

AUSGABE 06 | HERBST 2018

G'SUND in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

Apotheke
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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



Wohlfühlen im Herbst

Der Herbst ist eine wunderschöne Zeit: die Tage sind nicht mehr so heiß, die Abende noch nicht wirklich kalt. Und diese herrlichen Farben!

Nun können wir uns entspannt auf die kalte Jahreszeit vorbereiten. Bei herbstlichen Ausflügen werden wir noch etwas Vitamin D in der Sonne tanken und dabei die Düfte des Herbstes genießen. Eine Thermoskanne mit warmen Tee und köstliche Leckereien in den Rucksack packen, in der herbstlichen Natur wandern und anschließend bei einem Picknick relaxen.

Im entspannten Ambiente einer Therme lässt es sich ideal vom stressigen Alltag entfliehen und man kann hervorragend neue Kräfte tanken. Besonders schön finde ich es, bei kälteren Temperaturen und einem vernebelten Panorama in einem beheizten Außenbecken zu entspannen.

Der Genuss von saisonalem Obst und Gemüse wie Kürbissen, Pastinaken, Rote Beete, Kohl liefert uns viele Nährstoffe. Scharfe Lebensmittel wie Chili, Ingwer und Knoblauch wärmen uns von Innen. Und frischer Apfelkuchen verzaubert mit seinem Duft die Räume und wärmt die Seele.

Warme Bäder, ein gutes Buch oder auch mal auf der Couch in einer warmen Decke eingepackt, einen Film schauen.

Gönnen wir uns in dieser Zeit, in der sich auch die Natur auf die Winterruhe vorbereitet, bewusst Momente der Auszeit und des Genusses. Einfach einmal das Smartphone ausschalten...

So wünsche ich euch allen einen wunderschönen Herbst und viel Spaß beim Lesen unserer haueigenen Zeitung!

**Alles Liebe, eure Apothekerin
Mag. pharm. Birgit Bitzinger und
das Team der Apotheke zum
Heiligen Josef in Kuchl**

Eva – Alpbachtal



Doris – Fidschi



Babsi – Amerika



**AUCH WIR MITARBEITER
DER APO HABEN DEN
SOMMER GENOSSEN!**

**Wir alle arbeiten fleißig Tag für Tag,
verständlich, dass man irgendwann
mal nicht mehr mag.**

**Lange hat der Urlaub auf sich warten lassen,
Zeit, sich mit anderen Dingen zu befassen.**

**Leinen los und weg geschwind,
rauf ins Gebirge, das entspannt bestimmt.**

**Urlaub tut der Seele gut,
egal unterm Regenschirm oder Sonnenhut.**

**Die einen gerne im eigenen Garten grillen,
die anderen wollen am Sandstrand chillen.**

**Manche wollen wo anders sein,
andere fühlen sich nur richtig wohl daheim.**

**Rauf auf den Berg oder rein in den See,
mancher sehnt sich bei dieser Hitze schon
wieder nach Schnee.**

**Doch der nächste Winter kommt bestimmt,
aber davor, der Herbst beginnt.**

Theresa – Sardinien



Birgit – Südtirol



Christine – Kroatien



Katrin – Portugal



Maria – Südtirol



Steffi – Monaco



Vanessa – Balkonien



Luci – Osttirol



Matilda – Warum in die Ferne schweifen, ...



Trockene Haut



Theresa

Viele kennen dieses Gefühl von trockener, schuppiger und juckender Haut. Besonders jetzt nach dem Sommer sind durch die Sonne, das Meerwasser und die Schwimmbäder wieder besonders viele betroffen.

Es gibt 3 verschiedene Stufen von trockener Haut:

1. Leicht trockene Haut – stellt sich durch Spannungsgefühl und Rauigkeit dar
2. Trockene Haut – durch weiteren Feuchtigkeitsverlust wird die Haut rauer, ist sichtbar schuppig und kann auch häufig jucken
3. Sehr trockene Haut – wenn trockene Haut nicht oder falsch gepflegt wird, kann sie einen Schaden davon tragen und ein extremes Spannungsgefühl entstehen - sie wird sehr rau und rissig, der Juckreiz ist in dieser Stufe meistens sehr ausgeprägt.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese Probleme in den Griff zu bekommen!

- Genug Flüssigkeitsaufnahme durch Wasser
- Einnahme von Zink, Biotin, Hyaluronsäure, Kieselerde und Nachtkerzenöl um die Haut auch von innen zu stärken
- Rückfettende Duschcremen oder -öle
- Beim Abtrocknen mit dem Handtuch nicht reiben, sondern nur abtupfen
- Tägliches Eincremen mit Feuchtigkeit sowie lipidhaltigen Cremes
- Im Sommer eine Sonnencreme und kein Sonnengel verwenden
- After Sun oder Aloe Vera nach der Sonne

Mein Tipp für die tägliche Pflege ist eine speziell zusammengestellte Creme – sie enthält wichtige pflegende Bestandteile für die Haut wie z.B. Dexpanthenol, Mandelöl und ätherische Öle.

Für weitere Fragen zur Pflege stehen wir als Team der Apotheke Kuchl sehr gerne zur Verfügung.

Eure Theresa



Er ist wieder im Anmarsch der MÄNNER

**Eine laufende Nase, Kratzen im Hals und vielleicht auch noch Husten?
Wenn MANN über diese Symptome klagt, ist es meist schon zu spät.
Er hat ihn, den gefürchteten Männerschnupfen.**

Was ist aber mit unserem Körper?

Allgemein unterscheidet sich der Männerschnupfen nicht von einer gewöhnlichen Erkältung, außer dass ihn NUR Männer bekommen und diese ganz besonders darunter leiden.

MANN braucht in dieser Zeit ganz viel Erholung, eine gemütliche Couch mit direktem Blick zum Fernseher und eine fürsorgliche Frau, die sich hingebungsvoll um ihn kümmert... und die NICHTS anderes zu tun hat!

In dieser schweren Phase machen die Symptome nicht nur ihm das Leben zur Qual, sondern manchmal auch dem Umfeld.

Wenn du als Frau jetzt nickst und schmunzeln musst, hast du es wahrscheinlich schon mal selbst erlebt, dass der geliebte Mann oder Sohn vom starken Mann zum weinerlichen, geplagten Wrack wird.
Jaja... wir Frauen verstehen das nicht...
Schon klar...

Auch wenn wir euch Männer gerne mit dem gefährlichen Männerschnupfen aufziehen, bekommt ihr jetzt Rückendeckung:

Laut neuen Studien gibt es den Männerschnupfen wirklich!

Es ist festgestellt worden, dass Männer durch die Unterschiede in der Immunantwort häufiger krank werden als Frauen.

Es muss nicht zum Männerschnupfen kommen! Was kann MANN vorbeugend tun?

Bevor die Erkältungssaison beginnt, gleich mal das Immunsystem stärken!

Hierbei gibt es viele Möglichkeiten:

- + Pflanzenextrakte aus dem Roten Sonnenhut
- + Zistrose
- + diverse homöopathische Mittel
- + Schüssler Salze
- + Vitamin C
- + Zink
- + verschiedenste Multivitaminpräparate
- + uvm.



SCHNUPPFEN



Lucia

Gerne beraten wir dich in der Apotheke individuell dazu.

- + Weiters ist es sehr förderlich, Stress zu vermeiden bzw. zu reduzieren.
- + Ausgewogene Ernährung trägt auch zu einem gesunden Immunsystem bei.

Was braucht FRAU, um diese Zeit gut zu überstehen?

Gute Nerven, viel Liebe und Verständnis ☺

Ich wünsche euch, dass euch mit diesen Tipps der Mönnerschnupfen erspart bleibt!

Eure Lucia



Nasivin®

**„Mönnerschnupfen“?
Verkürzt euer Drama
um 2 TAGE.***

GEGEN DEN
„MÄNNERSCHNUPFEN“ –
FÜR GEMEINSAMES AUFATMEN.

Nasivin® wirkt antiviral
und reduziert die
Schnupfendauer um 2 Tage.*

* Gilt für Nasivin® 0,05% und Nasivin® sanft 0,05%
Wirkstoff: Oxymetazolinhydrochlorid
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie sich in der Gebrauchsinformation oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
AUT-NAS-1808-0135; 08/18

MERCK

Nase zu? Kopf drückt?

Sinupret® intens

-  löst den Schleim
-  öffnet die Nase
-  befreit den Kopf



Konzentrierte Wirkkraft – gut verträglich

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

BNO-AT_SIN-14_8/2018

BRONCHO STOP®



KINDERHUSTENSAFT

für unsere kleinen Helden!



-  rein natürlich
-  mit Eibisch und Honig
-  beruhigt | lindert | schützt



mit echtem
Bienenhonig

www.bronchostop.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

BRN02064_1803

BRONCHO STOP®

Zaubert
den Husten weg!



Auch als
Pastillen für
unterwegs!



-  Reizhusten
-  Produktiver Husten
-  Kratzen im Hals
-  Resthusten

Broncho...STOP!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. | *Bei Erkältungshusten

BRN02074_1806

ABC-Hilfe bei Erkältungen



Mag. Birgit Bitzinger

ACONIT: (blauer Eisenhut) homöopathische Globuli: plötzlich auftretende Erkältung, als Folge von Wind, Nässe, Angst, Panik, hohes Fieber mit blassem Gesicht, ohne Schweiß. Im Vergleich dazu: Belladonna (Tollkirsche) homöopathische Globuli: bei plötzlichen und heftigen Krankheitsverläufen, der Kranke schwitzt, hohes Fieber mit rotem Gesicht. Patient sieht aus wie eine „dampfende Tomate“, pochende Kopfschmerzen

BIENENWACHSWICKEL: Bienenwachsplatte (bekommt ihr bei uns in der Apotheke) mit Fön anwärmen bis sie weich ist und bei Husten auf den Brustkorb auflegen

CISTROSE: in Form von Tee oder in Kombination mit B-Vitaminen, Zink, Vitamin C,... in Form von Kapseln oder als Saft für Kinder

DARMFLORA: Wer immer wieder zu Erkältungen neigt, sollte seine Darmflora stärken: Sauerkraut zum Beispiel enthält Lactobacillen, die die Abwehrkräfte stärken. Oder man macht eine Kur mit gut dosierten probiotischen Produkten aus der Apotheke.

ESSIGPATSCHERL (Nicht bei kalten Händen und Füßen anwenden!)

FUSSBAD mit Meersalz und ätherischen Ölen wie Thymian, Latschenkiefer, Cajeput

GURGELN mit Salbei, Emser Salz, Blutwurz ...

HALSWICKEL mit Zitrone

INHALIEREN mit Heublumen oder mit qualitativ hochwertigen ätherischen Ölen wie Thymian, Latschenkiefer, Cajeput oder Emser Salz

JAUSNEN: ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung

KAPLAND-PELARGONIE (Kaloba): schleimlösendes Hustenmittel für die ganze Familie

LUFT und Schleimhäute befeuchten: feuchte Tücher im Schlafraum aufhängen/Luftbefeuchter aufstellen, da trockene, warme Heizungsluft die Schleimhäute austrocknet

MELISSE: Hilfe bei Fieberblasen

NASENDUSCHE: Nasenspülungen befreien sanft die oberen Atemwege.

OMAS HÜHNERSUPPE gibt uns wieder Kraft.

PAPRIKA UND FRISCHE PETERSILIE enthalten viel Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe.

QUARK-/TOPFENWICKEL: kühlend, abschwellend, schmerzlindernd und entzündungshemmend, z.B. bei Halsschmerzen

RAUCHEN einschränken, um weitere Reizung der Schleimhäute zu vermeiden

SCHÜSSLER SALZE: Nr. 3, 4, 8, 9, 10, alternativ Zell Immuferin. Unsere Schüssler Salz Spezialistin Lucia Resch berät euch sehr gerne, welche Schüssler Salze in eurem Fall die richtigen sind.

TEE TRINKEN: um den hartnäckigen Schleim zu lösen Mischungen mit Anis, Thymian, Königskerze sowie den Hustenreiz zu stillen Eibischwurzel oder Isländisches Moos, Lindenblütentee/Holunderblütentee zum „G’sundschwitzen“

ÜBERTRAGUNG der Viren vermeiden: öfters Hände waschen sowie Händeschütteln in der Erkältungszeit vermeiden

VITAMIN C UND ZINK machen es einem Virenangriff gleich viel schwerer.

WÄRMEFLASCHE mit ins Bett nehmen

XUND schlafen

YOGA oder Thai Chi zum Entspannen

ZWIEBELPÄCKCHEN: bei Husten, Ohrenschmerzen (Ohrkompressen für diese Anwendung bekommt ihr bei uns in der Apotheke)

Bei Fragen und für individuelle Beratung stehen wir euch gerne jederzeit in der Apotheke zur Verfügung.

Sollten gesundheitliche Beschwerden länger andauern, müssen diese unbedingt mit dem Arzt/der Ärztin abgeklärt werden!

Ich wünsche euch eine erkältungsfreie Herbstzeit!

Mag. Pharm. Birgit Bitzinger



Bachblüten

– die kleinen Helfer für die Seele

Dr. Edward Bach wurde 1886 in England geboren und absolvierte sein Medizinstudium im Jahre 1912. Nach einigen Jahren Arbeit in Krankenhäusern und in seiner privaten Praxis empfand er, wie auch Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, dass nicht nur die Krankheit, sondern auch der Patient behandelt werden soll. Da Bach sehr naturverbunden war, suchte er dort nach einer Lösung für verschiedenste Probleme für Seele und Geist.

Er kam zu dem Entschluss, dass Menschen und deren Seelen in 7 Kategorien eingeteilt werden können. Diese sind: furchtsam und ängstlich; verunsichert, verzweifelt; interessenlos gegenüber ihrer Umgebung; einsam; überempfindlich; mutlos oder verzweifelt; und übermäßig engagiert für andere. In Büchern unterteilt man die Kategorien meist wie folgt: Angst, Unsicherheit, Einsamkeit, Überempfindlichkeit, Mutlosigkeit und Sorge um andere.

Es gibt insgesamt 38 verschiedenen Bach-Blüten. Die Essenzen bestehen aus Blüten, Bäumen und Wasser. Jede der einzelnen Essenzen zielt auf einen anderen geistigen oder seelischen Zustand. Bach-Blüten heilen keine Krankheiten, können aber eine seelische Harmonie herstellen. Die Blüten können einzeln genommen werden oder zu einer Mischung angefertigt werden.

Rescue Tropfen/ Notfalltropfen

Die berühmteste und gängigste Mischung der Bachblüten sind die Rescue Tropfen. Diese können zum Beispiel bei Prüfungsangst, bei allen Unfällen und schockierenden Erlebnissen, vor oder nach belastenden Gesprächen und bei Ängsten vor z.B. Angst vorm Arztbesuch, Flugangst und vielem mehr angewendet werden. Diese besondere Mischung ent-

hält Star of Bethlehem, Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum und Clematis und sollte in keiner Hausapotheke fehlen.

Bachblüten können in Tropfenform, als Globuli oder als Salbe angewendet werden. Es gibt sie als Urtinktur (Stockbottles), diese kann man direkt in ein Wasserglas geben und trinken. Falls eine längere Einnahme geplant ist, können eine oder mehrere Blütenessenzen in einem Fläschchen gemischt werden, diese kann der Patient direkt einnehmen (mit Pipette einige Tropfen auf Zunge).

Vorteile der Bachblüten-Therapie

- Sie ist unkompliziert und lässt sich mit fast jeder Therapie kombinieren.
- Sie hat keine Nebenwirkungen und es entsteht kein Gewöhnungseffekt.
- Eine Überdosierung ist nicht möglich.
- Die Kosten sind sehr gering.

Sollte ich Ihr Interesse dazu nun geweckt haben, freue ich mich über ein persönliches Beratungsgespräch mit Ihnen.

Bis dahin, viel Gesundheit,
Eure Barbara



Mitarbeiter im Portrait



Ich freue mich sehr, dass ich mich heute vorstellen darf! Mein Name ist **Barbara Lang** und ich bin 32 Jahre alt. Meine Lehre als Pharmazeutisch-Kaufmännische Assistentin habe ich 2005 in Salzburg abgeschlossen.

Weil ich neugierig auf die Welt war, ging ich gleich im Anschluss nach Johannesburg, Südafrika, um dort 1 Jahr als Au-pair zu arbeiten.

Im Sommer 2007 begann ich in der Apotheke zum Heiligen Josef zu arbeiten. Meine Arbeit gefiel mir sehr gut, jedoch erteilte mich der Ruf der Ferne ein zweites Mal und ich ging wieder ins Ausland, um dort weitere Erfahrungen zu sammeln. Dieses mal verbrachte ich 1 Jahr in den USA.

Wieder zurück in Österreich nahm ich meine Arbeit in der Kuchler Apotheke mit Freude wieder auf.

Ich bin ein sehr wissbegieriger und weltoffener Mensch und meine Aufenthalte im Ausland haben mich sehr geprägt. Besonders wichtig ist es mir, anderen zu helfen und mich immer wieder fortzubilden.

Ehrenamtlich arbeite ich beim Roten Kreuz Golling als Sanitäterin, helfe zwei Kindern aus einer syrischen Familie, Deutsch zu lernen und bin leidenschaftlich gerne Godi (Tante).

2014 habe ich das Studium „Anglistik-Amerikanistik“ an der Universität Salzburg begonnen und arbeitete deswegen nur Teilzeit. Da ich in den nächsten Monaten damit fertig werde, kann man mich jetzt wieder öfters in der Apotheke antreffen.

Ich freue mich auf euren Besuch und verbleibe mit freundlichen Grüßen

Eure Barbara

Die Reise des Rezepts



Eva

Wenn ihr ein Rezept in der Apotheke einlöst, wird es durch die PKA/Pharmazeutin am PC erfasst und gespeichert. Alle Rezepte werden im Hintergrund nochmals durch Scannen des Rezepts im Rezeptabrechnungsprogramm genauestens kontrolliert. Dabei muss auf einiges geachtet werden, z.B.: korrekte Abgabe des verordneten Medikaments, Unterschrift des Arztes, Gültigkeit des Rezepts, richtige Krankenkasse.

Ist eine Verordnung günstiger als die Rezeptgebühr, wird sie automatisch vom System gestrichen und geht nicht an die Krankenkasse weiter. Alle Rezepte werden nach verschiedenen Krankenkassen geteilt.

Im Abrechnungsprogramm werden sie automatisch durchnummeriert und die kontrollierten Rezepte werden dann händisch der Reihe nach aufgestapelt und abgelegt. Immer am Anfang des Monats erfolgt dann die Rezeptabrechnung vom vergangenen Monat. Dabei werden alle Rezeptstapel mit sogenannten Rezeptschleifen eingeschleift. Diese werden dann per Post an die Pharmazeutische Gehaltskasse gesendet. Die Rezeptschleifen dienen zur Identifizierung der Apotheke und der jeweiligen Krankenkasse. Über das EDV-System muss auch ein Rezeptabschluss getätigt werden und anschließend elektronisch an die Pharmazeutische Gehaltskasse gesendet werden. Dies dient dann auch zum Vergleich von EDV Daten und Rezepten. Von der Gehaltskasse gehen die Rezepte dann an die einzelnen Krankenkassen weiter. Durch die einzelnen Krankenkassen werden die Kosten des gekauften Medikamentes, die über der Rezeptgebühr liegen, an die Apotheke beglichen.

Das war eine kurze Beschreibung vom Weg des Rezepts vom Kunden bis zur Krankenkasse. Ich hoffe, ihr könnt euch dadurch ein bisschen mehr darunter vorstellen.

Eure Eva





Mag. Stephanie Buchegger

Der Herbst, eine gute Zeit, die Prostata- und Blasengesundheit zu stärken!



Unser Produkt-Tipp: unsere hauseigenen „Mann Vital“ Kapseln – mit einer Kapsel täglich

Zwischen 50 und 60 Jahren ist jeder fünfte Mann von einer gutartigen Vergrößerung der Prostata (BPH) betroffen. Früher oder später trifft es die meisten Männer. Bei Männern über 80 Jahren sind es 80%, bei denen eine Vergrößerung der Prostata auftritt.

Das Wachstum der normal walnussgroßen Prostata verläuft meistens ungefährlich und langsam.

Es kann aber auch zu Symptomen kommen, die als ziemlich belastend und einschränkend empfunden werden. Dazu zählen beispielsweise ein häufiger Harndrang, welcher vor allem in der Nacht auftritt, ein schwacher Harnstrahl oder das Gefühl, die Blase nicht richtig entleeren zu können.

Wird zu lange mit der Behandlung gewartet, können meist nur noch Medikamente auf chemischer Basis helfen – häufig mit einhergehenden Nebenwirkungen.

Rechtzeitig behandelt, lassen sich die Symptome einer gutartig vergrößerten Prostata gezielt und dauerhaft lindern. Pflanzliche Arzneimittel sowie Vitamine und Nährstoffe bieten eine gute Behandlungsmöglichkeit. Sie sind nebenwirkungsarm, zeichnen sich durch ihre besonders gute Verträglichkeit aus und eignen sich gut zur Langzeitanwendung.

Kürbiskerne, Brennnesselwurzel- und Sägepalmenextrakt: tragen zur Prostata-gesundheit bei

Zink: unterstützt die Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut

Selen: fördert die Spermabildung

Vitamin B6: reguliert die Hormontätigkeit

Vitamin C und D3: unterstützen die Hemmung der Fortschreitung einer Prostatavergrößerung

Omega 3 Fettsäuren: liefern entzündungshemmende Eigenschaften

Nicht zu vergessen ist eine gesunde Lebensweise. Reduzierung von Übergewicht, Rauchstopp und regelmäßige körperliche Bewegung verringern das Risiko an einer benignen Prostatahyperplasie zu erkranken und lindern die Symptome.

Ich wünsche einen guten und gesunden Start in den Herbst und verbleibe mit lieben Grüßen,

Mag. Stephanie Buchegger



Nagel- PILZ

Beim Nagelpilz – auch Onychomykose genannt – handelt es sich um eine häufig vorkommende Pilzinfektion der Finger- oder Fußnägel, die sich durch Verformungen und Verfärbungen an den Finger- oder Fußnägeln äußert.

Unbehandelt kann ein Nagelpilz zur kompletten Zerstörung der Nägel führen.

Quellen für eine Infektion sind meist Schwimmbäder also feuchtwarmes Milieu, Duschen in Sportanlagen, Umkleidekabinen oder andere öffentliche Einrichtungen.

Eine Pilzinfektion betrifft zunächst meist nur einen einzelnen Nagel. Hat ein Kontakt mit dem Pilz stattgefunden, wird das Wachstum durch verschiedene Faktoren gefördert:

- wenig atmungsaktives Schuhwerk, enge Schuhe, die Druckstellen als Angriffsfläche für Nagelpilze hinterlassen
- Durchblutungsstörungen (Diabetes mellitus)
- Entzündungen der Haut (z.B. Ekzeme) Autoimmunkrankheiten
- Verletzungen im Rahmen von Fußpflegebehandlungen

Bei einem Befall mit Nagelpilz gilt wie bei jeder Pilzinfektion: Es ist nichts Dramatisches, aber es muss gründlich behandelt werden.

Anstatt mit Hausmitteln herumzuxperimentieren, sollten Sie möglichst frühzeitig zur Apotheke gehen.

Denn wenn Sie sich als Betroffener auf Hausmittel einlassen, gibt es zwei Risikofaktoren:

Sie verlieren Zeit und verzögern somit den Behandlungsbeginn mit wirksamen Medikamenten aber auch das Auftragen von hochprozentiger Essig essenz oder beißendem Knoblauch ist im Generellen nicht zu empfehlen.

Wichtig ist, dass das Mittel die Pilze und auch deren Sporen wirksam bekämpft. Moderne Wirkstoffe wie zum Beispiel Bifonazol haben im Gegensatz zu den angeblichen Nagelpilz-Hausmitteln tatsächlich

eine nachgewiesene stark antimykotische Wirkung und drängen den Pilz innerhalb weniger Wochen vollständig zurück. Es bieten sich hier verschiedene Präparate an.

Sollten bei Ihnen mehr als drei Nägel gleichzeitig oder mehr als zwei Drittel der Nagelfläche vom Nagelpilz befallen sein, so empfiehlt es sich, dass Sie zeitnah einen Arzt aufsuchen.

Eure Vanessa



Vanessa



Maria

Ernährungstipps für Schwangerschaft und Stillzeit



Du erwartest ein Kind oder bist bereits in der Stillzeit? Eine ausgewogene Kost ist jetzt wichtig, um Mutter und Kind mit ausreichend Energie und wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Trinke hauptsächlich Wasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Am Speiseplan sollten vor allem Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte stehen, genauso wie fettarme Milchprodukte, Fisch, mageres Fleisch und Eier. Auch hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse und Samen sollten regelmäßig zugeführt werden.

Erhöhter Energiebedarf

Für das Wachstum des Kindes und die Bildung von neuem Körpergewebe wird während der Schwangerschaft zusätzlich Energie benötigt. Es ist jedoch nicht notwendig, doppelte Kalorienmengen aufzunehmen, nach dem Motto: „Jetzt esse ich für zwei.“

Erst ab der 13. Schwangerschaftswoche steigt der Kalorienbedarf um 250 kcal/Tag. Eine erneute Steigerung erfolgt ab der 28. Woche um weitere 250 kcal/Tag auf.

Erhöhter Nährstoffbedarf

Mehr noch als der Energiebedarf erhöht sich der Nährstoffbedarf während der Schwangerschaft. Es sollte auf eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen, Magnesium, Eisen und Jod geachtet werden. Eine ausgewogene Ernährung deckt den Bedarf zum Teil gut ab, manchmal muss man aber trotzdem mit entsprechenden Nährstoffsupplementen ergän-

zen, um einen Mangel von Mutter und Kind vorzubeugen.

Bei Fragen dazu, stehen wir gerne jederzeit an der Tara zur Verfügung!

Was Schwangere meiden sollten

Einige Lebensmittel sollten während der Schwangerschaft nicht gegessen werden. Dazu zählen insbesondere:

- Nicht gekochte, nicht pasteurisierte Milch und Milchprodukte, ansonsten vorher abkochen
- Weichkäse und geschmierter Käse (z.B. Brie, Camembert, Blauschimmelkäse)
- Rohes und nicht ganz durchgebratenes Fleisch
- Rohes und halbroher Fisch, rohe Meeresfrüchte (z.B. Sushi, Maki, Austern, Kaviar) und geräucherter/fermentierter und gebeizter Fisch (z.B. Graved Lachs, Räucherlachs)
- Speisen, die rohe, halbrohe oder weichgekochte Eier enthalten (z.B. Tiramisu, Mayonnaise, Mousse au chocolat, weiches Frühstücksei).
- Im 1. SS-Drittel: Leber

Bei Alkohol gilt das Prinzip: am besten gar nicht, es wird auch von kleinen Mengen dringend abgeraten. Außerdem sollte Koffein nur in Maßen konsumiert werden. Um lebensmittelbedingte Infektionen zu vermeiden, empfiehlt es sich auf eine richtige Lagerung und Zubereitung der Lebensmittel sowie auf besondere Hygiene in der Küche zu achten.

Stillzeit

Der Nährstoffbedarf ist in der Stillzeit höher als in jedem anderen Lebensabschnitt einer Frau. Um ein gesundes Wachstum des Neugeborenen zu fördern, muss die Muttermilch zahlreiche Proteine, Mikronährstoffe und Energie liefern. Darüber hinaus sollte die Mutter durch eine ausgewogene Ernährung auch ihre eigene Gesundheit erhalten. Der Bedarf an den meisten Vitaminen und Mikronährstoffen ist jetzt sogar um 50 – 100% höher als in der Schwangerschaft.

Obwohl das Stillen etwa 750 kcal pro Tag verbraucht, sollten Frauen nur etwa 500 kcal pro Tag zusätzlich verzehren. Dies erlaubt das Verbrennen von Fettdepots, die in der Schwangerschaft angelegt wurden und beschleunigt so die Gewichtsabnahme.

Schöne Herbsttage wünscht Maria




Zum Glück gibt's
Tantum Verde®

**TANTUM
VERDE®**



1
Die
Nr. bei
**Halsschmerz-
Arzneimitteln!***

Für die gesamte Familie - auch für
Schwangere und Kinder geeignet**!



 **4-FACH WIRKUNG**  **ZUCKERFREI**  **KEIN ANTIBIOTIKUM**  **KEIN KORTISON**


ANGELINI

** Für Schwangere nur bei bestimmungsgemäßen Gebrauch und für Kinder - Spray ab 2 Jahren, Lösung ab 5 Jahren und Pastillen ab 6 Jahren geeignet. TV-078-18/1/260618 **ADMAN**
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Benzylaminhydrochlorid * IMS Offtake Q2/2018 01C1 reg. Halsschmerzmittel www.tantumverde.at



Maria

Der Kürbis

ein nicht nur leckeres, sondern auch wertvolles Herbstgemüse

Vor nicht allzu langer Zeit galt der Kürbis als Gemüse armer Leute. Heute kommt er selbst im Haubenrestaurant auf den Teller. Er schmeckt, ist gesund und aus seinen Kernen wird zudem das hochwertige Kürbiskernöl gewonnen. Früher wurde die Pflanze als Tierfutter abgewertet. Dann wurde er lange Zeit lediglich für seine wertvollen und nährstoffreichen Samen geschätzt, aus denen das tiefgrüne Kürbiskernöl gewonnen wird. Erst seit einigen Jahren ist er auch als schmackhaftes Gemüse beliebt.

Aber auch bei traditionellen Anlässen findet der Kürbis Gebrauch. Amerikanische Kinder zum Beispiel höhlen das Gemüse zu Halloween aus und schnitzen verschiedenste Figuren daraus, um diese dann als Laterne zu benutzen.

Pflanzenkunde

Die Familie der Kürbisgewächse ist sehr umfangreich – auch Melonen, Gurken und Zucchini zählen dazu. Neben den vielen zum Verzehr ungeeigneten Zierkürbissen kann man aus einer großen Palette an Speisekürbissen wählen: Die beliebtesten sind Hokkaido-, Butternuss-, Moschus-, Patisson- und Spaghettikürbis..

Das Gemüse kommt in den unterschiedlichsten Formen, Farben und Größen vor: von rund, flach, oval, länglich bis flaschenförmig; weiß, cremefarben, hellgelb bis dunkelorange, hell- bis dunkelgrün, gestreift oder gesprenkelt; tennisballklein bis metergroß. Auch die Farbe des Fruchtfleisches kann von weiß über gelblich, hellgrün bis orange variieren. Saison haben Kürbisse in Österreich von September bis März. Bei richtiger Lagerung können sie bis in das Frühjahr verspeist werden.

Inhaltsstoffe und Wirkung

Mit durchschnittlich 25 kcal/100 g ist der Kürbis ein kalorienarmes Gemüse. Das zahlreiche Vorkommen der Mineralstoffe Kalium und Eisen ist nennenswert. Pflanzen mit orangefarbenem Fruchtfleisch haben einen hohen Gehalt an Carotinoiden (Vorstufe von Vitamin A), - die dem Fruchtfleisch auch die Farbe verleihen. Kürbiskerne und das daraus gewonnene Öl sind durch den hohen Anteil an Vitamin E und essentiellen Fettsäuren besonders wertvoll.

Die Pflanze gilt als harntreibend und magenschonend und findet vor allem bei Prostatabeschwerden Anwendung. Sie bessert Beschwerden, die mit dem Wasserlassen verbunden sind. Prostatavergrößerung wird davon nicht beeinflusst, jedoch wird deren Schwellung reduziert. Mehr dazu könnt ihr in Mag. Stephanie Buchegggers Artikel erfahren. Kürbispräparate sind auch für die Indikationen „Reizblase“ und „Stressinkontinenz“ geeignet. Außerdem zeigen sie keine bis jetzt bekannten Nebenwirkungen auf und können über einen längeren Zeitraum verabreicht werden.

Verwendung und Zubereitung

Da der Kürbis nur einen dezenten Eigengeschmack aufweist, kann er in der Küche vielseitig eingesetzt werden. Je nach Sorte schmeckt er neutral, fein fruchtig, leicht süßlich bis nussig. Als einfache Zubereitung in Form einer Suppe, als Beilage und Abwechslung zu Kartoffeln, aber auch als Hauptgericht (z.B. Gulasch, -Auflauf, -Curry etc.) ist die Pflanze ein Allrounder. Kürbisse können auch zu Süßem oder Mehlspeisen verarbeitet werden (z.B. Kürbisstrudel mit Apfel und Zimt, Kuchen, Marmelade, Kompott etc.). Das Gemüse harmonisiert mit vielen Gewürzen wie z.B. Thymian, Dille, Oregano, Basilikum, Koriander, Ingwer, Curry, aber auch Vanille, Nelken und Zimt. Bei so vielen leckeren Köstlichkeiten ist sicher für jeden etwas dabei.

Viel Spaß also beim Kochen und Essen!

Eure Maria



Gesunde Herbstjause mit Herbstgemüse

Pikantes Kürbisbrot mit Kürbisaufstrich



Katrin



KÜRBISBROT

Zutaten:

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Roggenmehl
- 150 g Weizenbrotmehl
- 100 g fein geriebenen Kürbis
- 30 g Kürbiskerne
- 10 g Salz
- ½ Würfel frische Germ
- 320 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten mit der Küchenmaschine ca. 5 Minuten zu einem mittelfesten Teig verkneten, dann ca. 15 – 20 Minuten rasten lassen. Den Teig nochmals durchkneten und zu einem Brotlaib formen, mit Wasser bestreichen und mit Kürbiskernen verzieren. Den Brotlaib nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen. Währenddessen das Backrohr bei 230 Grad Heißluft vorheizen. Den Brotlaib 10 Minuten bei 230 Grad backen, danach die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und das Brot fertigbacken. Die Gesamtbackzeit beträgt 40 Minuten. Falls das Brot zu dunkel wird, mit Folie zudecken.

KÜRBISAUFSTRICH

Zutaten:

- 25 dag Topfen
- 4 EL Sauerrahm
- 15 dag fein geriebener Kürbis
- 1 kleiner fein geriebener Apfel
- 1 klein geschnittenes Essiggurkerl
- 1 EL fein geriebener Kren
- Salz
- Zitronensaft

Zubereitung:

Topfen und Sauerrahm in einer Schüssel gut verrühren. Nach und nach den fein geriebenen Kürbis, den fein geriebenen Apfel, das klein geschnittene Essiggurkerl und den fein geriebenen Kren unterrühren. Anschließend mit Salz und Zitronensaft, je nach Geschmack, würzen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!
Eure Katrin

10. SALZBURGER FRAUENLAUF

... wir waren mit dabei

Am 1. Juli hieß es für uns wieder „Laufschuhe an und los“

Bei ziemlich warmen Temperaturen starteten Steffi, Doris, Maria, Vanessa und Lucia beim Frauenlauf im Volksgarten. Unter den fast 1000 Starterinnen des 5 km Bewerbes haben wir uns wacker geschlagen. Wir waren alle unter den ersten 90 Finisherinnen im Ziel und das in sehr guten Zeiten. Alle liefen flott

und blieben unter 30 min. Lucia überquerte sogar als 2. Dame die Ziellinie und stand somit am Siegertreppchen.

Zufrieden und hungrig ließen wir uns das Mittagessen danach schmecken!

Als nächstes steht dann der Frauenlauf am Mattsee auf unserem Plan.

Bis dahin, KEEP ON RUNNING



Christine

BASTLE einen bunten, lustigen Drachen

Du brauchst dazu:

buntes Papier und Krepppapier, Filzstifte, Spagat ca. 1m, Schere, Kleber

Beschreibung:

Schneide aus dem buntem Papier die Form eines Drachen aus. Die Augen auf weißes Papier aufmalen und ausschneiden, für die Nase, einen Kreis aus buntem Papier ausschneiden und alles auf den Drachen kleben. Mal ihm mit dem Filzstift einen lustigen Mund. Schneide aus Krepppapier 4 kleine Quadrate aus, mache eine Masche und binde sie mit den Spagat fest, wiederhole das noch 3-mal. Zum Schluss brauchst du nur mehr den Spagat mit den Maschen am Ende des Drachen befestigen und fertig ist dein lustiger Drache.

**Ich wünsch dir viel Spaß
beim Nachmachen
Eure Christine**



Achtung stachelig

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und die Natur beginnt sich in eine bunte Landschaft zu verwandeln.

Was gefällt dir an dieser Jahreszeit ganz besonders? Das bunte Laub, die angenehmen Temperaturen oder vielleicht, dass man endlich wieder mit Kastanien basteln kann?

Uns in der Apotheke gefällt es, dass die Kastanien endlich vom Baum fallen, ohne daran rütteln zu müssen. Darum haben wir uns wieder ein spezielles Gewinnspiel für dich ausgedacht.

BASTLE UNS ETWAS KREATIVES MIT KASTANIEN!

Egal ob Kastanienmännchen, Tiere oder eine andere Deko!

Wir freuen uns auf dein Kunstwerk!
Der Gewinner kann sich auf eine Überraschung freuen.

Teilnahmeberechtigt sind Kinder zwischen 3 und 10 Jahren. Das Gewinnspiel ist gültig von 1. September 2018 bis 30. November 2018.

Die Deko muss in Gegenwart eines Erziehungsberechtigten bei uns abgegeben werden.



Gewinnerin des letzten Malwettbewerbs:
Klara Ramsauer



Wir bekamen Besuch ...

Anfang Juni besuchten uns die Vorschulkinder des Kindergartens Burgfried. Wir machten mit ihnen einen Rundgang durch die Apotheke. Sie mischten auch ihre eigene Körpercreme und jeder durfte davon einen Tiegel mitnehmen.

Es hat allen viel Spaß gemacht.



Apotheke

zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger

Öffnungszeiten
SA Mo-Fr
8.00 - 12.30 Uhr
15.00 - 18.30 Uhr
8.00 - 12.00 Uhr

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