

AUSGABE 14 | HERBST 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



LÖSUNGSWORT GEWINNSPIEL:

11.	4.	2.	9.	3.	7.	1.	5.	6.	12.	8.	10.
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----	-----



Apotheke
zum Heiligen Josef KG

Einfach die Fragen mit Hilfe der Artikel in der Zeitung beantworten. Die Buchstaben der grünen Felder eintragen und diesen Gewinnabschnitt mit dem richtigen Lösungswort in der Apotheke zum Hl. Josef in Kuchl abgeben. Der Gewinncoupon wird von 1. September 2020 bis 30. November 2020 angenommen. Die Ziehung findet am 1. Dezember statt. 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

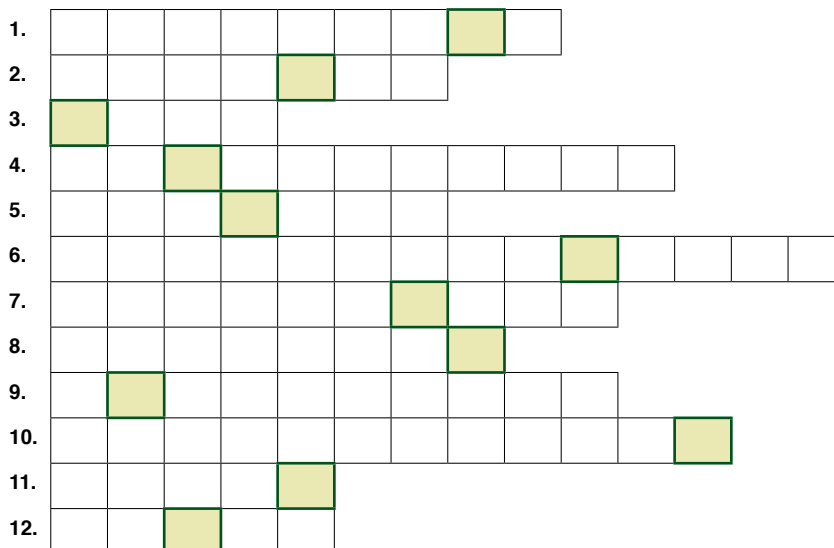
Telefonnummer

Datum, Ort, Unterschrift

G'SUND
in Kuchl

Gewinnspiel

1. Was wird in der aktuellen Zeitung als Bastelidee vorgestellt?
2. Das gesuchte ätherische Öl wird gerne bei Entzündungen im Hals verwendet.
3. Wenn man von fettiger Haut spricht, wird vermehrt ... gebildet.
4. Wobei hat Vitamin D3 eine Funktion?
5. Welches Nahrungsmittel weist Mineralstoffe wie Kalium und Eisen auf?
6. Wie lautet der andere Name für Vitamin D3?
7. Kann Abhilfe verschaffen bei schlaflosen Nächten vor einer Prüfung.
8. Welche Pflanze wirkt neben Arnika noch schmerzlindernd?
9. Dieses ätherische Öl wirkt wissenschaftlich erwiesen angstlösend, sowie nervenentspannend.
10. Ein zu hoher Cholesterinspiegel erhöht das Risiko von Herzinfarkt und...?
11. Wer stellt sich in unserer Herbstausgabe vor?
12. Worauf hat der Kürbis eine wohltuende Wirkung?



Ü=UE
Ö=OE
Ä=AE
ß=SS



Herzliche Gratulation!
Michaela Klabacher
ist die Gewinnerin
unseres letzten Rätsels

Sommer ADE!



Mag. Birgit Bitzinger

Wie habt ihr heuer euren Sommerurlaub verbracht? Habt ihr euch mit einem Buch in euren Garten zurückgezogen? Habt ihr an den Seen in unserem wunderschönen Land entspannt, seid ihr in Österreichs Bergen gewandert? Oder habt ihr euch getraut, in andere Länder zu reisen? Trotz möglicher Quarantäne-Pflicht im Anschluss... Wie es aussieht wird Corona weiterhin unseren Alltag beeinflussen. Die meisten aus unserem Team haben den geplanten Urlaub in die Ferne storniert und sind in diesem Jahr zu Hause geblieben. Wir haben Energie getankt und werden nun voller Elan in die kühlere Jahreszeit starten. Wir haben uns für diese Ausgabe unserer Kundenzeitung Gedanken über den bevorstehenden Herbst gemacht und

werden euch unser Wissen in kompakter Form übermitteln. Für Beratung und weitere Fragen stehen wir euch jederzeit in unserer Apotheke mit Rat und Tat zur Seite.

Wusstet ihr, dass es wichtig ist, bei der Auswahl eurer Gesichtspflege auf euren Hauttyp zu achten? Trockene Haut hat ganz andere Ansprüche an die Pflege als eine normale Haut zum Beispiel. Wie wird unreine Haut wieder glatt und rosig? - Unsere Visagistin und Make-up Stylistin Theresa klärt euch darüber auf.

„Fette sind nicht gesund“ - stimmt das? Unsere Pharmazeutin Aranka erzählt euch Genaueres bezüglich Cholesterinspiegel und wie man Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen kann.

Unsere Kräuterpädagogin Sandra lässt uns diesmal an ihrem großen Heilpflanzen-Wissen teil haben, indem sie über die vielen positiven Wirkungen der Bitterstoffe auf unseren Körper schreibt.

Über die gesundheitlichen Aspekte von Kürbis berichtet euch unsere Nährstoff-PKA Maria, und sie hält auch gleich ein schmackhaftes Rezept damit für euch bereit.

Unsere Christine hat sich wieder etwas Tolles zum Basteln für euch Kinder einfällen lassen. Und wie immer freuen wir uns über die zahlreiche Teilnahme an unserem neuen Gewinnspiel.

Diese und weitere Themen passend zum Herbst könnt ihr diesmal in unserer haus-eigenen Kundenzeitung lesen. Viel Spaß dabei! Genießt den bunten Herbst! Und vor allem: Bleibt gesund! Haltet weiterhin genügend Abstand zu anderen: Ihr wisst ja, der Babyelefant! ;-) Und haltet euch an die Maßnahmen, die die Regierung vorgibt, so dass die Ausbreitung von Corona vermindert werden kann.

**Alles Liebe, herzlichst eure Apothekerin
Birgit Bitzinger und Team.**





Maria

Sicher unterwegs in den Bergen

In den letzten Jahren erfreuen sich die Freizeitaktivitäten Wandern und Bergsteigen immer größerer Beliebtheit. So mancher kann dadurch dem stressigen Alltag entkommen und die Natur in vollen Zügen genießen.

Andererseits kann es auch vorkommen, dass sich der eine oder andere überschätzt. Dem zu Folge kann dies dann zu Unfällen oder Verletzungen führen. Aus diesem Grund ist es wichtig, jede vorgenommene Wanderroute genau zu planen, um sich der Dauer, der Schwierigkeit und auch des benötigten Schuhwerks bewusst zu werden.

Trotzdem erweist es sich als unerlässlich ein „Wandernotfallpaket“ mitzuführen, falls es dennoch zu Verletzungen oder Krämpfen kommt.

Enthalten sollte dieses Päckchen:

- **Wundverband** (am besten selbsthaftend)
- **Pflaster in verschiedenen Größen** oder zum Zuschneiden
- **Kleine Verbandsschere**
- **Wundkompressen**
- **Wunddesinfektionsspray**
- **Wundsalbe**
- **Salbe für stumpfe Verletzungen** wie Prellungen, Verstauchungen, ...
- **Kalt-Sofort-Kompresse** (zum Kühlen von stumpfen Verletzungen)
- **Dreieckstuch** (z.B. für Armverletzungen, zum Ruhigstellen)
- **Rettungsdecke** (zum Warmhalten, falls man in Bergnot gerät)
- **Blasenpflaster**
- **Schnürsenkel** (falls ein Schnürsenkel reißt)
- **Traubenzucker** (für Schwindel- oder Schwächeanfälle, für mehr Energie)
- **Magnesium-Sticks bei Krämpfen**
- **Eventuell Pinzette** (zum Entfernen von Splittern oder Zecken),
- **Schmerztabletten**
- **Alpiner Notruf: 140, auch über die europäische Notrufnummer 112 funktioniert die Alarmierung**

Im Allgemeinen sollte man darauf achten, bei Wanderungen immer genügend Flüssigkeit und Utensilien wie Sonnencreme, Sonnenbrille, Kopfbedeckung und Regenschutz mitzuführen. Auch eine Erste-Hilfe-Anleitung für bestimmte Situationen (Schlangenbiss, Platzwunde, ...) erweist sich von Vorteil.

So kann einem tollen Wandererlebnis nichts mehr im Wege stehen.

Einen erholsamen und vor allem unfallfreien Herbst in den Bergen wünscht euch **Eure Maria**



Eva

Gelassen in die Prüfung starten

Die Angst bei einer Prüfung hat sich schon bei manchen negativ auf das Prüfungsergebnis ausgewirkt. Viele kennen es, man wird plötzlich so nervös, vergisst Prüfungspunkte, die man zuvor alle noch im Kopf hatte. Wichtig ist, die Nerven zu bewahren. Die B-Vitamine sind dafür bekannt, zu einer normalen Funktion des Nervensystems beizutragen. Diese gibt es als B-Komplex – alle B-Vitamine kombiniert. Ist man Nächte vor der Prüfung schlaflos, kann Haferstroh sehr hilfreich sein. Dies verhilft zu einem erholsamen Schlaf und man kann entspannter der Prüfung gegenüber treten. Ich empfehle am Abend eine Tasse Tee mit Lavendel oder Melisse mit etwas Honig zu trinken. Lavendel kann auch in Form von ätherischem Öl in einer Duftlampe seine Wirkung ausüben. Auch Bachblüten-Notfalltropfen stärken mental und helfen bei Ängsten. Oft löst Prüfungsangst Durchfall, Blähungen und Auftreibungen des Bauches aus. Hier ist das

homöopathische Mittel Argentum Nitricum hilfreich. Dieses gibt es in Form von Globuli. Zur Förderung der Konzentration kann man Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, die die Durchblutung des Gehirns fördern. Diese beinhalten z.B. Wirkstoffe wie: Ginseng, OPC, Taurin, Coffein, L-Arginin, B-Vitamine, Vitamin C, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren.



Tipps für die Prüfung:

- **Vorbereitung ist das UM und AUF**
- **Richtig lernen** – individuelle Lernmethode
- **Tausche dich mit anderen** (z.B. deinen Kollegen) **aus** – denen geht es genau wie dir
- **Mache Entspannungsübungen**
- **negative Gedanken ausschalten**
- **Simuliere die Prüfung** – übe die Prüfungssituation
- **Positiv denken** - glaub an dich
- **Lege ausreichend Pausen ein** – am besten in der frischen Luft

Ich wünsche dir viel Erfolg.
Bleib positiv – du schaffst das!
Eure Eva





Barbara

Gesund bleiben dank gestärktem Immunsystem

Unser Immunsystem schützt uns das ganze Jahr vor Viren und Bakterien. Allerdings lassen uns in der kalten Jahreszeit trockene Heizungsluft und Temperaturschwankungen anfälliger für Erkältungen werden. Das Immunsystem eines Kindes wird erst von Jahr zu Jahr aufgebaut. Wer die körpereigene Abwehr seines Kindes unterstützen möchte, sollte dessen Immunsystem rechtzeitig stärken.

Hier ein paar allgemeine Tipps, wie man ein Immunsystem aufbauen kann:

- Vom Babyalter an sollte man sich viel im Freien aufhalten – Frische Luft und Bewegung sind gesund und stärken.
- Richtige, aber keine übertriebene Hygiene.
- Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung: Möglichst zu Vollkornprodukten sowie frischem Obst und Gemüse greifen.
- Genügend Schlaf und Erholung. Auch Stress von uns Erwachsenen sollte vermieden werden, da stressige Situationen negativ auf die Kinder übertragen werden. Stress ist auch für uns Erwachsene sehr ungesund.
- Auf eine intakte Darmflora sollte auch geachtet werden, damit eine gute Nährstoffaufnahme gewährleistet wird.

Bei Temperaturwechsel ist das Immunsystem unserer Kinder sehr gefordert, daher kann man es mit zusätzlichen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen besonders gut unterstützen. Bei Babys werden gerne Produkte mit Propolis, Grapefruitkernextrakt und Vitamin D gegeben.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für Kinder ab 3 Jahren.

- Die Vitamine A, C und E, sowie die Spurenelemente Selen und Zink schützen die Zellen vor oxidativem Stress und leisten damit einen Beitrag zur Gesunderhaltung des Immunsystems.
- B-Vitamine: Unterstützen die normale Funktion des Immunsystems und tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
- Vitamin D3: Da Vitamin D3 auch wichtig für Säuglinge ist, werde ich über dieses Vitamin genauer schreiben. Der andere Name für Vitamin D3 ist Colecalciferol. Es trägt dazu bei, dass Calcium und Phosphor aus dem Darm aufgenommen werden und ist daher wichtig für die Knochenbildung. Die Einnahme von 1 Tropfen (800 I.E.) pro Tag wird schon bei Säuglingen von Geburt an zur Rachitisprophylaxe empfohlen. Durch die Aufnahme von Sonnenlicht über die Haut kann der Körper Vitamin D produzieren. Daher ist auch der Aufenthalt im Freien so wichtig. Auch Erwachsene sollten ihren Vitamin D Spiegel vom Arzt kontrollieren lassen. Oft genügt die Einnahme von 1 Tropfen (1.000 I.E.) pro Tag.
- Die Zistrose (Cistus incanus): ist reich an sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenolen), die antioxidativ wirken und gesundheitsfördernd sind.

Auch die Einnahme von Schüßler Salzen bei Kindern ist sehr beliebt!

Stärkung der Abwehrkräfte: Nr. 3,5,8,9 und 21. Kinder können pro Schüßler Salz 5 Stück im Mund zergehen lassen. Die Schüßler Salze kann man auch in etwas Wasser auflösen und schluckweise trinken. Bei Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Ich wünsche euch eine gestärkte und gesunde Zeit mit euren Liebsten.

Eure Barbara



Mama ♥ Aua!

Wohlbefinden für die ganze Familie



Eva

Immunstark in den Herbst

Für eine umfassende Versorgung des Immunsystems empfehle ich Basic Complete Kapseln. Der Körper baut ein Schutzschild gegen Viren, Bakterien, Pilzen auf und diese können daher vom Körper besser abgewehrt werden. Weiters hilft es auch unterstützend bei bereits vorhandener Erkältung, um sich schneller regenerieren zu können. Die darin enthaltene Reihe der B-Vitamine unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems sowie die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. Sie trägt zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute bei. Das darin enthaltene Vitamin C schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Zink leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems sowie zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhaut. Vitamin D3 hat eine Funktion bei der Zellteilung. Weitere Inhaltsstoffe ergänzen sich gut: Magnesium, Selen, Biotin, Betacarotin, Eisen, Coenzym Q10, Kupfer. Um sein Immunsystem für den Winter optimal vorzubereiten, sollte man bereits jetzt mit der Einnahme beginnen.

TIPP!

Als Dankeschön für eure Treue erhaltet ihr bei Kauf von Bioflora Produkten das 8. Produkt kostenlos.

DOSIERUNGSEMPFEHLUNG:
2x täglich 1 Kapsel

Alles Liebe wünscht **Eva**





Sandra

BITTE BITTER

Warum Bitterstoffe unser Leben versüßen.



Die Natur lässt sich nicht verdrängen! Ist es nicht eine spannende Beobachtung, dass sich die aus unseren modernen LEBENS-Mitteln sukzessive eliminierten bitteren Substanzen in unseren GENUSS-Mitteln, wie Alkohol, Kaffee und Schokolade wiederfinden?

Bereits unsere großen Heilkundigen wie Hippokrates, Paracelsus und Hildegard von Bingen wussten um die gesundheitsfördernde Wirkung einer bitteren Medizin. Ihre Heilmittel und Lebenselixiere enthielten hauptsächlich bittere Pflanzen. Bekanntestes Beispiel ist der heute noch mannigfaltig eingesetzte Schwedenbitter, hergestellt nach dem mittelalterlichen Grundrezept des „Elixiers für ein langes Leben“ („ad longam vitam“).

Bitterstoffe für die Verdauung

Alle Bitterstoff-Heilpflanzen haben eine Gemeinsamkeit: die tonisierende Wirkung auf den gesamten Verdauungsapparat. Trifft ein Bitterstoff auf unsere sensiblen Geschmacksknospen erfolgt eine sekundenschnelle Abwehrreaktion des Körpers, da ursprünglich damit ein Schutz vor dem Verzehr giftiger Pflanzen gewährleistet war. Die Speichel- und Magensaftproduktion wird angekurbelt. Durch die Steigerung

der Magen- und Darmmotilität wird der gesamte Verdauungsvorgang beschleunigt. Alle Bittermittel können deshalb viele Verdauungsstörungen wie Völlegefühl, Sodbrennen, Winde, Krampfneigung oder Verstopfung lindern.

Bitterstoffe für einen gesunden Darm

Jede Darmsanierung sollte mit Bittergaben unterstützt werden, da eine geschädigte Darmschleimhaut durch die Aktivierung des Verdauungsprozesses angeregt wird, vermehrt Stoffwechselrückstände auszuscheiden. Eine intakte Schleimhaut bietet krankheitsfördernden Viren, Pilzen und Bakterien keinen passenden Nährboden, schafft jedoch einen schützenden Rahmen zur Bildung einer gesunden Darmflora.

Bitterstoffe für ein aktives Immunsystem

Bitterstoffe besitzen zusätzlich immunstimulierende Eigenschaften. Durch die Aktivierung der Schweißdrüsen wirken sie fiebersenkend und können akut bei Erkältungskrankheiten und prophylaktisch zur Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt werden.

Bitterstoffe als heilsame Kur-Schatten

Durch die vermehrte Säureausschüttung wird der pH-Wert im Magen gesenkt und

somit die Basenbildung in der Bauchspeicheldrüse angeregt, was wiederum einer Übersäuerung entgegenwirkt und überschüssige Säuren, die z.B. bei Gicht, Rheuma oder Hauterkrankungen eine Rolle spielen, ausscheidet. Bitterstoffe sollten deshalb bei keiner Entschlackungs- oder Basenkur fehlen. Durch die Steigerung der Stoffwechselleistung sind Bitterstoffe auch ideal bei Gewichtsreduktionen. Angenehmer Nebeneffekt: Das Verlangen nach Süßem wird enorm reduziert. Andererseits wirkt ein Bittertonikum als Aperitiv gesessen appetitanregend, was bei Anorexie oder in der Rekonvaleszenz durchaus erwünscht ist.



Bitterstoffe bei Eisenmangel

Durch die Verbesserung der Verdauung wird die Resorption der Nährstoffe, der fettlöslichen Vitamine (A,D,E,K) und vor allem des Eisens erhöht, was die Blutbildung anregt.

Bitterstoffe zum Lächeln

Durch ihre tonisierenden Eigenschaften für das Herz sind Bitterstoffe ideal bei Antriebslosigkeit und Lethargie. Sie machen "warm ums Herz", erwecken Lebensgeister und stärken unsere Willenskraft. Das Nervengestüt wird stabilisiert und damit depressiven Verstimmungen entgegengewirkt.

Bitteres Ende oder Erfreuliches Fazit

Eine Pflanze verfolgt mit der Einlagerung bitterer Substanzen lediglich nur einen Zweck: den Schutz vor Fressfeinden. Lässt sich jedoch der Mensch von dieser Abwehrstrategie nicht beeindruckt und bereichert seinen täglichen Speiseplan mit einer Handvoll bitterer Wildkräuter oder Zubereitungen daraus (Tinktur, Kapsel, Pulver), kommt er zusätzlich in den Genuss der ganzheitlichen positiven Wirkung auf den gesamten Organismus. Auch wenn Bitteres vorerst Abwehr auslöst, zeigt sich doch oft am Ende, dass ein bitteres (Geschmacks-) Erlebnis durchaus heilsame Veränderungen in all unser Leben bringen kann.

In diesem Sinne, versüßt euch das Leben mit viel schmackhaften Bitterkräutern!

Eure Sandra



Was sind Bitterstoffe?

Als Bitterstoffe werden alle chemischen Verbindungen bezeichnet, die einen bitteren Geschmack aufweisen. Die Intensität wird mit dem sogenannten Bitterwert angegeben. Ein Bitterwert von 1000 bedeutet, dass 1g Droge in 1000 ml Wasser gerade noch bitter schmeckt. Die bitterste bekannte Substanz ist das Amarogentin mit einem Bitterwert von 58.000. (Gelber Enzian)

Wann sollte man Bitterstoffe meiden?

Nicht immer sind die sekretionsfördernden Eigenschaften der Bittermittel erwünscht. Bei Gastritis, Zwölffingerdarm- oder Magengeschwür wird die Einnahme von Bitterstoffen nicht empfohlen. Ebenso kann bei Gallensteinen durch die anregende Wirkung eine Gallencholel ausgelöst werden.



Klassifizierung der Bitterstoffe

1. AMARA TONICA (Reine Bitterkräuter)

Reine Bitterkräuter besitzen die kräftigste sekretolytische Wirkung und einen allgemein tonisierenden Einfluss auf den gesamten Organismus. Einsatzgebiete sind Verdauungsbeschwerden und Schwächezustände.

Enzian, Tausendguldenkraut, Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn, Klette

2. AMARA AROMATICA

(Bitterkräuter, die ätherische Öle enthalten) Durch die antiseptische Wirkung der Öle wird das Spektrum erweitert. Neben der verdauungsanregenden und tonisierenden Wirkung werden zusätzlich gesundheitsgefährdende Gärungsprozesse im Darm beseitigt. **Beifuß, Schafgarbe, Engelwurz, Meisterwurz, Kalmus**

3. AMARA ACRIA

(Bitterkräuter, die Scharfstoffe enthalten) Diese Kräuter verbessern durch eine Steigerung der Durchblutung zusätzlich unsere Kreislauffunktionen. Sie wirken zudem immunstärkend, keimtötend und blähungswidrig.

Ingwer, Kurkuma, Galgant

4. AMARA ADSTRINGENTIA

(Bitterkräuter, die Gerbstoffe enthalten) Die zusammenziehende Wirkung der Gerbstoffe auf die Schleimhäute führen zum Abschwel-len der Schleimhäute bei Entzündungen, z. B. durch Allergien. Zusätzlich wird dadurch Krankheitserregern der Nährboden entzogen. **Odermenning, Chinarinde, Olivenblätter, Walnussblätter**

5. AMARA MUCILAGINOSA

(Bitterkräuter, die Schleimstoffe enthalten) Die enthaltenen Schleime binden überschüssige Magensäure und beruhigen und schützen unsere empfindlichen Schleimhäute.

Isländisch Moos

Alle genannten Bitterkräuter erhalten Sie in unserer Apotheke als Tee, Tinktur oder in Kapselform. Gerne beraten wir Sie hinsichtlich richtiger Verwendung und genauer Dosierung.



Simona

„Natürliche Hilfe“ bei Gelenksentzündung

Gelenksbeschwerden, wie Rheuma, rheumatoide Arthritis, Arthrosen und Gicht sind in unseren Breitengraden weit verbreitet. Bei Schmerzen und Abnützungerscheinungen der Gelenke wird zwischen akuten und chronischen Beschwerden unterschieden.

Akute Beschwerden können durch Überlastung der Gelenke auftreten, nach zu intensiver körperlicher Betätigung bei Arbeit oder Sport, wie bei einer langen Wanderung oder durch schweres Heben. Dabei können akute Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen auftreten. Im Akutfall ist eine äußerliche Behandlung meist ausreichend und so schaffen Cremes, Salben oder Gels mit heilender Pflanzenwirkung, wie sie Arnika oder Beinwell beinhalten, schnelle Linderung. Denn Beinwell und Arnika wirken aufgrund ihrer Inhaltsstoffe nicht nur schmerzstillend, sondern auch entzündungshemmend. Beinwell reduziert Schwellungen und wirkt wundheilend. Arnika wirkt zudem antirheumatisch, fördert die Durchblutung und regeneriert das Gewebe. Somit sind beide Pflanzen sehr

gut wirksam bei Verstauchungen, Blutergüssen, Muskelschmerzen, aber auch bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.

Manche Beschwerden, vor allem entzündliche Prozesse, werden oft in der Wärme besser. Hierbei empfehle ich Salben mit dem Inhaltsstoff Capsaicin, das durch Gefäßerweiterung zu lokaler verstärkter Durchblutung des Gewebes führt und die Dichte, der für die Schmerzwahrnehmung verantwortlichen Nervenfasern, reduziert. Dabei kommt es zu einer angenehmen lokalen Wärmeempfindung an der Hautstelle. Bei akuten Verstauchungen ist eher eine kühlende Behandlung mit Gels, welche zusätzlich Menthol enthalten, wirksam.

Bei **chronischen Gelenksbeschwerden**, Abnützungen, Rheuma, Arthritis und Arthrose ist eine innerliche pflanzliche Behandlung ratsam, um eine zu häufige Einnahme nichtsteroidaler Antirheumatika vermeiden zu können. Dafür ist besonders die Einnahme von Curcuma geeignet. Mit seinem Inhaltsstoff, dem Curcumin wirkt Curcuma durch Aktivierung des Transkriptionsfaktors NF- κ B entzündungshemmend bei allen Arten von Entzündungen, auch bei Gastritis. Zusätzlich profitiert man von seiner antioxidativen verjüngenden Eigenschaft.



Viele bauen Curcuma bereits in die Nahrung ein. Da Curcumin im Darmtrakt nicht ausreichend aufgenommen werden kann, empfiehlt sich die hochdosierte Einnahme in Kapselform. Diese enthalten eine Form des Curcumas, die besser resorbierbar ist.

Weihrauch, mit lateinischem Namen Boswellia serrata genannt, sollte nicht nur zum Räuchern verwendet werden. Dieser wirkt aufgrund der enthaltenen Boswelliasäuren vermindern auf Leukotriene, das sind entzündungsfördernde Botenstoffe, und vermehrend auf das Prostaglandin E, welches bei der lokalen Schmerzvermittlung und bei der Entstehung von entzündlichen Prozessen eine wesentliche Rolle spielt. Dadurch ist Weihrauch auch schmerzstillend, antirheumatisch und entzündungshemmend und stabilisiert bei dauerhafter Einnahme die Belastbarkeit und vermindert Bewegungsschmerzen.

Weihrauch ist nicht nur bei rheumatoider Arthritis besonders gut wirksam, sondern auch bei anderen entzündlichen Autoimmunerkrankungen, wie Morbus Chron oder Asthma bronchiale.

Bei **entzündlichen Prozessen** sollten aufgrund des hohen Anteils an Arachidonsäure Fleisch und Milchprodukte im Speiseplan reduziert werden.

Zudem kann man orthomolekular (mittels Mikronährstoffen) mit der regelmäßigen Einnahme von Omega-3-Fettsäuren entgegenwirken, da diese die Arachidonsäure, die eine Vorstufe von entzündungsfördernden Botenstoffen ist, neutralisieren.

Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in Lein-, Hanf-, Traubenkern-, Sojaöl oder Fisch enthalten und können somit gut in die Ernährung eingebaut werden. Beide Öle in nativer Form schmecken wunderbar in Salaten oder auf Ofengemüse.

Alles Gute, **Eure Simona**



Traumeel®



Bei großen und kleinen Wehwehchen



Doris

Bereiten sie sich auf die kalte Jahreszeit mit ätherischen Ölen vor!

Effektiv, einfach in der Anwendung und sehr ergiebig – ätherische Öle sind unverzichtbare Helfer durch's ganze Jahr – besonders aber im Herbst und Winter! Ätherische Öle können für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit sorgen. Sowohl körperlich, als auch geistig.

Zum Schutz in der Grippewelle empfehlen wir besonders folgende ätherische Öle:



EUKALYPTUS: (BEI KINDERN - CAJEPUTÖL)

Wirkt Wunder bei Erkältung und lässt euch wieder gut durchatmen. Es lässt die Schleimhäute abschwellen, transportiert den Bronchialschleim ab, wirkt auswurfördernd, leicht krampflösend und hustenreizstillend. Eukalyptusöl kann bei der Bekämpfung von Viren und Bakterien helfen. Es ist auch entzündungshemmend und schleimlösend. Zudem stärkt es das Immunsystem und die Abwehrkräfte.



THYMIAN: Stärkt das Immunsystem und wirkt sehr gut bei Husten. So können Sie beispielsweise ein Öl aus 20 ml Mandelöl mit 6 Tropfen Thymian herstellen und damit die Brust einreiben.



ORANGE: Wirkt antibakteriell, antiviral und antiseptisch. Da es auch entspannt, ist es besonders gut für die Duftlampe am Abend geeignet. Man kann Orangenöl auch sehr gut mit Thymian, Eukalyptus oder Cajeput mischen.



LAVENDEL: Ist ein sehr außergewöhnliches und hautverträgliches Öl mit vielen positiven Wirkungen. Lavendel wirkt antiseptisch, schleimlösend und entzündungshemmend. Außerdem hat Lavendel eine schmerzlindernde Wirkung und fördert die Durchblutung. Lavendel ist gut gegen Erkrankungen der Atemwege, Ohren-, Kopfschmerzen, Migräne und vieles mehr.



TEEBAUM: Teebaum-Öl wird gerne bei Entzündungen im Hals eingesetzt. Es wirkt desinfizierend und tötet Bakterien ab. Dadurch werden die Symptome einer Erkältung gelindert. Dazu einfach 1-2 Tropfen in ein Glas Wasser geben und damit Gurgeln oder Spülen.

Verschiedene Anwendungsmöglichkeiten:

Fußöl - Abwehrkräfte stärken

- 4 Tropfen Lavendel fein
- 4 Tropfen Cajeput
- 20 ml Mandelöl

Reiben sie damit die Fußsohlen ein und danach in warme Socken schlüpfen. Für Kinder (ab 5 Jahren) die Menge der ätherischen Öle halbieren.

Besonders wohltuend in der kalten Jahreszeit sind auch wärmende Bäder /Fußbäder

Eukalyptus regt zum tiefen Durchatmen an und schenkt neue Kraft. Dank der durchblutungsfördernden Wirkung des ätherischen Weißtannenöls fühlen wir uns selbst nach Beendigung des Bades angenehm aufgewärmt.

- 500 g Meersalz
- 10 Tr. Weißtanne
- 10 Tr. Eukalyptus globulus

4 EL von dieser Mischung in das fließende, heiße Badewasser geben.

Schutz durch gezieltes Einatmen ätherischer Öle!

Durch direktes Einatmen der ätherischen Öle docken die Duftmoleküle an den Schleimhäuten an und können dort ihre keimreduzierende Wirkung entfalten. Für das direkte Riechen gibt es vielfältige Anwendungsmöglichkeiten:

Am schnellsten ist es, einfach am Fläschchen mit dem ätherischen Öl zu riechen und den Duft mit geschlossenen Augen bewusst wahrzunehmen. Alternativ kann ein Stück Wollvlies, Filz oder Stoff mit einem Tropfen des Lieblingssöls beträufelt und an der Kleidung befestigt werden, so dass der Duft immer in Riechnähe ist. Man kann auch 1 Tropfen ätherisches Öl auf ein Papiertaschentuch geben und daran riechen.

Dampfinhalation (bei Erkältung)

1 bis 2 Tropfen Eukalyptusöl auf grobes Meersalz geben, in eine breite Schale geben und mit 1 Liter heißem Wasser übergießen. Ein großes Handtuch über den Kopf legen und die Dämpfe inhalieren.

Freie Nase in der Nacht:

1- 2 Tropfen Eukalyptus- oder Thymianöl auf ein Kopfkissen oder ein Taschentuch träufeln. Bei Kindern verwendet man besser Cajeputöl, dieses man auch sehr gut mit Lavendel oder Orange kombinieren kann.

Für die Raumbeduftung können verschiedene Zitrus- oder Nadelbaumöle angewandt werden, da

sie auf die Raumluft antiseptisch wirken. Gleichzeitig sind sie erfrischend und anregend. Da diese Öle sehr intensiv riechen, sollte man die Duftlampe immer nur für etwa 20 Minuten in Betrieb haben und dazwischen eine Pause einlegen.

Durch die Beduftung der Räume, in denen wir uns aufhalten, reduzieren sich die Keime in der Atemluft. Dies kann durch Vernebelung verschiedener ätherischer Öle, aber auch durch den schnellen Einsatz von Raumsprays gelingen.

TIPP! Raumduft „Bleib gesund“

- 20 Tropfen Zitrone
- 20 Tropfen Orange
- 10 Tropfen Zirbelkiefer
- 10 Tropfen Cajeput
- 5 Tropfen Lemongrass

Hilfe bei depressiven Verstimmungen, Müdigkeit und schlechter Laune:

Verschiedene Zitrusöle wirken aufheitern, anregend und erfrischend. Besonders vielseitig und wohltuend ist das ätherische Öl der Bergamotte. Es lässt sich mit vielen anderen Ölen kombinieren und hat eine wissenschaftlich erwiesene, angstlösende und nervenentspannende Wirkung.

Für deine individuelle Auswahl stehe ich dir als Aromatherapie Master Coach sehr gerne zur Verfügung.

Bleibt gesund!
Eure Doris



Mitarbeiter im Portrait

Hallo, mein Name ist Jakob Lorber und ich bin 22 Jahre alt. Es freut mich, dass ich mich hier in unserer Herbstausgabe bei Ihnen vorstellen darf.

Nachdem ich meine Matura am Bundesgymnasium in Hallein absolviert habe, musste ich mich mit der Frage „was nun?“ auseinandersetzen. Ich beschloss daraufhin an der Uni Salzburg Geographie zu studieren, da mich in der Schule dieser Themenbereich stets interessierte. Jedoch stellte ich nach einiger Zeit fest, dass ich mir nicht länger teilweise überflüssige Theorie aneignen möchte. So hielt ich Ausschau nach potenziellen Ausbildungsplätzen, mit dem Ziel endlich theoretisches Wissen mit praktischem Arbeiten zu vereinen, um mich so im Leben weiterzuentwickeln. Nachdem ich viel Gutes über den Job als PKA gehört habe, wuchs meine Neugierde. Interessant finde ich es zum einen Menschen durch Fachwissen helfen zu können, zum anderen bietet der PKA-Beruf sehr vielseitige Arbeitsbereiche.

So durfte ich zum 1. August 2019 hier in Kuchl meine Ausbildung beginnen. Es macht mir sehr viel Spaß, jeden Tag etwas Neues für mich mitzunehmen und lehrreiche Erfahrungen zu sammeln. Hauptsächlich Sorge ich dafür, dass die neue Ware übernommen und richtig eingeräumt wird. Zusätzlich darf ich unsere Pharmazeutinnen bei den magistralen Zubereitungen unterstützen und bin für die Preisauszeichnung unserer Artikel im Verkaufsraum zuständig. Sonst unterstütze ich meine lieben Kolleginnen, wo ich kann.

Voraussichtlich werde ich meine Ausbildung Ende Juli 2021 abgeschlossen haben. Bis dahin hoffe ich, euch vorne an der Tara begrüßen und beraten zu dürfen. Ich freue mich und wünsche einen wunderschönen Herbst.

Euer Jakob



Aranka

Cholesterin müssen wir nicht als einen Feind ansehen!



Cholesterin wurde in erster Linie wegen seiner negativen Eigenschaften bekannt, es ist aber sehr wichtig für den Körper. Aus Cholesterin werden viele, sich in unserem Körper befindende und für das Leben unerlässliche Verbindungen, wie z. B. Vitamin D, Gallensäure und zahlreiche Hormone (von den Geschlechtshormonen: Östrogen und Testosteron) gebildet. Cholesterin ist eine Verbindung, die zu den Fetten gehört und eine wichtige Rolle beim Aufbau der Zellen spielt. In den einzelnen Organen, wie z. B. in den Nebennieren und im Nervensystem kommt es in besonders großer Menge vor. 75-80 Prozent des sich im Körper befindenden Cholesterins wird vom Körper, in erster Linie in der Leber hergestellt. Die übrigen 20-25 Prozent gelangen mit der Nahrung in den Körper. Bei der Zersetzung entstehen in der Leber Gallensäuren, die zur Aufspaltung der Fette unerlässlich sind. Cholesterin wird im Blut in Form von Lipoproteinen transportiert. Die Lipoproteine lassen sich anhand der Dichte in zwei Hauptgruppen unterteilen:

Die sogenannten „schädlichen“ Lipoproteine (Lipoproteine mit niedriger Dichte = LDL, Lipoproteine mit sehr niedriger = VLDL). Das LDL-Cholesterin transportiert Cholesterin von der Leber bis zu den Zellen. Bei einer Anhäufung im Blut wird es an den Gefäßwänden abgelagert und kann Gefäßverkalkungen verursachen. Deswegen wird es als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet.

Das **HDL-Cholesterin ist das sogenannte „gute“ Cholesterin**, weil dieses das in der Blutströmung zirkulierende oder an der Gefäßwand abgelagerte Cholesterin in die Niere transportiert. So trägt dieses zum Schutz der Gefäßwände bei.

Triglyzeride spielen bei der Energieversorgung des Körpers eine wichtige Rolle. Triglyzeride werden hauptsächlich über die Nahrung aufgenommen, ein geringer Anteil entsteht auch beim Abbau von Kohlenhydraten in der Leber.

Wodurch kann ein hoher Cholesterinspiegel entstehen?

Wir können dann von einem hohen Cholesterinspiegel sprechen, wenn sich zu viel Cholesterin im Blut befindet und die Ablagerung an den Gefäßwänden beginnt. So wird die Flexibilität der Gefäßwände gemindert und das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall gesteigert.

Die zwei Hauptgründe eines hohen Cholesterinspiegels:

1. Es gelangt zu viel Cholesterin mit der Nahrung in den Körper. In diesem Fall ist der Körper nicht in der Lage das nicht benutzte Cholesterin abzubauen.

2. In der Leber wird zu viel Cholesterin produziert, dies kann eine geerbte, genetische oder eine entstandene Unregelmäßigkeit sein.

Wer sollte auf seine Cholesterinwerte besonders achten?

Gesundheitsgefährdend ist ein zu hoher Cholesterinspiegel vor allem bei Menschen mit sehr hohem Risiko (Zielwert für den LDL: unter 70 mg/dl; HDL: unter 100 mg/dl), Herz-Kreislauf-Ereignis (z.B. Herzinfarkt), akuter Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit, z.B. früherer Herzinfarkt, Stent-Einsetzung, nach Schlaganfall und Arteriosklerose der Halsschlagader; Diabetes Typ2 und fortgeschrittener Diabetes Typ1.

Zu den Patienten mit hohem Risiko (Zielwert für den LDL: unter 100 mg/dl, HDL: unter 130 mg/dl) gehören u.a. jene mit familiärer Hypercholesterinämie (erhöhtem LDL-Cholesterinspiegel); Diabetes Typ1, Alter über 40 Jahren, sonstigen schweren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. ausgeprägtem Bluthochdruck).

Ein mäßiges Risiko (Zielwert für den LDL: unter 130 mg/dl, HDL: 160 mg/dl) besteht bei den meisten Menschen mit zwei der sogenannten klassischen Risikofaktoren, dazu zählt ein Alter bei Männern von über 45 Jahren, bei Frauen von über 55 Jahren, positive Familienanamnese für auftretende Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rauchen, Bluthochdruck: systolischer Blutdruck über 135 mmHg und diastolischer Blutdruck über 85 mmHg, oder Einnahme blutdrucksenkender Medikamente, niedriges HDL (bei Männern unter 40 mg/dl, bei Frauen unter 50 mg/dl).

Ein geringes Risiko (Zielwert für den LDL: unter 160 mg/dl, HDL: unter 190 mg/dl)



haben Menschen mit maximal einem klassischen Risikofaktor.

Was können wir im Interesse des optimalen Cholesterin-niveaus unternehmen?

Da der Cholesterinspiegel des Blutes stark durch den Cholesteringehalt der zu sich genommenen Nahrung beeinflusst wird, ist der erste Schritt für die Minderung des hohen Cholesterinspiegels die Einführung einer cholesterinarmen Diät.

Die gesunde Ernährung sollte folgendermaßen aussehen:

1. Möglichst wenig gesättigte Fettsäuren: diese befinden sich in tierischen Fetten, wie Fleisch und Wurst, Butter, fettem Käse, fetten Mehlspeisen, etc., weil diese den Cholesterinspiegel des Blutes erhöhen. Daher mageres Fleisch von Huhn und Pute bevorzugen.
2. Möglichst viele ungesättigte Fettsäuren, weil diese den Cholesterinspiegel des Blutes senken. Pflanzliche Öle beinhalten solche guten Fette: Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Rapsöl, Distelöl, Sesamöl, Traubenkernöl.
3. Speisen mit hohem Fasergehalt, wie Getreide, Gemüse, Obst und Nüsse, senken ebenso den Spiegel des LDL-Cholesterins im Blut.
4. Omega-3-Fettsäuren in Fisch, Leinsamen, Chiasamen, Soja, Hanfsamen, etc. unterstützen eine gesunde Herz- und Gehirnfunktion und leisten einen wertvollen Beitrag zu normalen Blutfettwerten.

Neben der cholesterinarmen Ernährung ist die Optimierung des Körpergewichtes, regelmäßige Bewegung und das Verbannen des Rauchens wichtig.

Unterstützend helfen zur Senkung des Cholesterinspiegels und Erhöhung der Leberfunktion pflanzliche Tinkturen aus Alfalfa (*Medicago sativa*), Olivenbaum oder Löwenzahn (*Taraxacum officinale*). Gerne wird auch roter Hefereis empfohlen. Dieser wirkt sich in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung positiv auf den Cholesterin- und Triglyceridspiegel im Blut aus.

Wenn eine Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion, Bewegung, etc. zu wenig helfen, wird der Arzt/die Ärztin Medikamente verordnen, die den Cholesterinspiegel senken (Statine oder Fibrate) und so den optimalen Wert einstellen. Das Antioxidans Co-Enzym Q10 kann mit Statinen (Simvastatin, Atorvastatin) kombiniert werden, um Nebenwirkungen der Statine, wie Müdigkeit und Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe, zu verringern. Das Co-Enzym Q10 hat eine wichtige Funktion im Zellstoffwechsel und gilt als fettlösliches Antioxidans.

Um der Entstehung von Herz- und Kreislaufkrankheiten vorzubeugen, ist es wichtig, dass der Cholesterinspiegel auf einem gesunden Wert gehalten und regelmäßig kontrolliert wird. Wenn der hohe Cholesterinspiegel für längere Zeit besteht und ein oder mehrere Risikofaktoren vorhanden sind, dann müssen sie Ihren Arzt konsultieren.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit!
Eure Aranka

RATGEBER

Cholesterin natürlich im Griff

ArmoLIPID[®] PLUS

1
Das Nr. 1
Cholesterin-
Nutrazeutikum*



Nutrazeutikum
Erhältlich in der Apotheke

*IMS Health Offtake 01/17 MAT; 10F3; AT

MEDA
ein Unternehmen der Mylan-Gruppe



Theresa

Unsere Haut

Sie ist das größte Organ des menschlichen Körpers und hat wichtige Funktionen. Sie ist von Mensch zu Mensch individuell und sagt viel darüber aus, was wir unserem Körper im Laufe der Jahre zugemutet haben. Nicht ohne Grund wird die Haut als „Spiegel der Seele“ bezeichnet.

Daher ist es wichtig, darauf zu achten, sie richtig zu pflegen und zu schützen!

Man unterscheidet zwischen 4 verschiedene Hauttypen:



NORMALE HAUT:

Der Begriff „normal“ wird allgemein für ein ausgeglichenes Hautbild verwendet. Die T-Zone (Stirn, Nase und Kinn) kann leicht fettig sein, jedoch sind Talg- und Feuchtigkeitshaushalt ausgewogen, und die Haut ist weder zu fettig noch zu trocken.

MERKMALE DER NORMALEN HAUT:

- eine gute Durchblutung
- feine Poren
- eine samtige, zarte und geschmeidige

- Beschaffenheit
- eine gleichmäßig frische und rosige Farbe
- keine Unreinheiten
- neigt nicht zur Empfindlichkeit.

Mit fortschreitendem Alter kann normale Haut trocken werden. Die Pflege gestaltet sich hier sehr praktisch. Für die Reinigung empfehle ich eine Reinigungsmilch, um Make-up und Umwelteinflüsse durch den

Fettanteil gut aufzuemulgieren. Danach ein erfrischendes Tonikum. Einmal in der Woche ein Peeling um die abgestorbenen Hautschüppchen zu entfernen und im Anschluss eine Maske mit einem Frischekick. Ein feuchtigkeitsspendendes Serum, um die Haut in der Tiefe zu pflegen und als Abschluss eine leichte Tages- bzw. Abendcreme. Am Tag am besten mit Lichtschutzfaktor, um die Haut gut zu schützen. Für den Körper nach der Dusche eine leichte Körperlotion.

TROCKENE HAUT:

Der Begriff „trocken“ wird für einen Hauttypen verwendet, bei dem weniger Talg produziert wird. Dadurch mangelt es trockener Haut an „Fetten“, die einen Feuchtigkeitsverlust verhindern und einen Schutzfilm gegen äußere Einflüsse bilden. Trockene Haut kann in unterschiedlicher Schwere und in verschiedenen Formen auftreten. Bestimmte Körperteile, besonders Hände, Füße, Ellbogen und Knie neigen dazu.

MERKMALE DER TROCKENEN HAUT:

- Rauigkeit
- Risse, häufig auch in Form von Schründen

- Schwielen
- Schuppen
- häufiger Juckreiz

Hier heißt es: pflegen, pflegen, pflegen. Die Reinigung am besten mit einer Reinigungsmilch um der Haut nicht noch mehr Feuchtigkeit zu entziehen. Dann am besten noch ein feuchtigkeitsspendendes Tonikum auftragen. Einmal pro Woche empfiehlt sich ein sanftes Peeling mit Jojobaperlen mit anschließender Gesichtsmaske. Bei trockener Haut ist wichtig, nicht nur auf den Reichhaltigkeitsgehalt von Cremes zu achten,

sondern auch auf den Feuchtigkeitsgehalt. Daher immer am besten in Kombination mit einem Serum mit reiner Feuchtigkeit. Am besten ist Hyaluronsäure. Damit diese in der Tiefe wirken kann, am Tag eine Creme, die kein Spannungsgefühl hervorruft, auftragen, und am Abend kann man eine reichhaltigere Creme verwenden, da sich die Haut in der Nacht so am besten regenerieren kann. Bei der Dusche oder dem Bad sollte man auf rückfettende Seifen oder auf Duschöle zurückgreifen. Die Körperpflege wie oben genannt - am besten mit Feuchtigkeit und Fettanteilen.





FETTE HAUT:

Der Begriff „fettig“ wird für einen Hauttypen verwendet, bei dem verstärkt Talg gebildet wird.

MERKMALE DER FETTEN HAUT:

- vergrößerte Poren
- Glanz
- dickere, blasse Haut
- neigt oft zu Mitessern und entzündeten Pusteln

Bei der Reinigung verwendet man hier am besten ein Gel. Dieses verteilt man mit der Hand im Gesicht mit kreisenden Bewegungen und spült es mit Wasser ab. Das Tonikum danach soll eine zusammenziehende Wirkung haben, um die Poren zu verfeinern. Feuchtigkeit ist hier auch wieder sehr wichtig, um die Haut wieder gut zu versorgen. Am besten mit Hyaluronsäure in Serum- oder Gelcreme-Form. Einmal in der Woche sollte man ein Peeling verwenden um das Hautbild

noch mehr zu verfeinern und anschließend eine Maske aus Tonerde. Bei der Dusche empfehlen sich Duschgels mit höherem Feuchtigkeitsgehalt, oder bei unreiner Haut Duschgels mit desinfizierender Wirkung. Zur Pflege danach die Haut wieder mit einer leichten Creme versorgen.

Damit deine Haut die optimale Pflege bekommt, berate ich dich gerne in der Apotheke.

MISCHHAUT:

Bei der Mischhaut weist die Haut in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) und an den Wangen unterschiedliche Hautbeschaffenheit auf. Die Ausdehnung der so genannten T-Zone kann sehr unterschiedlich sein – von einem sehr schmalen Streifen bis zu einem ausgedehnten Bereich.

MERKMALE DER MISCHHAUT:

- eine fettige T-Zone (Stirn, Nase und Kinn)
- vergrößerte Poren in der T-Zone,
- eventuell normale bis trockene Wangen

Am besten reinigt man die Mischhaut mit

einer Reinigungsmilch um den Schmutz aufzuemulgieren und die Wangenpartie nicht auszutrocknen. Das Tonikum soll feuchtigkeitsspendend und leicht zusammenziehend sein, um die Poren in der T-Zone zu verfeinern. Wer ganz genau sein will, kann auch für die T-Zone ein Reinigungsgel verwenden. Die Pflege soll genau so Feuchtigkeit sowie einen leichten Fettanteil enthalten. Am besten verwendet man hier auch ein Serum für die Tiefenwirkung und in Kombi ein Cremegel. Bei der Auswahl des Make-ups empfiehlt es sich auch am besten den Hauttyp zu beachten, damit auch hier die Haut gut versorgt wird.

TIPP!

- Als Dankeschön für eure Treue erhaltet ihr beim Kauf von Unifarco- und Dolomia- Produkten im Wert von € 100,- ein Treuegeschenk!

Liebe Grüße und alles Gute,
Euer Kosmetikprofi Theresa



Maria



Kürbisrisotto

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Kürbis
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 300g Risottoreis
- 800ml Gemüsebrühe
- 400ml Weißwein, trocken
- 100g Parmesan, gerieben
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter

Zubereitung:

- Den Kürbis samt Schale waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen, Petersilie waschen und beides klein hacken.
- In einem Topf 1EL Butter erhitzen und den Kürbis darin andünsten.
- Mit 200 ml Weißwein ablöschen, die Petersilie dazugeben und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist.
- 1 EL Butter in einem weiteren Topf erhitzen, die gehackte Zwiebel glasig anbraten, 300 g Risottoreis hinzugeben und diesen kurz mit anschwitzen, bis er glasig ist.
- Mit 200 ml Weißwein ablöschen. Nach und nach die Gemüsebrühe unterrühren und circa 15 Minuten köcheln lassen.
- Den Kürbis und den Parmesan unterheben und unter regelmäßigem Umrühren weitere 5 Minuten erhitzen.
- Zum Schluss nach Belieben mit Pfeffer und Salz abschmecken und eventuell auch mit Parmesan-Spänen oder Kürbiskernen garnieren.

Gesundheitliche Aspekte von Kürbis:

Und schon hat man ein super leckeres Gericht zubereitet, das auch eine wohltuende Wirkung auf den Körper hat. Denn Kürbisse bestehen zu 90 Prozent aus Wasser und spenden dem Körper dadurch viel Flüssigkeit. Vor allem für seine wohltuende Wirkung auf **Blase** und **Prostata** ist der Kürbis bekannt. Besonders gern werden Kürbis-Präparate bei **Blasenschwäche** angewendet, da sie die Blasenfunktion und einen normalen Harnfluss unterstützen. Ist der **Beckenboden** etwa durch eine Schwangerschaft oder Geburt sehr beansprucht, kann er den Schließmuskel der Harnröhre nicht mehr optimal unterstützen – durch die Einnahme von Kürbisprodukten kann hier die Lebensqualität wieder gesteigert werden.

Ebenso weist das Gemüse zahlreiche Mineralstoffe wie **Kalium** oder **Eisen** auf. Kalium ist für die Nervenzellen sehr wichtig. Eisen benötigen wir vor allem für den Sauerstofftransport im Blut. Der hohe Gehalt an **Beta-Carotin**, der Vorstufe von Vitamin A, ist verantwortlich für die orange Färbung des Fruchtfleisches. Es ist vor allem für die normale Funktion der **Augen**, der **Haut** und der **Schleimhäute** relevant.

Kürbisse sind außerdem sehr bekömmlich und vor allem in der Herbstküche beliebt.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen schönen Herbst wünscht euch Maria!

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE

BLASE UND PROSTATA



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® Kürbis. Die Antwort auf lästigen Harndrang.

Ständiger Harndrang vor allem in der Nacht, schwacher Harnfluss, unangenehmes Nachtröpfeln? Das muss nicht sein! Dr. Böhm® Kürbis für Blase und Prostata **unterstützt einen normalen Harnfluss.**

Nur 1 Tablette täglich des **hochkonzentrierten Extrakts** aus steirischen Kürbiskernen versorgt Sie mit den wertvollen Inhaltsstoffen von ca. 50 Stück Kürbiskernen.

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012



Christine

Diesmal basteln wir ein

Windspiel

Dazu benötigst du:

- eine leere Pringles Dose
- eine Lochzange
- Acrylfarben (verschiedene Farben)
- verschiedenfarbige Geschenkbänder
- einen Nagel und Hammer
- Glitzersteine zum Verzieren

Dann kann es auch schon los gehen:

Als erstes machst du vorsichtig mit Nagel und Hammer ein Loch in die Mitte des Alu-Bodens, damit du dein Windspiel auch aufhängen kannst. Nun stanzt du mit einem kleinen Abstand Löcher am Dosenrand entlang, an denen du später die Bänder anbringst. Jetzt geht's auch schon ans Anmalen, als erstes die ganze Dose mit einer dunkleren Farbe anmalen, damit man nichts mehr durchsieht. Die Farbe gut trocknen lassen und schon kannst du mit dem Verzieren beginnen. Male einfach dein Lieblingsmuster darauf z.B. Punkte, Spiralen oder Striche und verziere sie noch mit Glitzersteinen. Nun schneidest du von den Geschenkbändern ca. 30 cm lange Streifen ab und fädelst sie durch die Stanzlöcher und fixierst sie mit einem Doppelknoten. Zum Schluss brauchst du nur noch ein Band durch das Bodenloch fädeln und am Ende ein paar Knoten machen, damit es auch hält. Schon ist dein eigenes Windspiel fertig und du kannst es in deinem Zimmer aufhängen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachbasteln, **deine Christine**

Urlaub in unserer Heimat



Apotheke

zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger

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