

AUSGABE 22 | HERBST 2022

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:

4.	1.	3.	8.	6.	5.	6.	7.	10.	11.
----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----

Vor- und Nachname

Adresse

PLZ und Ort

Telefonnummer

Datum, Ort, Unterschrift



Apotheke
zum Heiligen Josef KG

Einfach die Fragen mit Hilfe der Artikel in der Zeitung beantworten. Die Buchstaben der grünen Felder unten eintragen und den Gewinnabschnitt mit dem richtigen Lösungswort in der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl abgeben. Dieser Gewinncoupon wird von 01. September bis 30. November 2022 angenommen. Die Ziehung findet Anfang Dezember statt und der Gewinner wird telefonisch oder schriftlich verständigt.

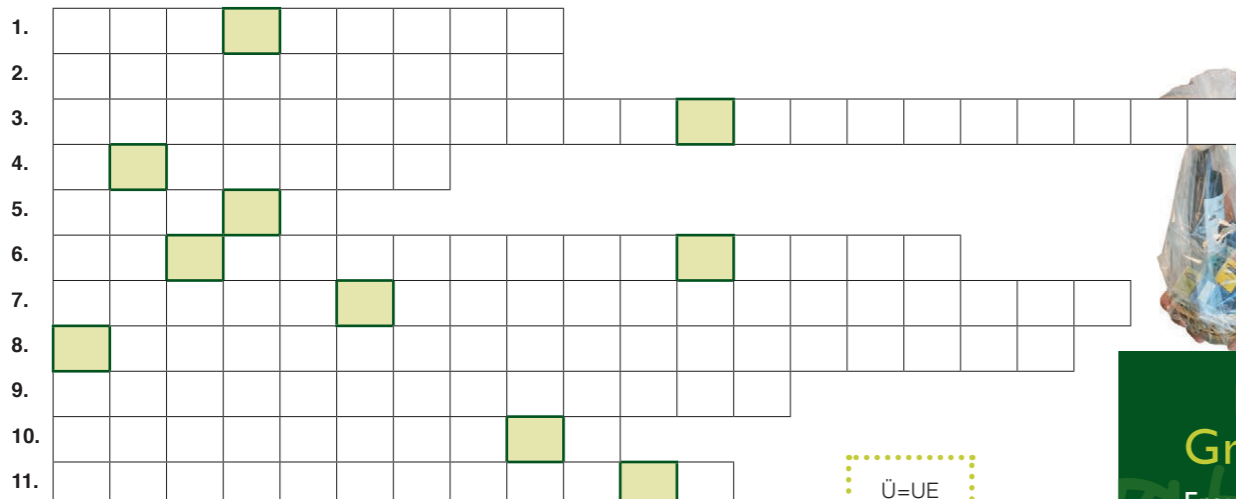
Mit Abgabe dieses Coupons bestätige ich, dass ich nicht minderjährig bin und dass ich einverstanden bin, dass im Falle eines Gewinnes mein Name und event. ein Foto von mir auf Facebook, Homepage und/oder in einer Ausgabe unserer Kundenzeitschrift erscheint.

G'SUND
in Kuchl

Gewinnspiel

1. Wie nennt man das körpereigene Schlafhormon?
2. Welche Lebensmittel sind notwendig um Vitamin B12 aufzunehmen?
3. Was gewinnt man aus einem Ölauszug der grünen Walnussfrucht?
4. Was ist Isländisch Moos aus botanischer Sicht?
5. Wo werden Waldbesuche als Gesundheitsvorsorge eingesetzt?
6. Welches pflanzliche Öl kann zur Narbenpflege verwendet werden?
7. Was kann aus der Mischung Teebaumöl, Lavendel und Thymian erzeugt werden?
8. Welche Lebensmittel können auf natürliche Weise eine Verstopfung regenerieren?
9. Was benötigt ihr dieses Mal für unsere Bastelidee?
10. Wofür wird Teebaumöl gerne eingesetzt?
11. Wie wirkt Isländisch Moos bei Erkrankungen der Atemwege?

Gewinn:
EINE ÜBER-RASCHUNG



Ü=UE
Ö=OE
Ä=AE
ß=SS



Herzliche Gratulation!

Frau Rettenbacher
ist die Gewinnerin
unseres letzten Rätsels

UNSER WALD

WOHLTUEND FÜR KÖRPER UND GEIST

Der Duft der Nadelbäume. Die angenehme Kühle. Vor allem nach einem Regen oder im Nebel. Die frische, saubere Luft. Der Geruch von feuchtem Moos. Blätter rauschen im Wind. Ein Bächlein plätschert. Vogelgezwitscher. Manchmal sind Kuckuck, Waldkauz oder Specht zu hören. Hier und da zeigen sich scheue Wildtiere. - Mit allen Sinnen auf die Natur einlassen. Wahrnehmen und wirken lassen. Herrlich angenehm erfrischend.

Der Wald steht für Entspannung, Ruhe, Frieden, Regeneration, mit einem Wort Erholung.

Regelmässige Waldspaziergänge wirken sich in vielerlei Hinsicht positiv auf unseren Körper und unsere Stimmung aus:

- Der weiche Waldboden ist sehr angenehm, entlastend und dämpfend für die Gelenke.
- Ein Waldspaziergang ist wie jede Bewegung Stoffwechsel aktivierend.
- Hält das Immunsystem fit.
- Wohltuend für Lunge und Bronchien.
- Herz- und Kreislaufsystem werden gestärkt.
- Der Kopf wird frei. - Neue Ideen entstehen.
- Stresshormone nehmen ab.
- Erholsamer Schlaf.
- Hebt die Stimmung.

In Japan werden Waldbesuche sogar in der Gesundheitsvorsorge eingesetzt.

Gleichzeitig könnt ihr Konzentration und Gedächtnis im Wald trainieren. Er bietet eine große Vielfalt an Pflanzen: Bäume, Sträucher, Kräuter - findet und erkennt ihr alle? Und wisst ihr wofür sie verwendet werden?

Ebenso ladet der Wald dazu ein, ein paar einfache Übungen zu machen: wie zum Beispiel Arme kreisen oder Baumstamm hüpfen.

Wer hat keinen Spaß daran, bunte Blätter, Roskastanien, Zapfen, Nüsse, Buchecker oder Eicheln zu sammeln. - Basteln wie in Kindheitszeiten.

Und wenn es eure Zeit einmal nicht erlaubt, könnt ihr euch einen Waldspaziergang nach Hause holen. Ein Blick ins Grüne vom Fenster aus hat entspannende Wirkung. Oft tut es gut, Fotos oder Bilder von Bäumen aufzuhängen, auch das ist wohltuend. Eine weitere Möglichkeit ist es, euch hochwertige ätherische Öle wie Weißtanne, Fichtennadeln, Latschenkiefer, etc. aus der Apotheke zu besorgen. Sie haben angenehme Wirkung auf die Atemorgane. Gebt sie zum Beispiel auf einen Duftstein oder in eure Duftlampe und genießt die Düfte des Wal-

des im eigenen Heim. Ihr könnt sie auch in der Sauna einsetzen, um das Immunsystem zu stärken und euch vor Erkältungen zu schützen.

Weißtanne: Lässt tief durchatmen, fördert die Sauerstoffaufnahme der Lunge. Wirkt Schleim lösend und antiseptisch. Anwendung bei Fieber, grippalem Infekt, Stirn- und Nebenhöhlenentzündung.

Fichtennadeln: Wirkt beruhigend auf die Psyche bei beginnenden Erkältungen. Bringt hustenden unruhigen Kindern lösende Entspannung.

Latschenkiefer: Entspannend und erfrischend. Bei Husten, Bronchitis, Schnupfen.

Quelle: Aromatherapie Wabner, Beier

Zum Glück wohnen wir in einem walddreichen Land! Genießt die Natur, lasst es euch gut gehen und schaut auf euch!

Alles Liebe! Herzlichst, eure Apothekerin Birgit Bitzinger und Team



Mag. Birgit Bitzinger



Stefanie

(Brain)Fit für die Schule und die Uni?

Das neue Schul- und Unijahr kommt in großen Schritten immer näher und das Leistungszentrum der Kinder und Jugendlichen wird nach der Sommerpause wieder stark beansprucht. In dieser Zeit ist es besonders wichtig auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu achten. Für Konzentration, Lernen und Leistung sind besonders die Vitamine des B-Komplexes, Magnesium und Zink wichtig.

B-Vitamine:

Vollkornreis, Vollkorngetreide und -produkte, Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen, Nüsse, Spinat, Champignons und Kartoffeln sind besonders reich an B-Vitaminen. Alle B-Vitamine können vorwiegend mit pflanzlichen Produkten zugeführt werden. Aber es gibt eine Ausnahme: Der Vitamin B12 Bedarf kann nur mittels tierischer Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch und Milchprodukten gedeckt werden. Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist eine Zufuhr von Vitamin B12 mit dem Hausarzt abzuklären.

Wird hier nicht auf eine ausreichende Zufuhr geachtet, können Mängel entstehen. Zu Beginn kann sich ein B-Vitamin-Mangel mit verschiedenen, unspezifischen Symptomen äußern, welche im Alltag nicht immer beeinträchtigen. Beispielsweise können Müdigkeit, Konzentrationsschwäche,

ein verminderter Antrieb, rasche Ermüdbarkeit, erhöhte Reizbarkeit oder auch diverse Haut- und Schleimhautbeschwerden auftreten.

Magnesium:

Leistungsschwäche und Müdigkeit kann auch auf einem verminderten Magnesium-Spiegel hinweisen. Mentale Leistung führt zu einem erhöhten Bedarf an Magnesium und deshalb ist besonders in stressigen Phasen auf eine ausreichende Zufuhr zu achten. Linsen, Bohnen, Soja und Vollkorn sind nicht nur ein wertvoller B-Vitamin Lieferant, sondern auch die Magnesiumreichsten Lebensmittel, welche die Natur zu bieten hat.

Zink:

Zink verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit und ist für die Unterstützung eines funktionierendes Immunsystem essentiell. Hülsenfrüchte und Vollkorn(-produkte) sind pflanzliche Zink-Lieferanten, wobei tierisches Zink besser aufgenommen werden kann. Die Zink-reichsten Lebensmittel sind Austern und Schweineleber.

Unser Gehirn benötigt neben Vitaminen und Mineralstoffen auch Energie in Form von Kohlenhydraten und Zucker. Hier ist es von Vorteil, komplexe Kohlenhydrate

in Form von Vollkorngetreide/-produkten, Kartoffeln, Obst und Hülsenfrüchten zu sich zu nehmen. Diese lassen den Blutzucker nicht zu schnell in die Höhe steigen und halten das Energielevel konstant hoch. Der Körper braucht nämlich für komplexere Nahrung mehr Zeit diese aufzuspalten und aufzunehmen. Traubenzucker oder Weißbrot bringen zwar schnelle Energie, diese ist im Gegenzug aber auch schnell aufgebraucht.

Generelle Tipps fürs mehr Konzentration:

- Regelmäßige Lern- und Bildschirm-pausen
- Frische Luft
- Ausreichend Trinken und ausgewogene, regelmäßige Mahlzeiten
- Genug Schlaf
- Ablenkende Gegenstände zur Seite legen (z.B. das Handy oder Spielsachen)

Ich wünsche euch ein erfolgreiches Schul- und Unijahr!

Eure Stefanie



Energy Balls gegen ein Motivationstief:

- 100g Vollkorn-Haferflocken
- 100g Datteln, ohne Stein
- 50g Walnüsse oder Nüsse deiner Wahl
- Schuss Orangensaft

Alle Zutaten zusammen in einen leistungsstarken Mixer geben und pürieren. Alternativ können auch geschrotete Nüsse und Haferflocken, Dattelpaste und Nussmus verwendet und einfach vermengt werden. Anschließend kleine Kugeln formen und in Kokosraspeln, Kakaopulver oder Sesam wälzen. Im Kühlschrank gelagert, halten sich die Bällchen etwa eine Woche.



Sandra

Der Walnussbaum

Pflanzlicher Grenzwächter für Groß und Klein

Ursprünglich stammt die majestätische Echte Walnuss (*Juglans regia*) aus der Osttürkei und China, hat sich aber in vielen heimischen Gärten ihren Stammplatz erobert. Und dies im wahrsten Sinne des Wortes, denn der Laubbaum enthält vor allem in den Blättern einen Hemmstoff (Juglon), der andere Pflanzen, Pilze und Mikroorganismen am Wachstum hindert (Allelopathie). Somit kann sich der Solitärbaum, der bis zu 300 Jahre alt werden kann, ohne einengende Störenfriede ausdehnen und entfalten.

Speise der Götter und des Gehirns

Bei den Griechen und Römern galt die Walnuss als Götterspeise (*Juglans regia* leitet sich

von „Jovis glans“ ab, was so viel wie „königliche Eichel des Jupiter“ bedeutet) und stand für Fruchtbarkeit, Stärke, Schutz und Macht. Seit 9000 Jahren wird die ölreiche Nussfrucht bereits als Nahrungsmittel genutzt. Die Gestalt der Nuss erinnert an die Form unseres Gehirns und tatsächlich weiß man inzwischen, dass die Walnuss viele Substanzen (Lecithin, B-Vitamine) enthält, die nicht nur nachweislich unsere Konzentrationsfähigkeit erhöhen, sondern auch unser Nervengerüst stärken, unseren Cholesterinspiegel in Balance halten und unser Immunsystem unterstützen können.

Grüne Nüsse als Tonikum und Insektenschutzmittel

Bereits aus den unreifen, noch grünen Nüssen wurde traditionell ein wohlschmeckendes Tonikum hergestellt, das unsere Vorfahren - prophylaktisch und akut - in der kalten, vitaminarmen Jahreszeit mit Mineralien und antibiotischen Substanzen versorgte und somit die körpereigenen Abwehrkräfte sanft unterstützte.

Ein aus den grünen Früchten gewonnener Ölauszug (150g grüne Nussschalen und 1 l Olivenöl in ein verschließbares Glas geben und 4 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen, danach abseihen) mit einigen Tropfen Citronella- oder Nelkenöl angereichert, ergibt ein gut wirksames natürliches Repellent.

Pflanzensteckbrief	
Deutscher Name	Echte Walnuss
Wissenschaftlicher Name	<i>Juglans regia</i>
Familie	Walnussgewächse (Juglandaceae)
Volksnamen	Welsche Nuss, Christnuss, Steinnuss
Inhaltsstoffe	Gerbstoffe, Flavonoide, äth. Öle, Vit A, B-Vitamine, C, E, Ca, Fe, Mg, Se, Cu, Kieselsäure, Enzyme, Juglon
Wirkungen	blutstillend, wundheilend, lymphreinigend, schweißhemmend, zusammenziehend, antibakteriell, antimykotisch, schmerzstillend, juckreizstillend, entzündungshemmend, allgemein stärkend
Anwendungsgebiete	Akne, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Arthritis, Darmentzündungen, Diabetes, Ekzeme, Fußpilz, Fußschweiß, Gelenkentzündung, Gicht, Gürtelrose, Haarausfall, Hämorrhoiden, Hautentzündung, Krampfadern, Leaky-Gut-Syndrom, Magenentzündung, Menstruationsbeschwerden, Nasennebenhöhlenentzündung, Schuppenflechte

Wie wirkt der Walnussbaum auf unser Gemüt?

In der Baumheilkunde gilt die Walnuss in Lebenssituationen als Stütze, in denen uns der Mut fehlt, etwas Neues anzupacken oder neue Wege mit Zuversicht und Ausdauer zu gehen. Auch beim selbstbewussten NEIN-Sagen - was eine Form von Abgrenzung ist - kann uns die Walnuss ein lebendes Vorbild sein.

Blätterbad bei Hämorrhoiden und Krampfadern

Die volksheilkundliche Verwendung der heilkräftigen Blätter ist breit gestreut. Wie der Schwarze Holunder ersparte ein Nussbaum im eigenen Garten oft weite, beschwerliche Wege zum nächsten Arzt und galt als unverzichtbare Naturapotheke vor der Haustüre. Die Blätter verströmen beim Zerreiben einen terpeninartigen Geruch. Verantwortlich dafür ist das bereits erwähnte Juglon - ein Gerbstoff, der die Pflanze auch vor Fraßfeinden und schadbringenden Mikroorganismen schützt. Die wundheilenden und entzündungshemmenden Eigenschaften der Gerbstoffe leisten gute Dienste bei der äußerlichen Versorgung von Wunden und Hauterkrankungen in Form von Kompressen und Waschungen, sowie bei schmerzenden Hämorrhoiden und Venenentzündungen als Fuß- und Sitzbäder.

Knospentherapie für die innerliche Anwendung

Noch relativ jung (seit ca. 1950) werden auch die Knospen der Walnuss zu Heilmittel verarbeitet (Gemmotherapie). Wer im Herbst die reifen Nüsse erntet, entdeckt vielleicht schon die bereits im Sommer angelegten kleinen Blüten- und Blattknospen. Geerntet werden diese aber erst im Frühjahr, wo sie am Zenit ihrer Kraft sind und vor Proteinen und Vitalstoffen nur so strotzen. Das Gemmomazerat der Walnussknospe

ist im Allgemeinen stoffwechsellanregend, entgiftend, harmonisierend und immunsystemstärkend. Im Speziellen wirkt eine kurnmäßige Anwendung (3x tgl. 15 Tropfen über 1 bis 2 Monate) regenerierend auf geschädigte Haut- und Schleimhaut, z.B. für den Wiederaufbau der Darmflora nach einer Antibiotikakur. Auch bei Hämorrhoiden und Krampfadern kann die Einnahme von Walnussmazerat durch die gewebeverdichtende und juckreizstillende Wirkung Linderung der Beschwerden verschaffen. Wer nicht bis zum Frühjahr auf die Knospenernte warten möchte, um sich sein eigenes Heilmittel herzustellen: Das Walnuss Gemmomazerat gibt's bei uns in der Apotheke, gerne auch inklusive individueller Beratung.

Knospenkraft für Kinder und Jugendliche

Das süßlich schmeckende Glycerinmazerat aus den Knospen der Walnuss leistet auch in der Kinder- und Jugendheilkunde große Dienste. Vor allem zur Linderung von Zahnungsbeschwerden, begleitend bei schmerzhaften Wachstumsschüben, bei allen Übergängen und aufregenden Neuanfängen, wie Kindergarten- oder Schulbeginn, aber auch zur Nervverstärkung in der Pubertät.

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern viel Spaß beim Nüsse knacken!

Eure Sandra





Adenike

Gute Nacht?!

Wenn der Schlaf gestört ist...

Man legt sich ins Bett, möchte einschlafen, doch im Kopf rattert es....

Es gibt viele Gründe für Schlaflosigkeit, wie z.B.: Stress, Schichtarbeit, Alter. Die Behandlung richtet sich nach Art und Dauer der Ein- und Durchschlafstörung. Tritt das Problem kürzer als 1 Monat auf, können viele Produkte mit einer kurzfristigen Einnahme Abhilfe schaffen.

Wenn der Schlaf durch eine stressige Phase gestört wird, können auf einer Ebene viele Mikronährstoffe dem entgegenwirken, indem sie die „Nerven“ stärken. Unter anderem haben sich die Zufuhr von B-Vitaminen („Nerven-Vitamine“) bewährt, da diese für den Aufbau und die Regeneration zuständig sind. Magnesium und Vitamin C reduzieren die stressbedingte Belastung und erhöhen die Leistungsfähigkeit

Mikronährstoffe, die bei Stress unterstützend wirken können:

Vitamin C	500-3000 mg
Vitamin B-Komplex	20-100 mg
Vitamin E	200-500 I.E.
Magnesium	200-500 mg
Zink	10-15 mg
L-Carnitin	500-1000 mg

Quellen: Mikronährstoffe in der Orthomolekularen Medizin für die Kitteltasche Health Claims Verordnung EU

Auf der anderen Ebene gibt es aus der Pflanzenwelt viele gut wirksame Vertreter, die sich aufgrund ihrer schlaffördernden, nervenstärkenden und entspannenden Wirkung auszeichnen. Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume werden oft als Einzel- (rein pflanzlich) oder Kombinationspräparate (mit Melatonin) eingenommen. Genauer betrachtet, verbessert Baldrian die Einschlafzeit ohne Müdigkeitsbeschwerden („Hangover“) am Folgetag - Wirkeintritt nach ein paar Tagen. Die Inhaltsstoffe des Hafers weisen eine Antistressaktivität auf. Der aus dem Hopfen stammende Inhaltsstoff Xanthohumol wirkt in einem niedrigen Dosisbereich unter anderem sedativ und verkürzt die Einschlafzeit. Das zugesetzte Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, welches den Schlaf-Wach-Zyklus reguliert und wirkt unmittelbar einschläffördernd. In Drageeform erfolgt die Einnahme 30 – 60 Minuten vor dem Zubettgehen; in Sprayform (geeignet

Gut schlafen - erholt aufwachen.
mit Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf Dragees

bei nächtlichem Aufwachen) aufgrund der schnelleren Resorption kurz davor.

In der Aromatherapie finden sich einige Vertreter, wie Lavendel, Rose oder Sandelholz. Das reine Lavendelöl kann pur auf die Schläfen und Handgelenk aufgetragen werden und verlängert die Schlafzeit. Es kommt beim Öl oft zu einer Verwechslung mit Lavandin, welches aufgrund campher-ähnlichen Inhaltsstoffen nicht bei Schwangeren und Kleinkindern angewendet werden soll. Bei Angstzuständen und Schlaflosigkeit hat sich Sandelholz bewährt; während Rose beruhigend und hormonell ausgleichend wirkt.

Es gibt auch „klassische“ Einschlafmittel (rezeptfreie Antihistaminika der 1. Generation), die maximal 1 Woche eingenommen werden sollen. Man nutzt hier eine Nebenwirkung, die entstehende Müdigkeit,

als Wirkung. Wenn die Probleme darüber hinaus bestehen sollten, ist eine ärztliche Untersuchung ratsam.

Bei anderen Grunderkrankungen wie Atemnot, Verdacht auf Depression oder Harndrang sollte von einer Selbstmedikation abgesehen werden.

Zuletzt noch ein paar Tipps für einen erholsamen Schlaf:

- Laut der neuesten Studienlage beeinflussen Störfaktoren wie das blaue Licht von Handy und Laptop nicht, aber man sollte sie vermeiden, wenn man dadurch nicht zur Ruhe kommen sollte.
- Regelmäßige Schlaf- und Zubettgehzeiten
- Ausreichende Bewegung untertags
- Nach 16 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke konsumieren

Ich wünsche euch eine gute und erholsame Nacht!

Eure Adenike



Theresa

Jede Narbe erzählt eine Geschichte!



Damit eine Narbe so unauffällig wie möglich ist, kommt es auf die richtige Pflege an.

Während sich eine oberflächige Verletzung wie z.B. eine Schürfwunde oft ohne Narbenbildung regenerieren kann, ist das bei tiefen und schweren Verletzungen nicht mehr möglich. Um die Wunde zu verschließen und die Schutzfunktion der Haut wiederherzustellen, bildet der Körper eine Art Ersatzgewebe. Dieses unterscheidet sich von unserer gesunden Haut und kann verschiedene Beschwerden verursachen:

- Spannungsgefühl
- Bewegungseinschränkung
- Juckreiz
- Gefühlsstörungen
- Schmerzen
- Die Optik: Narben sind entweder erhaben oder eingesunken
- Frische Narben sind meistens gerötet, alte Narben werden im Verlauf blass
- Anfälliger bei Sonnenstrahlen, sodass Sonnenbrände im Bereich der Narbe entstehen

Egal welche Narbe, eine gute Narbenpflege ist für alle Narbentypen empfehlenswert.

Durch eine sorgfältige Pflege kann sich das Erscheinungsbild einer Narbe ver-

bessern und die Beschwerden werden gelindert:

- Narben werden weicher, flexibler und dadurch weniger einschränkend
- Die Narbenbildung wird reduziert und Narben werden flacher
- Juckreiz, Spannungsgefühl und Schmerzen lassen nach
- verblasst schneller und wird insgesamt weniger auffällig

Für optimale Ergebnisse sollte man jedoch darauf achten, die Narbenpflege über mehrere Wochen bis Monate durchzuführen. Denn vor allem bei großen und älteren Narben braucht es einige Zeit bis sich ein sichtbarer Erfolg zeigt.

Bereits während der Wundheilung kann man eine unschöne Narbenbildung vermeiden. Regelmäßige Wundkontrolle und eine gute Wundhygiene sind wichtig, um Infektionen zu vermeiden und die Wundheilung zu unterstützen. Nachdem die Wunde verschlossen ist beziehungsweise die Fäden gezogen sind, sollte die Narbe durch eine sorgfältige Narbenpflege unterstützt werden:

- schützt die Narbe vor scheuernder Kleidung, extremer Belastung und direkter Sonnenstrahlung

- die Heilsalbe- oder Creme für ca. 2 Wochen dünn auf die noch frische Narbe auftragen, um diese geschmeidig zu halten und die Heilung zu fördern
- Mit speziellen Narbenprodukten wie Silikongelen, Cremes oder Ölen kann eine übermäßige Narbenbildung verhindert werden
- Durch eine regelmäßige sanfte Massage mit den Fingern oder einen Narbenroller unterstützt man die Narbenbildung und die Narbe wird weicher, beweglicher, flacher und blasser

Hausmittelchen für die Narbenpflege:

Die Narbe kann auch mit verschiedenen Hausmittelchen gepflegt werden. Ringelblumensalbe oder pflanzliche Öle wie Johanniskrautöl, Mandel- oder Olivenöl werden sanft einmassiert. Pflanzliche Öle können auch als Zusatz in einem warmen Wasserbad eingesetzt werden. Honig eignet sich ebenfalls zur Narbenpflege und kann die Narbe weich und geschmeidig halten.

Bei weiteren Fragen zur Narbenpflege stehen wir euch gerne in der Apotheke zur Verfügung.

Gemütliche Herbstmonate wünsche ich euch,

Eure Theresa



Aranka

Verstopfung?

Bringen Sie Ihren Darm wieder in Schwung!

Heutzutage ist Verstopfung ein immer häufigeres Problem. Ihr Auftreten hängt von vielen Faktoren ab. Sie wird durch Alter, Geschlecht und Gesundheit beeinflusst. Zu den psychologischen Ursachen von Verstopfung gehören Angst und Stress. Da es sich um eine echte Zivilisationskrankheit handelt, ist es wichtig, darüber zu sprechen, wie man sie verhindern kann und was zu tun ist, wenn sie bereits entstanden ist.

Wann spricht man von Verstopfung?

Verstopfung ist in der Regel keine eigen-

ständige Krankheit. Sie ist ein wichtiges Symptom, das auf eine Störung der Darmfunktion und des Stuhlgangs hinweist. Normalerweise werden die bei der Verdauung anfallenden Abfallprodukte durch die Muskelkontraktion des Darms in den Dickdarm transportiert. Im Dickdarm wird der Wasser- und Ionengehalt des Darminhalts weitgehend rückresorbiert. Sie sind wichtig für die Körperfunktion. Wenn zu viel Wasser resorbiert wird oder der Darminhalt sich zu langsam bewegt, kann Verstopfung entstehen.

Von Verstopfung spricht man, wenn die Zahl der Stuhlgänge weniger als drei pro Woche beträgt und mehr als zwei Tage zwischen zwei Stuhlgängen vergehen. Der Stuhlgang ist hart, schmerzhaft und anstrengend. Das Völlegefühl bleibt auch danach bestehen.

Symptome: Bauchschmerzen, Blähungen, Appetitlosigkeit, Unwohlsein, schmerzhafter Stuhlgang, trockener, harter, beerenartiger Stuhl.

Das Auftreten von Verstopfung

Die Gründe dafür können sehr unterschiedlich sein. Die Symptome der kurz andauernden, akuten Verstopfung, bzw. der chronischen Verstopfung sind teilweise identisch.

Es kommt z.B. häufig vor, dass an fremden Orten, auf Reisen, wegen Stress und Angst sich die Darmfunktion verändert und dadurch der Stuhlgang gestört wird. In diesem Fall ist die Verstopfung von kurzer Dauer, nicht krankhaft und wird durch psychologische Faktoren verursacht.

Wenn die Verstopfung dauerhaft oder wiederkehrend ist und die Anzahl der Stuhlgänge weniger als drei pro Woche beträgt, spricht man von chronischer Verstopfung. In diesem Fall ist eine gründliche Untersuchung erforderlich, um das Vorhandensein von Anomalien oder Organerkrankungen auszuschließen.

Sie sollten bei folgenden Symptomen unbedingt einen Arzt aufsuchen:

- Stuhlgang 1x-2x pro Woche trotz Ernährungs- und Lebensstiländerung
- intensive Bauchschmerzen
- Blut im Stuhl
- abwechselndes Auftreten von Verstopfung und Durchfall
- Schmerzen im Enddarmbereich
- der Stuhl ist dünn und bleistiftartig
- grundloser Gewichtsverlust

Was kann Verstopfung verursachen?

Meistens werden Stuhlgangbeschwerden durch schlechte Lebens- und Essgewohnheiten verursacht. Die wichtigsten davon sind:

- ballaststoffarme Ernährung und unzureichende Flüssigkeitszufuhr (verringertes Stuhlvolumen, was eine geringere Stimulation der Darmwand bedeutet)



Bewegt Ihren Darm mit der Kraft biologischer Papayas



Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

€ 2,- GUTSCHEIN

auf Caricol® (20 Stück)

Gutschein gültig für Caricol® (20 Stück) bis 31.12.2022. Keine Barabläse möglich. Pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr.: 84914



- Bewegungsmangel (verlangsamt die Darmbewegung)
- Unterdrückung des Stuhlgangreizes, Zurückhalten des Stuhlgangs (z.B. an einem fremden Ort, auf Reisen)
- Alter (z.B. Schwächung der an der Defäkation beteiligten Bauchmuskeln im höheren Alter, Verlangsamung der Darmmuskelfunktion)
- Krankheiten (z.B. Krankheiten mit Fieber, stationäre Krankheiten, Schilddrüsenunterfunktion, chronischer Stress)
- unerwünschte Nebenwirkungen bestimmter Medikamente (z.B. Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Schmerzmittel, blutdrucksenkende Medikamente)

Behandlung von Verstopfung

Wenn die Verstopfung durch Krankheiten verursacht wird, werden die Verstopfung und die Symptome durch die Behandlung dieser verschwinden.

Wenn es keine Basiskrankheit gibt, die das Problem verursacht haben könnte, kann eine Änderung der Lebensweise und der Ernährung und, wenn diese nicht wirksam sind, eine Behandlung mit Medikamenten helfen, das Problem zu beseitigen.

Zu den Änderungen des Lebensstils gehören eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr (**mindestens 2 Liter Wasser oder Kräutertee ohne Zucker pro Tag**), regelmäßige Bewegung (fördert die Darmbewegung) und die Vermeidung von Stress. Es ist wichtig, dass Sie System in Ihr Leben bringen. Ballaststoffe wie **Flohsamen, Leinsamen, Weizenkleie** mit ausreichend Flüssigkeit fördern die Darmfunktion und den Stuhlgang und lassen sich leicht in die tägliche Ernährung integrieren. Ihr Vorteil ist, dass sie lokal im Darm wirken und kaum Nebenwirkungen haben.

Verstopfung während der Schwangerschaft kann auf natürliche Weise beseitigt wer-

den. Wenn ein Abführmittel erforderlich ist, kann es Weizenkleie, Leinsamen oder Flohsamen sein.

Eine ausgewogene Darmflora ist wichtig für eine gute Darmfunktion. **Probiotika** können helfen, die Bakterien, die die Verdauung unterstützen, wieder aufzufüllen. So kann eine gesunde Darmflora wiederhergestellt werden. Empfehlenswert ist eine zirka 3-monatige Therapie.

Wenn die oben genannten Therapien unwirksam sind, können Medikamente helfen. Die meisten Abführmittel wirken im Dickdarm. Sie hemmen entweder die Wasserrückresorption oder fördern die Ausscheidung von Wasser in den Stuhl. Dadurch wird er weicher, was den Stuhlgang erleichtert. Abführmittel werden entweder in Tablettenform eingenommen oder direkt in den Darm eingeführt. Die Wirkung tritt sehr schnell ein, wenn rektale Zäpfchen oder Klistiere verwendet werden. Es ist ratsam, die Tabletten vor dem Schlaf einzunehmen, da die Wirkung nach 6-8 Stunden eintritt.

Osmotisches Abführmittel (Macrogole): diese Medikamente ziehen das Wasser ins Darminnere und fördern so den Weitertransport des Darminhaltes. Sie wirken nach etwa 6 Stunden.

Zu den osmotischen Abführmitteln gehören Milchzucker, Bittersalz und Glau-

bersalz. Diese binden Wasser im Darm, machen den Stuhl weicher und sorgen für eine vollständige Entleerung des Darms. Bei der Verwendung dieser Mittel ist es auch wichtig viel Flüssigkeit zu konsumieren. Der Nachteil ihrer Verwendung ist, dass sie einen erheblichen Verlust an Mineralien verursachen. Bei Bluthochdruck ist Bittersalz dem Glaubersalz vorzuziehen.

Osmotische und antiresorptive Laxantien (Bisacodyl, Natriumpicosulfat). Sie hemmen die Aufnahme von Wasser aus dem Darm. Verhindern die Eindickung des Stuhls.

Anthrachinonhaltige Abführmittel (z.B. Sennesblätter, Abführtees, Rhabarber) reizen die Darmwand stark und können hohe Wasser- und Elektrolytverluste verursachen. Ihre Einnahme wird gelegentlich, abends empfohlen. Die Wirkung tritt nach etwa 6-8 Stunden ein.

Zäpfchen und Einläufe: geeignet für eine schnelle und sofortige Darmentleerung. Sie stimulieren den Defäkationsreflex. Sie wirken nur im Darm. Die Wirkung tritt nach etwa 15-30 Minuten ein.

Abführmittel sollten nur für kurze Zeit verwendet werden. Bei regelmäßigem Konsum über einen längeren Zeitraum gewöhnt sich der Körper an die Mittel und es kann sich eine Abhängigkeit entwickeln.

Eure Aranka

Unsere Tipps:

Wenn Sie unter Verstopfung leiden, versuchen Sie zuerst, Ihre Verdauung auf natürliche Weise zu regulieren.

- konsumieren Sie ballaststoffreiche Lebensmittel (Obst, Gemüse, Flohsamen ins Müsli, Apfelpotpott, verdünnter Apfelsaft, getrocknete Pflaumen)
- trinken Sie täglich eine ausreichende Menge Flüssigkeit
- bewegen Sie sich regelmäßig
- gehen Sie regelmäßig auf die Toilette, unterdrücken Sie den Stuhlgangreiz nicht
- vermeiden Sie übermäßigen Alkohol- und Kaffeekonsum, da sie dem Körper Wasser entziehen
- zuckerhaltige Getränke reduzieren
- Pflanzentinkturen wie Alfalfa, Löwenzahn (enthält Bitterstoffe), Meisterwurz („entfacht das Feuer“, stoffwechselaktivierend). Gemmo Mazerate wie Walnussbaum (reguliert Darmflora). Aloe Vera Saft
- Schüssler Heisse 7, Magnesium
- vermeiden Sie Nahrungsmittel, die bei Ihnen Verstopfung verursachen

Für Fragen und Empfehlungen stehen wir jederzeit zur Verfügung.



Barbara

Isländisch Moos

ein bewährtes Mittel bei Erkältungen

Die heilende Wirkung von Isländisch Moos ist schon seit Jahrhunderten bekannt. Die Bezeichnung Moos ist etwas irreführend: Es handelt sich dabei nämlich botanisch gesehen nicht um ein Moos sondern um eine Flechte.

Die enthaltenen Substanzen wirken vor allem Erkrankungen der Atemwege reizlindernd entgegen.

Aufgrund seiner belebenden und wohltuenden Inhaltsstoffe wird Isländisch Moos speziell bei folgenden Beschwerden eingesetzt:

- Gereizte Schleimhäute im Mund und Rachenraum, da sie befeuchtend und schützend wirkt
- Husten besonders bei trockenem Reizhusten - hustenstillend
- auswurfördernd
- Halsbeschwerden
- Heiserkeit und/oder gereizte Stimmbänder durch vieles Singen oder Sprechen
- Atembeschwerden bei zu trockener Raumluft
- Reizung der Magenschleimhaut
- Appetitlosigkeit
- beginnende Entzündungen im Rachen und Halsbereich

Die enthaltenen Bitterstoffe wirken antibakteriell, desinfizierend und appetitanregend. Auch bei entzündetem Zahnfleisch hat das Isländische Moos eine positive Wirkung.

Bei dem Thema Erkältungen gehe ich etwas näher darauf ein.

Husten und Erkältungen können sehr oft unangenehm und schmerzhaft sein. Der ständige Husten ist sehr lästig und reizt auch das Gemüt des Betroffenen.

Die Schleimstoffe des Isländisch Moos legen sich wie ein schützender Film über die gereizten Schleimhäute in Hals, Rachen und Mundbereich, das zu einer deutlichen Linderung der Beschwerden führt. Die beruhigende Wirkung tut auch Asthma Patienten sehr gut. Denn diese leiden sehr oft unter gereizten Bronchien und Atemwegen. Isländisch Moos wird sehr gerne bei Kindern sowie auch bei allen anderen Altersgruppen angewendet.

Isländisch Moos gibt es in verschiedenen Darreichungsformen:

- Tee
- Hustenpastillen
- Lutschtabletten
- Hustensaft uvm.

Egal ob für Erwachsene oder Kinder wir stehen jederzeit zur Verfügung und beraten euch gerne, um das geeignete Produkt zu finden.

Eure Barbara

KLOSTERFRAU
Isländisch Moos

AKTION

Hustensaft

- 2 EURO*



Kinderhustensaft

- 1 EURO*



www.islaendischmoos.at
www.facebook.com/islaendischmoos

*Aktion gültig vom 1.9.2022 bis 31.10.2022
Medizinprodukte. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Doris

Teebaumöl

Hilft an allen Ecken und Enden



Es darf in keiner Haus- und Reiseapotheke fehlen – mit Lavendel und Thymian zusammen dient es als besonders wirksames Desinfektionsmittel.

Teebaum ist ein immergrüner Baum und hat nichts mit dem Teestrauch gemeinsam, sondern ist ein Myrtengewächs, das in Australien beheimatet ist. Das Öl wird durch Wasserdampfdestillation der Blätter vom Teebaum gewonnen, wobei man 50 kg Blättern für 1l Öl benötigt.

Teebaumöl ist im Allgemeinen sehr gut verträglich und hat ein großes Wirkungsspektrum. Es hat einen stark intensiven, sehr „medizinischen“ Geruch (kampferartig). Wer diesen Geruch etwas verfeinern möchte, nimmt am besten Lavendelöl.

Das Öl hat in den letzten 15 Jahren einen richtigen „Boom“ erlebt und dadurch wurde es auch intensiv erforscht, so dass gute Dokumentationen darüber vorliegen. Wichtig ist nur, auf eine gute Qualität zu achten, da dieses Öl leider sehr gerne auch gepanscht wird.

Teebaumöl, auch „TeaTree“ genannt, wirkt reinigend und erfrischend und hat eine star-

ke Dreifackwirkung gegen Bakterien, Viren und Pilze.

Behandlungen der Haut von Kopf bis Fuß:

- **Lippenherpes** – bei ersten Anzeichen pur auftupfen
 - **Mund- und Zahnfleischpflege** – Vorbeugend bei Zahnfleischbluten 1-2 Tropfen ins Gurgelwasser
 - **Fußpilz** – gründliches Abtrocknen der Haut, nach dem Schwimmbad oder Sauna das Öl pur auftupfen
 - **Läuse – Tipp: Läuse-Abwehrspray**
 - 50ml LAVENDELWASSER
 - 10 Tropfen LAVENDELÖL
 - 8 Tropfen TEEBAUMÖL
 - 8 Tropfen ROSENGERANIE
 - 8 Tropfen NIAULI
- vor Gebrauch gut schütteln und auf die Kopfhaut aufsprühen- speziell auch hinter den Ohren – es können auch Mützen, Kappen damit eingesprüht werden

Bei **Insektenstichen und Juckreiz** verschafft es schnelle Linderung und hilft das Anschwellen zu beschleunigen. Akut kann Teebaumöl auch pur aufgetragen werden.

Ätherisches Teebaumöl wirkt besonders klärend bei **Hautunreinheiten und Pickeln**. Dazu 1 Tr. ätherisches Öl mit sauberem Finger pur auf die betroffene Stelle geben. Es wird auch sehr gerne bei Erkältungskrankheiten eingesetzt, da es sehr gut **schleimlösend, fiebersenkend, entzündungshemmend** und **schmerzlindernd** ist. Außerdem wirkt es **ausgleichend, stimmungsaufhellend, psychisch stärkend; bei Stress, Unruhe, Burn-Out-Syndrom, Ängsten und Schlafstörungen**

Angebrochenes Teebaumöl nicht länger als 6 Monate verwenden – da es sich durch Sauerstoffzufuhr verändert und hautreizende Stoffe bildet.

Es waren sicher wieder einige neue Informationen über das Teebaumöl dabei. Weitere Fragen beantworte ich euch wie immer gerne.

Ich wünsche euch eine schöne Herbstzeit!

Eure Doris



Martina

Zucchini-Röllchen mit Feta-Käse und Basilikum

ein leichter Snack mit dem Duft der Adria

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zucchini
- 250g Feta Käse
- Olivenöl
- Ein paar Basilikumblätter
- Meersalz
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Enden der Zucchini werden entfernt, dann wird sie mit einem Sparschäler längs in Streifen geschnitten.

Die Pfanne stark erhitzen und die Streifen schnell auf einer Seite anbraten, den Feta-Käse in einer Schüssel zerbröseln und dann wird Olivenöl, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer und gehacktes Basilikum dazu gegeben. Ein Löffel der Füllung wird auf die Zucchinistreifen gestrichen. Die Streifen werden aufgerollt und auf eine Servierplatte gelegt. Die Zucchinirollen bieten wir als Snack an.



Wir bemalen diesmal eine Dose

In diese kannst du ein Teelicht stellen,
sie mit Stiften oder auch mit Süßem füllen.

Dazu brauchst du

- 1 mittelgroße Konservendose
- orange Acrylfarbe
- ein paar Wackelaugen
- einen wasserfesten Stift
- braunen Filz
- 1 Papierkugel
- Schere, Pinsel, Heißklebepistole

Als erstes malst du die Dose mit oranger Acrylfarbe an und lässt sie gut trocknen. Das wiederholst du 3x, damit die Farbe gut deckt. Schneide nun die Papierkugel in der Mitte durch. Klebe jetzt die Augen und die halbe Papierkugel als Nase mit der Heißklebepistole an der Dose fest. Schneide als nächstes vom Filz einen ca. 2 cm langen Streifen ab, der muss einmal um die Dose rundherum gehen. Jetzt noch Zacken herausschneiden und schon ist die Frisur fertig. Klebe sie nun am oberen Rand der Dose an. Als letztes fehlt nur noch der Mund. Male ihn mit dem schwarzen Stift auf. Schon bist du fertig.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachmachen!

Deine Christine



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