

# G'SUND in Kuchl

AUSGABE 01 | APRIL 2017



DAS MAGAZIN DER

**Apotheke**  
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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

## LIEBE KUNDIN! LIEBER KUNDE!

### Wir freuen uns, es ist soweit!

Sie halten soeben die 1. Ausgabe unserer hauseigenen Kundenzeitung "g'sund in Kuchl" in Ihren Händen.

Unsere Zeitung wird 4 x im Jahr, somit quartalsmäßig, erscheinen und liegt ab jetzt für Sie kostenlos in unserer Apotheke auf.

Wir werden Sie abwechselnd zu Gesundheitsthemen aus Gebieten wie Homöopathie, Schüssler Salze, Kosmetik, Sport, Darmgesundheit, Aromatherapie, Bachblüten, Nährstoffe etc. informieren – immer der aktuellen Saison angepasst.

Sehr gerne nehmen wir uns für Sie Zeit, um Sie zu den einzelnen Gesundheitsthemen in unserer Apotheke individuell zu beraten, denn Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen.

In unserer Zeitung finden Sie auch ein Gesundheitsrätsel mit einem Gewinnspiel sowie ein leckeres Kochrezept.

**PS:** In unserer Zeitung haben wir eine Auswahl an Gutscheinen für Sie vorbereitet, die Sie bei uns in der Apotheke einlösen können. Zusätzlich haben wir für Sie dieser Ausgabe eine Ermäßigung für eine Schüssler-Antlitzanalyse beigefügt, die Sie nach Terminvereinbarung in unserer Apotheke nutzen können. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung, wie Ihnen unsere neue Zeitung gefällt.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen gesunden Start in den Frühling!

Viel Spaß beim Lesen!

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





**THERESA**  
Apotheke zum Heiligen Josef KG



# Frühlings- Make-up

Die Natur erscheint wieder in ihrer schönsten Pracht, alles wird bunt und der Duft des Frühlings liegt in der Luft. Also wird es höchste Zeit, auch selbst Farbe in das eigene Leben zu bringen, am besten gelingt das mit dem passenden Make-up. Um das richtig umzusetzen, werde ich euch ein paar Tipps für ein Frühlings-Make-up geben.

Eine wichtige Basis für ein strahlend schönes Make-up sind Reinigung und Pflegecreme. Durch die Reinigung werden die Poren geöffnet, somit kann die Haut die Textur der Pflege viel besser aufnehmen und das Make-up hält besser und länger.

Damit man kleine Makel verstecken kann, benötigt man einen Coverstick (Korrekturstift), vorzugsweise immer ein bis zwei Nuancen heller. Um Rötungen oder rote Pickelchen zu kaschieren, nimmt man am besten einen grünlichen Ton, bei blauen Flecken oder grauen Augenringen einen Apricot-Ton.

Das Make-up wird in der Farbe gewählt, die der Haut am ähnlichsten erscheint, das testet man am besten an der Kinnlinie. Im Frühling wird immer mit wärmeren Tönen gearbeitet, da die Sonne diese am besten widerspiegelt. Danach mit einem Puder, entweder transparent oder mit einem leichten Ton, fixieren, um den ganzen Tag perfekt auszusehen.

Um die Gesichtszüge zu betonen z.B. die Wangenknochen, werden Rosé- bis Braun-Töne verwendet und mit leicht kreisenden Bewegungen mit dem Rougepinsel unter den Wangenknochen eingearbeitet. Damit das Gesicht ein besonderes Leuchten bekommt, verwendet man an den Wangenknochen einen sogenannten Highlighter, mit seinem leichten Schimmer sieht man immer frisch aus. Für den Frühling kann ich einen leichten Rosé- oder Pearl-Ton empfehlen.

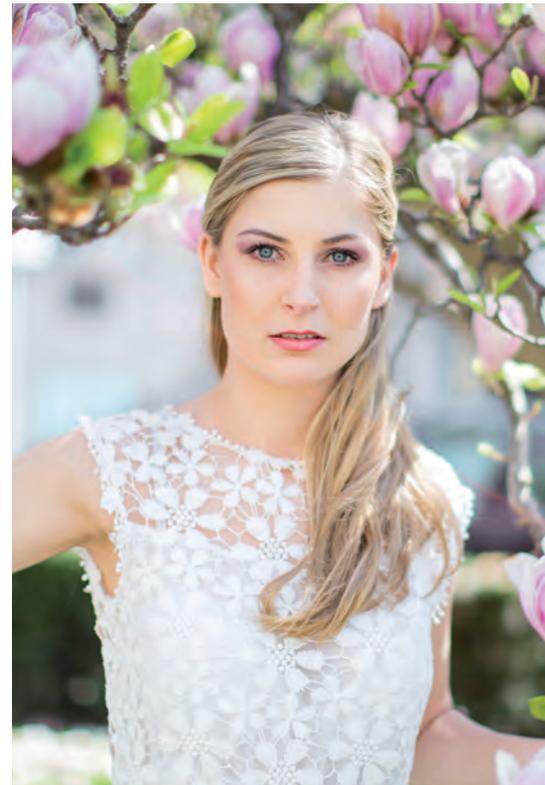
Auch auf die Augenbrauen wird bei einem Make-up großer Wert gelegt, man arbeitet entweder mit Stift oder Puder, am besten in Farbtönen der eigenen Augenbrauen.

Das Augen-Make-up ist im Frühling sanft und in pastelligen Farben. Rosé- oder Braun-Töne eignen sich hervorragend dafür. Prinzipiell gilt: „erlaubt ist alles, was gefällt“. Spannend ist es jedoch, kühle Töne mit einer warmen Augenfarbe und warme Farben mit kühler Augenfarbe zu kombinieren. Wer die Augen dezent halten möchte, bleibt bei Beige- und Braun-Tönen.

Um das Make-up zu perfektionieren, kann man auch noch die Lippen mit einem pastellfarbenen Lippenstift oder mit einem schimmernden, farblosen Lipgloss leicht betonen.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Experimentieren! Genießt die ersten Sonnenstrahlen mit eurem perfekten Frühlings-Make-up.

**EURE THERESA**



## Unser TIPP:

### FRÜHLINGSDUFT aus unserer Aroma-Bar!

Um nicht nur das Äußere in den Frühling zu schicken, sondern auch die Seele, möchten wir Euch eine kleine Duftmischung empfehlen:

<b>Grapefruit:</b>	2 Tropfen
<b>Jasmin Absolue 4%:</b>	1 Tropfen
<b>Orange:</b>	4 Tropfen

Diesen Duft könnt ihr für Duftlampe, Duftstein, Aromavernebler,... verwenden.

# Entschlackung – Entgiftung

Genauso wie sich mit der Zeit Schmutz auf der Haut ansammelt, lagern sich auch Substanzen im Gewebe und in allen Zellen ab, die den Körper belasten, träge machen und auch für einige Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes verantwortlich sind.

Die Beförderung dieser belastenden Substanzen aus dem Organismus und somit aus dem Körper, wird als Entschlackung oder Entgiftung bezeichnet.

Autoabgase, Industrieemissionen, Medikamentenrückstände, ungesunde Ernährung, freie Radikale, Pestizide, Schwermetalle etc. könne Auslöser sein.

Zu permanenten Erschöpfungszuständen, Kopfschmerzen, Dickleibigkeit, Leistungsabfall, Konzentrationsschwierigkeiten und einigen weiteren Symptomen kommen.

Diese so genannten Schlacken können auf verschiedene Arten aus dem Körper transportiert werden, damit man sich wieder wohl fühlen kann.

Vielfach werden diverse Heilfastenkuren angewandt. Bei allen Kuren ist es wichtig, viel Flüssigkeit in Form von Wasser, Tee oder stark verdünnten Fruchtsäften zu sich zu nehmen.

Das Prinzip der Tees beruht darauf überschüssige und schädliche Substanzen auszuschwemmen und dadurch den Stoffwechsel anzukurbeln.

Brennnessel, Bärentraube, Schachtelhalm, Birke und Löwenzahn werden gerne für diese Zwecke in einer entschlackenden Teemischung zusammengemischt.

Auch Spargelpräparate wirken entwässernd.

Eine weitere Möglichkeit mit der man den Körper auf eine schonende Art entgiften kann, ist das Vulkangestein Zeolith – Klinoptilolit.

Dabei ist allerdings auf eine gute Qualität des Minerals zu achten. Dieses Gesteinspulver wird mit Wasser angerührt und mehrmals täglich getrunken. Es bindet energieraubende Schadstoffe und schleust diese über den Magen-Darmtrakt, auf natürlichem Weg, aus dem Körper.

Diese Form der Entschlackung erfreut sich immer mehr an Beliebtheit. Auch hier ist es wichtig, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüssler kann man ebenfalls einen guten Erfolg beim Entgiften und in weiterer Folge beim Abnehmen erzielen.

Speziell von Personen, die schon viele Diäten ausprobiert haben, wird diese Methode gerne angewendet.

Es gibt verschiedene Mineralstoffe, die den Körper dabei unterstützen, Schwermetalle und Schlacken auszuscheiden. Inzwischen gibt es auch schon praktische Präparate, in denen eine solche „Entschlackungsmischung“ in einer ausgewogenen Kombination enthalten ist. Diese werden in Pulverform eingenommen.

**KLEINER TIPP:** Für einen schnelleren Erfolg empfehlen wir unterstützend die Anwendung von Basenbädern!

**So gelangen Sie wieder zu mehr Vitalität und Wohlbefinden!**

## GUTSCHEIN

für eine vergünstigte ANTLITZANALYSE  
in der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl

statt €30,- um nur

€ **25,-**

gültig von 1. April bis 30. Juni 2017.

Gerne nehmen unsere Mitarbeiterinnen,  
Lucia und Barbara, Ihre Terminreservierung entgegen.

Apotheke zum Heiligen Josef KG



# Stärken Sie sich!

**PANACEO**  
Detox. Stärkung. Neue Energie!

## Ihr Beitrag zur täglichen Entgiftung dank Detox.

Eine der wichtigsten Grundlagen für einen gesunden Stoffwechsel ist eine gesunde Lebensweise, eine regelmäßige Unterstützung der Entgiftung sowie eine funktionierende Darmwand. Hier hilft Panaceo Basic-Detox.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Panaceo Basic-Detox durch die Ausleitung von Ammonium und Schwermetallen wie Blei, Cadmium, Arsen, Chrom und Nickel im Magen-Darm-Trakt (80 % Ihrer Immun-Abwehrzellen befinden sich hier) Ihre Darmwand signifikant stärkt! **Ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden im Beruf und Alltag!**

Folgende gesundheitliche Effekte werden durch die Einnahme von Panaceo Basic-Detox erzielt:

- ✓ **Unterstützung der Entgiftung und Stärkung der Darm-Wand-Barriere**
- ✓ **Bindung von Schwermetallen\* und Ammonium im Magen-Darm-Trakt**  
\*Blei, Cadmium, Arsen, Chrom und Nickel
- ✓ **Unterstützung des Immunsystems durch Stärkung der Darmfunktion**
- ✓ **Positiver Einfluss auf Vitalität, Wohlbefinden und Gesundheit**

**GUTSCHEIN!**



### Erhalten Sie beim Kauf von:

Basic-Detox 400 g Pulver  
**€ 6,- Rabatt**

Basic-Detox 180 Kapseln  
**€ 3,- Rabatt**

Aktion gültig bis 30.4.2017. Gültig solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**Sparen Sie bis zu € 6,-!**

Erhältlich bei Ihrem „Gesundheits-Nahversorger“ Apotheke.  
Medizinprodukt: Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

[www.panaceo.com](http://www.panaceo.com)

# FIT in den Frühling mit einem gesunden Darm

In den letzten Jahren war in unseren Regionen ein starker Anstieg an Patienten mit chronischen Erkrankungen zu erkennen. Die Ursachen dafür liegen nicht nur am vermehrten Fast-Food-Konsum, der auf Dauer einen starken Nährstoffmangel mit sich zieht, sondern auch am massiv steigenden Alltags-Stress. Ebenso trägt der immer sorglosere Umgang mit Antibiotika dazu bei.

Das Organ, das hierbei am meisten in Mitleidenschaft gezogen wird, ist der Darm. Da die Wissenschaft aber mittlerweile in der Lage ist, Zusammenhänge zwischen Darm und Organen immer genauer zu entschlüsseln, ist es möglich, mit bestimmten Produkten chronischen Erkrankungen vorzubeugen und die Darmflora zu stärken.

wird vermieden, dass schädliche Stoffe in unseren Organismus eindringen können.

Außerdem wird die Aufnahme von Vitaminen und Nährstoffen, welche uns aktiv und vital erhalten, verbessert.

Auch die Reinigung des Darms spielt eine bedeutsame Rolle. – Durch die tägliche Versorgung mit möglichst vielen aktiven Darmbakterien werden die Darmzotten von faulenden und gärenden Resten befreit.

Diese Präparate werden „Probiotika“ genannt. Diese enthalten „gute Darmbakterien“ in hoher Anzahl. Sie siedeln sich im Darm an und übernehmen dort verschiedene Aufgaben.

Die Bakterien tragen dazu bei, die empfindlichen Darmschleimhäute zu schützen, somit

**Es zahlt sich also aus, dem Darm und dem Immunsystem etwas Gutes zu tun!**

**€ 2,- GUTSCHEIN**  
auf alle Allergosan-Produkte  
Mit diesem Abschnitt erhalten Sie im Mai ein Allergosan-Produkt um € 2,- günstiger.  
Apotheke zum Heiligen Josef KG

## Frühling auch für Ihren Darm!



# Hier noch einige Tipps wie Sie Ihren Darm unterstützen können:

- **Bewegen Sie sich** täglich an der frischen Luft – sowohl im Sommer auch als im Winter.
- **Meiden Sie „schnelle Küche“** mit großen Mengen an Fett, Zucker und „leeren Kohlenhydraten“. Essen Sie stattdessen häufig Gemüse, Obst, Reis und Kartoffeln.
- **Verwenden Sie Medikamente wie Antibiotika und Cortison so selten wie möglich.** Diese vernichten die natürliche Bakterienflora im Darm. Nach jedem Antibiotikum benötigen Sie 14 Tage lang ein gutes Probiotikum, um Ihren Darm wieder aufzubauen und zu stärken.
- **Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser.** So können auch Giftstoffe aus dem Organismus geschwemmt werden.
- **Nehmen Sie täglich aktive Darmbakterien zu sich,** damit ein Schutz gegen Pilze und Schadstoffe aufgebaut werden kann und ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen werden können.
- **Entgiften Sie Ihren Darm** zumindest einmal im Jahr mit entsprechenden Präparaten aus unserer Apotheke, welche den schädlichen Stoffen im Darm keine Chance lassen!



Geschenks-  
**TIPP**

## Muttertags- Badeherzen

### ZUTATEN FÜR CA. 10-15 STÜCK:

100 g Natron  
50 g Zitronensäure  
25 g Maisstärke  
25 g Kakaobutter  
10-15 Tr. Ätherisches Öl (nach Belieben  
z.B. Orange, Lavendel,...)  
Sissi Lebensmittelfarbe (in Pulverform)

Zur Dekoration getrocknete Blütenblätter  
(Hibiskus, Lavendel, Ringelblume..)

Alle Bestandteile sind in unserer Apotheke erhältlich.

Um schön geformte Muttertags-Badeherzen zu erhalten, benötigt man eine herzförmige Silikon-Pralinenform. Alternativ kann man auch andere Formen verwenden oder einfach Kugeln formen.

### SO WIRD'S GEMACHT :

Zuerst werden Natron, Zitronensäure, Maisstärke und etwas Lebensmittelfarbe in einer Schüssel zusammengemischt.

In einer separaten Schüssel wird die Kakaobutter im Wasserbad zum Schmelzen gebracht und danach das ätherische Öl eingetropt.

Das flüssige Gemisch mit den restlichen Zutaten vermengen, bis eine gleichmäßige, sandartige Masse entsteht.

Nun wird der Boden der Pralinenform mit Blüten bedeckt, die Masse darauf verteilt und fest andrückt.

Damit die Herzen schneller hart werden, ist es möglich, die befüllte Form kurz in den Gefrierschrank zu stellen. Wenn die Herzen ausgehärtet sind, werden diese einfach aus der Form gedrückt und beliebig verpackt.

Fertig ist die kleine Muttertagsüberraschung.

### **KLEINER TIPP: Das passt gut zusammen:**

Lavendelöl – lila Lebensmittelfarbe – Lavendelblüten  
Rosenöl – rote Lebensmittelfarbe- Hibiskusblüten  
Orangenöl – gelbe Lebensmittelfarbe – Ringelblumenblüten



# Sommer, Sonne & Sonnenschein, was wünscht Mensch sich mehr?

Die Vorteile der Sonne sind, dass sie den Stoffwechseln aktiviert, die Abwehrkräfte stärkt, sowie die Leistungsfähigkeit und die Bildung von Vitamin D bekräftigt.

Um die Sommerzeit aber auch wirklich genießen zu können, braucht man das gewisse Know-how, wie man sich am besten vor den Strahlen schützt, um unserer Haut nicht zu schaden.

**Auf der ganzen Welt werden wir in 4 verschiedene Hauttypen eingestuft:**

Unter Eigenschutzzeit versteht man jene Zeit, innerhalb der man ungebräunte Haut maximal der Sonne aussetzen kann, ohne, dass sie rot wird.

Um diese Zeit zu verlängern, gibt es verschiedene Sonnenschutzfaktoren. Dadurch kann man sich errechnen, wie lange man insgesamt in der Sonne verbleiben darf, ohne Schäden davon zu tragen. Man multipliziert die Eigenschutzzeit mit dem Sonnenschutzfaktor, z.B.  $20 \times 30 = 600$  Minuten.

Da durch Schwitzen, Baden, Sand etc... die Creme nicht haften bleibt, erweist sich regelmäßiges Nachcremen als besonders wichtig. Bei wasserfesten Cremes ist der Schutz optimiert, geht aber trotzdem nach gewisser Zeit verloren.

Viele stellen sich oft die Frage, wie viel Sonnencreme notwendig ist, um auch ausreichend geschützt zu sein.

## KELTISCHER TYP

- Helle Haut
- Sommersprossen
- Blonde oder hellrote Haare
- Blaue oder grüne Augen
- Eigenschutzzeit in der Sonne: 10 Minuten

## NORDISCHER TYP

- Helle Haut
- Blonde Haare
- Blaue oder grüne Augen
- Eigenschutzzeit in der Sonne: 10 bis 20 Minuten

## MISCHTYP

- Dunkle Haare
- Braune Augen
- Eigenschutzzeit in der Sonne: 20 bis 30 Minuten

## MEDITERRANER TYP

- Dunkle Haut
- Dunkle oder schwarze Haare
- Braune Augen
- Eigenschutzzeit in der Sonne: 45 Minuten

## HIER EIN PAAR TIPPS DAZU:

- Falls Sie einen Teelöffel zur Hand haben, kein Problem: 1 TL Sonnenschutz (ca. 5 g) reicht für das Gesicht.
- Für den gesamten Körper brauchen Sie ungefähr 30 Gramm Sonnenschutzmittel. Das ist eine gute Handvoll.
- Verreiben Sie Creme oder Lotion gut und lassen Sie diese ausreichend lange einziehen. Es wird empfohlen, sich etwa 30 Minuten vor dem Sonnenbaden einzucremen.
- Besonders wichtig sind die sogenannten „Sonnterrassen“: Nase, Lippen und Ohren. Die Ohrfläppchen werden übrigens oft vergessen!

Um das Sonnenbad oder eine Radtour unbeschwert genießen zu können, gibt es unterschiedliche Texturen, damit die Sonnencreme den ganzen Tag hält und schützt:

- eine **Sonnencreme** wird bei trockener bis sehr trockener Haut verwendet, um ein Spannungsgefühl zu verhindern.
- eine **Lotion oder Milch** wird bei normaler bis Mischhaut verwendet, sie zieht schnell ein und fettet nicht.
- ein **Sonnencremegel** ist optimal für Sportler und Menschen mit Misch- bis fettiger Haut. Es zieht schnell ein, fettet nicht nach. Ganz wichtig für Sportler: der Schweiß wird nicht aufemulgiert, das heißt die Creme verrinnt nicht beim Sport und kommt somit nicht in die Augen.

Die meisten Sonnenkosmetikprodukte sind bereits wasserfest und man ist somit auch im Wasser vor den UV-Strahlen geschützt.

Für Babys werden mineralische Sonnen- schutzfilter empfohlen, diese reflektieren die UV-Strahlen der Sonne. Da diese Filter auf der Haut haften bleiben, hinterlassen sie einen leicht weißen Film.

Am besten verwendet man bei Kindern immer eine Kombination aus mineralischen und chemischen Filtern und unbedingt einen hohen Lichtschutzfaktor, da die Kinderhaut empfindlicher auf Sonnenstrahlen reagiert. Natürlich soll man ihnen auch ein T-Shirt anziehen und den Kopf mit einem Sonnenhut schützen.

So schön und angenehm die Sonnenstrahlen auch sind, trotzdem reagieren viele Menschen

mit einer Sonnenallergie darauf. Diese tritt am Beginn des Urlaubes oder beim ersten Sonnenbad auf. Da die Haut noch nicht an die Sonne gewöhnt ist, kann es zu Hautreaktionen kommen. Um das zu verhindern, soll vorbeugend ein Beta-Carotin-Produkt eingenommen werden. Es empfiehlt sich, die Haut langsam an die Sonne zu gewöhnen. Die Mittagssonne von 12 bis 15 Uhr wird am besten gemieden. Durch das Zusammenwirken von UV-Strahlen

und fetthaltigen Sonnenschutzmitteln oder des körpereigenen Talges kann es zur sogenannten Mallorca-Akne kommen. Hier ist ein Sonnenkosmetikprodukt mit einer leichten, nicht rückfettenden Textur vorzuziehen.

## WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ERHOLSAME SONNENSTUNDEN!

**PS:** Die richtige Pflege nach dem Sonnenbad nicht vergessen!

**GENIESSEN SIE DAS BESTE DER SONNE!**

DAYLONG® SCHÜTZT SIE ZUVERLÄSSIG!

QUALITÄT UND FORSCHUNG  
AUS DER SCHWEIZ

**DIE NR. 1 - EMPFEHLUNG VON DERMATOLOGEN!**

**50+**

Hochleistungs-Schutz vor Hautalterung, Zellschäden und Sonnenbrand

Daylong™  
www.daylong.at f /DaylongAT



# Pollenallergie – was hilft?

Alle freuen sich auf den Frühling, wenn die Natur erwacht und alles zu blühen beginnt. Die Temperaturen klettern in die Höhe und die Sonne erhellt das Gemüt.

Eine wunderschöne Zeit ...nur nicht für Allergiker.

Was können Betroffene tun, damit sie nicht die ganze Allergiesaison mit tränenden Augen und Niesattacken zu kämpfen haben? Hier geben wir Ihnen einige Tipps, damit auch die

Pollenallergiker unter Ihnen den Frühling genießen können.

- Vermeiden Sie Tätigkeiten im Freien (Wiesen und Wälder), wenn hohe Pollenmengen in der Luft zu erwarten sind.
- Informieren Sie sich über Radio, Fernsehen oder Internet über die täglich auftretenden Pollenmengen ([www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at)).
- Lassen Sie während der Pollenflugzeit Ihre Wäsche im Haus trocknen oder verwenden Sie einen Wäschetrockner.
- Halten Sie Fenster und Türen geschlossen! Lüften Sie nur nachts oder mit Pollenschutzgitter.
- Sonnenbrillen können einen Schutz bieten.
- Waschen Sie täglich vor dem Schlafengehen Gesicht und Haare.
- Nehmen Sie keine Straßenkleidung in das Schlafzimmer mit.
- Für Pollenallergiker sind Reiseziele am Meer oder in den Bergen zu empfehlen.

Eine ausgewogene, frisch gekochte Kost liefert Nährstoffe, die für den Aufbau eines gesunden Immunsystems notwendig sind und erhält gleichzeitig die Unversehrtheit der Haut, sowie die der Innenwände des Verdauungs- und Atmungstraktes aufrecht- unsere wichtigsten Schranken gegen Allergene. In diesem Zusammenhang spielt auch die Darmflora eine wichtige Rolle. Dort werden 80 % unserer Immunzellen produziert, die uns unter anderem vor der Entstehung von Allergien schützen.

# Unser GEHEIMTIPP:

Unser hauseigenes Präparat „PIALLO“ – eine ausgewogene Mischung aus Vitalpilzen und Vitamin C, welche die körpereigene Abwehr unterstützt.

Eine obst- und gemüserreiche Ernährung mit gleichzeitiger Proteinkarenz unterstützt den Organismus in seiner Ausscheidungsfunktion. Pflanzliche Öle sind den tierischen vorzuziehen.

## Unterstützende Zusatzempfehlungen:

Nasenspülungen mit Emser Salz zur Reinigung/ Befreiung von Pollen in der Nase, gleichzeitig wird die Nasenschleimhaut befeuchtet und beruhigt.

Wem Nasenspülungen zu aufwendig sind, der kann Nasensprays mit pflegenden, befeuchtenden Inhaltsstoffen verwenden.

Es gibt auch verschiedene Nährstoffe und pflanzliche Produkte, die eine Allergie mildern können bzw. das Immunsystem stärken:

- Vitamin C: baut das Histamin ab (in Paprika, Kartoffel,...)
- Das Spurenelement Zink wirkt antiallergisch, indem es bestimmte Immunzellen im Körper stabilisiert und die Ausschüttung von Botenstoffen nach Kontakt mit dem Allergen verhindert, es reduziert die Ausschüttung von Histamin, das den Juckreiz verursacht. Zu den guten Zinklieferanten zählen Austern, Weizenkeime und Garnelen.
- B Vitamine (in Vollkornprodukten, Nüssen und Sprossen)
- Nachtkerzenöl: ungesättigte Fettsäuren hemmen die Entzündungsprozesse
- Magnesium: bereits geringfügiger Mg-Mangel erhöht die Empfindlichkeit gegenüber Allergien
- Calcium: verhindert die Freisetzung von Histamin
- Schwarzkümmelöl: greift positiv ins Entzündungsgeschehen ein

**TRAGANTWURZEL:** Sie reguliert das spezifische Immunsystem auf natürliche Weise, hilft die Empfindlichkeit gegenüber Pollen zu senken und trägt dazu bei, Allergene ohne Auftreten von Symptomen zu beseitigen.

**SCHÜSSLER SALZE:** Unsere Mineralstoffberaterinnen stellen Ihnen gerne die für Sie passende Mischung zusammen.

**Gute Erfolge kann man auch mit homöopathischen Mitteln erzielen** wie zum Beispiel:

**EUPHRASIA:** Augentrost Schnupfen reichlich und wässrig, der Tränenfluss ist scharf, Bindehautentzündung mit Lichtscheu

**APIS:** Honigbiene massive Verstopfung der Nase, Brennen der Nasenschleimhaut, Gefühl, als sei der Hals zusammengeknüpft

**ALLIUM CEPA:** Küchenzwiebel Schnupfen mit scharfem, wundmachendem Nasensekret und mildem Tränenfluss



# Fitnessstipps aus Ihrer Apo

Die ersten Sonnenstrahlen prallen auf die Haut.

Vorsichtig bewegen sich auch die Couchpotatoes wieder vor die Tür.

Frische, warme Luft weckt in uns das Bedürfnis nach leichter Frühjahrskleidung ... und dann, das große Entsetzen!

... das lang ersehnte Gefühl in die Frühlingsjacke vom Vorjahr zu schlüpfen, wird auf einmal zum Albtraum. Es zwickt an allen Ecken und Enden.

Anscheinend hat man es sich im Winter doch etwas zu gut gehen lassen. Jetzt ist es höchste Zeit, diese überflüssigen Kilos wieder runter zu bringen. Mit der richtigen Ernährung und regelmäßiger Bewegung kann man sich leicht Abhilfe schaffen.

Laufen und Wandern haben sich inzwischen zu richtigen Volkssportarten entwickelt. Auch Nordic Walking hat sich in Österreich stark etabliert und ist vor allem im Bereich 40+ sehr beliebt, um sich fit zu halten. Ein guter Nebeneffekt ist, dass solche „leichten“ Sportaktivitäten auch einen großen sozialen Wert besitzen.

Also statt einem gemütlichen Kaffeetratsch bei der Freundin einfach mal Walkingstecken und Freundin schnappen und bei einem gemütlichen Walk plaudern.

## TRAINING IN DER NATUR

Damit das Walken und Laufen nicht irgendwann langweilig wird und um das Training zu intensivieren, gibt es in der Natur viele Möglichkeiten, ein individuelles Trainingsprogramm selbst zu gestalten.

Schon mal daran gedacht nicht auf dem Weg zu gehen, sondern z.B. über den Baumstamm am Waldrand zu balancieren? Oder auf einem geraden Wegstück einfach mal rückwärts zu gehen? Haben Sie sich schon mal barfuß in das Kies- oder Sandbett an der Salzach gestellt ... mit einem Bein ... mit geschlossenen Augen?

Gerade solche Übungen schulen unsere koordinativen Fähigkeiten und führen wieder zu mehr Geschicklichkeit im Leben.

Als Abwechslung zu eintönigen Fitnessübungen im Studio lassen sich auch beim

Laufen und Walken Fitnessübungen mit etwas Kreativität gut einbauen.

- Machen Sie doch auf der Strecke alle 10 min. ein paar Hampelmänner, um das Herz-Kreislaufsystem in Schuss zu bringen.
- Machen Sie bei jeder Parkbank an der Sie vorbei kommen, Kräftigungsübungen. Egal ob es Bauch, Beine oder Arme sind, die Sie stärken. Sie können sich z.B. mit den Armen auf der Bank abstützen und Liegestütz machen.
- Machen Sie eine Zeit lang tiefe Ausfallschritte, um die Oberschenkel zu stärken
- Wechseln Sie alle 5 Minuten das Tempo (einmal gemütlich, dann flott, ...)

## DIE NATUR IST UNSERE SPIELWIESE... SEIEN SIE KREATIV!

**Mit sportlichen Grüßen  
Lucia, euer Fitnesscoach aus der  
Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl**



# Frühlingszeit ist leider auch oft **Haarausfallzeit**

Viele Menschen sind im Frühling von Haarausfall betroffen.

## Ursachen können folgende sein:

- Hormonell bedingte Störungen
- Veranlagung
- Einnahme von bestimmten Medikamenten
- Einseitige Ernährung
- Stress
- Schwermetalle
- Krankheiten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Haarausfall zu stoppen oder zu vermeiden.

Am wichtigsten wäre es, den Körper von innen mit mehreren Nährstoffen zu stärken:

- Kieselerde, die durch den hohen Siliciumgehalt die Haare stärkt und den Wurzeln einen besseren Halt gibt
- Biotin ist ein wasserlösliches Vitamin aus dem B-Komplex, es unterstützt die Erhaltung der normalen Haut, Haare und Schleimhäute
- Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor Stress bei. Somit ist Zink wichtig für gesunde Haare, Haut, Nägel und Knochen
- Hyaluronsäure ist ein körpereigener Bestandteil, der eine Grundsubstanz von Haut und Unterhaut bildet. Durch die starke Wasserbindungsfähigkeit ist sie ein wichtiger Bestandteil von Haut, Haaren und Nägeln



## GUTSCHEIN

Holen Sie sich im Juni, beim Kauf einer Originalgröße **Ginseng-Coffein Shampoo oder Spülung** die ergänzende Reisegröße

# GRATIS

Apotheke zum Heiligen Josef KG

Diese Nährstoffe findet man alle zusammen in unseren hauseigenen Haarkapseln Kieselerde+, zusätzlich befinden sich auch noch drei Pilzarten in der Mischung. Diese tragen dazu bei, Kraft für Haare, Haut und Nägel zu spenden.

Zusätzlich zur inneren Stärkung darf man

natürlich die äußere Pflege nicht vergessen. Wichtig ist es, gleichzeitig die Haare mit Shampoo, Balsam und auch Ampullen, welche haarwurzelstärkende Wirkstoffe enthalten, zu kräftigen. Bei den Pflegeprodukten stehen verschiedene Wirkstoffe wie Brennnessel, Ginseng, Coffein zur Auswahl.



# Frühlingssalat mit Kräuterbrot

Rezept-  
**TIPP**

## FRÜHLINGSSALAT:

(für 2 Personen)

2 kleine Karotten  
2 Radieschen  
½ roter Paprika  
5 Cocktailtomaten  
125 g Salate (Rucola-, Vogler-, frischer Löwenzahn-, Brennesselsalat)  
10 Wallnüsse  
(Sonnenblumenkerne, Cashewkerne)  
Dressing:  
1 Zitrone  
2 EL Honig  
1 Prise Salz  
Pfeffer  
4 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Karotten, Radieschen, roter Paprika und Cocktailtomaten in mundgerechte Stücke schneiden und zu den Blattsalaten geben. Für das Dressing Zitrone auspressen und mit Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Dressing über den Salat geben und vorsichtig untermischen. Auf Teller anrichten, Nüsse darüber streuen und ev. mit Essblüten nett garnieren.

## KRÄUTERBROT:

300g Weizenvollkornmehl  
200g Dinkelmehl  
1½ TL Salz  
275ml lauwarmes Wasser  
30g frische Hefe  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Thymian  
6 Salbeiblätter  
1 Knoblauchzehe (Bärlauch)

## Zubereitung:

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Hefe in 450ml lauwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben. Alles in die Knetmaschine geben und gut verkneten. Teig nun ca. 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Kräuter von den Stielen zupfen. Knoblauch und Kräuter hacken und in den Teig einkneten. Brotlaib formen und mit Wasser bepinseln. Nochmals 40 Minuten zugedeckt gehen lassen und danach bei 180°C ca. 60 Minuten backen.

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

**EURE JOHANNA**





# Mitarbeiter im Portrait

**In den Ausgaben unserer Zeitung werden wir jeweils eine/n MitarbeiterIn aus unserer Apotheke vorstellen. Den Beginn macht unsere Maria.**

Hallo!

Mein Name ist **MARIA STRUBER**, ich bin 19 Jahre alt und arbeite als Pharmazeutisch-Kaufmännische Assistentin in der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl. Im August 2013 begann ich hier meine 3-jährige Ausbildung, welche ich im Juli 2016 erfolgreich abgeschlossen habe. Nebenbei besuche ich Abendkurse, um vor dem Sommer die Berufsreifeprüfung zu erlangen. Gleich nach Abschluss meiner Lehrausbildung absolvierte ich, aus Interesse mich weiterzubilden, zwei Zusatz-Ausbildungen: Nun darf ich mich Nährstoff-PKA der Orthomolekularen Medizin und Zertifizierte Fachberaterin für Darmgesundheit nennen und kann Sie gerne jederzeit dazu beraten.

Auf das Thema Darmgesundheit möchte ich im folgenden Artikel näher eingehen (siehe Seite 4). Am Mittwoch, den 29. März 2017, habe ich bereits einen Vortrag dazu in der Apotheke gehalten. Dabei erschien es mir wichtig, die zahlreichen Funktionen des Darms und den Zusammenhang einer gesunden Darmflora mit dem Immunsystem den Zuhörern näher zu bringen.

An einigen Tagen der Woche treffen Sie mich an der Tara an (Kundenberatung), ansonsten zählen auch folgende Bereiche zu meinen Aufgaben: die Rezeptabrechnung, die Warenübernahme, die Bestellung, die magistralen Anfertigungen (Salben, Kapseln, Hustensäfte,...), die Betreuung des Seniorenheimes, Telefonate mit Kunden und Firmen,...

So gestaltet sich mein Arbeitsalltag sehr abwechslungsreich, deshalb habe ich sehr viel Freude an meinem Beruf.

Bis bald!

**Eure Maria**



# Male uns deine schönste Frühlingszeichnung!

Du bist zwischen 3 und 10 Jahre alt und hast Spaß am Malen? Dann nimm doch bei unserem Frühlings-Malwettbewerb teil.

Male uns deine schönste Zeichnung vom Frühling. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## Mitmachen lohnt sich.

Jedes Kind, das seine Zeichnung zu uns in die Apotheke bringt, bekommt eine kleine Leckerei. Der glückliche Gewinner wird Anfang Juli mittels Ziehung ermittelt und schriftlich oder telefonisch benachrichtigt.

Als Hauptpreis bekommt der/die Gewinner/in ein süßes WÄRME-KUSCHELTIER.

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



# Apotheke

# zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger

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



HAUSEIGENE DERMOKOSMETIK | HOMÖOPATHIE | SCHÜSSLERSALZE | AROMATHERAPIE | NÄHRSTOFFBERATUNG

## IMPRESSUM:

**Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:** Apotheke zum Heiligen Josef KG, Mag. pharm. Birgit Bitzinger, Markt 26/1, 5431 Kuchl, Tel. 06244/6949, **Erscheinungsweise:** 4 x im Jahr, **Bilder:** Apotheke zum Heiligen Josef KG, Fotolia, **Gesamtherstellung:** c.i. Werbeagentur GmbH, Kellau 167, 5431 Kuchl, [www.ci-werbeagentur.at](http://www.ci-werbeagentur.at)