

AUSGABE 08 | FRÜHLING 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



ELGA?

Liebe Leserinnen! Liebe Leser!

In dieser Ausgabe unserer hauseigenen Kundenzeitung möchte ich sie/euch über ein sehr aktuelles Thema genauer informieren: die **ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSAKTE**, kurz „**ELGA**“ genannt. Die Abkürzung ELGA wird in letzter Zeit immer öfter verwendet. In vielen Zeitungen, im Radio, beim Arzt oder in der Apotheke liest/hört man darüber.

Was ist ELGA nun wirklich?

Seit wann gibt es ELGA?

Was kann ELGA?

Wofür brauche ich ELGA?

Welchen Nutzen hat ELGA für mich?

Mit 1.1.2013 ist das sogenannte ELGA - Gesetz in Kraft getreten, dieses regelt den Einsatz der Elektronischen Gesundheitsakte ELGA und schreibt eine verpflichtende Teilnahme für Gesundheitsdienst- Anbieter wie Spitäler, niedergelassene Ärzte und öffentliche Apotheken vor.

Die Elektronische Gesundheits-Akte ist ein Netzwerk zum Austausch von an verschiedenen Orten gespeicherten Gesundheitsdaten eines Patienten/einer Patientin wie Befunde, Arztbriefe, Röntgenbilder, Arzneimittel, ... Es ermöglicht den behandelnden Gesundheitsberufen, ihren Berechtigungen entsprechend, wichtige Gesundheitsdaten des Patienten abzurufen.

Apotheken haben Zugriff auf die Medikationsdaten des Patienten/der Patientin, die in ein eigenes System der ELGA, dem e-Medikationssystem, gespeichert werden. Apotheken haben keinen Zugriff auf Befunde, Röntgenbilder, usw., die auf dem e-Befundsystem aufliegen. Mit Frühling 2018 hat die Vernetzung in den Ordinationen und

Apotheken in Vorarlberg und in der Steiermark gestartet und bis Herbst 2019 wird sie flächendeckend auf ganz Österreich umgesetzt. Das System unserer Apotheke wurde Ende letzten Jahres an dieses Netz angeschlossen. Hierfür wurden einige Installationen vom Netzanbieter und unserem Apotheken-Softwarehersteller durchgeführt, sowie unser Team geschult, um einen reibungslosen Start zu gewährleisten.

Der Ablauf in der Apotheke sieht folgendermaßen aus:

Sobald der Arzt/die Ärztin ein Medikament auf Rezept verordnet, wird es in ELGA vermerkt und auf das Rezept wird ein QR-Code gedruckt. Das ist ein 2D Matrixcode, der Rezeptfälschungen verhindern soll und alle relevanten Daten enthält. Wenn das Rezept in der Apotheke eingelöst wird, wird der QR- Code eingescannt. Dadurch werden die auf dem Rezept verordneten Arzneimittel abgerufen (das dauert einen Moment) und bei der Abgabe an die Patientin/den Patienten werden sie automatisch in das e-Medikationssystem der ELGA gespeichert.

Vom Arzt/von der Ärztin handschriftlich ergänzte Medikamente, sowie Rezepte ohne QR- Code, gelangen nicht automatisch in die ELGA. Auf Wunsch des Patienten/der Patientin kann man diese, so wie rezeptfreie Medikamente, die man in der Apotheke kauft, auch auf ELGA speichern. Dafür muss die E- Card in das Lesegerät der Apotheke gesteckt werden und die Apotheke dokumentiert diese Ergänzung. Jeder Zugriff – sei es von ELGA- Teilnehmerinnen/ELGA-Teilnehmern selbst oder von einem ELGA-Gesundheitsdienst-Anbieter – wird dabei mitprotokolliert und ist im ELGA-Protokoll nachvollziehbar. Musste bisher die Patientin/der Patient selber ihre/seine Dokumente wie Entlassungsbriefe vom Krankenhaus, Laborbefunde, Medika-

mentenlisten oder Röntgenbilder zu weiterbehandelnden Ärzten oder anderen Gesundheitseinrichtungen mitbringen, wird ihr/ihm dies nun durch die Speicherung dieser Daten in ELGA erspart.

Wenn der Arzt für eine Diagnostik oder für die weiterführende Therapie Befunde und zusätzliche Gesundheitsdaten der Patientin/des Patienten benötigt, kann er gleich auf die bereits vorhandenen Daten zugreifen und somit werden Mehrfachuntersuchungen und die damit verbundenen Belastungen für die Patientin/den Patienten, sowie lange Wartezeiten und viele Wege vermieden.

Eventuelle Doppelverschreibungen durch den Besuch von mehreren Ärzten (oft aufgrund verschiedener Generika-Firmen für den Laien nicht ersichtlich) können erkannt werden, ebenso können Wechselwirkungen der verordneten Medikamente untereinander vermieden werden. Somit ist es möglich Überdosierungen hintanzuhalten und die Sicherheit bei der Einnahme von Medikamenten für die Patientinnen/Patienten zu erhöhen. In einem gesundheitlichen Notfall kann durch den Arzt schneller auf die notwendigen Gesundheitsdaten des Patienten zugegriffen werden, um eine rasche Behandlung bzw. das Überleben zu sichern.

Eure Apothekerin
Mag. pharm.
Birgit Bitzinger



Mag. Birgit Bitzinger





Mag. Stephanie
Buchegger

COPD

– eine häufige Lungenerkrankung



Erst nach unserer Geburt nimmt die Lunge ihre Tätigkeit auf – dann aber innerhalb von Sekunden.

Jeden Tag bewegt sich die Lunge eines Erwachsenen ca. 25.000 Mal. Die Atemluft wird 10 bis 18 Mal pro Minute über die Nase, den Rachen und die Luftröhre in die Lunge geführt. In den beiden Lungenflügeln verzweigen sich Luftkanäle (die Bronchien) wie die Äste eines Baumes. Die Bronchien sind – wie unsere Nase – mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die vor allem dazu da ist, aus der eingeatmeten Luft feinste Schmutz- und Staubpartikel sowie Krankheitserreger aufzufangen und zu eliminieren. Millionen kleinster Flimmerhärchen, die sich wie Getreide im Wind bewegen, transportieren an klebrigen Schleim gebundene Partikel auf einer Flüssigkeitsschicht aus der Lunge heraus in den Rachen. Im Rachen werden diese dann unwillkürlich und ganz unbemerkt verschluckt oder aber bei Störungen dieser „automatischen Reinigung“ abgehustet.

Rauchen, Bakterien und Viren können die Lunge in ihrer Tätigkeit aus dem Gleichgewicht bringen und krank machen.

COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung) ist eine häufig auftretende Erkrankung der Lunge, dabei kommt es zu einer dauerhaften Entzündung und Verengung der Atemwege. Ursachen dieser Erkrankung sind sehr oft, wie bereits oben erwähnt, langjähriges Rauchen oder übermäßige Feinstaubbelas-

tung. Stark erschwerte Atmung sowie Husten mit vermehrtem Auswurf, bekannt als Raucherhusten, sind die Folge des geschädigten Lungengewebes. Die Atemwege werden immer mehr eingeengt. Dies behindert den Luftstrom, sodass bereits geringe Belastungen zu Atemnot führen. Voraussichtlich wird COPD im Jahre 2020 weltweit die dritthäufigste Todesursache sein. Bei COPD können die Schäden in der Lunge nicht mehr rückgängig gemacht werden. Das Fortschreiten dieser Lungenerkrankung kann jedoch aufgehalten, beziehungsweise verlangsamt werden. Die medikamentöse Therapie ähnelt der Asthmatherapie. Es werden hauptsächlich Medikamente verabreicht, welche die Bronchien erweitern und die Atemnot lindern. In fortgeschrittenen Fällen helfen Langzeit-Sauerstoff-Therapien und chirurgische Eingriffe. Als Begleittherapien für sämtliche Lungenerkrankungen erweisen sich körperliches Training, Atem- und Physiotherapie sowie die Reduktion von Übergewicht als sehr hilfreich.

Tipps für eine gesunde Lunge:

Um Ihre Lunge gesund zu halten, sollten Sie auf das Rauchen verzichten und Passivrauchen meiden. Weiters sollten Feinstaubbelastungen sowie Gefahren in der Atemluft wie z.B. reizende Gase oder Schimmelsporen vermieden werden. Bei anhaltenden Beschwerden sollten Sie die Lungenfunktion ärztlich testen lassen. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und eine möglichst tiefe Atmung (Bauchatmung) sind empfehlenswert. Nehmen Sie Infekte ernst, um mögliche Spätfolgen für die Lunge zu vermeiden.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden Start in den Frühling. Herzliche Grüße,
Ihre Mag. Stephanie Buchegger



Welche Mitarbeiter gibt es in der Apotheke?



Katrin

Jeder Mitarbeiter in unserer Apotheke ist für verschiedene Arbeiten verantwortlich, wofür auch unterschiedliche Ausbildungen notwendig sind. Im folgenden Artikel werde ich euch diese Mitarbeiter und deren Aufgabenbereiche näherbringen.

Die **konzessionierte Apothekerin** ist die Inhaberin der Apotheke, sie ist die Chefin und besitzt die Leitungsberechtigung. Um eine Apotheke übernehmen zu dürfen, muss zuerst das Pharmaziestudium erfolgreich abgeschlossen werden. Danach muss man als Aspirant die Aspirantenzeit absolvieren. In dieser Zeit werden noch diverse Kurse besucht, die das fachliche Wissen vertiefen, wobei anschließend eine Prüfung folgt. Nach mindestens 5 Jahren Berufspraxis im Volldienst in einer Apotheke muss man sich einer Konzessionsprüfung unterziehen.

Eine **Pharmazeutin/Apothekerin** ist vor allem für die Beratung der Kunden zuständig, sie darf die Apotheke auch vorübergehend leiten und hat die Verantwortung, wenn die konzessionierte Apothekerin nicht da ist. **Pharmazeutisch-kaufmännische Assistenten (auch PKA's genannt)** unterstützen die Pharmazeuten bei pharmazeutischen und kaufmännischen Tätigkeiten. Sie übernehmen Aufgaben wie Lagerbetreuung, Bestellung, Herstellung von Salben und Teemischungen und sind auch im Verkauf und in der Beratung tätig. Die meisten PKA's spezialisieren sich auf ein Gebiet wie z.B. Kosmetik, Homöopathie, Schüßler Salze ... und benötigen dafür mehrere Ausbildungen. In einer Apotheke werden auch **Lehrlinge** ausgebildet. Die Ausbildung zur PKA dauert nach dem Pflichtschulabschluss drei Lehrjahre und ist vor allem bei Mädchen sehr beliebt. Unsere **Reinigungskraft** ist für Sauberkeit und Ordnung zuständig und eine sehr wichtige Mitarbeiterin, da besonders in der Apotheke sehr viel Wert auf Hygiene gelegt werden muss.

Ich wünsche euch einen schönen Frühling und viele erste Sonnenstrahlen. **Eure Katrin**



LEATON[®]
Energie und Vitalität

Energie schenken!



10 lebenswichtige Vitamine & 5 Vitalstoffe

- Für Körper und Geist
- Für das Immunsystem
- Für sofortige Stärkung

Kwizda
Pharma



Eva

Die Sache mit der Allergie...

Viele kennen es, kaum sprießen im Frühling die ersten Sträucher und Baumknospen, beginnt auch schon die lästige Allergie. Doch nicht nur die Pollenallergie ist ein unangenehmer Begleiter, auch Tierhaarallergie und Hausstauballergie können einen in den Wahnsinn treiben.

Tipps um der Allergiesaison den Kampf anzusagen

- bei starkem Pollenflug sollte man in geschlossenen Räumen bleiben (beachten Sie die Meldungen des Pollendienstes)
- Unnötige Kontakte mit Blüten sollen gemieden werden (z.B. kein Spaziergang neben blühender Wiesen)
- Am Land Räume nur abends lüften, in der Stadt Räume morgens lüften
- Bei Reizung der Augen durch Allergie: Kontaktlinsen raus nehmen/ vorübergehend nicht verwenden
- Zigarettenrauch, gechlortes Wasser meiden
- Pollenfilter im Auto verwenden
- Urlaub in Küstenregionen oder Hochgebirgen verbringen
- Haare täglich waschen
- keine Straßenkleidung im Schlafzimmer



Bei Hausstauballergie

- Nutzen Sie allergendichte Bettbezüge
- Bettwäsche bei min. 60°C waschen
- Entfernen Sie Staubfänger wie Teppiche, Felle, Bettvorleger, schwere Vorhänge, gepolsterte Sofas, offene Regale, Textiltapeten und Plüschtiere
- Schlafzimmer trocken halten (Luftfeuchtigkeit < 50%)
- Schlafzimmertemperatur bei ca. 16-17°C halten
- Nutzen Sie Staubsauger mit HEPA-Filter

Für Tierhaarallergiker

- Verzichten Sie auf das Halten von Haustieren
- Wenn Sie auf Haustiere nicht verzichten wollen, gibt es sogenannte Desensibilisierungen (Impfungen, bei denen die Verträglichkeit der Haare erhöht wird)
- Kaufen Sie nur Produkte, in denen keine Tierhaare oder Vogelfedern Verwendung finden
 - Vermeiden Sie Aufenthalte auf Bauernhöfen
 - Vermeiden Sie Besuch von Tierhaltern

Um der Allergie optimal entgegen zu wirken, empfehle ich schon vor der Allergiesaison mit Einnahme von Nahrungergänzungsmitteln zu beginnen.



Unser TIPP

Darin sollten enthalten sein:

Zink – Aufbau der Schleimhäute und Aufbau des Immunsystems um Allergien ab zu wehren

B-Vitamine – durch die Zufuhr von B- Vitaminen kann der besonders bei Allergikern vorhandene B-Vitamin-Mangel wieder ausgeglichen werden (vor allem B6+B12 und B5)

Tragantwurzel – immunmodulierend und neutralisierend auf Allergene - bei frühzeitiger Einnahme bricht die Allergie erst gar nicht aus

Vitamin C stoppt freie Radikale, hilft die Histaminausschüttung zu stoppen und wirkt immunregulierend

Agaricus Extrakt – Antiallergisch, immunsystemaufbauend

Hericium Extrakt – Aufbau der Darmflora und somit wird die Abwehr gestärkt

Reishi Extrakt – immunsystemfördernd, aufbauend, stärkend

Schüssler Salze –

- Nr. 2 Calcium phosphoricum
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 4 Kalium chloratum
- Nr. 8 Natrium chloratum
- Nr. 10 Natrium sulfuricum
- Nr. 21 Zincum chloratum
- Nr. 24 Arsenum iodatum

Eure Eva



Die Rolle der Hormone



Maria



Hormone sind körpereigene Botenstoffe. Sie werden meist in bestimmten Drüsen gebildet und über das Blut zu ihrem Zielort transportiert. Dort sind sie für bestimmte Aufgaben verantwortlich.

Weibliche und männliche Hormone

Als Keimdrüsen bezeichnet man die Eierstöcke der Frau und die Hoden des Mannes. In ihnen werden die wichtigsten weiblichen (Östrogen und Progesteron) bzw. männlichen (Testosteron) Geschlechtshormone gebildet. Das in den Hoden produzierte Testosteron ist unter anderem für die Reifung der Spermien, die Entwicklung der männlichen Genitalien sowie die Potenz und das sexuelle Verlangen verantwortlich.

Das Progesteron der nicht schwangeren Frau wird in den Eierstöcken gebildet. Es übernimmt zahlreiche Aufgaben im weiblichen Organismus, insbesondere bereitet es die Schleimhaut der Gebärmutter auf die Einnistung der befruchteten Eizelle vor. Kommt es zu einer Schwangerschaft, übernimmt der Mutterkuchen (Plazenta) die Bil-

dung von Progesteron, das für die Aufrechterhaltung der Schwangerschaft verantwortlich ist.

Östrogene werden hauptsächlich in den Eierstöcken gebildet. Diese weiblichen Sexualhormone besitzen ebenfalls zahlreiche verschiedene Funktionen im weiblichen Organismus. Sie bewirken unter anderem die Entwicklung der weiblichen Geschlechtsorgane sowie den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut während des Zyklus.

Auch Frauen bilden in geringem Maße Testosteron, genauso produzieren Männer im Hoden kleine Mengen an Östrogenen.

Die Bildung der menschlichen Sexualhormone wird durch die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) gesteuert, indem sie darauf spezialisierte Hormone zu den Keimdrüsen sendet. Sie selbst erhält ihre Befehle wiederum hormongesteuert von einem Regulationszentrum, dem Hypothalamus. Dabei stehen die Keimdrüsen ständig über das Blut mit den Steuerungs- und Regulationszentren des Gehirns in Verbindung, um eine reibungslose Zusammenarbeit zu gewährleisten. Bereits kleine

Störungen können einen großen Einfluss auf die Fruchtbarkeit von Mann und Frau bewirken.

Künstliche Hormone zur Verhütung

Künstlich hergestellte Abkömmlinge der weiblichen Geschlechtshormone werden heute in verschiedener Form und Zusammensetzung verwendet, um wirksam eine unerwünschte Schwangerschaft zu verhindern. Sie werden allgemein als hormonelle Kontrazeptiva (Verhütungsmittel) bezeichnet und finden unter anderem Verwendung in der Pille, Minipille, Hormonspirale, dem Hormonimplantat, Verhütungspflaster, Vaginalring und der Dreimonatsspritze. Bei der Verwendung von hormonellen Verhütungsmitteln kann es zu Nebenwirkungen wie Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen oder anderen psychischen oder physischen Unannehmlichkeiten kommen. Sollte dies der Fall sein, empfiehlt es sich Rücksprache mit einem Arzt zu halten.

Bei Fragen zum Thema stehen wir euch gerne in der Apotheke zu Verfügung.

Eure Maria



Lucia

Migräne

– das sogenannte „Gewitter im Kopf“

Viele von uns leiden selbst daran, oder kennen mit Sicherheit einige Freunde oder Bekannte, die unter Migräne leiden. Schließlich sind es rund 11 % der österreichischen Bevölkerung, die von Migräne geplagt sind.

Vermehrt sind Personen zwischen 20 und 50 Jahren betroffen, wobei die weibliche Bevölkerung dreimal häufiger darunter leidet. Dies hängt vermutlich mit dem weiblichen Hormon Östrogen zusammen. Migräne im Allgemeinen ist eine neurologische Erkrankung mit einem vielseitigen Krankheitsbild. Die Beschwerden reichen von starken Kopfschmerzen über Licht- und Geräuschempfindlichkeit bis hin zu Übelkeit und Erbrechen. In manchen Fällen sind auch motorische Störungen möglich.

Die Ursache für diese schmerzhafte und einschränkende Krankheit ist nicht klar definiert. Der bereits genannte Östrogenspiegel bei Frauen, auch durch die Einnahme der Antibabypille, kann ein Auslöser sein. Andere Menschen reagieren auf Stress, zu wenig Schlaf oder Wetterumschwung mit Migräne. Betroffene klagen auch nach dem Verzehr gewisser Lebensmittel über diese Symptome.

Wie kann man sich einen Migräneanfall vorstellen? Ein Migräneanfall lässt sich in 4 Phasen einteilen:

1. Phase – Vorbote

Diese kann sogar schon bis zu 2 Tage vor dem Kopfschmerz auftreten, allerdings ist dies ganz individuell. Manche Betroffene bemerken Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Schwin-

del oder Nackenschmerzen, andere haben noch keine Symptome.

2. Phase – Aura

Unter Aura versteht man eine visuelle und/oder sensorische Störung, die ca. 20 % der Migräneanfälle vorausgeht. Der Betroffene hat ein eingeschränktes Sichtfeld, Flimmern oder einen Schleier vor den Augen, Kribbelgefühl oder Gefühlsverlust in Armen und Beinen, auch Störungen des Geruchsempfindens und des Sprachzentrums können vorkommen. Diese Aura dauert meist 15 – 20 Minuten, kann aber bis zu einer Stunde andauern.

3. Phase – Migränekopfschmerz

Wenn die Aura abgeklungen ist, wartet man nur noch darauf.... Der schmerzhafte, dich zur Verzweiflung bringende Kopfschmerz. Meist tritt dieser halbseitig auf und schmerzt vor allem im Bereich der Augen und Schläfen. Auf Bewegung reagiert man meist mit starkem, pulsierendem, oder stechendem Schmerz. In dieser Phase ist man auch sehr empfindlich gegenüber Licht und Lärm. Die Dauer des Kopfschmerzes ist dann ganz unterschiedlich von 60 Minuten bis zu einigen Tagen.

4. Phase – Abklingphase

Nachdem der Kopfschmerz sich endlich verflüchtigt hat, fühlt sich der Betroffene oft

noch bis zu einem Tag ausgelaugt, müde und/oder angespannt.

Da es bei Migräne keine spezielle Untersuchungsmethode zur Erstellung einer Diagnose gibt, wird in der Regel ein ausführliches Gespräch mit dem Betroffenen geführt. Hier wird gerne ein Kopfschmerztagebuch erstellt um genau zu dokumentieren, wie oft, wie stark und welche Art von Kopfschmerz man hat.

Behandlungsmöglichkeiten

Eine einfache und klassische Methode wäre die Einnahme verschreibungsfreier Analgetika. Sehr gute Wirkung zeigen hier die Wirkstoffe Acetylsalicylsäure und Ibuprofen.

In Fällen, wo diese Schmerzmittel keine ausreichende Wirkung zeigen, wird auf einen Arzt verwiesen, der die Symptome genau abklärt und gegebenenfalls spezielle Migränemedikamente verordnen kann.

Wichtig ist, das Medikament so früh als möglich einzunehmen, da dieses dann am besten wirken kann. Das wäre in den meisten Fällen nach der Aura, wenn der Kopfschmerz beginnt. Zusätzlich



wird geraten, sich in einem verdunkelten Raum auszuruhen. Man kann zusätzlich kühle Kompressen auflegen und Pfefferminzöl auf den Schläfen auftragen, um die Schmerzen zu verringern.

Natürlich gibt es eine Menge an Alternativen zusätzlich zu der klassischen Methode. Man unterscheidet die Charakteristik des Kopfschmerzes und kann daraufhin ein passendes homöopathisches Mittel finden. Mit Schüssler Salzen kann man sowohl vorbeugen, als auch zur Behandlung passende Mischungen einnehmen. Eine weitere Alternative wäre einen Spezialisten für Akupunktur oder Akupressur aufzusuchen.

Tipp: Stress vermeiden und regelmäßige Essens- und Schlafzeiten einhalten. Dies kann dir so manche Migräne ersparen.

Ausführlicher zum Thema Migräne und den Behandlungsmöglichkeiten beraten wir Euch gerne in unserer Apotheke.

Eure Lucia

NUROFEN 
Findet den Schmerz. Wirkt gezielt.

Schnell am Schmerzort



Nurofen® RAPID
400 mg Weichkapsel

-  Schnell am Zielort
-  Wirkt langanhaltend bis zu 6 Stunden
-  Einnahme auch auf nüchternen Magen möglich



Wirkstoff: Ibuprofen
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Reckitt Benckiser Austria GmbH, 1110 Wien, Österreich. Erstellt: Jänner 2019



Babsi

Damit der Frühling richtig starten kann, haben wir uns für 2 Rezepte entschieden, die perfekt zu einem Nachmittagstratsch serviert werden können!

Erdbeerbowle

& Waldbeerkuchen



ERDBEERBOWLE

Zutaten:

1,0 kg Erdbeeren frisch
3 EL Feinkristallzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1,0 Bund Minze, frisch
1 Stamerl Whisky
750 ml Weißwein
1 l Sekt

Zubereitung:

- Für die Erdbeerbowle die frischen Erdbeeren gründlich waschen und mundgerecht zuschneiden.
- Jetzt Whisky, Weißwein und Sekt dazugeben und mit Zucker und Vanillezucker typgerecht abschmecken.
- Zum Servieren in kleine Gläser füllen und mit frischer Minze verzieren.

WALDBEERKUCHEN

Zutaten für den Boden:

5 Eier
200 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
Zitronenschale fein gerieben
Schuss Rum
1/8 l Öl, 1/8 l Wasser
200 g. Mehl
1 Pkg. Backpulver

Zutaten für die Creme:

1/4 l Schlagobers
250 g Topfen
250 g Naturjoghurt
Vanillezucker
80 bis 100 g Staubzucker
Saft einer Zitrone
6 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Bei dem Waldbeerkuchen starten wir mit dem Boden:

- Zuerst die Eier lange schaumig rühren
- Dann Zucker und Vanillezucker nach und nach löffelweise dazugeben
- Das Öl mit Wasser und Rum mischen und langsam unterrühren
- Zum Schluss das Mehl mit dem Backpulver langsam unterheben
- Je nach Geschmack noch Zitronenschale dazureiben
- Jetzt auf einem geölten Blech die Masse verteilen und bei 170 Grad ca. 25 Minuten backen

Solange der Boden vor sich hin backt widmen wir uns der Creme:

- Den Topfen mit dem Naturjoghurt mischen und das steifgeschlagenen Obers unterheben
- Staub- und Vanillezucker unterrühren und einen Schuss Zitronensaft dazu geben
- Die Gelatine in etwas Wasser aufweichen, erwärmen und unter ständigem Rühren langsam hinzugeben
- Den Boden auskühlen lassen und mit der Creme bestreichen. Mit verschiedenen Beeren verzieren und mit dem Tortengelee (laut Packungsanweisung) überziehen.



Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachmachen und viele sonnige Frühlingstage.

Eure Babsi



Theresa

Warzen

– harmlos aber unberechenbar!

Bei Warzen handelt es sich um Virusinfektionen der Haut und das erklärt auch die scheinbare Unberechenbarkeit. Sobald sich die Immunlage des Organismus ändert, kann sie plötzlich auftreten und genauso schnell wieder verschwinden. Jedoch ist das nur selten der Fall, man muss die Warze behandeln. Kinder sind öfters betroffen. Bei Erwachsenen treten sie nur auf, wenn man als Kind keine Warzen hatte und somit keine Immunität gebildet wurde, bei Einnahme von Medikamenten, die das Immunsystem angreifen, bei Transplantationen oder bei einer HIV- Infektion.

Es gibt verschiedene Arten von Warzen:

Dellwarzen:

Sind stecknadel- oder erbsengroße, helle Warzen, in der Mitte mit einer Delle. Der fettige Warzeninhalt enthält eine große Menge an Viren und ist hochinfektiös. Nicht ausquetschen!

Dornwarzen:

Auch Fußsohlenwarze genannt, sind Hautwucherungen. Auf den ersten Blick sehen diese Warzen wie eine verdickte Hornhaut aus. Dornwarzen sind „normale“ Warzen, die aber weil sie sich an der Fußsohle bilden, durch den Druck des Körpergewichts dornartig nach innen (oftmals sehr tief) wachsen und beim Gehen schmerzen. Oft steckt man sich mit diesen Warzen-Viren im öffentlichen Schwimmbad

oder in der Sauna an, hier kann man sich mit Badeschuhen schützen.

Stachelwarzen:

Werden auch vulgäre Warzen genannt und zählen mit bis zu 70% zur häufigsten Warzenart. Sie sind bräunlich oder hautfarben und siedeln sich bevorzugt an den Händen, Fingern, Nagelrändern oder auch Fußsohlen an. Die eher harmlosen Stachelwarzen haben meist Kinder und Jugendliche.

Für die Behandlung gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Vereisung

Kann jetzt auch von einem selbst durchgeführt werden durch einen Vereisungsspray. Das Schwämmchen wird mehrere Sekun-

den direkt auf die Warze gehalten. Nach einigen Tagen fällt die Warze ab. Falls das nicht der Fall ist, nach 2 Wochen die Behandlung wiederholen.

Tinkturen

Diese enthalten entweder Ameisensäure, Salicylsäure oder Milchsäure. Alle haben eine schälende Wirkung. Vor dem Auftragen der Tinktur am besten eine fettige Salbe wie Bepanthen oder Vaseline rund um die Warze geben und mit einem Pflaster abkleben, um die gesunde Haut nicht zu schädigen.

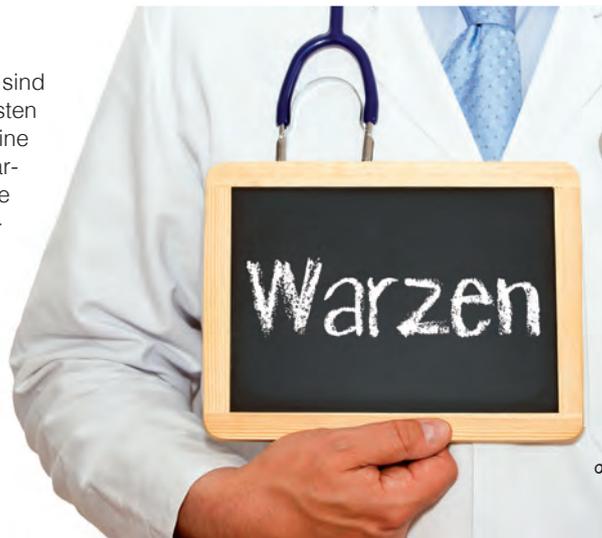
Homöopathie

Eine etwas sanftere Möglichkeit ist es mit den Globuli Thuja und der dazu passende Lösung das Virus zu bekämpfen. Die Globuli tragen dazu bei, den Virus innerlich zu bekämpfen und die Tinktur sorgt für die äußerliche Behandlung.

Falls die Warzen durch diese verschiedenen Therapien nicht verschwinden, empfiehlt es sich einen Termin beim Hautarzt zu vereinbaren.

Viel Erfolg bei der Warzenbekämpfung wünsche ich euch!

Eure Theresa



Gültig bis 31. März 2019

Was tun bei

Wurmbefall?



Eva

Obwohl Österreich ein Land mit hohem Hygienestandard ist, kommt es nicht selten zu Wurmbefall beim Mensch. Würmer gehören zu den Parasiten und können verschiedene Symptome und Krankheiten auslösen. Bei Wurmbefall, egal ob Erwachsener oder Kind, ist es jedenfalls wichtig ärztlichen Rat einzuholen. Besonders leicht werden Würmer auf Kinder übertragen, da sie alles angreifen und meist alles, inklusive Hände, in den Mund stecken. Madenwürmer können oft mehrere Wochen in Spielsachen, Stofftieren etc. überleben. Deshalb ist es wichtig, dass Kleidung und Spielsachen bei Befall des Kindes/Erwachsenen desinfiziert werden. Bei Kindern schließt oft der Wurmbefall einen ewigen Kreislauf. Denn weibliche Madenwürmer kriechen aus dem After und legen dort Eier ab, wenn sich das Kind dort dann kratzt, gelangen die Eier unter die Fingernägel. Steckt sich das Kind die Hand in den Mund, ist der Kreislauf geschlossen und es infiziert sich immer wieder. Manchmal kann man die Würmer auch nach dem Stuhlgang im WC sichten. Sie können auch leicht auf andere Kinder oder Familienmitglieder übertragen werden etwa durch Körperkontakt, Spielsachen oder Kleidung. Circa ein Drittel aller Kinder sind weltweit von Madenwürmern betroffen.

Anzeichen für einen Befall können sein

- häufiger Juckreiz im Afterbereich
- chronische Verstopfung
- Augenringe
- Müdigkeit mit Konzentrationsschwäche
- allgemeines Unwohlsein
- Appetitlosigkeit, Blässe
- chronische Bauchschmerzen
- Gewichtsverlust

TIPPS, um einen (neuerlichen) Wurmbefall zu vermeiden

- Händewaschen nach dem Toilettengang
- Händewaschen vor jedem Essen (Fast-Food wird oft mit den Händen gegessen)
- Fingernägel reinigen
- Ungekochte, ungewaschene Speisen meiden
- Obst, Salat, Gemüse vor dem Verzehr waschen
- Beeren, Waldbeeren vor dem Verzehr waschen
- Fleisch nur vollständig durchgegart essen
- Bettwäsche, Pyjama, Unterwäsche desinfizieren
- Bei Kindern darauf achten, dass sie keine schmutzigen Hände in den Mund nehmen
- Haustiere vierteljährlich entwurmen

Für nähere Informationen stehe ich euch gerne zur Verfügung!

Eure Eva





Wir alle haben sie und lieben sie – unsere Haare...

Doch leider leiden immer mehr unter Haarausfall, jedoch oft nur unter einem kurzzeitigen. Von einem chronischen Haarausfall spricht man erst, wenn man über einen längeren Zeitraum hinweg mehr als 100 Haare pro Tag verliert.

Haarausfall ist oft ein Resultat von Fehlernährung und Mineralstoffmangel. Auch Stress, der zu erhöhtem Verbrauch von Vitaminen, insbesondere des B-Komplexes führt, trägt häufig zu Haarausfall bei. Auch der Wechsel von Winter auf Frühling kann einen Haarausfall auslösen. Um diesem jedoch

vorzubeugen bzw. zu stoppen, kann man auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen.

Wichtige Inhaltsstoffe:

- Das B-Vitamin Biotin ist seit jeher bekannt als Haar-Vitamin. Es spielt eine wichtige Rolle in der Gesunderhaltung der Haare.
- Kieselerde stärkt die Haarwurzel und die Haarstruktur.
- Hyaluronsäure ist nicht nur für die Haut ein wichtiger Bestandteil, sondern sorgt für die Geschmeidigkeit der Haare.
- Die Spurenelemente Zink und Selen unterstützen die Erhaltung gesunder Haare.
- Kupfer trägt zur Pigmentierung der Haare und dadurch zur Farbgebung bei.

Die beste Wirkung erzielt man durch eine Einnahme von mindestens 3 Monaten, damit der Körper wieder mit allen wichtigen Stoffen versorgt ist.

Natürlich kann man auch mit Shampoos oder Haarpullen äußerlich nachhelfen, jedoch ist es wichtig von innen sowie von außen die Ursache zu behandeln.

Bei weiteren Fragen stehen wir gerne in der Apotheke zur Verfügung und freuen uns auf euch.

Eure Theresa



Mitarbeiter im Portrait

Es freut mich sehr, dass ich mich in unserer Frühlingsausgabe bei Ihnen vorstellen darf. Mein Name ist Stephanie Buchegger, seit ca. 1,5 Jahren bin ich nun in der Apotheke Kuchl als Apothekerin tätig und darf Sie an der Tara beraten, bedienen und informieren.

Mein Pharmazie-Studium habe ich an der Universität in Graz absolviert. Die Ausbildung bereitete mir großen Spaß, vor allem auch die zusätzlichen Angebote, die dieses Studium mit sich brachte. Voller Freude ergriff ich die Chance, mit einer kleinen Gruppe eine Studienreise nach China zu absolvieren. TCM, die traditionell chinesische Medizin, hat mich schon immer interessiert. Auf der Reise habe ich vieles über die Herstellung und Anwendung dieser Medizin gelernt.

Ein Jahr später verschlug es mich für kurze Zeit nach Stuttgart. Dort habe ich in einer Klinik auf der Intensivstation und der inneren Medizin mitgearbeitet, um Einblicke in die klinische Pharmazie zu bekommen.

Gegen Ende meines Studiums verbrachte ich ein Jahr in London, wo ich intensiv in der Lungenkrebsforschung tätig war.

Nach meinem Aspirantenjahr in Innsbruck bin ich nun wieder in meinen Heimatort Abtenau zurückgekehrt. Neben meiner Arbeit in der Apotheke Kuchl, arbeite ich als Lektorin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg und kann so Wissenschaft und Praxis optimal miteinander vereinbaren.

Es freut mich, dass ich in der Apotheke Kuchl für Sie da sein darf und mein Wissen zu Ihrem Wohl und Ihrer Gesundheit einsetzen kann.

**Ihre,
Mag. Stephanie Buchegger**



HairCaps

Für gesundes, schönes Haar.

- Biotin, Zink und Selen unterstützen die Erhaltung gesunder Haare.
- Kupfer sorgt für eine schöne und farbintensive Pigmentierung der Haare.
- Mit essentiellen Aminosäuren & Phyto-Panmol®-B-Komplex.

Mit
L-Cystein



H.C. 2019_003

Nahrungsergänzungsmittel.
Eine ausgewogene und abwechslungsreiche
Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind
wichtig. www.ökopharm.at



ÖKOPHARM
PRO CORPORE SANO

FRAUENGESUND

– Wechselbeschwerden

Als Wechseljahre wird die Zeit während der hormonellen Umstellung des weiblichen Körpers auf die Menopause bezeichnet. Fast jede zweite Frau leidet in den Wechseljahren unter Hitzewallungen und Schweißausbrüchen.

Zu den häufigsten körperlichen Symptomen zählen:

- Hitzewallungen & Schweißausbrüche
- Schlafstörungen
- Veränderung der Schleimhäute
- Stimmungsschwankungen
- Libidoverlust
- Haarausfall und vor allem Gewichtsverlust

Wie oft diese Beschwerden auftreten oder wie stark sie sind, ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Bei einigen Frauen machen sich Hitzewallungen kaum bemerkbar, beziehungsweise werden sie nicht als störend empfunden. Bei anderen wiederum sind die Symptome oft so stark, dass sie das Alltagsleben beeinträchtigen.

Bei den meisten Frauen nimmt die Stärke der Hitzewallungen innerhalb von ein bis zwei Jahren (längstens fünf Jahren) wieder ab.

Um diese Zeit leichter zu überstehen, gibt es einfache Hausmittel, die Abhilfe verschaffen können wie zum Beispiel: Salbeitee oder bestimmte Wechseltees, Weichfußbäder, aber auch Entspannungsbäder können der Schlaflosigkeit entgegenwirken.

DHEIT

Der Salbeitee ist für seine schweißhemmende Wirkung bekannt. Diesen kann man gegen das unangenehme Schwitzen über einen Zeitraum von 3-8 Wochen trinken.

Möchte man sich Hilfe aus der Apotheke holen, gibt es natürlich auch einige Präparate, die man unterstützend einnehmen kann. Hier bieten sich die Schüssler Salze zum Beispiel gut an.

Da die Wechseljahre ein natürlicher Prozess sind, können Schüssler Salze die

hormonellen Veränderungen „nicht aufhalten“ oder mangelnde Hormonproduktion nicht ausgleichen. Aber es gibt die Möglichkeit, auf die unterschiedlichsten Beschwerden und Symptome der Wechseljahre mit den Schüssler Salzen regulierend einzuwirken und das Wohlbefinden zu verbessern

- **zur allgemeinen Regulierung / Harmonisierung des Hormonhaushalts (innerer Ausgleich)**

Nummer 2 Calcium phosphoricum D6 und Nummer 14 Kalium bromatum D12

- **bei depressiver Verstimmung der Wechseljahre (entspannt und entkrampft)**

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6

- **zur Hautpflege, Hautstraffung, Elastizität, Trockenheit**

Nummer. 13 Kalium arsenicosum D12

Für die, die es praktisch haben wollen, gibt es von Adler Pharma ZellEuclim Tabletten, mehrere Nummern in einer Tablette.

Eure Vanessa



Vanessa

**Homöopathisches
Arzneimittel**

SCHÜSSLER SALZE FÜR DIE FRAU



ZellEuclim

Biochemie nach Dr. Schüßler

- ▶ Periodenkrämpfe
- ▶ Stimmungsschwankungen
- ▶ Nervosität
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Hitzewallungen

Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.

www.adler-pharma.at



Lucia

Bärlauch

– das bärenstarke Wildkraut

Hundsknoblach, wilder Knoblauch, Knoblauchspinat, Waldknoblach oder unter welchen Namen auch immer ihr ihn kenntBärlauch ist jedem ein Begriff.

Im Frühling trifft man auf die beliebte Gewürz-, Heil- und Gemüsepflanze in vielen humusreichen und feuchten Auen, manchen schattigen Schluchten und in der Nähe von Bächen.

Der Bärlauch, wie der Geruch schon vermuten lässt, ist ein Verwandter vom Schnittlauch, der Zwiebel und dem Knoblauch. Da in der Pflanze die geballte Kraft von Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalium, Calcium und einigen Spurenelementen schlummert, ist es umso verständlicher, diese verzehren zu wollen. Außerdem enthält sie wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, ätherische Öle und Aminosäuren.

Der Pflanze werden viele verschiedene Heilwirkungen nachgesagt. Unter anderem soll sie die Blutzirkulation fördern und dadurch Schwindel und Tinnitus vorbeugen. Durch blutfett- und blutdrucksenkende Wirkung des Bärlauchs trägt eine Kur der Gesunderhaltung der Gefäße bei. Da er durch seine entgiftende Eigenschaft leicht entwässernd wirkt, ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Die beste Sammelzeit der nährstoffreichen Pflanze ist von März bis Mai. Am besten die jungen, zarten Blätter abzupfen, noch bevor

die Blüte zu sprießen beginnt. Die Blätter vom „Hundsknofel“ werden am besten als Rohkost, als Pesto oder als Gemüse in der Küche verwendet. Alternativ kann man auch einen alkoholischen Auszug davon machen und diese als Tropfen oder Tonikum zu sich nehmen.

Vorsicht vor giftigen Artgenossen!

Bärlauch erkennt man grundsätzlich sehr gut an seinem knoblauchähnlichen Geruch. Wenn man sich unsicher ist, einfach ein Blatt abzupfen und zwischen den Fingern reiben. Spätestens dann müsste sein strenger Geruch ihn verraten. Leider kommt es trotzdem zu lebensgefährlichen Verwechslungen mit dem Maiglöckchen, der Herbstzeitlosen und dem Gefleckten Aronstab. Diese Pflanzen sind geruchlos, sehr giftig und können unter Umständen sogar zum Tod führen.

Tipp für Bärlauchsammler:

- Nur an bereits bekannten Stellen Bärlauch pflücken.
- Wenn man sich unsicher ist, bitte die Pflanze stehen lassen.
- Wenn giftige Artgenossen in der Nähe wachsen, besser auf das Risiko verzichten.
- Zur Sicherheit die Nummer der **Vergiftungsinformationszentrale** im Hinterkopf behalten: Tel. **01 406 43 43**

Viel Freude beim Kochen und Genießen!

Eure Lucia

Liebe Kinder!

unterstützt den Osterhasen und bastelt für unseren Osterstrauch **BUNTE OSTEREIER** zum Aufhängen. Es bekommt natürlich jeder eine kleine Überraschung und der Gewinner bekommt einen Preis!

Teilnahmeberechtigt sind Kinder zwischen 3 und 10 Jahren. Das Osterei muss in Gegenwart eines Erziehungsberechtigten bei uns bis Ostern abgegeben werden.

OSTER
BASTEL
GEWINN-
SPIEL



BASTLE ODER MALE dir deine eigenen OSTEREIER für den OSTERSTRAUCH

Zuerst puste dir ein paar Eier aus. Dazu mache mit einer Stecknadel auf der Ober- und Unterseite vom Ei ein kleines Loch. Stich dann mit einem Zahnstocher 3- 4 x in das Ei hinein, dadurch kannst du es leichter auspusten. Halte nun das Ei über eine Schüssel und puste es aus. So geht es echt leicht.

Verschiedene Tipps zum Verzieren:

- du kannst sie bemalen mit Acrylfarben, Filzstiften oder auch mit Wasserfarben
- mit Glitzersteinen verzieren
- oder auch mit Wolle überziehen, dazu das Ei mit Kleister oder Kleber einstreichen, ein Stück Wolle abschneiden und das Ei von oben nach unten mit den Faden eng einwickeln
- du kannst auch ein bemaltes Ei mit bunten ausgestanzten Papiermotiven bekleben

Zum Schluss brauchst du noch einen Zahnstocher und ein Band oder etwas Wolle, damit du es auch aufhängen kannst. Brich den Zahnstocher in der Mitte durch und befestige die Schnur mit einem Doppelknoten daran, stecke nun einfach den Knoten und den Zahnstocher vorsichtig durch die Öffnung vom Ei. Schon kannst du dein Ei aufhängen.

Viel Spaß beim Nachmachen.
Eure Christine



Herzliche Gratulation!

Heilinger Sebastian

ist der Gewinner
vom Kastanienfiguren
basteln.





Wir bekamen Besuch ...

Unsere Christine empfing heuer bereits 2 Kindergartengruppen. Spielerisch wurden den Kindern die Abläufe der Apotheke gezeigt. Die Kinder waren alle begeistert von unseren „sooo großen Medikamentenladen“. Zum Schluss durften sie alle eine Pflegecreme mischen, abfüllen und mit nach Hause nehmen. Wir freuen uns immer sehr, wenn so viele wissbegierige Kinder zu uns kommen und sogar eine Apotheke in deren Kindergarten nachbauen.



Apotheke zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger

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



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

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