild lädt zu Herbstspaziergängen und Wanderungen ein. Noch schnell die letzten Sonnenstrahlen einfangen, bevor der Winter Einzug hält.



Ehe man sich versieht, sinken die Temperaturen, der Wind bläst uns um die Ohren, es regnet wieder vermehrt,...damit steigt die Gefahr, sich einen Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, eine Erkältung oder gar eine richtige Grippe einzufangen. Wir haben in dieser Ausgabe einige Tipps und Anregungen zusammengestellt, wie man sich herbst- und winterfit machen kann und mit einfachen Hausmitteln gegen Erkältungskrankheiten wappnet.

Die Natur gibt uns vor allem jetzt, nach der Erntezeit, Einiges, um unser Immunsystem zu stärken, wir müssen nur zugreifen! PS: Birnen, Quitten, Äpfel, die viele wichtige Nährstoffe enthalten, sind als Kompott für alle bekömmlich!

In diesem Sinne wünschen wir einen farbenfrohen Herbst sowie einen guten und gesunden Start in die kalte Jahreszeit! Und viel Spaß beim Lesen! :-)

**Herzlichst Ihre Birgit Bitzinger
und das Team der Apotheke
zum Heiligen Josef
in Kuchl**

Für Allergiker:

Jetzt schon an die Allergie, die im Frühjahr auftritt, denken und Darmflora und Immunsystem stärken!!





Arbeiten

in der Apotheke:

Das Labor

Im letzten Exemplar unserer Kundenzeitung durfte ich Ihnen die Tätigkeiten in der Warenübernahme präsentieren.

In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen einen Einblick in das Labor und die damit verbundenen Arbeiten verschaffen.

Ziel und Vorteil eines Labors in der Apotheke ist es, für Sie als Kunde individuelle Anfertigungen herzustellen und damit bestmöglich auf Ihre Wünsche eingehen zu können. Viele magistrale Zubereitungen stellen wir vorrätig für Sie her, um Ihnen die Wartezeit zu ersparen. Dazu gehören beispielsweise vom Arzt häufig verordnete Hustensäfte, Gele, Salben, Cremes, Tees...

Haben Sie jedoch einen Wunsch oder eine individuelle Verordnung vom Arzt bekommen, wie z.B. Zäpfchen, Kapseln oder Augentropfen, so fertigen wir Ihnen dies schnellstmöglich an.



Die Arbeit im Labor ist mit viel Verantwortung und Pflichten wie Genauigkeit, Hygiene- und Schutzmaßnahmen verbunden. Das Labor ist auch der Ort, an dem Substanzen und Teedrogen von einem Pharmazeuten auf Richtigkeit, Reinheit und Identität geprüft werden. Das Labor spielt eine wichtige Rolle und ist somit das Herzstück einer jeden Apotheke.

Eure Tamara

Schüssler Salze

für die Erkältungszeit

Wenn es draußen wieder kalt und nass wird und unser Immunsystem im Keller ist, kann es schnell passieren, dass wir uns eine Erkältung holen. Oft zeigt sich dies durch Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, eine rinnende Nase oder Fieber. Um einen grippalen Infekt vorzubeugen und zu bekämpfen, gibt es verschiedene Schüssler Salze, die man ohne Bedenken einnehmen kann.

Schüssler Salze Nr 3 – Ferrum phosphoricum D12

- Erste-Hilfe-Mittel
- Wird bei niedrigem Fieber verwendet
- Beginnende entzündliche Prozesse
- Immunsystem steigernd

Schüssler Salze Nr 4 – Kalium chloratum D6

- Hals-, Nasen- und Bronchialschleimhäute werden gestärkt
- Drüsenbetriebsstoff (u. A. wird die Funktion der Lymphdrüsen gestärkt)

Schüssler Salze Nr 5 – Kalium phosphoricum D 6

- Teil der Powermischung und zuständig für den Energiehaushalt
- Das Antiseptikum der Biochemie nach Dr. Schüssler

Schüssler Salze Nr 8 – Natrium Chloratum D6

- Wärme- und Flüssigkeitsregulierung in der kalten Jahreszeit
- Schnupfen und rinnende Nase (klare Flüssigkeit)

Schüssler Salze Nr 21 - Zincum chloratum D12

- Immunsystem stärkend

Schüssler Salze Nr 26 – Selenium D12

- Fördert die Produktion von Abwehrzellen
- Wirkt Entzündungen entgegen

Diese Salze werden wie folgt miteinander vermischt oder man besorgt sich ein Kombinationspräparat: Je 10 Stück von den Nummern 3, 5 und 8 (Powermischung), je 7 Stück von den Nummern 4, 21 und 26.

Die Mischung wird über den Tag verteilt eingenommen. Wenn sich die Beschwerden dadurch nicht bessern oder sogar verschlimmern, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Der Aufbau unserer Abwehrkräfte braucht etwas Zeit, also früh genug damit anfangen!

Eure
Mineralstoffberaterin
Lucia



Es steht uns ins Gesicht geschrieben...

Anhand verschiedener Fältchen, Schatten, Färbungen, Grübchen und anderen winzigen Merkmalen zeigt uns der Körper, an welchen Mineralstoffen es uns fehlt.

Stress, Wachstum, hormonelle Veränderungen und das Leben an sich benötigen eine Menge an Mineralstoffen.

Bei einer so genannten „Antlitzanalyse“ werden genau diese Mineralstoffmängel in Ihrem Gesicht von unserer Lucia, Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüssler und Antlitzanalyse, erkannt. So erstellt sie Ihre individuelle Einnahmempfehlung.

ANTLITZ ANALYSETAG

Do., 25.10.2017

in der Apotheke
Zum Heiligen Josef

Nur mit
telefonischer
Voranmeldung!

statt EUR 30,-
nur EUR 20,-



SODBRENNEN?

Das **einzigartige Wirkprinzip** von Gaviscon hilft!



Wirkt schnell innerhalb von 5 Minuten und langanhaltend bis zu 4 Stunden



Wirkt lindernd



Wirkt im Stehen & im Liegen



Geeignet auch in der Schwangerschaft

Schutzbarriere gegen saures Aufstoßen

Ideal für unterwegs



Für viele unter uns ist dieses lästige Brennen sowie Schmerzen hinter dem Brustbein, begleitet von saurem Aufstoßen, ein vertrautes Gefühl.

Sodbrennen

... auch Reflux genannt,
erweist sich als weit verbreitetes Problem
in der Bevölkerung.

Unser TIPP

- Fettarme Ernährung, eiweißreiche Speisen, Ballaststoffe mit viel Flüssigkeit wie Wasser oder Tee zu sich nehmen
- Gebratenes und blähendes Gemüse vor allem abends meiden
- Kaffee meiden
- beim Schlafen Oberkörper und Kopf erhöht lagern
- engsitzende Kleidung vermeiden
- gegebenenfalls Rauchen einstellen
- falls nötig Gewicht reduzieren

Doch wie kommt es zu solch einer Magenübersäuerung? Eine häufige Ursache für das „Zurückfließen“ von saurem Magensaft in die Speiseröhre ist eine vermehrte Säureproduktion durch zu reichhaltige Nahrungsaufnahme, fetthaltige Speisen, Wein und Hochprozentiges, Kaffee sowie Stress.

Und so passiert's:

Die Zellen der Magenschleimhaut produzieren Salzsäure, um die Verdauungsprozesse zu ermöglichen und Krankheitserreger abzutöten. Die Menge der benötigten Magensäure wird dabei durch bestimmte Reize ausgelöst und anschließend durch die Magenschleimhaut produziert. Bei einer Magenübersäuerung kommt es jedoch zu einer übermäßigen Produktion der Salzsäure. Gelangt der saure Mageninhalt in die Speiseröhre, entsteht Sodbrennen.

Zu viel Fleisch, Käse, Kaffee, Alkohol oder Fast Food tragen dazu bei, dass zu viel Säure produziert wird. Ebenso kann Stress Auslöser dafür sein. Auch Schwangere leiden häufig darunter, da das wachsende Kind auf den Magen drückt.

Symptome und Behandlung

Sodbrennen äußert sich vielfältig, in etwa durch brennende Schmerzen in der Brust und Magengegend, saures Aufstoßen und unangenehmen Geschmack im Mund bis hin zu Husten und Heiserkeit.

Übelkeit, Völlegefühl und Blähungen können ebenfalls auftreten. Eine dauerhafte Magenüber-

säuerung kann schwere Schäden wie eine Magenschleimhautentzündung, Magengeschwüre oder gar Magenkrebs mit sich ziehen. Deshalb gehört Sodbrennen unbedingt behandelt. Eine Veränderung des Lebensstils in Verbindung mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger körperlicher Bewegung ist maßgeblich zur Unterstützung des Heilungsverlaufs. Zusätzlich empfiehlt sich eine halbe Stunde vor der Mahlzeit die Einnahme von Arzneipflanzen wie Käseappell oder Angelikawurzel in Teeform. Die aktivieren den Speiseröhren-Schließmuskel und vermindern den Magendruck.

Ebenso erweist sich Kamillentee als magenberuhigend. Bei der medikamentösen Therapie werden Antazida angewendet, welche die Magensäure neutralisieren und so für schnelle Linderung der Beschwerden sorgen. Die Wirkungsdauer ist allerdings auf wenige Stunden begrenzt. Gegen durch Stress verursachtes Sodbrennen erweisen sich auch Entspannungsübungen, autogenes Training und Yoga als hilfreich. Helfen auch diese Maßnahmen nicht, sollte man einen Arzt konsultieren. Oft werden daraufhin Protonenpumpenhemmer wie Pantoprazol verordnet. Diese setzen die Säureproduktion im Magen herab. Vor zu freizügigem Gebrauch ist jedoch abzuraten, da die Magensäure eine Schutzfunktion gegen eindringende Keime bietet.

Eure Maria

Louis Widmer

SWISS  DERMATOLOGICA



Spezialpräparat für die Behandlung sehr trockener, gereizter und geröteter Haut – durchfeuchtend, nährend und antiirritativ. Stärkt die Barrierefunktion der Haut und schützt vor äußeren Einflüssen. Optimal zur Vorbeugung und Nachbehandlung von Schwangerschaftsstreifen. Eignet sich auch für die Baby- und Kinderhaut bei Rötungen und Irritationen. Leicht parfümiert oder ohne Parfum in Ihrer Apotheke erhältlich.

MADE IN SWITZERLAND.



GEEIGNET
ALS
KÄLTESCHUTZ

IDEAL AUCH
FÜR BABYS
UND KINDER

Remederm Körpercreme.
Reichhaltige Creme zur Pflege sehr trockener Haut.
IDEAL AUCH FÜR MUTTER UND KIND

Hautpflege im Winter



Nach und nach werden die Tage wieder kürzer und die warme Zeit geht dem Ende zu. Die Temperaturen klettern wieder nach unten. Die Kleidung wird wieder wärmer und wir brauchen mehrere Schichten, um uns warm zu halten. Nicht nur unser Körper braucht die Wärme, auch unsere Haut will sich vor der Kälte schützen.

Das Wichtigste der Hautpflege im Winter ist die Zufuhr von Feuchtigkeit, da sie durch die enormen Temperaturschwankungen und geheizten Räume stark beansprucht wird. Natürlich muss die Creme einen entsprechenden Fettgehalt enthalten, der auch als Schutzfilm wirkt.

Im Winter tauscht man am besten die Tagescreme mit der Nachtcreme, da diese viel reichhaltiger ist und so einen Schutz für die Haut bildet. Allerdings sollte man bei bestimmten Betätigungen im Freien wie Wintersport auf eine Kälteschutzcreme zurückgreifen, da die tatsächlich auf der Haut empfundene Temperatur sich aus der Lufttemperatur und der Luftbewegung (Wind, Fahrtwind beim Wintersport) ergibt. Je nach Windstärke bzw. Fahrttempo kann sie bis zu 30° unter der Außentemperatur liegen. UV-Filter sind besonders für den Außensport wichtig, da die Strahlung durch Schnee reflektiert und damit verstärkt wird.

Besondere Hautzustände verdienen im Winter noch mehr Aufmerksamkeit:

Couperose: Starke Temperaturschwankungen, große Kälte oder auch Hitze (bei Wintersport) sollten vermieden werden, da die schon mangelhafte Elastizität der Blutgefäße noch mehr beansprucht wird.

Narben: Narben an unbedeckten Hautstellen sollten keiner Kälte ausgesetzt werden. Die blaurote Färbung der Narbe kann sonst länger anhalten, Fehlpigmentierung und schlechte Vernarbung können gefördert werden. Es ist empfehlenswert, diese Stellen mit Fettcremen oder Kleidung zu schützen.

Akne: Bei Akne und sehr fettiger Haut sollten auch im Winter spezielle Kosmetikpräparate verwendet werden.

Augenpartie, Lippen: Die Augenpartie und Lippen sind im Winter besonders pflegebedürftig, da sie kaum Talgdrüsen besitzen. Hier empfehlen sich Augencremen und reichhaltige Lippenpflegestifte bei Wintersport mit UV-Schutz.

Bei Babys und Kindern ist Kälteschutz bei den kalten Temperaturen ein Muss, da deren Haut viel empfindlicher ist.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Winter und schützen Sie Ihre Haut vor den eisigen Temperaturen.

Theresa

Halsschmerzen?

Zum Glück gibt's
Tantum Verde®

TANTUM
VERDE®



Die
Nr. **1** bei
Halsschmerz-
Arzneimitteln!*

- ☘ schmerzlindernd
- ☘ entzündungshemmend
- ☘ lokalanästhetisch
- ☘ antiseptisch

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

www.tantumverde.at
Wirkstoff: Benzylaminhydrochlorid

* IMS Offtake Q2/2017 01C1 reg. Halsschmerzmittel

ANGELINI

Wenn es im Hals kratzt...

Mit den sinkenden Temperaturen im Herbst fängt es bei dem einen oder anderen an: Schluckbeschwerden, Heiserkeit, Schmerzen und Kratzen im Hals – ein unangenehmes Gefühl.

Dabei können die Ursachen von Halsweh unterschiedlicher Natur sein. Typische Auslöser sind Erkältungskrankheiten, Mandelentzündung bzw. Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Weitere Gründe können Allergien oder auch Sodbrennen sein. Meist sind Viren beteiligt, nur in seltenen Fällen sind Halsschmerzen bakteriell bedingt. Generell gilt bei Halsschmerzen, dass die zugrundeliegende Erkrankung abheilen muss, damit die Symptome gänzlich verschwinden. Je schneller man bei den ersten Anzeichen mit einer lokalen Behandlung beginnt, umso besser kann man die Entzündung bekämpfen. Wichtig ist es vor allem, ausreichend zu trinken. Durch die Flüssigkeit werden die Schleimhäute feucht gehalten und den Viren die Vermehrung erschwert. Unser Tipp: Zum Trinken eignen sich vor allem Kräutertees. Dabei können diese entweder aus einzelnen Pflanzen oder im Gemisch helfen. Pflanzliche Inhaltsstoffe beispielsweise aus Salbei, Fenchel, Eibisch, Süßholz oder Kamille eignen sich hierbei hervorragend für eine baldige Linderung der Symptome.

Als weitere Maßnahme können verschiedene Präparate eingesetzt werden. Lutschtabletten, Gurgellösungen, Sprays und Inhalationen entfalten ihre Wirkung an der Oberfläche der Schleimhäute. Die Inhaltsstoffe können dabei entweder betäubend (lokalanästhetisch), entzündungshemmend, desinfizierend oder schleimhautschützend wirken.

Die Wahl eines der Anwendungsformen hängt unter anderem auch von den Symptomen ab:

- **Lutschtabletten** sollten in der Wangentasche deponiert werden und langsam gelutscht werden. Der Vorteil dieser Arzneiform liegt vor allem darin, dass sich der Wirkstoff über einen längeren Zeitraum gut auf den Schleimhäuten verteilen kann.
- Bei **Gurgellösungen** beschränkt sich die Wirkung vor allem auf den Mundraum. Die Lösung sollte hierbei 30 bis 60 Sekunden gegurgelt werden. Danach nicht nachspülen oder Zähne putzen.
- **Halssprays** wirken vor allem im Mund- und Rachenraum. Der Spray sollte dabei bei angehaltenem Atem angewendet werden.
- Sind die oberen Atemwege betroffen, eignen sich vor allem **Inhalationen**. Hierzu können neben einer Kochsalzlösung auch verschiedene ätherische Öle wie beispielsweise Eukalyptusöl oder Fichtennadelöl verwendet werden.

Trotz der Vielzahl an Möglichkeiten für die Eigentherapie sollte in bestimmten Fällen dringend ein Arzt aufgesucht werden. Dies könnte beispielsweise dann notwendig sein, wenn...

- ... die Halsschmerzen nach zwei bis drei Tagen nicht nachlassen.
- ... die Beschwerden mit Atemnot verbunden sind.
- ... die Lymphknoten stark angeschwollen sind.
- ... zusätzlich Fieber vorhanden ist .
- ... es sich um einen chronischen Zustand mit immer wieder auftretenden Halsschmerzen und Schluckbeschwerden handelt.

Für weitere Fragen und ein Beratungsgespräch stehen wir natürlich auch gerne jederzeit persönlich zu Ihrer Verfügung.

Mag. Pharm. Fares Albaba

Duftmischung bei SCHNUPFNASEN

- 5 Tropfen Cajeput
- 2 Tropfen Douglasfichte
- 1 Tropfen Thymian Linalool
- 3 Tropfen Lavendel fein

Unser
TIPP

Mit Düften durch die kalte Jahreszeit

Auch mit ätherischen Ölen kann man der Erkältung den Kampf ansagen.

Düfte begleiten uns durchs ganze Leben, auch unsere Erinnerung daran. In der Aromatherapie wird die natürliche Pflanzenkraft aus Früchten, Blättern, Wurzeln, Schalen, Kräutern und Samen genutzt. Diese Öle können bis zu 560 Wirkstoffe enthalten, deshalb ist es wichtig auf die Qualität zu achten. Zur Raumbeduftung kann entweder die klassische Duftlampe, ein Duftstein, ein Duftbrunnen oder ein Aromavernebler verwendet werden. Speziell für die Erkältungszeit gibt es ätherische Öle, die den Heilungsprozess ankurbeln und lindernd wirken.

• Cajeput

virenhemmend, pilztötend, antibakteriell, desinfizierend, kühlend, schleimlösend, bei Fieber, Bronchialerkrankungen, Schnupfen, Ohrenschmerzen, Gliederschmerzen, Stirn- und Nebenhöhlenentzündung, Herpes, Heiserkeit, erkältungsbedingten Kopfschmerzen, Rachenentzündung

• Lavendel

krampflösend bei Husten, desinfizierend, entzündungshemmend, antibakteriell, virenhemmend, pilztötend, wundheilend, fiebersenkend, Immunsystem stärkend, schmerzstillend, juckreizstillend, Herpes, Bronchitis, Ohrenschmerzen

• Douglasfichte

raumluftdesinfizierend, schleimlösend, Immunsystem stärkend, fiebersenkend, bei Schnupfen, grippalem Infekt, Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchialinfekten, Heiserkeit, Gliederschmerzen, Hals- und Ohrenschmerzen

• Thymian

antibakteriell, pilztötend, schleimlösend, Immunsystem stärkend, Herz und Kreislauf anregend, bei Schnupfen, Gliederschmerzen, grippalem Infekt, Hustenreiz, Fieber, Stirn- und Nebenhöhlenentzündung, Angina

• Teebaum

stark desinfizierend, virenhemmend, infektionshemmend, entzündungshemmend, schleimlösend, fiebersenkend, bei Herpes, grippalem Infekt, Schnupfen, Stirn- und Nebenhöhlenentzündung, Hustenreiz, Halsschmerzen, Raumdesinfektion, Aphten, Gliederschmerzen

• Weißtanne

antibakteriell, fiebersenkend, raumluftdesinfizierend, Immunsystem stärkend, Hustenreiz, Heiserkeit, Ohrenschmerzen, grippaler Infekt, Erkältungskrankheiten, Gliederschmerzen, Schnupfen, Fieber, Gelenkschmerzen, Stirn- und Nebenhöhlenentzündung, Bronchialerkrankungen

Eure Eva

Fieberblasen

Etwa 90 % der Österreicherinnen und Österreicher sind mit *Herpes simplex labialis* infiziert. Einmal angesteckt, verbleibt das Virus ein Leben lang und kann immer wieder ausbrechen. Dies äußert sich in Form von Fieberblasen und geschieht vor allem in Situationen, in denen das Immunsystem geschwächt ist, beispielsweise durch einen grippalen Infekt, körperliche Anstrengung, die monatliche Regelblutung der Frau, grelles Sonnenlicht oder Stress.

Am wirksamsten ist eine Behandlung, wenn sie gleich innerhalb der ersten vier Stunden erfolgt, also sobald man ein Kribbeln, Jucken spürt oder eine Rötung sieht.

Virustatika, wie zum Beispiel der Wirkstoff Aciclovir, können, alle paar Stunden aufgetragen, die Vermehrung des Virus effektiv hemmen. Ferner gibt es **pflanzliche Stoffe** wie zum Beispiel Melissenextrakt in Form einer Salbe, oder auch **ätherische Öle**, wie Eukalyptusöl, Teebaumöl, außerdem Salben mit **Zink** oder **Heparin**. Für diese erste Phase, steht auch ein **Hitzestift** zur Verfügung, dieser wirkt mittels konzentrierter Wärme auf die infizierte Stelle. Nach ein bis zwei Tagen entstehen Bläschen, die eine hochinfektiöse Flüssigkeit enthalten. In dieser Phase, wie auch schon in der Frühphase, kann man sich mit einer **Fieberblasentinktur** behelfen, die zusammenziehend wirkt. Sie soll aber nicht mehr aufgetragen werden, wenn die Bläschen schon aufgeplatzt sind.

Später sind **Fieberblasenpflaster** eine gute Wahl. Diese enthalten zwar keinen Wirkstoff, allerdings schützen sie die Wunde, bilden ein gutes Wundheilungsmilieu und beugen zudem der Narbenbildung vor. Außerdem kann man so eine versehentliche Übertragung des Virus auf beispielsweise Nase oder Augen verhindern. Die Wundheilung kann auch mit **wundheilungsfördernden Salben** beschleunigt werden, sie halten die Lippen geschmeidig und verhindern so ein erneutes Aufreißen.

Vorbeugung

Einige Vorbeugemöglichkeiten sind die Vermeidung zu starker Sonnenbestrahlung (Lippen mit **Sunblocker-Lippenstiften** schützen), sowie die allgemeine Stärkung der Abwehrkräfte, gesunde Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf. Wie schon erwähnt, kann auch Stress den Ausbruch von Fieberblasen begünstigen, deshalb ist ein gutes Stressmanagement hilfreich. Tipps und Präparate erhalten Sie natürlich bei uns in der Apotheke.

Als besonders gutes Mittel, sowohl in der Vorbeugung als auch zur Behandlung, hat sich **L-Lysin** erwiesen. Es handelt sich dabei um eine essentielle Aminosäure, die in ausreichender Dosierung in Kapselform erhältlich ist und die Aufnahme seines Gegenspielers L-Arginin – welches der Hauptnährstoff des Herpesvirus ist – in die Zellen vermindert. Frühzeitig eingenommen, also nicht nur beim ersten Kribbeln, sondern auch schon in den

oben genannten Risikosituationen, kann es den Ausbruch der Fieberblasen verhindern oder zumindest den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen. Hier empfehlen wir Ihnen unser hauseigenes Produkt, **Amino Lysin**, welches neben Lysin unter anderem Vitamin C und Zink zur Verbesserung des Heilungsprozesses enthält und der Stärkung des Immunsystems dient.

Zum Schluss noch ein Ernährungstipp: meiden Sie vor allem während eines Fieberblasenausbruchs Nahrungsmittel, in denen Arginin enthalten ist. Das wären zum Beispiel Nüsse und Schokolade.

Mag. Pharm. Marion Pangratz



Unser
TIPP

Ausgewogene Ernährung

Worauf ist zu achten?



Gerade in der heutigen, von Fastfood geprägten Zeit, in der auch immer häufiger Fertigprodukte konsumiert werden, erachte ich es als wichtig, über eine ausgewogene Ernährung aufzuklären. Doch was versteht man unter gesunder Ernährung? Grundsätzlich unterscheidet man zwischen drei Hauptnährstoffen: **Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße**. Dabei sollten die Kohlenhydrate 55 - 60 %, die Fette 30 % und die Eiweiße 10 - 15 % des Tagesenergiebedarfs decken.

Obwohl wir Menschen im europäischen Raum über ausreichend Nahrungsmittelressourcen verfügen, lässt sich ein Trend der steigenden Mangelernährung feststellen. Ein Großteil unserer Bevölkerung ist, Untersuchungen zufolge, nicht ausreichend mit Mikronährstoffen versorgt.

Doch warum treten derartige Nährstoffmängel auf und weshalb sind sie so weit verbreitet? Fünf Hauptursachen üben dabei einen entscheidenden Einfluss aus:

1) Raffination und industrielle Verarbeitung von Lebensmittel

Darunter versteht man ein so genanntes „Reinigungsverfahren“ zur Veredelung von Nahrungsmitteln. Ziel ist es, damit bestmöglichen Geschmack, lange Haltbarkeit, angenehmen Geruch und makelloses Aussehen zu erreichen. Das Lebensmittel wird also für den Kauf „attraktiver“ gemacht, um die Kauflust der Konsumenten zu steigern. Allerdings werden der Nahrung auf derartige Weise sämtliche Vitamine, Spurenelemente und natürliche Fasern entzogen. Dagegen dienen Salz, Fett und Zusatzstoffe als Ersatz. Dieses Schema der Speisenverarbeitung kristallisiert sich vor allem bei der Herstellung von Fertigprodukten heraus.

2) Mineralstoffverlust und Auslaugung des Bodens

Durch Abgase, die Wasserverschmutzung und weitere negative Umwelteinflüsse reichern sich Schadstoffe im Boden an. Auch die Schwermetallbelastung nimmt zu. Ebenso ist der Anteil an Mineralstoffen von Pflanzen aus abgewirtschafteten Ackerböden stark reduziert, wodurch es sich für den menschlichen Körper schwieriger gestaltet, Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen.

3) Ungleichgewicht des Nährstoffspiegels durch Umwelteinflüsse

Alltäglich dringt eine Vielzahl fremder Stoffe in unseren Körper ein. Abgase aus der Luft, Aluminium durch Deodorants und auch verschiedenste Lebensmittelzusätze, welche über die Nahrung aufgenommen werden, zählen dazu. Um diese Elemente wieder ausscheiden zu können, entsteht ein erhöhter Bedarf an Antioxidantien, welche den Abtransport dieser Stoffe aus dem Körper begünstigen und so Stoffwechselblockaden vorbeugen. Zu diesen Mikronährstoffen zählen vor allem Vitamin E, Vitamin C, Zink und Selen. Wird der Bedarf an Antioxidantien nicht gedeckt, treten Mangelsymptome auf.

4) Wahl falscher Lebensmittel

Durch den steigenden Konsum von Fertigprodukten führen immer mehr Menschen zu oft industriell hergestellte Speisen zu. Gehärtetes Fett, zu große Mengen an Zucker und Salz sowie Konservierungsmittel, zur Erhöhung der Haltbarkeit, erweisen sich als negative Faktoren der Fertiggerichte. Allgemein gesehen, werden dem Körper also fast keine Nährstoffe zugeführt, stattdessen aber körperfremde Substanzen und Zusätze über die Nahrung aufgenommen, welche dem Körper auf Dauer schaden.

5) Medikamente und Suchtmittel

Regelmäßiger Konsum von Alkohol, Nikotin oder gar Rauschgift schädigt die Körperzellen und sämtliche Stoffwechselfvorgänge. Außerdem werden unserem Körper dabei zahlreiche überlebensnotwendige Mikronährstoffe entzogen. Auf Dauer kann dies zu schwerwiegenden Schäden des menschlichen Organismus führen. Ebenso leiden Patienten mit Dauermedikamenten nicht selten an einem Nährstoffmangel, da sich auch die Aufnahme von Arzneimitteln auf den Mikronährstoffhaushalt auswirkt. Entwässerungspräparate entziehen beispielsweise wichtige Salze wie Magnesium und Kalium.



Auch durch die Einnahme der Anti-Baby-Pille ist der Bedarf an Vitamin B, Folsäure, Vitamin C, Zink, Eisen und Magnesium erhöht. All diese Komponenten begünstigen also einen Nährstoffmangel und daraus resultierende Folgeerkrankungen. Meiner Meinung nach lohnt es sich, Zeit zu investieren und selbst zu kochen, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Dabei gilt es, mit Salz zu sparen und den gehärteten Industriefetten Pflanzenöle vorzuziehen. Bei einer Dauermedikamenteneinnahme sollte man unterstützend bestimmte Nährstoffpräparate zu sich nehmen, um den Nährstoffspeicher aufzufüllen. Wir beraten Sie gerne in unserer Apotheke darüber, welche Nährstoffpräparate unterstützend zum Arzneimittel eingenommen werden sollten.

Alles in allem trägt eine vitamin- und nährstoffreiche Ernährung also maßgeblich zu einem ausgewogenen und erfüllten Leben bei. Jedoch sind Ausnahmen beim gesunden Menschen erlaubt, sodass Sie sich die Weihnachtskekse ohne schlechtes Gewissen schmecken lassen können.

Eure Nährstoff-PKA Maria



Powerformel für Ihr Immunsystem

Im Herbst sind wir für Erkältungen anfälliger. Einzel-Vitamine stärken das Immunsystem jedoch nicht – nur das ausgewogene Zusammenspiel vieler Mikronährstoffe kann den Körper vor Schnupfen & Co schützen. Zur Stärkung des Immunsystems wird eine komplexe Formel namens **Immun44®** von Apotheken empfohlen.

TERMIN- ANKÜNDIGUNG

Bezüglich des Themas Ernährung

Am 18. Oktober 2017 werde ich einen Vortrag über „**Ausgewogene Ernährung und Mikronährstoffe**“ in unserer Apotheke halten. Einlass ist ab 19.00 Uhr, der Vortrag selbst startet um 19.30 Uhr. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich um telefonische Voranmeldung.

Hausmittel in der Erkältungszeit

Unser
TIPP

Zur Behandlung von leichten Erkältungssymptomen können oft einfache Hausmittel auf natürliche Art und Weise Abhilfe schaffen und die Symptome lindern. Vorbeugend ist es wichtig, dass man auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit Obst, viel Gemüse, Vollkornprodukten und Nüssen, sowie Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf achtet.

Brokkoli und Paprika enthalten viel Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt.

3 x täglich eine Tasse **Lindenblüten- oder Holundertee** fördert das Schwitzen und hilft gegen bakterielle Infekte.

Zwiebelpäckchen bei Ohrenschmerzen: eine klein geschnittene Zwiebel am Wasserbad auf Körpertemperatur erwärmen, in ein Baumwolltuch einschlagen und auf das betroffene Ohr legen. Mit einem Stirnband oder einer leichten Mütze locker fixieren. 2-3 x täglich 20 Minuten anwenden.

Zwiebelpäckchen/-wickel kann man auch bei Husten mit Schleimbildung auf den Brustkorb legen.

Kren-Zwiebel-Honig-Mischung

zum Schleimlösen bei Husten: 1 EL frisch geriebenen Kren mit 5 EL Honig, 1 EL klein gehackte Zwiebel und 5 EL Wasser verrühren und kurz zum Sieden erhitzen. Abkühlen lassen und davon 5 x täglich 1 Teelöffel voll einnehmen. (nicht für Diabetiker geeignet!)

Teemischung bei Husten, Heiserkeit, Bronchitis: 3 x täglich 1 Tasse einer Mischung aus Königskerze, Thymian, Fenchel, Spitzwegerich, Anis und Lindenblüten trinken.

Bleib
Gesund!

Fussbad mit qualitativ hochwertigen ätherischen Ölen: Fussbadewanne mit heißem Wasser befüllen und 5-10 Tr. einer Mischung aus ätherischen Ölen wie z.B. Zitrone, Cajeput, Eukalyptus, Fichte, Latschenkiefer,... mit einer Hand voll Meersalz, etwas Honig oder Schlagobers vermischt, dazu geben. 2 x täglich 30 Minuten baden, abtrocknen, Socken anziehen und ins Bett.

Inhalieren mit Käsepappeltee, Heublumen oder Thymian

Wer Inhalieren nicht mag, stellt die Schüssel mit der heißen Kräutermischung vor dem Zubettgehen an einem vor Kindern sicheren Platz im Schlafrum auf.

Wadenwickel/Essigsocken bei Fieber (Vorsicht: nicht anwenden, wenn der Patient kalte Hände oder Füße hat!): 1 Teil Essig mit 5 Teilen Wasser verdünnen, Baumwollsocken darin einweichen und ausdrücken. Die Socken über die Waden ziehen und trockene Tücher darüber wickeln. Wenn die Socken/die Wickel warm sind, wieder erneuern. Für einen Wadenwickel einfach anstelle der Socken Tücher verwenden. Zusätzlich hilft es, Zitronenscheiben auf die Schläfen zu legen.

Heiserkeit/Halsschmerzen: Bei Halsschmerzen können Kartoffeln eine Wunderwaffe sein. Mit einem Wickel von vier bis sechs gekochten Kartoffeln können die Schmerzen gelindert werden. Dazu die Kartoffeln in ein Küchentuch legen, in ein zweites Tuch einschlagen und zerdrücken. Dieses locker um den Hals legen und mit einem Schal fixieren. Nach dem Auskühlen entfernen.

Weitere Informationen und Tipps erhalten Sie gerne bei uns in der Apotheke. Sollten gesundheitliche Beschwerden länger andauern, müssen diese unbedingt vom Arzt abgeklärt werden.

Mag. Pharm. Birgit Bitzinger

Mitarbeiter im Portrait

Ich heiße **Christine Neureiter** und bin 41 Jahre alt. Meine Lehre begann ich im August 1991, hier in der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl.

Damals hieß es noch Apothekenhelfer-Anlehrling und die Berufsschule war in Wels. Da sich später das Berufsbild änderte, machte ich eine Zusatzprüfung zur pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentin (PKA). Um mich weiterzubilden, besuche ich verschiedene Seminare zu Themen wie Mikronährstoffe und Ätherische Öle in der Apothekepraxis auf der PKA-Akademie. Vor kurzem habe ich eine sehr lernintensive TCM-Ausbildung (Traditionell Chinesische Medizin) erfolgreich abgeschlossen. Sobald wir einen TCM-Arzt gefunden haben, der mit uns zusammenarbeiten möchte, kann ich das Gelernte in die Tat umsetzen. Ich habe 2 Kinder, 4 und 7 Jahre alt, dadurch arbeite ich zurzeit 16 Stunden in der Apotheke. Montags und dienstags bin ich im Labor tätig, um für euch Salben, Teemischungen, Kapseln, Hustensäfte, ... anzufertigen. Mittwochvormittags trifft ihr mich an der Tara (im Verkauf) an. Da freue ich mich schon, euch zu sehen.

Bis bald
Eure Christine



Rezept-
TIPP

Brombeer- Mohnherzen mit Brennesselsamen

Zutaten

150 g Vollkornmehl
50 g Hirsemehl
50 g Rohrzucker
40 g Mohn
½ Pkg. Backpulver
180 g Butter
1 Ei
5 Zweige Thymian
(die kleingeschnittenen
Blätter davon)
2 TL Brennesselsamen
1 Prise Kräutersalz

Außerdem:

Brombeermarmelade (oder eine andere säuerliche Marmelade), Zimt und Nelken gemahlen, Schokoglasur, Diverse Deko (Ringelblumen- oder Kornblumenblüten, diverse getrocknete und zerkleinerte Früchte,...)

Zubereitung:

Aus allen Zutaten einen Mürbteig herstellen und 1 h kühl stellen. Mit einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und Herzen ausstechen. Immer darauf achten, dass die Arbeitsfläche gut bemehlt ist. Die Herzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backrohr ca. 12 min bei 180 °C Heißluft backen.

Brombeermarmelade mit Zimt und Nelkenpulver vermischen und immer 2 Herzen damit zusammensetzen. Die Herzen am Besten über Nacht durchziehen lassen und dann zur Hälfte in Schokoladenglasur tunken und auf Packpapier legen.

Zum Schluss noch auf die noch weiche Schokoglasur die Blüten oder Fruchtdeko streuen.

Gutes Gelingen!

Eure Lucia

Brennesselsamen sind ein sehr gutes Kräftigungsmittel. Sie enthalten Vitamin B, C, E, A sowie Calcium, Kalium und Eisen. Außerdem sind sie auch eine hochwertige Proteinquelle.



Weihnachten

nähert sich in großen Schritten.

Noch keine Geschenksidee?

Schenkt doch ein paar Vitamine, Kosmetikprodukte oder Gutscheine aus unserer Apotheke. Sehr gerne übernehmen wir für Euch das weihnachtliche Verpacken Eures Einkaufs!

Herzliche Gratulation!

Die fünf Gewinnerinnen
unseres Rätsels, Ausgabe 01/2017



Cilli Ploschnik

Angelika Salfner

Theresia Gruber

Michaela Klarbacher

Eva Pohn-Weidinger

Liebe Kinder, wer bastelt uns den kreativsten Weihnachtsschmuck?

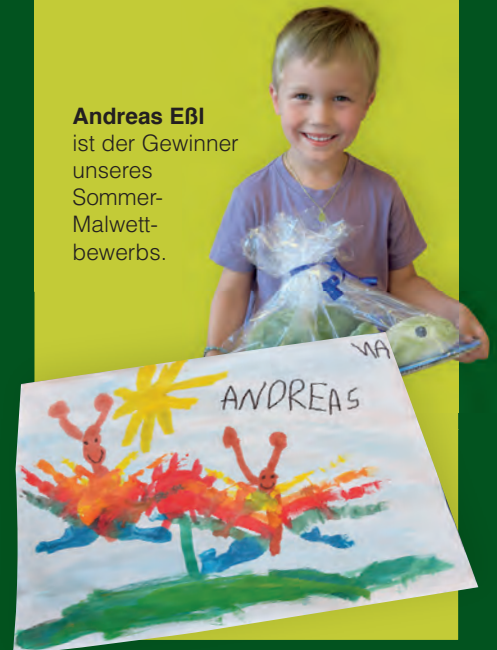
Damit unser Christbaum in der Apotheke dieses Jahr etwas Besonderes wird, freuen wir uns, wenn du uns einen kreativen Weihnachtsschmuck bastelst. Natürlich gibt es auch wieder etwas zu gewinnen für dich. Ein Glücksengel wird Anfang Jänner den glücklichen Gewinner/ die glückliche Gewinnerin auswählen.

Ganz egal ob Weihnachtskugel, Anhänger oder bunten Strohstern... deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**Wir freuen uns auf deinen wunderschönen
und einfallsreichen Weihnachtsschmuck!**

Teilnahmeberechtigt sind Kinder zwischen 3 und 10 Jahren. Wenn die Kinder Spaß daran haben, dürfen sie uns auch gerne mehrere Schmuckstücke basteln. Das Gewinnspiel ist gültig von 1. Okt. 2017 bis 31. Dez. 2017. Der Weihnachtsschmuck muss in Gegenwart des Erziehungsberechtigten bei uns abgegeben werden.

Andreas EBI
ist der Gewinner
unseres
Sommer-
Malwett-
bewerbs.



Apotheke

zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger

Markt 26/1, 5431 Kuchl, Tel. 06244/6949



HAUSEIGENE DERMOKOSMETIK | HOMÖOPATHIE | SCHÜSSLERSALZE | AROMATHERAPIE | NÄHRSTOFFBERATUNG

IMPRESSUM:

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Apotheke zum Heiligen Josef KG, Mag. pharm. Birgit Bitzinger, Markt 26/1, 5431 Kuchl, Tel. 06244/6949, **Erscheinungsweise:** 4 x im Jahr, **Bilder:** Apotheke zum Heiligen Josef KG, Fotolia, **Gesamtherstellung:** c.i. Werbeagentur GmbH, Kellau 167, 5431 Kuchl, www.ci-werbeagentur.at