

AUSGABE 10 | HERBST 2019

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:

5.	1.	4.	10.	11.	13.	8.	12.	6.	9.	3.	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 den Gewinnabschnitt mit dem richtigen Lösungswort in der Apotheke zum Hl. Josef in Kuchl abgeben. Dieser Gewinncoupon wird vom 1. September bis 30. November 2019 angenommen. Die Ziehung findet Anfang Dezember 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

Datum, Ort, Unterschrift

G'SUND
in Kuchl

Gewinnspiel

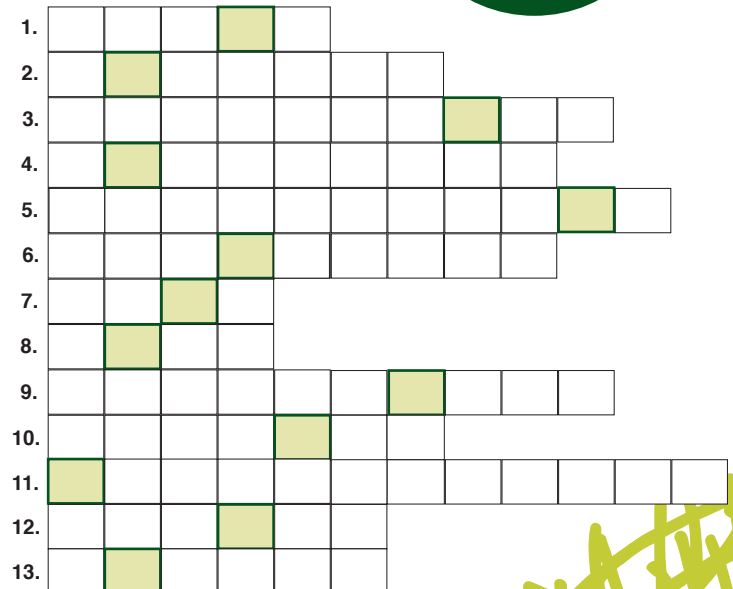
1. Welche Mitarbeiterin stellt sich in der aktuellen Kundenzeitung vor?
2. Welche Pflanze fördert den Schlaf?
3. Welche Aminosäure fördert den Schlaf, welche in Milch enthalten ist?
4. Schüssler NR1 wird unter anderem bei ... angewendet.
5. Die unreine Haut entsteht durch Überproduktion der ...
6. Der wichtigste Bestandteil, damit sich das Hautbild verbessert, ist die ...
7. Wichtiger Inhaltsstoff, der in Supermind enthalten ist, der die Leistungsfähigkeit unterstützt und das Immunsystem stärkt?
8. Ist der Verkauf von rezeptpflichtigen Medikamenten im Internet erlaubt?
9. Eine häufige Kinderkrankheit, die in der Zeitung vorgestellt wird.
10. Liegt auf beiden Seiten ein Kinderwunsch vor, sollten beide auf ... und Nikotin verzichten!!
11. Die schwarze Johannisbeere ist ein Universaltalent und sollte in keiner pflanzlichen ... fehlen.
12. Mag die Milz die Kälte oder die Wärme?
13. Welches Herbstgemüse findet man im Chili con Carne?

Gewinn:
**EINE ÜBER-
RASCHUNG**



**Herzliche
Gratulation!**

Maria Schörghofer
ist die Gewinnerin
unseres letzten Rätsels



WARNUNG VOR GEFÄLSCHTEN ARZNEIMITTELN!



Mag. Birgit Bitzinger

Immer wieder passiert es, dass sich so mancher zum Online-Kauf von verlockend günstigen Arzneimitteln verleiten lässt. Ohne zu wissen, wer der Anbieter wirklich ist. Ohne zu wissen, ob es sich dabei um das richtige Medikament handelt, das ihm der Arzt verordnet hat. Ohne zu bedenken, wie sich dieses Präparat auf seine Gesundheit auswirken könnte.

In Österreich ist der Verkauf von rezeptpflichtigen Medikamenten im Internet verboten! In den letzten Jahren stieg die Zahl der Arzneimittelfälschungen drastisch! Auf der Homepage des Bundesamtes für Sicherheit im Gesundheitswesen BASG unter „Arzneimittelfälschungen“ kann man lesen, dass mehr als 95% der im Internet vertriebenen Arzneien Fälschungen oder Substandard sind. Gefälschte Medikamente werden sehr viel billiger hergestellt und somit auch günstiger verkauft. Da sollte natürlich klar sein, dass es sich dabei um kein sauberes/echtes Arzneimittel handeln kann. Dahinter verbergen sich Präparate, deren **Wirkstoffe verdünnt, überdosiert, verunreinigt oder gar nicht vorhanden sind**, oder es sind **andere Wirkstoffe enthalten**, oder das Arzneimittel ist falsch deklariert ... **Gefälschte Arzneimittel unterliegen keiner Qualitätskontrolle. Ob sie wirken, wird nicht untersucht und geprüft.**

Im Glauben, sein richtiges Medikament bekommen zu haben, nimmt der Patient unwissentlich schädliche bzw. unwirksame Wirkstoffe ein und erleidet möglicherweise drastische

Folgen für seine Gesundheit, bis hin zum Tod. Aufgrund des Problems der Arzneimittelfälschungen musste man sich etwas Ausgeklügeltes einfallen lassen, um dieses zu umgehen: Dem einen oder anderen wird vielleicht schon ein neuer Aufkleber auf seinem Arzneimittel aus der Apotheke aufgefallen sein oder ein neuer Code.

Jedes rezeptpflichtige Arzneimittel bekommt 2 Sicherheitsmerkmale:

- 1) Ein individuelles Erkennungsmerkmal in Form eines Data Matrix-Code: dieser enthält die individuelle Seriennummer, den Produkt-Code, die Charge und das Ablaufdatum des Arzneimittels.
- 2) Eine Sicherheitsfolie, an der sich erkennen lässt, ob die Schachtel noch im Originalzustand ist oder ob daran unbefugt etwas manipuliert wurde.

Damit wird jede Arzneimittelpackung einzigartig und überprüfbar.

Wenn der Hersteller das Arzneimittel in Verkehr bringt, schaltet er die jeweilige Packung mit der Seriennummer in einer zentralen Datenbank frei. Die Apotheke muss den Code jeder einzelnen Packung beim Wareneingang in den PC einlesen und zum Zeitpunkt der Abgabe an den Patienten wieder aus dem System deaktivieren.

Bei jeder Arzneimittelabgabe an den Patienten läuft im Hintergrund ein Prüfprogramm, welches kontrolliert, ob die Arzneimittelpackung echt ist. Sobald ein Medikament die Apotheke verlassen hat, kann es nicht mehr ins System zurückgenommen werden, weil der dazugehörige Code gelöscht wird. Die Packung würde als gefälscht erkannt werden und somit einen Alarm auslösen.

Zusätzlich wird weiterhin in jeder österreichischen Apotheke regelmäßig von den

Pharmazeuten stichprobenartig die Qualität der Arzneimittel überprüft, ob die von den Arzneimittelherstellern gefertigten Medikamente, in Ordnung sind. Dafür wird die Verpackung des Arzneimittels geöffnet, der Beipackzettel und der Blister mit den Tabletten/ Kapseln/ Zäpfchen, ... werden heraus genommen und genauestens auf ihren Zustand geprüft und dokumentiert. Diese Arzneimittel sind mit einem Aufkleber mit der Aufschrift „Diese Packung wurde von Ihrem Apotheker zum Zwecke einer routinemäßigen Kontrolle geöffnet. Es wurden keine Mängel festgestellt.“ gekennzeichnet. Aufgrund der strengen Auflagen, der Sicherheitskontrollen und der engmaschigen Lieferkette haben gefälschte Arzneimittel in den österreichischen Apotheken keine Chance. Nur Arzneimittel, die in österreichischen Apotheken bezogen werden, können im Rahmen der e-Medikation gespeichert und auf Wechselwirkungen geprüft werden.

Sicherheit geht vor! Achtet auf eure Gesundheit! Sie ist euer höchstes Gut.

Alles Liebe und viel Gesundheit, eure Apothekerin Birgit Bitzinger und das Team der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl

Hinweis: Im Interesse der besseren Lesbarkeit haben wir auf geschlechtsbezogene Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich sind immer Frauen und Männer gemeint, auch wenn explizit nur eines der Geschlechter angesprochen wird





Barbara

KINDER WUNSCH

Wichtig ist, dass man sich keinen Stress macht, wenn es nicht gleich funktioniert, denn das wirkt sich nicht nur negativ auf den Kinderwunsch aus, sondern auch auf die Partnerschaft. Bevor man sich für eine Familie entscheidet, sollte man ein paar Dinge beachten.

1. Ernährung

Gesunde und ausgewogene Ernährung für Sie und Ihn.

2. Kein Alkohol und Nikotin

Wirkt sich negativ auf die Samenmenge und den Testosteronspiegel aus. Bei Frauen ist es schlecht für die Gebärmutter Schleimhaut sowie für die Einnistung.

3. Wenn möglich Stress und Schlafmangel vermeiden

4. Auf ein gesundes Körpergewicht achten

Übergewicht aber auch Untergewicht kann zu Zyklusstörungen führen.

5. Nährstoffe

Es gibt spezielle Präparate, die die wichtigsten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bei Kinderwunsch bzw. später für die Schwangerschaft enthalten.

Hier erkläre ich kurz die Funktion der einzelnen Nährstoffe, die besonders bei Kinderwunsch bzw. für den Beginn der Schwangerschaft wichtig sind.

Folat und Metafolin: Vorbereitung für die Schwangerschaft, Zellteilung, wichtig für die Entwicklung des Nervengewebes, Immunsystem, Verringerung von Müdigkeit

B1: Energiestoffwechsel, Nervensystem

B2: Nervensystem, Eisenstoffwechsel

B6: für die Hormontätigkeit, Nerven- und

Immunsystem, Proteinstoffwechsel, Blutbildung, psychische Vorgänge, Verringerung von Müdigkeit

B12: Zellteilung, Immunsystem, ausgewogener Energiehaushalt

Biotin und Niacin: Haut und Schleimhäute

Pantothensäure: bei Müdigkeit

Beta-Carotin: Immunsystem, Eisenstoffwechsel
Vitamin C und Vitamin E: Schutz vor oxidativen Stress

Vitamin D: für Knochen und Zähne, für das Skelettsystem des heranwachsenden Kindes, Einschleusen von Calcium in die Knochen, Wichtig: Es muss auch genügend Calcium vorhanden sein!

Eisen: Vermindert Müdigkeit, Bildung von rotem Blutkörper, Zellteilung

Zink: Fruchtbarkeit, Aufbau der Sexualhormone

Jod: Normale Schilddrüsenfunktion

Kupfer: Verarbeitung und Aufnahme von Eisen

Auch **Schüssler Salze** kann man unterstützend einnehmen.

Für die Frauen zum Stärken: 2/3/5/11

Bei Kräftemangel: 5/7/8

Entsäuern: 9/10/11/8

Für den Mann:

Entlastung: 8/4/6/10

Entsäuern: 9/10/11/8

Steigerung der Fruchtbarkeit: 6/21/7/5/3

WERTVOLLE TEEMISCHUNG:

Vorbereitung einer Schwangerschaft: Beifuß, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Schafgarbe. 1 TL auf 1 Liter Wasser 5-8 min ziehen lassen.

Unterstützung des Eisprunges: Anglikawurzel, Beifuß, Damiana, Eisenkraut, Rosmarin

1TL auf 200 ml Wasser 8-12 min ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich und vom Ausklingen der Menstruation bis zum Eisprung trinken.

Stärkung des Gelbkörperhormons: Frauenmantel, Mönchspfeffer, Schafgarbe, Storchenschnabel, Zitronenmelisse. 1TL / pro Tasse 10-15 min ziehen lassen und 2-3 Tassen vom Eisprung bis zum Auftreten der Menstruation trinken.

Gründe ungewollter Kinderlosigkeit können beim Mann, bei der Frau oder bei beiden liegen. Es ist daher sinnvoll, dass beide Partner in eine Abklärung miteinbezogen werden. Außerdem stärkt ein Zusammenhalt gegenseitig.

Bleibt Ihr Kinderwunsch dennoch unerfüllt, lassen Sie und Ihr Mann die Ursache von Ihrem Arzt abklären. Meistens sind es gut behandelbare Gründe wie z.B. Pilzinfektion, Eileiterstörung, Schilddrüsenprobleme, toxische Belastung, Nährstoffmangel, schlechte Spermienqualität oder Hormonstörung. Es gehören aber auch die Hoden und Eierstöcke untersucht.

Die beste Einstellung – positiv bleiben

Eure Barbara





Unser
TIPP

Mitarbeiter im Portrait



Meine Babypause ist vorbei – jetzt bin ich wieder zurück in der Apotheke!

Viele von euch kennen mich ja persönlich, da ich eine gebürtige „Kuchlerin“ bin und auch in Kuchl vor 15 Jahren ein Haus gebaut habe und dort mit meiner Familie wohne. Für alle, die mich nicht kennen – Ich heiße Doris Lechner, bin 41 Jahre alt, verheiratet und Mama von 2 Jungs – Dominik und Kilian. Ich habe eine sehr sportliche Familie, deshalb ist bei uns immer etwas los und wir sind ständig unterwegs. Da mein kleiner Sohn Kilian erst 2 1/2 Jahre alt ist, bin ich seit Februar wieder mit voller Energie und Freude zurück in der Apotheke in Kuchl, wo mich das ganze Team großartig nach meiner „Babypause“ aufgenommen und unterstützt hat.

Da ich bereits im Jahr 2000 meine Lehre zur Pharmazeutischen-Kaufmännischen-Assistentin in der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl erfolgreich abgeschlossen habe, bin ich nun schon viele Jahre in der Gesundheitsbranche erfolgreich tätig.

In diesen Jahren besuchte ich regelmäßig Kurse, um mich weiterzubilden – speziell in den Bereichen Aromatherapie und Kosmetik habe ich meine Ausbildungen zum „Aromatherapie Master Coach“ und zur „Kosmetikfachberaterin“ in den Bereichen Dermatologie und dekorative Kosmetik abgeschlossen.

Wenn ihr also Fragen punkto ätherischer Öle, Kosmetik, Make-up oder Gesichts- und Körperpflege habt, berate ich euch gerne in meinen Spezialgebieten.

Zurzeit bin ich für euch nur montags im Dienst, da mich mein jüngster Sohn auf Trab hält und mein 14-jähriger Sohn Nachwuchsfußballer bei Red Bull Salzburg ist und da und dort noch meine Unterstützung benötigt. Ich freue mich darauf, euch an der Tara beraten zu dürfen.

Eure Doris



Eva

Schlafstörungen

können jeden betreffen...

Fast jeder von uns hat gelegentlich mit Schlafproblemen zu tun. Generell leiden 25-30% aller Erwachsenen unter Schlafstörungen, wobei meistens die über 65-Jährigen betroffen sind. Gerade dann, wenn man am folgenden Tag etwas Wichtiges vorhat, schwirrt einem beim Einschlafen etwas im Kopf herum und man wird immer noch wacher. Ursachen von Schlafstörungen können Depressionen, Angstzustände, Sorgen,

Stress oder unausgeglichener Nährstoffhaushalt sein. Schlafmangel strapaziert Körper und Seele und man fühlt sich am darauf folgenden Tag wie ein „halber Mensch“. Es wird auch der Nährstoffbedarf erhöht und es empfiehlt sich zu einem Multivitamin-Präparat zu greifen. Aber es gibt auch Pflanzen, die den Schlaf fördern und uns helfen, besser zu entspannen und schneller einzuschlafen.

**Passionsblume, Melisse, Hopfen
Kalifornischer Mohnextrakt**



**Gute Nacht Kapseln
1-2 Kapseln
30 Minuten vor
dem Schlafen**



Unser
TIPP

Was kann ich noch tun?

- Abendessen mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen
- Alkohol sorgt am Abend für unruhigen, leichten Schlaf und wiederholtes Aufwachen
- Am Abend ein Glas Milch trinken – enthält Tryptophan – eine Aminosäure, die den Schlaf fördert
- 4 Stunden vor dem Schlafen kein Kaffee, Cola oder Schwarztee
- Verzicht auf Rauchen – starkes Rauchen beeinflusst die Schlafqualität
- Schlafmittel meiden – regelmäßige Einnahme führt zu unterbrochenem Schlaf und bringt den Schlafrhythmus durcheinander, ruft Erschöpfungszustände und „Katersymptome“ am Tag hervor
- regelmäßige Entspannungstechniken einführen
- Kein TV oder andere Elektrogeräte im Schlafzimmer
- elektromagnetische Felder ausschalten

Na dann, schlafen Sie gut... Zzzzzz
Eure Eva



Eva

Schüssler
Salze

Die guten, bewährten Schüssler Salze

In unseren folgenden Magazinen stellen wir euch die Reihe der Schüssler Salze vor. Von vielen ist es noch unentdeckt, was die kleinen Mineralstoffe in runder Form alles so drauf haben.



Wir beginnen mit
SCHÜSSLER NR 1

Anwendung bei

- Trockener Haut
- Schrunden
- Hornhaut an den Fersen
- Krampfadern
- Hämorrhoiden
- Lockeren Zähnen
- Rissigen Lippen
- Splitternden/ biegsamen Nägeln

SCHÜSSLER Nr.

1

Gut für

Bänder, Sehnen, Bindegewebe, Elastizität der Haut

Die Tabletten im Mund zergehen lassen oder in Wasser lösen und über den Tag verteilt schlückchenweise einnehmen. Die Dosierung richtet sich nach der Stärke des Bedarfs. Bereits ab dem Säuglingsalter anwendbar.

Vielleicht kennt Ihr die eine oder andere Beschwerde auch bei euch selbst! **Eure Eva**

ENERGIEREICHER START

Wer ist zu Ende der Ferien mehr gestresst: Kinder oder Eltern? So wird der Einstieg in das neue Schuljahr erleichtert!

Der Schulbeginn ist eine Zeit, in der Kinder stark gefordert werden. Nach den ruhigen Sommermonaten müssen Körper und Geist schnell Höchstleistungen erbringen. Nur mit ausreichend Vitaminen, Mikronährstoffen & Co ist man für den Schulalltag vorbereitet und voll leistungsfähig. Mikronährstoffe können eine aus-

gewogene Ernährung nicht ersetzen. In Zeiten eines erhöhten Bedarfs ist eine Nahrungsergänzung jedoch eine einfache Möglichkeit, die Zufuhr der benötigten Stoffe sicherzustellen.

SUPERMIND – für kluge Köpfe unterstützt Ihr Kind in stressigen Lernphasen

- erhöht die Konzentration und Aufmerksamkeit in stressigen Lernphasen
- sorgt für Ruhe und Gelassenheit

Diese wichtigen Inhaltsstoffe und noch einige mehr finden Sie in SuperMind:

Zink unterstützt die Leistungsfähigkeit und stärkt das Immunsystem.

Calcium ist für den Knochenaufbau von Kindern und Jugendlichen wichtig und trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Magnesium und vor allem die **Vitamine der B-Gruppe** dienen als Nervennahrung und tragen auch zur Verringerung von Ermüdung bei.

Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei.

Mein Gehirn empfiehlt den

Ökopharm Wirkkomplex

für Gedächtnis und Konzentration*



INSPIRIERT VON DER
BIOCHEMIE DES GEHIRNS



DURCHDACHTE
ZUSAMMENSETZUNG



MIT NATÜRLICHEM
PHYTO-PANMOL® B-KOMPLEX



ÖKOPHARM

WIRKT KOMPLEX, HILFT EINFACH.

* Zink unterstützt die kognitiven Fähigkeiten und Pantothenäure die geistige Leistungsfähigkeit. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. SM_2019_010

in das neue Schuljahr



Doris

Vitamin C und E sowie die Spurenelemente **Kupfer, Mangan** und **Selen** sind auch besonders wichtig für die Entwicklung ihres Kindes. **Cholin** und **Inositol** sind wichtige Baustoffe der Gehirnzellen und stärken die Denkfunktion.

Sie können Ihr Kind auch mit **Schüssler Salzen, Bachblüten** und **ätherischen Ölen** optimal unterstützen.

SCHÜSSLER SALZE „LERNMISCHUNG“

Insbesondere für die Verbesserung des Lernverhaltens, der Konzentration und der Schulleistungen empfehlen wir folgende „Lernmischung“ aus Schüssler Salzen:

- Nr. 3 – Ferrum phosphoricum
 - Nr. 5 – Kalium phosphoricum
 - Nr. 6 – Kalium sulfuricum
 - Nr. 8 – Natrium chloratum
- jeweils 5-10 Stück

Gegen **Nervosität** empfiehlt sich die Einnahme der **Nr. 2, 7 und 11.**

Bei Bauchschmerzen, Einschlafstörungen, Kopfschmerzen und Prüfungsangst: Nr.7 als „heiße Sieben“

Zell Juvebene – Schüssler Salze für Schulkinder im Wachstum

BACHBLÜTEN

- **Rescue Pastillen** oder Globuli
– bei Prüfungsangst und in allen Notfallsituationen
- **Lern Globuli**
– Wenn das Lernen schwerfällt...
Zerstreuung – Lernblockade –
Konzentrationschwierigkeiten
- **Chestnut Bud**
– Basisblüte bei Lernschwierigkeiten
- **Larch** – gibt das nötige Selbstvertrauen
- **Mimulus** – gegen die Angst zu versagen
- **Olive** – gegen Erschöpfung und Müdigkeit
- **Wild Rose** – wenn Ihrem Kind alles egal ist

ÄTHERISCHE ÖLE

Anwendung: Duftlampe, Duftstein, Spray oder Taschentuch

konzentrationsfördernd:

Zitronen, Pfefferminze, Litsea, Rosmarin, Grapefruit, Lemongras

ausgleichend:

Mandarine rot, Orange, Lavendel





Mag. Stephanie Buchegger

Windpocken bei Kindern

Windpocken sind bei uns in Österreich vor allem als Schafblattern oder Feuchtblattern bekannt. Sie sind eine durch das Varizella-Zoster-Virus ausgelöste Erkrankung und hoch ansteckend. Übertragen werden die Windpocken buchstäblich „mit dem Wind“, also äußerst schnell und durch Tröpfcheninfektion. Sie gehören weltweit zu den häufigsten Kinderkrankheiten. Meist tritt die Erkrankung zwischen dem dritten und zehnten Lebensjahr auf. Wer einmal die Windpocken hatte, ist ein Leben lang dagegen immun (95% der Erwachsenen).

Um noch nicht angesteckte Kinder vor einer Infektion zu schützen, besteht auch die Möglichkeit der Impfung.

Krankheitsverlauf:

Im Normalfall verläuft die Erkrankung bei Kindern gutartig. Circa 1 bis 2 Tage vor dem Ausbruch der Schafblattern kann ein lästiger Juckreiz einsetzen. Danach bilden sich rötliche Punkte auf der Haut. Auch die Schleimhäute (Mund, Auge, Genitalien) können betroffen sein. Kopfschmerzen und Fieber können kurzzeitig auftreten und in etwa 3 bis 5 Tage lang andauern. Wichtig ist, nicht zu kratzen. Durch vermehrtes Kratzen, können Bakterien in die Haut eindringen, weitere Infektionen verursachen und schließlich Narben hinterlassen.

Behandlung:

Es wird daher empfohlen, juckreizstillende Cremes oder Lotionen auf die Bläschen aufzutragen. Diese lindern den Juckreiz für einige Stunden. Unter anderem gibt es auch Schüttelmixturen, die das Austrocknen der Bläschen fördern. Kühle Raumtemperaturen erweisen sich als günstig, da Feuchtigkeit und Wärme die Bläschenbildung fördern. Auch kalte Umschläge mit Kamillentee können den Juckreiz lindern. Bei kleinen Kindern sollten die Windeln möglichst oft gewechselt werden, da gerade in diesem Körperbereich häufig Bläschen entstehen können. Zusätzlich können Tropfen zum Einnehmen, die den Juckreiz stillen und falls notwendig, fiebersenkende Medikamente vom Arzt verschrieben werden.

Sind die Bläschen erst einmal verkrustet, sind sie nicht mehr infektiös. Erst, wenn die letzten Bläschen verkrustet sind, soll der Kindergarten- oder Schulbesuch wieder in Angriff genommen werden.

Ihre Mag. Stephanie Buchegger



PoxClin[®]
CoolMousse



Schnelle Hilfe bei Windpocken und Juckreiz

- **Kühlt und beruhigt sofort**
- **Hilft Narben zu verhindern**
- **Einfache Anwendung**



Erhältlich
in Ihrer
Apotheke!

www.poxclin.at

Zu Wirkungen und möglichen unerwünschten Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Theresa

UNREINE HAUT

– ein Problem, das viele Menschen betrifft

Die unreine Haut entsteht durch Überproduktion der Talgdrüsen, die Ursache liegt oft bei einem Überschuss des Hormons Androgen. In der Pubertät ist das Hautproblem bei den Jugendlichen ganz normal, jedoch leiden auch Erwachsene später noch darunter. Das kann auch oft mit dem Lebensstil zusammenhängen.

Um der unreinen Haut den Kampf anzusagen, findet ihr hier ein paar Tipps:

o Die Reinigung:

Ist der wichtigste Bestandteil, damit sich das Hautbild verbessert. Wichtig ist die Reinigung abends wie auch morgens. Dazu eignet sich am besten ein Reinigungsgel mit Fruchtsäuren, da diese nicht zu aggressiv wirken und sich so zur täglichen Routine eignen. Um die Porentiefereinigung zu erzielen, verwendet man hinterher ein Tonikum mit lindernden und beruhigenden Wirkstoffen, um die Haut nicht zu reizen. Mit einer feuchtigkeitsspendenden, jedoch antimikrobielle Hautpflege ist die Haut perfekt versorgt. Ein- bis zweimal wöchentlich empfiehlt sich ein Peeling und eine Maske, um die abgestorbenen Hautschüppchen zu entfernen.

Bei den Frauen spielt auch das Make-up noch eine wichtige Rolle. Bitte hier keine zu reichhaltigen Texturen verwenden. Am besten darauf achten, dass das Make-up sowie auch der Concealer antimikrobielle Wirkstoffe enthalten wie z.B. Salicylsäure.

o Den Körper auch von innen stärken

Es ist immer wichtig, die Symptome äußerlich wie auch innerlich zu behandeln. Der Körper braucht eine viel höhere Nährstoffmenge, um die Haut zu schützen. Fehlt ihm diese, kommt es zu Reaktionen und somit zu Pickeln und Mitessern. Die wichtigsten Nährstoffe um die Haut besser zu versorgen sind Kieselerde, Biotin, Hyaluronsäure, Zink.

o Weg mit der Zigarette!

Zigaretten enthalten viele entzündungsfördernde Stoffe, diese verengen die Blutgefäße und bremsen dadurch auch die Versorgung der Haut mit Sauerstoff und Nährstoffen.

o Stress den Kampf ansagen

Unsere Haut reagiert anfällig auf Stress – so bilden sich auch Pickel häufiger, wenn wir unter Stress stehen. Leider lässt er sich nicht immer vermeiden. Was ihr trotzdem tun könnt:



Regelmäßige Auszeiten nehmen, Ruhepausen zwischendurch machen und sich jeden Tag selbst etwas Gutes tun.

o Finger weg von Pickeln und Mitessern

Auch wenn es noch so verlockend ist - mit dem Ausdrücken von Pickeln und Mitessern verschlechtert ihr nicht nur euer momentanes Hautbild, bei Druckausübung kann zudem der Inhalt des Mitessers Entzündungen im angrenzenden Gewebe verursachen – eine Ausbreitung der Unreinheiten ist die Folge.

WICHTIG ist es auch, sich nicht zu oft mit Händen und Fingern ins Gesicht zu fassen. An Computertastatur, Handys oder etwa an den Haltegriffen von öffentlichen Verkehrsmitteln sammeln sich viele Bakterien und Keime, die zwar meist ungefährlich sind, aber unreine Haut verschlechtern können.

o Lieber öfter frisches Obst als Süßigkeiten

Natürlich darf man auch „sündigen“, jedoch ist erwiesen, dass oft zuckerhaltige Speisen und auch Getränke zu mehr Pickeln führen.

o Wenn nichts hilft, sollte man den Rat eines Hautarztes einholen.

Besonders bei zu Entzündungen neigenden Pickeln sollte der Hautarzt die Ursache abklären und spezielle Pflegeprodukte verschreiben. In schweren Fällen von Akne bleibt als letzter Ausweg eine medikamentöse

Behandlung, die gemeinsam mit dem Arzt besprochen werden muss.

Und der letzte Tipp immer POSITIV bleiben.

Ich wünsche euch alles Gute und viel Erfolg!

Eure Theresa





Sandra

PFLANZENKRAFT

für ein starkes Immunsystem

So viel Wonne und Gemütlichkeit uns der farbenfrohe Herbst und der behagliche Winter einerseits beschern, so viel wird andererseits unserem Immunsystem in dieser zweiten, dunklen Jahreshälfte abverlangt. Wind, Nässe und Kälte draußen, trockene, schleimhautfeindliche Heizungsluft und hüstelnde, schniefende Menschen drinnen - Hochsaison für Bakterien und Viren.

Doch sind wir den veränderten Bedingungen keineswegs machtlos ausgeliefert. Mit moderater Bewegung an der frischen Luft, abwechslungsreicher Ernährung und der Kraft unserer Pflanzen können wir unser körpereigenes Abwehrsystem optimal im alltäglichen Kampf unterstützen. Gerne möchte ich Ihnen einige immunstimulierende Powerpflanzen näher vorstellen.

Pflanzen, die unser Immunsystem VERWURZELN

Herbstzeit ist Wurzelzeit. Eine gut im Erdboden verwurzelte Pflanze übersteht heftige Stürme und lange Kälteperioden. Ätherische Öle, Bitter, Gerb- und Zuckerstoffe machen sie widerstandsfähig gegenüber Fressfeinden, Bakterien, Viren und anderen belastenden äußeren Einflüssen. Auch wir können uns diese Eigenschaften zur Abwehr krankmachender Keime zunutze machen. Vor allem aber die günstige Wirkung auf Verdauung, Stoffwechsel und Kreislauf mobilisieren nachhaltig unsere Selbstheilungskräfte.

Echte Engelwurz (*Angelica archangelica*)

Die Wurzel dieses aromatischen Doldenblütlers ist Bestandteil vieler Magenbitter und Lebenselixiere. Bei einer Pflanze, die es bereits im Mittelalter mit Seuchen wie der Pest aufgenommen hat, haben sicherlich auch unsere modernen Krankheitserreger kein leichtes Spiel. Sie eignet sich zur Prophylaxe von Erkältungskrankheiten, und erweist sich als sehr hilfreich zur Linderung von akuten Infekten.
Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Pektin, Stärke
Wirkung: verdauungsanregend, schleimlösend, schweißtreibend, nervenstärkend
Anwendungsgebiete: Infekte, Bronchitis, Verdauungsbeschwerden, Ängste



Echte Engelwurz (*Angelica archangelica*)

Meisterwurz (*Imperatoria ostruthium*)

Der alpine Bruder der Engelwurz galt in früherer Zeit als *Remedium divinum* (göttliches Heilmittel). Neben dem breiten, gesundheitsfördernden Wirkungsspektrum auf körperlicher Ebene beeinflusst die vor Lebenskraft strotzende Pflanze auch Geist und Psyche äußerst positiv.
Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harze, Stärke
Wirkung: verdauungsanregend, appetitanregend, schleimlösend, tonisierend
Anwendungsgebiete: Infekte, Bronchitis, Verdauungsbeschwerden, Rekonvaleszenz

Große Klette (*Arctium lappa*)

Volksheilkundlich wurde der heimische Korbblütler immer schon zur Verdauungsunterstützung, bei Atemwegserkrankungen, Hautproblemen und zur Ausleitung von Schwermetallen eingesetzt. Die große Klette zählt zu den sogenannten adaptogenen Pflanzen, die dem Organismus helfen können, sich erhöhten, körperlichen und emotionalen Stresssituationen besser anzupassen.
Inhaltsstoffe: Inulin (45%), Schleime, ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe
Wirkung: antimikrobiell, schwermetallausleitend, harntreibend, blutzuckersenkend
Anwendungsgebiete: Akne, Psoriasis, Entzündungen, Infekte, Diabetes, Burnout

Pflanzen, die unser Immunsystem KNOSPEN UND ERBLÜHEN LASSEN

Alle essbaren Knospen unserer Sträucher und Bäume sind prallgefüllt mit gesundheitsfördernden Wirkstoffen, vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Eine pflanzliche Vitaminbombe, die hervorragend in Form von Tinkturen konserviert werden kann (Gemmomazerate). Bereits in



kleinsten Mengen wirken Knospen oder Präparate daraus überaus kräftigend und katalytisch, das heißt, sie regen körpereigene Prozesse, wie Stoffwechsel, Kreislauf und Immunsystem an.

Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)

Das Universaltalent unter den Knospen sollte in keiner pflanzlichen Hausapotheke fehlen. Sie dient als Erste-Hilfe-Mittel bei allen Infekten und Schmerzzuständen. Ihre cortisonähnliche Wirkung kann vor allem Allergien und chronische Erkrankungen lindern.

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Pflanzensäuren, Flavonoide, äth. Öle, Vitamine, Mineralstoffe

Wirkung: antiviral, abschwellend, entzündungshemmend, schmerzstillend

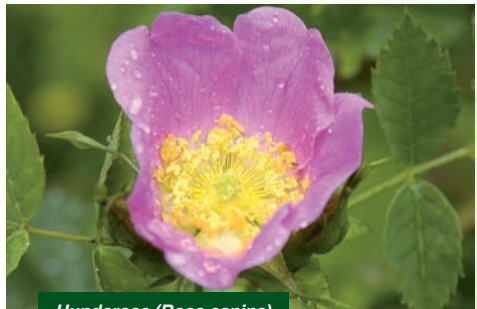
Anwendungsgebiete: Infekte, Entzündungen, Schnupfen, Allergien, Schmerzen

Hundsrose (*Rosa canina*)

Die Früchte (Hagebutten) der edelsten aller Blumen sind besonders reich an Vitamin C. Als Tee oder Mus genossen, schützen sie vor allem unsere Kinder vor Erkältungen und grippalen Infekten.

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, ätherische Öle, Vitamine
Wirkung: antiviral, entzündungshemmend, schmerzstillend, schleimhautschützend- und regenerierend

Anwendungsgebiete: Infekte, Rachenentzündung, Schmerzen, Erkältungsprophylaxe



Hundsrose (*Rosa canina*)

Pflanzen, die unser Immunsystem FRÖHLICH STIMMEN

Eine weitere Ursache für eine erhöhte Infektanfälligkeit kann eine schwache Milz sein. Das in unserer modernen, westlichen Medizin wenig beachtete Organ spielt eine wesentliche Rolle in unserem Abwehrsystem. Die Milz liebt die Wärme, vor allem das warme Frühstück. Für unsere Hl. Hildegard von Bingen (1098-1179) war sie Sitz der Fröhlichkeit. Milzstärkende Pflanzen zählen zu den sogenannten Fröhlichmachern in ihrer Ernährung. Sie vertrieben krankmachende Schwermütigkeit und weckten die Lebensgeister – eine gute Voraussetzung für ein gut funktionierendes Immunsystem.

Esskastanie (*Castanea sativa*)

Die nährstoffreiche „Kartoffel des Mittelalters“ darf in Ihrer Herbstküche häufig am Speiseplan stehen. Ob geröstet, gekocht, im Ganzen oder als Brei, die Maroni wärmt und stärkt uns von innen heraus und bereitet unser Immunsystem optimal auf die kalte Winterszeit vor.

Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate, Flavonoide, Proteine, Gerbstoffe

Wirkung: milzstärkend, allgemein kräftigend

Anwendungsgebiete: Milzschwäche

Hirschzungenfarn (*Asplenium scolopendrium*)

Das Anti-Aging-Mittel in der Zeit der Hildegard von Bingen, in Wein gekocht, mit Gewürzen und Honig verfeinert, verbessert den Lymphfluss, stärkt die Organe, vor allem Lunge, Leber und Milz. Dieser heilkräftige Farn ist streng



Esskastanie (*Castanea sativa*)

geschützt, gedeiht aber ausgezeichnet im eigenen Garten.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe, Aminosäuren, Stärke

Wirkung: schleimlösend, hustenlindernd, entzündungshemmend, wundheilend

Anwendungsgebiete: Milzschwäche, Infekte, Bronchitis, Verdauungsbeschwerden

Alle die genannten Pflanzen sind bei uns in der Apotheke in Tropfen-Form erhältlich. Diese können sowohl bei Erwachsenen als auch für Kinder angewendet werden.

Einnahmeempfehlung:

Erwachsener: 3x tgl. 15 Tropfen

Kinder: 3x tgl. Lebensjahre in Tropfen,

z. B.: das Kind ist 7 Jahre alt; 3x tgl. 7 Tropfen

Bei Fragen zu diesem Thema stehen wir Ihnen gern mit einer Beratung an der Tara zur Verfügung.

Nun bleibt mir nichts anderes übrig, als euch ein **florierendes** Immunsystem und damit einen entspannten Herbst und eine vitale Winterzeit zu wünschen.

Eure Sandra



Hirschzungenfarn (*Asplenium scolopendrium*)



Maria

CHILI CON CARNE

mit grünen Bohnen

Zutaten für 8 Portionen:

1 Stk.	Chilischote
800 g	Faschiertes
1 Stk.	grüner Paprika
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 Dose	Mais (ca. 300 g)
2 EL	Paprikapulver
200 ml	Rindsuppe
ca.400 g	Grüne Bohnen
1 Stk.	roter Paprika
1 TL	Thymian
1 Dose	Tomaten (ca. 400 g)
1 Dose	weiße Bohnen (ca. 400 g)
2 Stk.	Zwiebeln
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 Schuss	Öl

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken, Paprika und Chili klein würfeln. Faschiertes in mehreren Etappen in Öl anbraten.
2. Zwiebel und Knoblauch hell anrösten, Paprika zugeben und mitrösten. Fleisch zugeben, Paprikapulver einrühren, mit Suppe und Dosentomaten aufgießen.
3. Mit Chili, Salz, Pfeffer und Thymian würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Zuletzt Mais und Bohnen zufügen und mitkochen, bis die Bohnen gar sind.

Chili con Carne

Rindfleisch weist Eisen, Zink, Selen und Vitamin A auf. Allesamt sind sie essentiell für ein intaktes Immunsystem sowie für zahlreiche Körpervorgänge wie zum Beispiel die Blutbildung oder dem Abbau von oxidativem Stress.

Neben dem Fleisch enthält Chili con Carne auch verschiedene Gemüsesorten, welche natürlich im Allgemeinen eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen beinhalten. Besonders hervorheben möchte ich – als Herbstgemüse – die grünen Bohnen. Sie weisen Vitamin B, Vitamin C, Beta-Carotin, Zink, Eisen, Magnesium, Calcium, Phosphor und vieles mehr auf.

Außerdem sind sie reich an Ballaststoffen, welche die Verdauung in Schwung bringen.

Unser
TIPP

ES LOHNT SICH, DIE GERICHTE AUSZUPROBIEREN, denn sie schmecken nicht nur lecker, sondern enthalten auch eine Vielzahl an Nährstoffen.



MEIN
BAUCHGEFÜHL
SAGT:

GESUNDHEIT
BEGINNT IM DARM.



ICH VERTRAUE MEINEM BAUCHGEFÜHL: OPTIFIBRE®

www.optifibre.at

EMPFOHLEN BEI
**VERSTOPFUNG,
DURCHFALL, REIZDARM**

- ✓ 100% pflanzlich
- ✓ Einfach anzuwenden
- ✓ Geschmacksneutral
- ✓ Bestens geeignet für Schwangere, Stillende und Kinder ab 3 Jahren



**20
JAHRE**

TESTEN SIE DIE **NR.1***
IN IHRER APOTHEKE!

*Meistgekauftes pflanzliches Präparat für Darmgesundheit (Quelle: IQVIA OTC Ofttake, Markt Darmgesundheit in Wert und Menge 2017)



Maria



Zutaten für 4 Portionen:

5 Stk	Kartoffeln
150 g	Mehl
4 EL	Grieß
400 g	Maroni
100 g	Semmelbrösel

MARONI-KNÖDEL

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in einem Topf ca. 20 Minuten gar kochen und anschließend schälen. Diese dann zusammen mit etwa 2/3 der Maronen vermengen und zerdrücken.
2. Mit Grieß und Mehl mischen und alles gut durchrühren. Die restlichen Maronen klein hacken und unter den Teig heben.
3. Aus dem Teig gleichgroße Knödel formen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Knödel bei mittlerer Hitze für 25 Minuten gar kochen lassen.
4. Die Semmelbrösel in einer Pfanne anrösten (ohne Öl) und die fertigen Knödel darin wälzen.
5. Nach Belieben mit Eis oder Kompott servieren.

Maroni

Maroni enthalten hochwertiges Eiweiß, welches wichtig für den Muskelaufbau und zahlreiche andere Vorgänge ist. Ebenfalls sind sie reich an verschiedenen Mineralstoffen wie zum Beispiel Kalium, Calcium und Magnesium. Diese Mineralstoffe sorgen für einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt im Körper.

Die enthaltenen Vitamine E, C und Provitamin A unterstützen den Zellschutz. Die B-Vitamine der Maroni tragen zu einer guten Leistungsfähigkeit und einem gesunden Abwehrsystem im Alltag bei. Zudem haben Maroni die Eigenschaft, dass sie den Körper von innen heraus wärmen und die Milz stärken, welche ein wichtiges Körperorgan ist, aber oft vergessen wird.

Viel Spaß und gutes Gelingen beim Kochen!

Einen schönen Herbst
Wünscht euch

Maria



Wir basteln diesmal lustige, bunte Vögel



Christine

Dazu brauchen wir:

- buntes Geschenkpapier
- Schnur
- 10 bunte Holzperlen und Federn
- Schere, Zick-Zack-Schere, Kleber, Tixo, Papier für den Schnabel
- 1 Glas mit ca. 10 cm Durchmesser und 1 Glas mit 5 cm
- schwarzer Filzstift

Zuerst zeichnen wir auf das Geschenkpapier mit den Gläsern einen kleinen und einen großen Kreis und schneiden diese mit der Zick-Zack-Schere aus. Beide Kreise werden in der Mitte gefaltet und der kleine Kreis wird auch durchgeschnitten, das werden die Flügel. Jetzt nehmen wir den großen Kreis und kleben die Federn unterhalb der Faltlinie (Rand) mit einem Klebestreifen fest. Nun werden auf der Schnur 10 Holzperlen aufgefädelt und an den Enden machen wir einen Knoten. Die Perlen teilen und zu den Knoten schieben, das sind die

Füße. Nun kleben wir die Füße am unteren Teil des Papiers an der Mitte fest. Jetzt schneiden wir uns einen Schnabel aus und kleben ihn an. Danach eine Seite mit Kleber bestreichen und den Körper zusammenkleben. Nun werden noch links und rechts die Flügel angeklebt und Augen aufgemalt. Damit du sie auch aufhängen kannst, mach noch ein Loch. Jetzt nur noch die Schur durch das Loch und einen Knoten darauf, schon sind wir fertig.

Viel Spaß beim Nachmachen!
Eure Christine

Gewinnspiel...

Eure Vögel werden von uns fotografiert und ausgelost.

Jedes Kind bekommt eine kleine Überraschung, das Gewinnerkind natürlich eine größere.

Gewinn:
**EINE
ÜBERRA-
SCHUNG**

**HEILINGER
LUKAS**
ist der Gewinner
unseres letzten
Bastelgewinnspiels





EIN BILD SAGT MEHR ALS TAUSEND WORTE.

Aus dem Sommer sind wir nun erholt und entspannt zurück gekommen, jeder von uns hat ein Reisefoto mitgenommen. Viele schöne Orte haben wir gesehen, verschiedene Städte, Inseln, Meer und auch Seen.

Das schöne Wetter haben wir genossen, bekommen haben wir auch Sommersprossen. Ob lange oder kurze Reisen, zum Essen gab's immer gute Speisen.

Mit neu getankter Energie können wir wieder durchstarten und euch super beraten.



Apotheke zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger

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

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



EXKLUSIVE 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