

AUSGABE 16 | FRÜHLING 2021

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:

10.	4.	8.	3.	9.	1.	13.	6.	5.	12.	7.	2.	11.
-----	----	----	----	----	----	-----	----	----	-----	----	----	-----



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. Dieser Gewinncoupon wird von 1. März 2021 bis 31. Mai 2021 angenommen. Die Ziehung findet Anfang Juni 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

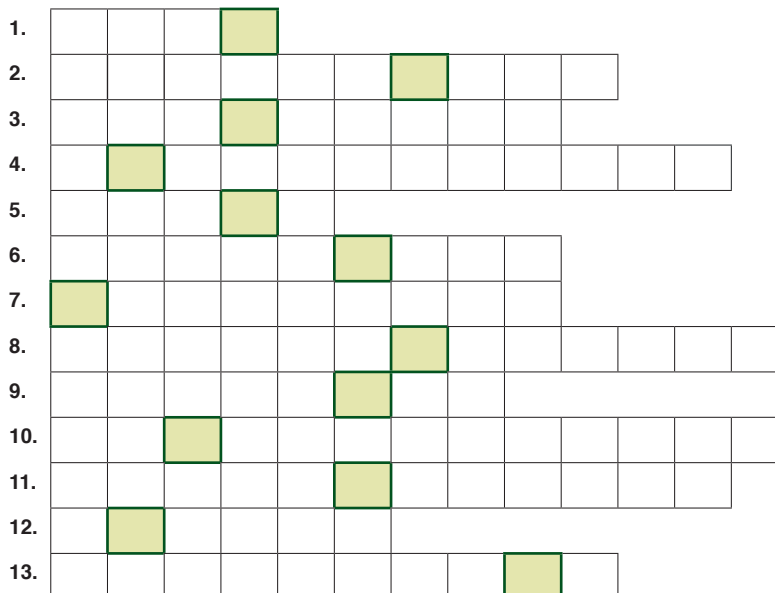
Telefonnummer

Datum, Ort, Unterschrift

G'SUND
in Kuchl

Gewinnspiel

1. Welche ist die Königin der Blumen?
2. Nährstoff, der die Nagelgesundheit positiv beeinflusst.
3. Welche Ess-Pflanze hilft gegen Gärungsprozesse im Darm, Blähungen und krampfartige Schmerzen?
4. Wie lautet der Fachbegriff für die Zahnfleischentzündung?
5. Wie heißt das größte metabolische Organ des menschlichen Körpers?
6. Was bastelt unsere Christine in der aktuellen Zeitungsausgabe?
7. Fachbegriff für niedrigen Blutdruck.
8. Welche chronisch entzündliche Hauterkrankung beschreibt unsere Simona?
9. Wie viele Kilo Rosenblüten beträgt die maximale Tagesernte eines Pflückers?
10. Wie lautet ein anderer Name der Knospenheilkunde?
11. Meisterwurz, Rosenwurz und Engelwurz enthalten besonders viele ...
12. Was sollte ein Nagellackentferner, wenn möglich, nicht enthalten?
13. Welche ist die Hauptfunktion der Leber?



Ü=UE
Ö=OE
Ä=AE
ß=SS

Gewinn:
**EINE ÜBER-
RASCHUNG**



**Herzliche
Gratulation!**

Andrea und Maja Kohlreiter
sind die Gewinnerinnen
unseres letzten Rätsels

Es wird wieder

BUNT

Bunte, zarte Farben ziehen mit dem beginnenden Frühling ins Land.



Mag. Birgit Bitzinger

Die Natur erwacht zu neuem Leben: Einige Blumen beginnen zu blühen, die Bäume werden grün, die Knospen sprießen.

Sehr teilungsaktive, frische Pflanzenteile wie junge Triebe, Knospen und Wurzelspitzen von Pflanzen und Bäumen werden für eine sanfte Therapieform, die sogenannte pflanzliche Gemmotherapie, genutzt: Die gesamte Information der Pflanze, ihre Lebens- und Wachstumskräfte, sind in den Knospen enthalten. Sie wird zur Behandlung vieler Erkrankungen verwendet. Sie kann sowohl als eigenständige sanfte Behandlungsmöglichkeit, aber auch als Begleittherapie eingesetzt werden. Unsere Pflanzenexpertin Sandra teilt ihr Wissen hierüber sehr gerne in ihrem Beitrag mit euch.

ALLERGIE-ZEIT: Allergiker sollten daran denken, ihre Allergiepräparate bereit zu halten bzw. ist es sehr empfehlenswert Tragantwurzel (Astragalus), Vitamin C und Zink sowie B-Vitamine bereits vorbeugend einzunehmen, um schlimmere allergische Reaktionen zu vermeiden. Optimal ist es, die Darmflora zu stärken, damit der Körper die Nährstoffe auch wirklich aufnehmen kann.

Jetzt, wo es draußen wärmer und freundlicher wird, können wir auf leichtere Kost umstellen: Rhabarber, Spargel, Bärlauch werden nun in der Küche eingesetzt. Wir freuen uns schon auf die ersten Erdbeeren auf heimischem Boden! Lasst euch das Bärlauch-Gnocchi-Rezept von unserer Maria in dieser Ausgabe nicht entgehen!

Der ein oder andere hat es sich über den Winter oder im Home-office besonders gut gehen lassen und hat etwas zu viel Gold an den Hüften angelegt. Bewegung in der freien Natur wie Laufen, Walken, Radfahren fällt für viele wieder leichter. Tipps zum Entschlacken und um ein gesundes Gewicht zu erreichen hat unsere Pharmazeutin Aranka für euch bereit.

Ach wie schön: Bald können wir wieder gemütlich draußen sitzen und die Natur bei einer Tasse Tee oder guten Kaffee genießen. In diesem Sinne wünschen wir euch allen einen tollen, gesunden Start in den Frühling und allen Müttern einen zauberhaften Muttertag!

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





Sandra

Knospen

Edelsteine der Pflanzenheilkunde

Was ist IHR persönlicher Lieblingsbaum? Ist es die vor Kraft strotzende EICHE, die trostspendende LINDE oder vielleicht doch die fröhlichstimmende BIRKE?

Bäume sind aus unserem Leben nicht wegzudenken. Freudvoll werden sie zur Geburt eines Kindes gepflanzt und tröstend begleiten sie uns am Friedhof zur Ewigen Ruhe. Sie prägen unsere Naturlandschaft, schmücken unsere Parks und Gärten, spenden uns Schatten und wärmen unsere Stuben. Sie versorgen uns mit frischem Sauerstoff und wertvoller Nahrung.

Das Lebendigste am Baum sind seine Knospen. In ihnen steckt der gesamte Lebensplan. Bereits im Sommer werden sie gebildet, um nach einem langen Winterschlaf im darauffolgenden Frühling mit sprossender und spießender Energie dem Baum neues Leben einzuhauchen.

Knospen bestehen im Gegensatz zu den fertig ausgebildeten Blättern und Blüten aus hochaktiven, teilungsfreudigen Zellen, dem sogenannten Embryonalgewebe. Dieses ist dichtgefüllt mit Hormonen, die für das Wachstum der Pflanze verantwortlich sind. Jede einzelne Knospe ist vollgepackt mit gesundheitsfördernden Wirkstoffen, vielen

KNOSPEN-BOTANIK

Eine Knospe ist ein sehr junger, allein noch nicht lebensfähiger Spross, der von geschlossenen Schutzblättern umhüllt wird. Sie besteht aus teilungsfähigem Gewebe, wird auch als Auge bezeichnet und bildet sich an den sogenannten Vegetationspunkten. Für die Pflanze selber ist die Knospe quasi eine Zukunftsvorsorge. Sie steht für **WACHSTUM, REGENERATION, SELBSTHEILUNG** und **VERJÜNGUNG**.

Vitaminen und Mineralstoffen. Eine saisonale, pflanzliche Vitaminbombe, konzentrierte vitale Lebenskraft.

Alle essbaren Knospen wirken bereits in kleinsten Mengen **katalytisch** (d.h. sie kurbeln körpereigene Prozesse an), **stoffwechselanregend, entgiftend, harmonisierend und regenerierend**.

Mit der Knospenheilkunde oder Gemmotherapie („gemma“ bedeutet Knospe, aber auch Auge und Edelstein) ist es Dr. Henry Pol in den 1950er Jahren gelungen, die Wirkkraft der Knospen zu bündeln und für unseren Kör-

per ganzjährig optimal verfügbar zu machen. Dabei werden alle im Wachstum befindlichen Pflanzenteile von Bäumen und Sträuchern (Knospen, Triebe, Kätzchen, Samen, Baumwasser, Wurzelspitzen) zum Zeitpunkt der höchsten Konzentration geerntet und in einem standardisierten Auszugsverfahren zu einem Heilmittel verarbeitet (Gemmomazerat).

Neben der allgemeinen Wirkung entfaltet jedes Gemmomazerat sein spezifisches Wirkspektrum. Im Folgenden möchte ich ein paar ausgewählte Gemmomazerate vorstellen, die ich gerne empfehle:

Gemmomazerat	Wirkung	Anwendungsgebiete
Apfelbaum <i>Malus sylvestris</i>	hormonell ausgleichend, harntreibend	Wechseljahrsbeschwerden, Kopfschmerzen, chronische Harnwegsinfekte
Esskastanie <i>Castanea sativa</i>	milzstärkend, lymphflussanregend	Hämorrhoiden, Milzschwäche, schwere Beine, Ödeme, Krampfadern, Lymphstauungen
Feigenbaum <i>Ficus carica</i>	entzündungshemmend, schmerzstillend, beruhigend	Magenschmerzen, Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür, Zwölffingerdarmgeschwür, Essstörungen
Haselstrauch <i>Corylus avellana</i>	schleimlösend, lungengewebsstärkend	akute und chronische Bronchitis, Asthma mit Lungen-Emphysem, Lungensklerose
Johannisbeere, Schwarze <i>Ribes nigrum</i>	entzündungshemmend, schmerzstillend, abschwellend	Allergien, alle Arten von Schnupfen, Migräne, Asthma, Arthritis, schmerzhafte Menstruation, Angina, grippale Infekte, Prostatabeschwerden
Lärche, Europäische <i>Larix decidua</i>	schleimhautschützend, juckreizstillend	Psoriasis, trockene Augen, Makuladegeneration, Tinnitus
Olivenbaum <i>Olea europaea</i>	blutdrucksenkend, cholesterinsenkend	Bluthochdruck, hoher Cholesterin
Silberlinde <i>Tilia tomentosa</i>	beruhigend, schlaffördernd	Nerventonicum, Beruhigungsmittel, Neurosen, Nervosität, Suchtproblematik, Stress, Angststörungen, Burn-out, Trauer, Liebeskummer, sehr gutes Kindermittel
Stieleiche <i>Quercus robur</i>	tonisierend, begünstigt die Calciumaufnahme	zur allgemeinen Stärkung und Rekonvaleszenz, Immunschwäche, Osteoporose, Testosteronmangel, Hypotonie
Walnussbaum <i>Juglans regia</i>	verdauungsregulierend, schleimhautregenerierend, antimykotisch, antibakteriell	Durchfall (nach Antibiotikatherapie), Pilzinfektionen der Haut und Schleimhaut, Darmpilze, Ekzeme, Psoriasis, chronische Nasennebenhöhlenentzündung

Wenn bei Ihnen nun das Interesse auf mehr Knospenkunde gekeimt ist, dann am besten bei der nächsten Gelegenheit hinaus in die Natur zum Knospenstudium mit allen Sinnen. Für Fragen und individuelle Beratung bin ich gerne für euch in unserer Apotheke da.

Ich wünsche nun noch unzählige, neues Leben sprossende, knospende, keimende und sprießende Frühlingstage!

Eure Sandra

BUCHTIPPS:

**Gemmotherapie
Knospen in der Naturheilkunde**
Chrischta Ganz und Louis Hutter

Gemmotherapie in der Kinderheilkunde
Chrischta Ganz und Louis Hutte

KNOSPEN-KULINARIK

Lindenknospen in Schokolade

Frisch gepflückte Blattknospen in geschmolzene Schokolade tunken und in einem kühlen Raum auf Backpapier trocknen. 10 g Knospen reichen für 25 g Zartbitterkuvertüre.

Variante: Zu gleichen Teilen gemischt mit Cornflakes – lecker crunchig!





Theresa

Brüchige, eingerissene und zu weiche Nägel?

Viele von uns kennen dieses Problem. Hier verrate ich euch ein paar Tipps aus unserem Kosmetikrepertoire.

SCHRITT 1 FÜR GESUNDE NÄGEL:

Die richtige Ernährung

Für gesunde Nägel ist vor allem eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig. Besonders Linsen und Spinat, die viel Eisen, Zink und Biotin enthalten, sind wichtig um unsere Nägel widerstandsfähig zu machen. Natürlich haben auch Schlafmangel, Stress und Nikotin Einfluss auf die Gesundheit der Nägel. Ein insgesamt gesunder Lebensstil hilft also dabei, dass die Nägel

hart und glänzend bleiben. Wenn gesunde Ernährung allein nicht reicht, helfen auch spezielle Nahrungsergänzungsmittel mit den Nährstoffen Biotin, Zink, Kieselerde und Hyaluronsäure um Mängel auszugleichen.

SCHRITT 2 FÜR GESUNDE NÄGEL:

Die Nagelpflege

- Die Nägel zuvor wenn nötig vom Nagellack befreien. Hierzu verwendet man am besten einen acetonfreien Entferner, um die Nägel nicht zusätzlich zu strapazieren und auszutrocknen. Jetzt kümmern wir uns um die Nagelhaut. Die Fingernägel eine Weile in lauwarmes

Wasser halten, das weicht die Nagelhaut auf und macht auch die Nägel weicher, die sich dann leichter kürzen und zuformen lassen. Den gleichen Effekt bemerkt man direkt nach einem Bad oder nach dem Duschen. Als Zusatz können Oliven- oder Jojobaöl verwendet werden, die unsere Fingernägel zusätzlich pflegen. Zitronenöl hilft bei besonders brüchigen Nägeln. Nach ca. 10 Minuten im Wasserbad benutzt man ein Holzstäbchen, um die Nagelhaut vorsichtig zurückzuschieben. Schneiden sollte man die Nagelhaut nicht, denn das kann zu Rissen und kleinen Verletzungen führen. Wenn es jedoch nicht anders geht, unbedingt eine Hautschere bzw. -zange verwenden.



TIPP:
Wir haben auch bunte Nagellacke, die eure Nägel zusätzlich pflegen und härter machen.

- Um die Nägel in die richtige Form und Länge zu bekommen, verwendet man am besten eine Glas-, Saphir- oder Sandfeile. Die Metallfeilen eignen sich nicht sehr gut, da sie den Fingernagel zu sehr aufrauen und dazu beitragen schneller einzureißen. Bei Scheren und Knipser ist leider das gleiche der Fall. Wenn man jedoch kein Problem mit zu dünnen und rissigen Nägeln hat, kann man diese verwenden. Man sollte jedoch danach mit einer von den obengenannten Feilen die Nägel nachbearbeiten um sie zu versiegeln. Um die Nagelkante nicht auszufransen, sollte man immer nur in eine Richtung feilen.
- Haben die Nägel die perfekte Form und werden nicht lackiert, empfiehlt sich Oliven-, Jojoba oder Rizinusöl auf die Nägel einzumassieren. Man kann auch eine Handcreme mit kombinierter Nagelpflege verwenden oder eine Nagelcreme mit Biotin.

SCHRITT 3 FÜR BUNTE NÄGEL:

Lackieren

- Die Nägel nicht gleich nach dem Bad oder der Dusche lackieren, da sie durch die Wärme aufquellen und somit im Lack Risse entstehen, wenn die Nägel wieder ausgekühlt sind.
- Vor der Farbe wird zunächst ein Base-Coat (Basisschicht) aufgetragen. Der schützt vor unschönen Verfärbungen der Nägel und verbessert die Haltbarkeit des Farblacks.
- Nachdem dieser getrocknet ist, kann der farbige Lack aufgetragen werden: Soll der Nagel dünner wirken, wird an den Seiten ein wenig Platz frei gelassen und trage dort keinen Lack auf. Die Schicht trocknen lassen und bei Bedarf noch eine zweite auftragen.
- Wenn die Farbe vollständig getrocknet ist, kann ein Top-Coat (schützende

Schicht) aufgetragen werden, der die Farbe versiegelt und die Haltbarkeit verlängert.

Ich freue mich auf euch und wünsche einen wunderschönen Frühling!

Eure Theresa





Eva

Kreislauf- beschwerden

– wenn sich alles dreht ...

Viele kennen das unangenehme Gefühl von Kreislaufbeschwerden. Besonders betroffen sind Schwangere, ältere Personen, junge, schlanke Frauen und Jugendliche in der Pubertät. Sollten die Beschwerden andauern, sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden und eine regelmäßige Blutdruckkontrolle mittels Blutdruckmessen erfolgen.

Mögliche Symptome von Kreislaufbeschwerden sind:

- Sehstörung (u.a. Schwarzwerden vor Augen)
- Pochende Kopfschmerzen
- Kalte Hände und Füße
- Müdigkeit
- Schwindelgefühl
- Gefühl von Antriebslosigkeit
- Bei schnellem Absinken des Blutdrucks auch Bewusstseinsstörungen bis hin zur Ohnmacht

Die Beschwerde kann unterschiedliche Ursachen haben:

- **Hypotonie – niedriger Blutdruck**
Primäre Hypotonie – hier gehen Ärzte von einer genetischen Veranlagung aus
Sekundäre Hypotonie – hier liegt meist eine Grunderkrankung vor, wie z.B. Herzerkrankungen (Herzinsuffizienz mit vorangegangenem Herzinfarkt), Verdauungsstörungen wie starker Durchfall oder anhaltendes Erbrechen, Erkrankungen des Nervensystems, Infektionen, Verletzungen mit starkem Blutverlust. Auch Einnahmen von bestimmten Medikamenten können zu sekundärer Hypotonie führen.
- **Kreislaufbeschwerde aufgrund von Wetterumschwung** – plötzlich änderndes Wetter kann sich auch auf den Kreislauf auswirken.

Um den Kreislauf wieder in Schwung zu bekommen, können Weißdorntropfen sehr hilfreich sein. Sie stärken auf natürliche Weise Herz und Herzkreislauf und wirken durchblutungsfördernd für Herzkranzgefäße und Herzmuskel. Es gibt auch Weißdorntropfen in Kombination mit Kampfer und Menthol. Beide wirken auch durchblutungsfördernd und dadurch kreislaufstabilisierend.

Müdigkeit und Erschöpfung kann auch durch **Vitamin-B Mangel** entstehen. Vitamin B gibt es in Form von Kapseln als Komplex – alle Vitamin B-Arten in einer Kapsel. Weiters werden auch gerne **Bitterstoffe** als Stärkung des Kreislaufs empfohlen. In **Meisterwurz, Rosenwurz, Engelswurz** sind diese guten Bitterstoffe enthalten. Diese gibt es auch in Tropfenform.

Tipps für einen gestärkten Kreislauf:

- regelmäßiger Sport und Bewegung bringen Aufschwung
- achtsame Ernährung – Verzicht auf Alkohol, üppige Mahlzeiten und Nikotin
- ausreichend Salz – Salz lässt den Blutdruck steigen – Mengen sollen allerdings im normalen Rahmen bleiben
- morgens keine Hektik – besonders morgens ist der Blutdruck eher niedrig – Vermeiden von schnellem Aufstehen bzw. vorm Aufstehen Gymnastikübungen machen
- Kreislauf anregen in Form von Wechselduschen
- ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen – am Tag verteilt, ca. 2 Liter wären ideal – in Form von Wasser, ungesüßten Tees oder Fruchtsäften

Gib dem Drehwurm keine Chance!

Alles Gute wünscht Eva

UNSER TIPP:





Barbara

G'sunde Zähne sind wichtig für unser Wohlbefinden

Wenn die Zähne nicht regelmäßig und entsprechend gereinigt werden, bilden sich in unserem Mund Bakterien, gerade durch Süßigkeiten und Kohlenhydrate vermehren diese sich besonders schnell. Infolgedessen können sich Karies und andere Erkrankungen bilden.

Der Zahnschmelz ist die härteste Substanz unseres Körpers, wird dieser beschädigt, kann dies zu starken Schmerzen führen. Bei einer Zahnfleischentzündung, auch Parodontitis genannt, wird durch die bakteriellen Angriffe das Zahnfleisch sehr empfindlich, kann anschwellen oder auch bluten.

Das muss unbedingt behandelt werden, da sonst das Zahnfleisch zurückgehen kann.

Ohne gesunde Zähne könnten wir Nahrungsmittel nicht beschwerdefrei aufnehmen. Der Grundstein für gesunde Zähne wird schon im Babyalter gelegt.

- Babys und Kleinkinder sollten nur Wasser oder ungesüßte Tees angeboten bekommen. Aber wer macht nicht mal eine Ausnahme. Es sollte aber bei etwas Besonderem bleiben, denn durch die enthaltenen Kohlenhydrate wird die Entstehung von Karies gefördert, auch wenn noch keine Zähne vorhanden sind.
- Es sollte auch verhindert werden, dass Kinder andauernd an der Flasche nuckeln. Denn dadurch wird die Produktion von Speichel behindert, der die Zähne vor Säure und anderen Einflüssen schützt. Dadurch steigt das Kariesrisiko.
- Säfte aller Art, Kakao usw. sollte nur in Gläsern oder Tassen nicht in Babyflaschen angeboten werden.
- Für Babys gibt es spezielle Zahnbürsten, die man ihnen schon früh genug anbieten soll, auch wenn noch keine Zähne durchgebrochen sind. Durch diese können sie sich schon an die Reinigung im Mundbereich gewöhnen.



Zu einer richtigen Zahngesundheit gehören:

- Morgens und abends Zähneputzen ist vollkommen ausreichend, ideal wäre 30 min nach dem Essen. Besonders bei säurehaltigen Lebensmitteln wird empfohlen nach dem Verzehr den Mund zu spülen.
- Die Borsten der Zahnbürste sollen weich oder mittel sein und spätestens nach drei Monaten ausgetauscht werden.
- Nicht mit festem Druck putzen, dadurch kann man nämlich das Zahnfleisch beleidigen.
- Einmal täglich Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen verwenden.
- 2x jährlich wird empfohlen einen Zahnarzt zu besuchen.
- Einmal im Jahr, je nach Ablagerung oder Verfärbung, sollte eine professionelle Zahnreinigung durchgeführt werden, gerne auch mehrmals jährlich
- Ergänzend dazu kann man auch noch Mundspülungen anwenden, da diese Keime abtöten und so Karies und Zahnfleischerkrankungen vorbeugen. Zusätzlich sorgen diese Spülungen noch für einen angenehmen Atem.

Sollte es aber doch zu einer stärkeren Zahnfleischentzündung kommen, können wir stärkere Spülungen mit z.B. Chlorhexidin anbieten. Diese bekämpfen Bakterien und unterstützen den Heilungsprozess.

Sehr gut bewährt haben sich auch folgende Schüsslersalze:

- Zahnfleischbluten: Nr. 3 und Nr. 5
- Zahnfleischentzündung: Nr. 3, Nr. 5, Nr. 8, Nr. 9, Nr. 10, Nr. 12
- Zahnfleischschwund: Nr. 5
- Zähne berührungsempfindlich: Nr. 1, Nr. 2, Nr. 3, Nr. 8, Nr. 9, Nr. 11
- Man kann die Schüsslersalze in ein wenig Wasser auflösen und mit einer weichen Zahnbürste auftragen. Es gibt auch eine Zahnpaste mit Schüsslersalzen.

Bei Fragen stehen wir Euch gerne zur Verfügung.

Eure Barbara

DAMIT DU DEIN
LÄCHELN NICHT
VERSTECKEN
MUSST.



Dein Zahnfleisch darf dir nicht wurscht sein.

Chlorhexamed FORTE Mundspüllösung bekämpft Bakterien bis zu 12 Stunden und unterstützt den Heilungsprozess bei Zahnfleischentzündungen und nach operativen Eingriffen in Mund- und Rachenraum.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Wirkstoff: Chlorhexidin. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 01 2021.



Aranka

Leicht und gesund in den Frühling

Entschlackung und Diät - Fastenzeit

Nachdem die Feiertage vorbei sind, ist es Zeit etwas für die Gesundheit unserer Leber zu tun.

Die Leber (altgriechisch Hepar) ist mit circa 1500 g das größte metabolische Organ des menschlichen Körpers.

Es beteiligt sich am Stoffwechsel (produziert Proteine, Fette, Kohlenhydrate) und an der Mineralien- und Vitaminversorgung des Körpers. Es produziert aus den sogenannten Vorvitaminen Vitamine und speichert diese. Es speichert Stärke, aus der bei Bedarf Energie gewonnen wird. Circa die Hälfte der Cho-

lesterinmenge im Körper wird in der Leber gebildet. Leberzellen produzieren auch Galle, die für den Abbau von Fetten essentiell ist und in der Gallenblase gespeichert wird. Es beseitigt einen erheblichen Teil der Giftstoffe (Mikroorganismen, Fremdstoffe), die in unseren Körper gelangen, „reinholt“ das Blut.

Die Hauptfunktion der Leber ist die Entgiftung, Abbau der vom Darm aufgenommenen Verbindungen (einschließlich toxischer Substanzen) und Ausscheidung in die Galle oder das Blut. Damit stellt sie sicher, dass schädliche Substanzen aus dem Körper entfernt werden. Dieser Vorgang wird als Entgiftung bezeichnet.

Der Konsum von zu viel Fleisch, Fett, Zucker und Alkohol belastet die Leber und den Leberstoffwechsel. Darüber hinaus verhindern im ganzen Jahr chemische Konservierungsmittel, Zusatzstoffe, Medikamente, freie Radikale, Schwermetalle und chronischer Stress, dass das „Entgiftungszentrum“ des Körpers ordnungsgemäß funktioniert.

Welche Symptome warnen vor Leberbelastung?

Allgemeine Hautprobleme, erhöhte (schlechte) Leberwerte, grundlose Müdigkeit, Schwäche, Erschöpfung, Leistungs- und Konzentrationsschwierigkeiten. Aufgrund der besonderen Regenerationsfä-

higkeit der Leber können sowohl akute als auch chronische Schäden gut behandelt werden. Die Entgiftung der Leber für einige Wochen kann sehr vorteilhaft für die Vitalität und das Wohlbefinden sein.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Leber zu „reinigen“ und sie bei der Regeneration zu unterstützen. Es ist wichtig, dass die Belastung der Leber während der Entgiftung verringert wird. Ein wichtiger Teil davon ist eine leberschonende Diät.

Natürlich müssen wir nicht auf jede Freude verzichten. Mit Mäßigung und ein wenig Aufmerksamkeit können wir viel für die Gesundheit unserer Leber und unseres gesamten Körpers tun. Wir sollen so viel Ballaststoffe, frisches Gemüse und Obst wie möglich konsumieren. Es ist wichtig, die Darmflora zu stärken, was die Leber entlastet und zum Erfolg der Leberreinigung beiträgt. Essen wir fettarme Lebensmittel, die insbesondere frei von gesättigten Fetten, aber reich an Ballaststoffen und Vitamin C sind, gekochte, gedämpfte Gemüse und Suppen für eine gute Verdauung.

Achten wir darauf, dass wir so viele natürliche, zusatzstofffreie Lebensmittel, wie möglich in unserer Ernährung haben.

Vermeiden wir den Konsum von Zucker, Weißmehl, Alkohol, Koffein, Süßigkeiten und geräucherten Lebensmitteln.

UNSER TIPP:





Bei der Entgiftung haben grüne Gemüse, wie Spinat, Avocado und Grapefruit eine besonders gute Wirkung. Trinken wir viel Flüssigkeit, wie z.B. verdünnte Fruchtsäfte, Kräutertees und Wasser, so unterstützt dies die Entgiftung.

Eine andere Form der sanften Entgiftung des Körpers ist die Verwendung von Entgiftungspräparaten, wie Heilerde und Vulkanmineralien. Es wird empfohlen, diese mineralhaltigen Pulver mit Wasser vermischt mehrmals täglich zu trinken.

Für eine effektive Entgiftung ist es wichtig, dass wir Mineralien mit guter Qualität verwenden. Diese binden die für den Körper schädlichen Giftstoffe und Abfallprodukte und entfernen sie über den Magen-Darm-Trakt aus dem Körper. Auch hier ist der regelmäßige und reichliche Flüssigkeitskonsum wichtig. Zu diesem Zweck werden häufig entgiftende Teemischungen mit Brennnessel, Bärentraube, Schachtelhalm, Birke und Löwenzahn verwendet.

Jeder, der das Leber-Galle-System mit Kräutern stärken möchte, sollte nach Pflanzen mit einem hohen Bitterstoffgehalt greifen, wie z.B. Mariendistel, Löwenzahn oder Artischocke. Diese Kräuter können wir auch in sich zur Reinigung der Leber verwenden. Das Antioxidans Silymarin in Mariendistel hilft Leberzellen, sich zu regenerieren und die Leber zu entgiften. Löwenzahn ist aufgrund seiner Bitterstoffe eine nützliche Heilpflanze. Seine Wirkstoffe haben eine gute Wirkung auf den Körper bei Leber- und Gallenbeschwerden, Fettstoffwechselproblemen. Der Gehalt an Antioxidantien in Artischocken ist hoch und hilft der Leber ausgezeichnet bei dem Entgiftungsprozess. Sein Hauptwirkstoff ist Cinnarin, das die Leber schützt und der Leber hilft, sich zu regenerieren.

Mit einer leberschonenden Diät und der Verwendung von Kräutern können wir viel tun, um unsere Leber zu entgiften und unsere Gesundheit zu schonen. Es wird empfohlen, zweimal im Jahr eine Leberreinigungskur durchzuführen.

Ich wünsche Euch einen gesunden und energiereichen Start in den Frühling!

Eure Aranka





Doris

Die Rose

– die Königin der Blumen

Wenn es einen Duft der Frauen gibt, dann ist es wohl das Rosenöl, denn es ist für mich das weiblichste aller Öle.

Rosenöl hat aufgrund seines zarten und blumigen Duftes viele positive Wirkungen auf unsere Stimmung. Das Öl wirkt zum Beispiel stark **stimmungsaufhellend**.

Die Rose gilt als Königin der Blumen und Symbol der Liebe, da ihr warmer Duft das Herz öffnet und die sexuelle Lust anregt.

Seine **hormonausgleichenden und krampflösenden Eigenschaften** machen es zu einem wertvollen Frauenöl.



Der süße Duft beruhigt die Nerven, harmonisiert die Sinne, löst Gefühlsblockaden und bietet Trost bei Liebeskummer.

Es gilt in der Parfumindustrie nicht umsonst als das wertvollste unter den Duftölen.

Die Rosenart, die heute in der Türkei, Marokko, Bulgarien, Indien oder Persien zur Rosenölgewinnung kultiviert wird, heißt „Rosa damascena“. Sie wächst dort auf sandigem, steinigem Boden in Höhenlagen von bis zu 1500 Meter.

Naturreines Rosenöl ist eins der kostbarsten ätherischen Öle, weil seine Gewinnung sehr aufwendig ist. Da sich die Rosenblüten mit hohem Ölgehalt vor der Morgenkälte schützen, werden sie vor Tagesanbruch einzeln von Hand geerntet. Für einen einzigen Tropfen Rosenöl benötigt man ungefähr 30 ganze Rosenblüten und für 1 kg Öl etwa 3 bis 6 Tonnen frische Blüten.

Hinzu kommt die kurze Erntezeit von ca. einem Monat in der Zeit von Mitte Mai bis Mitte Juni. Maximal 50 Kilogramm Rosenblütenblätter beträgt die Tagesernte eines Pflückers.

Per Wasserdampfdestillation wird das ätherische Öl gewonnen. Nach der Ernte werden die Blüten in Kupferkessel gefüllt. Bis zu 5 Tonnen werden mit der vierfachen Menge von Mineralien befreitem Wasser eingeweicht. Per Wasserdampf wird der Rosen-Wasser-Mix von unten mit Druck erwärmt, sodass Wasserdampf nach oben steigt und den Duft der Rosenbüten an sich bindet. In einem gekühlten Rohr kondensiert der Dampf mit dem ätherischen Öl



Anwendung und Wirkung

Seit dem 9. Jahrhundert ist die Rose als Allheilmittel in der Naturheilkunde bekannt. Das hautregenerierende ätherische Rosenöl gehört mit mehr als 400 verschiedenen Inhaltsstoffen zu den komplexesten ätherischen Ölen und wird häufig bei Hautkrankheiten und zur Narbenpflege verwendet.

.....

PSYCHISCH

Anwendung:

- öffnet das Herz für Liebe und Mitgefühl
- Trostspender, Trauer- und Sterbebegleitung
- bei Ängsten, Stress und Unruhe

Wirkung:

- ausgleichend, harmonisierend
 - stressreduzierend, angstlösend
-

PHYSISCH

Anwendung:

- trockene und reife Haut
- Narben, Entzündungen
- Pilzkrankungen
- Herzrasen
- Herpeserkrankungen
- Wechseljahre

Wirkung:

- stark antibakteriell, antiviral
- antimykotisch, antiseptisch, wundheilend
- entzündungshemmend
- hautregenerierend
- desodorierend
- herz- und nervenstärkend
- entkrampfend
- hormonell regulierend

und sammelt sich in einem Behälter, dem Florentiner Topf. Das meist leichtere und deshalb obenauf schwimmende ätherische Öl kann einfach abgeschöpft werden. Destillationsdauer, Druck, und Temperatur beeinflussen die Qualität des ätherischen Öles und erfordern jahrelange Erfahrung. Das macht das Rosenöl zu einem der teuersten Öle überhaupt, was dann auch dazu führt, dass gefälschte und gepanschte Öle auf den Markt kommen. Und sogar das Wasser, das man bei der Destillation gewinnt (Rosenhydrolat), ist noch so kostbar, dass es sich die Kosmetikindustrie nicht nehmen lässt, daraus ihre Produkte herzustellen.

TIPP:

Gib 2-3 Tropfen Rosenöl in deine Hand und massiere es dann sanft in deine Gesichtshaut ein.

Rosenöl eignet sich gut für die Hautpflege, da es von allen Hauttypen gut vertragen wird.

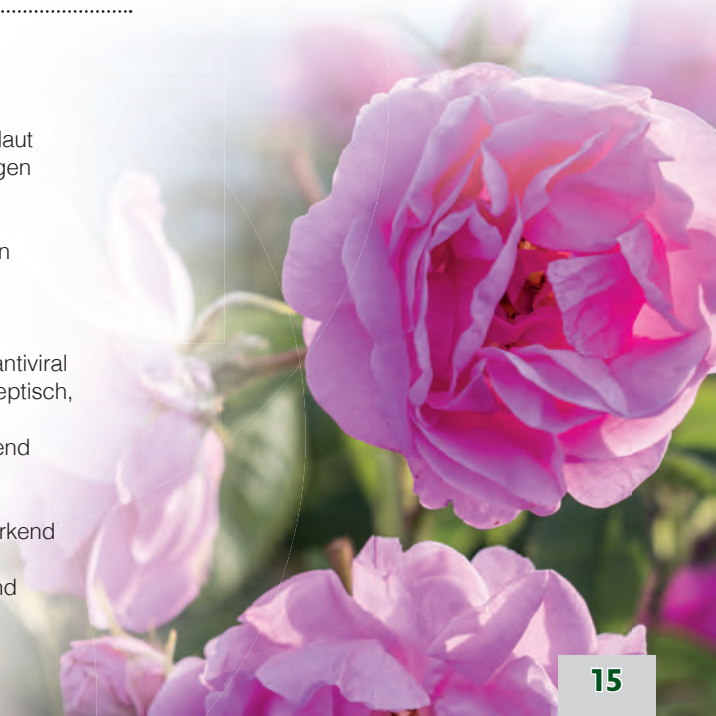
Es kann pur aufgetragen werden, oder in die tägliche Gesichtspflege gemischt werden.

Durch seinen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren pflegt das Öl besonders trockene, empfindliche und reife Haut.

Rosenöl verbessert die Spannkraft der Haut, mildert Rötungen und verfeinert das Hautbild.

Ich wünsche euch einen schönen Frühling!

Eure Doris





Simona

Neurodermitis plagt ...

Was heißt das?

Neurodermitis ist eine chronisch entzündliche Hauterkrankung, die in Schüben auftritt und zu den atopischen Erkrankungen zählt, bei denen es infolge immunologischer Störungen zu einer Überempfindlichkeit der Haut und Schleimhäute kommt.

Bei Gesunden ist die Haut so beschaffen, dass sie eine Barrierefunktion gegen verschiedenste Umwelteinflüsse, wie Hitze, Kälte und Krankheitserreger darstellt und die Haut vor Wasser- und Wärmeverlust schützt. Dies geschieht durch den Säureschutzmantel auf der Haut und die Zusam-

mensetzung der Hautoberfläche. Bei Neurodermitikern ist diese Barrierefunktion der Haut genetisch bedingt durch das Fehlen bestimmter Strukturproteine und Hautlipide herabgesetzt, wodurch die Haut mehr Wasser verliert und damit trocken wird. Zudem ist der pH-Wert an der Hautoberfläche erhöht und damit ist die Barrierefunktion der Haut durch den sehr geringen Säureschutzmantel noch weiter herabgesetzt. Allergene können vermehrt eindringen und Beschwerden verursachen. Zudem ist es für Krankheitserreger leichter in die Haut einzudringen, was zu wiederkehrenden Entzündungen führen kann.

Wie äußert sich Neurodermitis?

Wie bei allen atopischen Erkrankungen kommt es auch bei Neurodermitis zu einer Überreaktion des Immunsystems und dadurch zu einer Reihe von typischen allergischen Symptomen. Durch eine erhöhte Bildung von Immunglobulin E, gesteigerter Freisetzung von proinflammatorisch wirksamen Zytokinen und verminderter Zahl von T-Suppressor-Lymphozyten, kommt es zu Entzündungsprozessen. Dies äußert sich durch Juckreiz, Hautrötungen und schuppende, trockene Haut. Durch Aufkratzen der stark juckenden Hautstellen, kommt es zu Verkrustungen, die sich immer wieder infizieren können.

Was kann man tun? - Therapie von außen, Mikronährstoffversorgung von innen

Da die Barrierefunktion der Haut und Schleimhäute geschwächt ist, spielt bei der Behandlung von Neurodermitis die Stärkung des Immunsystems eine große Rolle. Dazu findet ihr in meinem Artikel zum Immunsystem in der letzten Ausgabe gute Tipps. Aber vor allem Zink, welches auch entzündungshemmend und abheilend wirkt sowie den Säure-Basen Haushalt unterstützt, ist hier hervorzuheben. Einen großen Teil eines gut funktionierenden Immunsystems stellt auch ein gut funktionierender Darm dar. Somit sollte vor allem die Darmschleimhaut durch eine Einnahme von Präparaten mit Milchsäurebakterien geschützt und gestärkt werden. Wenn dies schon während der Schwangerschaft und Stillzeit geschieht, kann dies das Risiko der genetischen Disposition für das Kind vermindern.



Bei vielen Neurodermitikern ist durch einen Gendefekt der Gamma-Linolensäurespiegel erniedrigt. Hier wirkt sich vor allem die Einnahme von Nachtkerzenöl in Form von Kapseln positiv aus. Durch die darin enthaltene Gamma-Linolensäure wird der Juckreiz gelindert und Entzündungen gehen zurück.



Basenbäder helfen äußerlich und rückfettende Cremes unterstützen die Abheilung.

Wie kann ich Neurodermitis mit Hilfe meiner Ernährung positiv beeinflussen?

Als NeurodermitikerIn sollte unbedingt auf eine ausreichende Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren geachtet werden, da diese den Entzündungsprozess positiv beeinflussen. Diese können auch gut in die tägliche Ernährung eingebaut werden. Da Lein- oder

Hanföl reich an Omega-3- Fettsäuren sind, kann man also z.B. Hanfsamen oder ein paar Tropfen Leinöl zusätzlich aufs Essen verteilen.

Oft geht Neurodermitis mit vielen Nahrungsmittelunverträglichkeiten einher. Dabei ist es wichtig herauszufinden, um welche es sich genau handelt, um die unverträglichen Nahrungsmittel zu vermeiden.

Alles Liebe Eure Simona

SO LEICHT WAR BERUHIGUNG NOCH NIE ZU VERTEILEN

Medizinische Pflege für trockene Kinder- und Babyhaut.

— Besonders leicht zu verteilen

— Zieht schnell ein

— Therapie begleitend bei Neurodermitis



Maria

Gnocchi

mit Bärlauchpesto Kirschtomaten, Karottenstreifen und geriebenem Käse

Zutaten für 2 Portionen:

1 Karotte
200g Kirschtomaten
40 g Parmesan
5 g Basilikum
5 g Petersilie
20 g Bärlauch
1/2 Limette
10 g Pinienkerne
500 g Gnocchi
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer & Zucker
nach Geschmack
3 EL Wasser
1/2 Esslöffel Öl

Zubereitung:

- Obst, Gemüse und Kräuter waschen.
- Karotte schälen und in längliche Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren.
- Hartkäse grob reiben. Blätter von Petersilie und Basilikum abzupfen. Stiele des Bärlauchs entfernen. Limette halbieren und entsaften.
- Petersilie, Basilikum, Bärlauchblätter, 2/3 des geriebenen Hartkäses, Pinienkerne, 1 EL Limettensaft, Olivenöl und Wasser mit dem Pürierstab zu feinem Pesto verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
- In einer Pfanne Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und Gnocchi darin 5 – 8 Min. knusprig anbraten.
- Hitze etwas reduzieren, Karottenstreifen und Kirschtomatenhälften mit in die Pfanne geben und 6 – 8 Min. weiterbraten, bis die Karottenstreifen weich sind.
- Bärlauchpesto zu den Gnocchi geben und alles gut vermischen. Bei Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi mit Bärlauchpesto auf Tellern anrichten, mit restlichem geriebenen Hartkäse bestreuen und genießen.

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





Frischer **Bärlauch** enthält viel Vitamin C, ätherische Öle und weitere Nährstoffe wie Magnesium und Eisen. Er ist dadurch mindestens so gesund wie sein Verwandter, der Knoblauch – allerdings ohne den Körpergeruch zu beeinflussen.

Die Pflanze wirkt gegen Gärungsprozesse im Darm sowie bei damit verbundenen Blähungen und krampfartigen Schmerzen. Außerdem verfügt er über appetitanregende, galletreibende, cholesterinsenkende und gefäßerweiternde Eigenschaften.

Die Hauptanwendungen sind Magen- und Darmstörungen, Appetitlosigkeit und Schwächezustände. Generell kräftigt Bärlauch den Körper und soll zur Entschlackung beitragen.

Karotte: ist eine gute Ballaststoffquelle, die enthaltenen Beta-Carotine tragen zur Erhaltung des Immunsystems und der Sehkraft bei

Kirschtomaten: sind besonders reich an Vitamin C, welches zur Erhaltung normaler Schleimhäute sowie zur Immunsystem- und Zellfunktion beiträgt. Auch der in Tomaten vorkommende sekundäre Pflanzenstoff Lycopin sei nicht außer Acht zu lassen! Die darin enthaltenen Antioxidantien schützen vor freien Radikalen und dienen der Abwehr von verschiedenen Krankheiten.

Basilikum: hoher Mineralstoffgehalt, wirkt antibakteriell und wird bei Verdauungsbeschwerden, Entzündungen sowie auch bei Herz-Kreislauf-Problemen eingesetzt

Petersilie: ist ein harntreibendes Kraut und hilft, den Körper „durchzuspülen“ bzw. zu entwässern

Parmesan: proteinreich, enthält Vitamin D, welches zur Erhaltung des Immunsystems sowie zu einer normalen Muskel- und Knochenfunktion beiträgt


Pinienkerne: enthalten hochwertiges Eiweiß, reich an Selen, welches vor oxidativen Stress schützt und zu einer normalen Immunfunktion beiträgt

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEIN CHOLESTERIN



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich. 

Der Cholesterinspiegel macht vielen Sorgen. Unterstützung aus der Natur bietet dabei Knoblauch. Er wird traditionell für seine unterstützende Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem geschätzt und trägt zu einem normalen Cholesterinspiegel bei.

Dr. Böhm® Knoblauch:

- ✓ 1 x täglich
- ✓ Geschmacks- und geruchsneutral
- ✓ Gut verträglich

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Diesmal basteln wir

ein Vogelbild



Christine

Dazu benötigst du:

Buntes Papier, 7 verschiedene Farben: blau als Hintergrund, orange, gelb, grün und welche Farben du magst, 1 Glas mit einem Durchmesser von 7 cm und eins mit 4 cm, einen kleinen Zweig, Kleber, einen grünen Stift und ein Wackelauge

Als erstes nimmst du das große Glas und zeichnest auf jedes Blatt einen Kreis auf und schneidest sie aus. Nimm den orangen, zeichne den Schwanz des Vogels auf und schneide ihn aus. Die anderen Kreise faltest du in der Mitte und klebst sie Seite an Seite zusammen. Der Kopf besteht aus einem orangen kleinen Kreis und der Schnabel aus einem gelben Dreieck. Klebe nun alles zusammen.

Jetzt brauchst du das blaue Papier, klebe den Zweig und den Vogel darauf. Schneide nun vier kleine grüne Blätter aus und zeichne die Blattadern auf. Klebe sie dem Zweig entlang an. Nun brauchst du nur mehr das Wackelauge befestigen und schon ist dein Vogel fertig.

Viel Spaß beim Nachmachen!

Eure Christine



Apotheke zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger

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



Öffnungszeiten

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

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