

AUSGABE 19 | WINTER 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





WIR BEDANKEN UNS GANZ HERZLICH  
FÜR EURE TREUE UND FREUEN UNS, EUCH AUCH  
IM NÄCHSTEN JAHR WIEDER IN GESUNDHEITLICHEN  
ANLIEGEN BERATEND BEGLEITEN ZU DÜRFEN.  
WIR WÜNSCHEN EUCH ALLEN EINE BESINNLICHE ADVENTS-  
UND WEIHNACHTSZEIT! ALLES GUTE FÜR 2022, VOR ALLEM  
VIEL GESUNDHEIT, FREUDE UND GLÜCK!

HERZLICHST, EURE APOTHEKERIN BIRGIT BITZINGER  
UND DAS TEAM DER APOTHEKE ZUM  
HEILIGEN JOSEF IN KUCHL







Mag. Birgit Blitzinger

# Heiter durch die sonnenarme Jahreszeit

In der Zeit, wo uns am Morgen kaum Sonnenstrahlen aus dem Bett locken, ist es empfehlenswert, folgende Ratschläge zu beachten, um einem möglichen Winterblues vorzubeugen.

**Ernährung:** Auf einem ausgewogenen Speiseplan sollten neben Obst und Gemüse sowie ballaststoffreichen Vollkornprodukten auch eiweißreiche Hülsenfrüchte, Pilze, ungesalzene Nüsse, Leinsamen und Fisch stehen. Gewürze wie Anis, Kardamom, Kurkuma, Muskatnuss, Piment, Rosmarin, Safran, Thymian, Vanille und Zimt verfeinern nicht nur unsere Speisen, sondern tragen zu einem besseren Wohlbefinden bei. Wer gerne nascht, kann bei Bedarf auf Trockenfrüchte, ungesalzene Nüsse oder dunkle Schokolade greifen.

**Trinken:** Es ist ratsam, auch jetzt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten: Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte, ungezuckerte Fruchtsäfte sind optimal. Teemischungen, die Johanniskraut, Melisse oder Orangenblüte beinhalten, unterstützen unsere gute Laune.

**Nährstoffe:** B-Vitamine, Vitamin D3, Zink, Selen, Magnesium, Co-Enzym Q10 und Vitamin C sind optimale Begleiter in dieser Jahreszeit. Sie stärken uns und geben die notwendige Energie.

**Heilpflanzen:** Tinkturen aus Rosenwurz, Feigenbaum, Haferstroh, Silberlinde oder Engelwurz sowie die Anwendung von Rosenblütenwasser mit seinem angenehmen, wohltuendem Duft greifen sanft und ausgleichend in unser Stimmungssystem ein. Ginseng und Guarana, von vielen gerne in Form von Tonika angewendet, bringen müde Körper in Schwung.

**Ätherische Öle:** Bergamotte, Blutorange, Grapefruit, Mandarine rot, Lavendel, Limette, Orange, Lemongras, Litsea sowie Rose bringen Licht und gute Stimmung in den Wohnbereich. Je nach eigener Vorliebe kann man sie zur Raumbeduftung, in der Duftlampe, für Massagen, in Bädern oder Fussbädern einsetzen. Herrlich ist ein Fußbad mit Meersalz und ätherischen Ölen. Es wärmt und gibt ein wohlige

Gefühl. Dafür 7-10 Tropfen der Lieblings-Aromaölmischung auf eine Handvoll Meersalz geben und in das wohl temperierte Fuß-Badewasser geben. 15 Minuten darin baden und entspannen. Nach dem Abtrocknen dicke Socken anziehen und in die Decke kuscheln.

**Bewegung:** Auch im Winter sollte man sich ein bisschen bewegen: Zumindest Spazierengehen an der frischen, klaren Winter-Luft, Stapfen im Neuschnee oder alternativ vielleicht einmal Yoga oder Pilates ausprobieren.

**Lüften:** Morgens beim Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen unbedingt die Schlafräume lüften.

Probiert einfach mal unsere Vorschläge aus, um fit, aktiv und gesund sowie gut gestimmt durch die finstere Jahreszeit zu kommen. Genauere Informationen und individuelle Beratung bekommt ihr bei uns in der Apotheke.

## SunnySoul®

... weil es einfach hilft,  
die Stimmung aufzuhellen.<sup>1</sup>



- Für psychische und seelische Balance<sup>1</sup>
- Zur kurmäßigen Anwendung für die ersten 3 Monate und zur Dauereinnahme
- Mit allen B-Vitaminen und vielem mehr



[www.ökopharm.at](http://www.ökopharm.at)

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

<sup>1</sup>Vitamin B1, B6, B12, Niacin, Folsäure, Biotin und Magnesium tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. SS\_2020\_005

WIRKT KOMPLEX, HILFT EINFACH.

# Aconitum napellus

## Blauer Eisenhut



Eva

Den blauen Eisenhut (lat. Aconitum napellus) findet man in den höheren Lagen in fast ganz Mittel- und Nordeuropa auf. Die auffallend blauen Blütenköpfe der Pflanze sind beim Wandern auf den Bergwiesen nicht zu übersehen. Die Staude wird ca. zwei Meter hoch.

Aber Achtung, die „blaue Schönheit“ ist **hochgiftig** und kann bereits beim Pflücken zu **Hautreizungen führen**, also bitte keinen Eisenhut entwenden und nach Hause mitnehmen. Der Eisenhut gehört nämlich zu den **giftigsten Pflanzen Europas**. Die Hauptwirkstoffe der Pflanze sind **Aconitin** und **weitere Alkaloide**.

Verwendete Pflanzenteile sind die Knolle oder das gesamte Kraut. Andere Ausdrücke für Aconit sind **Wolfswurz** oder **Sturmhut**. In der Homöopathie ist Aconit eines der gängigsten und bekanntesten Einzelmittel.

Diese gibt es **ausschließlich in Form von Globuli (Streukügelchen)** zum Einnehmen.

Hauptwirkbereiche sind bei Aconit **Akutfälle mit plötzlich, heftigem Beginn der Symptome, übertriebene Angst selbst bei banalen Beschwerden**.

### Anwendungsgebiete

- plötzlich auftretendes **Fieber**, trocken mit rotem Kopf, **Schüttelfrost**, trockene Hitze
- rascher **Fieberanstieg**

- pochende **Kopfschmerzen** mit Klopfen in den Blutgefäßen, Herzschlag spürt man im Kopf
- plötzliche **Unruhe, Angst, Überempfindlichkeit** gegen alles, **Panikzustände**
- abwechselnd **Hitze und Kälte**
- Krankheitsbeginn als Folge von kaltem Wind
- **Verletzungsschock**
- **ziehende, schießende, krampfartige Schmerzen** in allen Gliedern
- **Nervenschmerzen** – Gefühllosigkeit, Prickeln der Haut, in Folge von kaltem Wind oder Zugluft, ohne oder mit beginnendem Fieber
- **Halsbeschwerden** – trocken, rot, brennend, zusammenschnürend, stechend
- **Husten** – plötzlich eintretend, rau und heiser, dabei Frösteln oder Schüttelfrost mit nachfolgendem rapiden Fieberanstieg

- **Bauchbeschwerden** – aus verschiedener Ursache, durch kaltem Wind oder Abkühlung, dumpfe oder schneidende **Schmerzen im Oberbauch**, dabei anfangs begleitendes Frösteln, **brennender Durst, Übelkeit und Erbrechen**, Empfindlichkeit gegen jede Berührung

**Typische Anzeichen**, dass Aconit gerade das richtige Mittel ist:

- **Verschlimmerung:** nachts, im warmen Zimmer, kalter, trockener Wind
- **Besserung:** im Freien

Ich wünsche euch eine schöne Winterzeit!  
**Eure Eva**





# Winter-Durchfall

**Bauchweh? Grummeln im Magen? Viel zu oft aufs Klo?  
Antibiotikum eingenommen? Im Urlaub gewesen?  
Wieder mal eine Milch getrunken?**

Es gibt viele Gründe und Auslöser einer Durchfallerkrankung. Diese reichen von einer Infektion mit Erregern über Nahrungsmittelunverträglichkeiten bis zu chronischen Erkrankungen.

## **Ab wann spricht man denn von einem Durchfall?**

Wenn der Stuhlgang vermehrt auftritt und von der gewöhnten Konsistenz abweicht. Ein „einfacher“ Durchfall ist relativ gut zu behandeln, sobald die Erkrankung aber mit Fieber, Blut und Gewichtsverlust eingeht oder chronisch wird, sollte man zur medizinischen Abklärung unbedingt einen Arzt aufsuchen!

## **Was kann ich tun, wenn ich einen „einfachen“ Durchfall habe?**

Der wichtigste Punkt ist die Zufuhr von Elektrolyten, da der Körper aufgrund des Flüssigkeitsverlustes Nährstoffe vermehrt ausgeschieden hat. Danach beginnt man mittels geeigneter Mittel die Häufigkeit des Durchfalls zu verringern indem „Toxine“ gebunden werden und mit der Ausbildung einer Schutzschicht die weitere Reizung im Magen-Darm-Bereich verhindert. Zuletzt folgt der Wiederaufbau der Darmflora mittels Pro-

biotika (Präparate mit Bakterienstämmen). Wenn die Erkrankung sofort gestoppt werden muss, wenn man zum Beispiel unterwegs ist, kann man mit bestimmten Präparaten die Darmbeweglichkeit blockieren.

## **Ein Kurzübersicht der Therapieschritte:**

1. Rehydrierung
2. Bindung der „Toxine“ mittels Aktivkohle und/oder Gelatinetannat
3. Einnahme von Probiotika
4. Im Notfall: Motilitätsblocker

## **Welche Hausmittel kann ich zusätzlich zu mir nehmen?**

Bei unspezifischen leichten Durchfällen sind unter anderem getrocknete Heidelbeeren und Schwarztee die Klassiker, die aufgrund ihrer Gerbstoffe zusammenziehend und wasserbindend wirken. Des Weiteren kann man zusätzlich geriebene Äpfel, gekochte Karotten oder zerdrückte Bananen zu sich nehmen. Entgegen der weit bekannten Meinung sollten kohlenensäurehaltige Getränke, wie z.B.: Cola, Mineralwasser, etc. und blähende Lebensmittel gemieden werden.

## **Ich möchte zusätzlich meinen Körper homöopathisch unterstützen!**

Wer zusätzlich noch Homöopathische Globuli einnehmen möchte, ist mit Chamomilla,







Nux vomica, Okoubaka oder Pulsatilla mit dem entsprechenden Erkrankungsbild gut beraten.

Eine Freundin hat mir gesagt, dass man pflanzlich auch was dagegen tun kann! Pflanzliche Auszüge aus Walnuss (wirkt schleimhautregenerierend, zusammenziehend) und oder auch Löwenzahn (ausgleichend) haben sich in der Phytotherapie bewährt. Um den Magen-Darm-Trakt zu

beruhigen, kann man Tees trinken, die unter anderem Salbei, Kamille, Käsepappel oder Pfefferminze beinhalten.

**Ich bekomme immer einen Durchfall, wenn ich Antibiotika nehme – was kann ich denn dagegen machen?**

Bei der Antibiotikaeinnahme werden sowohl die „guten“ als auch die „schlechten“ Bakterien „eliminiert“. Um den Durchfall zu behandeln bzw. um eine Fehlbesiedelung

durchfallauslösender Keime zu verhindern, ist es empfehlenswert, bereits während der Therapie ein Probiotikum im 2 h Abstand einzunehmen.

**Ich habe solche Bauchschmerzen!**

Wenn der Durchfall von schmerzhaften Krämpfen begleitet wird, können krampflösende Mittel (Spasmolytika) mit Wirkstoffen wie z.B. Butylscopolamin Erleichterung bringen.

**„Koch es, schäl es oder lass es!“**

Auf Reisen hilft es zudem, auf Leitungswasser und daraus hergestellte Produkte wie Eiswürfel, gespritzten Fruchtsaft etc. zu verzichten. Obst und Gemüse sollten geschält bzw. gründlich mit keimfreiem Wasser gewaschen werden.

Eure Adenike





Maria



# Neue Lebensfreude und mehr Dynamik durch Entschlackung

Oftmals sind chronische Müdigkeit, Hautprobleme, Magen-Darm-Beschwerden – wie z.B. Blähungen – oder auch häufig auftretende Kopfschmerzen ein Anzeichen für eine überlastete Leber oder eine Übersäuerung des Körpers.

Mögliche Gründe dafür könnten ungesundes, zu fettreiches Essen, zu häufiger Kon-

sum von Alkohol und Nikotin, als auch die Einnahme von Dauermedikamenten sein.

Da das Organ für die Entgiftung des Körpers verantwortlich ist, filtert es Abfallprodukte aus dem Organismus heraus und scheidet sie über die Niere oder Galle wieder aus. Zu viele Giftstoffe über einen längeren Zeitraum hinweg, können jedoch

nicht mehr ausreichend neutralisiert werden, sodass uns diese schaden können.

Um dem vorzubeugen, empfiehlt es sich, zumindest ein- bis zweimal pro Jahr, eine Entschlackungs- oder Fastenkur für 10 bis 14 Tage durchzuführen. Somit kann die Stoffwechselaktivität und damit die Ausschleusung belastender Stoffe unterstützt



werden. In diesem Zeitraum ist es ratsam, vorwiegend basische Kost, wie **Obst** und **Gemüse** sowie **viel Wasser** zu sich zu nehmen. Auf zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten, Fleisch und Kaffee sollte man verzichten.

Zu den wichtigsten „entgiftenden“ Lebensmitteln zählen **grünes Blattgemüse, wie Spinat, bittere Salate**, alle **Kohlarten** und **Mangold**. Auch Wurzelgemüse wie **Möhren, Rote Beete** und **Kreuzblütler** wie **Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl** dürfen am Speiseplan nicht fehlen. Allesamt helfen sie, Umweltgifte und Schadstoffe in unserem Körper zu eliminieren.

Entschlackungshelfer unter den Obstsorten sind vor allem die **Zitrusfrüchte Grapefruit** und **Zitrone**. Während der Reinigungsphase empfiehlt man, morgens eine Zitrone in ein Glas warmes Leitungswasser zu pressen. Trinkt man dies auf nüchternen Magen, fördert das die Ausscheidung der Abfallprodukte des Entgiftungsprozesses während der Nacht.

Auch Wildkräuter wie **Löwenzahn** oder **Schafgarbe** - mit einem hohen Gehalt an Bitterstoffen, welche wir für eine optimale Nahrungsverwertung unbedingt brauchen. Vor allem der Löwenzahn ist für eine Entgiftungskur unentbehrlich. Er wirkt entschlackend, vertreibt Müdigkeit und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Auch die **Pfefferminze** und die **Mariendistel** sind bekannt dafür, die Leberfunktion positiv zu unterstützen. Insbesondere der Stoff Silymarin macht die Mariendistel so speziell. Dieser wirkt Leber-regenerierend. Die Pflanzen können sowohl als Tee als auch in Form von Tropfen und teils als Tabletten eingenommen werden. Auch **Artischocken** sind richtige „Verdauungs-Booster“ und helfen die Gallensaft-Produktion zu beschleunigen.

Bestimmte Gewürze verleihen dem Essen nicht nur einen leckeren Geschmack, sondern weisen durchaus positive Effekte auf. So wirkt Kurkuma aufgrund des Inhaltsstoffs Kurkumin antiphlogistisch und reduziert auch Entzündungen der Leber. Auch Zimt oder Knoblauch werden zahlreiche gute Eigenschaften zugewiesen, vor allem fördern sie eine gute Nahrungsverwertung.

Neben der Ernährung sollte man auch auf ausreichend **Bewegung** und die **Reduktion von Stress** achten, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Auch altbekannte Hausmittel, wie in etwa der Leberwickel, erfreuen sich großer Beliebtheit beim Entschlacken. Der feucht-warme Wickel regt die Durchblutung des Organs an, sodass es besser entgiftet.

Vorzugsweise wird der Leberwickel am Abend vor dem Schlafengehen angewendet, da die entspannende Wirkung das Einschlafen erleichtert. Aber auch die Mittagszeit ist dafür optimal geeignet, da gegen 13 Uhr die Leber am aktivsten ist. Während der Detoxphase kann dies mehrmals pro Woche durchgeführt werden.

Wie man sieht, existiert eine ganze Reihe an Methoden, um der Leber etwas Gutes zu tun und den Organismus zu entlasten. Versucht doch, ein paar der vorgestellten Tipps umzusetzen! Euer Körper wird es euch danken.

**Alles Gute!  
Eure Maria**

#### **Anwendung Leberwickel**

- Wärmeflasche mit heißem Wasser befüllen
- Ein Handtuch mit warmem Wasser befeuchten
- Nun bequem auf den Rücken legen, das feuchte Handtuch falten und auf den rechten Oberbauch legen
- Die Wärmeflasche darauf platzieren und den Oberkörper mit einer Decke umwickeln
- Circa 30 – 45 Minuten so liegen bleiben und sich erholen





Sandra



Engelwurz



Rosenwurz



# Ein Pflanzen-Interview: Nur für gute Nerven!

Zwei der herausragendsten Heilpflanzen für strapazierte Nerven sind zweifelsohne die widerstandsfähige Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) und die aromatische Engelwurz (*Angelica archangelica*). Vor kurzem hatte ich die Ehre ein Interview mit diesen beiden gut verwurzelten Persönlichkeiten zu führen. Die interessanten Antworten der respektinflößenden, imposanten Pflanzendamen möchte ich euch nicht vorenthalten:

## Was verraten eure Namen über euch?

**Engelwurz:** „Sowohl mein deutscher Trivialname, als auch mein botanischer Gattungsname *Angelica* (das Wort *angelus* kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Engel) deuten auf meine gottgegebene Heilkraft meiner Wurzeln hin. Einer Legende nach erhielt ich meinen Namen auf Grund dessen, da es der Erzengel Ra-


phael höchstpersönlich war, der mich den Menschen offenbarte. Meine volkstümlichen Namen Brust- oder Angstwurz lassen meinen Einsatz bei Atemwegsbeschwerden und zur Nervenstärkung erkennen. Die Bezeichnung Pestwurz verrät meinen unerbittlichen Einsatz als Schutz- und Heilpflanze in Epidemie- und Seuchenzeiten.“

**Rosenwurz:** „Mein Name ist irreführend, lässt er doch die Menschen annehmen, ich sei ein Familienmitglied der Rosengewächse. Ich gehöre aber zu den Dickblattgewächsen und habe meinen Namen meiner arzneilich bedeutsamen Wurzel zu verdanken, die beim Zerreiben einen rose-nähnlichen Duft verströmt. Aufgrund meiner sanften, unschätzbar wertvollen Wirkung auf die Lebenskraft werde ich auch Rosenrot, Goldene Wurzel oder Ginseng des Nordens genannt.“

**Wo ist eure Heimat und unter welchen Bedingungen fühlt ihr euch besonders wohl?**

**Engelwurz:** „Als Lichtpflanze des Nordens liebe ich kühl-gemäßigtes bis subarktisches Klima. Ihr findet mich in Nord- und Osteuropa, in Sibirien, im Himalaya, in Grönland oder Nordamerika. Besonders wohl fühle ich mich auf feuchten, humosen Standorten. Hierzulande werde ich in botanischen Gärten angebaut. Kräuterkundige kennen meine hier lebende Schwester, die Wald-Engelwurz (*Angelica sylvestris*).“

**Rosenwurz:** „Ich mag es gerne kalt und rau. Deshalb findet man mich hauptsächlich in den arktischen Gebieten der



Nordhalbkugel, wie Skandinavien, Island, Großbritannien, Kanada, Russland, China und Mongolei. Aber auch bei uns, z.B. im Lungau oder in den Tauern bin ich - wenn auch selten - anzutreffen. Aufgrund meiner immensen Anpassungsfähigkeit fühle ich mich an besonders unwirtlichen Standorten am allerwohlsten. Ich bevorzuge in höheren Lagen, feuchte Bachufer und Geröllhalden, vertrage aber auch trockenere Untergründe.“

### Was sind eure charakteristischen Erkennungsmerkmale?

**Engelwurz:** „Meine aufrechte, hochgewachsene Erscheinung, meine ausladenden, engelsgleich, wie Flügel nach allen Seiten ausgebreiteten gefiederten Blätter, meine großen halbkugeligen Blütendolden.“

**Rosenwurz:** „Mein polsterartiges Erscheinungsbild, meine dicken, fleischigen, quirlartig angeordneten Blätter, meine zart gelben Blüten, die am Ende des Stängels thronen und sich nach und nach in ein Rotorange bis Purpur verwandeln.“

### Wie würdet ihr eure inneren Werte beschreiben?

**Engelwurz:** „Ich zähle zu den aromatischen Bitterstoffdrogen (Amara aromatica). Meine Hauptinhaltsstoffe sind demnach stimmungsaufhellende ätherische Öle und tonisierende Bitterstoffe. Weiters beinhalte ich die duftenden, bitteren Cumarine, die entzündungshemmend, entkrampfend und beruhigend wirken.“

**Rosenwurz:** „Meine Inhaltsstoffe wurden wissenschaftlich sehr gut untersucht. Die wirksamsten tragen die wunderhübschen Namen Rosavin, Rosin und Rosarin. Sie zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen

und zeichnen sich durch ihre herzschützende Wirkung aus. Daneben enthalte ich noch entzündungshemmende Gerbstoffe, anregende ätherische Öle und Bitterstoffe, sowie antioxidativ wirkende Flavonoide.“

### Warum werdet ihr in der Naturheilkunde so geschätzt?

**Engelwurz:** „Seit jeher galt ich als Allheilmittel. Meine Wurzeln waren immer schon wichtiger Bestandteil heilsamer Lebens- und Verdauungselixiere, wie dem „Ad longam vitam“ des Paracelsus oder dem heute noch vielfach verwendeten Schwedenbitter. Neben meiner stoffwechsellanregenden Wirkung bin ich eines der besten Abwehrkräfte stärkenden Mittel gegen Infektionskrankheiten und eines der besten Kräuter bei gestressten Nerven. Ich bin ein Symbol für Schutz, Vertrauen und Zuversicht und bringe Licht und Wärme in dunkle, kalte Lebens- und Jahreszeiten. Durch meine Sanftheit eigne ich mich besonders für Kinder, die unter Ängsten oder Schulstress leiden, ein schwaches Immunsystem besitzen und deshalb oft einen Infekt auffangen.“

**Rosenwurz:** „Man schätzt mich, weil ich zu den wirksamsten Adaptogenen zähle. Adaptogene sind Pflanzen, welche die Widerstandskraft des menschlichen Organismus erhöhen und ihn dabei unterstützen können, sich an außergewöhnliche Belastungen besser anzupassen, wie z.B. körperliche oder emotionale Stresssituationen. Meine Eigenschaften vergleicht man gerne mit denen des Ginkgos. Ich bin imstande, Konzentrations- und Merkfähigkeit zu steigern und gelte als Nerven- und Herztonikum, sowie als Immunstimulans. Ich stehe für Stärke, Widerstandskraft und Geduld. Als Anti-Stress-Pflanze bringe ich Gelassenheit in herausfordernde Zeiten.“

### In welchen Darreichungsformen können wir euch nützen?

**Engelwurz:** „Mich gibt es als alkoholische Tinktur oder als getrocknete Wurzel (ganz oder pulverisiert) für die Teezubereitung zur Verdauungsunterstützung, bei Infekten (akut oder prophylaktisch) oder zur Nervenstärkung. Besonders wohltuend wirke ich bei Verspannungen als **Engelwurzbad** (60 g getrocknete Engelwurzurzeln mit 1 l Wasser 15 Min. kochen, den Absud in ein Vollbad geben) oder als **Engelwurz-Massageöl** (10 bis 15 Tr. ätherisches Engelwurzöl (Angelikaöl) in 100 ml Johanniskrautöl). Im Mittelalter wurde ich übrigens als Wurzelamulett zum Schutz vor ansteckenden Krankheiten getragen.“

**Rosenwurz:** „Ich schmecke als Tee aus meiner getrockneten Wurzel oder in Form von Extrakten aus der Wurzel (Tinktur, Tabletten, Kapseln) und werde am besten kurmäßig über mehrere Wochen prophylaktisch als Tonikum oder zur Linderung körperlicher und geistiger Symptome bei Stress und Überarbeitung verinnerlicht. Die Wikinger sollen laut Überlieferung meine Wurzelstücke vor dem Kampf oder der Liebe gekaut haben.“

### Welches Sprichwort oder Zitat passt am besten zu euch?

**Engelwurz:** „Zum Wachsen braucht man Flügel, aber auch Wurzeln.“

**Rosenwurz:** „Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

In diesem Sinne bedanke ich mich von Herzen bei den zwei (ent)spannenden Wurzeldamen für den Einblick in ihre heilsame Welt und wünsche allen Lesern einen außergewöhnlich wohligen, sonnigen Winter!

Eure Sandra





Theresa

# Draußen Eiszapfen, drinnen warme Heizungsluft!

## Ob Klein oder Groß, der Winter ist für unsere Haut ziemlich stressig

Während der kalten Jahreszeit ist es sehr wichtig, unsere Haut vor dem Austrocknen zu schützen. Die Winterluft enthält wenig Feuchtigkeit und auch die Luft in unseren Häusern und Wohnungen wird durch die Heizungsluft ausgetrocknet. Trockenheit tut unserer Haut nicht gut. Sie sorgt dafür, dass unsere Schutzschicht porös und durchlässiger wird und somit Wasser austreten kann. Die Kälte sorgt noch zusätzlich dafür, dass sich unsere Blutgefäße in der Haut zusammenziehen, um die letzte innere Wärme zu speichern. Dadurch wird die Haut schlechter durchblutet und wird somit mit weniger Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die oberste Hautschicht erneuert sich dann nur noch sehr langsam und sie kann sich nicht mehr so schnell regenerieren. Dadurch ist die Haut anfälliger für Pilze und Bakterien.

Diese Einflüsse erklären die Hautprobleme im Winter vieler Menschen wie zum Beispiel:

- Trockene Haut
- Spannungsgefühle
- Juckreiz
- Rissige Haut, die für Verletzungen und Einrisse sorgt

Man sollte generell im Winter auf eine reichhaltigere Creme umsteigen, um der Haut genug Pflege zu geben. Trotzdem sollte man auch auf den Hauttyp achten, da zu

reichhaltige Cremes bei unreiner Haut zusätzlich die Poren verstopfen.

Auch zu beachten ist die tägliche Reinigung. Verwendet hier pH-Wert neutrale Reinigungsmittel, um die Haut nicht zusätzlich auszutrocknen. Eine beruhigende Reinigungsmilch und ein feuchtigkeitsspendendes Tonikum schützen die Haut vor dem Austrocknen.

Lange, heiße Duschen und Bäder sollte man im Winter vermeiden. Der Haut wird dadurch Feuchtigkeit entzogen und diese trocknet somit weiter aus. Die Wassertemperatur am besten der Körpertemperatur anpassen und am besten rückfettende Duschcremes oder Ölbäder verwenden. Nach der Dusche mit dem Handtuch nur abtupfen und nicht zu viel reiben und mit einer nährenden Pflege eincremen. Der Fettfilm der Creme hilft, die Feuchtigkeit zu speichern.

Kälte und Trockenheit ist besonders für Hautpartien belastend, die dünn und nicht von Kleidung geschützt sind, also für

- Gesicht
- Hände
- Lippen

Um diese am besten zu schützen, empfiehlt sich:

- Milde, tensidfreie und ph-neutrale Seifen zu verwenden

- Lauwarmes Wasser zur Reinigung
- Reichhaltige Pflegeprodukte verwenden
- Handschuhe tragen
- Die Hände mit Ölbädern bei Bedarf verwöhnen

Vor allem die Lippen brauchen im Winter ausreichend Schutz und Pflege. Durch die fehlenden Talg- und Schweißdrüsen können sie keinen eigenen Schutz aufbauen. Vor allem durch die fehlende Hornschicht werden sie sehr schnell spröde und rissig und reagieren empfindlich auf UV-Licht. Mit einem reichhaltigen Lippenbalsam und Pflegestiften kann man die Lippen perfekt versorgen und schützen. Besondere Vorsicht ist beim Wintersport und beim Aufenthalt im Hochgebirge geboten. Speziell im Winter reagiert die Haut auf intensive Sonneneinstrahlung. Schutz bieten Lippenpflegestifte mit UV-Schutz.

Bei Babys und Kindern gelten alle oben genannten Pflegetipps, besonders die Gesichtspartie sollte beachtet werden. Ihre Haut reagiert sehr empfindlich auf Kälte und trockene Luft. Bei jedem Spaziergang, jeder Schneeballschlacht und beim Toben im Schnee sollte unbedingt das Gesicht mit einem Kälteschutz und die Lippen mit einem pflegenden Balsam geschützt werden.

### Hautpflege von innen!

Wer seine Haut von innen stärken möchte, sollte vor allem sehr viel trinken, Wasser

oder ungesüßte Tees. Die Haut besteht größtenteils aus Wasser und durch genug Flüssigkeitszufuhr schützt man sie vor dem Austrocknen. Der tägliche Bedarf liegt ca. bei 1,5 Liter.

Hilfreich ist auch eine ausgewogene Ernährung. Frisches Obst und Gemüse liefern Vitamine, Spurenelemente und Feuchtigkeit. Vor allem Vitamin C schützt die Haut vor äußeren schädlichen Einflüssen. Um den Bedarf abzudecken, empfehlen sich Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C, Zink, Kieselsäure, Hyaluron, Biotin ...

Außerdem zählt Sport zu einem wichtigen Hautschutzmittel. Durch die Bewegung wird die Haut besser durchblutet und hat so bessere Abwehrkräfte. Natürlich nicht vergessen, beim Sport ausreichend trinken!

Ich wünsche euch einen schönen, verschneiten und ruhigen Winter!

**Eure Theresa**





Babsi

# Schüssler Salze

## und ich bin gerüstet für die Erkältungszeit

Die kalte Jahreszeit hat bereits begonnen und somit auch die Erkältungen. Sehr gut bewährt haben sich Schüssler Salze, die man für unterschiedlichste Beschwerden wie Husten, Schnupfen, Halsentzündungen usw. einsetzen kann. Diese Mineralstoffe können vom Kind bis zum Erwachsenen eingenommen werden. Sehr wichtig ist es auch, das Immunsystem zu stärken. Auch dafür gibt es einzelnen Schüssler Salze die angewendet werden können. Parallel zur Einnahme ist auch eine äußere Anwendung empfehlenswert. Aber genauer dazu komme ich dann bei denn einzelnen Themen.

### **Husten:**

#### **bellend:**

- Calcium phosphoricum (Nr. 2)
- Trockener Reizhusten:
- Natrium Chloratum (Nr. 8)
- Calcium phosphoricum (Nr. 2)
- Husten krampfartig:

- Calcium phosphoricum (Nr.2)
- Magnesium phosphoricum (Nr.7)
- Plötzliche Hustenanfälle besonders morgens:
- Kalium chloratum (Nr. 4)
- Natrium chloratum (Nr. 8)

### **Verschleimter Husten**

(je nach Farbe des Auswurfes kommen die folgende Nr. zum Einsatz):

- Bräunlich, gelb, ocker:
- Kalium sulfuricum (Nr. 6)
- Gelblich,grün:
- Natrium sulfuricum (Nr 10)
- bei angestauten Schleim:
- Kalium chloratum (Nr. 4)
- Kalium sulfuricum (Nr. 6)
- Natrium chloratum (Nr. 8)

Alle oben genannten Nummern können in Form von Salben auf den Brustbereich aufgetragen werden. Sehr empfehlenswert!!

### **Schnupfen:**

Hier gilt auch wieder je nach Farbe der Absonderung kommen die unterschiedlichsten Nummern zum Einsatz.

### **Bräunlich, gelblich, schleimig:**

- Kalium sulfuricum (Nr. 6)

### **Dicke, gelblich wie Eiter aussehende Absonderung:**

- Natrium phosphoricum (Nr.9)
- Silicea (Nr.11)
- Calcium sulfuricum (Nr.12)

### **Glasig, fließend, wässrig durchsichtig:**

- Natrium chloratum (Nr. 8)

### **Grünlich, gelb, schleimig:**

- Natrium sulfuricum (Nr 10)

### **Stockschnupfen:**

- Kalium chloratum (Nr.4)
- Calcium sulfuricum (Nr. 12)

### **Bei Geruchs oder**

### **Geschmackseinschränkungen:**

- Zusätzlich Natrium chloratum (Nr. 8)

Hier kann man auch zur äußeren Anwendung die Salben auf den Nasenrücken geben!

### **Halsentzündungen:**

#### **Allgemein, akut:**

- Ferrum phosphoricum (Nr. 3)
- Kalium chloratum (Nr. 4)
- Natrium phosphoricum (Nr. 9)
- Calcium phosphoricum (Nr.12)





# ZellImmuferin

unterstützt natürliche Abwehrkräfte

## Zusätzlich mit Mundgeruch:

- Kalium phosphoricum (Nr. 5)

## Belegte weiß graue Zunge:

- Kalium chloratum (Nr. 4)
- Kalium phosphoricum (Nr. 5)

## Gerötete Mandeln:

- Ferrum phosphoricum (Nr. 3)
- Natrium phosphoricum (Nr. 9)
- zusätzlich bei Eiter:
- Silicea (Nr. 11)
- Calcium sulfuricum (Nr. 12)
- bei hellgelb bis bräunlichen schleimigen Auswurf zusätzlich:
- Kalium sulfuricum (Nr. 6)

Probieren Sie zur äußeren Anwendung einen Salbenwickel mit den entsprechenden Nummern oder Umschläge aus. Für letzteres einfach die Tabletten in Wasser auflösen, ein Tuch damit tränken und auflegen.

## Fieber:

### Fieber über 38,8°

- Kalium phosphoricum (Nr. 5)
- Verbunden mit kalten Händen und Füßen:
- Ferrum phosphoricum (Nr. 3)
- Natrium Chloratum (Nr. 8)

### Fieber bis 38,5°

- Ferrum phosphoricum
- Fieber mit Schüttelfrost:
- Ferrum phosphoricum (Nr. 3)
- Calcium phosphoricum (Nr.2)
- Kalium phosphoricum (Nr. 5)
- Natrium sulfuricum (Nr 10)

## Immunsystem stärkend:

- Ferrum phosphoricum (Nr. 3)
- Kalium chloratum (Nr. 4)
- Natrium chloratum (Nr. 8)
- Natrium phosphoricum: (Nr. 9)
- Zincum chloratum: (Nr. 21)

## Es gibt auch fertige Mischungen!

Bei Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung, eure Babsi!





Aranka

# Regelbeschwerden

Die Regel und die ihr vorausgehenden PMS-Beschwerden (Beschwerden vor Einsetzen der Regelblutung) machen unzähligen Frauen das Leben schwer. Diese können bis zu 10 Tage Unannehmlichkeiten pro Monat verursachen.

## Wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten?

Wenn die Regelblutung zu häufig oder zu selten auftritt und von schmerzhaften Krämpfen begleitet wird, spricht man von einer Menstruationsstörung. Übermäßig häufige Blutungen können durch eine Organläsion (Zyste, Tumor), eine Entzündung oder ein hormonelles Ungleichgewicht verursacht werden. Zu seltene Regelblutungen sind auf ein hormonelles Ungleichgewicht zurückzuführen. In der Regel findet keine regelmäßige Follikelreifung und kein Follikelsprung statt. In beiden Fällen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

## Was ist PMS (Beschwerden vor Einsetzen der Regelblutung)?

PMS, das prämenstruelle Syndrom, ist ein Symptomenkomplex. Tritt in der zweiten Hälfte des Menstruationszyklus auf, zwischen Follikelsprung und Menstruation. Welche Symptome auftreten, hängt von der jeweiligen Person ab, dabei können neben hormonellen Faktoren auch genetische, Ernährungs- und Lebensstil-Faktoren eine Rolle spielen.

## Was sind die häufigsten Symptome?

Empfindliche Brüste, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Krämpfe, Blähungen, Pickel (Gesicht, Rücken, Brust), Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten.

Schon die Änderung des Lebensstils kann helfen. Regelmäßige Bewegung, eine ge-

sunde Ernährung, der Verzicht auf schnell resorbierbare Kohlenhydrate und Zucker, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und die Vermeidung von Stress können ebenfalls zur Linderung der Symptome beitragen.

## TIPPS zur Vermeidung von Regelbeschwerden:

### 1. Bewegung:

Leichte körperliche Bewegung regt die Blutzirkulation im Becken an und lindert Krämpfe. Yoga und Pilates sind dafür am besten geeignet, manchmal kann ein leichter Spaziergang helfen.

### 2. Magnesium:

Magnesium beruhigt und reduziert das Auftreten von Krämpfen. Magnesium sollte immer über einen längeren Zeitraum von mindestens 3-6 Monaten eingenommen werden.

### 3. Wärme:

Wärme hilft auch Krämpfe zu lösen. Wärme kann beispielsweise durch das Auflegen von Wärmeflaschen, Kirschkernkissen, medizinischer Wärmeauflagen oder wärmenden Pflastern erfolgen.

### 4. Tees:

Tees sind aufgrund ihrer entzündungshemmenden und krampflösenden Wirkung eine gute Unterstützung. Es wird empfohlen entweder als akute oder vorbeugende Maßnahme 3-4 Tassen Tee pro Tag zu trinken.

### 5. Heilkräuter:

- Frauenmantel: löst Menstruationskrämpfe, starke Blutung, für regelmäßige Peri-





- oden, entzündungshemmend
- Schwarze Johannisbeere: pflanzliches Kortison - entzündungshemmend; bei schmerzhafter Menstruation schmerzlindernd
- Schafgarbe: krampflösend, stillt Blutungen
- Lavendel: beruhigend und spannungslösend, wenn es ins Badewasser oder auf ein Kissen getropft wird

**6. Homöopathische Heilmittel:** Magnesium phosphoricum D12, Chamomilla D12

**7. Akute Schmerzlinderung, Linderung von Krämpfen:**

Der Schmerz wird durch Prostaglandin verursacht, dessen höhere Konzentration stärkere Krämpfe verursacht. Die Produktion von Prostaglandin kann durch Leinöl und Fischöl gehemmt werden. In leicht-

ten Fällen können krampflösende und spannungslösende Mittel (z.B. Schüßler Heiße 7) eine große Hilfe sein. Zur akuten Schmerzlinderung und Entzündungshemmung kann Ibuprofen eingesetzt werden. Es ist wichtig, die Behandlung 1-2 Tage vor dem Auftreten der Symptome oder der Regelblutung zu beginnen und 2-3 Tage lang fortzusetzen. Paracetamol hat eine rein schmerzstillende Wirkung. Acetylsalicylsäure ist bei Regelschmerzen ungeeignet, da es eine Blutungszeit verlängernde Wirkung hat.

**Vorbeugung:**

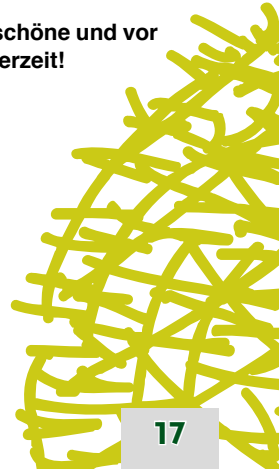
Die langfristige Einnahme von Magnesium und den Vitaminen B1 und B6 hilft Regelbeschwerden vorzubeugen. Mönchspfeffer hilft den Prolaktinspiegel und damit den hormonellen Zyklus der Frau zu regulieren. Beschwerden wie Gereiztheit, Stimmungs-

schwankungen, Schmerz und Spannungsgefühl können so gemildert werden. Um eine gute Wirksamkeit zu erreichen, wird eine Einnahme über mindestens 3 Zyklen empfohlen.

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

**Ich wünsche Ihnen eine schöne und vor allem eine gesunde Winterzeit!**

**Eure Aranka**







Doris

# Latschenkieferöl

## Die Kostbarkeit der Alpen! „Atemweg und Gelenkschmerzöl“

Die Latschenkiefer ist eine Heilpflanze aus der Alpenregion. Sie wächst in Europa auf einer Höhe zwischen 1000 und 2700 Metern und prägt dort die Berglandschaft. Charakteristisch ist der aromatische, herbe Duft, die langen grünen Nadeln und die rundlichen Zapfen. Latschen wachsen gebüschartig und werden bis zu drei Meter groß und können um die 300 Jahre alt werden.

Die Latsche steht unter Naturschutz! Nur ausgewählte Betreiber von Latschenbrennereien dürfen die Zweige ernten. Aus den frischen zerkleinerten Zweigen und Nadeln wird dann das Latschenkieferöl durch Wasserdampfdestillation gewonnen.

1 Tonne Rohmaterial ergibt gerade mal 2 Liter ätherisches Öl. Es entsteht dadurch ein wunderbares, frisch duftendes Öl, das jeden Raum mit feinem Waldaroma belebt. Es wird als natürliches Heilmittel eingesetzt.

**Nicht anzuwenden bei:** Bronchialasthma, Keuchhusten, Säuglingen und Kleinkindern unter 2 Jahren!

Das Latschenkieferöl ist besonders wertvoll

für die Übergangszeiten wie Herbst, Winter und den Frühling. Es ist eine reine Wohltat für die gestressten Atemwege. Das nadelige Öl löst den festsitzenden Schleim aus den Bronchien und Nasennebenhöhlen und befreit so die Atemwege. Deshalb wird es sehr gerne bei Husten, Bronchitis und grip-palen Infekten eingesetzt und wirkt so sanft anregend stärkend und energetisierend. Besonders effektiv wirkt es durch Inhalation. Es besitzt außerdem eine sehr starke reinigende, raumklärende und luftreinigende Wirkung und ist dadurch sehr beliebt in Duftlampen und Raumsprays. Dadurch eignet es sich besonders zur Beseitigung von schlechten Gerüchen.

### **Tipp: Grip-paler Infekt – Mischung zur Inhalation**

- 2 Tropfen Latschenkieferöl
- 1-2 Tropfen Cajeputöl
- Mischung in eine Schüssel heißes Wasser geben und inhalieren

Durch seine stark entzündungshemmenden, schmerzstillenden und cortisonähnlichen Eigenschaften wird es sehr gerne bei Rheuma, Glieder- und Gelenkschmerzen eingesetzt.

Latschenkieferöl fördert die Durchblutung und wirkt dadurch wärmend.

Ob im Badewasser oder in Salben, Cremes und Körperölen lockert es Verspannungen in der Muskulatur und lindert die Schmerzen in den Gelenken. Es wird auch sehr gerne nach sportlichen Aktivitäten bei Muskelkater, Prellungen und Muskelzerrungen verwendet. Sehr beliebt ist das Latschenkieferöl auch für wohltuende Saunaaufgüsse.

### **Tipp: Rückenbeschwerden**

- 30ml Mandelöl
- 12 Tropfen Latschenkieferöl
- Rückenpartie damit einmassieren

### **Beachte:**

Bei einer körperlichen Anwendung bitte das Öl nicht unverdünnt verwenden, da es stark reizend sein kann! Bitte immer mit fetten Ölen (z.B. Mandelöl) oder Salbengrundlagen vermischen. Es ist ratsam vorher einen Ellenbogentest zu machen!

Viel Spaß beim Ausprobieren vom Latschenkieferöl! Bleibt GESUND und MUNTER!

**Eure Doris**

# Früchtebrot

# „Kletzenbrot“



Maria

## Zutaten für 6 kleine Laibe

- 500 g Äpfel, gerieben (mit Schale)
- 250 g Birnen, gerieben (mit Schale)
- 250 g Rosinen
- 250 g Feigen, fein geschnitten
- 125 g Dörrzwetschken, fein geschnitten
- 200 g Haselnüsse
- 100 g Rum
- 30 g brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- 0.25 TL Nelkenpulver
- 500g Dinkelmehl 700
- 5 g Salz
- 1 Pkg.Backpulver

## Zubereitung

Äpfel, Birnen, Rosinen, Feigen, Dörrzwetschken, Haselnüsse, Rum, braunen Zucker, Zimt und Nelkenpulver in eine Schüssel geben, verrühren und zwölf Stunden ziehen lassen.

Mehl, Salz und Backpulver zur Fruchtmasse geben und alles gut verrühren. Der Teig soll ziemlich weich sein, eventuell etwas Wasser einarbeiten.

Teig in sechs Stücke teilen und diese zu Laiben formen. Danach mit Wasser besprühen und bei 170 °C ca. 50 Minuten backen. Und fertig ist das Früchtebrot.

Viel Spaß beim Backen! Lasst es euch schmecken!

**Eine schöne Advent- und Winterzeit wünscht euch Maria**

Das Kletzenbrot ist durchaus eine „gesunde Süßigkeit“. Durch das Obst, die Trockenfrüchte und die Gewürze weist es eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen auf. Äpfel, Birnen und auch die Trockenfrüchte enthalten neben einigen B-Vitaminen auch Vitamin C und A. Den B-Vitamine werden zahlreiche wertvolle Aufgaben zuteil, vor allem aber tragen sie zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei. Vitamin C unterstützt den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress sowie die Verringerung von Müdigkeit und eine normale Funktion des Immunsystems. Außerdem erhöht es die Eisenaufnahme. Vitamin A fördert die Erhaltung einer normalen Sehkraft und normaler Schleimhäute. Zimt wirkt regulierend auf den Blutzuckerspiegel und kann ihn senken. Ebenso regt das Gewürz die Darmtätigkeit an und hilft dadurch, Völlegefühl und Blähungen vorzubeugen.



# Diesmal basteln wir einen Engel



Christine

## Dazu brauchst du

- Kleine Tontöpfe
- Styroporkugeln
- Acrylfarbe
- Pfeifenputzer
- Bänder
- Engelshaar
- Perlen
- Pinsel
- Heißkleber
- Goldpapier
- Schere

Als Erstes werden die Tontöpfe in der gewünschten Farbe angemalt und danach gleich die Styroporkugeln in Hautfarbe für den Kopf angeklebt. Alles gut trocknen lassen. Als Nächstes malt ihr ein Gesicht auf die Kugeln und verziert die Tontöpfe mit Bändern und Sternen, oder wie es euch gefällt. Zeichnet nun auf das Goldpapier Flügel auf und schneidet sie aus. Den Pfeifenputzerdraht und die Styroporkugel werden nun oben am Topf mit Heißkleber befestigt. Die Haare machst du ebenfalls so. Für die Füße wird einfach der Pfeifenputzerdraht innen am Topfrand aufgeklebt und an den Enden wird eine Perle darauf gesteckt. Zum Schluß werden noch die Flügel darauf geklebt und schon ist dein Engerl fertig.

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



## 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