

AUSGABE 05 | FRÜHLING – SOMMER 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:

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



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 01. April 2018 bis 30. Juni 2018 angenommen. Die Ziehung findet Anfang Juli 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

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

- Pilze sind sehr kalorienarm! Richtig oder Falsch?
- Welche Kur ist ratsam um den Körper von Schlacken und Giftstoffen zu befreien?
- Welche Mitarbeiterin stellt sich in dieser Ausgabe vor?
- Wer liefert uns die bestellte Ware?
- Welche Heilpflanze wird in dieser Ausgabe beschrieben?
- Womit sollte jede Trainingseinheit beginnen? Mit dem ...
- Welcher Wirkstoff wird bei Venenleiden empfohlen?
- Als welche junge Dame haben wir uns im Fasching verkleidet?

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

Es ist wieder Zeit, aufzuwachen und seinen Körper in Schwung zu bringen!

Es gibt wieder frisches Obst und Gemüse, somit steht einer gesunden und leichten Ernährung nichts mehr im Weg. Kurz gekochte Gemüsesuppen wirken auf den Körper erfrischend und reinigend. Leicht scharfe Gemüse wie Radieschen, Rettich und Kohlrabi regen die Leber an und bringen das Qi zum Fließen. Beim Radfahren oder Spaziergehen kann man Bärlauch, Löwenzahn, Vogelmiere, Brennnessel, Giersch, Scharbockskraut, Schafgarbe,... mitnehmen.

Wie wäre es mit einer grünen Suppe oder einem Salat? Oder doch ein grüner Smoothie? ;-) Ein altes Hausmittel, das der Leber sehr gut tut, sind **Leberwickel**. Sie haben eine durchblutungsfördernde Wirkung auf die Leber und steigern somit ihre Entgiftungsleistung. Nebenbei helfen sie zu entspannen bzw. sind schlaffördernd, wenn man sie abends anwendet. Nach Kneipp übergießt man 2 Teelöffel Schafgarbenkraut aus der Apotheke mit ½ Liter kochendem Wasser und lässt diesen Aufguss 10 Minuten ziehen. Währenddessen befüllt man eine Wärmeflasche mit heißem Wasser oder wärmt ein Kräuter-/Kirschkissen auf.

Man taucht ein trockenes Baumwolltuch in den warmen, abgeseihten Schafgarben-Aufguss, drückt das Tuch gut aus und legt es direkt auf die Haut über dem rechten Rippenbogen. Die Wärmeflasche/Kräuter-/Kirschkissen drauflegen und ein trockenes Tuch um den Körper wickeln. Jetzt sollte man 20-30 Minuten im Liegen ruhen. (Mehr Infos zur Schafgarbe habe ich für euch auf Seite 15 zusammengestellt.)

In dieser Ausgabe unserer hauseigenen Kundenzeitung „G'sund in Kuchi!“ findet ihr noch weitere Tipps zu gesunder Ernährung, Abnehmen und richtiges Entschlacken sowie Informationen zu Vital- und Heilpilzen (wir haben uns genauer damit auseinandergesetzt und bieten euch einige hauseigene Präparate an).

Wir wünschen allen Müttern einen wunderschönen Muttertag!

**Alles Liebe, herzlichst eure Apothekerin
Mag. pharm. Birgit Bitzinger
und das Team der Apotheke zum Heiligen
Josef in Kuchi**

Unser
TIPP

Am 13.5.2018 ist Muttertag!

Wir haben in dieser Broschüre ein hübsches **Backrezept** und eine nette **Bastelidee** für euch vorbereitet!

Wenn ihr keine Zeit für Vorbereitungen habt, gibt es bei uns **innovative Körperpflegeprodukte von Roger Gallet (von 2.-12. Mai 2018 um 10% vergünstigt!)** sowie ein **hochwertiges Manikürset in edlem Lederetui von Canal (mit Gratis-Handpflegecreme unserer hauseigenen Kosmetiklinie)** zu kaufen.
(Natürlich packen wir es gerne kostenlos für eure Mütter hübsch ein.)



**Energie
schenken!**

Österreichs
Kraftpaket
Nr. 1*



TMS 2017, USA Tonka Markt | LEA-0068_1801

**Lebenswichtige
Vitamine & Vitalstoffe**

- Für Körper und Geist
- Für das Immunsystem
- Für sofortige Stärkung

Kwizda
Pharma

www.leaton.at

Immer schlapp und

Energy ^{Ho}

**Jedes Jahr im Frühling, sobald die ersten
streicheln, bringen wir unsere
einen gründlichen Frühjahrsputz.**

Was ist aber mit unserem Körper?

Im menschlichen Organismus sammeln sich über die Jahre auch allerhand Schadstoffe und Umweltgifte an, die entsorgt werden sollten. Solche belastenden Substanzen oder „Schlacken“ nimmt der Körper vermehrt über die Umwelt auf, aber auch Stress und ein falscher Lebensstil erzeugen im Körper belastende Stoffe und Säuren. Ursachen sind z.B. Pestizide, Abgase, Schwermetalle, Strahlungen, schlechte Ernährung, Farb- und Konservierungsmittel, Medikamentenrückstände, freie Radikale u.v.m.

Wie merke ich, wenn mein Körper mit Schlacken überfüllt ist?

Erste Anzeichen sind u.a. permanenter Erschöpfungszustand, schleichender Leistungsabfall, Konzentrationsschwierigkeiten, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen. Bei länger anhaltender Schadstoffbelastung können vermehrt Allergien entwickelt werden und man neigt eher zu Infekten. Wenn der Körper permanent auf längeren Zeitraum belastet wird, kann das auch zu diversen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes beitragen.

Welche Gründe sprechen für eine Entschlackungskur?

- Mehr Vitalität, Wohlbefinden, Energie
- Ich möchte Gewicht verlieren (Abnehmkursen)
- Ich fühle mich müde, abgeschlagen oder träge
- Nach einer Krankheit oder langer Medikamenteneinnahme
- Nach dem Feiertagsstress mit zu vielen üppigen Mahlzeiten
- Ich neige dazu, jeden Infekt einzufangen
- Ich habe vermehrt Allergien
- Ich habe Neurodermitis und möchte Schübe verhindern oder abschwächen
- Ich möchte mir und meinem Körper etwas Gutes tun
- zu Beginn einer dauerhaften Ernährungsumstellung

ausgelaugt? dir deine zurück!

Sonnenstrahlen den Boden Wohnung auf Vordermann und machen

Was kann ich tun, um meinen Organismus von Schlackenstoffen zu befreien?

Es gibt viele verschiedene Methoden, um diese belastenden Substanzen aus dem Organismus zu befördern.

Bei allen Entschlackungs- und Fastenkuren ist es sehr wichtig, viel Flüssigkeit in Form von Wasser, Tees oder stark verdünnte Fruchtsäften zu sich zu nehmen. Es gibt einige **Heilkräuter**, die in Form eines Tees, das Ausschwemmen der schädlichen Ablagerungen fördern und dabei den Stoffwechsel wieder in Schwung bringen. Hierzu zählen z.B. Brennnessel, Birke, Bärentraube, Löwenzahn und Schachtelhalm. Außerdem können Spargelpräparate auch eine gute entwässernde Wirkung erzielen.

Wenn man eine sanfte und einfache Art bevorzugt, um den Körper etwas Gutes zu tun und ihn von belastenden Schlacken und Schwermetallen zu befreien, dann empfiehlt sich das Vulkangestein **Zeolith – Klinoptilolit**. Dieses Gestein wird in Form eines Pulver in Wasser angerührt und mehrmals täglich getrunken. Aufgrund der großen Oberfläche kann dieses wie ein Schwamm belastende Stoffe wie Schwermetalle aufsaugen und aus dem Körper hinausbefördern, ohne in die Blutbahn zu gelangen. Bei Zeolith ist die Qualität ausschlaggebend! Wichtig ist dabei, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Eine inzwischen sehr beliebte Art der Entschlackung stellt eine Kur mit **Schüssler Salzen** dar. Die Mineralstoffe mobilisieren die eingelagerten Schlacken und befördern diese aus dem Organismus. Besonders bei Personen die zwischen den Abnehmversuchen mit dem berühmten „Jo-Jo Effekt“ kämpfen, können Schüssler

Salze Abhilfe schaffen. Man kann als Entschlackungskur entweder die dafür vorgesehenen Mineralstoffe über den Tag verteilt einnehmen oder die einfachere und kostengünstigere Variante, man verwendet fertige Mineralstoffpräparate, in denen die ausgewählte Entschlackungsmischung in einer ausgewogenen Mischung als Pulver vereint ist. Die fertige Pulvermischung wird dann über einen gewissen Zeitraum, mehrmals täglich zugeführt. Dieses Pulver wird, wie die Tabletten auch, so lange wie möglich im Mund belassen, da die Mineralstoffe über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Auch mit Basenbäder kann man zusätzlich viel bewirken. Da unsere Haut das größte Ausscheidungsorgan ist, kann man über dieses natürlich auch viele Schlacken abtransportieren.

Ich habe euch jetzt einen groben Überblick über Entschlackungsmöglichkeiten gegeben, die meiner Meinung nach jeder anwenden kann, der mit beiden Beinen in der Arbeitswelt und im Familienleben steht. Natürlich gibt es noch viele andere Möglichkeiten, um sich den Schlacken zu entledigen.

Für alle die eine intensivere Reinigung des Körpers bevorzugen, gibt es auch viele andere Methoden wie z.B. diverse Fastenkuren. Dabei ist meist sehr viele Ruhe bzw. ein paar Tage Urlaub notwendig. Vorteil: dabei kann man sich mit Körper und Geist intensiv mit der Entlastung des Körpers beschäftigen und zur Ruhe kommen. Nachteil: während des normalen Alltages fast nicht machbar. In Maria's Artikel findet ihr noch super Ernährungstipps im Zusammenhang mit Abnehmen und Ernährungsumstellung.

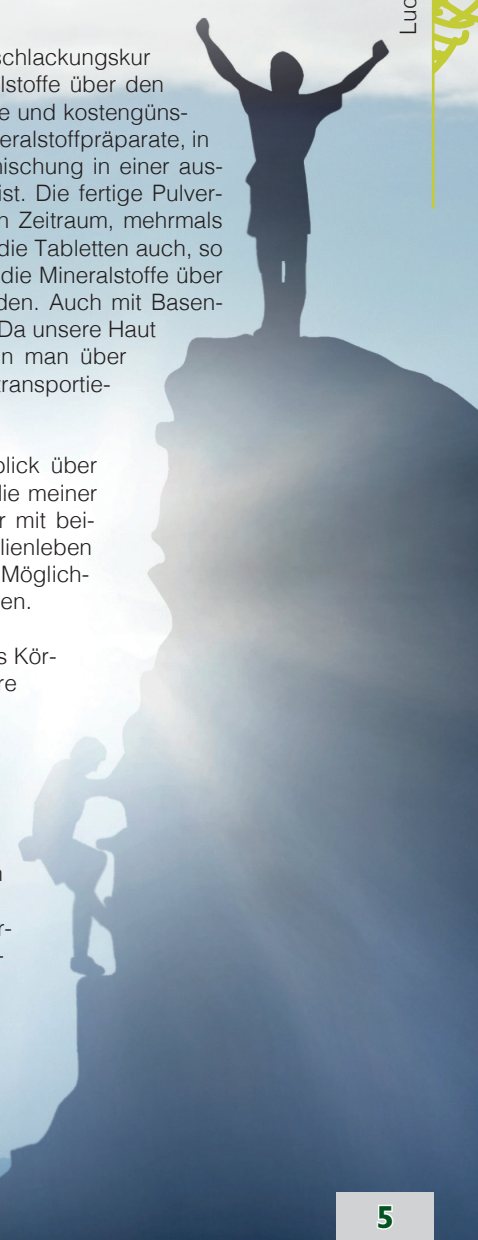
Hol dir deine Energie zurück!

Gerne beraten wir euch in der Apotheke noch ausführlicher zu diesem Thema.

Eure Lucia



Lucia





Lucia

Aufwärmen, Mobilisieren und Dehnen... Wozu das Alles?

**Das ist ein Thema, das sowohl Hobbysportler,
als auch ambitionierte Athleten betrifft.**

Hobbysportlern ist es oft nicht bewusst, wie wichtig das richtige Erwärmen der Muskulatur und der Gelenke vor sportlicher Betätigung ist.

Sie strecken sich einmal, beugen sich nach links und rechts, gehen einmal tief in die Hocke, wobei die Knie schön laut krachen und gehen, in der Annahme, dass sie jetzt topfit und super aufgewärmt sind, ins harte Training.

Diese fahrlässige Einstellung kann sich im Nachhinein oft als ein fataler Fehler herausstellen...

Ohne das reichliche Aufwärmen des Körpers ist es einerseits fast unmöglich, neue Bestleistungen zu erbringen bzw. die Leistung beizubehalten, andererseits kann es sich sogar negativ auswirken und leicht zu Verletzungen führen, die einem lange vom Training abhalten können.

Was genau sollte ich jetzt machen, um mich optimal auf die kommende Belastung vorzubereiten? Muss ich mich als Hobbysportler auch Aufwärmen?

Diese Antwort ist komplex, wie das Thema an sich. Grundsätzlich wird aufgewärmt, mobilisiert und gedehnt, um die Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und die Regeneration zu optimieren. Daher ist es sowohl für Hobbysportler, als auch für ambitionierte Athleten empfehlenswert, sich gut auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt: Aufwärmen dient einem als super Verletzungsprophylaxe.

Unter „**Aufwärmen**“ versteht man im allgemeinen das Erhöhen der Körpertemperatur und dadurch eine Steigerung der Durchblutung mittels verschiedener Bewegungen. Hierzu zählen z.B. lockeres Laufen, Lauf ABC Übungen (Anfer-

sen, Kniehebelauf, ...), Seilspringen etc. Auch die Atmung muss sich erst an die Belastung anpassen. Bei einer Aufwärmeinheit, speziell vor intensiven Trainingseinheiten oder vor einem Krafttraining, kann man ruhig auch ins Schwitzen kommen. Die Aufwärmdauer richtet sich immer nach der Trainingseinheit und der Intensität. Auch die äußerlichen Bedingungen, wie die Temperatur müssen einkalkuliert werden (Sommer, Winter). Wenn z.B. eine gemütliche Laufrunde am Plan steht, reicht oft schon eine Aufwärmzeit von 5 – 10 min. Will man jedoch eine Trainingseinheit absolvieren, die Schnelligkeit oder Kraft erfordert, ist es sehr wichtig sich intensiver aufzuwärmen, da man sich hier im unaufgewärmten Zustand leicht Verletzungen wie z.B. eine Zerrung zuziehen kann. In solchen Fällen kann das Aufwärmen schon mal 20 – 45 min. dauern.

In der Aufwärmphase bereite ich nicht nur den Körper auf die anstehende Belastung vor, ich kann mich in dieser Phase gleichzeitig auch mental auf die bevorstehende Trainingseinheit vorbereiten.

Unter „**Mobilisieren**“ versteht man das Bewegen, Vorbereiten oder „Mobil machen“ gezielter Bereiche, die in der darauffolgenden Trainingseinheit vorwiegend beansprucht werden. Betroffen sind hier oft die unteren Extremitäten, Rumpf, Halswirbelsäule und die oberen Extremitäten. Das Mobilisieren der Gelenke ist sehr sinnvoll, da die Flüssig-



keitsbildung in diesen Regionen erhöht wird und somit das Gelenk „geschmiert“ wird. In der Praxis werden dazu gerne Schwungübungen oder Rotationsübungen ausgeübt. (Bsp.: Fußgelenke kreisen, Hüfte kreisen, Arme schwingen, das Bein nach vor und retour schwingen...) Hierbei werden die Gelenke mobilisiert und auch die notwendigen Muskeln aktiviert.

Dehnen? Eine schon immer umstrittene Frage.

Ob das Dehnen vor dem Sport, nach dem Sport oder überhaupt sinnvoll ist, darüber scheiden sich noch immer die Geister. Die allgemeine Empfehlung lautet:

- Intensives Dehnen vor der Anstrengung wird in den Disziplinen empfohlen, bei denen eine hohe Beweglichkeit Voraussetzung ist (z.B. Turnen).
- Bei Ausdauersportarten wird bei Bedarf nur kurzes, sanftes „Andehnen“ (ca. 10 sek.) der benötigten Muskulatur vor der Belastung geraten.
- Nach der Belastung, jedoch nicht unmittelbar nach hochintensiven Trainingseinheiten, darf oder sollte man sogar für 20 Sek. oder länger einen Dehnreiz setzen. Hierbei gibt es sehr viele verschiedene Dehnübungen für die verschiedensten Muskelpartien.

Wichtig: Nur richtig ausgeführte Übungen machen auch Sinn!

Es darf ruhig mal ziehen, schmerzen darf es allerdings nicht.

Bei Beschwerden oder vorangegangener oder akuter Verletzung bitte nur mit Rücksprache des Arztes oder dem Physiotherapeuten intensiv dehnen.

Fazit:

Für einen Sportanfänger hört sich das zu Beginn vielleicht etwas kompliziert oder schwierig an. Wenn man diese Schritte aber von Beginn an als eine Art Ritual beim Training einführt, gehört das mit der Zeit automatisch zu jeder Trainingseinheit dazu. Dein Körper wird es dir danken!

Gerne stehe ich euch in unserer Apotheke für Fragen oder Anregungen zur Verfügung.

Euer Fitnesscoach **Lucia**

Dr. Böhm®

ALLES FÜR
**MEINE
IMMUN-
POWER**



OFFIZIELLER
PARTNER
AUSTRIA SKI TEAM

Empfohlen von Christian Walder, ÖSV-Skirennläufer

Dr. Böhm® Immun Sport.
**28 Vitamine, Mineralstoffe und
Spurenelemente optimiert für Sportler.**

Dr. Böhm® Immun Sport® hält deine Abwehrkräfte fit und versorgt dich mit einer Top-Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und dem einzigartigen Antioxidans SOD aus der Cantaloupe-Melone. Mit **nur 1 Tablette täglich** schützt du dein Immunsystem und bringst deine Top-Performance im Sport.

www.immunsport.at

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IMS Österreich OTC Offtake seit 2012



WARM-UP
by NATURE.



PERSKINDOL JETZT GRATIS TESTEN!

Holen Sie sich eine kostenlose Probe in Ihrer Apotheke.

PERSKINDOL AKTIV

Pflanzliches Einreibemittel
für Muskeln und Gelenke.

- 🌿 **Fördert die lokale Hautdurchblutung**
- 🌿 **Zur Lockerung, Entspannung und Erfrischung**
- 🌿 **Für Wohlbefinden und den Einsatz beim Sport**



Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Mitarbeiter im Portrait



Hallo, mein Name ist
Theresa Ramsauer,

bin 23 Jahre alt und arbeite

bereits das achte Jahr in der Apotheke zum Hl. Josef. Ich bin eine waschechte Kuchlerin und lebe auf einem Bauernhof. Mir gefällt es sehr in meinem Heimatort zu arbeiten. Im Jahr 2010 begann ich meine Lehre in der Apotheke, die ich 2013 mit Auszeichnung abgeschlossen habe. Nach der Lehrabschlussprüfung begann ich sofort neben der Arbeit eine neunmonatige Ausbildung zur Kosmetikerin. Um die Kosmetikausbildung abzurunden, absolvierte ich noch den Make-up Stylisten sowie den Visagisten. Die Kosmetik und dekorative Kosmetik machen mir riesigen Spaß und ich freue mich sehr, dass ich das in der Apotheke mit unserer hauseigenen Kosmetiklinie und Make-up Linie ausleben kann und berate euch gerne zu diesen Themen. Neben der Kosmetik habe ich auch noch natürlich andere Arbeitsbereiche. Zweimal in der Woche, Montag und Freitag, stehe ich für euch an der Tara zur Beratung gerne zur Verfügung, an den restlichen Tagen bin ich in der Warenübernahme und im Labor. Zu meiner Aufgabe gehört noch die Betreuung des Seniorenheims und der Einkauf bei unseren Direktlieferanten, damit wir immer genügend Produkte für euch in unserer Apotheke haben. Auch bei der dekorativen Gestaltung unserer Apotheke, gebe ich mir immer viel Mühe. Die abwechslungsreichen Arbeiten machen mir sehr viel Freude. Natürlich halte ich mich mit verschiedenen Abend-schulungen immer auf dem Laufenden, um immer auf dem neuesten Stand zu sein.

Ich freue mich weiterhin, euch in der Apotheke begrüßen zu dürfen.

Eure Theresa



Eva

OPC – die Kraft der kleinen Traubenkerne

OPC (Oligomere Proanthocyanidine oder Traubenkernextrakte genannt) gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind in Traubenkernen enthaltene Wirkstoffe, denen viele positive Wirkungen nachgesagt werden. Sie sind der Jungbrunnen im **Anti-Aging**-Bereich. Sie wirken Gesichtsfalten entgegen und machen die Haut glatt und geschmeidig. Das Potenzial der Anti-Aging Wirkung ist ca. 50-mal höher als bei Vitamin C. Bei Einnahme von OPC heilen Wunden auch deutlich schneller. Es macht Bakterien unschädlich und beschädigte Blutgefäße werden in der Regeneration unterstützt. OPC wirkt sich auch ideal auf Haarwuchs und Haaroptik aus – das Haar wird weicher und glänzender und man kann sich über dichter wachsende Haare freuen.

Traubenkernextrakte haben auch eine positive Wirkung für die **Sehkraft**. Die Auswirkung von längerer Augenbelastung Beispiels durch längere Computerarbeit kann reduziert werden, grauer Star (Trübung der Augenlinse) und Makuladegeneration können positiv beeinflusst werden. Bei der Makulade-

generation sterben die Netzhautzellen ab und dadurch ist die Sehkraft im zentralen Gesichtsfeld beeinträchtigt.

Werden Blutgefäße von freien Radikalen beschädigt, kann es zu **Bluthochdruck** führen. OPC wirkt freien Radikalen (diese entstehen durch Stoffwechselprozesse in der Zelle und sind Ursache für den Alterungsprozess) entgegen und unterstützt somit auch die **Gesundhaltung von Blutgefäßen**.

Die Elastizität der Blutgefäßwände wird auch erhalten und Ablagerungen in den Blutgefäßen werden minimiert, dadurch sinkt das Risiko für **Herz- und Kreislaufprobleme**.

Bei Allergien wird OPC aufgrund der Hemmung von entzündungsfördernden Enzymen im Körper eingenommen. Dadurch wird eine Histaminausschüttung verhindert und es können sich keine allergischen Reaktionen äußern.

OPC verbessert die **mentale Aktivität** durch Schutz vor oxydativen Eingriffen auf Nerven und Gehirn und senkt das Risiko für Demenzerkrankungen.

Bei geschwollenen, krampfhaft schmerzenden **Venen** und chronischer Venenschwäche hilft OPC die Symptome zu reduzieren. Nach Operationen oder Verletzungen entstehen oft Ödeme (Wasseransammlungen im Gewebe). Durch die begleitende Einnahme von OPC kann man diesen entgegen wirken. Auch bei Ödemen durch Sportverletzungen hat man die gleiche Wirkung beobachtet.

Eure Eva

Unser Produkt-Tipp:
unsere hauseigenen
OPC Plus Kapseln



Die Bestellung

In dieser Ausgabe darf ich euch eine weitere Arbeit, die uns in der Apotheke täglich begleitet, vorstellen. Es geht um die Bestellung der Waren, die für euch zur Verfügung stehen.

Bei der Bestellung werden die benötigten Waren im sogenannten „Sammelauftrag“ am PC gelistet und gleichzeitig in Großhändler- und Vertreterware unterteilt. Unter der Großhändlerware versteht man jene Ware, die wir bei unseren Großhändlern bestellen und die uns vierteljährlich geliefert wird. Die Vertreterware bestellen wir wiederum, entweder per Fax oder persönlich, bei unseren Vertretern. Bis wir diese Ware bekommen, kann es drei bis vier Tage oder auch länger dauern. Im Sammelauftrag wird jene Ware automatisch zugespielt, die durch den Verkauf den Mindestlagerbestand unterschritten hat. Auch die Mindestlagerbestände müssen wir laufend kontrollieren und optimieren. Unser Computersystem hilft uns dabei, den Lagerstand anzuzeigen und jeden Verkauf aufzuzeichnen.

Um den Bestellordner fertig zu stellen, kennzeichnen wir die „Gesonderte Ware“, das sind jene Abholaufträge, die von euch vorbestellt wurden, noch extra. Diese Waren werden dann bei der Lieferung des Großhändlers in einer separaten Box angeliefert, in der sogenannten Abholbox, damit wir nicht alle Kisten durchsuchen müssen und die Artikel sofort für euch bereitstehen. Auch die Kühlware wird in einer extra Box, die gekühlt ist, geliefert.

Nach Erledigung all dieser Punkte wird die Bestellung per Knopfdruck übers Internet verschickt. Im Anschluss bekommen wir vom Großhandel einen Rückruf, um telefonisch noch Sachen zu bestellen, die übers System nicht möglich sind.

Hierzu gehören beispielsweise Substanzen, Teedrogen oder auch die Gefäße, die im Labor gebraucht werden, um Salben oder Flüssigkeiten abzufüllen.

Ich hoffe, ich konnte euch einen kleinen Einblick in unser tägliches Arbeitsleben geben!

Eure Katrin



Wi

Der Winter ist vorbei und der Frühling hält Einmarsch. Die Tage werden länger und auch die Temperaturen klettern in die Höhe. Es wird Zeit, den dicken Wintermantel in die Ecke zu legen und gegen luftigere Kleidung einzutauschen.

Da fragen sich dann wohl manche unter uns, wo sie nun die über den Winter angesammelten, überschüssigen Kilos verbergen sollen. Um sich mit dieser Frage nicht quälen zu müssen, gibt es hier ein paar Tipps, um den Kilos den Kampf anzusagen: Um das Abnehmen zu erleichtern, ist es ratsam den Körper vorher in Form einer Entschlackungskur, von Giftstoffen und Schlacken, die sich im Gewebe ansammeln zu befreien. Mehr Informationen dazu könnt ihr euch beim Lesen von Luci's Artikel holen.

Das Ziel sollte ein langsames und dafür langfristiges Senken des Körpergewichts sein. Um unnötigen Frust zu vermeiden, ist es ratsam, von fragwürdigen Diäten die Finger zu lassen. Auch Abnehmprogramme, die auf starker Kalorienreduzierung und auf Einseitigkeit basieren, sogenannte Crash-Diäten, sind zur dauerhaften Gewichtsreduktion nicht geeignet. Meist purzeln zwar die Kilos am Anfang, doch genauso schnell sammeln sie sich dann wieder auf Bauch und Hüfte an. Oft zeigt die Waage nach der Diät sogar mehr Kilos als zuvor an – bekannt unter dem Begriff „Jo-Jo-Effekt“. Der Körper reagiert nämlich durch eine geringere Nahrungsaufnahme und dem damit verbundenen Muskelabbau mit der Senkung des Grundumsatzes – also des täglichen Kalorienverbrauchs. Anschließend führt dies bei wieder normaler Nahrungszufuhr zur schnelleren Gewichtszunahme. Außerdem werden bei solch umstrittenen Abnehmmaßnahmen wichtige Nährstoffe in zu geringer Menge zugeführt. Um einen Gewichtsverlust zu erzielen, ist zu aller erst eine negative Energiebilanz des Körpers erforderlich. Das heißt, die Energieaufnahme durch die Nahrung muss geringer sein, als der Energieverbrauch (durch Bewegung). Dazu empfiehlt sich eine energie-reduzierte Mischkost in Kombination mit regelmäßiger Bewegung – am besten im Freien. Der Hauptanteil der Nahrung sollte sich aus frischem, vorzüglich regionalem und saisonalem Obst sowie Gemü-

Weg mit dem nterspeck

– jetzt geht's den Kilos an den Kragen



Maria

se zusammensetzen. Diese enthalten eine Menge an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen sowie viele Ballaststoffe, welche die Verdauung positiv beeinflussen und ein rasches Sättigungsgefühl herbeiführen. Auch dem lästigen Heißhunger wird so vorgebeugt.

Auch wenn man vor jeder Mahlzeit eine Portion Rohkost verzehrt, führt das zu einer guten Sättigung, sodass man bei der eigentlichen Mahlzeit nicht mehr so viele energiereiche Lebensmittel zu sich nimmt. Am besten eignet sich hier natürlich rohes Gemüse in Form von diversen Salaten. Des Weiteren nimmt man durch einen häufigen Verzehr von Vollkornprodukten und Kartoffeln ebenfalls Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe und zusätzlich Eiweiß auf. Das Eiweiß verhindert unter anderem einen Abbau der Muskelmasse. Außerdem weisen diese Lebensmittel einen geringen Kaloriengehalt auf. Ein Vermeiden von verfeinerten Nahrungsmitteln wie Auszugsmehlen, Zucker oder stark gezuckerten Waren sollte beachtet werden, da diese Lebensmittel sehr energiereich sind. Eingeschränkter Fettkonsum (tierische Fette reduzieren, stattdessen pflanzliche Öle bevorzugen) sowie fettarme Gartechniken (grillen, dünsten) sind ratsam.

Auch ist wichtig, dass man die Speisen nicht zu stark salzt, weil ein erhöhter Salzkonsum unter anderem den Nieren schaden kann und Bluthochdruck begünstigt. Stattdessen kann man Kräuter und Gewürze verwenden. Natürlich ist es wesentlich, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, damit die Stoffwechselprodukte ausgeschieden werden können. Bevorzugt sollte es sich dabei um Wasser, verdünnte Obstsafts sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees handeln. Zudem senkt ein Glas Wasser vor den Mahlzeiten den Appetit. Man sollte sich außerdem der Tatsache bewusst sein, dass „Light“-Produkte zum Teil keinen geringeren Energiegehalt aufweisen als

herkömmliche Produkte. Beispielsweise enthält fettarmer Joghurt häufig mehr Zucker, welcher für einen höheren Energiegehalt sorgt.

Im Allgemeinen sollte man von Fertiggerichten die Finger lassen. Diese enthalten oft viele versteckte Kalorien und nur wenige Nährstoffe. Außerdem sind, um die Haltbarkeit zu garantieren, große Mengen an Salz zugesetzt, welches bei übermäßigem Verzehr negative Konsequenzen für die Gesundheit mit sich zieht. Es lohnt sich also auch beim Abnehmen, selbst zu kochen und damit seinem Körper etwas Gutes zu tun. Als große Unterstützung bei der Gewichtsabnahme dienen viel Sport und Bewegung. Nordic Walking, Laufen und auch Schwimmen eignen sich sehr gut, um auch gleichzeitig die gesamte Körpermuskulatur aufzubauen. Doch auch der eine oder andere Spaziergang zwischendurch erweist sich als gute Unterstützung zur Gewichtsreduktion. Oder man benützt für kurze Strecken als Abwechslung statt dem Auto das Fahrrad. Allgemein sollte man wöchentlich maximal 0,5 kg bis 1 Kilogramm abnehmen. Regelmäßige Gewichtskontrollen sind ratsam, um den Verlauf der Gewichtsreduktion im Auge zu behalten. Hier noch ein paar zusätzliche Tipps, die das Purzeln der Kilos erleichtern sollen:

- Nie hungrig einkaufen gehen
- Eine Einkaufsliste schreiben und sich beim Einkaufen an diese halten
- Keine Vorräte an Süßigkeiten und Knabbereien anlegen
- Langsam und bewusst essen und gut kauen, während des Essens öfter das Besteck zur Seite legen. Wer sich Zeit zum Essen nimmt, bemerkt, wann er satt wird und hat auch das Gefühl, etwas gegessen zu haben.

Kleine Portionen, schön angerichtet und langsam gegessen, helfen dabei. Denn das Sättigungsgefühl setzt erst nach ca. 20 Minuten ein.

- Regelmäßig essen und keine Mahlzeiten auslassen. Wird rechtzeitig gegengesteuert, kommen Heißhungerattacken erst gar nicht auf. Vermeiden Sie, gar nichts zu essen. Als kleine Zwischenmahlzeiten eignen sich Obst, Gemüse oder fettarme Milchprodukte.
- Frühstücken, um Nährstoffe und Flüssigkeit aufzufüllen und eine Heißhungerattacke zu Mittag zu vermeiden.
- Keine strikten Verbote. In kleinen Mengen ist alles erlaubt.

Ich hoffe, ihr konntet in meinem Artikel hilfreiche Tipps für den Weg zum Wunschgewicht abgewinnen. Wichtig dabei ist, die Geduld und vor allem die nötige Motivation nicht zu verlieren.

Viel Erfolg!
Eure Maria





Mag. Stephanie Buchegger

Kleine Drüse – großer Effekt

Die Schilddrüse

Funktion und Probleme



Das kleine Organ im Körper liegt unterhalb unseres Kehlkopfes vor der Luftröhre und sieht aus wie ein „H“ – „H“ wie Hormonfabrik. Mit der Produktion der Hormone T4 (Tetraiodthyronin) und T3 (Triiodthyronin) regelt die Schilddrüse zahlreiche Stoffwechselprozesse und Organfunktionen. Sie ist somit für die körperliche und geistige Entwicklung unseres Körpers sehr wichtig.

Wenn das kleine Organ aber nicht richtig funktioniert, etwa zu wenig oder zu viele Hormone produziert, hat das große Auswirkungen auf unseren gesamten Körper.

Der TSH- Wert (Schilddrüse stimulierendes Hormon) gibt Aufschluss über die Schilddrüsenfunktion

Um die Gesundheit unserer Schilddrüse zu überprüfen, empfiehlt es sich ein Blutbild zu machen. Durch die Blutabnahme beim Hausarzt können eventuelle Funktionsstörungen gut erkannt werden. Ein erhöhter TSH Wert deutet auf eine Unterfunktion hin, während ein verminderter TSH Wert auf eine Überfunktion hinweist.

Die Schilddrüsenunterfunktion

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Gelenksbeschwerden, depressive Verstimmung, Schlafprobleme, Frieren, Blähungen, verminderte Herzfrequenz etc. können Grund einer Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) sein.

Bei einer Hypothyreose produziert die Schilddrüse zu wenig Hormone. Hashimoto Thyreoiditis oder Jodmangelstruma sind die Folge.

Das zentrale Spurenelement- Jod!

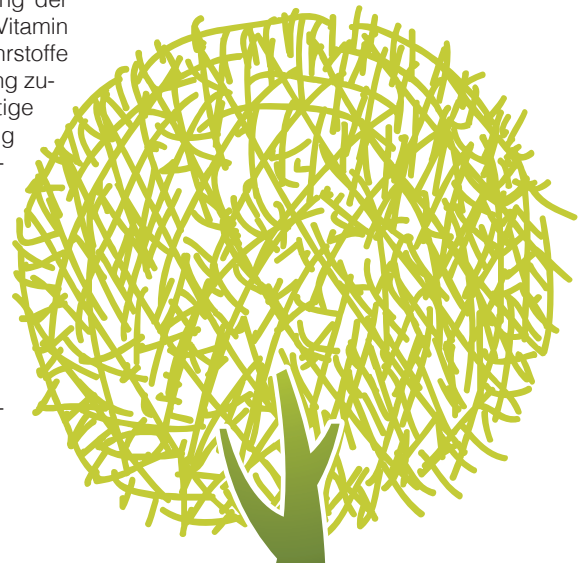
Jod ist unbedingt notwendig um Hormon T4 in T3 umzuwandeln. Österreich war Jahrtausende lang ein Jodmangelgebiet. Der sogenannte Kropf gehörte zur Volkskrankheit. Erst seitdem Jod dem Speisesalz zugesetzt worden ist, sind die Kropfhäufigkeit sowie das aggressive Schilddrüsenkarzinom zurückgegangen. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion ist es daher besonders wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Neben Jod ist auch Selen wesentlich an der Produktion der Schilddrüsenhormone beteiligt. Für die Regulierung der Schilddrüse spielen Calcium, Eisen, Vitamin A und D eine wichtige Rolle. Diese Nährstoffe sollten daher bewusst über die Ernährung zugeführt werden. Liegt also eine eindeutige Unterfunktion vor, wird eine Behandlung mit einem Hormonersatz in Tablettenform vorgenommen. Zu beachten ist, dass die Schilddrüsenhormone immer morgens auf nüchternen Magen eingenommen werden sollen- das heißt 30 Minuten vor dem Frühstück, im Idealfall mit Leitungswasser. Kaffee, calcium- und eisenreiche Lebensmittel sowie die gleichzeitige Einnahme mit einem Magenschutz sind für die Wirkstoffaufnahme hinderlich.

Die Schilddrüsenüberfunktion

Gewichtsabnahme, Unruhe, Reizbarkeit, Durchfall, Herzrhythmusstörungen etc. können auf eine Schilddrüsenüberfunktion hindeuten. Bei einer Hyperthyreose (Überfunktion) produziert die Schilddrüse zu viele Hormone. Morbus Basedow oder heiße Knoten sind die Folge. Das bedeutet, dass jodhaltige Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel und Wunddesinfektionsmittel unbedingt gemieden werden sollten.

Eine Überprüfung der Schilddrüsenfunktion im Rahmen der Gesundenuntersuchung ist sicher ratsam.

Eure Stephanie



Aktuelles

Der Fasching hat auch vor unserer Apotheke nicht halt gemacht. Wir waren alle als „Pippi Langstrumpf“ verkleidet und durften euch so an der Tara mit Rat und Tat zur Verfügung stehen.

Zudem verwöhnten wir unsere Kunden mit leckeren Krapfen.





Theresa

Unerwünschte Reaktionen der Haut auf die

Sonne

Wir alle freuen uns wieder auf den Sommer, den Sonnenschein, die viele Zeit, die wir draußen verbringen und genießen können.

Doch manchmal bringt der Sonnenschein nicht nur gute Dinge mit sich. Oftmals klagen Patienten wegen Hautrötungen und Juckreiz.

Sonnenallergie:

Nach einem Sonnenbad können Juckreiz, Hautrötungen und Bläschen auftreten. Um diese Symptome zu vermeiden, empfiehlt sich die Einnahme von **Calcium** und **Beta- Carotin**, am besten vorbeugend vor dem Sommer oder dem Urlaub und auch während dem Aufenthalt am Urlaubsort. So wird die Haut von innen auf das Sonnenlicht vorbereitet. Wichtig ist auch noch die richtige Sonnencreme – auf alle Fälle immer einen Lichtschutzfaktor 50+ und von Dermatologen getestete Cremes ohne zugeführte Duftstoffe. Falls es jedoch schon zu spät ist und die Sonnenallergie bereits aufgetreten ist, gibt es auch verschiedene Arzneimittel um die Symptome zu lindern.

Mallorca Akne:

Sie ist eine Hautreaktion, die meistens einige Tage nach dem ersten intensiven Sonnenbad oder am Beginn des Urlaubs auftritt. Es ist die häufigste lichtbedingte Hauterkrankung in Mitteleuropa. Am häufigsten tritt sie bei fettiger oder zu Akne neigender Haut auf und bei der Verwendung von zu reichhaltigen Sonnencremes. Vorwiegend findet man diese Hauterkrankung an Hals, Dekolleté und Schultern. Anzeichen sind starker Juckreiz, Pusteln und Knötchen.

Um vorzubeugen, habe ich folgende Tipps:

- Langsam an die Sonnenstrahlen gewöhnen
- Fettfreie Sonnenschutzmittel (Gel)
- Sonnenschutz mit LSF 50+
- Die Einnahme von Vitamin E und Beta Carotin (Sonnencarotin)
- Fettfreie After Sun Produkte

Fieberblasen durch Sonnenstrahlen:

Vor allem bei Sonnenschein sorgen die lästigen Lippenbläschen für Stress. Doch wer bei Herpes sofort reagiert, kann das Schlimmste verhindern. Leider fühlen sich die Herpesviren bei Wärme und UV- Strahlen besonders wohl und kommen so leichter zum Vorschein. Um gut vorbereitet zu sein, hilft hier die Einnahme der Aminosäure **L-Lysin**. Sie spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem und besonders bei der Abwehr von Herpesviren. Natürlich darf man den Sonnenschutz

für die Lippen nicht vergessen- immer einen Lichtschutzfaktor 50 verwenden- den man bereits in vielen Lippenpflegestiften findet. Falls es bereits an der Lippe kribbelt und spannt, sicherheitshalber immer eine Fieberblasensalbe bereit halten. Mit diesen Tipps wünsche ich euch eine unbeschwerte und schöne Sommerzeit!

Eure Theresa





Mag. Birgit Bltzinger



Die Gemeine Schafgarbe

(Stammpflanze: *Achillea millefolium*)

Die gemeine Schafgarbe wird auch Achilleaskraut, Bauchwehkraut, Blutstillkraut, Feldgarbenkraut oder Jungfrauenkraut genannt. Sie zählt zu den ältesten Arzneipflanzen. Angeblich haben bereits die Neandertaler die Heilpflanze verwendet. In der Antike und auch im Mittelalter wurde die Schafgarbe vor allem als **Wundmittel** gebraucht. Davon leitet sich auch die lateinische Bezeichnung „*Achillea millefolium*“ (tausendblättriges Wundkraut des Achill) ab. Der Sage nach hat Achilles, der große Held von Troja, die Schafgarbe verwendet, um die Wunden seiner Mitkämpfer zu heilen. Im Mittelalter empfahl auch Hildegard von Bingen die Schafgarbe zur Behandlung von Wunden.

Die Pflanze wird bis zu 70cm groß, hat weiße bis rosa Blüten und ist auf Wiesen und Weiden in ganz Europa verbreitet. Sie besitzt fein gefiederte Blätter und zahlreiche Blütenköpfchen in Doldenrispen. In einem Buch habe ich folgende Beschreibung gelesen: Ihre zierlich gefiederten und elegant geschwun-

genen Blätter sind einer Göttin der Schönheit und der Liebe würdig, daher nennt man sie auch „Augenbrauen der Venus“.

Innerlich wird die Schafgarbe (auch in Kombination mit Enzian und Tausendguldenkraut) bei vorübergehender Appetitlosigkeit, zur symptomatischen Behandlung leichter krampfartiger Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, Leber- und Gallebeschwerden, **Verdauungsstörungen** (Bauchwehkraut) sowie bei leichten menstruationsbedingten Krämpfen verwendet (Jungfrauenkraut).

Das ätherische Öl der Pflanze wirkt beruhigend, krampflösend, entzündungshemmend und antimikrobiell. Die Bitterstoffe der Schafgarbe regen die Sekretion von Magen- und Gallensaft und somit die Verdauung an.

Äußerlich kann man sie in Form von Schafgarbenauszügen für Umschläge und Bäder unterstützend zur Behandlung kleiner oberflächlicher Wunden, bei entzündlichen Haut- und

Schleimhautrekrankungen sowie als Wundheilmittel verwenden (Blutstillkraut). PS: Wie ich im Vorwort dieser Ausgabe erwähnt habe, wird die Schafgarbe auch gerne für Leberwickel verwendet (siehe Seite 3!).

Die **Homöopathie** setzt die Schafgarbe bei Krampfadernleiden, Krampfschmerz und juckenden Hautleiden ein.

Teezubereitung: 2g fein geschnittene Schafgarbe werden mit kochendem Wasser übergossen, 10-15 Minuten bedeckt ziehen lassen und dann abseihen. 2-3x täglich eine Tasse voll getrunken lindert die Beschwerden.

Bei **Wechseljahrsbeschwerden** bringt eine Mischung unter anderem mit Frauenmantel und Hopfen Linderung.

Junge Blätter sind ein delikates **Gewürzkraut** für Salate, Suppen, Topfenaufstriche und fette Speisen.

(Vorsicht: Bei empfindlichen Personen können nach Kontakt mit der frischen Pflanzen bzw. bei äußerlicher Anwendung juckende, entzündliche Hautveränderungen mit Bläschenbildung auftreten. Bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütlern wie z.B. Arnika, Kamille oder Ringelblumen ist Schafgarbe zu meiden.)

Der Ausdruck
„Mykotherapie“
kam zum ersten Mal
im Jahre 1997 in Umlauf.

Darunter versteht man die Verwendung von
Heilpilzen zur Vorbeugung und Therapie
von Gesundheitsbeschwerden.

Vitalpilze



Das primäre Ziel dieser Wissenschaft ist die Anregung, Unterstützung und Aktivierung der körpereigenen Abwehr. Während die Anwendung von Heilpilzen oder auch Vitalpilzen in der chinesischen Medizin eine jahrtausendlange Tradition ist, scheint sich diese als neuer Trend auch in Europa durchzusetzen.

Doch was verbirgt sich hinter den Vitalpilzen? Oftmals ist der Begriff „Pilz“ negativ behaftet, da im ersten Moment nicht selten an Schimmelpilze, Fußpilz oder gar an Giftpilze gedacht wird. Dabei sind sie kostbare Nährstoffträger, die sowohl als Speisepilze verzehrt werden können, als auch in Form von Heilpilzen zur Nahrungsergänzung dienen. Neben verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten diese Organismen wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe sowie alle acht essentiellen Aminosäuren, die lebenswichtige Vorgänge im Körper steuern. Ebenso sind sie reich an Ballaststoffen, welche schnell ein Sättigungsgefühl vermitteln, die Menge des Stuhls erhöhen und den Verarbeitungsprozess im Darmtrakt vorantreiben. Zudem sind Pilze sehr kalorienarm: Eine Portion von 100 g enthält, je nach Sorte, 20 – 40 Kilokalorien.

Jeder Vitalpilz weist verschiedene Inhaltsstoffe mit jeweils unterschiedlichem Gehalt auf und kann unsere Gesundheit dadurch auf ganz in-



Maria

dividuelle Weise unterstützen. So wird beispielsweise auch das Immunsystem auf spezifische Art moduliert. Darum kommt die Mykotherapie bei der Behandlung von Hypersensibilitäten zum Einsatz. Besonders jetzt in der Allergiezeit kann sich etwas Wissen über die Anwendung der Vitalpilze dazu als nützlich erweisen:

Bei der Allergie-Therapie erweist sich die Kombination der drei Heilpilze Reishi (Glänzender Lackporling), Hericium (Igelstachelbart) und Agaricus (Mandelpilz) als äußerst sinnvoll. Beschwerden wie Heuschnupfen, allergisches Asthma oder auch Neurodermitis werden damit behandelt. Auch die Stärkung des Immunsystems und der Darmflora, welche wiederum zu besserem Widerstand verhelfen, werden damit erzielt. Der Extrakt des Mandelpilzes erweist sich besonders bei Pollenallergie, allergischem Asthma und allergisch bedingten Hautproblemen als hilfreich. Der Igelstachelbart fördert den Aufbau der Darmschleimhaut, welche bewirkt, dass allergieauslösende Stoffe aus Nahrungsmitteln nicht so leicht die Darmwand passieren können. Auch die effektive Wirksamkeit des Reishi auf das Immunsystem sowie auf das Herz-Kreislauf-System ist durch wissenschaftliche Studien belegt. Die besten immunstimulierenden Ergebnisse werden bei Hypersensibilitäten erst nach drei- bis sechsmonatiger Anwendung erzielt. Daher empfiehlt sich der Verzehr genannter Heilpilze

bereits in den Wintermonaten, um die bestmögliche Effektivität zu erreichen. Außerdem erweist sich die zusätzliche Einnahme von Vitamin C als positiv, da dieses die Resorptionsfähigkeit der Inhaltsstoffe der Vitalpilze im Organismus verbessert und eine optimale Langzeitversorgung bewirkt.

Warum also nicht mal etwas Neues ausprobieren und versuchen mit Hilfe von Heilpilzen, der Allergie den Kampf anzusagen? Für individuelle Fragen und Beratungen zu den Themen Vitalpilze sowie Allergie stehe ich euch an der Tara stets gerne zur Verfügung.

Eure Maria



Um der Allergie keine Chance zu lassen, empfehlen wir die Einnahme unseres **hauseigenen Produktes Piallo** - eine Kombination aus Pilzextrakten von Mandelpilz, Igelstachelbart und Reishi. Am besten eignet sich eine einschleichende Gabe. Das heißt, man beginnt mit dem Verzehr von 2x täglich 1 Kapsel und erhöht die Dosis schrittweise auf 2x täglich 3 Stück. In der Pilzmischung Piallo ist auch bereits Vitamin C enthalten, womit einer bestmöglichen Aufnahme ins Blut nichts im Wege steht.



Eva

Muttertags-Rezeptidee

Apfel-Zimt Rosen aus Blätterteig

Zutaten für den Blätterteig:

200g Mehl
200g Butter
115g eiskaltes Wasser
½ TL Salz (oder 2 Pkg. Blätterteig aus dem Kühlregal)
Etwas Zimt und Zucker (oder Stevia als Zuckerersatz)
1 Pkg. Vanillezucker
3 rote Äpfel – ideal säuerliche Äpfel
wie z.B. Elstar Apfel

Zubereitung Blätterteig:

Mehl, Salz und Wasser zu einem Teig kneten und im Kühlschrank mind. 5 Minuten kühlen. Derweil Butter (zw. 2 Blättern Frischhaltefolie) rechteckig ausrollen, dann kühl stellen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen, die Butter darauf legen und den Teig um die Butter falten, sodass dieser die Butter vollständig ummantelt. Wieder rechteckig ausrollen und einschlagen, 20 Minuten kühlen. Danach den Vorgang mindestens 5-6 x wiederholen. Den fertigen Teig mehrere Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Zubereitung Apfel Zimt Rosen:

Backrohr vorheizen. Den Blätterteig ausrollen und der Länge nach in 10 gleich große Streifen schneiden. Zucker, Zimt und Vanillezucker miteinander vermengen und auf dem Blätterteig verteilen. Ungeschälte Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in ganz dünne Scheiben schneiden. Diese auf dem Blätterteig verteilen und dabei die Enden mit roter Schale am Teig überlappen lassen. Den gefüllten Blätterteig von der kurzen Seite her aufrollen und in eine Muffinform geben. Die Apfel-Zimt Rosen werden bei 200°C Ober-/Unterhitze etwa 35 Minuten gebacken, mit Umluft bei 180°C ca. 30 Minuten.

Ich wünsche allen Müttern
alles, alles Liebe zum Muttertag

Eure Eva



Liebe Kinder!

Die Natur zeigt sich wieder von ihrer schönsten Seite. Wiesen erstrahlen in einem saftigen Grün und die Blumen strecken ihre Köpfe der Sonne entgegen.

Damit du dich mit dieser herrlichen Zeit etwas intensiver beschäftigen kannst, haben wir für unser Kinder-Gewinnspiel wieder eine spezielle Aufgabe für dich:

Bring` uns eine bunte Blumenwiese!

Du kannst sie gestalten wie du willst: zeichnen, basteln oder was dir sonst noch einfällt.

Als kleine Hilfe:

Du kannst beispielsweise frische Blumen pressen und dann auf ein Blatt Papier kleben oder bastle aus buntem Papier Blütenköpfe und klebe diese auf. Der Gewinner kann sich auf eine Überraschung freuen!

Wir sind schon gespannt auf eure Blütenpracht!



Teilnahmeberechtigt sind Kinder zwischen 3 und 10 Jahren. Das Gewinnspiel ist gültig von 1. April 2018 bis 30. Juni 2018. Das Foto muss in Gegenwart eines Erziehungsberechtigten bei uns abgegeben werden.

Herzliche
Gratulation!



Gertraud Reindl
ist die Gewinnerin
unseres Rätsels,
Ausgabe 03/2017

Marie Neureiter
ist die Gewinnerin
unseres letzten
Malwettbewerbs

BASTELIDEE

für euch

Ihr braucht dazu:

- ✓ Spanschachtel oder Käseschachtel
- ✓ Acrylfarben
- ✓ 6 Kieselsteine (Form von Kopf, Körper, Flügeln)
- ✓ Kleber oder Heißklebepistole



Beschreibung:

Kieselsteine bunt verzieren, Gesicht - Körper - Flügel
30 min. trocknen lassen, dazwischen die Schachtel anmalen und auch trocknen lassen.
Danach die Steine zu einem Schmetterling auf die Schachtel auflegen und aufkleben.

Viel Spaß beim Nachmachen!



Apotheke

zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger



Öffnungszeiten
Mo-Fr 8.00 - 12.30 Uhr
15.00 - 18.30 Uhr
Sa 8.00 - 12.00 Uhr

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