

AUSGABE 13 | SOMMER 2020

G'SUND in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

Apotheke
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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



Herzlichen Dank!



Mag. Birgit Bitzinger

Plötzlich ist alles anders ...

Noch Anfang des Jahres hätte niemand gedacht, dass es zu so einschneidenden Veränderungen unseres gewohnten Alltags kommen könnte. – Ein Virus. Das einen Lockdown erfordert. Nur die Grundversorgung ist vorhanden, und dies nur unter eingehaltenen Sicherheitsmaßnahmen.

Selbst zu Redaktionsschluss ist noch nicht absehbar, wann wir wieder uneingeschränkt den Freuden unseres Lebens nachgehen können, ob wir wieder auf Urlaub fliegen können,... – wie es vor wenigen Wochen noch selbstverständlich war.

Bald wird eine Zeit des Aufbruchs kommen. Wir werden aus der Situation lernen und gestärkt mit einer positiven Neugestaltung beginnen. Was wir auf jeden Fall aus dieser außergewöhnlichen Zeit mitnehmen sollten: Noch mehr unser Leben zu genießen und vor allem die Gesellschaft lieber Menschen zu schätzen wissen.

VIELEN DANK AN EUCH, LIEBE KUND*INNEN, dass ihr zu einem reibungslosen Ablauf beigetragen habt. Ohne eure Mithilfe wäre die Situation für uns nicht zu bewältigen gewesen.

Auf diesem Weg möchte ich auch die Chance ergreifen und ein **RIESEN-GROSSES DANKESCHÖN AN MEINE MITARBEITER*INNEN** aussprechen. Für euren unermüdlichen, großartigen Einsatz, eure Loyalität, sowie eure Zuverlässigkeit in dieser schwierigen Zeit. Ihr seid einfach die Allerallerbesten!! Vielen herzlichen Dank!

Bleibt alle gesund!
Herzlichst Eure Apothekerin Birgit Bitzinger und das Team der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl



Theresa

Sommer, Sonne, Sonnenbrand!



Endlich Sommer! Sonne tanken, ab ins Pool, Meer oder in den See und einfach das Leben genießen. Allerdings wer sich zu viel der Sonne ohne Schutz aussetzt, mutet der eigenen Haut einiges zu. Leicht kommt es zu einem Sonnenbrand. Die Haut rötet sich, schmerzt, brennt, juckt, fühlt sich heiß an und ist äußerst schmerzempfindlich – ein unangenehmer Sommernebeneffekt.

Sonnenbrand, die Haut verzeiht nichts! Wird die Haut jahrelang UV-Strahlen ausgesetzt, bleibt dies nicht ohne Effekt. Sie altert schneller, Falten und Altersflecken bilden sich. Außerdem merkt sich die Haut jeden Sonnenbrand. Unter anderem steigt dadurch das Risiko für Hautkrebs.

Hier ein paar Tipps um einen Sonnenbrand vorzubeugen!

Mittagssonne meiden
Grundsätzlich gilt die Sonne dann zu meiden, wenn sie am höchsten steht. Das ist überall unterschiedlich, aber zwischen 11 Uhr vormittags bis 15 Uhr nachmittags ist die Sonne am stärksten. Daher entweder ab in den Schatten, oder sogar noch besser in das Hotelzimmer.

Vorsicht am Meer
Reflexion verstärkt die UV-Strahlung. Heller Sand reflektiert laut Experten 25% der Strah-

len. Wasser reflektiert hingegen wenig. Doch durch den weiten Horizont am Meer wirken die UV-Strahlen aus dem gesamten Himmelsgewölbe ein. Daher sollte man sich besonders mit einem hohen UV-Schutz 50LSF eincremen und bei ganz empfindlicher Haut ein T-Shirt tragen und nicht in der prallen Sonne liegen.

UV-Strahlung bei Bewölkung nicht unterschätzen

Wolken können die UV-Strahlung abschwächen, allerdings nur, wenn der Himmel komplett bedeckt ist. Eine dünne Wolkenschicht hält die Strahlung kaum ab. Ist es wechselnd bewölkt, kann sie sogar etwas zunehmen. Viele Menschen unterschätzen die Stärke der ultravioletten Strahlung. Ein typisches Beispiel: am Meer – der Wind kühlt die Haut und ihr habt das Gefühl, die Sonne strahlt weniger stark.

Kleidung schirmt UV-Strahlen ab
Haltet ihr euch in der Sonne auf, sollte die Haut mit Kleidung geschützt sein. An den Stellen, die häufig der Sonne ausgesetzt sind, baut die Haut – je nach Hauttyp – zwar einen gewissen Eigenschutz auf, indem sie mehr oder weniger braun wird und eine dickere Hornschicht bildet. Doch verlässlich ist der nicht. Je dichter die Kleidung gewebt ist, desto besser schirmt sie die UV-Strahlen ab. Auch einen Hut oder zumindest eine Kappe sollte man nicht vergessen, eine Sonnenbrille mit breiten Bügeln schirmt noch zusätzlich ab.

Sonnencreme, ein sehr wichtiges Utensil
Natürlich darf man nicht auf eine Sonnencreme verzichten, um die Haut am besten zu schützen. Ganz wichtig ein hoher Faktor. Nicht nur im Urlaub, auch bei uns zu Hause nimmt die UV-Strahlung immer weiter zu und ein 25-30 LSF schützt oft zu wenig. Natürlich ist es auch abhängig vom Hauttyp. Jedoch macht man mit einem 50LSF keinen Fehler. Man wird deswegen nicht weniger braun, sondern einfach nicht so schnell, riskiert dafür aber keinen Sonnenbrand. Wichtig ist auch das Nachcremen. Auch wenn der Sonnenschutz wasserfest ist, sollte man ihn immer nach dem Wasser gut nachcremen. Ganz wichtig: Ohren und Nase nicht vergessen!

Die Haut auch von innen heraus schützen
Bei einer sonnenempfindlichen Haut sollte man vorbeugend mit Carotin E einen Schutz aufbauen. Diese Nährstoffe bereiten die Haut auf die Sonne vor, so kann sie die UV-Strahlen besser bewältigen. Die Einnahme am besten 1-3 Monate vor dem Sommer oder dem Reiseantritt beginnen. So kann sich die Haut schon auf den Urlaub freuen. Falls der Sonnenbrand trotzdem zuschlägt. Mit kühlendem, heilendem Spray oder Gel mehrmals am Tag behandeln.

Ich wünsche euch einen sonnenbrandfreien Sommer.

Eure Theresa

Reiseimpfungen

ich packe meinen Koffer und nehme mit ...



Simona

Empfehlenswerte Reiseimpfungen und was man beachten sollte

Eine gute Vorbereitung ist vor allem bei Auslandsreisen wichtig. Gerade Impfungen sind eine gute Möglichkeit, um bestimmten Krankheiten vorzubeugen.

Die Auswahl der Reiseimpfungen hängt natürlich vom Reiseziel ab. Es gibt jedoch ein paar grundsätzliche Empfehlungen, die bei keiner Reise fehlen sollten. Für einen optimalen Schutz sollten die erfolgten Impfungen bis zu einem Monat vor Abreise abgeschlossen sein. Daher ist eine gute Planung wichtig, auch für's nächste Jahr!

In erster Linie sollte man seinen Impfpass kontrollieren und alle nötigen Impfungen, die laut österreichischem Impfplan empfohlen sind, auffrischen. Hierbei sind besonders hervorzuheben:

- **Polio/ Diphtherie/ Tetanus**
- **Hepatitis B**

Basisreiseimpfungen sind:

- **Thyphus:** Steht als Schluckimpfung (3 Tage hintereinander) und als einmalige Stichimpfung zur Verfügung. Ein 70%-iger Schutz besteht bereits eine Woche nach der dritten Impfung, der Schutz hält ungefähr drei Jahre an.
- **Hepatitis A:** Diese Impfung muss zweimal im Abstand von 6 bis 12 Monaten gegeben werden. Hierbei ist zu beachten, dass beide Impfungen mindestens 3 Wochen vor der Abreise abgeschlossen sein sollten, damit schon bei der Ankunft ein sicherer Schutz gegen die Krankheit besteht.

Und hier noch ein paar wichtige spezielle Reiseimpfungen, je nach Reisegebiet:

- **Gelbfieber:** Ein annähernd 100%-iger Schutz beginnt erst ein Monat nach der einmaligen Impfung und hält mindestens 10 Jahre an. Geimpft wird nur an bestimmten Impfstellen.
- **Cholera:** Diese ist als Schluckimpfung erhältlich, welche zweimal im Abstand von

1 bis 6 Wochen verabreicht wird. Ein 90%iger Schutz ist zwei Tage nach der zweiten Impfung zu erwarten und hält mindestens 6 Monate an.

- **Japan-B-Encephalitis:** ist eine dreiteilige Impfung. Ein fast 100%-iger Schutz besteht nach der dritten Impfung und muss nach zwei Jahren wieder aufgefrischt werden.
- Aber die wohl wichtigste „Reiseimpfung“ für den heurigen Österreichurlaub ist die **FSME-Impfung!** Die Grundimmunisierung erfolgt mittels dreimaliger Impfung innerhalb eines Jahres. Die erste Auffrischung sollte nach drei Jahren erfolgen. Danach sollte alle fünf Jahre aufgefrischt werden!

Wenn ihr detaillierte Informationen möchtet oder ein spezielles Reiseziel bereits im Auge habt, kommt gerne zu einer Impfberatung in der Apotheke vorbei!

Damit wir mehr Zeit haben, empfehle ich, vorab einen Termin zu vereinbaren, in dem das geplante Reiseziel bekannt gemacht wird. Ideal wäre es, wenn ihr euren Impfpass mitnehmt!

Eure Simona





Theresa

Pflege

nach der Sonne

Der Sommer ist einfach die schönste Zeit des Jahres. Man kann so vieles unternehmen, in der Sonne faulenzen und einfach die Wärme genießen. Für die Seele ist Sonne Erholung pur, für die Haut aber nicht. Eine Pflege nach dem Sonnenbad ist deshalb Pflicht.

Genauso wichtig wie der Sonnenschutz vor dem Sonnen, ist auch die Pflege nach dem Sonnenbad. Beim Bräunen besteht nicht nur die Gefahr eines Sonnenbrandes, es kann die Haut auch trocken und spröde machen. Durch Schweiß, Chlor- oder Salzwasser kann das noch verstärkt werden. Lasse der strapazierten Haut nach dem Bad in der Sonne, also unbedingt eine Extra-Portion Pflege zukommen und hilf ihr, sich besser zu regenerieren.

Nicht vergessen: Creme dich vor dem Sonnenbad gründlich mit einem Lichtschutzfaktor ein, um die Haut vor einem Sonnenbrand zu schützen. Denn ein Sonnenbrand erhöht nicht

nur das Hautkrebsrisiko, sondern strapaziert die Haut zusätzlich. Trockene, juckende Stellen und Knitterfältchen können die Folge sein. Natürlich sollte man beim Sonnenschutz auch auf die Textur je nach Hauttyp achten, um der Haut auch während des Sonnenbades die richtige Versorgung zu geben.

Ab unter die Dusche!

Nach einem Tag in der Sonne ist der Gang unter die Dusche ein guter erster Schritt. Denn es ist sinnvoll, die Haut von Sand, Creme, Salz- oder Chlorwasser zu befreien. Die Dusche soll am besten lauwarm sein, da kaltes Wasser für Haut und Kreislauf ein Schock sein kann. Um die strapazierte Haut nicht noch weiter zu reizen, empfiehlt sich ein mildes Duschgel oder eine Duschcreme.

Danach mit dem Handtuch nur abtupfen, da durch das kräftige Rubbeln die Haut noch mehr gereizt wird. Nach einem Sonnenbad auf keinen Fall ein Körperpeeling durchführen. Generell würde ich einmal vor dem Sommer ein Peeling machen und dann erst wieder, wenn die Badesaison vorbei ist. Da sich durch das Peeling die Haut nicht richtig erholen und den eigenen Schutz geben kann.

Cremen, cremen, cremen!

Da die Sonne die Haut austrocknet, ist die Versorgung mit Feuchtigkeit nach einem ausgiebigen Sonnenbad sehr wichtig. Ideal ist eine

feuchtigkeitsspendende After Sun-Lotion, die unsere Haut gut versorgt. Am besten eine mit wenig oder ohne Duftstoffe, um nicht noch zusätzlich zu reizen. Aber Vorsicht, in diesem Fall ist nicht mehr ist mehr, sondern trage die Lotion lediglich dünn auf, damit die Haut atmen kann.

Pflege-Kick für die Haare!

Genauso wie die Haut benötigen auch unsere Haare und die Kopfhaut Pflege nach einem heißen Sommertag, da sie vom Meerwasser, Chlor und Schweiß spröde, strubbelig und trocken werden. Die Haare mit lauwarmen Wasser spülen, ein mildes, feuchtigkeitsspendendes Shampoo sanft einmassieren und sorgfältig auswaschen. Wichtig an Tagen, die man wirklich immer am Pool oder Meer verbringt, auch Balsam oder noch besser eine Haarmaske verwenden, um dem Haar eine Extra-Portion Feuchtigkeit zu zuführen. Wenn möglich die Haare am besten Lufttrocknen lassen oder mit der niedrigsten Stufe föhnen.

Pflege nach dem Sonnenbad von innen

Die ideale Pflege für sonnengestresste Haut besteht aus der Kombination von äußerer und innerer Versorgung. Verschiedene Nährstoffe wie Biotin, Zink, Hyaluronsäure und Carotin E versorgen deine Haut, um sich besser vor dem Sonnenlicht zu schützen und zu erholen. Vor allem viel Wasser oder ungesüßte Tees trinken. Ebenfalls gut: wasserhaltiges Obst und Gemüse wie Wassermelone oder Gurke. Das ist gesund und erfrischt in der Hitze.

Somit wünsche ich euch und eurer Haut einen unbeschwerten Sommer. Genießt ihn in vollen Zügen.

Eure Theresa



Cetaphil® Sun Daylong™ After Sun Repair

Beruhigende Liposomale Lotion, 100ml

**Kühlende Pflege für sonnenbeanspruchte Haut
mit 5-fach Feuchtigkeitskomplex.**

- Sorgt für ein beruhigtes Hautgefühl bei sonnenbeanspruchter Haut
- Feuchtigkeitsspendend mit Vitamin E, Dexpanthenol und Glycerin
- Leichte, kühlende Lotion
- Sheabutter und Phytosqualan stärken die angegriffene Barrierefunktion
- Dermatologisch getestet





Theresa

Baby's erster Sommer

Wenn die Tage wärmer werden, ist es endlich wieder Zeit für Planschbecken im Garten, leichte Bekleidung und nackte Füßchen. Damit du und dein Baby den ersten Sommer in vollen Zügen genießen könnt, ein paar Tipps worauf man achten sollte:

Meide Sonnenbäder zwischen 11-15 Uhr
Zu dieser Zeit ist nämlich die UV-Strahlendosis am höchsten und es sind auch die heißesten Stunden des Tages. Darum am besten mit dem Kind im angenehmen kühlen Haus oder im kühlen Schatten bleiben.

Sonnenmilch, Sommermütze und leichte Bekleidung sind unverzichtbar
Wichtig ist, dass du darauf achtest, dass dein Baby vor der Sonne geschützt ist. Eine geeignete Sonnenmilch für Säuglinge und die richtige Bekleidung wie ein Body und ein Sonnenhütchen schützen die empfindliche Baby-Haut und die Ohren. Achte außerdem darauf, dass das Baby im Kinderwagen im Schatten liegt.

Dein Baby sollte ausreichend trinken
Genau wie wir Erwachsenen bekommen Babys an wärmeren Tagen öfter Durst. Entweder melden sie sich dann von alleine oder du bietest deinem Baby einfach vermehrt etwas zu trinken an. Doch egal, wie hoch die Temperaturen sind, die Getränke für dein Baby sollten immer mindestens lauwarm sein. Wenn du stillst, solltest du ebenfalls

ausreichend Wasser trinken, um auch deinen Wasseraushalt aufrecht zu halten

Achte auf die richtige Temperatur im Kinderwagen
Im Sommer reicht es, auf die Matratze ein Windeltuch zu legen. Die Decke sollte leicht und atmungsaktiv sein, sodass keine Stauwärme entsteht. Der Kinderwagen sollte nicht komplett abgedeckt sein, damit sich die Hitze nicht direkt staut.

Wähle nachts einen leichten Schlafsack
Auch nachts reicht es, wenn dein Baby nur einen leichten Body trägt und im leichten Sommer-Schlafsack schläft. Wenn du aber feststellst, dass dein Baby trotz der leichten Kleidung schwitzt, kann man es auch mit einem Baumwolltuch zudecken und auf den Schlafsack verzichten.

Meide Klimaanlage und Zugluft
Kalte Luftströme sind die Hauptursache für eine Erkältung. Sie stehen im starken Kontrast zur warmen, beziehungsweise heißen Außenluft im Sommer. Dadurch wird das Immunsystem deines Babys geschwächt, die Schleimhäute trocknen aus und Erkältungsviren haben es so wesentlich einfacher, die Schleimhäute zu befallen.

Was tun gegen Mücken, Gelsen
Leider sind im Sommer vermehrt Gelsen und Mücken unterwegs. Am besten über den Kin-

derwagen ein Mückenschutznetz geben. Man kann auch mit Teebaumöl oder Citronella lästige Insekten abwehren, aber nie direkt auf die Haut des Babys geben, sondern auf den Kinderwagen sprühen oder auf einem Windeltuch verteilen und das vorhängen. Falls es doch zu einem Stich kommt, gibt es kühlende Gels, die den Juckreiz lindern.

Nach der Sonne
Am besten immer das Kind mit einer leichten, feuchtigkeitsspendenden Creme eincremen oder in einem Aloeveraölbad baden, auch wenn es nicht direkt in der Sonne war, wird die Haut den UV-Strahlen ausgesetzt und kann so leichter austrocknen.

Ich wünsche euch einen wunderschönen, erholsamen ersten Sommer mit eurem Baby.

Eure Theresa

Insektenstiche

... die juckende Plage

Wespe, Biene, Gelse & Co. sind lästige Begleiter den Sommer hindurch. Viele reagieren mit Juckreiz und Rötung darauf. Für manche kann es allerdings zu einer großen Gefahr werden. Juckende, gerötete und geschwellene Stellen kann man mit Insekten-gels lindern. Diese wirken noch besser kühlend, wenn man sie im Kühlschrank lagert.

Ist die allergische Reaktion intensiver, mit starkem Juckreiz, gibt es rezeptfreie Allergiemittel (Antihistaminika), die man anwenden kann. Personen, bei denen eine Allergie gegen Bienengift, Wespengift etc. bekannt ist, sollten immer ihre vom Arzt verordneten Notfallmedikamente dabei haben. Im Fall eines Stiches kann bei betroffenen Personen ein allergischer Schock auftreten. Hals- und Rachenraum können zuschwellen, es droht Erstickungsgefahr. Um dies zu vermeiden, müssen die Notfallmedikamente sofort verabreicht werden. Im Notfall den Notarzt rufen!

Eine Möglichkeit, eine Allergie zu vermindern, wäre eine Hypersensibilisierung. Hierbei versucht der Arzt das Immunsystem mit dem allergischen Stoff in steigenden Dosen zu konfrontieren, so dass es sich an ihn gewöhnt.

Die Homöopathie hat auch etwas gegen den lästigen Piek:

Apis (Bienengift) – rote, ödematöse Schwellung; brennende, stechende Schmerzen

Ledum (Sumpfpfurst) – Infektionen infolge von Stich- oder Bisswunden

Arnika – Schwellungen der Haut
Will man eine natürliche Salbe verwenden, kann man zur Rescue-Creme greifen. Unterwegs kann auch schnell ein Blatt Spitzwegerich die Beschwerden lindern. Hier wird das Blatt einfach zwischen den Fingern zerrieben und auf die Einstichstelle gegeben.

Vorbeugend ist es empfehlenswert, sich mit Insektensprays, so genannten „Repellents“, zu schützen. Hier werden einfach die unbedeckten Körperstellen mit dem Spray



besprüht. Diese Sprays enthalten ätherische Öle wie Lavendel, Citronella oder auch chemische Wirkstoffe. Reine ätherische Öle wie Lavendel- und Pfefferminzöl können auch pur auf die Einstichstelle aufgetragen werden.

Hausmittel:

- In eine ½ Zitrone Gewürznelken stecken und aufstellen – das vertreibt Insekten
- Einstichstelle sofort kühlen
- Apfelessig auftragen – kühlt und lindert, hilft Gift schneller abzubauen
- Frische Zwiebel, Knoblauch oder Zitrone auf Stichstelle legen
- Keine offenen Gläser herumstehen lassen oder nur verschlossene Trinkbecher verwenden
- Achtung: Speisen, Limonaden, etc. locken Insekten an!

Ich wünsche euch einen schönen Sommer!
Eure Eva





Theresa



Wundversorgung

Das warme Wetter lockt wieder alle nach draußen. In den Garten, auf den Spielplatz, in die Berge ... Leider kann es da schnell zu kleinen Verletzungen wie Schnitt- und Schürfwunden kommen. Selbst die kleinste Verletzung sollte man gut versorgen, schließlich soll die Haut anschließend wieder schön, unversehrt und nabenfrei sein.

Schnitt- oder Schürfwunde

- Bei jeder Wunde ist das allererste und wichtigste die richtige Reinigung bzw. Desinfektion. Verwende dafür ein Desinfektionsspray oder eine Desinfektionslösung und säubere die Wunde mit einer Kompresse. Sollte die Wunde stark bluten, stoppt ihr sie am besten, in dem ihr mit einer Kompresse Druck auf die Wunde ausübt. Erst wenn die Blutung gestoppt ist, vorsichtig die Wunde reinigen.
- Nachdem man die Wunde gesäubert hat, empfiehlt sich eine Heilsalbe oder ein Wund-

gel, das man gut auf der Wunde verteilt. Durch den Feuchtigkeitsfilm, den eine Salbe oder ein Gel abgibt, kann sich das Gewebe schneller und besser regenerieren. Das Austrocknen einer Wunde sollte man vermeiden, da die Kruste wieder aufplatzen kann, die Wundheilung von vorne beginnt und die Gefahr einer bleibenden Narbe höher ist.

- Bei einer Schürfwunde je nach Größe mit einem atmungsaktiven Pflaster abkleben, dabei auf mögliche Pflasterallergien achten. Bei einer vorhandenen Allergie oder einer dünnen Haut empfiehlt sich ein Pflaster ohne den gewöhnlichen Kleber.
- Bei einer Schnittwunde empfehlen sich



die sogenannten Stripes. Diese kann man nach dem Säubern und wenn die Blutung gestillt ist, direkt über die Wunde geben. Am besten von jemandem helfen lassen. Die Schnittwunde leicht zusammendrücken und die Stripes quer über die Wunde geben, damit der Schnitt schneller verheilt. Dann mit einem Pflaster schützen.

- Natürlich kann man bei größeren Wunden wo ein Pflaster nicht ausreichen würde, entweder ein salbenge tränktes Gitter oder eine nicht verklebende Kompresse und einen Verband verwenden. Die Kompresse sollte immer größer als die Verletzung sein. Die Wunde wird genau wie oben genannt versorgt und dann verbunden.
- Generell bei größeren Wunden mit Steinen oder Schmutz, den man nicht selbst rausbekommt oder bei Schnittwunden, die genäht oder geklebt werden müssen, einen Arzt aufsuchen. Auch bei Wunden, die sich entzünden oder wenn eine Eiterbildung stattfindet unbedingt von einem Arzt anschauen lassen.

Ich wünsche euch einen unfall- und verletzungs-freien, schönen Sommer. Bei Fragen stehen wir euch in der Apotheke gerne zur Verfügung.

Eure Theresa



Unser Plus

- breites antiseptisches Wirkungsspektrum
- schneller Wirkungseintritt ab 30 Sekunden
- gute Haut- und Schleimhautverträglichkeit
- für Säuglinge/Neugeborene geeignet
- Anwendung in der Schwangerschaft
- schmerzfreie und farblose Anwendung





Mag. Birgit Bitzinger

Eure persönliche Notfall-Apotheke

für Zuhause Unsere Empfehlungen von A-Z

Oft passiert es am Wochenende: Plötzlich tritt eine Erkältung auf. Oder man verbrennt sich die Finger im heißen Backrohr. Man verletzt sich bei der Gartenarbeit. Oder man hat das nasse Badezeug nicht gewechselt und die Blase ist sofort beleidigt. – Deshalb ist es gut, wenn man sich für solche Notfälle schon vorab rüstet und hilfreiche Mittelchen zu Hause hat. Eine gut sortierte Hausapotheke enthält Medikamente, die erst einmal Linderung verschaffen – egal zu welcher Uhrzeit und an welchem Wochentag. Dies schafft ein Gefühl von Sicherheit.

Zumindest 1 Mal im Jahr sollte man einen Blick in seine Notfall-Apotheke machen und den Inhalt auf das Ablaufdatum überprüfen. Abgelaufene Medikamente bringt ihr am besten zur fachgerechten Entsorgung kostenlos in die Apotheke.

Es ist wichtig, dass man die Hausapotheke individuell anpasst: Je nachdem zu welchen Beschwerden man neigt, wie alt die Kinder sind, ob ältere Menschen im Haushalt wohnen, ... Bei der Auswahl der für euch optimalen Ausstattung helfen wir gerne.

Der richtige Aufbewahrungsort für eure Notfall-Apotheke ist ein trockener, kühler Platz, der für Kinder un-

erreichbar sein sollte. Am besten gebt ihr in eure Notfall-Apotheke Medikamente, die ihr schon kennt und von denen ihr wisst, dass ihr sie auch gut vertragt.

ALLERGIE: Antiallergikum, Calcium Brausetabletten, Traganthwurzel- Präparat, Johannisbeer-Spray, Haselstrauch Tropfen, Schüssler Salze 2/3/4/6/8/10, Zink; je nach Beschwerden: Augentropfen, Nasenspray

BLASENENTZÜNDUNG: Preiselbeerpräparate, Blasentee, Bärentrauben Tropfen, Schüssler Salze 3/8/9. Tipp: Viel trinken! Vorbeugend: Nasses Badezeug gegen trockenes wechseln!

CANDIDA INFEKTION (PILZINFEKTION): Goldrute Tropfen, je nach Lokalisation des Pilzes Creme, Stift, Lösung,... zur örtlichen Behandlung

DURCHFALL: Löwenzahn Tropfen, Kohletabletten, darmschleimhautschützende Präparate, Walnuss Tropfen, Darmflora aufbauende Präparate, Elektrolyte.

Tipp: auf Flüssigkeitszufuhr achten! Immer kleine Schlucke trinken! getrocknete Heidelbeeren kauen

ERKÄLTUNG: Johannisbeer-Spray, (Brause)-Tabletten gegen Erkältungen, Vitamin C, Zink

FIEBER: Fieberthermometer, Silberweide Tropfen, Holunderblüten-/Lindenblütentee. leichtes Fieber: Schüssler Salz Nr.3, höheres Fieber: Schüssler Salz Nr.5, Tabletten/ Saft gegen Fieber. Tipp: „Essigpat-scherl“. Hohes Fieber-> Arzt!

GELENKSCHMERZEN: Teufelskralle Tropfen, Lärchenpech-Balsam, entzündungshemmende Creme

HUSTEN: Stiefmütterchen Tropfen (hustenreizlindernd), Haselstrauch Tropfen (schleimlösend, Bronchitis), Hustensaft, Hustentee, Lutschpastillen, Brustsalbe

INSEKTENSTICHE: juckreizstillendes Gel, Lavendelöl. Tipp: Mückensprays vorbeugend als Schutz verwenden. Bienenstich: Apis Globuli bei Röte, Hitze, Schwellung, Schmerz, Ledum Globuli: die Stelle bleibt kühl, juckt.

JUCKREIZ HAUT, HAUTAUS-SCHLAG: Stiefmütterchen Tropfen, Zeder Tropfen, juckreizstillende Creme

KOPFSCHMERZEN: Hundsrose Tropfen, Kopfweh-Tabletten, Schüssler „Heisse 7“, Magnesium, Pfefferminzöl.

LIPPENHERPES/FIEBERBLA-SEN: Fieberblasensalbe, Lippenpflegestift, Lysin Tabletten

MAGENBESCHWERDEN, BLÄ-HUNGEN: pflanzliche Magentropfen, Engelwurz Tropfen, Meisterwurz Tropfen, Hirschzunge Tropfen, Käsepappeltee, Magentee, Nux vomica Globuli

NASE: SCHNUPFEN: Meersalz Nasenspray, abschwellendes



Stopp das Jucken, nicht das

Abenteuer!

Nasenspray, Johannisbeer-Spray, pflanzliche Tropfen/ Tabletten zum Einnehmen, Zink, Inhalation-Salz, ätherische Öle, Brustbalsam

OHRENSCHMERZEN: nach dem Schwimmen/Tauchen/Baden: Ohrentropfen mit Essigsäure und Dexpantenol. Schüssler Salz Nr.3, entzündungshemmende Tabletten. Infolge einer Verkühlung: abschwellendes Nasenspray. Zwiebelwickel. Kinder -> Arzt!

PRELLUNG, ZERRUNG: schmerzstillende, abschwellende Creme, Arnica Globuli, elastische Binden, Wickel mit Schüssler Salze 1/3/5/8/11

QUÄLENDE SCHLAFPROBLEME: Haferstroh Tropfen, Silberlinde Tropfen, Baldriantropfen, pflanzliche Schlaftabletten, Schüssler „Heiße 7“, Lavendelöl, Ohropax

REGELBESCHWERDEN: Schüssler „Heiße 7“, Magnesium, Schafgarbentee, Johannisbeer-Spray, Frauenmantel Tropfen, Mönchspfeffer Tropfen, Wärmepflaster, Lavendelöl

SONNENBRAND: kühlendes, feuchtigkeitsspendendes Gel/ Spray, Aloe vera. Tipp: Topfen/ Jogurt auflegen. Vorbeugend: ausreichend hohen Lichtschutzfaktor beim Sonnenschutz wählen! Im Schatten bleiben. Sonnenhut, T-Shirt. Trinken!

TRAUMATA, SCHOCKERLEBNISSSE: Bachblüten Notfalltropfen, Haferstroh Tropfen, Silberlinde Tropfen

UNREINE HAUT: Klettenwurzel Tropfen, Klettenwurzel Creme, Grapefruit Gelcreme

VERBRENNUNGEN: sofort unter kühles (nicht kaltes) Wasser halten! kühlendes, feuchtigkeitsspendendes Gel/Spray, aluminisierter Verbandmull

WUNDENVERLETZUNGEN: Desinfektionsmittel, Wund- und Heilsalbe, Ringelblumensalbe, Arnica Globuli, Verbandmull, Mullbinden, Leukoplast, Pflaster, Wundbenzin, SteriStrip bei klaffenden Wunden, aluminisierter Verbandmull bei Verbrennungen, Pinzette, Schere, Einmalhandschuhe, Kühlkompressen. Blasenpflaster

ZECKEN: Zeckenpinzette, Desinfektionsmittel, Teebaumöl

Weiters sollte man **Telefonnummern für den Notfall:** Feuerwehr 122, Polizei 133, Rettung 144, Vergiftungsinformationszentrale 01/4064343, Hausarzt, Kinderarzt, Ärztefunkdienst 141, sowie eine **Anleitung zur Ersten Hilfe** in die Notfall-Apotheke geben, damit man alles griffbereit hat.

Tipp: Immer den Beipackzettel beim jeweiligen Medikament aufbewahren, damit ihr die Gebrauchsinformation nicht lange suchen müsst!

Sollten gesundheitliche Beschwerden länger andauern, müssen diese unbedingt mit dem Arzt/der Ärztin abgeklärt werden!

Eure Birgit



**lindert Juckreiz
und Hautirritationen** 

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Wirkstoff: Dimetindenmaleat. Stand: März 2020. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH.



Sandra

Unsere Pflanzenwässer

Die sanften Schwestern der ätherischen Öle

Was ist überhaupt ein Pflanzenwasser

Ein Pflanzenwasser, auch als Hydrolat bezeichnet, ist im eigentlichen Sinne das erwünschte Nebenprodukt bei der Gewinnung von ätherischen Ölen durch Wasserdampfdestillation verschiedener Pflanzenteile. Pflanzenwasser enthält neben einer geringen Menge an ätherischen Ölen sämtliche flüchtige und wasserlösliche Inhaltsstoffe der destillierten Pflanze und vereint somit Kräuterheilkunde mit Aromatherapie. In der Wirkung und Anwendung ist das Wasser sanfter als das entsprechende ätherische Öl und somit in den Anwendungsmöglichkeiten breitgefächerter. Die Dosierung ist im Gegensatz zum konzentrierten ätherischen Öl bedeutend einfacher.

Wozu kann man ein Pflanzenwasser verwenden

Hydrolate weisen ein sehr großes Anwendungsspektrum auf. Viele Wässer eignen sich hervorragend zur Herstellung von desinfizierend wirkenden Raumsprays, zum Beduften von Kleiderschränken und Kissen oder als Zugabe zum Bügelwasser. Riesiges Einsatzgebiet ist die Naturkosmetik. Ob als Rasier-, Gesichts- oder Haarwasser oder in eine selbstgemachte Lotion, Creme oder Seife als Wasserphase eingearbeitet. Auch in der Kranken- und Tierpflege haben Hydrolate ihren festen Platz. In der Aromaküche können sie genauso wie das konzentrierte ätherische Öl viele Gerichte geschmacklich aufwerten. Auch die therapeutische Nutzung

erlebt eine Renaissance. Einsatzgebiete sind mit denen des entsprechenden ätherischen Öles vergleichbar, jedoch nicht ident, da in einem Hydrolat auch die wasserlöslichen Inhaltsstoffe enthalten sind. Sämtliche Hydrolate sind miteinander kombinierbar. Bis auf wenige Ausnahmen können alle Hydrolate bedenkenlos bei Kindern, Schwangeren, Stillenden und älteren Menschen angewandt werden.

Einfaches Rezept für eine selbstgemachte Schüttel-Lotion

- 1 Teil beliebiges Pflanzenwasser (z.B. Rose, Orangenblüte)
 - 2 Teile hochwertiges Pflanzenöl (Mandel)
- Alles in ein Sprühfläschchen geben und vor Gebrauch schütteln.

Geschichtliches

Auf einfache Weise wurden bereits im antiken Ägypten, Griechenland und Rom Pflanzenwässer hergestellt. Später wurde die Destillierkunst von den Arabern weiterentwickelt und verbessert. Sehr beliebt war das Pflanzenwasser der Rose, mit dem sogar die Wände der Moscheen gewaschen wurden. Destilliert wurde seit jeher, um primär das Pflanzenwasser zu erhalten, erst später, ab dem 18. Jahrhundert galt das Interesse mehr und mehr den daraus gewonnenen ätherischen Ölen und die Wässer gerieten in Vergessenheit. Heute besinnt man sich wieder der pflegenden und heilenden Wirkung dieser wertvollen Wässer.



Bewährte Pflanzenwässer - Eigenschaften und Anwendung

Hamameliswasser (<i>Hamamelis virginiana</i>)	
Eigenschaften	Anwendung
zusammenziehend, reinigend, entzündungshemmend	als Gesichtswasser für die zu Unreinheiten und Akne neigende Haut, als Kompresse bei Hämorrhoiden, zur Blutstillung

Kornblumenwasser (<i>Cyanus segetum</i>)	
Eigenschaften	Anwendung
antiseptisch, reinigend, lindernd, kühlend	als Kompresse bei gereizten, übermüdeten Augen, als Haarwasser bei schuppender Kopfhaut

Lavendelblütenwasser (<i>Lavandula angustifolia</i>)	
Eigenschaften	Anwendung
beruhigend, desinfizierend, juckreizstillend	als Raumspray zur Beruhigung, bei Schlafstörungen, als Gesichtswasser bei Hautunreinheiten, äußerlich bei Insektenstichen und Sonnenbrand

Orangenblütenwasser (<i>Citrus x aurantium</i>)	
Eigenschaften	Anwendung
keimtötend, beruhigend	als Gesichtswasser bei empfindlicher, gereizter Haut eingesetzt, als Raumspray bei Nervosität und Schlafstörungen

Rosenblütenwasser (<i>Rosa damascena</i> , <i>R. centifolia</i> , <i>R. gallica</i>)	
Eigenschaften	Anwendung
harmonisierend, beruhigend, entzündungshemmend	ideales Gesichtswasser für jeden Hauttyp, vor allem bei empfindlicher Haut, als Raumspray bei Schlafproblemen, bei depressiven Verstimmungen, seelischem Schmerz und Trauer

Eure Sandra



Mitarbeiter im Portrait

Hallo meine Lieben,

seit Oktober 2019 darf ich das Team der Apotheke Kuchl als Pharmazeutin unterstützen! Ich heiße Simona Margarita Mies, bin in Braunau am Inn geboren und in Salzburg groß geworden.

Nach der Matura am Musischen Gymnasium verließ ich Salzburg für einige Jahre, um in Innsbruck Pharmazie zu studieren. Dort faszinierten mich neben meinem Studium vor allem die Berge. Da mein Interesse von Kindheit an der Natur und vor allem den Pflanzen gilt, beschäftigte ich mich in meiner Diplomarbeit mit einem heilsamen Gewächs, das jeder kennt und das derzeit überall sprießt: dem Löwenzahn. Ich durfte erforschen, welche besonderen Wirkstoffe sich vor allem in der Löwenzahnwurzel befinden. Nach meinem Studium kehrte ich wieder nach Salzburg zurück und absolvierte mein Aspirantenjahr in einer in der Stadt Salzburg sehr zentral gelegenen Apotheke am Mirabellplatz. Nach Abschluss meiner Apothekerprüfung bin ich nun im wunderschönen Kuchl gelandet, somit pendle ich jetzt von Salzburg Stadt in meine neue Arbeit, wo ich euch beraten darf.

Schon Anfang letzten Jahres absolvierte ich in Innsbruck ein Impfseminar und stehe daher gerne für Impfberatungen zur Verfügung. Wie bereits erwähnt, gilt meine besondere Leidenschaft den Pflanzen, aber auch der gesunden Ernährung und damit der Vorbeugung sogenannter „Volkskrankheiten“, wie Herzinfarkt, Diabetes und Hypercholesterinämie durch Einnahme von Phytopharmaka und Mikronährstoffen. Zu diesen Themen bilde ich mich regelmäßig in meiner Freizeit weiter und bin nach wie vor gerne in der Natur unterwegs, um die dort wachsenden „Heilmittel“ zu entdecken. Noch in diesem Jahr beginne ich zusätzlich eine Ausbildung zum Thema Mikronährstoffe und bin schon gespannt, was ich euch davon Neues mitgeben kann.

Ich freue mich weiterhin sehr auf inspirierende Kundengespräche mit euch,

Eure Simona



Aranka

Histamin- Unverträglichkeit

Was ist Histamin-Intoleranz?

Die Histamin-Intoleranz ist eine durch den Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Histamingehalt und/oder der im Körper angesammelten hohen Histaminmenge hervorgerufene Symptomgruppe.

Histamin wird zum Teil von unserem Körper produziert, ist aber auch in unseren Lebensmitteln und Speisen beinhaltet.

Es ist einer der wichtigsten Übertragungstoffe bei den allergischen Reaktionen. Als Teil des Schutzes des Immunsystems hat es eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Entzündungen.

Die Freisetzung von Histamin kann durch Krankheitserreger, sowie durch die von diesen ausgelösten Entzündungsreaktionen verursacht werden. Eine niedrige Menge von Histamin kann im Körper in Folge der von ihm als gefährlich oder schädlich identifizierten Reize, z. B. durch Allergene (Getreidearten, Nussarten, Pflanzen, usw.), Stress, einige Medikamente, sowie durch Alkohol und einige Speisen freigesetzt werden.

Histamin wird von dem sich in der Darmwand befindenden Enzym DAO (Diaminooxidase)

abgebaut. Bei den Personen, bei denen eine nicht genügende Menge des Abbauenzym produziert, oder die Produktion von diesem gemindert wird, verursacht der Verzehr von histaminreichen Speisen allergieartige Symptome.

Nicht nur der Mangel an dem Histaminabbauenzym, sondern auch die Lebensmittel, die den Abbau von Histamin verhindern, oder die Freisetzung von Histamin verursachen, sowie Medikamente und Darmerkrankungen können Beschwerden auslösen.

Wann ist Histamin-Intoleranz zu vermuten und wie kann diese bestätigt werden?

Besteht Verdacht auf eine Histamin-Intoleranz, müssen zwei oder mehr der typischen Symptome vorhanden sein, die durch Histamin verursacht und durch histaminfreie Diät oder Medikamente mit Antihistamin-Wirkung verbessert werden. Dann ist es sinnvoll, das Niveau des Histaminabbauenzym (DAO) im Blut zu ermitteln.

Welche Symptome verursacht die Histamin-Intoleranz?

Die Histamin-Intoleranz kann Darm- und Atemwegsbeschwerden verursachen. Es kann Nasenfluss, Schnupfen, Niesen, sowie

Nasen- und Halsjucken auftreten. In schwereren Fällen kann es auch zu Asthmaanfällen kommen. Diese Beschwerden entstehen 1-2 Stunden nach dem Konsum von histaminreichen Lebensmitteln.

Bei den Darmbeschwerden können Bauchkrämpfe, Durchfall, Blähungen und Übelkeit erwähnt werden. Diese können auch 1-2 Stunden nach der Mahlzeit entstehen.

Es kann auch Kopfweh auftreten. Rund um die Augen und im Gesicht können Ödeme entstehen. Die Überempfindlichkeit kann selten Herzklopfen, Schwindel oder Senkung des Blutdruckes verursachen.

Histamin-Intoleranz kann praktisch in jedem Alter vorkommen. Die Symptome sind bei jeder Person anders. Es ist schwer, allgemeine Symptome zu nennen. Die Art der Überempfindlichkeit hängt auch damit zusammen, ob unter der Haut oder im Darm das Niveau des Histaminabbauenzym niedriger ist. Abhängig davon können Haut- oder/und Darmbeschwerden entstehen.

In welcher Verbindung steht die Histamin-Intoleranz zur Ernährung?

Aus den verschiedenen Lebensmitteln wird Histamin durch den Darm aufgenommen. Einige Lebensmittel können einen besonders hohen Histamin-Gehalt haben, bei den anderen ist dieser praktisch unbedeutend. Je mehr gegärt, oder länger gereift ein Lebensmittel ist, desto höher kann er sein.

Lebensmittel mit hohem Histamin-Gehalt:

- Schokolade, Kakao
- Bier, Sekt, Rotwein (je reifer ein Rotwein ist, umso höher ist der Histamin-Gehalt)
- konserviertes Gemüse
- Sauerkraut, saure Gurke
- Tomaten, Ketchup (Pizza kann auch Beschwerden verursachen)
- Essig und essighaltige Lebensmittel (z.B. Senf)
- Fischprodukte, in erster Linie Fischkonserven, Krebs, Schnecken, Muscheln
- geräuchertes Fleisch, Schinken, Wurst
- langgereifter Käse

Es gibt auch Lebensmittel, die den Abbau von Histamin verhindern, oder die Freisetzung von Histamin verursachen:

- Ananas, Papaya, Avocado, Nüsse, Erdnüsse, Cashewnüsse, Spinat

Was können Sie tun, um mit der Histamin-Intoleranz ein angenehmes Leben führen zu können?

- Das Wichtigste ist eine strenge und konsequente histaminfreie Diät. Es ist sinnvoll, die Lebensmittel und Getränke aus der Ernährung zu verbannen, welche den Histaminabbau verhindern. Wenn dies mal nicht möglich ist, zum Beispiel im Restaurant, gibt es die Möglichkeit, dieses Enzym durch Tabletten dem Körper zuzuführen.
- Ebenso sollte man die Einnahme DAO-blockierender Medikamente wie zum Beispiel Acetylcystein (in ACC, Aeromuc, etc.) oder Metoclopramid, sowie auch Diclofenac, Mefenaminsäure, Acetylsalicylsäure, usw., die eine Histaminfreisetzung erhöhen, meiden.
- Die Therapie kann bei Bedarf durch Anihistaminika ergänzt werden.
- Eine Zufuhr der Nährstoffe wie Vitamin C, Zink, B-Vitamine, Magnesium, Calcium, Mangan, Kupfer ist empfehlenswert.
- Die Regenerierung der Darmflora ist mit Hilfe von Probiotika unumgänglich.

Bei weiteren Fragen zu dem Thema stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Alles Gute!
Aranka



Maria

Gefüllte Paprika

Zutaten:

4 Stk. Paprika
2 Stk. Zwiebeln
Salz
Pfeffer
2 EL Öl (Olivenöl)
200g Karotten
1 Stange Lauch
1 Knolle Sellerie
500g Faschiertes (Rind)
200g Käse, gerieben
200ml Wasser
2 EL Tomatenmark

Als Rezept für den Sommer habe ich mir diesmal „Gefüllte Paprika“ ausgesucht, da sie meiner Meinung nach nicht nur lecker schmeckt, sondern auch sehr nährstoffreich ist.

Zubereitung:

- Am Anfang die Auflaufform mit Butter einstreichen und den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Zwiebeln schälen und fein würfelig schneiden. Karotten, Lauch und Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Das Gemüse in Öl 4 Minuten lang dünsten. Wasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 3 Minuten ziehen lassen.
- Paprika waschen und von oben kreisrund den Stiel entfernen, Kerne ausputzen.
- Faschiertes unter das Gemüse mischen, anbraten und Tomatenmark unterrühren. Die Masse gleichmäßig in den Paprikaschoten verteilen. Mit Käse bestreuen und in die Auflaufform stellen.
- Ca. 25 Minuten im Ofen garen lassen.

Die Paprika ist für ihren hohen Vitamin-C-Gehalt bekannt. Vor allem für das Immunsystem spielt Vitamin C eine wichtige Rolle. Ebenso weist Paprika reichlich Kalium, Magnesium und Calcium auf. Dies sind Mineralstoffe, welche relevant für den Energiestoffwechsel sind und den Säure-Basen-Haushalt regulieren.

Auch die Karotte ist reich an diesen drei Nährstoffen. Zudem weist sie einen hohen Gehalt von Carotin, der Vorstufe von Vitamin A, auf. Dieses ist unter anderem wichtig für unsere Sehfähigkeit, aber auch für das Immunsystem und das Zellwachstum. Auch der Eisengehalt der Karotte ist zu erwähnen, genauso wie beim Faschierten. Das Spurenelement ist vor allem für den lebensnotwendigen Sauerstofftransport im Blut verantwortlich.

Also wie ihr seht, lohnt es sich, das Gericht auszuprobieren! Neben dem Geschmackserlebnis wird der Körper auch mit zahlreichen Nährstoffen gestärkt.

Viel Spaß beim Kochen!

Einen schönen und vor allem einen gesunden Sommer wünscht euch **Eure Maria**.



Diesmal basteln wir

leuchtende Glühwürmchen

für die warmen Sommernächte!



Christine

Was ihr dafür braucht:

- Ein kleines Led-Licht (z.B.: Led-Ballonlichter)
- Das Plastik-Ei von einem Kinder Überraschungsei
- Bunte Pfeifenreiniger
- Dünner Basteldraht
- Steckperlen oder sonstige Perlen
- Einen Nagel
- Eine Schere
- Schwarzer Edding-Stift
- Wackelaugen

Dann kann es auch schon los gehen:

- Nehmt die Eier und stecht für die Pfeifenreiniger und die Flügel auf der Oberseite 4 Löcher auf 2 Linien und auf der Unterseite für die Füßchen 6 Löcher. (3 Linien, 2 nebeneinander).
 - Nehmt den Basteldraht und schneidet ein Stück ab. Dann kreiert ihr die Flügelchen mit den Perlen. Verknüpft den Draht, damit ein Flügel entsteht. Danach einfach am Rücken vom Ei befestigen und im Ei zusammendrehen.
 - Nun führt die Pfeifenreiniger (in eurer Wunschgröße) in die Löcher für die Fühler und Beine ein und biegt diese nach Wunsch zurecht.
 - Klebt die Augen auf das Glühwürmchen und malt den Mund auf.
 - Jetzt das Led-Licht in das Ei geben, einschalten und verschließen.
- Fertig sind unsere leuchtenden Glühwürmchen.

Ich wünsche euch ganz viel Spaß beim Nachbasteln!

Eure Christine



Ein Gedicht:

Die Seele baumeln lassen ...

in meiner phantasie seh ich einen regenbogen
in den unbeschreiblich schönsten farben
er hat mich gerade eingeladen
meine seele darin zu baden
ich nehme es von herzen an

und meine seele dankt's mir dann
vereinigt sich im farbenmeer
ich frage mich: was willst du mehr?
lass dich fallen und komm doch mit
auch wenn nur für einen augenblick
fühlst du sie, es ist ein traum
es ist als könntest du auf deine seele schau'n

ich habe sie – die phantasie
ich spüre sie – die leichtigkeit,
ich sehe es – mein glück
mein wohlbefinden – ich habe es zurück

gönn dir eine pause, lehn dich zurück
schau in dich rein und finde dein glück
lass deiner phantasie freien lauf

die farben vom regenbogen warten darauf
ich für meinen teil weiß es zu schätzen
werd mich nicht mehr unnötig abhetzen

werde meine seele nie mehr verletzen
ab heute biete ich ab und an
meiner seele eine reise zum regenbogen an

Quelle: Angelika Malucha



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



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, Adobe Stock, **Gesamtherstellung:** c.i. Werbeagentur GmbH, Kellau 167,
5431 Kuchl, www.ci-werbeagentur.at