

AUSGABE 25 | HERBST 2023

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:

2.	7.	9.	5.	3.	4.	10.	8.
----	----	----	----	----	----	-----	----

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 2023 bis 30. November 2023 angenommen. Die Ziehung findet Anfang Dezember 2023 statt und der Gewinner wird telefonisch oder schriftlich verständigt.

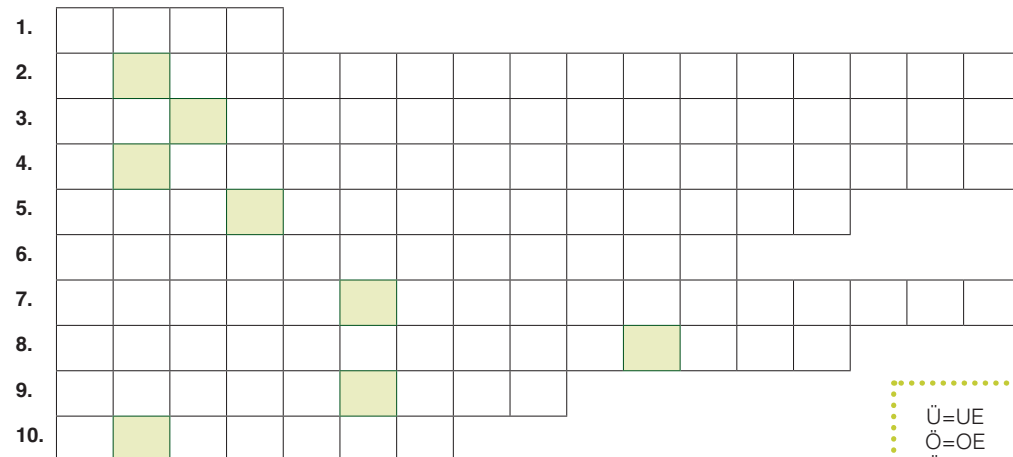
Mit Abgabe dieses Coupons bestätige ich, dass ich nicht minderjährig bin und dass ich einverstanden bin, dass im Falle eines Gewinnes mein Name und event. ein Foto von mir auf Facebook, Homepage und/oder in einer Ausgabe unserer Kundenzeitschrift erscheint.

G'SUND
in Kuchl

Gewinnspiel

1. Welche Körperflüssigkeit wird in den Nieren gereinigt?
2. Welche Aufgabe erfüllt das Mikrobiom?
3. Zu welcher Erscheinung kann es durch die rasche Dehnung des Hautgewebes kommen?
4. Wofür kann Engelwurz verwendet werden?
5. Wo ist Rosmarin ursprünglich beheimatet?
6. Welcher Wirkstoff ist klassisch und beliebt bei Halsentzündungen?

7. Welches Mittel hat sich zur Stärkung der Prostata bei Männern bewährt?
8. Wie wird Vitamin C noch genannt?
9. Wie heißt das Schlafhormon?
10. Welche Krankheit kann durch den Mangel von Vitamin C auftreten?



Ü=UE
Ö=OE
Ä=AE
ß=SS

Gewinn:
**EINE ÜBER-
RASCHUNG**



**Herzliche
Gratulation!**

Stefanie & Laura Meisl
sind die Gewinnerinnen
unseres letzten Rätsels



Unsere Apotheke hat Geburtstag!

Zu diesem Anlass habe ich eine unserer Mitarbeiterinnen befragt, wie es denn damals so war. Christine ist seit 32 Jahren in unserer Apotheke tätig, somit ist sie fast von Anfang an dabei.

Christine: „Es ist eine ziemlich lange Zeit. Ich habe 1991 meine Lehre hier begonnen. Damals hieß es noch Apothekenhelfer-An-Lehrling und die Berufsschule war in Wels. Da sich später das Berufsbild änderte, machte ich eine Zusatzprüfung zur pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentin (PKA). Nach meiner Ausbildung bin ich geblieben. Nach 32 Jahren gehöre ich quasi schon zum Inventar.“ (lacht)

Wir sind sehr glücklich, dich im Team zu haben, dass du nach den Karenzen deiner beiden Kinder wieder zurückgekehrt bist und unser Labor stets auf Vordermann hältst. Christine: „Das mache ich sehr gern, das macht mir viel Spaß.“
Christine, was fällt dir ein, wenn du einen Blick zurück in die Vergangenheit machst? Wie hat sich die Apotheke im Laufe der Zeit verändert?

Christine: „Puh, es hat sich sehr viel getan, vor allem in den letzten Jahren. Wir haben damals ganz ohne Computer gearbeitet. Es wurde alles im Kopf zusammengerechnet und den Preis der lagernden frei verkäuflichen Artikel haben wir auswendig gewußt.“

Bei Preisänderungen mussten wir rasch händisch die Korrekturen vornehmen, um der Krankenkasse die richtigen Beträge verrechnen zu können. Die Rezeptabrechnung wurde damals ja händisch durchgeführt. Zu jedem Präparat auf dem Rezept hat man den Kassenpreis auf das Rezept geschrieben und zusammengerechnet. - Nun geht die Preisänderung automatisch, in der Nacht werden die Daten eingespielt. Die Rezeptabrechnung erfolgt über den PC. - Ich kann mich erinnern, dass wir einmal die Woche mit Rezepten zum Chefarzt gefahren sind, um Medikamenten-Bewilligungen einzuholen. Auch das geht mittlerweile online. - Für Teemischungen haben wir die Bestandteile mit Gewichten eingewogen. Das war ein Spaß.

Damals hatten wir eine übersichtlichere Menge an Produkten lagernd. Es gab nur

die Originalpräparate. Heutzutage haben wir ja von jedem Wirkstoff mehrere generische Präparate in unseren Laden. Früher gab es noch keine Generika. Die Standorte der Hersteller waren zumeist in Österreich. - Auch sind bei Vitamin- und Nahrungsergänzungpräparaten immer mehr, den Anforderungen der Zeit und vor allem um individuelle Mängel der Patienten aufzufüllen, auf den Markt gekommen. Schüssler Salze gab es in der Form und in dem Ausmaß noch nicht, Homöopathie schon. Kosmetikprodukte und dekorative Kosmetik in der Apotheke wurden immer mehr ausgebaut.“

Da hat sich ja so einiges getan. Erzähl uns doch mal, was an den Abläufen so anders war in damaligen Zeiten. Wie ging die Bestellung vor sich? Es gab ja keine technische Unterstützung.

Christine: „Es war Gang und Gäbe ein Kärtchensystem zu verwenden. Wenn man in der Lade gesehen hat, dass sich ein Artikel dem Ende zuneigt, hat man das Kärtchen gezogen und in die Kärtchenbestellbox gesteckt. Diese Artikel wurden telefonisch

Mary Bitzinger



Christine

beim Großhandel bestellt. - Heute haben wir im Warenwirtschaftssystem zu jedem Artikel den jeweiligen Bestellrhythmus aktiviert und der Computer macht automatisch Bestellvorschläge, die wir überprüfen und über DFÜ an den Großhandel übermitteln. Bei der Übernahme der Waren wurde am Lieferschein kontrolliert, ob das richtige Arzneimittel in der korrekten Menge geliefert wurde und sogleich die Ware verräumt. - Jetzt wird ein QR-Code, auf dem alle Daten des Medikaments gespeichert sind, eingescannt.“

Ja die Digitalisierung schreitet auch in der Apotheke mit großen Schritten voran, sie wurde in den letzten Jahren vor allem durch Corona sehr vorangetrieben. Hätte jemand vor 20 oder 30 Jahren ahnen können, ohne Papierrezept in der Hand, seine Medikamente nur mit der e-card abzuholen? Unvorstellbar für die damalige Zeit, dass alle Daten elektronisch gespeichert werden.

Christine: „ Auch war unvorhersehbar, dass Vogelgrippe, Schweinegrippe, usw. oder ein Virus wie Covid 19 auftreten könnten, die die Bevölkerung in Sorge versetzen und große Maßnahmen getroffen werden. Oder dass jemals eine Medikamentenknappheit Thema

wäre. Das gab es damals nicht. Die Industrie versucht immer mehr unser ursprüngliches Handwerk, die Anfertigung von Magistralen Zubereitungen, auf ein Minimum zu reduzieren, indem sie immer mehr Fertigpräparate auf den Markt bringt. Doch in Zeiten wie diesen können wir auf unser Know how zurückgreifen und Medikamente, die nicht verfügbar sind, wie antibiotische Suspensionen für Kinder, anfertigen. Hierfür müssen viele Kriterien beachtet werden, um eine Compliance zu erreichen und gesetzliche Rahmenbedingungen mussten angepasst werden.

Im Herbst 2013 ist die Apotheke vom Markt hierher ins Gemeindezentrum übersiedelt. Das ist jetzt auch schon wieder 10 Jahre her. Sie ist jetzt größer, sehr hell und freundlich, modern, hat viele Glasflächen. So viel Tageslicht. Mit Klimaanlage und einer größeren Freiwahl. Auch wenn heutzutage fast alles über Computer läuft, wird der Aufwand dahinter immer größer. Viel mehr Aufzeichnungen müssen erfüllt werden. Es wird immer schneller. In unserer Apotheke wurden und werden Lehrlinge ausgebildet - PKA, ein zukunftsreicher Beruf. Es freut uns sehr, dass viele auch nach der Lehrabschlussprüfung Teil unseres Teams bleiben.“

Das war eine sehr interessante und spannende Reise durch die letzten 4 Jahrzehnte des Bestehens unserer Apotheke. Vielen Dank für das Interview, liebe Christine. Nach dem Schwelgen in Erinnerungen sind wir schon gespannt, was die Zukunft bringen mag. Zukunftsorientiert und flexibel, mit Teamgeist und Zusammenhalt sind wir bereit und freuen uns auf die nächsten 40 Jahre! Wir werden euch weiterhin stets mit Rat und Tat in Gesundheitsfragen zur Seite stehen.

In diesem Sinne möchten wir uns bei euch, liebe Kundinnen und Kunden für die Treue und euer Vertrauen in all den Jahren bedanken. Wir laden euch ein, bei unserem Gewinnspiel teilzunehmen. **Wir verlosen 40 x einen 100.- Euro Gutschein**, den ihr bei eurem nächsten Einkauf in unserer Apotheke einlösen könnt! Einfach den Coupon ausfüllen und in unserer Apotheke abgeben. Wir halten euch die Daumen. Viel Glück! Alles Liebe! Herzlichst, **eure Apothekerin Birgit Bitzinger und Team**

Wir verlosen **40x**
einen **€ 100,-** **Gutschein**

den ihr bei eurem nächsten Einkauf in unserer Apotheke einlösen könnt! Einfach den Coupon ausfüllen und in unserer Apotheke abgeben.

Beantwortet einfach folgende Frage:

Welches Jubiläum feiert unsere Apotheke?

Annahmeschluss: 31.12.2023. Die Ziehung findet Anfang Jänner 2024 statt. Keine Barablöse oder Kontogutschrift möglich. Rezeptgebühren ausgenommen.

Vor- und Nachname

Adresse

PLZ und Ort

Telefonnummer

Datum, Ort, Unterschrift

Rosmarin. Intensiv riecht er - der Rosmarin, betörend und stark.



Doris

Der immergrüne Halbstrauch wird bis zu 2 Meter hoch und blüht zwischen März und Mai. Rosmarin ist eine alte Heil- und Gewürzpflanze, im Mittelmeerraum beheimatet und bevorzugt kalkreiche, sonnige Standorte. Je nachdem, wo er wächst, gibt es mehrere Arten, die unterschiedlich duften, unterschiedliche Inhaltsstoffe haben und daher unterschiedlich wirken.

Er ist ein Bestandteil der „Kräuter der Provence“ Gewürzmischung und wichtiger Rohstoff in der Parfümerie, Kosmetik und Pharmazie.

Rosmarin riecht eher streng, klar, krautig und, wie erwähnt, je nach Art etwas unterschiedlich. Gut mischen lässt sich das ätherische Öl mit Lemongras, Zitrone und Grapefruit. Ideal, um den Geist zu klären und die Konzentration zu fördern.

Rosmarinöl wirkt außerdem antiseptisch, antibakteriell und antimykotisch, wodurch es sich wunderbar zur Behandlung von Akne und Ekzemen, sowie Fußpilz eignet. Außerdem wird dem ätherischen Öl eine besondere Wirkung gegen Cellulite zugeschrieben. Diese ist meist eine Folge von zu schwachem Bindegewebe. Rosmarinöl fördert die Durchblutung und strafft das Bindegewebe.

Das im ätherischen Rosmarinöl enthaltene 1,8-Cineol gilt als stark belebend und anregend. Das Öl ist besonders für Morgenmuffel geeignet, um ihre Lebensgeister

anzuregen. Dazu zwei Tropfen in kaltes Wasser geben und sich damit rasch abwaschen. Bei Bluthochdruck sollte man dieses Öl nicht verwenden, da es den Blutdruck weiter erhöht.

Das ätherische Öl unterstützt bei Erschöpfung, regt Konzentration und Gedächtnis an. Die steigernde Wirkung auf das Gedächtnis und die Lernfähigkeit wurde wissenschaftlich nachgewiesen und dabei reicht es schon, am Fläschchen zu riechen. Auch eine Duftlampe mit dem ätherischen Öl unterstützt die Konzentration. Außerdem kann Rosmarin bei Atemwegs- und Erkältungserkrankungen helfen.

Eine wahre Geheimwaffe ist Rosmarinöl für alle Probleme, die durch zu niedrigen Blutdruck verursacht werden, wie beispielsweise daraus resultierender Schwindel, Herzrasen oder kalte Hände und Füße.

Tipps für die Anwendung:

Schmerzlindernd: in Form von **Kompressen** - ein paar Tropfen des ätherischen Öls auf ein feuchtes Tuch geben und auflegen.

Bei Muskelkater als Einreibung: ein paar Tropfen in 100 ml fettes Öl - wie etwa Jojoba- oder Mandelöl geben, eventuell in Kombination mit Wacholder oder Majoran.

Da die Inhaltsstoffe im ätherischen Rosmarinöl höchst konzentriert sind und Hautreizungen hervorrufen können, solltest du es nur in Verbindung mit einem fetten Öl, wie beispielsweise Mandelöl, anwenden. Außerdem kannst du ein paar Tropfen ins Badewasser mischen.

Möchtest du Rosmarinöl zum Inhalieren nutzen, kannst du 2-3 Tropfen davon in mindestens 80 °C heißes Wasser geben. Das ist deshalb wichtig, da die Inhaltsstoffe erst ab dieser Temperatur verdampfen.

Ich wünsche euch einen guten Start in den Herbst!

Eure Doris



Adenike

Stärke deine Blase & Prostata

In dieser Ausgabe konzentrieren wir uns auf die Verbesserung bzw. Stärkung alters- und situationsbedingte Leistungsschwäche der Blase und den umliegenden Organen.

Wie funktioniert die Blase?

Die Harnblase, kurz auch Blase genannt, gehört zu den Harnwegen. Zuvor wird in den Nieren das Blut gereinigt und die dabei herausgefilterten Rückstände werden über den Harn in die Blase abgeleitet. In dieser wird der Urin zwischengespeichert bis sich eine Möglichkeit ergibt, Wasser zu lassen. Ab einem Füllungsstand der Blase von etwa 250 ml wird der Harndrang spürbar. Die spezielle Muskulanordnung passt sich dem Füllungsstand an: Die Harnröhre, die den Harn nach außen leitet, ist von einem Schließmuskel umgeben, der auch die Blase verschließt. Außerdem wird die Harnausscheidung durch die Beckenbodenmuskulatur und den äußeren Harnröhrenschließmuskel reguliert. Die Blase hat bei Frauen und Männern ein unterschiedliches Fassungsvermögen, aufgrund dessen unterschiedlichen Beschwerden auftreten können. Darunter fallen unter anderem Harnwegsinfekte, Blasenschwäche oder auch Blasensteine. Die Inkontinenz ist ein Überbegriff für vielseitige Problembilder beim Verschlussmechanismen der Harnblase.

Stärkung der Blase

Der bekannteste Vertreter zur Blasenstärkung kommt aus dem grünen Herzen Österreichs – der **steirische Ölkürbis** *Curcubita pepo styriaca* - ursprünglich im 16. Jahrhundert aus Mexiko eingeführt. Die Kürbissamen enthalten als wirksame Substanzen Sterole – insbesondere das β -Sitosterol,

Vitamin E, Selen, ungesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate und Proteine mit einer antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkung. Es wird zur Unterstützung der Blasenfunktion, bei Beschwerden der ableitenden Harnwege und bei Männern mit benigner Prostatahyperplasie (BPH) eingesetzt.

Wie funktioniert die Prostata?

Die Prostata gehört zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes. Sie ist kastaniengroß und umgibt die Harnröhre. In der Prostata wird ein Sekret gebildet, das zusammen mit den Samenzellen aus den Hoden und weiteren Flüssigkeiten das Sperma ergibt. Daneben ist die Prostata am Hormonstoffwechsel beteiligt.

Stärkung der Prostata

Die Einnahme von Kürbisextrakten wird auch hier empfohlen. Für Männer haben sich die Inhaltsstoffe der **Sägepalmenfrüchte** (*Fruct. Sabalis serrulatae*) – bewährt. Sie hemmen einige Enzyme, welche an der Umwandlung von Hormonen beteiligt sind und können Beschwerden, die bei einer vergrößerten Prostata auftreten können (z.B.: häufiger Harndrang,) verbessern. Des Weiteren eignet sich die Einnahme von **Vitamin D, Selen und Zink**. Vitamin D beeinflusst positiv die Prostata, Selen wirkt antioxidativ und Zink schützt die Zellen - Ohne Zink gibt es keine Zellteilung, keine Proteinsynthese, kein Wachstum, keine Wundheilung und keine Immunreaktionen. Im Alltag kann man Beckenbodenübungen gut einbauen und sind für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Manche kann man sogar beim Anstehen an der Kassa oder im Bus durchführen.

Übung 1: „Beckenbodenaufzug“

– Übung im Stehen

- Die Beine hüftbreit auseinanderstellen
- Nun wird der Beckenboden immer wieder an- und entspannt: Man stellt sich den Beckenboden als „Lift“ vor, der langsam nach oben gezogen wird. Bei jedem Stockwerk wird die Spannung kurz gehalten – die Fahrgäste müssen ja aus- und einsteigen – und dann wandert der Lift ein weiteres Stockwerk hinauf. Oben angekommen muss der Lift wieder stockweise runterfahren.

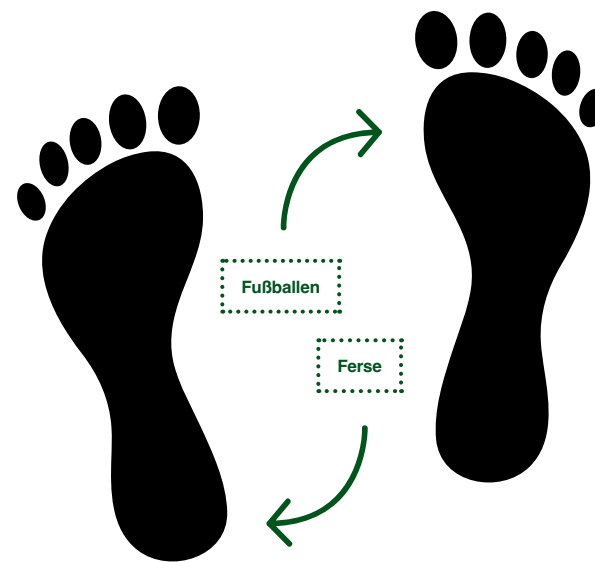
Übung 2: „Sesseltanz“

– Übung im Sitzen

- Man setzt sich auf die vordere Hälfte der Sitzfläche
- Die Beine und Füße werden parallel und hüftbreit voneinander aufgestellt und die Übungen abwechselnd durchgeführt: wieder stockweise runterfahren.

Aktivierung hinterer Beckenboden: abwechselnd die rechte und dann die linke Ferse fest gegen den Boden pressen.

Aktivierung vorderer Beckenboden: abwechselnd den rechten und dann die linken Fußballen fest gegen den Boden pressen.



Übung 3: „Anspannen“

– Übung im Liegen

- Auf den Rücken legen und die Beine aufstellen
- Füße flach auf den Boden stellen und gleichmäßig atmen
- Nun wird der Beckenboden angespannt – zuerst 3, dann 5 und zum Schluss 10 Sekunden, als ob der Harn zurückgehalten wird
- Die restliche Muskulatur (Gesäß, Bauch) bleibt entspannt
- Die Entspannungsphasen dazwischen sollte bei 20 Sekunden betragen

Quellen:

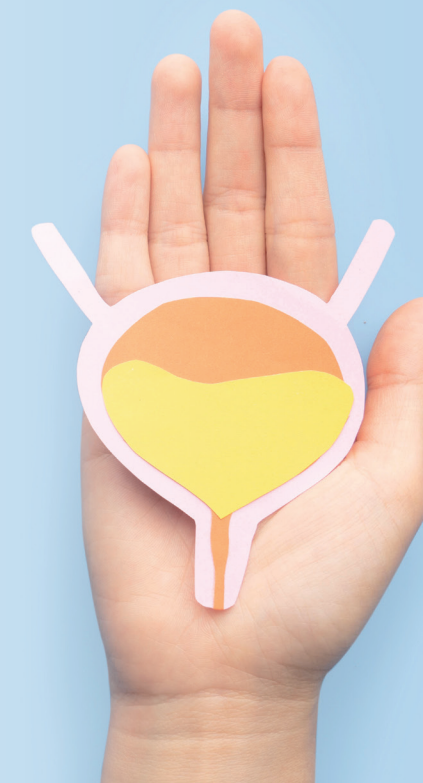
https://www.fsw.at/downloads/broschueren/pflege_betreuung/inkontinenz-ursachen-hilfe.pdf

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/nach-der-geburt/beckenboden-uebungen.html>

Ich wünsche euch einen guten Start in die Herbstmonate!

Eure Adenike

HÄUFIGER HARNDRANG, PROBLEME BEIM WASSERLASSEN?





Aranka

Vitamin C

Mehr als ein Bodyguard



Im Jahre 1928 entdeckte Albert Szent-Györgyi eine bis dahin unbekannt Verbindung, die er dann erfolgreich aus Paprika extrahierte. Er nannte diese Verbindung später Vitamin C (Ascorbinsäure).

Was ist eigentlich Vitamin C?

Vitamin C gehört zu den für den Körper unerlässlichen Mikronährstoffen. Es handelt sich um eine wasserlösliche Verbindung, die der Körper nicht selbst herstellen und nicht speichern kann. Da Vitamin C wasserlöslich ist, kann es der Körper leicht wieder über die Niere ausscheiden und somit ist es auch wichtig stetig für Nachschub zu sorgen.

Welche Vitamin Quellen gibt es für den Vitamin C Nachschub?

Ascorbinsäure ist in den meisten Früchten und Gemüsen enthalten. Dazu gehören: Sauerkraut, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Spinat, Zitrusfrüchte, Sanddorn, schwarze Johannisbeere, Hagebutte, Erdbeere, Himbeere und Heidelbeere. Es scheint einfach zu sein, unsere Vitaminzufuhr über die Nahrung zu decken. Vitamin C ist aber sehr hitze- und lichtempfindlich. Das bedeutet, dass Obst und Gemüse bei der Zubereitung bis zu 50 % ihres Vitamin C-Gehalts verlieren können. Essen Sie daher regelmäßig frisches Obst und Gemüse. Bevorzugen Sie bei der Zubereitung von Speisen rohe oder gedämpfte Zubereitungsarten.

Beispiele für den Vitamin C Gehalt einiger Früchte und Gemüsen sind:

- Hagebutte: 426 mg/100 g
- Petersilie: 160 mg/100 g
- Schwarze Johannisbeere: 130 mg/100g
- Brokkoli: 110 mg/100 g
- Orange: 50 mg/100 g
- Zitrone: 45 mg/100 g
- Kiwi: 98 mg/100 g

Welche Symptome können durch einen Mangel von Vitamin C verursacht werden? Eine Krankheit, die durch einen Mangel an Vitamin C verursacht wird, ist Skorbut. Sie ist die älteste bekannte Mangelerkrankung. Früher entstand sie vor allem bei Seeleuten aufgrund der einseitigen Ernährung mit wenig rohem Obst und Gemüse. Heute ist Skorbut nur noch bei einer extrem einseitigen Ernährung möglich. Zu den Symptomen eines Vitamin C Mangels gehören Hämophilie („Bluterkrankheit“), Zahnfleischschwund, Muskelbeschwerden, langsame Wundheilung, Infektanfälligkeit und die Entstehung von Entzündungen.

Welche Rolle spielt Vitamin C in unserem Körper?

Ascorbinsäure ist an vielen physiologischen Prozessen beteiligt. Ihre Hauptaufgaben sind der Schutz an verschiedensten Stellen im Körper und die Immunstärkung. Es erhöht die Anzahl der weißen Blutkörperchen und unterstützt deren Funktion.

Außerdem erhöht es die Menge der Antikörper im Blut. Diese helfen Viren und Bakterien abzutöten.

Vitamin C kann die Dauer und die Schwere von Erkältungssymptomen verringern. Wenn Sie krank werden oder das Gefühl haben, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, oder wenn Sie hören, dass es in Ihrer Umgebung viele Erkältungen gibt, sollten Sie auf eine ausreichende Vitamin C Versorgung achten. Dank der antioxidativen Wirkung neutralisiert es freie Radikale und reduziert Entzündungen. Die Haut kann sich besser gegen Schadstoffe, Stress und Alterung wehren. Ascorbinsäure ist unerlässlich für die Bildung von Kollagen. Fehlt es, verliert Ihre Haut an Elastizität und wird trocken. Vitamin C unterstützt zusätzlich die Heilung von Verbrennungen und Wunden und beschleunigt die postoperative Wundheilung und die Narbenbildung.

Im Weiteren fördert Vitamin C die Aufnahme von Eisen. Eisen spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung von roten Blutkörperchen. Wenn es schlechter oder weniger aufgenommen wird, kann es zu einem Eisenmangel kommen.

Wie viel Vitamin C sollten Sie einnehmen?

Die tägliche Menge an Vitamin C, die Sie benötigen, hängt von Ihrem Geschlecht und Ihrem Alter ab. Darüber hinaus kön-

nen auch andere Faktoren, wie Stress und Krankheiten Ihren Bedarf beeinflussen. Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit kann der tägliche Vitamin C Bedarf steigen.

Es gibt unterschiedliche Werte in der Literatur, wie viel Vitamin C täglich gebraucht wird. Bei Erkältungen und Grippe kann man versuchen, so viel Vitamin C wie möglich zu sich zu nehmen, eventuell auch mehr als 1000 Milligramm. Das ist das Mehrfache der empfohlenen Tagesmenge. Ein möglicher Überschuss wird mit dem Urin ausgeschieden. Bei einer überdosierten Einnahme von Vitamin C kann es aber zu Durchfall kommen.

Es ist jedoch wichtig darauf zu achten, dass Ascorbinsäure im Körper eine Verbindung namens Oxalat bildet, die über die Nieren mit dem Urin ausgeschieden wird. Oxalat kann mit bestimmten ionischen Verbindungen in der Niere Kristalle bilden. Das Vorhandensein großer Mengen von Oxalat im Urin kann zur Bildung von Nierensand oder Nierensteinen führen. Bei einer Neigung zur Nierensand- und Nierensteinbildung sollte daher verstärkt auf die Dosierung geachtet werden.

Die von der ÖEG (Österreichische Gesellschaft für Ernährung) empfohlene Dosis für Jugendliche und Erwachsene über 15 Jahre beträgt 90-110 mg pro Tag. Rauchen

beeinträchtigt stark die Vitamin C Verwertung, da Ascorbinsäure auch an der Neutralisierung von Nikotin beteiligt ist. Es wird deswegen empfohlen, dass Frauen, die rauchen, 135 mg Vitamin C pro Tag zu sich nehmen und Männer, die rauchen, 155 mg pro Tag.

Wasserlösliche Vitamine werden am besten in einem sauren Milieu verwertet. Sie sollten daher morgens nach dem Aufstehen, eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit eingenommen werden, da zu diesen Zeitpunkten der Magen am sauersten ist. Bei der Einnahme von Antazida oder dem sogenannten „Magenschutz“ (Protonen-Pumpen-Hemmer) sollten einige Stunden zwischen der Einnahme des Vitamins und des Medikaments liegen. Ascorbinsäure steigert die Energie und hat eine stimulierende Wirkung. Hier ist es wichtig, Vitamin C nicht vor dem Schlafengehen einzunehmen, um das Einschlafen nicht zu erschweren.

Eine entsprechende Zufuhr von Vitamin C trägt zu der normalen Funktion des Immunsystems bei, das eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Bekämpfung von Krankheiten ist. Deshalb ist es wichtig, darauf zu achten, dass Sie sich ausgewogen und frisch ernähren.

Ich wünsche euch gute Gesundheit!

Eure Aranka





Andrea

Ist unser Darm gesund, sind wir es auch.

Wie wichtig unser Mikrobiom für unseren ganzen Organismus ist, wird gerne unterschätzt.

Der Begriff „Mikrobiom des Darms“ bezeichnet alle Mikroorganismen, die den menschlichen Darm besiedeln. Der Großteil der 500-1000 verschiedenen Darm-

bakterien-Arten lebt an der Darmwand des Dickdarms. Die Anzahl der im Darm vorkommenden Bakterien wird auf etwa 100 Billionen, mit einem ungefähren Gesamtgewicht von ein bis zwei Kilogramm, geschätzt.

Die meisten Mikroorganismen leben im

Darm und unterstützen den Körper beim Zersetzen der Nahrung. Früher nannte man das Mikrobiom noch Darmflora, weil man dachte, die Mikroorganismen gehören zu den Pflanzen. Heute weiß man es besser und nennt die Darmflora deshalb Mikrobiom – das bedeutet kleinste Lebewesen. Sie umfassen Bakterien, Viren und Pilze.

Man kann die im Darm natürlich vorkommenden Bakterien grob in „Gute und Böse“ unterteilen. Gute Bakterien sind zum Beispiel Lakto- und Bifidobakterien. Diese sorgen in unserem Darm für eine gut funktionierende Verdauung und unterstützen unser Immunsystem im Kampf gegen Krankheitserreger.

Zu den „schlechten Bakterien“ zählen unter anderem Koli-, Fäulnisbakterien und Salmonellen. Sie sorgen häufig für Infektionen im Magen-Darm-Trakt, greifen die Darmbarriere an und können Giftstoffe bilden. Im Normalfall stehen die guten und bösen Darmbakterien in einem angemessenen Verhältnis zueinander und sorgen somit für ein ausgeglichenes und gesundes Mikrobiom.

Das Mikrobiom erfüllt verschiedene Aufgaben, wie etwa die Nahrungsverdauung. In weiterer Folge produzieren Darmbakterien Vitamine, die der Körper für sich nutzen kann, wie etwa verschiedene B-Vitamine und Vitamin K.

Aber die wohl wichtigste Aufgabe der Darmflora ist die Immunabwehr. Der Darm ist das größte immunologische Körperteil, daher ist es immens wichtig, dieses auch zu stärken.

Der Darm eines Kindes im Mutterleib ist noch vollständig steril. Erst mit dem Geburtsvorgang beginnt seine Besiedelung mit Mikroorganismen: Bakterien des mütterlichen Mikrobioms gelangen bei einer vaginalen Geburt über den Mund des Babys in dessen Magen-Darm-Trakt, wo sie die kindliche Darmflora nach und nach aufbauen. Bei einem Kaiserschnitt wird die direkte Übertragung jener Bakterien beim

Geburtsprozess unterbunden. Die konkreten Auswirkungen der Unterschiede zwischen per Kaiserschnitt und vaginal geborenen Kindern sind noch nicht vollständig geklärt. Sicher ist, man kann den Aufbau der Darmflora bei Säuglingen unterstützen.

In der kälteren Jahreszeit, wo die Erkältungskrankheiten wieder häufiger werden, ist eine Antibiotikatherapie oft unumgänglich. Das Antibiotikum unterscheidet nicht zwischen „guten und bösen“ Bakterien und bekämpft beides gleichermaßen. Zu viele Darmbakterien werden zerstört und das Mikrobiom kommt aus dem Gleichgewicht. Durchfall, Unwohlsein und Schwäche sind nur einige der Folgen. Da kommen Probiotika aus der Apotheke ins Spiel, hochdosiert und einfach in der Einnahme, helfen sie dem geschädigten Mikrobiom wieder auf die Füße zu kommen. In der Apotheke gibt es verschiedene Präparate. Von Kapseln bis hin zu Pulvermischungen für jede Präferenz etwas dabei.

Gerne beraten wir dich bei uns in der Apotheke und finden das am besten geeignete Produkt.

Eure Andrea



Bewährt seit mehr als 25 Jahren:
Für ein gutes Bauchgefühl

€ 2,-
Gutschein
für OMNI-BIOTIC®
6 (60 g)*



Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



* € 2,- Gutschein gültig für OMNI-BIOTIC® 6 (60 g) bis 31. Dezember 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81238



Theresa



Vom Bauch mitten ins Herz

Für viele von uns Frauen ist es wohl die größte und schönste Erfahrung Mama zu werden. Die Spuren einer Schwangerschaft und Geburt gehen natürlich nicht spurlos an uns vorbei. Man kann den Körper durch verschiedene Pflegeprodukte tatkräftig unterstützen.

Die Haut einer werdenden Mama muss viel leisten: durch die rasche Dehnung des Hautgewebes können Dehnungsstreifen entstehen. Hier kann man ab dem ersten Tag die Haut mit der richtigen Pflege unterstützen. Die Creme sollte vor allem stärkend, feuchtigkeitsspendend, rückfettend und pflegend sein, um ein Spannungsgefühl und den Juckreiz zu lindern. Zweimal täglich gut am Bauch einmassieren - kann auch für den ganzen Körper verwendet werden.

Shea Butter

- rückfettend
- schützend
- feuchtigkeitsbindend
- glättend
- beruhigend
- intensiv pflegend
- antioxidativ

Mandelöl

- beruhigend
- regenerierend
- stärkend
- straffend
- elastizitätsfördernd

Lavendel

- regenerierend
- hautpflegend
- entspannend

Eine vielleicht nicht so bekannte Vorbereitung ist die Dampfpflege. Der Damm wird bei einer Geburt stark beansprucht, umso wichtiger ist es für diesen Bereich gut vorzusorgen. Die Pflege ist sowohl vor als auch nach der Geburt empfehlenswert. Durch die regelmäßige Anwendung ab der 30. Schwangerschaftswoche (mehrmals die Woche) mit kreisenden Bewegungen das Öl einmassieren, so wird der Bereich perfekt vorbereitet und gepflegt. Durch Anwendung nach der Geburt unterstützt man das gedehnte Gewebe bei der Rückbildung. Wichtig: Vor der Anwendung die Hände gut waschen!

Aloe Vera Öl

- hautberuhigend
- zellregenerierend
- schützend
- reinigend
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- feuchtigkeitsspendend
- elastizitätsfördernd

Hanföl (enthält kein CBD und THC)

- beruhigend
- regenerierend
- stärkend
- straffend
- elastizitätsfördernd

Ringelblumenöl

- beruhigend
- regenerierend
- wundheilend

Für Frauen generell wichtig - die Intimpflege. Gerade während und nach der Schwangerschaft ist diese wichtiger denn je, da die Intimflora anfälliger für Infektionen ist. Kann man perfekt für die tägliche Intimwäsche verwenden.

Milchsäure

- schützend
- schleimhautregulierend
- Ph-Wert stabilisierend

Majoran

- entspannend
- hautberuhigend

Vitamin C

- antioxidativ
- unterstützt die Kollagenbildung

Nach der Geburt braucht der Körper einer frischgebackenen Mama besonders viel Pflege und Zuneigung – er hat ja auch einiges geleistet. Es dauert natürlich eine Zeit bis sich alles richtig erholt und regeneriert. Daher ist es besonders wichtig die wunden Stellen speziell zu pflegen mit Produkten, die Ringelblume und Eichenextrakt enthalten. Bei Bedarf mehrmals täglich verwenden (ohne Abwaschen); zusätzlich kann man das Dammmassageöl als Pflege verwenden.

Eichenextrakt

- adstringierend (zusammenziehend)
- entzündungshemmend
- juckreizstillend
- antibakteriell

Ringelblume (Calendula)

- antibakteriell
- entzündungshemmend
- wundheilend
- desinfizierend

Beim Stillen entsteht zwischen Mama und Baby eine ganz besondere Bindung. Allerdings kann es auch zu einer riesigen Herausforderung werden, da die Brustwarzen sehr stark beansprucht werden. Man sollte hier von Anfang an bereits auf die richtige Pflege achten, um ein Wundsein vorzubeugen und die Stillzeit ohne Probleme zu genießen. Besonders wichtig, die Creme soll Geruchs- und Geschmacksneutral sein, damit der individuelle Geruch der Mama sich für das Baby nicht ändert.

Bienenwachs

- hautschützend
- lindernd
- antibakteriell
- wundheilend

Mandelöl

- beruhigend
- regenerierend
- stärkend
- straffend
- elastizitätsfördernd

Kokosöl

- feuchtigkeitsspendend
- wundheilend
- entzündungshemmend
- antimikrobiell
- antiviral
- antimykotisch

Mama sein

Körperpflege für Mamas

- Perineum Öl
- Curae Intimae
- Stria Creme
- Mamilla Balsam
- Curae Spray



Mit diesen ganzen Pflegetipps könnt ihr gut in euren neuen Lebensabschnitt starten. Ich wünsche euch alles Gute für die besondere Zeit. Genießt es in vollen Zügen.

Alles Liebe,
Eure Theresa



Kindergarten Apotheke

Im Kindergarten ist etwas ganz Besonderes passiert - die Apotheke ist eingezogen! Gerade in der Winterzeit haben viele Kinder Schnupfnasen und manchmal müssen sie zum Arzt gehen. Aber die Kinder aus dem Farbenland haben eine Lösung gefunden: Sie haben ihre eigene Apotheke eröffnet!

Dort wird jeden Tag fleißig geholfen. Ihr kennt bestimmt die Apotheke in Kuchl, oder? Die Farbenlandkinder auch. Daher wussten die Kinder genau, was man in einer guten Apotheke bekommt und was man braucht, um wieder gesund zu werden. In ihrer Apotheke kümmern sie sich liebevoll um ihre Freunde und sorgen dafür, dass es ihnen bald wieder besser geht."

Ganz liebe Grüße aus der Villa Kiku-bunt,
Vera Höll





Barbara

Wenn der Hals schmerzt!

Sehr oft beginnt eine Halsentzündung mit einem Kratzen im Hals der mit beginnenden Schluckbeschwerden einhergehen kann.

Viele beschreiben die ersten Anzeichen auch als leichtes Brennen und Trockenheitsgefühl im Hals. Die Rachenschleimhaut ist gerötet und Schleim entsteht.

Eine Rachenentzündung ist meistens der Beginn einer Erkältung. In den meisten Fällen heilt sie unkompliziert ab. Wenn wir von einer Entzündung im Hals sprechen sind die Organe die sich in diesem Bereich befinden betroffen.

Es kann aus einer viralen aber auch eine bakterielle Entzündung entstehen.

Bei folgenden Symptomen sollten sie einen Arzt besuchen:

- sehr starke Halsschmerzen
- Fieber
- gelblich weiße Belege im Rachenraum
- Mundgeruch bzw. Eitergeschmack im Mund
- angeschwollene Lymphknoten
- schmerzen im seitlichen Halsbereich

Was kann man tun für eine schnellere Genesung?

- körperliche Schonung
- genügend trinken
- Luftfeuchtigkeit im Innenbereich achten
- Stimme schonen
- Im pflanzlichen Bereich kann der Salbei, Thymian und ein Mazerat aus der Johannisbeerknospe eingesetzt werden.
- Warmen Tee trinken - regt die Durchblutung an.
- Halswickel
- Inhalieren: Die Rachenschleimhaut wird feucht gehalten und der Abtransport von Viren wird unterstützt.
- Immunsystem stärken mit Vitaminen

Flurbiprofen ist ein sehr beliebter klassischer Wirkstoff denn ich näher beschreibe. Der Wirkstoff dringt tief in das Gewebe ein und wirkt an der Stelle wo Schmerz und Entzündung sitzen. Flurbiprofen wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und abschwellend. Die Wirkung beträgt mehrere Stunden und erfolgt bereits 15 min nach Einnahme. Es gibt mehrere Darreichungsformen mit dem Wirkstoff Flurbiprofen.

Folgende Schüsslersalze können eingesetzt werden:

- Ferrum phosphoricum (Nr. 3)
- Calcium sulfuricum (Nr. 12)
- Natrium phosphoricum (Nr. 9)
- Silicea (Nr. 11)
- Bei überbeliehenden Geschmack im Mundbereich zusätzlich die Nr. 5.

Von den oben genannten Salzen mehrmals täglich 1 Tbl. lutschen. Ideal wäre wenn man pro Salz 10 Tabletten erreicht. Man kann auch die Salze auflösen und mehrmals tgl. gurgeln oder Halswickel machen.

Eine Halsentzündung kann auch ansteckend sein. Viren und Bakterien können über Tröpfchen (Husten, Niesen usw.) übertragen werden.

Für Fragen und die Auswahl des geeigneten Produktes stehen wir gerne zur Verfügung.

Eure Babsi



HALSSCHMERZEN? NEHMEN SIE STREPSILS FÜR EINE LANGANHALTENDE LINDERUNG



Bei Halsschmerzen & Schluckbeschwerden

Lindert Schmerzen bis zu 6h*

entzündungshemmend & abschwellend

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. *Strepsils Spray wirkt bis zu 6h. Strepsils Lutschtabletten bis zu 4h



Sandra

Grüne Apotheke

Seit Menschengedenken begleiten und unterstützen uns Pflanzen und ihre veredelten Zubereitungen daraus in unserem Wachstum und Wohlbefinden. Sie liefern uns nicht nur wertvolle Nahrung, sondern auch natürliche, gut verträgliche Heilmittel (Tee, Tinktur) zur Vorbeugung oder Linderung kleinerer Beschwerden und Unpässlichkeiten. In dieser Ausgabe möchte ich mit allen Interessierten einen alphabetischen Streifzug durch die phytotherapeutische Landschaft unserer heilsamen Kräutertinkturen absolvieren. Festhalten, los geht's!

Unsere Heilpflanzen von Alfalfa – Zistrose und ihre wichtigsten Einsatzgebiete:

ALFALFA (Medicago sativa) **Die proteinreiche Vitaminbombe**

- bei Blutarmut und allgemeiner Müdigkeit
- bei erhöhtem Nährstoffbedarf (z.B. Sport, geistiger Anstrengung)
- bei Muskelkrämpfen

ABÄRENTRAUBE (Arctostaphylos uva ursi) **Das antiseptische Harnkraut**

- bei Harnwegsinfekten
- bei Nierengries und Nierensteinen
- bei Inkontinenz

BRENNNESSEL (Urtica urens) **Die eisenreiche Kraftspenderin**

- bei Eisenmangel und Blutarmut
- bei Gicht und Harnwegsinfekten
- bei allgemeiner Erschöpfung

ENGELWURZ (Angelica archangelica) **Die schleimlösende Bitterpflanze**

- als Verdauungstonikum
- bei grippalen Infekten und Bronchitis
- bei Schwächezuständen

FRAUENMANTEL (Alchemilla vulgaris) **Das schmerzstillende Frauenkraut**

- bei Menstruationsbeschwerden
- bei starker Blutung und Krämpfen
- zur Begleitung in den Wechseljahren

GOLDRUTE (Solidago virgaurea) **Die nierenstärkende Sonnenpflanze**

- bei Harnwegsinfekten
- bei Pilzinfektionen
- bei allergisch bedingtem Schnupfen

HAFERSTROH (Avena sativa) **Die coole Nervenpflanze**

- zur Nervenstärkung bei Prüfungen und Schulstress
- bei Schlaflosigkeit
- zur Raucherentwöhnung

HIRSCHZUNGE (Scolopendrium officinale) **Das milzwärmende Urzeitgewächs**

- bei akuter und chronischer Bronchitis
- bei Immunschwäche
- bei Wechseljahrsbeschwerden

HIRTENTÄSCHEL (Capsella bursa-pastoris) **Die vitamin C-haltige Blutstillerin**

- bei starker Menstruation
- zur allgemeinen Blutstillung
- bei Blasenentzündung

LÖWENZAHN (Taraxacum officinale) **Die lymphreinigende Leberpflanze**

- bei Verdauungsbeschwerden
- zur Frühlingskur
- als allgemeines Tonikum

MEISTERWURZ (Peucedanum ostruthium) **Der feurige Alpenbitter**

- bei Schwächezuständen
- zur Rekonvaleszenz
- als Verdauungstonikum

MÖNCHSPFEFFER (Vitex agnus-castus) **Die ausgleichende Hormonpflanze**

- zur Linderung von PMS (prämenstruelles Syndrom)
- bei Wechseljahrsbeschwerden
- regt den Milchfluss an

ROSENWURZ (Rhodiola rosea) **Das nervenstärkende Adaptogen**

- bei Stress und Burn-out
- bei Erschöpfungszuständen
- zur Konzentrationsförderung

SCHAFGARBE (Achillea millefolium) **Das krampflösende Wiesenarznei**

- bei Menstruationsbeschwerden
- zur Schleimhautregeneration, z.B. nach Antibiotikaeinnahme
- bei Magen- und Darmbeschwerden

STIEFMÜTTERCHEN (Viola tricolor) **Das schleimhautschützende Kinderkraut**

- bei Reizhusten
- bei Hautkrankheiten (speziell für Kinder)
- bei Gelenkrheumatismus

TEUFELSKRALLE (Harpagophytum) **Die entzündungshemmende Schmerzstillerin**

- bei Rheuma, Gicht, Arthrose und Arthritis, Ischias und Lumbago
- bei chronischen Schmerzen und Entzündungen
- bei Hämorrhoiden und Venenentzündung

ZINNKRAUT (Equisetum arvense) **Der kieselensäurereiche Schachtelhalm**

- zur Stärkung von Haut, Haare und Nägel
- bei Blasen- und Nierenentzündung
- bei Bindegeweibsschwäche (Cellulite)

ZISTROSE (Cistus incanus) **Der antivirale Immunbooster**

- bei allen akuten grippalen Infekten
- zur vorbeugenden Abwehrstärkung
- bei Neurodermitis bei Muskelkrämpfen

Mit diesem informativen Kurztrip in die „Grüne Apotheke“ konnte ich nur einen kleinen Einblick in die vielen Anwendungsmöglichkeiten unserer kraftspendenden Pflanzen geben. Sie möchten gerne mehr über eine bestimmte Pflanze erfahren oder haben ein individuelles Anliegen? Gerne beraten wir Sie diesbezüglich in unserer Apotheke!

Wir freuen uns auf Sie!

Eure pflanzenkundige Sandra





Stefanie

Saisonale Depression

Wenn die Tage wieder kürzer und ein bisschen dunkler werden...

Die dunkle Jahreszeit steht unseren Breitengraden bevor – die Tage werden kürzer, die Sonne lässt sich seltener blicken und die Temperaturen schwanken stark. Für viele Personen bedeutet dies auch innerlich eine dunkle Jahreszeit. Man ist in sich gekehrt, verspürt eine innere Melancholie und die Freude an normalerweise lieb gewonnenen Aktivitäten geht ein wenig verloren.

Die saisonale Depression oder auch „Winterdepression“ genannt, tritt jahreszeitlich gebunden in Form von zeitlich limitierten depressiven Episoden auf. Meist beginnen die Symptome bei Betroffenen im Spätherbst und Winter und klingen spätestens im Frühling oder Sommer wieder vollständig ab. Diese spezielle Form der Depression wird durch verschiedene Kriterien von anderen depressiven Störungen abgegrenzt, was äußerst wichtig für die Behandlung ist. Betroffene leiden häufig auch unter vermindertem Empfinden von Freude und Interesse, geringerem Konzentrationsvermögen und der Appetit auf Süßigkeiten und das Schlafbedürfnis sind erhöht. Dies lässt sich nicht nur durch äußerliche Einflüsse erklären, sondern unter anderem auch durch die daraus resultierende Veränderung zweier Botenstoffe – Serotonin und Melatonin. Diese beiden Hormone – das „Glücks- und Schlafhormon“ – sind in ihrer Produktion abhängig von der Sonnenlichtdauer. So wird das

Glückshormon durch zu wenig Sonne und Licht vermindert und das Schlafhormon durch verminderte Helligkeit zu viel ausgeschüttet und bringen somit den Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht.

Im Weiteren steht möglicherweise das fettlösliche Vitamin D3 mit der saisonalen Depression in Verbindung. Eine verringerte Sonneneinstrahlung ist nicht nur mit der saisonalen Depression einhergehend, sondern auch mit einer geringeren Vitamin-D-Produktion in der Haut. Vitamin D und auch andere Nährstoffe sind unerlässlich für die Produktion von verschiedenen Hormonen, unter anderem auch Serotonin und Melatonin. Nördlich des 40. Breitengrades (alle Länder oberhalb Peking, Madrid und der Türkei) ist die Vitamin-D-Produktion in unserem Körper im Winter nicht mehr ausreichend, um den täglichen Bedarf abzudecken. Vitamin D kann im Körper zwar über einige Wochen gespeichert werden, jedoch sind die Speicher meist im Spätherbst aufgebraucht. Jederzeit kannst du bei deinem*deiner Hausarzt*ärztin deinen Vitamin-D-Spiegel bestimmen lassen. Das Robert-Koch-Institut empfiehlt dabei einen Wert von über 50 nmol/l für eine ausreichende Versorgung mit dem Sonnenvitamin. Für ein passendes Präparat beraten wir dich gerne bei uns in der Apotheke!

Neben einer medikamentösen und psychotherapeutischen Therapie gibt es weitere Tipps, welche dir durch den Winter helfen können:

- Verwende ein Lichttherapiegerät – lass dich dazu von deinem*deiner Hausarzt*ärztin beraten.
- Viel Bewegung an der frischen Luft.
- Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse.
- Pflege soziale Kontakte noch intensiver
- Achtsamkeit- und Entspannungsübungen.
- Ein strukturierter und routinierter Tagesablauf.
- Lass deiner Kreativität freien Lauf.
- Sprich über all deine Sorgen oder schreib sie auf!

Wenn auch du dich durch diesen Artikel angesprochen fühlst und weitere Hilfe benötigst, wende dich bitte an deinen*deine Hausarzt*ärztin oder eine dir nahestehende Person! Ebenso sind die Telefonseelsorge unter der Telefonnummer 142 und für Kinder und Jugendliche Rat auf Draht unter der Telefonnummer 147 täglich 24 Stunden gerne für dich da!

Eure Stefanie





Melanie

Rezept für Herbstpaella

Der Kürbis ist ein super Vitaminlieferant.

- Vitamin C (trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei)
- Vitamin B6 (trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei)
- Kalium (trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdruckes bei)

Karotten sind voll mit Vitamin A

- (trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei)
- (trägt zur Erhaltung normaler Haut bei)

Putenfleisch enthält Eisen und Zink

- (trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei)
- (trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen)

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Putenbrust
- 300g Paella Reis oder Vollkorn Reis
- 200g Hokkaido Kürbis
- 3 Karotten
- 300g halbierte Cocktailtomaten
- 120ml Rotwein
- 500ml Gemüsebrühe
- 200g essfertige Maroni
- 2 EL getrocknete mediterrane Kräuter
- Salz, Pfeffer & etwas Curry
- Parmesan (zum bestreuen)
- Rapsöl (zum Braten)

Anleitung:

Zwiebeln, Knoblauch, Karotten schälen und klein würfeln. Kürbis waschen und mit der Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Das Fleisch klein stückeln. Die Zwiebeln mit Knoblauch und dem Fleisch in der Pfanne scharf anbraten. Die Karottenstücke und den Reis zugeben und 3 Minuten weiterrösten. Mit Rotwein ablöschen und warten bis er verdampft ist. Die Gemüsebrühe zugeben, Kürbisstücke und Tomaten untermischen. Halbzugedeckt auf mittlerer Stufe 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Ist der Reis gar, Maroni in die Pfanne mischen, nochmals abschmecken und mit Parmesan anrichten.

Gutes Gelingen und Mahlzeit!

Wünscht euch Melanie

Du bastelst dir heute dein eigenes Aquarium für Zuhause



Christine

Dafür brauchst du Folgendes:

- Tonpapier in 7 verschiedenen Farben: blau, rot, gelb, grün, lila, rosa, orange
- 3 Wackelaugen
- grüne Wollreste, Muscheln, Sand, Kleber

Und los geht's, für das Glas schneidest du aus dem blauen Tonpapier einen Kreis mit ca. 24 cm Durchmesser aus. Als nächstes basteln wir die Fische, dazu schneidest du 4 Kreise mit einem Durchmesser von 6 cm aus in den Farben, orange, grün, rot, und gelb. Dann noch 2 Stück mit 4 cm in lila und rosa. Zuletzt noch 6 Kreise mit 3 cm Durchmesser in orange, grün, rot, gelb, lila und rosa und

6 Stück mit 2 cm in orange. Wenn du alles ausgeschnitten hast, falte alle kleinen Kreise in der Mitte und lege sie so auf den großen blauen Kreis auf, dass es drei Fische ergibt. Zwei große Kreise in der Mitte und vorne der Mund besteht aus zwei kleinen, die Flossen hinten, aus zwei mittleren Kreisen (siehe Foto). Klebe nun die Fische am Papier fest, danach die Wackelaugen. Ganz unten kommen noch der Sand und die Muscheln dazu, diese werden auch wieder aufgeklebt. Zum Schluß brauchst du noch die grüne Schnur, diese schneidest du in sechs verschieden lange Stücke ca. 4 – 10 cm. Klebe nun je drei Stück links und rechts unten am Rand auf. Schon hast du dein eigenes Aquarium fertig.

Viel Spaß beim Nachmachen, wünscht dir

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