

AUSGABE 02 | JULI - SEPTEMBER 2017

# G'SUND in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

## Apotheke zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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



# Sommer- Wind

*Behaglich sitz´ ich hier in diesem Garten  
genieß´ den leichten, warmen Sommerwind.  
Freu´ mich an Blumen, die in vielen Arten  
und bunten Farben hier versammelt sind.  
Belausche Vögel - suche zu entdecken  
zu welchem Tier wohl jener Ruf gehört.  
Die zwei dort scheinen sich verliebt zu necken -  
ein and´rer schimpft - was ihn wohl so empört?  
Begeistert meine Blicke weiter schweifen -  
ich träume einfach nur so vor mich hin.  
Versuche nichts Bestimmtes zu begreifen  
und frag´ auch nicht nach meines Lebens Sinn.  
Will diesmal nur die Möglichkeit ergreifen -  
um mich zu freuen - daran, dass ich bin.*

*(©Anita Menger 2009)*

...die **schönste Zeit des Jahres** ist da!

Endlich entspannen, die Seele baumeln lassen, ...  
die Sonne auf der Haut genießen, ... ins kühle Nass springen,  
... viel Spaß mit Freunden und Familie haben an den langen  
Sommerabenden...

In der 2.Ausgabe unserer hauseigenen Kundenzeitung „G´SUND IN KUCHL“  
informieren wir Sie unter anderem zum Thema Blasenentzündung im Sommer,  
was man gegen einen Läusebefall tun kann, geben ihnen wertvolle Tipps für Ihre  
Reiseapotheke, - auch homöopathische Mittel! Natürlich ist wieder ein Gewinn-  
spiel dabei, sowie ein genussvolles Sommerrezept. Liebe Kinder, viel Freude mit  
unserem Hand-Fuß-Hummer! Wir wünschen einen erholsamen,  
wunderschönen Sommer! Und viel Spaß beim Lesen!

**Herzlichst Ihre Birgit Bitzinger  
und das Team der Apotheke  
zum Heiligen Josef  
in Kuchl**



## Wenn einer eine Reise tut...

**Um den Urlaub sorglos zu genießen, ist eine Reiseapotheke zu empfehlen. Sie erweist sich als Sicherheitsmaßnahme, die manchmal einen Urlaubstag retten kann.** Wir haben euch eine Checkliste zusammengestellt, so seid ihr für Überraschungen oder kleine Unfälle gewappnet.

- Befeuchtende, reizlindernde Augentropfen
- Mittel gegen Durchfall (bei Empfindlichkeit im Magen-Darm-Bereich vorbeugend 1 Woche vor Reiseantritt Darmflorabakterien zuführen)
- Erbrechen/Übelkeit - Tropfen, Tabletten
- Sodbrennen - Tabletten/ Magengel
- Fieber, Schmerzen, Grippe - Tabletten/ Brausetabletten/Direktpulver
- Hautdesinfektion - Lösung/Spray
- Insektenschutz - Spray
- Sonnenschutz - Spray/Milch/Gel/Fluid / After Sun
- Husten - Tropfen/Saft/Pastillen/Spray
- Kolikartige Schmerzen - Dragees
- Halsscherzen und Rachenentzündung - Gurgellösung/Lutschtabletten/Spray
- Reisekrankheit - Tabletten/Kaugummi
- Schnupfen - Spray/Tabletten
- Schwellungen, Verstauchungen und Schmerzen - Schmerzgel
- Verbandstoffe wie Pflaster, Mullbinden, Wundauflagen...
- Verstopfung - Tropfen/Dragees
- Wundversorgung - Heilsalbe/Spray
- Sonnenbrand - Spray/Gel

Auf die empfohlenen Impfungen für das jeweilige Land sollte auch geachtet werden. Darum ist es ratsam, sich schon 2 Monate vor Reisebeginn zu informieren.

# Nährstoffe zum Schulbeginn

**Jetzt fängt der Ernst des Lebens an, für Ihr Kind aber auch für die Eltern. Alles muss erlernt werden, Stillsitzen, Merken der Hausaufgabe sowie der Umgang mit den Klassenkameraden.**

Die Umstellung ist auch für die Eltern sehr groß. Wenn Ihr Kind mittags nach Hause kommt, braucht es Zuhörer. Aber stellen Sie nicht zu viele Fragen, um Ihr Kind nicht zu überfordern. Besonders Schuleinsteiger brauchen Energiequellen: durch die vielen Neuigkeiten, Konzentration, Leistungsbereitschaft werden sie stark gefordert.

Ein hochwertiges Frühstück sowie eine gesunde Jause spielen dabei eine wichtige Rolle. Ideal für das Schulkind sind Vollkornprodukte, Nüsse, Milchprodukte, Obst, Gemüse sowie hochwertige Öle. Vermeiden Sie gesüßte Getränke, denn diese machen schneller müde. Ihr Kind sollte sich am Nachmittag ausreichend an der frischen Luft bewegen.

**Zu einer ausgewogenen Ernährung ist eine Ergänzung folgender Nährstoffe empfehlenswert:**

- Vitamin B (für die neue Situation, Konzentration, bei Erschöpfungszuständen, Müdigkeit, Stress),
- Vitamin C (Immunsystem, Müdigkeit, Antriebslosigkeit)
- Vitamin A (Antriebslosigkeit, Infektanfälligkeit),
- Vitamin D (Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Schlafstörung, knochenstärkend, um mit der neuen Situation besser umzugehen),
- Mineralstoffe wie Magnesium (wirkt entspannend, bei innerer Unruhe, Stresssituationen),
- Calcium (Knochen, Zähne, Wachstum),
- Spurenelemente Zink (Antriebsschwäche, Immunsystem, Konzentration),
- Eisen (Müdigkeit, Leistungsfähigkeit, Konzentration)
- sowie essenziellen Fettsäuren (speziell für eine gute Merkfähigkeit, Konzentration)

Wir beraten Sie sehr gerne, um das passende Präparat für Ihr Kind zu finden

## Unser Tipp:

**Unser hauseigenes Präparat „KINDER VITAL“**

**Sehr gut bewährt hat sich auch die Einnahme von Schüssler Salzen:**

- Schüssler Salz Nr. 11 Silicea: Kinder, die vor Neuigkeiten und Misserfolgen Angst haben.
- Schüssler Salz Nr. 3 Ferrum phos.: Teil der Powermischung, für die Sauerstoffversorgung des Gehirns.
- Schüssler Salz Nr. 5 Kalium phos.: Teil der Powermischung, Energie und Bindung von Lecithin für das Gehirn.
- Schüssler Salz Nr. 8 Natrium chlor.: Teil der Powermischung, für die Durchblutung des Gehirns.
- Schüssler Salz Nr. 7 Magnesium phos.: Nervosität, Angst vor der neuen Situation.

Hier stehen Ihnen unsere Mineralstoffberaterinnen Lucia und Barbara für Fragen zur Verfügung.

**Wir wünschen Ihrem Kind und Ihnen alles Gute für diesen besonderen Schritt!**

Unser  
**TIPP**



Unser  
**TIPP**

# Sommer- Make-up

**Endlich Sommer! Die Luft und das Wasser werden wärmer, die Tage länger, die Haare heller, die Haut dunkler und das Leben einfach besser. Um immer perfekt auszusehen, gebe ich euch Tipps zum perfekten Sommer- Make-up.**

Wie bei jedem Make-up ist die Reinigung der Haut das Wichtigste für ein perfektes Hautbild und einen längeren Halt. Für den Sommer eignet sich ein Primer perfekt - man trägt ihn entweder alleine oder mit der gewohnten Tagespflege auf. Es handelt sich dabei um eine durchsichtige Textur, die die Haut ebenmäßig matt wirken lässt.

Im Sommer wird natürlich die Haut dunkler, somit muss man auch das Make-up an den Hautton anpassen. In der warmen Jahreszeit arbeitet man am besten mit warmen Farben, da die Sonne diese vorteilhaft wiedergibt. In der Übergangsphase kann man auch die Töne mischen - einfach zu dem helleren Ton einen dunkleren dazugeben. Um das perfekte Make-up zu finden, immer an der Kinnlinie testen, dort sieht man die passende Farbe am deutlichsten.

Wir beginnen mit einem helleren Concealer, Unreinheiten usw. abzudecken und das Beauty-Dreieck herauszuarbeiten. Man hält den Daumen an den Anfang der Augenbraue und richtet den Zeigefinger Richtung Schläfe. So hat man eine Linie, die man mit dem hellen Concealer ausarbeitet. Immer mit wenig Concealer arbeiten, da sich dieser ganz schnell absetzt und leichte Fältchen sichtbar werden können. Jetzt mit dem passenden Make-up

drüber arbeiten und mit einem neutralen Fixierpuder fixieren.

Das Wichtigste am Sommer Make-up ist die richtige Kontur. Dafür wird mit einem Rouge in einem Branton gearbeitet. Optimalerweise nimmt man einen leicht abgeschragten Rougepinsel und arbeitet mit kleinen kreisenden Bewegungen an den Wangenknochen entlang. Um die Kontur perfekt zu machen, nimmt man einen leicht goldenen oder roséfarbenen Highlighter und setzt schimmernde Akzente an den Wangenknochen.

Die Augenbrauen entweder mit Stift oder Puder in die richtige Form bringen. Um einen Akzent zu setzen, einen schimmernden, farblosen Lidschatten oder Highlighter in heller Farbe unter dem höchsten Punkt der Augenbraue geben.

Bei den Augen ist jedem das erlaubt, was gefällt - ob Farbe oder Nude. Wimpern in eine schöne Form tuschen und wer will, noch einen schönen und feinen Eyelinerstrich ziehen, das verdichtet optisch die Wimpern.

Die Lippen kann man im Sommer mit den knalligsten Farben betonen oder einfach nur mit einem leichten Lipgloss. Immer bedenken, entweder man betont Augen oder Lippen.

**Gerne berate ich euch über unsere haus eigenen Produkte in der Apotheke.**



# Sommer, Sonne Sonnensc was wünscht Men

Nach einem langen Winter freuen wir uns alle wieder auf die warme Jahreszeit mit viel Sonne. Der Körper und die Seele sind erschöpft von den dunklen und kalten Zeiten, deshalb sollte man versuchen, jede freie Sekunde an der frischen Luft mit viel Sonnenschein zu genießen.



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Kühlt,  
befeuchtet und  
unterstützt so  
die Heilung

Lindert  
**Sonnenbrand**  
bei großen und kleinen Kindern



**Bepanthen**<sup>®</sup>  
Kühlender Schaumspray

Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.



LAT.MKT.04.2016.3977

# & heißer... sich sich mehr?



Das Sonnenlicht löst viele verschiedene Prozesse in unserem Körper aus. Sie **steigert die Abwehrkraft gegen Infektionen** und **fördert das Wohlbefinden**. Es ist wichtig für die Bildung von Vitamin D, regt Atmung, Durchblutung, Kreislauf und Stoffwechsel an. Für Kinder wirkt sich **Vitamin D3** auf das Wachstum von Knochen und Zähnen aus und bei Erwachsenen bildet es einen natürlichen Schutz vor Osteoporose. Außerdem hat es auch einen großen Einfluss auf das Zellwachstum im Körper und **stärkt somit das Immunsystem**.

Vitamin D3 kann man auch **durch unterschiedliche Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen**, um zum Beispiel im Laufe des Winters immer reichlich versorgt zu sein. Wie immer heißt es: „die Dosis macht das Gift“, da es mittlerweile hoch dosierte Präparate von Vitamin D3 gibt, soll man sich vorher durch einen Bluttest bei z.B. einem Hausarzt den Wert messen lassen, damit es zu keiner Überdosierung kommen kann.

Durch die Sonne sind auch unsere Hormone „im Glück“. Mit der vermehrten Sonneneinstrahlung wird im Gehirn der **Botenstoff Serotonin** produziert, der als das Glückshormon bezeichnet wird. **Es sorgt für Antrieb, Stimmung und Impulsivität**.

Natürlich wirkt sich die Sonne auch auf unsere Haut aus, da sich die **Melaninbildung** erhöht. Um sich vor einen Sonnenbrand zu schützen, soll man immer den für sich passenden Sonnenschutz verwenden. Damit der Körper auf die Sonnenstrahlen vorbereitet ist, **empfehlen wir Nahrungsergänzungsmittel, die von innen unterstützen**. Besonders bei Sonnenallergikern tragen sie zu einer besseren Verträglichkeit bei. Am besten beginnt man 3 Monate bevor die warme Jahreszeit beginnt.

**Gerne beraten wir Sie persönlich in unserer Apotheke.**

Viel Spaß beim Sonne-Tanken!

**Dr. Böhm®**

**ALLES FÜR  
MEINE  
GESUNDE  
BRÄUNE**

**Dr. Böhm®**

**SonnenCarotin**

Bei erhöhter Sonnenbestrahlung  
oder Solariumbesuchen

Mit Selen zum Schutz vor freien Radikalen  
Plus einzigartigem Carotin-Complex

60 Dragees

**Dr. Böhm® Sonnen-Carotin.**  
Unterstützt eine natürliche  
Bräune von innen.

Der Sommer naht, und es wird Zeit die Haut von innen auf die intensive Sonnenbestrahlung vorzubereiten. Am besten mit den hochwertigen **Dr. Böhm® Sonnen-Carotin Dragees** – dem natürlichen Hautschutz von innen. Verschiedene Carotinoide, Nachtkerzenöl, Selen, Biotin sowie die Vitamine C und E unterstützen die Haut in der Sommerzeit.

**Tipp:** Am besten 2 bis 4 Wochen vor erhöhter UV-Belastung mit der Einnahme beginnen.

[www.dr-boehm.at](http://www.dr-boehm.at) Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke\*

\*Apothekenumsatz lt. IMS Österreich OTC Offtake seit 2012

# Homöopathische Reiseapotheke

## kleine Kugel- große Wirkung

Homöopathie ist das Heilen mit Ähnlichem, „Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt.“ Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, damit der Organismus zur Harmonie zurückfindet. Damit ihr den Urlaub ungestört genießen könnt, habe ich euch eine Reiseapotheke für plötzlich eintretende Beschwerden erstellt.



- **Aconitum (Eisenhut)**

Erstes Mittel bei plötzlich auftretenden Infekten. Folge von kaltem Wind, Wetterumschwung, kalten Füßen, Hohes Fieber zunächst noch ohne Schweiß, blasses Gesicht, aber auch als Akutmittel bei Schreck, Schock, Unruhe, Angst.

- **Apis (Bienengift)**

Insektenstiche, Quallenkontakt, wässrige helle Schwellung der Haut, Quaddelbildung, bei Infekten: stechende und brennende Schmerzen (Ohren, Hals), beginnen am Nachmittag, durstloses Fieber; kalte Umschläge bewirken eine schnelle Besserung.

- **Arnica (Arnika)**

Erstes Mittel bei jeder Verletzung oder Blutung, Verstauchung, Quetschung

- **Acidum Arsenicosum (Arsen)**

Brennende Schmerzen im Magen mit Übelkeit und Erbrechen, Durchfall, starke Schwäche, Geruch und Anblick von Speisen sind unerträglich, der Patient ist durstig, ängstlich, unruhig und fröstelig

- **Bryonia (Zaunrübe)**

Trockener Husten mit stechenden Schmerzen, Kreuzschmerzen, Hexenschuss, jede Bewegung führt zu einer Verschlimmerung, die Beschwerden entwickeln sich langsam, der Patient will in Ruhe gelassen werden

- **Cantharis (spanische Fliege)**

Blasenentzündung, häufiger Harndrang, blutiger Harn, heftige, brennende Schmerzen der Harnorgane, auch bei akuter Verbrennung mit Blasenbildung, Insektenstiche, die brennen und jucken

- **Belladonna (Tollkirsche)**

Bei grippalem Infekt mit Halsweh, trockenem Husten, Sonnenstich, pochenden Kopfschmerzen, Fieber mit viel Schweiß, rotes Gesicht

- **Cocculus (Kokkelskörner)**

Übelkeit beim Autofahren, Reisekrankheit mit Schwindel.

- **Dulcamara (Bittersüß)**

Blasenentzündung als Folge von nassem Badeanzug, Ohrenschmerzen, Beschwerden nach Klimaanlage

- **Ferrum Phosphoricum (Eisenphosphat)**

Ohrenentzündung, leichtes Fieber mit wenig Schweiß, Beschwerden treten in Schüben auf; häufiges Nasenbluten.



- **Hepar Sulfuris (Kalkschwefelleber)**

Entzündung mit oberflächlicher Eiterung z.B. nach Verletzung. Stechende Schmerzen im Hals, große Kälte- und Zugluftempfindlichkeit.

- **Ledum (Sumpfporst)**

Bei Insektenstichen aber auch nach anderen Stich- und Schnittverletzungen, die sich entzünden, sowie nach Verstauchungen, bei denen Kälte und Hochlagern gut tut

- **Nux Vomica (Brechnuss)**

Gutes Katernmittel, nach zu viel Essen, Alkohol, Rauchen, langem Aufbleiben. Auch bei Jetlag. Mittel für grippalen Infekt mit verstopfter Nase, trockenem Husteln sowie mit krampfhaften Magen- und Darmbeschwerden.

- **Rhus Toxicodendron (Giftsumach)**

Folge von Verrenken, Verheben, Überanstrengung (z.B. Lastentragen), oft gepaart mit Durchnässung (Schweiß) und Abkühlung: Hexenschuss, Gliederschmerzen. Die Schmerzen werden besser bei fortgesetzter Bewegung. Brennende Hautauschläge: Herpes, Fieberbläschen etc

- **Veratrum album (Weißer Gerner)**

Brechdurchfall mit kaltem Stirnschweiß, großem Durst, Schwindel, Kollapsneigung.

# Buchstaben Salat ...



## Finde diese Wörter im Buchstabensalat

- SONNENCREME
- APOTHEKE
- WIESE
- SEE
- MEER
- KUCHL
- BERGE
- STRAND
- BLUME
- FERIE
- URLAUB

O E B O S O N N E N C R E M E U Z E I O H D D X  
 H E L W I E S E F L C V M I I E O M O J A Q W I  
 A U U Z T R F L V C E R P L J M A W I N X C T R  
 P M M S E E V Z T S A F F L O E L J H G Z U I O  
 O I E E K U C H L V Z W I J D E K A J E U I W M  
 T F I D F J O E I O W J E F V R V S S T R A N D  
 H I E L S A S H I O E L J S I O S H E L S S K D  
 E L E W O P E I S C K C H W L I E C B E R G E V  
 K F E R I E N J E L J S K C L D U R L A U B O C  
 E E L I C C H L H L A J E L J I E L J L A E I A

# Sport- verletzungen

Unser  
**TIPP**

Eine heimtückische Wurzel am Waldweg, ein rutschiger Stein am Berg, eine ungünstige Bewegung beim Laufen – ganz schnell kann man sich beim Sport verletzen. Ob Verstauchung, Prellung oder Zerrung, oft sind diese „stumpfen Verletzungen“ nicht sichtbar, man erkennt aber an den schmerzverzerrten Gesichtern der Betroffenen, dass diese starke Schmerzen verursachen können.

## Stumpfe Verletzungen

Als so genannte „stumpfe Verletzungen“ werden jene Verletzungen bezeichnet, die ohne äußere Blutungen oder offenen Wunden auftreten. Diese Art von Verletzungen tritt häufig bei Muskeln, Sehnen, Bändern und Knochen auf. Wir unterscheiden zwischen Prellung, Zerrung, Verrenkung, Quetschung oder Knochenbrüchen... (wobei die beiden Letzteren auch als offene Verletzung auftreten können). Die Anzeichen aller stumpfen Verletzungen sind Schmerzen, Schwellungen, Blutergüsse und Bewegungseinschränkungen – unterschiedlich stark ausgeprägt, je nach Ausmaß der Verletzung.

**Wir können Maßnahmen ergreifen, um nach einer Sportverletzung möglichst rasch Hilfe zu leisten. Wir sollten nach dem so genannten PECH – Schema vorgehen.**

### • P - wie Pause:

Beenden Sie die sportliche Tätigkeit, weitermachen macht die Beschwerden nur schlimmer.

### • E - wie Eis:

Kühlen Sie die betroffene Körperstelle so schnell als möglich. Es eignen sich Eiswürfel (nicht direkt auf die Haut, verwenden Sie ein

Tuch, um Erfrierungen zu vermeiden), Gel-Packs, kalte Umschläge, Topfen auflegen oder kühles Wasser über die verletzte Körperstelle laufen lassen. Diese Maßnahmen wirken kühlend, schmerzstillend, entzündungshemmend, verhindern das Anschwellen der betroffenen Stellen und reduzieren das Einbluten in das Gewebe.

### • C - wie Compression (Kompression)

Verbinden Sie die betroffene Stelle, bei Bedarf mittels Druckverband. Arme und Beine dabei nicht abschnüren!

### • H - wie Hochlagern und Ruhigstellen

Speziell bei Verletzungen von Armen und Beinen. Um Blutungen und Schwellungen zu reduzieren, einfach die betroffenen Gliedmaßen hochlagern und nicht mehr bewegen, optimalerweise über Herzhöhe. Je schneller Sie diese Maßnahmen ergreifen, desto geringer werden die Beschwerden ausfallen und desto schneller verläuft die Heilung.

Bei solchen akuten Verletzungen wird zur Unterstützung gerne Arnika, in Form von homöopathischen Globulis eingenommen.

Weiters gibt es Salben und Cremes, die entzündungshemmend und schmerzstillend auf Basis von homöopathischen Inhaltsstoffen wie Arnika oder Beinwell wirken.



**Bei starken Beschwerden oder angeführten Symptomen sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden:**

- wenn ein Gelenk stark anschwillt
- wenn sich ein großer Bluterguss bildet
- wenn sich das Gelenk nicht mehr bewegen lässt bzw. wenn man nicht mehr auf den Fuß auftreten können.
- wenn die Schmerzen nach etwa einer Stunde nicht zurückgehen oder stärker werden
- bei Deformierungen oder Verdacht auf einen Knochenbruch

# Was ist nun Was?

## • **Prellung**

Eine Prellung entsteht durch stumpfe Gewalteinwirkung von außen, also aufgrund eines Sturzes, Schlags, Stoßes oder Aufpralls. Dabei wird auf weiches Muskelgewebe, Gelenkkapseln oder auch auf die Beinhaut zwischen dem harten Knochen durch einen Gegenstand von außen Druck ausgeübt. Die dadurch gequetschten Blutgefäße platzen und bluten in das Gewebe ein. Deshalb entstehen meist Blutergüssen, auch Hämatome genannt. Prellungen sind meist sehr schmerzhaft. In den ersten Tagen nach einer Prellung können kühlende Salben oder Gels auf die verletzte Stelle mehrmals täglich aufgetragen werden. Auch homöopathische Präparate und Schüssler Salze kommen bei der Behandlung einer Prellung zum Einsatz.

## • **Zerrung**

Muskelzerrungen gehören zu den häufigsten Sportverletzungen. Sie entstehen vor allem bei abrupten Beschleunigungsbewegungen (Sprinten) oder einem zu raschen Wechsel zwischen Beschleunigen und Abbremsen (z.B. beim Tennis, Fußball). Besonders oft sind Waden- und Oberschenkelmuskulatur betroffen. Muskelzerrungen entstehen fast ausschließlich durch Fehlbelastung. Es kommt zu einer Überdehnung der angespannten Muskulatur. Weitere Ursachen können fehlendes Aufwärmen, Ermüdung des Muskels, Überlastung oder bereits vorhandenen Schäden in der Muskulatur, sein. Eine leichte Zerrung kann sich in etwa wie ein Krampf anfühlen, im Gegensatz dazu macht sich eine starke Zerrung durch einen schnell einsetzenden, stechenden Schmerz bemerkbar, wobei ein Bluterguss sichtbar oder tastbar werden kann.

## • **Muskelkater**

Der berühmte Muskelkater ist die häufigste Form einer Muskelverletzung. Fast jeder bekommt ihn nach einer ungewohnten Bewegung oder Überlastung zu spüren. Vor allem untrainierte Sportler leiden gerne darunter. Der Muskelkater entsteht durch kleine

Zerrungen oder Einrisse der Muskelfasern. Die Theorie dass ein Muskelkater durch eine Anreicherung von Milchsäure im Muskel entsteht, ist obsolet. In den meisten Fällen erweist sich ein Muskelkater als harmlos und klingt nach wenigen Tagen wieder ab. Er kann jedoch sehr schmerzhaft sein. Typisch ist, dass die Muskeln nicht sofort schmerzen, sondern erst nach ca. 8 bis 24 Stunden.

Vorbeugend kann man Schüssler Salze Nr. 3 einnehmen. Wenn ein Muskelkater vorhanden ist, Schüssler Salze Nr. 6 und diverse regenerierende Lotions auftragen.

## • **Muskelfaserriss**

Der Muskelfaserriss ist eine Schädigung der Muskulatur, bei der Muskelgewebe infolge einer Überdehnung zerreißt. Gerne passiert ein Muskelfaserriss beim Fußball oder Tennis, wenn man ungenügend aufgewärmt ist und schnell los sprintet oder durch Ausübung eines falschen Bewegungsablaufs. Die typischen Stellen für Muskelfaserrisse sind die Waden- und Oberschenkelmuskulatur. Im Falle eines Muskelfaserrisses ist von sportlicher Betätigung abzuraten und ein Arzt aufzusuchen.

## • **Meniskusverletzungen**

Im Kniegelenk befindet sich innen und außen jeweils ein Meniskus, der als eine Art Stoßdämpfer dient. Er schützt und nährt auch den Knorpel. Verletzungen des Meniskus treten bei einer Kombination von Druckbelastung und Drehbewegung auf. Anzeichen einer Meniskusverletzung sind Schmerzen innen oder außen am Knie, ein Gefühl der Instabilität oder Schwellung. Bei dieser Verletzung ist ein Besuch beim Arzt unerlässlich!

## • **Verstauchung**

Eine Verstauchung kann alle Gelenke betreffen. Besonders oft sind das Sprunggelenk und das Handgelenk betroffen. Auslöser ist oft das klassische Umknicken des Fußes oder die Stauchung der Hand bei einem Sturz. Verstauchung ist nicht gleich Verstauchung. Es gibt eine weite Bandbreite, die bei harmlosen Dehnungen beginnt und bei schweren Bänderrissen endet. Es folgen Schmerzen und eine Instabilität des betroffenen Gelenks.

# Wie kann ich Sportverletzungen vorbeugen?

- Richtiges Aufwärmen ist die beste Prophylaxe
- Den Körper mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgen
- Sportarten von Grund auf richtig erlernen (um keinen falschen Bewegungsablauf zu entwickeln)
- Richtige Ausrüstung beim Sport (Schuhe,...)
- An Problemstellen Bandagen oder Tapes zur Prophylaxe angelegt
- Passende Sportart wählen (Ausdauer-, Kraft-, oder Schnelligkeits- Sportarten)
- Überanstrengung vermeiden (Ruhe und Erholung – für Muskel und Gehirn)
- Bei Krankheit und unter Medikamenteneinfluss Sport meiden (Konzentrationschwäche)



# Läuse

## Wenn es am Kopf krabbelt, juckt und beißt ...

**... dann ist eines der ersten Dinge an die man denkt: Läuse. Schon alleine die Erwähnung reicht bei einigen aus, um ein Jucken auszulösen. Die kleinen Parasiten sind zwar relativ harmlos, jedoch wahre Quälgeister und schwer wieder loszuwerden. Besonders zu Schulbeginn haben Kopfläuse Hochsaison.**

Die direkte Übertragung von Kind zu Kind ist besonders häufig und überall dort, wo Kinder „ihre Köpfe zusammenstecken“. Doch bevor wir näher auf die Übertragung und die Möglichkeiten der Behandlung und Vorbeugung eingehen, seien sie erst mal kurz vorgestellt: Bei der **Kopflaus (Pediculus humanus capitis)** – unterscheidet man zwischen Männchen und Weibchen, wobei letztere etwas größer sind. Der Entwicklungszyklus beginnt mit den sogenannten „Nissen“ - den Eiern, welche etwa 1mm groß sind.

Nach etwa einer Woche schlüpfen daraus die Larven und nach weiteren 1-2 Wochen reifen diese schlussendlich zu den adulten und geschlechtsreifen Läusen heran. Kopfläuse legen ihre Eier in den Haaren ab und ernähren sich vom Blut der Kopfhaut. Beim Biss geben sie Speichelsekret ab, welches dann den **Juckreiz auslöst** – eines der ersten Anzeichen für Lausbefall. Den endgültigen Beweis liefert dann eine genaue Inspektion des Kopfes und das Auffinden von lebendigen Läusen oder von Nissen. Dies ist allerdings nicht immer ein leichtes Unterfangen, denn mit einer Größe von etwa zwei bis drei

Millimetern sind die ausgewachsenen Plagegeister nicht besonders einfach zu finden und können oft nur mittels Lupe erkannt werden.

**UNSER TIPP:** das nasse Haar gründlich kämmen und bei gutem Licht vor allem an Stellen wie Schläfen, Nacken oder hinter den Ohren suchen – dies sind die Lieblingsaufenthaltsorte der Parasiten.

Eine Übertragung kann nur durch direkten Haarkontakt stattfinden, oder indirekt über Bürsten, Kämmen, Kappen, Hauben, Polster, usw. Dabei ist die persönliche Hygiene nicht entscheidend, denn auch auf einem sauberen Kopf fühlt sich die Laus wohl. Für Tierbesitzer sei noch erwähnt, dass Haustiere keine Überträger sind.

Jedes dritte Kind in Österreich macht im Laufe des Kindergartens oder der Schulzeit zumindest einmal Bekanntschaft mit Läusen. Was tun, wenn also Läusealarm herrscht? Zum Vorbeugen eignet sich am Besten ein Weidenrindenschampoo. Sobald man allerdings Kopfläuse entdeckt, sollte man umgehend mit einer äußerlichen Behandlung mit einem **Anti-Laus-Mittel** beginnen. Kommen Sie dazu zu uns in die Apotheke, wir beraten Sie gerne zu den unterschiedlichen Mitteln. Eine Behandlung ist nur am Kopf notwendig, denn außerhalb haben die Parasiten keine Überlebenschance. Das Behandlungsschema der gängigen Anti-Laus-Mittel ist meist 1x wö-



chentlich an 2 bis 3 aufeinanderfolgenden Wochen. Zusätzlich sollte man 2x wöchentlich das nasse Haar auskämmen. Dazu wird mit dem Lauskamm strähnenweise von der Kopfhaut bis über die Haarspitzen gekämmt. Das Auskämmen hilft ebenfalls bei der Kontrolle nach noch vorhandenen Läusen und Nissen.

#### Behandlungsschema nochmal im Überblick:

- Tag 1: Lausmittel verwenden & nasses Auskämmen
- Tag 5: nasses Auskämmen
- Tag 8: Lausmittel verwenden & nasses Auskämmen
- Tag 13: nasses Auskämmen (Kontrolle des Behandlungserfolgs, wenn noch immer Läuse oder Nissen vorhanden sind, dann den Zyklus fortsetzen)

#### TIPP: häufige Gründe für erfolglose Behandlungen sind:

- zu kurze Einwirkzeiten,
- zu sparsames Auftragen,
- ungleichmäßige Verteilung des Mittels,
- zu starke Verdünnung des Mittels bei tiefend nassem Haar
- oder das Unterlassen der Wiederholungsbehandlung

Parallel zur Kopfbehandlung ist auch die Behandlung der Umgebung notwendig und empfehlenswert. Textilien sollten in der Waschmaschine bei über 60°C gewaschen und anschließend in einem Wäschetrockner getrocknet werden.

**TIPP:** Auch die Tiefkühltruhe kann Aushilfe leisten. Diese eignet sich vor allem für Utensilien wie Käämme oder Haarbürsten – geben sie diese am Besten in einen Plastikbeutel für zwei Tagen in die Tiefkühltruhe. So werden Sie auch die letzte Laus los.

Damit sollten Sie für einen Lausangriff bestens gewappnet sein. Bei weiteren Fragen steht Ihnen unser Apothekenteam natürlich jederzeit persönlich zur Verfügung.

# NYDA<sup>®</sup>

gegen Läuse und Nissen



## Läuse? Nissen?

Mit NYDA<sup>®</sup> –  
einfach weg.

- ✓ **Wirksamkeit geprüft**
- ✓ **Rein physikalisches Wirkprinzip**
- ✓ **Sehr gute Verträglichkeit**



✓ **DIE NR.1**  
**IN ÖSTERREICH** \*

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

\*Quelle: IMS MAT/1/2016.  
Zu Wirkungen und möglichen unerwünschten Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Gebro Pharma



Alpinamed®

**Stoppt  
Brennen.**



**Bei leichten und wiederkehrenden  
Harnwegsinfekten.**

- ✓ Lindern die Beschwerden wie z. B. Brennen beim Wasserlassen und häufigen Harndrang.
- ✓ Helfen, die Harnwege zu spülen und zu desinfizieren, und unterstützen so die Heilung.
- ✓ Praktisch zu dosieren.

\* Traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

GCB:ALP-B&N170401 Stand: April 2017

Unser  
**TIPP**

# Blasen- entzündung ...

Die lang ersehnte Badesaison hat endlich begonnen, da ist dieses lästige Übel bei einigen schon vorprogrammiert. Ohne das Wechseln der nassen Badebekleidung ist es für Bakterien ein Leichtes, in der Harnröhre aufzusteigen und unangenehme Beschwerden zu verursachen.

**Eine Blasenentzündung äußert sich durch Symptome wie:**

- zwingender Harndrang und dabei oft stockende, erschwerte Blasenentleerung
- vermehrter nächtlicher Harndrang
- schmerzhafte Blasenentleerung
- trüber, übel riechender Urin

Jetzt ist schnelles Handeln gefragt, um eine Antibiotikatherapie möglichst zu vermeiden. Zu diesem Zweck stehen uns einige Helfer aus der Natur zur Verfügung.

**Die wichtigste Maßnahme:**

trinken, trinken, trinken, um die Bakterien auszuspülen, bevor sie beispielsweise in die Niere aufsteigen und größeren Schaden anrichten können. Diesen Vorgang unterstützt eine Kombination aus Cranberry-Präparaten und Blasentees. Die Cranberry, eine Verwandte der bei uns heimischen Preiselbeere, verhindert das Anhaften der Bakterien an der Schleimhaut von Harnwegen und Blase.

Blasentees gibt es in unterschiedlicher Zusammensetzung, meist sind Pflanzen wie Gol-



drute, Brennnessel, Liebstöckel oder Petersilie enthalten, die den Harnfluss erhöhen und so die Ausspülung der Bakterien aus der Blase unterstützen.

Extrakte aus Meerrettich und Brunnenkresse weisen einen antibakteriellen Effekt auf.

Bärentraubenblätter zeigen ebenfalls eine harndesinfizierende Wirkung, sie sollten ohne ärztliche Anweisung allerdings nicht länger als eine Woche und nicht öfter als fünfmal im Jahr eingenommen werden.

Je nach Beschwerdebild ist die Einnahme von krampflösenden und entzündungshemmenden Mitteln angezeigt.

Eine ärztliche Abklärung (und damit meist eine antibiotische Therapie) ist unumgänglich, wenn innerhalb von 5 Tagen keine Besserung oder gar eine Verschlechterung eintritt sowie bei

- allgemeinem Krankheitsgefühl, Fieber, Schüttelfrost
- Klopfschmerzempfindlichkeit in der Nierengegend
- Auftreten dieser Beschwerden bei Kindern und Männern

Frauen leiden, im Gegensatz zu Männern, aufgrund der kürzeren Harnröhre häufiger an Harnwegsinfekten. Bei vielen können die Beschwerden auch chronisch oder durch bestimmte Medikamente begünstigt werden. In diesem Fall kann ein Harnstreifentest aus der Apotheke zur „Vordiagnose“ hilfreich sein. Gerne beraten wir Sie hier auch über die richtige Anwendung.

### **Was können wir bei einer Neigung zu Harnwegsinfekten also tun?**

Zur Vorbeugung sind, wie auch schon zur Akutbehandlung, eine ausreichende Trinkmenge und die Einnahme von Preiselbeerpräparaten empfehlenswert. Die richtige Wischtechnik nach dem Stuhlgang (von vorne nach hinten) ist sehr wichtig, um zu verhindern, dass schädliche Bakterien vom Darm zur Harnröhre gelangen können. Zusätzlich ist auch eine Darmsanierung mit „guten“ Bakterien ratsam. Ein rascher Toilettengang nach dem Geschlechtsverkehr verhindert das Einschleppen von unerwünschten Bakterien. Die Beachtung dieser Maßnahmen kann wirkungsvoll zur Vermeidung eines Harnwegsinfektes beitragen.

**In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen entspannten Sommer!**



## Besuch aus dem Kindergarten

**Ende April besuchte uns eine Kindergartengruppe aus dem Spatzennest.** Nach einem Rundgang durch die Apotheke ging es ab ins Labor. Die Kinder durften hier ihre eigene Körpercreme für ihre Mamis anfertigen. Sie waren alle mit Begeisterung dabei.

Zum Schluss durfte jedes Kind sein Muttertagsgeschenk mitnehmen.



# Erste Hilfe Päckchen



## Was gehört hinein.

Unser  
**TIPP**

Der letzte Schnee auf den Bergen ist geschmolzen und die prächtigen Gipfel laden wieder zum Wandern und Bergsteigen ein, für den einen tiefe Entspannung, für den anderen Hochleistungssport. In jeder Situation kann es mal zu einer kleinen oder etwas größeren Verletzung kommen. Eine Schürfwunde, Stürze oder Blasen können im Handumdrehen entstehen.

Wandertouren gehören geplant und die Kondition muss auch stimmen ....was aber genauso wichtig ist, aber oft vergessen wird, ist eine angepasste Versorgung für den Fall einer Verletzung abseits der Zivilisation. Die Zusammensetzung muss man sich gut überlegen und individuell abstimmen. Das Wichtigste muss dabei sein und viel Platz darf es im Rucksack auch nicht benötigen.

### Das Wichtigste auf einen Blick:

- Pflaster - Wundschnellverband
- Desinfektionsmittel

- Mulltupfer und Mullbinde (selbsthaftend oder zusätzlich Klebestreifen)
- Verbandpäckchen (Mullbinde mit Wundauflage in sterilem Päckchen; Versorgung von mittleren Wunden, blutend)
- Schere
- Pinzette
- Blasenpflaster

### KLEINER TIPP:

In einem Verbandpäckchen für einspurige Fahrzeuge oder Fahrräder sind die wichtigsten Mittel enthalten und benötigt nicht viel Platz.

### Ergänzend dazu wäre sinnvoll:

- Rettungsdecke, falls es zu einer groben Verletzung kommt und der Verletzte unter Umständen länger Zeit auf einen Rettungsdienst warten muss, um nicht auszukühlen.
- Dreiecktuch
- Tapeverband
- Eisspray oder Coldpack
- Handy (um Notruf abzugeben, wenn notwendig)
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Elektrolytgetränk (wenn man viel schwitzt bzw. eine große Wanderung macht)
- Magnesium (ev. Direkt Sticks, wenn man zu Krämpfen beim Wandern neigt)

### Was kann ich vorbeugend machen, um Verletzungen zu verhindern?

- Passende, bereits eingetragene Socken und Schuhe anziehen
- Füße gut pflegen, damit keine Hautprobleme entstehen(z.B. mit Hirschtalg)
- Auf Druckstellen vorbeugend Blasenpflaster kleben
- Angenehme Wanderkleidung, die genug Bewegungsfreiheit bietet, tragen (auch auf einen passenden Rucksack achten)
- Wanderoute genau planen, um Überforderung, so gut es geht, auszuschließen (Konzentrations- und Kraftverlust)
- Genug Trinken, Essen und Pausen einplanen (Energie- und Konzentrationsverlust, Schwindel)
- Nur auf gekennzeichneten Wanderwegen gehen
- Bei Krankheit, Schmerzen oder Gebrechen zuhause bleiben! ...auch wenn der Berg ruft!

### KLEINER TIPP:

Für Personen, die viel in den Bergen unterwegs sind, ist es sinnvoll, einem alpinen Verein zugehörig zu sein oder eine geeignete Versicherung abzuschließen. Diese übernehmen gegebenenfalls die Bergungskosten, falls man nach einer Verletzung nicht mehr selbstständig ins Tal hinabsteigen kann.

### Viel Spaß beim Wandern!

Ich wünsche euch trotz alldem, dass Ihr keine Erste Hilfe benötigt

Eure Lucia



Bastel-  
TIPP

## Hand-Fuß Hummer

**Du brauchst:** einen Pinsel, ein Blatt Papier, eine rote Handmalfarbe oder Wasserfarben, zwei Kulleraugen

### Anleitung:

- ① Male deinen Fuß rot an und drücke ihn auf das Papier.
- ② Drehe das Blatt so um, dass die Zehen unten sind und die Ferse oben ist.
- ③ Male deine linke Hand an und drücke sie links oberhalb der Ferse (ca. 2 Finger Abstand von der Ferse) auf das Blatt.
- ④ Male deine rechte Hand an und drücke sie rechts oberhalb der Ferse (ca. 2 Finger Abstand von der Ferse) auf das Blatt.
- ⑤ Male nun auf beiden Seiten mit dem Pinsel eine Verbindungslinie zwischen der Ferse und den Händen. Nun hast du bereits den Körper und die Scheren des Hummers gemacht!
- ⑥ Für die Füße des Hummers male bitte auf jeder Seite deines Fußes mit dem Pinsel vier Striche auf das Papier.
- ⑦ Für die Fühler machst du ebenfalls mit dem Pinsel zwei Striche am Ende der Ferse.
- ⑧ Nun klebst du das Augenpaar an die Ferse und fertig ist dein toller Hummer.

**Viel Spaß**

# Leichtes Sommerdessert im Glas

Rezept-  
**TIPP**



## Zutaten

250g Topfen, 250g Naturjoghurt, 2-3 EL Zucker, 1 EL Rum, Zitronensaft, Biskotten, 500g Erdbeeren

## Für die Creme:

Topfen, Naturjoghurt und Zucker gut vermischen und mit dem Saft einer ausgepressten Zitrone abschmecken. (ev. noch etwas Zucker dazugeben)

200g der Erdbeeren in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Dem Erdbeermark wird nun noch 1 EL Zucker und der Rum beigemischt. (Für Kinder den Rum weglassen.) Die restlichen Erdbeeren nun in feine Scheiben schneiden.

Die Biskotten in das vorbereitete Erdbeermark tauchen. Schichtweise werden jetzt die Biskotten, die Creme und die fein geschnittenen Erdbeeren in das Glas gegeben. Das ganze nun 2 Stunden an einem kühlen Ort durchziehen lassen.

Zum Schluss noch mit etwas grüner Minze oder Zitronenmelisse garnieren.

**Gutes Gelingen und  
viel Spaß beim Nachkochen!**

**EURE JOHANNA**



# Mitarbeiter im Portrait

**In den Ausgaben unserer Zeitung werden wir jeweils eine/n MitarbeiterIn aus unserer Apotheke vorstellen.**

Mein Name ist **EVA RETTENBACHER** und ich bin 25 Jahre alt. Ich arbeite seit August 2007 in der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl als pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin, wo ich sehr vielseitig beschäftigt bin. Seit dem 3. Lehrjahr darf ich meine KollegInnen auch an der Tara bei der Kundenberatung unterstützen. Im Oktober 2011 absolvierte ich eine Kosmetik-Ausbildung. Danach habe ich an Seminaren für Homöopathie teilgenommen und stehe somit zu diesem Thema jederzeit für Beratung zur Verfügung. Das Interessante für mich ist, dass mit homöopathischen Mitteln ein Reiz am Körper gesetzt wird, der zur Selbstheilung führt.

Durch genaues Hinterfragen der Beschwerden wählt man, anhand eines „Arzneimittelbildes“, das passende Mittel aus. Auf der Seite 8 findet Ihr eine homöopathische Reiseapotheke, die ich Euch für kleine Wehwehchen zusammengestellt habe. Neben der Homöopathieberatung zählen die Kundenbetreuung an der Tara, die Bestellung, die Warenübernahme, die Versorgung des Seniorenheimes und die Magistrale Anfertigung zu meinen Hauptaufgabenbereichen. Wobei das Anfertigen von Salbenmischungen, Teemischungen und Hustensäften sowie die Kundenberatung meine Favoriten sind. Ich nehme auch an verschiedenen Abendkursen teil, so bin ich immer am aktuellsten Stand bezüglich neuer Produkte und was das Thema Gesundheit betrifft.

Ich freue mich auf Euch.

**Eure Eva**

# Arbeit in der Apotheke

Um Sie täglich mit Medikamenten zu versorgen, spielen nicht nur die Beratung und der Verkauf eine wichtige Rolle. Während Sie mit Ihrem Anliegen bei uns an der Tara stehen, werden im Hintergrund viele verschiedene Arbeiten erledigt. Diese reichen von der Warenübernahme bis hin ins Labor.

**In unserer Kundenzeitung bringe ich Ihnen in jeder Ausgabe jeweils ein Aufgabengebiet näher.**

Zu Beginn stelle ich Ihnen die Arbeit in der Warenübernahme vor. Bevor die Waren in die dafür vorgesehenen Laden wandern, müssen Sie uns zuerst zugestellt werden. Dies erledigen unsere Großhändler vier Mal täglich und zusätzlich erhalten wir auch Direktlieferungen. Bei der Übernahme scannen wir die Ware und prüfen den Zustand und das Ablaufdatum, welches im Auftrag vermerkt wird. Hierbei ist es sehr wichtig mit Konzentration und Genauigkeit vorzugehen. Jede Packung wird mit einem Dosierungsaufkleber versehen und anschließend verräumt. Wenn wir für Sie etwas bestellen durften, so wird Ihr Produkt mit dem Abholschein separat und nach einer fortlaufenden Nummer aufbewahrt, um es Ihnen schnellstmöglich übergeben zu können.

Kommt bei einer Lieferung eine Teedroge oder eine Substanz mit, wird sie in der Wareneingangskartei vermerkt. Hierbei werden das Datum der Lieferung, der Lieferant,

der Preis, die Chargennummer, das Prüfdatum, die Identitätsprüfung (welche vorher von einem Pharmazeuten durchgeführt wurde) und das Ablaufdatum eingetragen.

Enthält die Lieferung ein Suchtgift, wird es von einem Pharmazeuten überprüft, beide Suchtgiftscheine unterschrieben, gestempelt und mit einer fortlaufenden Eingangsnummer gekennzeichnet und aufbewahrt.

Damit gestaltet sich die Warenübernahme sehr vielfältig und ist eine wichtige Tätigkeit im Bezug auf die Apotheke.

Bis bald!

**Eure Tamara**



# Male uns deine schönste Zeichnung vom Sommer!

Du bist zwischen 3 und 10 Jahre alt und hast Spaß am Malen? Dann nimm doch bei unserem Sommer-Malwettbewerb teil. Male uns deine schönste Zeichnung vom Sommer.

## Mitmachen lohnt sich.

Jedes Kind, das seine Zeichnung zu uns in die Apotheke bringt, bekommt eine kleine Leckerei. Der glückliche Gewinner wird Anfang Oktober mittels Ziehung ermittelt und schriftlich oder telefonisch benachrichtigt. Als Hauptpreis winkt **EINE ÜBERRASCHUNG für den/die Gewinner/in**.



Teilnahmeberechtigt sind Kinder zwischen 3 und 10 Jahren. Pro Kind kann nur eine Zeichnung eingereicht werden. Das Gewinnspiel ist gültig von 1. Juli 2017 bis 30. September 2017. Bitte Name, Adresse und Telefonnummer auf der Rückseite der Zeichnung angeben. Die Zeichnung muss in Gegenwart des Erziehungsberechtigten bei uns abgegeben werden.



# Apotheke

# zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger



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



HAUSEIGENE 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, Fotolia, **Gesamtherstellung:** c.i. Werbeagentur GmbH, Kellau 167, 5431 Kuchl,  
[www.ci-werbeagentur.at](http://www.ci-werbeagentur.at)