

AUSGABE 04 | JÄNNER - MÄRZ 2018

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:

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



Apotheke
zum Heiligen Josef KG

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. Jänner 2018 bis 31. März 2018 angenommen. Die Ziehung findet Anfang April 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.

Vor- und Nachname

Adresse

PLZ und Ort

Telefonnummer

Unterschrift

G'SUND
in Kuchl

Gewinnspiel

Eine
**ÜBER-
RASCHUNG**
wartet auf
den Gewinner

1. Wo liefen unsere Mädels beim Frauenlauf so erfolgreich mit?
2. Zu welchem Thema hält unsere Mitarbeiterin Maria im März einen Vortrag?
3. Wie nennt man einen trockenen Husten ohne Auswurf noch?
4. Was dürfen die Kinder bauen, um an unserem Gewinnspiel teilzunehmen?
5. Nenne ein anderes Wort für Verstopfung!
6. Wie lange sollte man Laxantien einnehmen?
7. Wie bezeichnet man die Produkte, welche hinter der Tara stehen?
8. Nenne ein anderes Wort für Bluthochdruck

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

Willkommen im neuen Jahr!

**Ich hoffe, ihr hattet einen guten und gesunden Start!
Wir, das Team der Apotheke zum Heiligen Josef in
Kuchl, wünschen Euch allen viel Gesundheit,
Glück und Zufriedenheit für 2018!**

Ist es nicht herrlich, die klare Winterluft beim Schneeschuh-Wandern, Skifahren oder Spaziergehen zu genießen? Bald werden die ersten Frühlingsboten unter der Schneedecke hervorlugen und uns erfreuen. Die Allergiker unter uns sollten spätestens jetzt ihre Darmflora und ihr Immunsystem für die Allergiesai-

son stärken. Erle, Hasel, Ulme und Esche werden den Beginn machen, gefolgt von der Birke. Achtung: Bei Pollenallergikern kommt es häufig auch zu Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel, dies wird als Kreuzallergie oder Kreuzreaktion bezeichnet. Grund dafür ist, dass in Pollen die gleichen Eiweißverbindungen vorkommen können wie in einigen Lebensmitteln. Der Körper bildet Antikörper gegen diese Eiweiß-Antigene in Pollen und reagiert daher auch auf die betroffenen Lebensmittel. Beispielsweise kann eine Birkenallergie eine Kreuzallergie auf Kernobst (Apfel, Birne,...) auslösen. (siehe Tabelle links!)

Am 21. März, ab 19.00 Uhr könnt ihr in einem **Vortrag** unserer Mitarbeiterin Maria Struber mehr zum **Thema Allergie** bei uns in der Apotheke erfahren.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung aufgrund limitierter Teilnehmerzahl!

Schon die perfekte Faschingsverkleidung für heuer gefunden? Wir werden uns auch wieder etwas Besonderes einfallen lassen und uns maskieren. Lasst Euch schon mal überraschen. PS: Am Faschingsdienstag bekommt ihr zu jedem Einkauf in unserer Apotheke ein kleines süßes Give-away von uns.*

Kleiner Tipp: Für alle, die am Valentinstag ihre Liebsten verwöhnen möchten: mit Düften und luxuriösen Pflegeprodukten von Roger Gallet exklusiv aus unserer Apotheke, seid ihr perfekt beraten! Natürlich packen wir es für Euch auf Wunsch hübsch ein!

Wir wünschen Euch einen wunderschönen Winterausklang und einen gesunden, energiereichen Start in den Frühling! Viel Spaß beim Lesen!

**Herzlichst Eure Apothekerin
Mag. Birgit Bitzinger
und das Team der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl**

bei Allergie auf:	Mögliche Reaktion auf:
Baumpollen (z.B. Birke, Erle, Hasel)	Haselnuss, Walnuss, rohe Mandel, Paranuss, Cashewkern, roh: Apfel, Pfirsich, Nektarine, Kirsche, Zwetschke, Kiwi, Marille, Birne, rohe Karotte, Sellerie, rohe Tomate, Soja, Selleriegewürz, Anis, Kümmel, Koriander, Petersilie, Dill, Basilikum, Oregano, Chili
Kräuterpollen (z.B. Beifuß, Gänsefuß)	Sellerie, rohe Karotte, Fenchel, rohe Tomate, rohe Kartoffel, Paprika, Kamille, Anis, Kümmel, Koriander, Curry, Petersilie, Knoblauch, Basilikum, Oregano, Pfeffer, Muskat, Zimt, Ingwer, Sonnenblumenkerne
Gräser- und Getreidepollen	Erdnuss, Soja, Lupinenmehl, Erbse, Bohnen, rohe Tomate, Mehlstaub, rohes Getreide, Melone (Kreuzallergien auf Gräser und Getreidepollen sind sehr selten)
Hausstaubmilbe	Garnelen, Krabben, Hummer, Scampi, Schnecken, Muscheln, Austern, Tintenfisch
Erdnüsse	Birke, Beifuß, rohe Karotte, Sellerie, Latex
Melone	Lupinenmehl, Soja
Krebstiere	Weichtiere (v.a. Schnecken und Tintenfisch)



Tamara

Arbeiten
in der Apotheke:

Die Offizin

In der neuen Ausgabe von
„G’sund in Kuchl“ darf ich Sie
über die Offizin aufklären.

Wenn Sie durch unsere Eingangstüre durch den Windfang gehen, befinden Sie sich direkt in der Offizin. Hier treffen viele Aufgaben aufeinander. Sie dient mit Sicht-, und Freiwahl sowie unserem Beratungsraum und den Taras als Zentrum unserer Apotheke. Zu Beginn möchte ich Ihnen die Begriffe Sicht- und Freiwahl sowie Tara erklären.

Die Sichtwahl: Als Sichtwahl bezeichnet man die Produkte, die hinter der Tara stehen, also jene, zu denen Sie als Kunde keinen direkten Zugang

haben. Beispiele dazu sind diverse Hustensäfte, Lutschpastillen und Salben.

Die Freiwahl: In der Freiwahl haben Sie die Möglichkeit, sich Produkte näher anzuschauen, ohne sich vorher an die Tara zu stellen. Zu Freiwahl-Produkten zählen viele Kosmetika, Tees, Nahrungsergänzungsmittel und Medizinprodukte.

Die Tara: Da nun einige Male der Begriff Tara vorgekommen ist, möchte ich jetzt darauf eingehen. Als Tara bezeichnet man den Verkaufstisch oder die Ladentheke einer Apotheke, also jener Bereich, an denen meine Kolleginnen Ihnen behilflich sein dürfen.

Wichtig ist es, die Offizin stets sauber und ansprechend zu gestalten. Dazu gehört tägliches Nachräumen von Waren, Auspreisungsschilder kontrollieren und die Warenpräsentation.

Auf dem Bild sehen Sie die Deko vom Herbst 2017.

Bis bald,
Eure Tamara





Mag. Birgit Bitzinger

Ätherische Öle

das Douglasfichtenöl im Portrait

Auf einem Waldweg im Sonnenschein...

Der klare und doch sanfte Duft des Douglasfichtenöles (auch Douglasie genannt) erinnert an einen kühlen, aber sonnigen Waldspaziergang. Das Öl riecht frisch, holzig, mit einer weichen Grundnote, ein gewisser Whisky-Unterton ist typisch. Es stammt aus Frankreich und wird durch Wasserdampfdestillation aus den benadelten Zweigen gewonnen. Das Öl der Douglasfichte ist besonders gut zur Verbesserung der Raumluft geeignet, insbesondere, wenn erhöhte Infektionsgefahr besteht, auch fördert es die Konzentration. Zu den Anwendungsgebieten gehören folgende: Erkältungskrankheiten, Husten, Schnupfen, es stärkt die Atmung und die Bronchien; auch bei Lernstörungen, zum Abnehmen, bei Cellulite, Arthritis, Gicht, Rheuma sowie zur Vorbeugung von Burnout.

Zur Inhalation bei feststehendem Schleim nimmt man max. 2 Tropfen Douglasfichten-Öl auf 1 Liter Wasser. Oder man gibt es in die Duftlampe und stellt diese während Erkältungskrankhei-

ten im Kinderzimmer oder Krankenzimmer auf. Eine herrliche Kombination stellt Grapefruit mit Douglasfichte dar. Eine Mischung mit Lavendelöl und Zirbenkiefer verspricht wohlige Abende. Douglasfichte hilft auch gut gegen abgestandene oder verbrauchte Luft in Räumen und Abteilen, auch auf Reisen!

Sehr gerne wird Douglasfichtenöl wegen der hautstraffenden und belebenden Wirkung als Zusatz in einem Rasierwasser verwendet, es verleiht dem Rasierwasser eine besondere Note: 3-5 Tropfen auf 100ml des Rasierwassers.

Auch für Saunaaufgüsse ist es gut geeignet: macht frisch und munter, verbessert das Atmen. Man träufelt 15-20 Tropfen des ätherischen Öles auf eine Handvoll Meersalz. Diese Mischung gibt man in den mit Wasser befüllten Saunakübel, rührt gut durch und gießt dies auf die heißen Steine. Vorsicht: Bitte die ätherischen Öle niemals pur auf die Steine gießen!! Sie können leicht entflammen!

VORSICHT

Nicht für lange und heiße Bäder verwenden! Nicht zur inneren Anwendung bei Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern! Zur äußeren Anwendung bei Säuglingen sollten nur geringste Konzentrationen (< 0,5%) eingesetzt werden.

Weitere Informationen zu ätherischen Ölen bekommt ihr bei uns in der Apotheke! Sehr gerne fertigen wir für Euch auch individuelle Mischungen an!

Viel Freude beim Genießen der Düfte hochwertiger ätherischer Öle

Euer Aromatherapie-
Master-Coach
Mag. Birgit Bitzinger



Maria



Darmträgheit

Was tun, wenn's zwickt und klemmt?

Gerade jetzt, nach den Feiertagen und dem Verzehr so mancher üppiger Festmahlzeiten, quält viele dieses lästige Gefühl - Verstopfung.

Als Verstopfung oder auch Obstipation bezeichnet man eine erschwerte Darmentleerung. Die natürliche Stuhlfrequenz unterscheidet sich von Mensch zu Mensch sehr stark. In der Regel darf der Bereich zwischen dreimal täglich und dreimal wöchentlich als normal gesehen werden.

Gründe und Auslöser

Neben einer zu zucker- und fettreichen Ernährung und Bewegungsmangel kann auch psychisches Ungleichgewicht der Auslöser für eine Verstopfung sein. Ebenfalls tritt eine Obstipation aufgrund bestimmter Erkrankungen, aber auch durch die Einnahme von Arzneimitteln wie Psychopharmaka oder Opioiden auf.

Begleitend kann Darmträgheit auch bei Hämorrhoiden auftreten, bei denen auch schmerzbedingt ein Stuhlverhalten möglich ist. Aber

auch erfreuliche Ereignisse wie eine Schwangerschaft können Auslöser dafür sein.

Was tun?

In der Selbstbehandlung ist es wichtig vorerst die Ernährung anzupassen. Auf Schokolade, Kakao, Rotwein und schwarzen Tee sollte man verzichten. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Gemüse, Getreideprodukte - vorzüglich Vollkornprodukte und Früchte wie Feigen, Pflaumen und Datteln in Verbindung mit ausreichend Flüssigkeit wirken sich hingegen positiv aus. Ebenso können Maßnahmen wie Spaziergänge an der frischen Luft sowie sanfte Kolonmassage - den Bauch im Uhrzeigersinn im Verlauf des Dickdarms massieren - unsere Verdauung günstig beeinflussen.

Auch morgens ein Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen bringt Erleichterung. Ebenfalls kann ein Mangel an bestimmten Mikronährstoffen eine Obstipation fördern, deshalb empfiehlt sich zum Beispiel die Einnahme eines Magnesium-Präparates. Reicht auch das nicht aus, verfolgt man mit so ge-

nannten Laxantien das Ziel, den zu trockenen, harten Stuhl aufzuweichen und das Stuhlvolumen zu erhöhen. Bei Quellstoffen wie Floh- oder Leinsamen ist die Einnahme mit ausreichend Flüssigkeit wichtig, damit sie im Darm gut aufquellen und so eine optimale Wirkung erreichen können. Osmolaxantien wie zum Beispiel Lactulose, Macrogole, Natrium- und Magnesiumsulfate wirken aufgrund ihrer osmotischen (=wasserziehenden) Wirkung im Darm abführend. Sie erhöhen dadurch das Stuhlvolumen.

Aber **Vorsicht!**: Ein zu langer Gebrauch von Abführmitteln führt zu einem Kaliummangel. Mit der Flüssigkeit wird dem Körper auch dieser Mineralstoff, welcher wesentlich für zahlreiche Körpervorgänge ist, entzogen. Um nicht in einen Teufelskreis zu geraten, ist es wichtig, Laxantien nur kurzfristig zu verwenden.

Grenzen der Selbstmedikation

Es ist stets im Hinterkopf zu behalten, dass auch der Selbstmedikation bei Obstipation



Unser
TIPP

Unterstützend zur Therapie empfiehlt sich die Einnahme von abführenden Tees oder homöopathischen Mitteln wie **Alumina D12** oder **Nux vomica D12**. Auch **Schüssler Salze Nr 3, 8, 10** sowie zusätzlich bei Blähungen die „**Heiße Sieben**“ können Abhilfe schaffen.

- Grenzen gesetzt sind. Grundsätzlich sollte man einen Arzt aufsuchen bei ...
- intensiven Bauchschmerzen
 - Verstopfung und Durchfall im Wechsel
 - rektalen Blutungen
 - ungewolltem Gewichtsverlust
 - länger andauernder oder chronischer Verstopfung

Ebenso erweisen sich Einläufe als schonendes und sehr effektives Mittel bei akuter Verstopfung. Generell wirkt sich eine Darmsanierung durch die Einnahme von Prä- und Probiotika sehr positiv auf die Verdauung und unser allgemeines Wohlbefinden aus.

Schöne Winterzeit
Eure Maria

Rasche Hilfe für Magen & Darm

PFLANZLICH. SCHNELL. WIRKSAM.

Nr.1
MEISTGEKAUFTES MAGENMITTEL*

- Schmerzlindernd
- Krampflösend
- Entzündungshemmend

*100 DTC Offtake, Markt Magenmittel in Wert und Menge MAR1/2017
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
L.01.MXZ.07.2017.0279

entgeltliche Einschaltung





Mag. Fares Albaba



Stehen Sie unter Druck?

Jeder vierte Österreicher ist davon betroffen: Bluthochdruck oder auch Hypertonie – eine der häufigsten Erkrankungen überhaupt. Mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit daran zu erkranken. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel oder Sehstörungen können erste Anzeichen sein.

Unser **TIPP**

In unserem hauseigenen Präparat „Blusterin“ findet man gerade diese Vitalpilze. Sie regulieren sowohl Blutdruck als auch Cholesterin.

Bei der Messung des Blutdrucks unterscheidet man dabei zwischen dem sogenannten „systolischen Wert“ und dem „diastolischen Wert“. Der Druck, der entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in den Körper presst, ist der systolische Wert und der Druck der vorherrscht, wenn das Herz erschlafft, der diastolische. Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) spricht man von erhöhtem Bluthochdruck ab einem Wert von über 140/90 mmHg nach mehrmaliger Messung in Ruhe. Der optimale Wert bewegt sich bei etwa 120/80 mmHg. Die genauen Gründe für einen erhöhten Blutdruck sind dabei schwer herauszufinden und können unterschiedlicher Natur sein. Sogenannte „Risikofaktoren“ können das Auftreten von Hypertonie begünstigen. Hierzu zählen beispielsweise:

- Erhöhtes Alter (aufgrund der Alterung der Gefäße)
- genetische Veranlagung
- Übergewicht
- Bewegungsmangel

- Alkoholkonsum
- Rauchen
- Diabetes mellitus
- Erkrankung verschiedener Organe wie beispielsweise der Niere oder der Schilddrüse

Die Folge die eine Hypertonie nach sich ziehen kann, sind anfangs nicht direkt bemerkbar. Durch den erhöhten Druck in den Gefäßen kann der Prozess der Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) beschleunigt werden, was wiederum zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Weitere Folgen können Herzrhythmusstörungen, Nierenschäden oder Demenz sein. Deswegen ist es umso wichtiger, hier rechtzeitig einzugreifen. Um den Blutdruck zu senken, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Zunächst gilt es die bereits erwähnten Risikofaktoren zu bekämpfen, sprich: Gewichtsreduktion, sportliche Aktivität, Ernährungsumstellung und Vermeidung von Alkohol und Rauchen. Zusätzlich können verschiedene Präparate mit Heilkräutern wie beispielsweise Mistel oder Weißdorn

eingesetzt werden. Diese finden sich häufig in Kombination mit Knoblauch, welcher ebenfalls einen positiven Effekt auf den Blutdruck und das Herzkreislaufsystem verzeichnet. Eine weitere Möglichkeit ist die Verwendung von Vitalpilzen. Hierbei können Präparate mit Auricularia, Reishi und Shiitake einen blutdruckregulierenden Effekt erzielen.

Wenn all diese Maßnahmen alleine nicht ausreichen, die Blutdruckwerte zu normalisieren, ist eine zusätzliche medikamentöse Therapie notwendig. Hierbei sind regelmäßige Arzt-Kontrollen wichtig und notwendig, um die passende Einstellung zu finden. Das primäre Ziel lautet die Werte auf unter 140/90 mmHg zu reduzieren. Für eine individuelle Beratung zu diesem Thema und eine kostenfreie Blutdruckmessung stehen wir Ihnen gerne jederzeit in unserer Apotheke zur Verfügung.

Euer
Mag. Fares Albaba

Mitarbeiter im Portrait

Griß eich!

Mein Name ist **Lucia Resch** und ich arbeite seit ca. 2 ½ Jahren als PKA in der Apotheke in Kuchl. Wohnhaft bin ich seither in St. Koloman. Das ist aber nicht immer so gewesen.

Ursprünglich komme ich aus einem kleinen Nest namens Euratsfeld in Niederösterreich. Meine Lehre und die 3 Jahre Berufserfahrung danach, absolvierte ich ebenfalls in NÖ. Danach bot sich für mich die Chance, mich weiterzuentwickeln und etwas Neues zu sehen.

Ausschlaggebend war schlussendlich der Hohe Göll, der einfach vor der Haustür stand und mich „fast“ dazu gezwungen hat mich hier niederzulassen – auch jetzt ist der „Gö“, noch mein Lieblingsberg - kleiner Tipp – da sollte jeder mal raufkraxln, der Berg ist echt der Hammer!

In der Apotheke in Kuchl habe ich verschiedenste Aufgaben über. An ein paar Tagen in der Woche darf ich euch an der Tara betreuen und beraten. Ansonsten verstecke ich mich gerne in der Warenübernahme, im Labor oder widme mich der Rezeptabrechnung. Dazwischen organisiere ich die Kundenzeitung, damit ihr immer etwas Neues und Interessantes zu lesen habt und einen Einblick in unser Team und unseren Tätigkeitsbereich bekommt.

Damit ich euch an der Tara und am

Telefon gut beraten kann, besuche ich regelmäßig Fortbildungen wie z.B. Letzteres – die Ausbildung mit Diplom zur mykomolekularen Fachberaterin (Vitalpilze).

Da ich die Ausbildung zur Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüssler und Antlitzanalyse absolviert habe, führe ich in der Apotheke auch regelmäßig Antlitzanalysen durch. Nachdem ich auch den Aufbaukurs zur Seminarleiterin bzw. Referentin gemacht habe, freue ich mich auch wenn ich ab und zu, einen Vortrag zum Thema Schüssler Salze in der Apotheke halten darf.

Gerne stehe ich euch auch in Sport- und Fitnessfragen zur Verfügung. Ich bin sowohl Go-Well Fitnesscoach als auch staatl. gepr. Triathloninstructor und treibe natürlich selbst leidenschaftlich gerne Sport. Gerne gebe ich mein Wissen und meine Erfahrung weiter und berate euch, so gut ich kann.

Vor kurzem durfte ich auch unsere Apothekenmädls etwas quälen, um sie auf den Frauenlauf in Mattsee vorzubereiten - Artikel darüber befindet sich ebenfalls in dieser Ausgabe. Kurzer Vorspann: Wir waren flott

Viel Spaß noch beim Lesen dieser Zeitung und wir sehen uns bald an der Tara!

Bis dahin,
Pfiat eich

Eure **Lucia**





Immer dieser Husten

Ist die kalte Jahreszeit da, hat sie oft einen unangenehmen Begleiter im Schlepptau – den Husten.

Dies ist auch die häufigste Erkrankung, bei der ein Arzt aufgesucht wird. Hier unterscheidet man zwischen 2 Arten von Husten; produktiver Husten, ist Husten mit Schleimbildung und Auswurf oder Reizhusten – dies ist trockener Husten ohne Schleimbildung und ohne Auswurf.

Sollte man innerhalb ein paar Tagen durch Selbstbehand-

BRONCHO STOP®

Sagen Sie **jedem Husten***
Stop mit **BRONCHOSTOP®!**



Auch als
Pastillen für
unterwegs!



- ✓ Reizhusten
- ✓ Produktiver Husten
- ✓ Kratzen im Hals
- ✓ Resthusten



Eva



lung keine Besserung verspüren, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Bei akutem Husten (Dauer bis zu 8 Wochen) können z.B. Entzündungen der Atemwege, Lungenentzündung, Einatmen von Reizstoffen oder akute Herzerkrankungen die Ursache sein.

Bei chronischem Husten (Husten über 8 Wochen) sind oft Rauchen, dauerhafte Einatmung von Schadstoffen, COPD oder Asthma die Ursache. Während einer Erkältung leidet man meist in den ersten Tagen an trockenen Husten, worauf dann auch Schleimbildung folgen kann – produktiver Husten. Bei der Erkältung kann Husten durch Viren oder Bakterien ausgelöst werden. Es gibt auch Begleitsymptome von Husten wie Atemnot, blutiger Auswurf, Schmerzen in der Brust – dies sind akute Warnsignale, wobei eine sofortige Abklärung vom Arzt erfolgen sollte. Begleitsymptome von chronischem Husten sind z.B. Schleimfluss im Rachen, Gewichtsverlust oder Nachlass von körperlicher Leistungsfähigkeit.

Aber gegen Husten ist nicht nur ein Kraut gewachsen, es gibt viele pflanzliche Mittel, die lindernd, schleimlösend, entkrampfend, hustenreizberuhigend wirken z.B.: Thymian, Eibischwurzel, Spitzwegerich,



Königskerze, Anis, Isländisch Moos, Arzneiefu, Tannenwipfel.

Neben zahlreichen pflanzlichen und klassischen Präparaten gibt es auch Nahrungsergänzungsmittel, die Viren und Bakterien abwehren können und gleichzeitig das Immunsystem intensiv aufbauen und stärken. Hier ist zu empfehlen, gleich zu Beginn der Beschwerden solche Mittel einzunehmen. Erkältungsbalsame haben eine lindernde Wirkung und es hilft einem, besser zu atmen. Ätherische Öle kann man verdünnt als Inhalation zur Schleimlösung und Hustenreizlinderung anwenden.

Ich wünsche euch starke Abwehrkräfte
Eure Eva

Unser TIPP

Auch in der Homöopathie gibt es einige Mittel, mit denen man den Husten den Kampf ansagen kann:

- **Drosera D6 (Sonnentau)**
Trockener Reizhusten, stechende Schmerzen in der Brust, Bronchitis
- **Psychotria Ipecacuanha D12 (Brechwurzel)**
Trockener, erstickender Husten mit Schleimrasseln
- **Pulsatilla D12 (Wiesen-Küchenschelle)**
Husten mit gelbem Auswurf
- **Aconitum D12 (Blauer Eisenhut)**
Plötzlich auftretender, trockener Husten nach kaltem Wind
- **Belladonna D12 (Tollkirsche)**
Plötzlich auftretender Husten – krampfartig, kratzend, trocken
- **Causticum D12 (Ätstoff Hahnemanns)**
Der Schleim ist durch Husten nicht herauszubringen.



FUTURO™
Products

“Die Unterstützung die du brauchst
um dich selber zu übertreffen”

Javier Gomez Noya

5-maliger Triathlon Weltmeister (International Triathlon Union)



Bei Überbeanspruchung von Gelenken oder Verletzungen, können die Schienen und Bandagen von FUTURO™ dabei helfen, aktiv zu bleiben. FUTURO™ Produkte sorgen für Halt, Kompression und Sicherheit, die Sie für Ihre Aktivitäten brauchen.

3M

Aktuelles

Ausbildung zum dipl. myko- molekularen Fachberater



Mitte November nahmen fünf unserer Angestellten diese Ausbildung in Angriff. Nach drei, sehr intensiven Tagen konnten alle erfolgreich das Diplom mit nach Hause nehmen. Jetzt sind wir im Stande, euch bezüglich Vitalpilzen, deren Wirkung und Anwendung, an der Tara optimal zu beraten.

Da Vitalpilze sehr viel zu bieten haben und immer populärer werden, ist es uns ein großes Anliegen, auch auf diesem Gebiet neues Wissen zu erlangen.





Fasching REH-MAKE-UP

SEMMEI, SEMMEI, der Fasching hat uns wieder einmal eingeholt

und was gibt es Lustigeres, als eine Faschingsparty mit Freunden.

Um dort mit einem perfekten Kostüm aufzutreten, möchte ich euch ein Faschingsmake-up zeigen, das ihr ganz einfach mit Schminksachen, die jeder zu Hause hat, machen könnt.



1 Der erste Schritt ist, wie immer, die Reinigung und Pflege der Haut, damit man die Party ohne Nachschminken genießen kann.



3 Mit einem Sonnenpuder oder braunem Rouge werden die Wangenknochen herausgearbeitet und auch Schläfen und Stirn (vom Haarsatz bis ca. 2cm über den Augenbrauen) werden mit dem Puder betont. Das Braun darf man stark auftragen, um den Kontrast zu erkennen. Jetzt auf den betonten Stellen mit einem weißen Kajal mittelgroße Punkte verteilt aufmalen.



4 Die Augenbrauen kann man stark mit einem Augenbrauenstift oder Augenbrauenpuder betonen. Bei den Augen entweder einen Kajal oder Eyeliner verwenden. Um einen schönen Eyelinerstrich zu bekommen, von der letzten Wimper einen Strich leicht nach oben ziehen und von diesem aus den Eyeliner wegmalen. Jetzt am unteren Lid am Wimpernkranz entlang einen

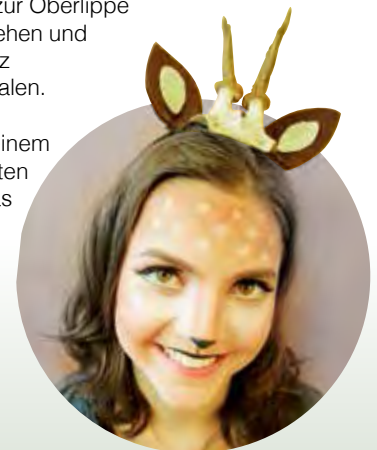


5 Vom Anfang der Augenbrauen mit dem braunen Puder außen auf dem Nasenrücken eine Linie ziehen. Die Nasenspitze mit dem Kajal oder Eyeliner schwarz bemalen und von der Mitte weg bis zur Oberlippe einen Strich ziehen und das Lippenherz schwarz ausmalen.

6 Jetzt nur noch die Backen mit einem weißen oder hellen Lidschatten betonen und fertig ist das Rehmake-up.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Ausprobieren und ein lustiges Faschingsgschnas!

Eure **Theresa**



Theresa



Maria

Rückblick

Anlässlich meines Vortrags über ausgewogene Ernährung am 18.10.2017 möchte ich mich hiermit nochmals für die zahlreiche Teilnahme unserer Kunden bedanken.

Ich hoffe, es ist mir mit meiner einstündigen Präsentation gelungen, den zahlreichen Zuhörern hilfreiche Tipps zum Thema Ernährung und Nährstoffe zu übermitteln. Einzelne Unterpunkte wie die Nahrungszusammensetzung, Eigenschaften von Mikronährstoffen sowie Nahrung bei bestimmten Erkrankungen wurden genauer angesprochen.

Falls ihr am Thema interessiert seid und meinen Vortrag verpasst habt, stehe ich gerne jederzeit für euch an der Tara bereit, um eure individuellen Fragen zu beantworten.

Eure **Maria**



Die Lösung bei Darmbeschwerden.



Die Lösung bei Durchfall, Blähungen, Druck- und Völlegefühl.



Erhältlich in der Apotheke!



Die Lösung bei Darmträgheit und Verstopfung.

FLOREA[®]
regeneriert und aktiviert die Darmflora

*Mehr Info und Gratisproben unter: www.florea.at

Von Fachkreisen erfolgreich getestet!*

Frauenlauf Mattsee

**Am 23. September startete der Großteil
unserer sportlichen Belegschaft
beim Frauenlauf in Mattsee.**

Bei herrlichem Wetter und abwechslungsreicher Streckenführung wagten sich 4 Läuferinnen und 4 Walkerinnen über die 5 km laaaaaange Strecke zwischen Mattsee und Obertrumer See. Bei der durchaus hügeligen Strecke hat sich das vorherige Training echt bezahlt gemacht. Wir konnten in der Teamwertung sowohl beim Lauf- als auch beim Walkingbewerb den 2. Platz erreichen.

In der Klasse Frauen AK 20 erreichte Maria den tollen 3. Platz und Lucia konnte diese Wertung gewinnen ... und so nebenbei hat Lucia auch den Gesamtsieg geholt!

**Fazit: wir haben den Frauenlauf gerockt!
... und nächstes Jahr wieder!**



Doris, Mathilda, Christine, Eva, Tamara, Maria, Katrin, Lucia



Mag. Marion Pangratz

Frühjahrs- müdigkeit

**Noch hat der Winter die Oberhand
und doch sehnen Manche schon den Frühling,
mit seinen warmen Temperaturen, herbei.
Sie erhoffen sich, nach den langen, dunklen Monaten
wieder voller Energie durchstarten zu können,
aber leider ist das nicht allen möglich.**

Viele Menschen haben den Eindruck, dass der Winterschlaf nahtlos in die Frühjahrs-
müdigkeit übergeht. Sie werden geplagt von Schwindel,
Kopfschmerzen, Müdigkeit, Mattigkeit und
auch psychischen Beschwerden wie Gereiztheit,
Konzentrationsschwierigkeiten, alles fällt
einfach schwerer als sonst.

Schuld daran ist unter anderem ein temporäres
Hormonungleichgewicht. In den dunklen
Wintermonaten bildet der Körper vermehrt
Melatonin, ein Hormon, welches für Ruhe,
Entspannung und ausreichend Schlaf sorgt.
Wenn's dann wieder heller wird, wird statt Melatonin
zunehmend Serotonin gebildet, das
Glückshormon, welches die Stimmung hebt,
belebt und den Kreislauf anregt. Leider hinkt
das System hier etwas nach, da die Bildung
von Serotonin erstens Zeit und zweitens eine
Vielzahl an Ausgangsstoffen benötigt. Auch
die nun ungewöhnliche Wärme der ersehnten

Sonnenstrahlen leistet ihren Beitrag:
Die Gefäße stellen sich weit, der Blutdruck
sinkt, man wird müde. Nun ist es wichtig, den
Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Aus-
dauersportarten wie Laufen, Nordic Walking,
Radfahren und Schwimmen sind bestens ge-
eignet, da sie die Bildung von Serotonin an-
regen, die Bewegung im Freien die Abwehr-
kräfte stärkt und Sonnenlicht zur Bildung von
Vitamin D führt. Auch Gymnastik gleich nach
dem Aufstehen (am besten bei geöffnetem
Fenster), Spazieren, Wechselduschen und
Saunagänge stärken den Kreislauf. Ausrei-
chend Trinken ist sowohl für den Kreislauf, als
auch für die Verdauung wichtig, die nach ei-
nem Winter mit reichhaltigem Essen oft etwas
träge ist. Eine ausgewogene Ernährung, be-
stehend aus Vollkornprodukten, Obst, Gemü-
se, Salaten, Nüssen, Hülsenfrüchten, Fisch,
Eiern, und Milchprodukten, enthält unter an-
derem wichtige Vitamine, Mineralstoffe und



sekundäre Pflanzenstoffe. Sie regt den Stoffwechsel an, beugt vielen Erkrankungen wie zum Beispiel Herz-Kreislauferkrankungen vor und gibt Energie. Keine Tablette ersetzt eine gesunde, vielfältige Ernährung. Bei einem erhöhten Bedarf, wenn die Speicher leer sind oder bei wasserlöslichen Vitaminen (zum Beispiel B-Vitamine), die generell nicht gespeichert werden, macht es jedoch Sinn, mit einem hochwertigen Nährstoffpräparat aus der Apotheke zu ergänzen, um einen guten Start in den Frühling zu ermöglichen. Ausgangsstoff von Serotonin ist das Tryptophan, weiters benötigt man B-Vitamine, Magnesium, Kupfer und Zink. Wir beraten Sie gerne zu passenden Produkten.

Auch Schüssler Salze können unter anderem zur Energiebereitstellung dienen, entweder einzeln oder als Komplex.

Eure Mag. Marion Pangratz



Stimmungsmacher für die Seele

Was wir essen, nährt nicht nur unseren Körper, sondern wirkt auch auf die Gemütslage. Unsere Nahrung wirkt verblüffend stark auf die Psyche ein, wie Ernährungsmediziner immer wieder feststellen. Studien zeigen: Menschen, die vor allem frisches Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte konsumieren, fühlen sich nicht nur physisch wohler, sie haben auch eine robustere Psyche. Hingegen leiden vor allem diejenigen unter Depressionen, die vorwiegend Weißmehlprodukte, fette Gerichte und Süßigkeiten verzehren. Warum? Raffinierte Lebensmittel rauben unserem Organismus vermehrt die Mikronährstoffe. Diese aber benötigen wir, um Glücksbotsenstoffe auszubilden. Beispielsweise wirkt sich ein Mangel an Dopamin negativ auf Konzentration und Aufmerksamkeit aus. Ein Serotonin-Defizit macht uns launisch, gereizt, traurig und weinerlich. Ernährungsmediziner präsentieren nun einen Lösungsansatz: Die gezielte Zufuhr bestimmter Aminosäuren und Mikronährstoffe kann die körpereigene Produktion von Stimmungsaufhellern ankurbeln. Viele Apotheken empfehlen zur psychischen Balance rezeptfrei eine Bio-Formel namens **SunnySoul**.

Rezept-TIPP

Zutaten

2 Eidotter
80 g Rohrzucker
1 Pkg Vanillezucker
1 TL Zimtpulver
1 Prise Kräutersalz
120g geriebene Karotten
40g Mehl
1TL Backpulver
60g Mandeln gerieben
80g Kürbiskerne gerieben
2 Eiklar

Zubereitung

1. Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Zimt schaumig schlagen
2. Mehl, Backpulver, Mandeln, Kürbiskerne, Karotten und Salz untermischen.
3. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben.
4. Die Lammbäckform gründlich mit Öl bestreichen und den Teig einfüllen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen. Nadelprobe durchführen.
6. Auskühlen lassen, mit Marillenmarmelade bestreichen und mit Kokosflocken bestreuen und die Augen mit Gewürznelken betonen.

Tipp: Um ein richtiges Frühlingslamm zu backen, eine handvoll frische Wildkräuter, fein gehackt in die Masse mischen.

**Viel Spaß beim Ausprobieren.
Lasst euch das Osterlamm schmecken!**

Eure Theresa

Osterlamm

mit Karotten
und Kürbiskernen



Theresa



Liebe Kinder!

Endlich ist es Winter und die Landschaft wird mit einer weißen Decke aus glitzerndem Schnee bedeckt. Der frisch gefallene Schnee verlockt zu Schneeballschlachten und Schlittenfahrten, draußen in der Natur. Diesmal haben wir für euch eine ganz besondere Aufgabe, um bei unserem Gewinnspiel dabei zu sein.

Bringt uns ein Foto von deinem selbst gebauten Schneemann!

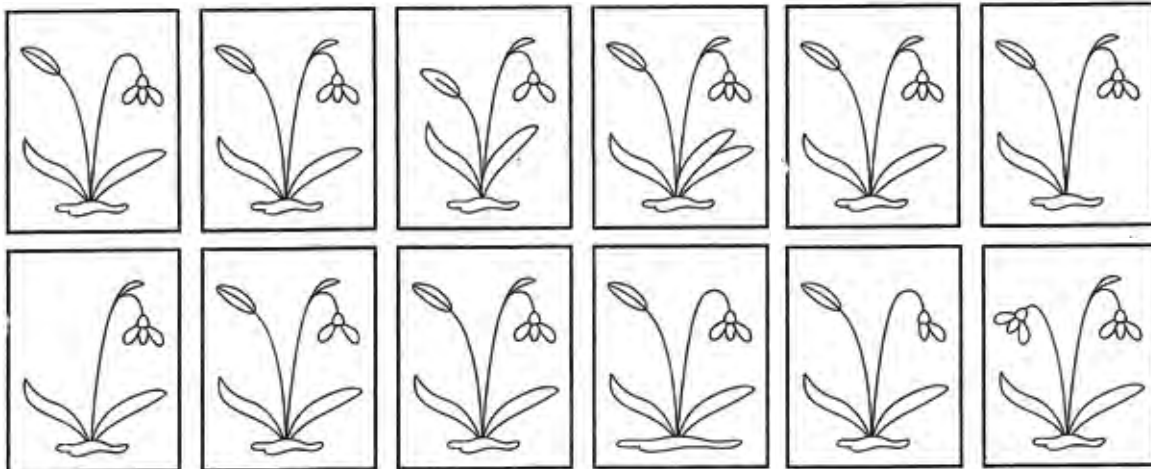
Wir freuen uns auf eure kreativen Schneemänner und Schneefrauen!



Teilnahmeberechtigt sind Kinder zwischen 3 und 10 Jahren. Das Gewinnspiel ist gültig von 1. Jänner 2018 bis 31. März 2018. Das Foto muss in Gegenwart eines Erziehungsberechtigten bei uns abgegeben werden.

Suchbild

Nur 3 Schneeglöckchen sehen gleich aus -
kannst du sie finden?



Herzliche Gratulation!

Ingeborg Lukesch
ist die Gewinnerin
unseres Rätsels,
Ausgabe 02/2017



Tamara Wieser
ist die Gewinnerin
unseres letzten
Malwettbewerbs



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