

AUSGABE 07 | WINTER 2018/2019

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:

1	2	4	8	7	5	3	6	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



Apotheke
zum Heiligen Josef KG

Einfach die Fragen mit Hilfe der Artikel in der Zeitung beantworten. Die Buchstaben der grünen Felder eintragen und den Gewinnabschnitt mit dem richtigen Lösungswort in der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl abgeben. Dieser Gewinncoupon wird von 1. Dezember 2018 bis 28. Februar 2019 angenommen. Die Ziehung findet Anfang März 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.

Vor- und Nachname

Adresse

PLZ und Ort

Telefonnummer

Ort, Datum, Unterschrift

G'SUND
in Kuchl

Gewinnspiel

Gewinn:
**JAHRES-
VORRAT
MAGNOFIT
ULTRA**

1. Womit überraschten wir die Tafelklassler? Mit einer süßen ...?
2. Welcher Baum ist gegen Erkältungen gewachsen?
3. Cellulite betrifft fast ausschließlich nur ...
4. Welches Kraut besitzt eine milde antidepressive Wirkung?
5. Nicht nur Vitamin C und Zink stärken das Immunsystem, sondern auch...?
6. Welches ist das größte Stoffwechselorgan des Körpers?
7. Abschwellende Nasensprays sollten nur verwendet werden
8. Welches Schüssler Salz ist für die Wärmeregulation zuständig? Chloratum.
9. Woher stammt Matilda ursprünglich?

1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										

Herzliche
Gratulation!

Adelheid
Schranz
ist die Gewinnerin
unseres letzten
Rätsels



WINTER- FREUDEN



Mag. Birgit Bitzinger

Alles ist wunderschön beleuchtet, viele Lichterketten schmücken die Häuser und Straßen. Der Duft von Maroni, Punsch und Bratapfel liegt überall in der Luft.

Neue Weihnachtskeks-Rezepte ausprobieren. Endlich die neue Winterjacke ausführen. Eislaufen am zugefrorenen See. Mit den Kindern den schönsten Schneemann bauen und Schlitten fahren.

... Wenn der Schnee alles bedeckt und die Natur ruht...

Um sich für die kalte Jahreszeit zu stärken, ist es besonders jetzt wichtig, gekochtes, saisonales Gemüse zu verzehren. **Wintergemüse** wie Kohl, Rot- und Weißkraut, Karfiol, Pastinaken, Sellerie, Feldsalat, Chicorée, rote Rüben,... erweisen sich als richtige Vitaminbomben, dazu sind sie auch reich an Ballaststoffen und Mineralstoffen! Gewürze wie Nelken, Zimt, Chili und Ingwer wärmen unseren Körper sehr gut. Ebenso zählen dunkle Fleischsorten wie Rind, Lamm oder Ente zu den wärmenden Lebensmitteln. Und nicht vergessen: „Omas Hühnersuppe“! Sie gibt uns wieder Kraft.

Trotz der kalten Temperaturen ist es wichtig, sich **jeden Tag 30 Minuten an der frischen Luft zu bewegen**, egal ob Eislaufen, Schneeschuh-Wandern, Rodeln oder einfach spazieren gehen. Mit der richtigen Kleidung ist man vor einer ungewollten Erkältung geschützt. Auch im Winter gehören unsere Wohnräume täglich morgens und abends vor dem Schlafengehen ge-

lüftet, um verbrauchte Luft rauszulassen, frischen Sauerstoff für unser Gehirn zu bekommen und damit wir besser ein- und durchschlafen können.

Nicht nur Vitamin C und Zink stärken unser Immunsystem, sondern auch die **Vitalpilze Reishi und Shiitake** sagen Schnupfen und Co. den Kampf an. Genauer dazu informiert euch unsere Maria in ihrem Beitrag.

Um den Winterblues zu vermeiden, kann man viel Spaß und Freude bei einem **Spieleabend** mit Freunden oder Familie haben. Ob „Mensch ärgere dich nicht“ oder „Die Siedler von Cartan“ – hier vergehen trübe Winterabende wie im Flug. Oder man liest sich Wintergeschichten und schöne Wintergedichte vor und genießt Punsch und Bratapfel dabei. Sich mal im trauten Heim zum gemeinsamen Musizieren zusammensetzen. Oder wie wäre es mit einem Tanzabend? Das macht richtig Spaß!

In der ganzen weihnachtlichen Hektik, die sich durch Besorgung von Geschenken, Organisieren von Rezeptideen für das Weihnachtsmenü und Stress in der Arbeit ergibt, sollte man nicht vergessen, sich genügend Zeit zum **Rasten/Entspannen** zu nehmen, um neue Energie zu tanken und sich an dem ursprünglichen Sinn von Weihnachten zu erfreuen.

Tipp: Zwischendurch einen Tag mit **Basensuppe** (geschälte gewürfelte Kartoffeln, etwas Salz, Suppenkräuter und Wasser) einlegen, sie bringt bei all den deftigen Schlemmereien und Weihnachtskeksen unseren Körper wieder ins Gleichgewicht und man vermeidet die Zunahme an überflüssigen Kilos.

In diesem Sinne wünschen wir euch allen eine zauberhafte Adventszeit und ein Frohes Weihnachtsfest mit Kreise eurer Lieben, sowie Gesundheit, Glück und Zufriedenheit für das neue Jahr!

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



AKTUELLES

Businessrun Salzburg

Zwei unserer Mitarbeiter wurden eingeladen, am 13. September eine Partnerfirma beim Businessrun in der Salzburger Altstadt zu unterstützen.

Über dieses Angebot freuten sich besonders Maria und Lucia, die sofort zusagten und schon gespannt auf die Strecke waren. Maria lief über die 5,9 km Runde in der Altstadt ein flottes Rennen und war somit die schnellste Teilnehmerin des Teams „Pharma Flitzer“. Lucia startete über den ziemlich stufenlastigen Q-Trail mit 11 km



und 300 Höhenmeter und durfte das gleichnamige Team tatkräftig unterstützen. War mal etwas Neues.

Frauenlauf Mattsee



Immer am Laufenden bleiben ... das ist auch unser Motto. Daher machte sich eine kleine Gruppe der Apothekenbelegschaft auf den Weg und startete sowie im Vorjahr beim Frauenlauf in Mattsee. Matilda, Maria und Lucia traten voll motiviert am 22. September über die 5 km Laufstrecke zwischen Mattsee und Obertrumersee an. Lucia lief fast 30 Sekunden schneller als im Vorjahr, musste sich allerdings der Streckenrekordhalterin geschlagen geben und konnte sich über den 2. Gesamtrang freuen (1. Platz in ihrer Altersklasse). Für Matilda lief das Rennen auch sehr gut. Bei unserer Maria verlief es leider nicht nach ihren Vorstellungen. Alles in Allem war es ein schöner Nachmittagsausflug nach Mattsee. Und nächstes Jahr kommt bestimmt.



Schulanfang in der Apotheke

Auch wir feierten den Schulstart und die Tafelklassler profitierten davon. Alle Schulanfänger, die an ihrem ersten Schultag unsere Apotheke besuchten, wurden mit einer süßen Schultüte von uns überrascht.



CAJEPUT

... gegen Erkältung ist ein Baum gewachsen

Ätherisches Cajeputöl wird durch Wasserdampfdestillation der Blätter und Zweige des Cajeputbaums (stammend aus Indien, Malaysia und Nordaustralien) gewonnen. Der Geruch erinnert an Eukalyptus. Für Kinder ist es auch sehr gut verträglich. Generell hat dieses „Alleskönner-Öl“ ein breites Band an Wirkungen: **antibakteriell** (z.B. zur Raumluftdesinfektion in der Erkältungszeit), **schleimlösend**, **hustenreizlindernd**, **antiviral**, **kühlend**, **schmerzlösend**, **entzündungshemmend**. Es kann auch als Energy-Kick zur Konzentrationsförderung angewendet werden, zum Beispiel mit einem Aromavernebler oder Duftstein. Da bekommt man wieder einen klaren Kopf. Für **ängstliche Kinder** ist Cajeput auch eine gute Alternative zu klassischen Arzneimitteln – dafür einfach 2-3 Tropfen auf ein feuchtes Tuch geben und im Raum auflegen. Aufgrund der bindegewebsstärkenden Wirkung kann man 2 Tropfen des Öls **bei Cellulite** zur täglichen Körperpflege (z.B. Bodylotion) dazugeben. Durch die **durchblutungs-**

fördernde Wirkung ist es auch ideal bei **Muskel- und Gelenksschmerzen sowie Sportverletzungen**. Dabei wird es als Einreibung verwendet. Unsere Empfehlung: Schmerzöl. Bei **Hautpilzen** kann es durch die **pilzhemmenden Eigenschaften** hilfreich sein. Bei **Zahn- und Ohrenschmerzen** hat die analgetische Wirkung Linderung gezeigt. Bei **Blasenentzündung** kann man 3 Tropfen Cajeputöl mit

ein bisschen Milch vermischen und anschließend in ein warmes Vollbad geben, ca 15 min darin baden. Dies wirkt antibakteriell auf die Harnwege. Atmet tief durch und lasst euch den Tag nicht durch die Erkältung vermiesen!

Eure Eva



Eva



Louis
Widmer
SWISS  DERMATOLOGICA


Hoch konzentrierte, wertvolle Wirkstoffe pflegen, schützen und befeuchten die Haut. Die Remederm Präparate sind hypoallergen, optimal verträglich und eignen sich auch hervorragend für Babys und Kinder. Auch ohne Parfum in Ihrer Apotheke erhältlich.

MADE IN SWITZERLAND.

Remederm. Intensivpflege
für sehr trockene Haut.
SCHÜTZT UND BEFEUCHTET WIRKUNGSVOLL

Cellulite

– Orangenhaut



Theresa

Wir Frauen kennen fast alle das Problem, die sogenannte „Orangenhaut“, Cellulite. Etwa 80% aller Frauen sind davon betroffen und gerade in der Sommerzeit nervt diese uns am meisten. Da trifft sich jetzt der Winter gut, um sich auf die nächste Badesaison vorzubereiten.

Dass die Cellulite gemeinerweise fast ausschließlich Frauen betrifft, liegt am speziellen Aufbau ihrer Haut und deren Reaktion auf die weiblichen Hormone. Die Lederhaut der Frauen ist viel weniger elastisch, als jene der Männer. In ihrer Unterhaut finden sich vermehrt Fettzellen. Kollagenfasern, die dort für Reißfestigkeit sorgen, lagern sich bei der Frau parallel nebeneinander, während sie beim Mann netzartig ineinander verwoben sind. Dadurch können sich Fettzellen, wenn sie wachsen, zwischen den Kollagenfasern hindurchzwängen und werden an der Oberfläche sichtbar. So entsteht die noppige Struktur an den betroffenen Flächen.

Um die Cellulite zu bekämpfen, brauchen wir nicht nur eine gute Creme. Wichtig ist natürlich ein gesunder Lebensstil, sowie eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Auch auf den Wasserhaushalt ist mit der Zufuhr verschiedener Tees und ausreichend Wasser zu achten. Ebenso ist regelmäßiger Sport ein wichtiger Faktor, um die „Orangenhaut“ zu bekämpfen. Rad fahren, Walken, Wandern und schnelles Gehen dienen der Stärkung der Oberschenkelmuskulatur. Es gibt auch verschiedene natürliche Wirkstoffe, die unterstützend wirken wie z.B. Zimt, Nelken, Kaffee, Zinnkraut. Diese kann man sich regelmäßig wie eine Maske auf die betroffenen Stellen auftragen und mit einem feucht-warmen Handtuch oder Wickel einwirken lassen.

Wir beraten euch gerne zu diesem Thema in unserer Apotheke.

Eure Theresa





Lucia

ENDLICH WIEDER EINE

Aber was mache ich, wenn ich

Nase zu und man bekomm kaum Luft...das kennt jeder.

Meist geht man in diesem Fall in die Apotheke und besorgt sich ein abschwellendes Nasenspray, das rasch Linderung bringt.

Wir in der Apotheke empfehlen das Spray in der Regel bis zu dreimal am Tag und nicht länger als eine Woche anzuwenden. Oft kommt als Antwort „Jaja, das weiß ich. Aber ich nehme den immer, es geht nicht mehr ohne.“

Und das ist das Problem!

Wie funktionieren abschwellende Nasensprays?

Schnupfen bzw. Erkrankungen der oberen Atemwege äußern sich zunächst mit einer erhöhten Produktion des Nasensekretes. Die Nase läuft und die Atmung wird durch das Anschwellen der Nasenschleimhäute erschwert. Gerade in der Nacht, wenn man schlafen

möchte, ist dies ein großes Problem. Auch beim Essen hat man das Gefühl man erstickt, wenn man zeitgleich kauen und atmen soll und dabei die Nasenatmung nicht funktioniert.

Klar, dass man in diesen Situationen zu einem befreienden Nasenspray greift. Diese beinhalten meist Oxymetazolin oder Xylometazolin als Wirkstoff und bewirken ein Zusammenziehen der Blutgefäße in der Nasenschleimhaut. Das Gewebe in der Nase schwillt ab und man bekommt wieder besser Luft.

Hört sich super an, funktioniert auch gut, aber bitte nur kurzzeitig anwenden!

Durch zu lange oder regelmäßige Verwendung solcher Mittel kann ein Gewöhnungseffekt auftreten. Die Wirkung der Sprays hält in der Regel zwischen 6 und 8 h an. Wenn der Effekt dann nachlässt bzw. der Körper sich an den Wirkstoff gewöhnt, bewirkt dieser allerdings eine Durchblutungsförderung mit einer erneuten Anschwellung des Gewebes. Diese Anschwellung der Nasenschleimhäute wird von einem oft als stärker empfunden und man greift darum immer öfters zum befrei-

enden Spray. Hier beginnt der Teufelskreis. Wenn man dann in dieses Suchtverhalten fällt, kann es in weiterer Folge die Nasenschleimhaut irreparabel schädigen.

Chronischer Schnupfen, Nasenbluten und eine ausgetrocknete Nasenschleimhaut können ein Anzeichen für angegriffene Nasenschleimhäute darstellen.

In weiterer Folge kann es zu schwerwiegenden Schädigungen (der Schleimhäute) bis hin zum Geruchsverlust kommen. Die Lebensqualität wird hierbei auch eingeschränkt, da das „freie“ Atmen für den Betroffenen nicht mehr ohne Nasenspray möglich ist. Es kann hierbei zum Erstickungsgefühl kommen. Daher bitte rechtzeitig einen Arzt aufsuchen!

Für Personen, die schon ein solches Suchtverhalten aufzeigen, ist der Zug noch nicht endgültig abgefahren. Es ist zwar nicht einfach, aber möglich, einen Weg aus der Sucht zu finden.

Je nach Schweregrad der Sucht kann der Entzug mehrere Tage bis zu einigen Wochen andauern.

Es gibt einige Schritte, mit denen man langsam davon wegkommen kann. z.B. Schrittweise die Dosis reduzieren, den Wirkstoff mit Kochsalzlösung verdünnen, zu Beginn nur ein Nasenloch auf Entzug setzen oder auf alternative Nasensprays umsteigen.



FREIE NASE...

das nicht mehr ohne Nasenspray schaffe?

Hierbei ist es wichtig, dies unter Beaufsichtigung eines Arztes durch zu führen.

UNSER TIPP:

- + Als Alternative zum abschwellenden Nasenspray werden gerne Nasenspülungen oder Nasensprays mit Emersalz verwendet.
- + Inhalationen und Bäder mit diversen ätherischen Ölen können rasch Erleichterung schaffen
- + Es gibt diverse pflanzliche Produkte zum Einnehmen, die den Schleim der oberen Atemwege verflüssigen und somit die verstopfte Nase frei machen
- + Meersalzprodukte können auch Abhilfe schaffen – in Verbindung mit Dexpantenol und Hyaluronsäure, speziell für die ausgetrocknete Nasenschleimhaut.
- + Auch homöopathisch kann man sich mit diversen Globulis und Sprays den Schnupfen vom Leib halten.
- + Die Nasenschleimhaut schwillt vermehrt im Sitzen und Liegen an. Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft kann oft schon Abhilfe schaffen.



Fazit:

Bei akutem Schnupfen kann man durchaus zum abschwellenden Nasenspray greifen.

Wie so oft macht die Dosis das Gift. Also wenn der Schnupfen länger andauert oder zusätzliche Beschwerden auftreten, sollte man einen Arzt konsultieren.

Gerne beraten wir euch individuell in der Apotheke zum richtigen Nasenspray für eure Beschwerden

Ich wünsche euch einen schnupfen- und nasensprayfreien Winter!

Eure Lucia



Mitarbeiter im Portrait



Hallo, mein Name ist **Matilda Francesevic**, ich bin 47 Jahre alt und arbeite jetzt schon seit ca. 5 Jahren in der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl. Ich bin zuständig für Sauberkeit und Ordnung. Durch die hohen Hygienevorschriften in der Apotheke ist die tägliche Reinigung und Desinfektion besonders anspruchsvoll. Vor allem die Laborreinigung, wo magistrale Zubereitungen, wie Augentropfen, Kapseln, Cremes,... angefertigt werden, unterliegt hohen Anforderungen. Da ich sehr genau bin und einen großen Wert auf Sauberkeit lege, macht mir diese Arbeit viel Spaß.

Ursprünglich stamme ich aus Kroatien. Nach dem Abschluss einer Landwirtschaftsschule kam ich im Jahr 1992 nach Kuchl. Inzwischen lebe und arbeite ich schon seit 26 Jahren in Kuchl. Ich bin verheiratet und habe drei Kinder im Alter von 11, 15 und 21 Jahren. In meiner Freizeit backe ich sehr gerne süße Leckereien, gehe in der Natur spazieren und besonders gerne lese ich am Abend ein paar Seiten aus einem Buch.

Bis bald,
eure Matilda





Lucia

**Bei Kaminfeuer, auf der Couch ein gutes Buch lesen.
So stellt man sich einen entspannten, angenehmen Abend vor.
Wäre nicht das eine, immer wieder auftretende Problem...**

Kalte Hände und Füße!

EIN ECHTER STIMMUNGSKILLER

Selbst wenn man sich in eine flauschige Decke einkuschelt, kommt es beim Betroffenen vor, dass dessen Hände und Füße einfach nicht warm werden wollen.

Was kann ich dagegen tun?

Hierbei kann man sich mit der Hilfe von Schüssler Salzen warme Hände und Füße beschaffen.

Besonders bewährt haben sich hier die Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 und die Nr. 8 Natrium chloratum D6.

Natrium chloratum ist in unserem Körper hauptsächlich zuständig für den Flüssigkeitshaushalt und die Wärmeregulation. Daher ist es sinnvoll, dem Körper diesen Mineralstoff in Form von Schüssler Salzen zuzuführen, damit er diese Aufgabe weiterhin einwandfrei ausüben kann. Einen Mangel an diesem Mineralstoff erkennt man u. A. daran, dass man kalte Hände und Füße, vermehrtes oder fehlendes Durstgefühl, knackende Gelenke oder Salzunger hat.

Durch verspannte Muskeln (z.B. Nacken, Schulter,...) kann die Durchblutung der Extremitäten beeinträchtigt werden. Aufgrund dieses Problems werden Füße und Hände einfach nicht mehr gut mit Blut versorgt und der Betroffene neigt dazu, kalte Hände und Füße zu haben. In diesem Fall kann man mit dem Mineralstoff Calcium phosphoricum nachhelfen. Dieses Schüssler Salz bewirkt eine Entspannung der willkürlichen Muskulatur und fördert die Durchblutung. Einen Mangel an diesem Mineralstoff erkennt man u.A. an vermehrten Verspannungen, Wadenkrämpfen, Gelüste nach Geräuchertem oder Ketchup.

Fazit: Nach der Einnahme von Calcium phosphoricum, speziell in Kombination mit Natrium chloratum, sollte der Betroffene rasch eine Erwärmung der Extremitäten, speziell der Hände und Füße spüren. Zusätzlich kann man warme Fuß- und Handbäder machen. Gerne auch mit diesen Mineralstoffen.

Ich wünsche euch kuschelig warme Hände und Füße im Winter!

Eure Lucia

Der Winterdepression entfliehen – **LASS DIE SONNE**

Die kalte Jahreszeit mit nur wenigen Sonnenstunden hat wieder begonnen. Dem einen oder anderen werden die langen Nächte und kurzen Tage zum Verhängnis. Stimmungsschwankungen, schlechte Laune, Müdigkeit und Antriebslosigkeit häufen sich und so mancher Tag wird mit Trübsal-Blasen verbracht. Doch welche Maßnahmen kann man treffen, um solchen Umständen vorzubeugen?

HIER EIN PAAR TIPPS:

Johanniskraut-Präparate

Johanniskraut besitzt eine milde antidepressive Wirkung und dient damit auch zur Stimmungsaufhellung. Allerdings muss es hochdosiert eingenommen werden, um wirksam zu sein, also in Form von entsprechend dosierten Fertigarzneimitteln. Jedoch ist bei der Anwendung eines derartigen Produktes Vorsicht geboten, da Johanniskraut Wechselwirkungen mit einigen Medikamenten aufweist. Daher ist die gleichzeitige Verwendung anderer Arzneimittel abzuklären! Ebenso wird von der gemeinsamen Anwendung mit der Anti-Baby-Pille abgeraten, da dadurch die Wirksamkeit des Verhütungsmittels beeinflusst werden kann.

Die Heilpflanze verursacht außerdem eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht. Daher sollten sich besonders hellhäutige Personen bei der Einnahme von Johanniskraut nicht zu lange und nur mit Auftragen eines hohen Sonnenschutzfaktors in der Sonne aufhalten.

Vitamin-D3

Leistungsschwäche, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen können die Folgen eines Vitamin-D-Mangels sein. Gerade im Winter tritt ein solcher häufig auf. Der Grund sind die wenigen Sonnenstunden in der kalten Jahreszeit, da das Vitamin bei einem 20minütigen Aufenthalt in der Sonne pro Tag vom Körper selbst gebildet wird. Zudem ist der Mikronährstoff in Lebensmitteln wie Eiern, Fisch, Innereien und Milchprodukten enthalten.

B-Vitamine

B-Vitamine dienen der Stärkung von Nerven und Psyche und beugen somit Leistungsschwäche, Energielosigkeit und depressiven Verstimmungen vor.

IN DEIN HERZ



Maria

Zink, Selen

wichtige Spurenelemente zur Erhaltung eines gesunden Immunsystems und auch essentiell für eine stabile Psyche.

Ernährung

Kein Weg führt über eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung. Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Fleisch und Fisch sollten auf dem Speiseplan nicht fehlen.

Bewegung, Aufenthalt an der frischen Luft

Ausdauersportarten wie Schwimmen, Laufen und Nordic Walking machen Spaß und stabilisieren die Psyche. Außerdem wird durch den Aufenthalt an der frischen Luft die Abwehr gestärkt.

Ausreichend Schlaf und Entspannung

– um die „Akkus“ aufzuladen und Energie zu tanken. **Eure Maria**

Zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems und einer stabilen Psyche empfehlen wir gerade in der kalten Jahreszeit die Anwendung unserer haus-eigenen **Vitamin-D3 Tropfen**.

Einnahmeempfehlung: 1 Tropfen täglich, am besten mit einem Stück Butterbrot oder etwas Fetthaltigem, damit das fettlösliche Vitamin vom Körper besser aufgenommen werden kann.

Gut gelaunt in die dunkle Jahreszeit.

Natürlicher Phyto-Panmol®-Vitamin B-Komplex.

- Für psychisches Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit.¹
- Für starke Nerven und verringerte Müdigkeit und Erschöpfung.²



Freude am Leben!

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

¹ Vitamin B1, B6, B12 tragen zur normalen psychologischen Funktion bei.

² Vitamin B2, B6, B12 und Niacin tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



ÖKOPHARM
PRO CORPORE SANO

Meine starke Darmwand schützt Immunsystem und Organe

In der Funktion als lebenswichtige Schutzbarriere sorgt eine gesunde und starke Darmwand dafür, dass Schadstoffen, Allergene und Krankheitserreger nicht ungehindert in den Blutkreislauf gelangen. Das kann zu gesundheitlichen Folgen führen.

Tägliche Belastungen können die Schutzfunktion der Darmwand herabsetzen und sie durchlässiger für schädliche Stoffe machen (=Leaky-Gut). Das belastet Darm, Immunsystem und Organe. Mögliche Zusammenhänge bestehen z.B. mit einem Reizdarm, entzündlichen Darmerkrankungen, nicht alkoholische Fettleber, einer erhöhten Anfälligkeit für Allergien, oder häufigen Infekten.

PANACEO MED reguliert die Durchlässigkeit der Darmwand, **schützt** den Darm, Immunsystem und Organe und **lindert** Magen-Darm-Beschwerden als Folge von Leaky-Gut. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Medizinprodukt - bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.
www.panaceo.com

Natur-Medizinprodukt, wissenschaftlich erforscht
100 % reine Natur

MED

reguliert schützt lindert

Bei Magen-Darm-Beschwerden & Co-Faktoren von Leaky-Gut.

PANACEO
WIRKT NATÜRLICH SCHÜTZEND

Gold-standard Studie



Mag. Stephanie
Buchegger

Gesund – Leber

Sind die festlichen Feiertage einmal vorbei, wird es Zeit, unserer Leber wieder Gutes zu tun.

Die Leber (altgriechisch Hepar) ist mit circa 1 500g das größte Stoffwechselorgan des menschlichen Körpers. Sie nimmt alle Stoffe auf, die ihr über das Blut zugeleitet werden und verarbeitet und speichert diese, um sie dann wiederum in die Blutbahn und das Gallenwegsystem abzugeben. Dadurch ist die Leber die größte Drüse des menschlichen Körpers.

Zu viel Fleisch, Fett, Zucker und Alkohol überfordern die Leber und somit auch unseren Leberstoffwechsel! Aber auch chemische Konservierungs- und Zusatzstoffe, Medikamente, Umweltgifte und chronischer Stress belasten unsere Entgiftungszentrale das ganze Jahr über.

Eine Überlastung der Leber zeigt sich weniger durch Schmerzen, sondern vielmehr durch Müdigkeit, Juckreiz, generelle Hautprobleme, erhöhte (schlechte) Leberwerte und Erschöpfung.

Da die Leber über eine besondere Regenerationsfähigkeit verfügt, können akute und chronische Schädigungen von ihr relativ gut bewältigt werden.

Die Leber für ein paar Wochen zu entgiften, kann sich sehr positiv auf die Vitalität und das Wohlbefinden auswirken.

ins neue Jahr entlasten und Energie tanken!

Es bieten sich zahlreiche Möglichkeiten an, die Leber zu entschlacken und ihre Regeneration zu fördern. Entgiftende Präparate wie **Heilerde, Vulkanminerale** oder **Aktivkohle** helfen unserem Körper, Schadstoffe zu binden und auszuscheiden. Wer das Leber-Galle-System auf pflanzliche Weise in Schwung bringen will, sollte zu Heilpflanzen mit hohem Bitterstoffge-

halt wie **Mariendistel, Löwenzahl oder Artischocke** greifen.

Nach der Kräuterlehre der Hildegard von Bingen wirken **Leberwickel** entspannend und entlastend für den gesamten Organismus.

Die dafür verwendeten Kräuter Hirschnesselnkraut, Lavendelblüten, Mariendistelkraut, Schafgarbenkraut, Wermutkraut und Salbeiblätter werden mit Wasser aufgegossen. Ein kleines Handtuch wird in dem Aufguss getränkt und auf die Haut in Höhe der Leber (unter dem rechten Rippenbogen) platziert. Darüber wird ein Wolltuch gelegt, damit die Wärme erhalten bleibt. Der Wickel sollte etwa 30 Minuten lang einwirken.

Als Mahlzeiten eignen sich besonders **gut gekochtes/gedämpftes Gemüse, Suppen und bekömmliche Mahlzeiten**. Vor allem nach dem Abendessen sollten Milchprodukte oder Süßigkeiten vermieden werden. Leichte Speisen sind generell besser verdaulich und helfen, ruhiger zu schlafen.

Kaffee, Nikotin und Alkohol sollten gänzlich durch **frische Luft und Bewegung** ersetzt werden!

Ich wünsche einen gesunden und energiereichen Start in das neue Jahr 2019 und verbleibe mit besten Grüßen!

Ihre Mag. Stephanie Buchegger



Maria

IMMUNSTARK durch den Winter mit VITALPILZEN

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit ist unser Immunsystem wieder stark gefordert und hat einiges an Arbeit zu leisten, um den ein oder anderen Infekt abzuwehren.

Es gibt eine Reihe an Möglichkeiten und Mitteln dafür.

Ein immer größer werdender Trend ist der Immunaufbau mit Hilfe von Vitalpilzen.

Zu den Vitalpilzen oder auch Heilpilzen zählen bestimmte Sorten, die ein breitgefächertes Nährstoffangebot aufweisen, das der menschliche Organismus zur Gesunderhaltung dringend benötigt.

Verschiedene B-Vitamine, Vitamin A, essentielle Aminosäuren sowie die Spurenelemente Zink, Eisen und Selen zählen dazu.

Ein weiteres bedeutendes Merkmal der Vitalpilze sind ihre bioaktiven sekundären Inhaltsstoffe. Die wichtigsten sind die in den Pilzen enthaltenen Polysaccharide.

Durch sie tritt die gewünschte immunmodulierende Wirkung auf und das Abwehrsystem wird aktiviert. Unter anderem kommt es zu einer Anregung der Fresszellen und der Killerzellen des Immunsystems sowie zur Stimulierung der Lymphozyten.

Vor allem der Mandelpilz und der Shiitake finden auf diesem Gebiet ihren Einsatz.

Der Mandelpilz oder auch Brasil-Egerling wurde seit jeher in der chinesischen Medizin erfolgreich bei immunologischen Erkrankungen eingesetzt. Inzwischen wird er auch bei uns immer öfter zur Stärkung des Immunsystems und auch bei der Allergiebehandlung verwendet. Dazu trägt vor allem der hohe Anteil an Polysacchariden und Beta-Glucanen bei.

Der Shiitake oder auch Pasaniapilz gilt auch als „der König der Pilze“, vor allem wegen seiner stark immunmodulierenden Wirkung.

Beide können in Form von Extrakten

oder Pulvern eingenommen werden. Es empfiehlt sich eine einschleichende Gabe. Das heißt, man beginnt mit einer niedrigen Dosierung und erhöht diese nach und nach.

Außerdem eignen sich beide als Speisepilze. Aufgrund des hohen Nährstoffangebots und des niedrigen Kaloriengehalts tragen Pilze durchaus zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung bei.

Also warum nicht mal etwas Neues probieren und die Abwehrkräfte mit Heilpilzen stärken?

Unser
TIPP

Unser
hauseigenes
Produkt
„Vital Aktiv“

**Ein starkes Immunsystem
für den Winter wünscht euch
Maria**



DEKORATION in der Offizin



Katrin

FRÜHLING, SOMMER, HERBST und **WINTER**, unseren Verkaufsraum dekorieren wir immer passend zur Jahreszeit.

Im Frühling legen wir ein besonderes Augenmerk auf die Entschlackung. Nach der Winter-/Weihnachtszeit, in der wir viele Süßigkeiten gegessen und leckeren Punsch getrunken haben, ist es Zeit für den „Frühjahrsputz“, das heißt, man sollte den Körper entschlacken und entgiften. Wir präsentieren im Frühling mit unserer Deko Präparate, die euch dabei helfen werden.



Sommer, Sonne, Meer, was braucht man mehr? Sonnencreme! Im Sommer wird's bei uns in der Apotheke richtig sommerlich, unsere aufblasbaren Tiere verschönern so manchen den Tag und auch unsere Palmen sind wunderschön. Verschiedenste Sonnencremen werden von uns in die Dekoration mit einbezogen, damit immer für jeden etwas dabei ist und jeder gut vor der Sonne geschützt ist.

Für viele geht der Ernst des Lebens wieder an – die Schule! Und man droht krank zu werden, sei es von den Viren, dem Stress oder weil die Temperaturen wieder sinken. Doch niemand will krank werden. Deshalb sollte man genau in dieser Jahreszeit, dem Herbst, sein Immunsystem stärken. Im Herbst findet ihr in unserer schön dekorierten Apotheke Produkte, die euch helfen, das Immunsystem zu stärken.

Im Winter wird es besinnlich. Wir schmücken den Verkaufsraum zur Weihnachtszeit mit Lichterketten, Weihnachtssternen und einem Christbaum. Mit unserem Weihrauch, der in der ganzen Apotheke duftet, verschönern wir euch die Weihnachtszeit. Fertig verpackte Geschenkideen für eure Liebsten, die ihr bei uns kaufen könnt, werden auch noch mit in die Gestaltung einbezogen.

Hinter jeder Dekoration in der Apotheke stecken sehr viele Bemühungen und einiges an Arbeit. Vor ca. zwei Jahren haben wir sogar bei einem Wettbewerb für die schönste Deko in der Apotheke gewonnen. Unser Siegerbild sieht ihr im Hintergrund!

Eure Katrin



Weihnachts- GESCHENKE

**Advent, Advent,
ein Lichtlein brennt.
Erst eins, dann zwei, dann
drei, dann vier, dann steht
das Christkind vor der Tür.**

Die große Frage bei fast allen,
was schenk' ich denn heuer nur?
Keine Angst, keine Sorge,
die Geschenke für Groß und Klein,
könnt ihr auch bei uns besorgen.
Auf Wunsch, es wird auch verpackt,
von unseren Engeln in der
Weihnachtswerkstatt.

Verwöhnt doch eure Lieben zur Weih-
nachtszeit mit ausgewählten Produkten
aus unserer Apotheke.

Unser
TIPP

**Unsere Ideen
zum Freude-
machen:** Wärmeku-
scheltiere für die kalten
Nächte, Verwöhnbäder
um sich wieder wohl zu
fühlen, pflegende und
dekorative Kosmetik für
die Silvesterparty, Weih-
rauchmischungen aus
der Räucherwerkstatt,
Aromadüfte für einen
wohligen Weihnachts-
abend oder einfach
Gutscheine aus unserer
Apotheke.



Christine

BASTEL- IDEE

Diesmal machen wir Geschenksanhänger oder Glücksbringer für Silvester aus Salzteig. Du kannst sie anmalen, nur so lassen oder auch mit Pflanzen (z.B. Rosmarin, Melissenblätter, Zweige) wie einen Stempel leicht auf die fertige Form pressen.

Für den Salzteig brauchst du:

- 1,5 Tassen Mehl glatt
- 1/2 Tasse Speisestärke (z.B. Maizena)
- 1 Tasse Salz
- 1/2 – 1 Tasse Wasser
- 2 Esslöffel Öl

Das ganze zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken mixen, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig ausrollen und einfach mit Keksausstecher ausstechen und auf ein Backblech geben. Nun kannst du noch vorsichtig ein Muster darauf drücken und mit einem Holzspieß ein Loch machen, damit du sie auch aufhängen kannst. Dann ab ins Backrohr, bei 150 Grad 40 Minuten backen.

Wenn du nicht den ganzen Teig brauchst, kannst du ihn in Folie einpacken und ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Zum Schluss noch ein Band durch das Loch geben, damit du sie auch aufhängen kannst.

**Viel Spaß beim Nachmachen.
Eure Christine**





Vanessa

Zauberhafte ZIMT- MUFFINS

Rezept-
TIPP



Zutaten:
200g Mehl
200 ml Milch
60 ml Sonnenblumenöl
120g Zucker
50g Mandeln (gemahlen)
1 TL Backpulver
2 TL Zimt
2 Stück Eier
1 Prise Salz

Zubereitung:
Für die Zimt-Muffins den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein Muffinblech für 12 Muffins mit Papierförmchen auslegen. Mehl mit Backpulver, Zimt, Salz und Mandeln vermischen. In einer großen Rührschüssel das Ei mit Öl und Zucker schaumig schlagen. Die Milch dazurühren und die Mehlmischung vorsichtig unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen und die Zimt-Muffins 20-25 Minuten bei 200 Grad backen.

Viel Spaß beim Backen! Eure Vanessa



GEWINNERIN
des letzten Bastel-Gewinnspiel
Rosa Eßl



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