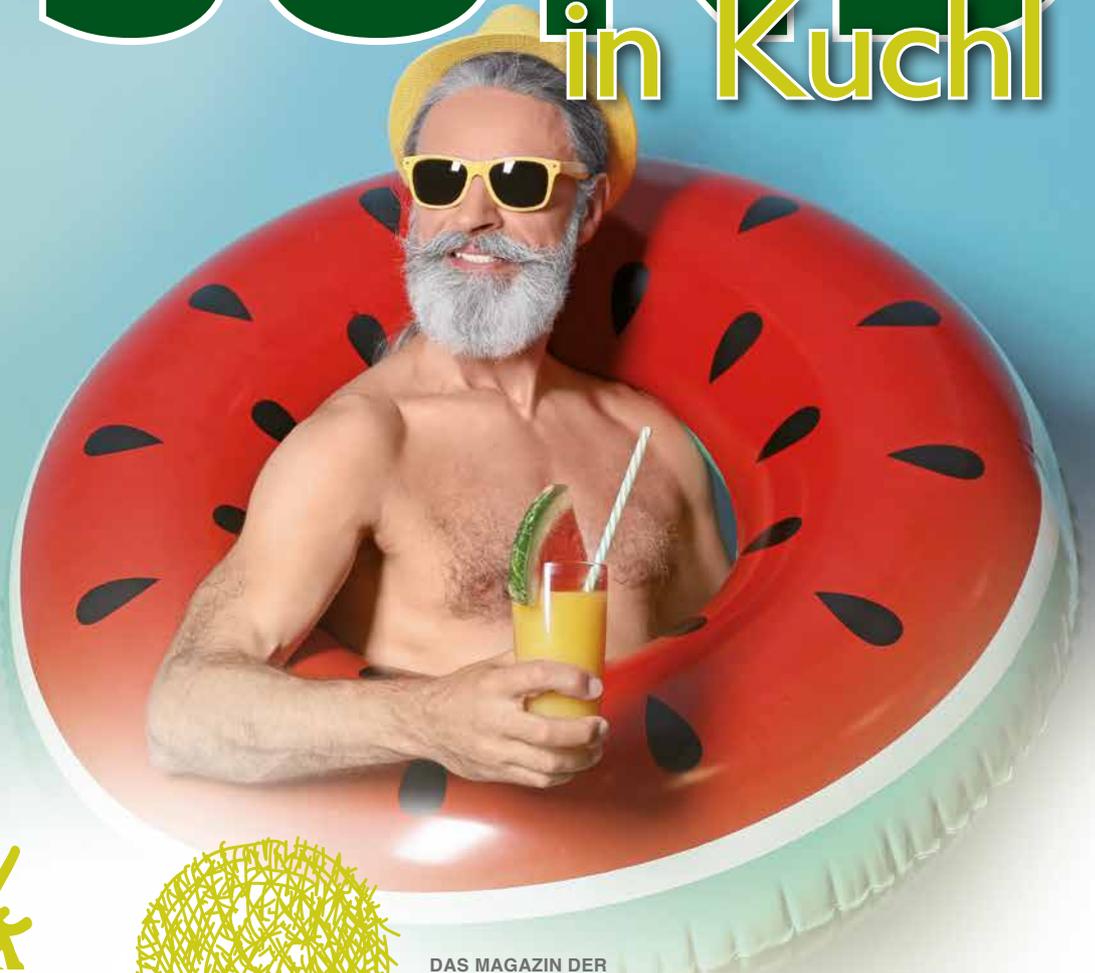


AUSGABE 09 | SOMMER 2019

G'SUND in Kuchl



DAS MAGAZIN DER



Apotheke zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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

Sommer, Sonne ...



Mag. Birgit Bitzinger

Liebe Leserinnen! Liebe Leser!

Freut ihr euch auch schon auf den wohlverdienten Sommerurlaub?

Ob Sommer, Sonne, Strand und Meer in fernen Ländern, Wandern in unseren Bergen oder die Seele im eigenen Garten baumeln lassen, ... Wir haben wieder einige Tipps für euch vorbereitet, damit ihr die Zeit auch gut und gesund genießen könnt.

Unter anderem informiert euch unsere Barbara, was man beachten muss, wenn man mit kleinen Kindern reist. Sie ist selbst Mutter von zwei kleinen Kindern und weiß darüber perfekt Bescheid. Oft kann man kleine Wehwehchen schnell behandeln, wenn man die richtigen Helferchen gleich mit dabei hat.

Den für euch optimalen Sonnenschutz nicht vergessen! PS: Wir bieten euch wieder Aktionen auf auserwählte Sonnenprodukte an (solange der Vorrat reicht).

Die Aromatherapie ist auch im Sommer ein großes Thema: nicht nur Lavendel zur Behandlung von Insektenstichen oder Pfefferminze im kühlenden Fußbad nach einem heißen Tag, unser Aromatherapie - Mastercoach Doris hat genauer recherchiert und berichtet euch darüber.

Und wir haben uns ein leichtes Gericht für den Sommer einfallen lassen, das nicht nur toll aussieht, sondern auch sehr fein schmeckt. Unsere Nährstoffexpertin Maria hat es sich genauer angesehen und zeigt auf, dass man damit viele gesunde Nährstoffe dem Körper zuführt.

Wir haben das Sortiment sowie die Zusammensetzung der speziell für uns angefertigten Produkte überarbeitet, damit diese optimal für euch, liebe Kunden, abgestimmt sind und werden euch diese in den nächsten Ausgaben unseres Magazins vorstellen. Den Beginn macht Beta-Carotin gleich in diesem Heft, das unsere Babsi als wichtiges Nahrungsergänzungsmittel für diese Jahreszeit vorstellt.

Natürlich gibt es wieder ein Gewinnspiel, wir freuen uns auf eure rege Teilnahme! Für euch, liebe Kinder, hat sich unsere Christine etwas ganz Tolles einfallen lassen: diesmal basteln wir mit selbst gesammelten Steinen. Wir sind gespannt, was ihr für Ideen dazu habt.

Wir haben ebenfalls Urlaubspläne geschmiedet und werden uns alle etwas erholen und frische Energie auftanken. Davon werden wir euch gerne in unserer nächsten Ausgabe berichten. Wir wünschen euch allen einen wunderschönen, erholsamen Sommer! Viele Stunden in entspannter Atmosphäre und viel Freude bei euren Sommer-Aktivitäten! Viel Spaß beim Lesen unserer Zeitung!

Alles Liebe! Herzlichst, Eure Apothekerin Birgit Bitzinger und das Team der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl





Barbara

Reisen mit Baby und Kleinkind

Die schönste Zeit im Jahr beginnt, der gemeinsame Urlaub mit der Familie. Damit man entspannter die Ferien genießen kann, sollte man sich vorher überlegen, was noch zu erledigen ist und auch eine auf die Familie abgestimmte Reiseapotheke zusammenstellen.

Wichtig ist es, sich genau über das Reiseziel zu informieren, z.B. gibt es eine andere Art von Insekten, werden Impfungen empfohlen usw...

Allgemeine Tipps:

- Überlegen Sie sich auch ev. eine Reiseversicherung abzuschließen.
- Empfehlenswert ist es, auch eine kleine Kühltasche mitzunehmen, da Medikamente nicht zu warm gelagert werden dürfen.
- Achten Sie darauf, dass Sie Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden, im Handgepäck mitführen.
- Halten Sie bei Flugreisen in der Start- und Landephase etwas zu trinken oder den Schnuller bereit, da durch trinken oder saugen der Druck auf die Ohren vermindert wird.
- Geben Sie Kindern keine ungewohnten Speisen.

Ich habe für Sie eine Checkliste erarbeitet, damit Sie eine Hilfe bei der Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke für Babys und Kleinkinder haben.

- Dauermedikamente
- Mittel für die Wundversorgung (Desinfektionsmittel, Heilsalbe, Pflaster, Arnica Globuli, Schüssler Salze Nr. 3 einnehmen oder auch als Brei)
- Pinzette
- Nagelschere
- Hustenmittel (z.B. homöopathische, pflanzliche Mittel, Schüssler Salze Nr. 2/3/4/8/10, ev. zusätzlich Nr 7)

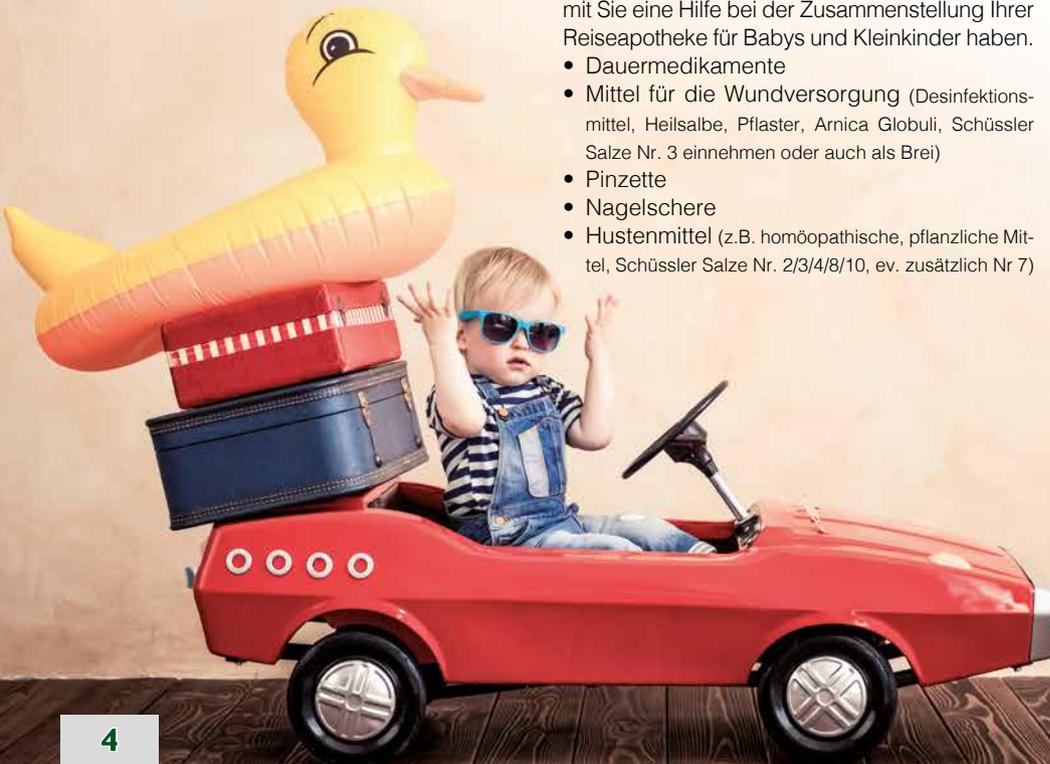
- Mittel gegen Schnupfen (z.B. Tropfen, Spray, homöopathisch, Schüssler Salze 3/4/8/12)
- Augentropfen (z.B. Euphrasia)
- Fieber und Schmerzen (z.B. Saft, Zäpfchen, Schüssler Salze leichtes Fieber Nr. 3, höheres Fieber Nr. 5, Homöopathie Ferrum)
- Fieberthermometer
- Durchfall (z.B. getrocknete Heidelbeeren, Elektrolytpulver, Schüssler Salze 3/8/9/10, Homöopathie, Darmaufbau)
- Verstopfung (z.B. Milchzucker, Schüssler Salze 1/3/8/9/10, Darmaufbau)
- Insekten Spray vorbeugend
- Insektenstiche (z.B. Gel, Schüssler Salze 2/3/4/8/10 einnehmen und auch als Brei, Homöopathie Ledum Globuli)
- Schwindel, Übelkeit, Schwäche (z.B. Cocculus)
- Sonnenschutz
- Mittel bei leichten Verbrennungen (z.B. Schüssler Salze 3/8 auch als Brei, Homöopathie Belladonna)
- Prellungen, leichte Verstauchung (z.B. Salbe, Schüssler Salze 1/3/5/8/11, Homöopathie Arnica)
- Blutergüsse (z.B. Salbe, Schüssler Salze 3/9/11/12, Homöopathie Arnica)

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke kann sehr hilfreich sein.

Auch das Lieblingskuscheltier bzw. Lieblingsspielzeug darf im Urlaub nicht fehlen, da es die Umstellung auf die fremde Umgebung erleichtert.

Bei Fragen stehen wir jederzeit zur Verfügung. Ich wünsche Ihnen einen erholsamen und schönen Urlaub und dass Sie wieder gesund nach Hause kommen.

Eure Barbara





Zahnen
und
strahlen!



Dentinox®-Gel – millionenfach bewährte Hilfe beim Zahnen

- ❁ Entzündungshemmend
- ❁ Wundheilungsfördernd
- ❁ Schmerzstillend
- ❁ Zuckerfrei
(mit kariesneutralem Xylit)



Anwendungsgebiet: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel zur kurzzeitigen Linderung der Beschwerden bei der ersten Zahnung. Enthält Sorbitol. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. *Quelle: IQVIA OTC Offtake Report Q4 2018: 02D1 Mundschmerzmittel. Hersteller: Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate, 12277 Berlin; Vertrieb Österreich: Takeda Pharma GesmbH AT/OTCO/0916/0012



Mitarbeiter im Portrait

Hallo! Ich heiße Barbara Gwehenberger, bin 29 Jahre alt, verheiratet und habe 2 Kinder.

Nach der Karenz unserer Tochter kehrte ich im Jahr 2016 voller Elan in die Arbeitswelt zurück. Im November 2017 wurde dann unser Sohn geboren. Nach 1-jähriger Pause wurde ich dann wieder sehr liebevoll in der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl aufgenommen, was ich sehr zu schätzen weiß.

Alles begann im August 2005, da startete ich die Lehre zur Pharmazeutisch Kaufmännischen-Assistentin, die ich dann im Sommer 2008 positiv abgeschlossen habe.

Nach meiner Lehrzeit besuchte ich regelmäßig Kurse, um mich weiterzubilden, daher bin ich ausgebildete Schüssler-Salz-Beraterin mit Antlitzanalyse, zertifizierte Fachberaterin für Darmgesundheit, sowie Nährstoff PKA der Orthomolekulare Medizin.

Da ich mit meinen 2 Kindern sehr eingespannt bin, arbeite ich momentan nur 12 Stunden. An den Samstagen trifft ihr mich im Verkauf an und am Donnerstag bin ich dafür zuständig, dass die Ware übernommen und ihrem bestimmten Platz zugeteilt wird. Zusätzlich unterstütze ich meine Kolleginnen dort wo sie meine Hilfe benötigen.

Ich freue mich sehr darauf, euch an der Tara beraten zu dürfen.

Eure Barbara



Theresa

Endlich Sommer – endlich Sonne ...

... doch so gern wir sie mögen, hat die Sonne nicht nur positive Eigenschaften, leider kommen mit ihr auch die lästigen Pigmentflecken.

Bei Pigmentflecken handelt es sich um räumlich begrenzte, bräunliche Hautverfärbungen, die durch eine übermäßig starke Einlagerung von Melanin in der Hautoberfläche entstehen. Melanin wird von unserem Körper selbst gebildet.

Die meisten Europäer bilden im Laufe ihres Lebens Pigmentflecken, verstärkt treten sie bei Menschen ab 40 Jahren auf. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Pigmentflecken sind das Endprodukt einer gestörten Melaninproduktion, die durch verschiedene Auslöser bedingt sein kann - angefangen von (zu) häufiger UV-Einstrahlung, über die normale Hautalterung, bis hin zu hormonellen Einflüssen. Wichtig ist es zu wissen, dass die kleinen braunen Hautverfärbungen allein in der Regel harmlos sind und keinerlei Krankheitswert besitzen.

Abgesehen davon, dass sie oft als unästhetisch und kosmetisch störend empfunden werden, sind sie auch von medizinischer Bedeutung, da das Vorhandensein von vielen Sonnenflecken das Hautkrebsrisiko erhöht. Daher bitte auch harmlose Pigmentflecken vom Hautarzt begutachten lassen.

Hormone als Ursache für Pigmentflecken

Die sogenannte „Schwangerschaftsmaske“ hingegen hat ihre Ursache in den hormonellen Umstellungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringt. Sie befinden sich hauptsächlich im Gesicht und hier vorwiegend im Stirn-, Wangen- und Oberlippenbereich.

Altersflecken

Bei Altersflecken ist noch ein anderer Farbstoff mit im Spiel. Sie werden auch Alters- oder Abnutzungspigment genannt.

Dass sich Altersflecken anhäufen, ist letztlich die zwangsläufige Folge des natürlichen Alterungsprozesses der Haut, der aber durch den Einfluss von UV-Strahlen beschleunigt wird. Deshalb finden sich diese Pigmentstörungen ebenfalls bevorzugt an Stellen, die immer viel Sonne abbekommen haben, wie Hände, Unterarme und Gesicht. 90% der über 60-jährigen im deutschsprachigen Raum sind von Alters- und Sonnenflecken betroffen.



Um den Pigmentflecken so gut wie möglich den Kampf anzusagen, werden spezielle Produkte mit der sogenannten Ferulasäure angeboten. Sie ist ein Nebenprodukt bei der Herstellung von Reiswein in Japan und wirkt aufhellend. Zu dieser Pflege bitte immer einen Sonnenschutz zusätzlich auftragen, da die Haut lichtempfindlicher wird.

Natürlich ist auch der Sonnenschutz im Alltag sehr wichtig. Beim Sonnenbaden, Rad fahren, Spazieren gehen ... sollte man darauf nicht verzichten, da dadurch die Bildung von Pigmentflecken wahrscheinlicher ist.

Bei weiteren Fragen steht euch das Team der Apotheke Kuchl zur Verfügung!

Einen schönen erholsamen Sommer wünscht
Eure Theresa





Babsi

Unser
TIPP

Unsere Empfehlung:
Beta – Carotin
1x täglich 1 Kapsel



Sommer, Sonne, Sonnenerkrankung

Die gute Laune, aufgrund der heißen Sommertage und des herrlichen Wetters, kann durch lästige Hautausschläge und heftigen Juckreiz schnell getrübt werden.

Positiverweise gibt es das ein oder andere Mittel, um sich Abhilfe zu schaffen. Doch warum kommt es überhaupt zu so einer sogenannten Sonnenallergie?

Da der Körper im Sommer häufiger und länger hellem Sonnenlicht und intensiver Strahlung ausgesetzt wird, baut dieser Reserven an bestimmten Vitaminen und Nährstoffen schneller ab. Dadurch entstehen dann Beschwerden wie starker Juckreiz auf der Haut, Ekzeme, Bläschen, Rötungen und Ausschläge. Auch der Zustand des Immunsystems spielt eine Rolle. Ist dieses geschwächt, nimmt auch die Anfälligkeit für Sonnenallergien zu! So kann es vorkommen, dass Personen die vorher noch nie unter einer Sonnenallergie litten, plötzlich eine solche aufweisen und an den darauffolgenden Jahren wieder nicht.

Im Allgemeinen lässt sich jedoch feststellen, dass hellhäutige Typen leichter

unter solchen Symptomen leiden. Wie kann man nun einer solchen Sonnenallergie entgegenwirken?

Vor allem Beta-Carotin, eine Vorstufe des Vitamin A, wird zur Behandlung eingesetzt. Dieses ist ein Antioxidans und wirkt zellschützend. Durch diesen Schutz gelingt es den Sonnenstrahlen nicht, die Haut stark anzugreifen. Ebenso dienen Vitamin E und das Spurenelement Zink als Zellschutzmittel.

Bei solchen Nahrungsergänzungsmitteln empfiehlt sich die Einnahme über einen längeren Zeitraum, um den Nährstoffhaushalt des Körpers wieder aufzufüllen. Auch vorbeugend können diese Präparate eingesetzt werden.

Bei akuten Ausschlägen und Juckreiz empfiehlt sich zudem die Anwendung von antiallergischen, juckreizstillenden Salben und Gels.

Somit dürfte einem beschwerdefreien Sonnenbad nichts mehr entgegenstehen.

Eure Babsi

Schweren Schrittes durch den Sommer – Venenprobleme in der heißen Jahreszeit



Lena

Die Beine sind angeschwollen, spannen und die Schuhe passen schon gar nicht mehr ... Viele Menschen haben im Sommer Probleme mit ihren Venen. Woher das kommt und was man dagegen unternehmen kann, verraten wir euch in diesem Artikel.

Unser Körper besteht größtenteils aus Wasser. Dieses befindet sich normalerweise in den Blutgefäßen und in den Zellen des Körpers. Bei Überlastung (langes Gehen und Stehen...) gerät es jedoch aus seinem Gleichgewicht und Wassereinlagerungen im Gewebe können entstehen. Diese Wasseransammlungen nennt man auch „Ödeme“. Die Flüssigkeit ist somit nicht mehr an ihrem ursprünglichen Ort und verursacht so verschiedenste Probleme.

Dies macht sich unter anderem durch sicht- und spürbare Schwellungen bemerkbar. Dadurch kann auch das Gefühl von Spannung entstehen und sogar dazu führen, dass die Schuhe drücken oder auch gar nicht mehr passen.

Gute Hilfe verschaffen hier das Weinlaub und die Rosskastanie. Sie dichten feine venöse Blutgefäße ab und lassen somit weniger Flüssigkeit ins Gewebe steigen. Die Bildung von Ödemen wird so deutlich vermindert. Man kann sie oral einnehmen (Kapseln oder Tabletten) oder in Form einer Salbe/eines Gels auf die Beine und Füße auftragen. Sie wirken gut durchblutungsfördernd und abschwellend, sie entstauen die Venen und haben eine kräftigende Wirkung. Außerdem wirken die beiden Heilpflanzen den Schmerzen gut entgegen.

Frauen leiden öfter an Venenproblemen da die vermehrte Ausschüttung des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen das Bindegewebe, welches ohnehin schon schwächer ist als das männliche, noch schwächer macht. Die Venen werden so weniger elastisch, erweitern sich eher und werden stellenweise als spinnenförmige Netze oder als knotige Krampfader sichtbar.

Übung:

Abwechselnd die Fußspitzen in Richtung Schienbein ziehen und die Zehen wie zum Spitztanzen beim Ballett strecken. Danach die Zehen einkrallen und wieder entspannen. Solche Übungen sind auf längeren Fahrten und Flügen sehr empfehlenswert und helfen, einer Thrombose vorzubeugen. Bei Steh- und Sitzberufen sind solche Übungen auch leicht durchzuführen, genauso wie in der Früh oder am Abend beim Zähneputzen.

Sollte sich die Schwellung über Nacht nicht zurückbilden und Schmerzen dazu kommen, ist es notwendig, dass man einen Arzt aufsucht. Einseitige Schwellungen, ersichtliche Venen und Hautveränderungen sowie Verfärbungen, sind ebenfalls Gründe, sich ärztlichen Rat zu holen.



Selbsthilfe, akut:

- Die Beine regelmäßig hochlagern
- Langes Gehen und Stehen vermeiden
- Sonnenbäder und Saunabesuche vermeiden (bei Hitze erweitern sich die Venen)
- Kalte Güsse/Wickel evt. mit Pfefferminzöl oder Menthol
- Wechselduschen (abwechselnd kalt und warm duschen) oder kneipen
- Täglich mind. 2L Wasser oder ungesüßte Tees trinken (durch Wasser wird das Blut verdünnt und kann leichter zum Herzen zurück fließen)
- Ausreichend Sport bzw. Bewegung (mind. eine halbe Stunde am Tag)
- Leichte Übungen (Treppen steigen statt mit dem Aufzug fahren)
- Durchblutungsfördernde und kühlende Salben und Gels verwenden
- Weinlaub und Rosskastanie einnehmen
- Stützstrümpfe anziehen
- Massagen (vom Fuß in Richtung Oberschenkel)
- Hohe und enge Schuhe vermeiden
- Alkohol/Nikotin/Kaffeekonsum einschränken oder vermeiden
- Falls nötig – Gewichtsabnahme





Eva

Homöopathie im Sommer

Kommt der Sommer, muss man sich auch schon mit ein paar lästigen Wehwehchen ab- ärgern. Ich habe eine kleine Erste-Hilfe-Homöopathie-Apotheke und Hausmittel aufge- listet, die euch bei den einen oder anderen Beschwerden Linderung bringen können.

Bindehautentzündung

Euphrasia (Augentrost)

Gerstenkorn

Delphinium Staphisagria (Stephanskraut)

Bauchschmerzen/Krämpfe

Citrullus Colocynthis (Kürbis)

zu viel gegessen/zu viel Alkohol/ Sodbrennen/nach ungewohnten Speisen z.B. im Urlaub

Strychnos Nux Vomica (Brechnuss)

Bienenstiche

Apis (Honigbiene)

Brechdurchfall

Pulsatilla (Küchenschelle)

Wundheilung/Schmerzen

Arnica

Ohrenscherzen/Sonnenbrand/ Sonnenstich

Atropa Belladonna (Tollkirsche)

Schocksituationen/Panik/Angst

Acontium Napellus (Blauer Eisenhut)

Sonnenallergie

Sol (Sonne)

Blasenentzündung, Verbrennungen

Lytta Vesicatoria (Spanische Fliege)

Reisekrankheit, Schwindel

Anamirta Cocculus (Kockelskörner)

Conium Maculatum (Gefleckter Schierling)

Ambra Grisea (Grauer Amber)

Petroleum Rectificatum (Petroleum)

Stich- & Bisswunden

Ledum Palustre (Sumpfporst)

schwere Beine/Venenprobleme

Aesculus Hippocastanum (Rosskastanie)

SOMMER-HAUSMITTEL

**– schnelle Abhilfe, die
man bereits zu Hause hat**

Schwellungen - Zitronensaft
auf betroffene Stellen auftragen/
halbe Zwiebel auflegen/Topfenwickel

Entzündungen - Topfenwickel/Kartoffelwickel

Insektenstiche - Spitzwegerichblätter auf
betroffene Stellen anreiben

Kopfschmerzen - Pfefferminztee trinken/
Ätherisches Öl an Schläfen auftragen

Schmerzender Rachen - Kartoffelwickel/
Honig einnehmen/Solewasser gurgeln: 75g
Solesalz in 250ml Wasser lösen und gurgeln

Sonnenbrand - Topfen/Buttermilch/Joghurt
auftragen oder Gurken/Tomatenscheiben
auflegen

Durchfall - Geriebenen Apfel essen (durch das
im Apfel enthaltene Apfelpektin wird die Darm-
wand geschützt und Bakterien gebunden)
Elektrolytlösung - 1L Wasser + 1/2 TL Salz +
6 TL Zucker + 250ml Orangensaft – vor allem
gute Kaliumquelle, welche bei Durchfall stark
verloren geht





Vertigoheel®-Tabletten und -Tropfen

Hitzewallungen - Wasser oder Mineralwasser handwarm trinken - eiskalte Getränke führen nach einigen Minuten zu Schweißausbrüchen
Zu empfehlen sind auch Kräutertees oder Lindenblütentee/Leichte Speisen zu sich nehmen, keine zu fetten Speisen

Fieber - „Essigpatscherl“ – Achtung, nur bei warmen Füßen anwenden. Sollten die Füße kalt sein, kann das zu Kreislaufbeschwerden führen.
1 Teil Apfelessig in 5 Teilen Wasser verdünnen, Baumwollsocken darin einweichen, Socken leicht ausdrücken und dann anziehen - sollen unbedingt über die Waden drüber gezogen werden, trockene Tücher darüber wickeln, ca 1 Stunde einwirken lassen. Für Wadenwickel können anstatt der Socken Tücher verwendet werden.

Raue Füße - Zuckerpeeling - 2EL Zucker in Olivenöl mischen und mit Druck auf Füße aufmassieren

Kommt gut durch den Sommer
Eva



ERFRISCHENDE

für heiße Tage!

Raumbeduftung gehört für viele Menschen zur kalten Jahreszeit. Doch warum sollen ätherische Öle über den Sommer überhaupt im Schrank verschwinden?

Auch im Sommer gibt es eine Menge toller Anwendungstipps für naturreine ätherische Öle zur Raumbeduftung!

Für Erfrischung zu Hause und auch am Arbeitsplatz sorgen in der Sommerzeit vor allem fruchtig-frische Zitrusnoten wie Zitrone, Blutorange, Bergamotte, Mandarine, Grapefruit und Limette.

Diese Essenzen wirken raumluftreinigend, antiseptisch, erfrischend und sorgen ganz nebenbei noch für Leichtigkeit und gute Laune!

Wer möchte, kann die fruchtigen Zitrusöle auch mit einem Hauch waldiger Noten wie Fichtennadel, Zirbelkiefer oder Latschenkiefer kombinieren, welche ebenfalls die Raumlucht reinigen, klärend wirken und uns selbst an schwülen Tagen wieder durchatmen lassen.

Für mehr Konzentration und Motivation sorgen gedächtnisanregende Öle wie Zitrone, Rosmarin, Pfefferminze, Lemon-grass und natürlich Grapefruit!

Tipp:

Eine gute Alternative zur Duftlampe im Sommer sind Raumsprays mit verschiedenen ätherischen Ölen. Verwendung finden diese nicht nur im Wohnbereich, sondern auch im Badezimmer, in der Toilette und in der Küche, um unangenehme Düfte zu neutralisieren.



DÜFTE

Die ätherischen Öle können sowohl über ihren Duft in der Duftlampe ihre Wirkung entfalten, als auch über die direkte äußerliche Anwendung.

Wenden Sie Essenzen am Körper stets verdünnt (z.B. in fettem Öl) an.

Ausnahme: Lavendelöl und Pfefferminzöl (nur punktuell)

Im Sommer haben Mücken und Gelsen wieder Hochsaison!

Ätherische Essenzen mit insektenabweisender Wirkung sind insbesondere Citronella, Lemongrass, Lavendel, Pfefferminze, Rosengeranie, Nelke und Teebaumöl.

Diese ätherischen Öle (einzeln oder auch als Mischung) werden entweder in eine Schale mit lauwarmen Wasser gegeben

oder als Körperspray in verdünnter Form verwendet. Wird man trotzdem gestochen, kann Lavendelöl direkt auf den Stich gegeben werden.

Diese ätherischen Öle sollen in Ihrer Reiseapotheke nicht fehlen:

Lavendelöl ist ein Allroundöl!

Bei Insektenstichen, kleinen Wunden und leichten Verbrennungen wirkt es desinfizierend, schmerzstillend und wundheilend. Hier wird das Öl pur aufgetragen. Bei Reiseübelkeit verreibt man einen Tropfen Lavendelöl auf der Hand und riecht daran. Guten Schlaf bringt je 1 Tropfen Lavendelöl auf jede Kissen- oder Kopfschläfen- seite getropft. Auch für Kinder ist die Anwendung gut geeignet!

Kühlende Lavendel-Kompresse:

Ca. 4 Tassen Wasser
12 Tropfen Lavendelöl
9 Tropfen Pfefferminzöl
3 Tropfen Grapefruitöl
1 weiches Tuch

ANWENDUNG: Das Wasser und die Öle in einer kleinen Schüssel mischen. Das Tuch hinein tauchen, auswringen und auf den Nacken, die Stirn oder den Körperbereich auflegen, der nach Kühlung verlangt.

Pfefferminzöl bringt Kühlung an heißen Sommertagen! Ein paar Tropfen in kaltem Wasser auf den Nacken sprühen und Luft zufächeln, das schafft rasche Abkühlung. Gegen Kopfschmerz reibt man 2 Tropfen Pfefferminzöl auf die Schläfen. Vorsicht - nicht in die Augen bringen!

Teebaumöl ist vor allem als Desinfektionsmittel bekannt. 10 Tropfen in ein gefülltes Waschbecken tropfen, damit kann man auf Reisen Bad und WC desinfizieren!

Zitronenöl: 1 bis 2 Tropfen in 1L Wasser geben und trinken – erfrischt belebt und unterstützt das Immunsystem - gut kombinierbar auch mit Grapefruit.

Ich wünsche Ihnen einen erfrischenden Sommer!

**Ihre Aromaexpertin
Doris Lechner**



Doris





Mag. Stephanie Buchegger

Beschwerden auf Reisen

Endlich Ferien! Urlaub und Reisen gehören zur Ferienzeit einfach dazu. Sie bringen die nötige Erholung, so manches Abenteuer und lassen uns dem Alltag entfliehen. Damit aus dem wohlverdienten Urlaub kein Alptraum wird, sollte eine kleine Reiseapotheke mitgeführt werden.

Medikamente, die dauerhaft benötigt werden, sollte man auf jeden Fall im Handgepäck mitführen, denn so mancher Koffer ist schon verloren gegangen. Vor allem in ausreichender Menge, sodass man den gesamten Urlaub über gut versorgt ist.

Auf der Liste möglicher Urlaubsbeschwerden stehen **Durchfallerkrankungen** ganz oben. Sie werden meist durch ungewohnte, nicht ausreichend gesäuberte oder nicht abgekochte Lebensmittel verursacht. Eine mitgeführte Medikation ist vor allem von Vorteil, wenn längere Fahrten im Bus oder Ausflüge geplant sind. **Probiotika** eignen sich besonders zur Vorbeu-

gung gegen Reisedurchfall sowie nach einer Durchfallerkrankung zum Aufbau der Darmflora. **Elektrolyte** sind ebenso von Vorteil, da es bei Diarrhoe zu Flüssigkeits- und Mineral-salzverlusten kommen kann, die es auszugleichen gilt. Der Wirkstoff **Loperamid** bremst die Darmtätigkeit aus, und verhindert, besonders bei akuten Notfällen, den Gang zur Toilette.

Bei **Kopf-, Zahn- und Gliederschmerzen, Fieber und Erkältungsbeschwerden** ist ein Basis-Schmerzmittel wichtig. Ob der Wirkstoff **Paracetamol, Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure (ASS)** eingepackt wird, kann nach persönlichen Vorlieben und Verträglichkeit ausgewählt werden. Wichtig ist es aber zu bedenken, dass ASS eine Blutungsneigung verursacht und daher vor allem in den Tropen oder in großer Höhe eher ungeeignet ist.

Je nach Urlaubsziel können verschiedenste Insekten zur Plage werden. **Abwehrmittel gegen Mücken oder Zecken** helfen. Hier ist es wichtig, auf den Inhaltsstoff DEET (Diethyltoluamid) zu achten, dieser sollte unbedingt über 20 Prozent betragen. Wer zu starken oder allergieartigen Reaktionen auf Mückenstiche neigt, ist mit einer **antiallergischen Salbe** oder mit **Aloe Vera** haltigen Präparaten gut beraten.

Auch der richtige **Sonnenschutz** darf auf keinen Fall im Reisegepäck fehlen. Wasserfeste Produkte verzögern das Abwaschen des Sonnenschutzmittels und erhalten so einen zeitlich begrenzten Schutz während des Badens. Beim Wassersport oder bei starkem Schwitzen sind sie ebenso von Vorteil.

Ein gutes Sonnenschutzmittel sollte zusätzlich zum **UVB-Filter** auch einen **UVA-Schutz** enthalten und nicht zur Austrocknung der Haut führen. Vor allem bei Kindern empfiehlt sich ein ausreichend hoher Sonnenschutz, im Idealfall **50+**.

Sollte es trotzdem zu einem Sonnenbrand kommen, eignen sich **pflegende Präparate** mit **Dexpanthenol** zur Regeneration und Feuchtigkeitspflege der Haut.



Vaginose, ein oftmals unangenehmer Begleiter bei Frauen während der Reisezeit

Das Schwimmvergnügen kann für viele Frauen mit einer **Scheideninfektion** enden. Chlor kann die gesunde Scheidenflora stören. Bei einem Ungleichgewicht treten rasch die bekannten Symptome ein: Brennen, Juckreiz und Schmerzen.

Die natürliche Scheidenflora kann etwa durch Vaginalzäpfchen, in denen unter anderem **Milchsäurebakterien**, gegebenenfalls mit **Vitamin C** enthalten sind, geschützt werden. Durch den leicht sauren pH-Wert kann die Vermehrung von Krankheitserregern verhindert werden.

Pilze lieben besonders feuchtwarmes Klima. Vorsicht beim Baden und Wellnessen: Nassen Bikini und Badeanzug nach dem Schwimmen unbedingt wechseln und beim Saunieren oder im Dampfbad stets auf einem trockenen Handtuch sitzen.

So gut ausgestattet, steht einem abenteuerreichen, sonnigen und vor allem einem erholsamen Sommer nichts im Weg.

**Herzliche Grüße,
Mag. Buchegger Stephanie**



Die zarte Intimpflege

LACTAMOUSSE® PFLEGESCHAUM

- reinigt schonend und pflegt mit Milchsäure, Aloe und Hamamelis
- täglich unter der Dusche
- frei von Parfum und Farbstoffen
- für eine gesunde Scheidenflora

Erhältlich
in der
Apotheke.



www.gesundescheide.at

LACTINSS1902

Pflanzen auf der Alm im Sommer

Jeder, der im Sommer gerne in die Berge geht, kennt und liebt sie, die vielen verschiedenen wunderschönen, bunten Pflanzen, die auf unseren Almen wachsen. Alle schauen schön aus und viele davon haben zusätzlich auch noch eine heilende Wirkung.

Kamille (Flos Matricariae)

Die Kamille ist eine sehr vielseitig einsetzbare Pflanze. Bei uns in der Apotheke wird die Kamillenblüte verwendet. Sie wird gegen Unruhe, Reizbarkeit, Magenkrämpfe, Menstruationsbeschwerden, Blähungen sowie Entzündungen im Mund- und Rachenraum eingesetzt. Die Blüte wirkt antibakteriell und hilft bei schlecht heilenden Wunden. Auch bei Schlaflosigkeit von Babys, aufgrund von Bauchweh oder Zahnen, kommt die Kamille zum Einsatz.

Ringelblume (Flos Calendulae)

Auch bei der Ringelblume verwenden wir in der Apotheke die Blüte. Äußerlich wirkt diese entzündungshemmend und wundheilungsfördernd, daher wird sie bei Hautentzündungen, Ekzemen und Wunden aller Art angewendet. Innerlich wird die Pflanze bei Magen- und Darmgeschwüren eingesetzt.



Enzian (Radix Gentianae)

Wir verwenden in der Apotheke die Wurzel vom gelben Enzian. Diese Droge ist jene mit dem höchsten Bitterwert, das heißt, sie enthält sehr viele Bitterstoffe und schmeckt auch extrem bitter. Enzian wird zur Appetitanregung, bei Magenbeschwerden aufgrund zu geringer Magensaftproduktion und bei Entzündungen der Atemwege angewendet. Zudem ist es nicht ratsam, den Enzian zu pflücken, da er unter Naturschutz steht!

Schafgarbe (Herba Millefolii)

Das Kraut der Schafgarbe wird in der Apotheke zum Einsatz gebracht. Das Schafgarbenkraut wirkt gallenflussanregend, krampflösend, zusammenziehend und entzündungshemmend. Es wird daher bei leichten krampfartigen Verdauungsbeschwerden sowie zur Anregung des Appetits angewendet. Die Schafgarbe findet auch zur Linderung von Hämorrhoiden Gebrauch.

Wermut (Herba Absinthii)

Das Wermutkraut wirkt verdauungsfördernd, blähungstreibend und tonisierend. Es ist ein Bittermittel und wird daher zur Anregung des Appetits verwendet. Zudem wird es noch als Stärkemittel eingenommen.

Johanniskraut (Herba Hyperici)

Gegen dunkle Gedanken und Depressionen, für mehr Gelassenheit und Frohmot wird das Johanniskraut eingesetzt. Zudem wirkt es entzündungshemmend und fördert die Wundheilung bei Verbrennungen und Verletzungen.

Vorsicht!: Das Johanniskraut schwächt die Wirkung der Anti-Baby-Pille!

Brennnessel (Folium Urticae)

Bei dieser Pflanze kommen hauptsächlich die Blätter zum Einsatz, aber auch die Wurzel kann verwendet werden. Die Brennnessel hat eine diuretische (harntreibende) Wirkung. Sie wird zur Erhöhung der Harnmenge, beispielsweise bei Blasenentzündung, angewendet. Des Weiteren wird sie bei Diabetes, Rheuma, Arthritis sowie äußerlich zur Haarpflege gegen fettes Haar und Schuppen eingesetzt.

Ich wünsche euch einen sonnenreichen Sommer und viele schöne Wanderungen in den Bergen.

Eure Katrin



Katrin



Maria

Zucchininudeln mit Forellenfilets & Tomatensoße

Zubereitung:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Tomatenmark darin anschwitzen, die Tomaten dazugeben und mit dem Kristallzucker leicht karamellisieren lassen. Mit Balsamicoessig beträufeln und für 15 Minuten langsam köcheln lassen. Wenn die Sauce dickflüssig eingekocht ist, mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Öl leicht rösten und dann zur Seite stellen. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden. In kochendem Wasser Blanchieren, danach kurz in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch anbraten. Für die Forellenfilets Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen, die Fleischseite mit Meersalz würzen und für 2-3 Minuten anbraten. Danach wenden und vom Herd nehmen.

Die Zucchininudeln mit der Tomatensauce vermischen und auf das Teller geben. Das Forellenfilet und die Walnüsse darauf anrichten. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern und kaltgepressten Olivenöl garnieren.

Dieses Gericht schmeckt nicht nur extrem lecker, sondern enthält auch eine Vielzahl an verschiedenen Vitaminen und Nährstoffen. Die Zucchini ist reich an Beta-Carotin, welches sich als wichtiger Faktor für die Hautzellen erweist, zum Schutz vor intensiver Sonneneinstrahlung. Ebenso weist dieses Gemüse verschiedene Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium sowie die Nährstoffe Eisen und Vitamin B6, welche wesentlich für die Blutbildung sind, auf. Verschiedene Mineralstoffe wie z.B. Kalium und Magnesium, sind auch in der Zwiebel und im Knoblauch zu finden. Zudem wirken beide Herz-Kreislauf stärkend. In den Tomaten kommen reichlich Beta-Carotine, Kalium und verschiedene Antioxidantien vor.

Aufgrund ihrer Vielzahl an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und B-Vitaminen erweisen sich Walnüsse als sehr gesund. Sie dienen als „Nervennahrung“ und ihre Nährstoffe unterstützen auch die Gehirnaktivität und die Konzentration beim Lernen. Genauso enthält das Olivenöl mehrfach ungesättigte Fettsäure wie Omega-9-Fettsäuren. Auch Vitamin E, welches als Zellschutz dient, kommt darin vor. Aufgrund des hohen Eiweißgehalts, welcher den Muskelaufbau fördert und den Stoffwechsel ankurbelt, dienen Forellen auch als ideales Abendessen. Zudem weisen sie einige B-Vitamine und Omega-Fettsäuren auf.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen sowie einen schönen Sommer wünscht euch
Maria



Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 40g Walnüsse
- Kräuter zum Garnieren

Für die Sauce:

- 1 EL Olivenöl
- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark
- 6 Tomaten
- 1 EL Kristallzucker
- 50 ml Balsamicoessig

Für die Forellenfilets:

- 4 Forellenfilets
- Meersalz
- Olivenöl zum Anbraten

Unser
TIPP



Diesmal basteln wir ein Familienbild



Christine

Dafür brauchen wir:

- runde, flache kleine Steine fürs Gesicht
- ovale, flache Steine für den Körper (die Anzahl der Steine ist abhängig von der Personenzahl)
- Filzstifte, Acrylfarben
- ein Blatt Papier als Hintergrund, bunt mit Muster oder einfarbig
- einen Bilderrahmen
- Kleber, Wolle, Schere

Zuerst malen wir die Steine an, die runden nehmen wir für das Gesicht und die ovalen als Körper. Male ihnen dann ein lustiges Gesicht mit den Filzstiften darauf und verziere den Körper mit aufgemalten Blumen, Bändern oder Punkten. Als nächstes brauchen wir den Bilderrahmen, öffne ihn und gib das Glas heraus. Zeichne davon die

Umrisse auf das Blatt Papier und schneide es aus. Platziere nun die Steine auf dem Blatt und klebe sie an. Die Arme und Füße malst du direkt auf das Papier und auch die Wiese. Du kannst es natürlich noch verzieren, wie du möchtest z.B. mit einem Baum oder Blumen.

Für die Haare schneiden wir kleine Stücke von der Wolle ab und zupfen sie auseinander, dadurch ergeben sich schöne Locken. Klebe sie einfach am Kopf an. Zum Schluss geben wir das Bild wieder in den Rahmen, ohne Glas, aber mit dem Karton zum Aufhängen oder Aufstellen und schließen es.

Viel Spaß beim Nachmachen und Kreativsein!
Eure Christine



Gewinnspiel...

Gewinn:
**EINE
ÜBERRA-
SCHUNG**

Eure Bilder werden von uns fotografiert und ausgelost.

Jedes Kind bekommt eine kleine Überraschung, das Gewinnerkind natürlich eine größere.

Wir bekamen Besuch ...



Apotheke

zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger

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

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



EXKLUSIVE 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