

AUSGABE 20 | FRÜHLING 2022

G'SUND in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

Apotheke
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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

LÖSUNGSWORT GEWINNSPIEL:

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

Vor- und Nachname

Adresse

PLZ und Ort

Telefonnummer

Datum, Ort, Unterschrift

Einfach die Fragen mit Hilfe der Artikel in der Zeitung beantworten. Die Buchstaben der grünen Felder eintragen und diesen Gewinnabschnitt mit dem richtigen Lösungswort in der Apotheke zum Hl. Josef in Kuchl abgeben. Dieser Gewinncoupon wird von 1. März 2022 bis 30. Juni 2022 angenommen. Die Ziehung findet Anfang Juli statt und der Gewinner wird telefonisch oder schriftlich verständigt.

Mit Abgabe dieses Coupons bestätige ich, dass ich nicht minderjährig bin und dass ich einverstanden bin, dass im Falle eines Gewinnes mein Name und event. ein Foto von mir auf Facebook, Homepage und/oder in einer Ausgabe der Kundenzeitschrift erscheint.

G'SUND
in Kuchl

Gewinn:
**EINE ÜBER-
RASCHUNG**

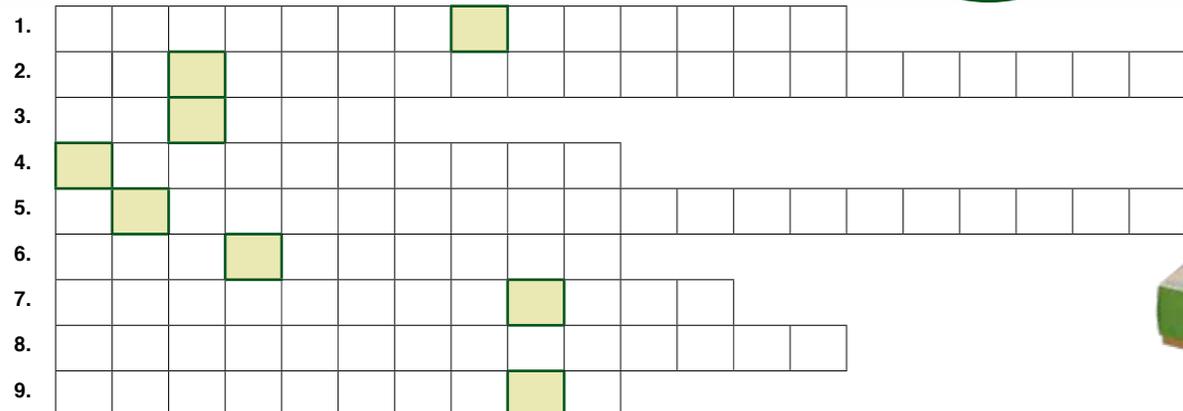


**Herzliche
Gratulation!**

Marianne Rehr
ist die Gewinnerin
unseres letzten Rätsels

Ü=UE
Ö=OE
Ä=AE
ß=SS

1. Welches ätherische Öl trägt zur Linderung bei Migräne bei?
2. Welche Therapieform wird bei stark ausgeprägter Allergie angewendet?
3. Wer stellt sich in dieser Ausgabe vor?
4. Welche Wirkung hat Bergamottenöl?
5. Wozu kann Rauchen führen?
6. Wie wird Isländisches Moos noch genannt?
7. Was liefert uns den Naturstoff Cholin?
8. Welcher Extrakt wird gerne in Schuppenshampoos verwendet?
9. Was bastelt unsere Christine in dieser Ausgabe?



Welche Vorsätze habt ihr euch für das neue Jahr vorgenommen?

Schon davon abgekommen oder seid ihr noch dabei, diese zu erreichen?

- Mehr Sport?**
- Mal das Auto stehen lassen und zu Fuss gehen?**
- Gesündere Ernährung?**
- Weniger Naschen?**
- Mit dem Rauchen aufhören?**
- Ein Paar Kilos abnehmen?**
- Mehr Zeit mit den Kindern verbringen?**
- Stress reduzieren?**
- Das Leben genießen?**

Bei Vorsätzen, die zur Erhaltung eurer Gesundheit und eurem Wohlbefinden sowie zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen, unterstützen wir euch gerne beratend und haben natürlich ein paar Tipps parat, wie man dran bleiben kann.

Rauchen beenden: Wusstet ihr zum Beispiel, dass eine Zigarette dem Körper viel Vitamin C, B-Vitamine und Vitamin D raubt? Und die Zufuhr von Antioxidantien zur Regeneration notwendig wird? Durchblutungsstörungen, Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall etc. können die Folge von Rauchen sein. Das sollte einem schon zu denken geben. Schon nach relativ kurzer Zeit, nachdem man Zigaretten aus seinem Leben verbannt hat, beginnt der Körper mit der Regenerati-

on und alle Organe werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt. Auch die körperliche Leistungsfähigkeit steigt.

Impfungen: Wirf mal wieder einen Blick in deinen Impfpass. Oft denkt man erst kurz vor einer Reise daran, seine Impfungen zu ergänzen. Das ist meist schon sehr knapp. Wann hast du deine letzten Impfungen auffrischen lassen? Wir helfen dir gerne dabei rauszufinden, ob eine Auffrischung notwendig ist oder welche Impfungen in den verschiedenen Reiseländern vorgeschrieben sind.

Gesundheits-Check: Schau mal zum Arzt deines Vertrauens und lass dich durchchecken. Das Auto bringen wir regelmäßig zum Service, damit Bremsen sowie Ölstand kontrolliert werden und ein Lampencheck gemacht wird, sodass es sicher und zuverlässig weiter läuft. Nach einem Check beim Arzt fühlst du dich wieder beruhigt und wohl.

Mehr Bewegung: Lasst das Auto stehen und geht zu Fuß zur Schule oder zur Arbeit. Genießt dabei die frische Luft und bewundert die Natur. Meistens begegnet man netten Leuten, die man schon länger nicht gesehen hat. Und schon macht der Tag mehr Spaß, als wenn man gestresst sein Auto durch die anderen Fahrzeuge durchmanövriert, um noch rasch eine kleine Parklücke zu finden.

Gemeinsam zum Ziel: Leichter ist es, wenn man sich Gleichgesinnte sucht, die die gleichen Ziele verfolgen. Vieles macht gemeinsam einfach mehr Spaß und man motiviert sich gegenseitig.

Und das Wichtigste dabei: Egal was du vorhast: Starte los und bleibe dran: Gemäß dem Motto „Auch der weiteste Weg beginnt mit einem ersten Schritt.“ (Konfuzius) Es wird dir gut tun.

Wir wünschen euch viel Erfolg beim Umsetzen eurer Vorsätze und viel Lesegenuss mit unserer Zeitung!

**Alles Liebe, herzlichst eure Apothekerin
Birgit Bitzinger und Team**



Mag. Birgit Bitzinger





Adenike

Ergänzende Behandlungsmöglichkeiten bei Migräne



Wer unter einer Migräne leidet, weiß, dass es sich hierbei nicht um einen einfachen Kopfschmerz oder Spannungskopfschmerz handelt. Betroffene leiden meist unter starken, wiederkehrenden, meist einseitigen Kopfschmerzattacken, die oft von Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen und Licht-/Geräuschempfindlichkeit begleitet werden. Bei einigen kündigt sich die Migräneattacke mit einer Aura an, bei anderen zum Beispiel mit Sehstörungen. Dazu kommt, dass es verschiedene Formen der Erkrankung gibt, mitunter sogar Mischformen.

Die Ursache des Auftretens der Erkrankung ist noch nicht vollständig geklärt, jedoch steht fest, dass es bestimmte Faktoren („Trigger“) gibt, die eine Migräneattacke auslösen können.

Nachfolgende Punkte können das Auftreten von Migräneattacken begünstigen:

- Stress
- Alkoholkonsum (Rotwein – Histamin, ...)
- starker Kaffeekonsum
- bestimmte Genussmittel wie Schokolade (Phenylethylamin), Hartkäse (Tyramin) uvm.
- Hormonelle Schwankungen (bei Frauen z.B. ein Menstruationsbeginn)

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Schmerzmittel

Zu den Klassikern gehören Wirkstoffe wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Ibuprofen, welche in Form von Einzel- oder Kombinationspräparaten Anwendung finden und in das Schmerzgeschehen eingreifen. Auf diese Weise wirken sie schmerzlindernd und/oder entzündungshemmend.

Pflanzlich

In der Phytotherapie haben sich das Mutterkraut und die schwarze Johannisbeere in der Akuttherapie und Prophylaxe bewährt.

Bei einem akuten Anfall kann die schwarze Johannisbeere in Spray- oder Tropfenform verwendet werden, weil es die Nebennierenrinde stimuliert und die körpereigene Cortisol Produktion anregt. Bei Migräne wird die entzündungshemmende Wirkung und der positive Einfluss auf den Gefäßtonus genutzt.

Das Mutterkraut (Herba tanacetii) mit dem Wirkstoff Parthenolid wird primär als Prophylaxe eingenommen. Es vermindert die Anzahl der Anfälle und verbessert Sympto-

me von Begleiterkrankungen wie Erbrechen und Übelkeit. Damit es zu einer vollständigen Wirkung kommen kann, muss eine regelmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum erfolgen. Wird die Einnahme beendet, sollte die Dosis schrittweise reduziert werden, da sonst ein sogenannter „Rebound“-Effekt stattfinden kann – was zur Folge hat, dass es wieder zu einem verstärkten Auftreten der Symptome kommen kann.

Mikronährstoffe

Zur Prophylaxe kann man auch auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen. Prinzipiell tragen alle unten genannten Nährstoffe zur normalen Funktion des Nervensystems und der Nerven bei. Magnesium wirkt krampflösend, Vitamin E und

Coenzym Q10 schützen die Zelle vor oxidativem Stress und die B-Vitamine, auch bekannt als „Nerven-Vitamine“, unterstützen das psychische Wohlbefinden und wappnen den Körper gegen Stress.

Das sind empfohlene Tagesdosierungen*

Magnesium	400-900 mg
Vitamin B2	400 mg
Coenzym Q10	90-150 mg
Vitamin B6	20-50 mg
Omega-3-Fettsäuren	2- 5 g
Vitamin E	500-1000 I.E.
Selen	100-200 µg

Schüssler Salze

In der Frühphase des Anfalls kann man mit Schüssler Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 („heiße 7“) versuchen die Beschwerden zu lindern. Wenn das nicht ausreichen sollte und die Beschwerden stärker sind, löst man die Mineralstoffe 1,7,10 in heißem Wasser auf und trinkt diese schluckweise.

Aromatherapie

In der Aromatherapie kann man das Pfefferminzöl zur Linderung bis zu 3x täglich auf Schläfen, Stirn und Nacken auftragen und einmassieren. Der kühlende und entkrampfende Effekt wirkt lindernd sowohl bei Migräne als auch bei Kopfschmerz und Spannungskopfschmerz.

Homöopathie

Bei der Migräne werden die Klassiker Strychnos nux-vomica und Atropa Belladonna häufig eingesetzt. Hierfür verwendet man die Eigenschaften der Präparate gegen unterschiedliche Beschwerdebilder. Strychnos nux-vomica (Brechnuss) unterstützt unter anderem bei einer Übelkeit, Atropa belladonna (Tollkirsche) wiederum wird verwendet, wenn die Migräne (auch Kopfschmerz) plötzlich auftritt und von pochendem, bohrendem Schmerz begleitet wird.

Wenn man trotzdem unter einem Migräneanfall leidet: Licht aus, Ruhe an und gute Besserung!

Eure Adenike

* Quelle: Mikronährstoffe in der Orthomolekularen Medizin – für die Kitteltasche



Wichtige Nährstoffe für unser Gehirn

Weil geistig fit sein nicht selbstverständlich ist!

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns kann durch die gezielte Versorgung mit ausgewählten Nährstoffen langfristig gesteigert werden. Ginkgo Lecithin plus Dr. Fischer ist ein nussig-wohlschmeckendes Tonikum mit der effektiven Vitalstoff-Kombination aus hochwertigem Ginkgo-Extrakt, natürlichem Sojalecithin und dem gesamten Vitamin B-Komplex.

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



Doris

Bergamotte-Öl

Der lebhafteste, frische Duft zaubert fast jedem ein Lächeln ins Gesicht!

Bergamotte ist eine Zitrusfrucht, die ursprünglich aus den asiatischen Gegenden stammt und heute vor allem in Kalabrien kultiviert wird. Die dort wachsenden Bergamottebäume werden dort ausschließlich für die Essenzgewinnung verwendet. Diese Bäume werden bis zu 4 Meter hoch, haben längliche Blätter und weiße Blüten.

Die sauren Bergamottefrüchte gleichen einer Orange, haben aber die gelbe Farbe einer Zitrone und werden zwischen November und März mit der Hand geerntet.

Für die Gewinnung (Kaltpressung) von 1 kg ätherischen Öl werden 200 kg Fruchtschalen benötigt.

Der frische, grün-fruchtige Duft des Bergamotteöls ist vielen bekannt durch das Kölnischwasser und vom beliebten Earl Grey Tee – dieser wird damit aromatisiert.

Das Bergamotteöl gehört zu den etwas teureren Zitrusölen, da das Fruchtfleisch der Frucht leider nicht verwertet werden kann und die Baum nur zur Ölpressung angebaut wird.

Bergamotte ist eine Besonderheit unter den Zitrusölen

Einerseits ist die Bergamotte für ihre belebende Wirkung bekannt, andererseits ähneln ihre Inhaltsstoffe denen des Lavendels, wodurch Bergamotte eine beruhigende Wirkung hat. Sie wirkt gleichzeitig stimmungsaufhellend und löst Anspannungen und Ängste.

Anwendung psychisch:

beruhigt die Nerven, bei Unruhe, Stress, Burnout, Angstzuständen, Stimmungsschwankungen

Wirkung psychisch:

angstlösend, antidepressiv, ausgleichend, beruhigend, stimmungsaufhellend

Anwendung physisch:

Hautpflege, Juckreiz, bei Muskelverspannungen

Wirkung physisch:

antibakteriell, antiviral, desinfizierend, entzündungshemmend, fiebersenkend, hautregenerierend, raumluftreinigend, krampflösend, schlaffördernd

Das Bergamotteöl eignet sich für wunderschöne Duftmischungen und leistet bei Erkältungen und Fieber durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften wunderbare Dienste.

Durch die antibakterielle Wirkung von Bergamotte kann sie auch zur Hautpflege genutzt werden, etwa bei Hautunreinheiten, Herpes oder bei kleinen Entzündungen.

Der Duft des Bergamotteöls verstärkt sich durch die Beigabe anderer Zitrusöle, z.B. durch die Öle der Zitrone, Orange, der Mandarine oder der Grapefruit.

Bei der äußerlichen Anwendung sollte das Öl mit größter Vorsicht eingesetzt werden, da es die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht und es kann auf der Haut zu allergischen Reaktionen kommen. Deswegen immer auf die richtige Dosierung achten und direkte Sonneneinstrahlung für mehrere Stunden vermeiden.

Ich glaube, ich konnte euch einiges Interessantes über die Bergamotte berichten! Na dann – in einen positiv gestimmten Frühling – mit viel guter Laune! **Eure Doris**

TIPP:

Duftmischung Energie-Öl

- 3 Tr Bergamotte
- 4 Tr Zitrone
- 1 Tr Weißtanne



Mitarbeiter im Portrait

Hallo!

Mein Name ist Helena Brunauer, ich bin 19 Jahre alt und arbeite als Lehrling in der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl. Im August letzten Jahres habe ich meine 3-jährige Ausbildung begonnen. Davor habe ich die Landwirtschaftliche Fachschule Winklhof besucht und erfolgreich absolviert. Zuhause, in Adnet, betreiben wir einen kleinen Betrieb mit Rindern, Schweinen, ein paar Hühnern und einem Pferd.

Ich habe mich für die Ausbildung zur PKA entschieden, weil ich nach meinem Schulabschluss an neuen, interessanten Aufgaben wachsen wollte. Die Arbeit als PKA ist für mich ein sehr abwechslungsreicher und vielseitiger Beruf, welcher mir sehr viel Freude bereitet.

Einer meiner größten Leidenschaften ist es, im Sommer auf die Alm zu gehen. Ich habe bereits zwei Alm-Sommer in Tirol und Bad Gastein verbracht.

Ich freue mich sehr, hier in Kuchl zu arbeiten und freue mich auf jeden, der uns in der Apotheke besucht!

Eure Helena



Aranka

Frühjahrsmüdigkeit

Wir sehnen uns nach Frühling, Sonne und Wärme. Nach den langen, dunklen Monaten wollen wir voller Energie in die neue Jahreszeit starten. Aber das ist nicht für jeden möglich.

Im Winter schlafen die Menschen etwas mehr, aber im Frühling fühlen sich viele nicht ausgeruht. Manche klagen in der Anfangsperiode des Frühjahrs über Kopfschmerzen, Müdigkeit, Depressionen, Konzentrationsschwäche, Leistungsabfall, Reizbarkeit und Schläfrigkeit. In der Regel ist keine Erkrankung der Grund der Symptome. Das ist die Reaktion des Körpers auf die neue Jahreszeit. Außerdem bekommen wir im Winter weniger Sonnenlicht, verbringen weniger Zeit an der frischen Luft und ernähren uns kalorienreich. Wir essen weniger Obst und Gemüse.

Eine weitere Ursache der Müdigkeit ist die saisonbedingte Veränderung des Hormonhaushalts mit Schwankungen des Melatonin- und Serotoninspiegels. In den dunk-

len Wintermonaten produziert der Körper mehr Melatonin, weshalb wir auch mehr schlafen. Melatonin sorgt für Ruhe und guten Schlaf. Der Serotoninspiegel sinkt, weshalb die Symptome der Frühjahrs- müdigkeit auftreten. Serotonin ist das so genannte „Glückshormon“, das die Stimmung verbessert und den Kreislauf anregt. Wenn es wieder heller wird, wird mehr Serotonin anstelle von Melatonin produziert. Dies ist jedoch ein zeitaufwendiger Prozess, und die fehlende Menge an Serotonin wird nur langsam und stufenweise in Folge des Sonnenscheines im Frühling hergestellt.

Was können wir tun, damit uns die Frühjahrs- müdigkeit den Alltag nicht erschwert?

1. Den Körper entgiften

Der Frühling ist ein guter Zeitpunkt, um das Verdauungssystem nach den kalorienreichen Mahlzeiten der kalten Jahreszeit zu entgiften, denn im Winter können sich viele Giftstoffe im Körper ansammeln. Eine Ent-

giftungskur wird euch unterstützen, diese loszuwerden. Kräuter wie Brennnessel, Mariendistel, Löwenzahn, Artischocke helfen dabei.

2. Belebung des Lymphkreislaufes

Die Entgiftung kann durch Saunabesuche ergänzt werden. Dies ist nicht nur für den Blutkreislauf gut, sondern stärkt auch das Immunsystem. Auch die Inhalation mit ätherischen Ölen hilft gegen die Frühjahrs- müdigkeit. Lavendel-, Eukalyptus- und Pfefferminzöl sind dafür gut geeignet.

3. Bewegen im Sonnenschein

Im Winter bekommen wir weniger Sonnenlicht, was zu einem Vitamin-D-Mangel im Körper führen kann. Nutzt die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings. Das Sonnenlicht hilft in unserem Körper das verbrauchte Vitamin D wieder aufzufüllen. Haltet euch so viel wie möglich an der frischen Luft auf. Sportarten wie Laufen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen erhöhen die Serotoninproduktion. Bewegung steigert die Energie, regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem.

4. Mit Vitaminen Energie gewinnen

Die Vitaminspeicher werden im Winter geleert, so dass es sich lohnt, sie im Frühjahr

wieder aufzufüllen. Esst mehr Gemüse, Obst und Vitamin-C-reiche Lebensmittel wie Zitrusfrüchte. Diese stärken nicht nur das Immunsystem, sondern helfen auch beim Stressabbau.

Die wichtigsten Mikronährstoffe zur Steigerung von Leistung und Konzentration sind Vitamin B-Komplex, Eisen, Coenzym Q10 oder seine aktivierte Form Ubiquinol. Für eine optimale Wirkung ist eine Anwendung von mehr als 1 Monat erforderlich.

Von den B-Vitaminen ist B12 besonders wichtig, es hilft bei der Umwandlung von Nahrung in Energie und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin B6 unterstützt das Nerven- und Immunsystem. Vitamin B9 (Folsäure) ist an der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt und sein Mangel kann leicht zu Depressionen führen. Vitamin B1 (Thiamin) ist wichtig für die Funktion des Nervensystems und des Herzmuskels.

5. Auffüllen von Mikronährstoffen und Spurenelementen

Wir können uns auch schwach und lustlos fühlen, wenn uns bestimmte Spurenelemente fehlen. Es kann auch sinnvoll sein, Zink, Selen und Eisen zu konsumieren.

Müdigkeit kann mit Eisenmangel zusammenhängen. Um dies zu überprüfen, wird eine medizinische Blutuntersuchung empfohlen.

Besonders gut verträglich ist ein pflanzliches Eisenpräparat aus Curryblättern. Es wird empfohlen, es bei leerem Magen, vor den Mahlzeiten einzunehmen.

Pflanzliche Inhaltsstoffe zur Bekämpfung der Frühjahrs- müdigkeit

Rosenwurz: Die Rosenwurz hat eine adaptogene Wirkung, die die Fähigkeit des Körpers zur Stressbewältigung erhöht und



Angstzustände, Müdigkeit und Depressionen reduziert. Es ist wichtig diese morgens und mittags, 30 Minuten vor den Mahlzeiten einzunehmen.



Maria

Allergiefrei durch den Frühling

Ginseng: Ginseng hat eine ähnliche Wirkung wie Rosenwurz, er stärkt ebenfalls das Immunsystem, baut Stress ab und steigert die Energie. Es wird empfohlen Ginseng morgens und mittags einzunehmen. Die Einnahmedauer ist auf 1 Monat beschränkt. Wichtig! Es kann die Wirkung von blutverdünnenden Medikamenten abschwächen. Bei gleichzeitiger Einnahme von Arzneimitteln gegen Diabetes und Ginseng sollte der Blutzucker häufiger kontrolliert werden.

Lecithin: ein wichtiger Baustein der Zellwand, spielt eine Rolle bei der Funktion des Knochenmarks, des Nervensystems, der Leber und des Herzens, beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv.

Tipps und Tricks

Prävention ist der Schlüssel zur Bekämpfung der Frühjahrsmüdigkeit.

- regelmäßiger und ausreichender Schlaf
- regelmäßige, aktive Bewegung an der frischen Luft
- Meditation und Relaxationsübungen
- ausreichender Flüssigkeitskonsum, der für den Kreislauf und die Verdauung wichtig ist
- Verzehr von Lebensmitteln, die den Stoffwechsel anregen und die Verdauung fördern (Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Salate, Nüsse, Fisch usw.)

Um Vitamin- und Mineralstoffmangel vorzubeugen, lohnt es sich, die Ernährung

mit hochwertigen Nährstoffpräparaten zu ergänzen, um gut in den Frühling zu starten. Bei chronischer Müdigkeit ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen und eine Blutuntersuchung machen zu lassen, um zu prüfen, ob die Reserven an Spurenelementen erschöpft sind.

Ich wünsche euch einen sonnigen und energiegeladenen Frühling!

Eure Aranka

Das Ende des Winters naht. Draußen wird es langsam grün, Wald und Wiesen fangen an zu blühen... HATSCHI!

So sehr wir uns auch auf den Frühling mit all seinen wunderschönen Facetten freuen, für den ein oder anderen Allergiker unter uns, ist diese Jahreszeit weniger angenehm.

Es existiert eine Menge an verschiedensten Allergien. Der Grund für jede allergische Reaktion ist immer derselbe: ein überschießender Reflex des Immunsystems auf harmlose, körperfremde Stoffe (Allergene). Das Abwehrsystem ist lernfähig und weiß normalerweise, welche Fremdstoffe schädlich sind. Bei einer Allergie funktioniert diese Unterscheidung aber nicht richtig. Anstatt das harmlose Fremdmaterial zu ignorieren, mobilisiert der Körper seine Abwehrkräfte. Symptome wie geschwellene Schleimhäute, Juckreiz, Atemnot oder sogar ein Kreislaufzusammenbruch sind mögliche Folgen dieser Immunreaktion. Die Allergene selbst richten keinen Schaden an.

Sehr bekannt ist die Pollenallergie, welche umgangssprachlich auch als Heuschnupfen bezeichnet wird. Dies ist eine Überempfindlichkeitsreaktion gegen Blütenstaubteilchen von Bäumen, Sträuchern, Gräsern und Getreide. Diese Pollen gelangen mit dem Wind oder durch Insekten von einer

Pflanze zur anderen. So verbreiten sie sich schnell und können bei Allergikern einen Reflex auslösen.

Symptome bei Heuschnupfen

- Rötung, Tränen und Jucken der Augen (Bindehautentzündung)
- Niesreiz
- Anschwellen der Nasenschleimhäute, verstopfte Nase, laufende Nase
- Hautreaktionen und -irritationen
- Halskratzen
- gelegentlich Husten
- gelegentlich Kopfschmerzen, Schlafstörungen, eingeschränkte Leistungsfähigkeit z.B. infolge von Schleimansammlung in den Nebenhöhlen

Therapie

Ein sehr beliebtes pflanzliches Mittel ist die Tragantwurzel. Sie kann sowohl vorbeugend, als auch akut eingesetzt werden. Zusätzlich empfiehlt sich die Einnahme immunstärkender Nährstoffe, wie in etwa Vitamin C oder Zink.

Bei intensiveren Beschwerden kann man es durchaus in Erwägung ziehen, sich diverse Antihistaminika von einem Arzt verordnen zu lassen.

Die Hyposensibilisierung ist eine mögliche Behandlungsform bei stark ausgeprägten Allergien.

Zusätzliche Tipps

- Richte deine Aktivitäten im Freien nach dem Pollenflug aus. In der Stadt ist die Belastung abends am höchsten, auf dem Land morgens.
- Wähle als Garten- oder Balkonpflanzen solche aus, welche bei dir keine Reaktionen hervorrufen.
- Solltest du gegen Gräserpollen allergisch sein, halte deinen Rasen kurz – dann blüht er nicht und produziert kaum Pollen.

Ich hoffe, es waren ein paar interessante Infos und hilfreiche Tipps für den ein oder anderen dabei!

Einen allergiefreien Frühling wünscht euch Maria



LEATON
HERGESTELLT IN ÖSTERREICH

LEATON complete
Vitamine & Mehr
■ Ginkgo
■ Ginseng
■ Lecithin
■ Lutein
■ Lycopin
Für das Immunsystem, Vitalität & Leistungskraft

Alles Gute!
LEATON. MIT **LIEBE** GESCHENKT.

Für das Immunsystem, für Vitalität & Leistungskraft



Barbara

Konzentration

Gib der Ablenkung keine Chance

Die meisten von uns kennen das, wenn man sich einfach nicht konzentrieren kann. Überall soll man funktionieren – im Beruf, im Alltag und im privaten Leben. Sehr oft wird von uns Erwachsenen, aber auch von den Kindern, sehr viel verlangt. Da kommt es dann schon mal vor, dass man nicht mehr 100% geben kann.

Konzentrationstraining bei Kindern

Schafft Situationen im Alltag, in denen euer Kind lernen und üben kann, sich in Ruhe mit einer Sache zu beschäftigen. Gemeinsam, z.B. mit der ganzen Familie oder für sich allein. Sucht nach einer Tätigkeit, bei der euer Kind ganz nebenbei trainiert, sich zu konzentrieren, indem es sich allein mit etwas beschäftigt, für das es sich begeistern kann (malen, Sachbuch, kniffliges Rätsel usw.). Bei Kindern ist eine Routine sehr wichtig. **Sich konzentrieren heißt: den Geist zur Ruhe zu bringen und die Umwelt auszublenden.**

Konzentrationsschwäche und Konzentrationsstörung werden häufig als das Gleiche bezeichnet, aber diese Begriffe unterscheiden sich. Konzentrationsschwäche: Eine dauerhafte Verminderung der Konzentration. Konzentrationsstörung: Meist von kurzer Dauer.

Folgende Ursachen können dazu führen, dass man mit Konzentrationseinbußen rechnen muss:

- Psychische Überlastung wie Überforderung im Privat- und Berufsleben
- Umgebungsfaktoren wie Lärm, Stress, Hektik, Hitze oder schlechte Luft
- Falsche Mangelnde Ernährung: Unser

Gehirn braucht ausreichend Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, um optimal arbeiten zu können.

- Zu wenig Bewegung an der frischen Luft: Damit das Gehirn gut arbeiten kann braucht es frische Luft und ausreichend Bewegung, da Sauerstoff für eine bessere Durchblutung des Gehirns verantwortlich ist.
- Wer feststellt, dass ihm auch bei gewohnten Aufgaben immer wieder und über einen längeren Zeitraum die Konzentration abhanden kommt, sollte zunächst seinen Arzt aufsuchen, um ernstere Erkrankungen ausschließen zu können.

Hier einige Tipps, die die Konzentration verbessern können:

- Entspannt euren Körper bewusst.
- Macht regelmäßig Pausen.
- Atmet bewusst durch die Nase ein, Atem 2 Sekunden halten und durch den Mund ausatmen.
- Steht auf und streckt euch durch.

- Auch Rätselaufgaben sind gute Übungen.
- Auf einen gesunden Lebensstil achten.
- Esst in Ruhe und langsam.
- Tägliche Bewegung an der frischen Luft.
- Gönnst euch eine Auszeit von der digitalen Welt.
- Nehmt euch bewusst Zeit für die Familie: macht Ausflüge, Gesellschaftsspiele, kocht gemeinsam usw. (Dieser Punkt ist bei Kindern, die mit der Konzentration Probleme haben, sehr wichtig.)

Zusätzlich kann man auch zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen, die folgendes enthalten:

Ginkgo: Positiv für die Fließfähigkeit des Blutes und verbessert den Energiestoffwechsel des Gehirns.

Sojalecithin: Liefert die Naturstoffe Cholin und Inositol. Besonders unser Gehirn braucht eine ausreichende Menge an Cholin. Nur dann kann Acetylcholin gebildet werden, das wiederum verantwortlich ist für die Informationsweitergabe in unser Nervensystem.



OKOPHARM

SuperMind

... weil es einfach hilft, konzentrierter zu lernen.*

SuperMind Saft 300 mL

* Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei. Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. SM_2021_008

PRODUKT
DES MONATS

€2,-
SPAREN

WIRKT KOMPLEX, HILFT EINFACH.

Vitamin B1 (Thiamin) und Vitamin B6:

Tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei.

Vitamin B2 (Riboflavin): Verringerung von Müdigkeit, schützt vor oxidativen Stress, trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Vitamin B12: Trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, normale Funktion des Nervensystems, zur normalen psychischen Funktion und zur Verminderung bei Müdigkeit bei.

Vitamin E: Schützt die Zellen vor oxidativen Stress.

Biotin: Trägt zur normalen psychischen Funktion, zur normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Vitamin B3 (Niacin): Trägt zu ein einem normalen Energiestoffwechsel, normale Funktion des Nervensystems, zur normalen psychische Funktion und zur Verringerung bei Müdigkeit bei.

Vitamin B5 (Pantothensäure): Für einen normalen Energiestoffwechsel, Verringerung von Müdigkeit und für eine normale geistige Leistung.

Folsäure: Trägt zur normalen psychischen Funktion bei, Verringerung von Müdigkeit
DHA und EPA: Tragen zur Erhaltung einer normalen Gehirn- und Herzfunktion bei.

Auch **Schüssler Salze** können sehr gut eingesetzt werden. Nr. 2, 3, 5, 6, 8: Lern- und Schulunlust, Überforderung, fördert die Konzentration speziell bei Kindern Nr. 9: Mentale Funktion

Egal, ob für Erwachsene oder Kinder, wir stehen jederzeit zu Verfügung und beraten euch gerne, um das geeignete Produkt zu finden.

Eure Barbara



Theresa

Trockene oder fettige Kopfhaut, Juckreiz – Schuppen

Schuppen an der Kopfhaut, bei vielen eine lästige Alltagserscheinung!

Man unterscheidet zwischen zwei Arten:

- Trockene Schuppen sind weiße Ablagerung auf der Kopfhaut, die aus den Haaren herabrieseln. Symptome sind Juckreiz, Rötung sowie trockene- oder fettige Kopfhaut.
- Fettige Schuppen (auch seborrhoische Dermatitis genannt) treten in Form von öligen, gelblichen Flocken bzw. Ablagerungen auf. Sie bleiben an den Haaren kleben.

Schuppen entstehen, wenn sich die Hornhautzellen der Kopfhaut zu schnell erneuern und die Kittsubstanz zwischen diesen Zellen nicht rasch genug abgebaut wird. Die Zellen hängen weiter zusammen und lösen sich in größeren Verbänden gemeinsam von der Kopfhaut ab.

Schuppen können von verschiedenen Faktoren abhängen:

- Erbliche Veranlagung
- Umweltfaktoren (UV Strahlung, Hitze, Kälte)
- Stress
- Hormonell
- Ernährung und Alkoholkonsum

Es muss sich jedoch nicht immer um Schuppen handeln, auch durch Pflegefehler können sich Ablagerungen bilden:

- Pflegeprodukte immer gut ausspülen, sodass keine Rückstände bleiben
- Haare nicht zu heiß waschen
- Keine Gels, Haarsprays verwenden

Um Schuppen unter Kontrolle zu bekommen gibt es spezielle Shampoos. Wichtig ist zu wissen, ob es sich um trockene oder fettige Schuppen handelt.



Gerne werden Präparate mit Thymianextrakt und Pirocton-Olamin verwendet, aufgrund ihrer antibakteriellen, juckreizlindernden und talg regulierenden Wirkung.

Man kann auch mit der Ernährung bei trockenen Schuppen zusätzlich entgegenwirken. Mit Omega-3 Fettsäuren wie Leinöl, Hanföl oder Fisch. Nachtkerzenöl und die Einnahme des Schüssler Salzes Nr. 8 tragen ebenfalls positiv bei.

Neben der Anwendung von Anti-Schuppen Shampoos werden auch gerne Hausmittel verwendet:

Kamille wirkt beruhigend und in Verbindung mit einem hochwertigen Fett auch

nährend. Für trockene Schuppen verwendet man daher eine Mischung aus Kamille und Mandelöl. Eine handvoll Kamillenblüten mit 100 ml Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen, das Kamillenwasser mit 3 EL Mandelöl vermengen und als Overnight Kur in die Kopfhaut einmassieren. Am nächsten Tag die Haare wie gewohnt waschen.

Aloe Vera wird ebenfalls bei trockenen Schuppen angewendet, die Pflanze versorgt die Kopfhaut mit einer Extraportion Feuchtigkeit. Für die Kombination mischt ihr reinen Aloe Vera Saft mit Wasser in einer Sprühflasche zusammen, anschließend werden ein paar Tropfen Mandelöl

beigemischt. Vor der Anwendung immer gut schütteln und mehrmals täglich auf die Kopfhaut sprühen.

Teebaumöl wirkt antimykotisch (Pilz abtötend) und antibakteriell und hilft somit besonders gut gegen Schuppen. Ein paar Tropfen in das normale Haarshampoo mischen und bei der alltäglichen Haarwäsche verwenden.

Bei weiteren Fragen stehen wir euch gerne in der Apotheke zur Verfügung.

Ich wünsche euch einen sonnigen Frühling!

Theresa



Sandra

Isländisches Moos Hustenzuckerl und Superfood

Schon mal Fjallagrasasupa gegessen? Nein? Noch nicht mal davon gehört? Eine wahrlich kulinarisch-botanische Wissenslücke am Spezialitätenbuffet unserer nährenden Mutter Erde tut sich klaffend auf, die ich mit diesem Artikel mit essenziellen Infos und inspirierenden Gaumenfreuden-Rezepten füllen möchte.

Survivalfood – Nicht nur für Notzeiten

Die ins Deutsche übersetzt weniger spektakulär klingende Felsengrassuppe ist ein traditionelles, isländisches Gericht, dessen Hauptzutat Isländisches Moos (*Cetraria islandica*), isländisch Fjallagras (Felsengras) ist - eine ungemein nahrhafte, etwas bittere Strauchflechte. Im Vergleich zur bereits sehr „starken“ Kartoffel ist ihr Stärkegehalt dreimal höher. Noch dazu weist sie einen enorm hohen Anteil an Vitalstoffen, wie Vitamin A, B1, und B12, auf. Sie gilt deshalb als Superfood und Immunbooster und stellt eine wertvolle Bereicherung in unserer modernen Ernährung dar, um Vitaminmängel vorzubeugen oder auszugleichen. Somit ist die Flechte auch die ideale Survivalkost in Zeiten des Mangels.

Kein Moos, sondern Flechte

Die Bezeichnung Moos ist nicht korrekt. Sie stammt aus einer Zeit, in der es noch keine botanische Unterscheidung zwischen Moos

und Flechte gab. Eine Flechte ist die Symbiose zwischen einem oder mehreren Pilzen (Mykobionten) und einer oder mehreren Algen oder Blaualgen (Cyanobakterien), den sogenannten Photobionten (Organismen, die Licht in Energie transformieren können).

Traditionelles Multitalent

Flechten wurden seit jeher als Futtermittel für Mensch und Tier, in der Antike als natürliches Mumien-Konservierungsmittel, seit dem vorletzten Jahrhundert als Nasch- oder Rauchwerk zum Austreiben der nervenden Husten- und Seuchendämonen, zum Oster-eier färben und als Adstringens zum Austrocknen von Wunden und Schweißdrüsen. Für letzteres wurden die wohlriechenden Flechtenarten, wie Eichen- und Baummoos verwendet. Bei manchen Lesern plopt nun vielleicht das erfrischend grüne IRISCH MOOS-Parfumflakon vor dem geistigen Auge auf. Leider Fehlanzeige. Irisch Moos (*Chondrus crispus*) ist eine Rotalge der nordatlantischen Küsten und hat nichts mit dem Isländischen Moos zu tun.

Graupen-Botanik

Wo finden wir nun dieses sagenhaft geniale Isländische Moos? Überwiegend in der alpinen Höhenstufe oberhalb der Waldgrenze im Bereich von niedrigwüchsigen Zwergs-

trauchheiden und Windkanten-Gesellschaften in ganz Europa, in Skandinavien, Sibirien und Nordamerika.

Das Urzeitgewächs, das in Österreich liebevoll Graupen genannt wird, finden wir also sogar in unseren Gefilden. Erkennungsmerkmale: 4-12 cm, geweihartig verzweigte Form, Oberseite braun-grün, Unterseite weiß-grün, oranges Füßchen. Es tummelt sich gerne in Gesellschaft von Preiselbeeren (Granten) und Heidel- oder Nebelbeeren. Als Graupen werden übrigens auch noch polierte, geschälte Weizen- und Gerstenkörner bezeichnet. Im Rezepteteil findet ihr mein erfundenes „Graupen²-Ritschert“.

Innere Werte

Die therapeutisch wirksamen Inhaltsstoffe sind vor allem tonisierende Bitterstoffe, antibakterielle Usninsäure und lindernde Schleimstoffe (50-80%). Das Sammeln des robusten Alpengewächses war für unsere Bergbewohner wohl ein heiliger Akt. Sofern es in ihrer unmittelbaren Umgebung zu finden war, ersparte es ihnen wohl weite Wege zum nächsten Arzt. Es füllte ihre DIY-Hausapotheke und die Speisekammer. Auch in der Naturkosmetik hat die pflegend-feuchtigkeitsspendende, entzündungshemmende, reizmindernde Schleimdroge ihren anerkannten Platz.

„Moos-Chokolade“ bei Reizhusten...

Hustenpastillen und -säfte mit Extrakten aus Isländischem Moos sind der pflanzliche Renner in unseren Apotheken. Wohlmundene Ahnin der heutigen Hustenzuckerl war übrigens die sogenannte „Moos-Chokolade“, die in den Apotheken des 19. Jhd. gegen Reizhusten und Bronchitis empfohlen wurde. Nach einem Bericht des „Neuen Journal der Pharmacie“ aus dem Jahr 1867 war sie „ein Arzneimittel von großer Wirksamkeit, guter Verträglichkeit und hohem Nährwert“. Es handelt sich um eine Komposition aus Isländischem Moos, Zucker, Salep-pulver (Wurzelpulver aus Knabenkraut) und Kakao. Kakao gilt als Einschleuser, der die Zellen öffnet und die Wirkstoffe dorthin bringt, wo sie gebraucht werden.

...und anderen Wehwechen

Hier verrate ich weitere traditionelle Anwendungsgebiete, die weit über die Waldgrenze und über die Verwendung als Hustenmittel hinausgehen:

- bei Schleimhautreizungen und Entzündungen im Mund/Rachenbereich
- bei Reizhusten und Keuchhusten
- bei Verdauungsbeschwerden und Entzündungen im Magen- Darmtrakt
- bei Akne und Ekzemen
- bei Infekten jeglicher Art als natürliches, pflanzliches Antibiotikum
- als Tonikum bei Erschöpfungszuständen
- zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems
- zur Wundbehandlung in Salben und Gelen oder als Komresse

Im Folgenden findet ihr einige Rezept-Ideen für den kulinarischen Graupengenuss. Viel Gesundheit und Spaß beim Ausprobieren!

Eure Sandra

Flechtentee

1 Teelöffel Kraut mit 200 ml Wasser 10 Minuten lang kochen und anschließend abseihen. Mehrmals täglich eine Tasse frisch bereitetem Tee trinken. Die Flechten NICHT wegwerfen. Entweder gleich verspeisen, z.B. mit Essig und Öl wie Salat mariniert oder zum Trocknen auflegen (sehr lange haltbar), um bei nächster Gelegenheit Gemüsesuppe oder Linseneintopf damit aufzuwerten.

Flechte entbittern

Gewünschte Menge Flechten in ausreichend kochendes Wasser geben. 3-5 Minuten köcheln, abseihen. Der Vorgang kann öfters wiederholt werden. Entweder gleich weiterverarbeiten oder wieder an einem luftigen Ort trocken und später verwenden.

Flechtenmehl

Entbitterte Flechte bei 45 Grad im Backofen trocknen, danach fein mörsern oder mahlen. Ideal zum Würzen von Brot, Suppen und Eintöpfen.

Flechten-Cracker

120 g geschälte, würfelig geschnittene Kartoffeln in 120 ml gesalzenerem Wasser kochen, 1 EL Isländisches Moos in reichlich Wasser 15 Minuten kochen (entbittern), abseihen und mit den gekochten Kartoffeln fein mixen, auf einem mit Olivenöl bestrichenem Backblech dünn ausstreichen, bei 80°C ca. 60 Minuten trocknen. In Stücke brechen und mit einer schmackhaften Sauce genießen.

Flechten-Salat

Flechten entbittern, grob zerkleinern, mit Essig, Öl, Salz, Honig und Kräutern marinieren.

Flechten-Grütze

5 EL Isländisches Moos, 2 EL Haferflocken, 250 ml Wasser, 250 ml Milch, 1 TL Holunderblüten, 1 TL Nelkenknospen oder Nelkenwurzels, 1 EL Honig, 3 EL Preiselbeermarmelade

Die entbitterten Flechtenstücke in 250 ml Wasser kochen, danach zu einem Brei pürieren. Milch, Haferflocken und Gewürze dazugeben. Mit Honig süßen und mit Marmelade garnieren.

Graupen²-Ritschert (für 4 Personen)

250 g Bohnen, 250 g Rollgerste (Graupen), Selchfleisch (bei Bedarf), Zwiebel, Knoblauch, Öl, Petersilienwurzel, Sellerieknolle, 1 kleine Handvoll Graupen (Isländisches Moos, muss nicht unbedingt entbittert werden), Knoblauch, Suppenwürze und Kräuter nach Bedarf, Zitrone

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Das Selchfleisch in Wasser weichkochen und in kleine Würfel schneiden. Die Selchsud zur Seite stellen, nicht wegschütten. Zwiebel und Knoblauch in Öl anrösten, zerkleinertes Gemüse dazugeben und kurz mitrösten. Bohnen, Selchfleisch, Rollgerste und Isländisches Moos dazugeben, mit Selchsud und Suppenwürze aufgießen. Nach eigenem Geschmack mit Kräutern würzen. **Geheimtipp:** mit 2 EL Zitronensaft eine erfrischende leichte Säurenote in den winterlichen Eintopf bringen!



Lange Nacht der Lehre

Finde den Beruf, der zu dir passt!

Am Freitag, 29. April 2022 von 15.00 bis 21.00 Uhr findet die Lange Nacht der Lehre im Tennengau statt – und wir sind dabei!

Wir präsentieren allen, die an einer Lehrstelle interessiert sind, unsere Apotheke als Lehrbetrieb!

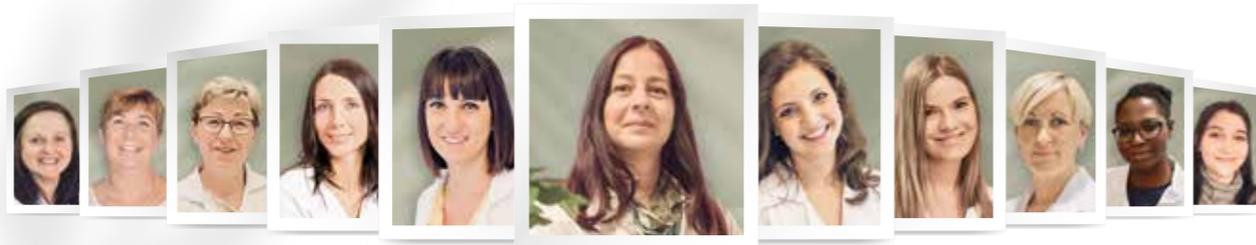
Wir zeigen dir die Attraktivität einer Lehre in unserer Apotheke und damit das vielseitige, abwechslungsreiche und spannende Berufsfeld der PKA. Ein sicherer Job mit Zukunft! Wir nehmen uns Zeit, auf deine individuellen Fragen einzugehen und freuen uns darauf, dich kennen zu lernen. Lass dich überraschen! Es erwartet dich unter anderem eine spannende Rundreise durch unsere Apotheke! Vorab-Infos zu Ausbildung und Beruf PKA: www.pkainfo.at

Organisation, nähere Infos und Anmeldung:

www.lehre-salzburg.at

Veranstalter:

Land Salzburg und Lehre Salzburg



Wir basteln einen Fotohalter



Christine

Du brauchst dafür:

- einen runden, flachen Stein
- Acrylfarbe
- Biegedraht
- Perlen
- Zange

Zuerst malst du den Stein an und lässt ihn gut trocknen. Schneide nun vom Biegedraht ein ca. 60 cm langes Stück ab und wickle es um den Stein, wie bei einem Geschenk. Am Ende das kürzere Stück um das längere wickeln, damit es stabil steht. Nun kannst du die Perlen auffädeln, aber noch ein ca. 20 cm langes Stück Draht übrig lassen. Das Ende nun mit einer Zange zu einer Spirale drehen. Schon ist dein Fotohalter fertig.



Viel Spaß beim Nachbasteln!
Eure Christine

» Ist auch ein schönes Muttertagsgeschenk mit einem Bild oder einem Foto von dir.



*Lass deine Haut
in jedem Licht erstrahlen*

Perfekter Teint – Eine pflegende Foundation
mit natürlichen Aktivstoffen, die die ganze
Schönheit deiner Haut entfaltet!



Apotheke
zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger

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



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, Adobe Stock, **Gesamtherstellung:** c.i. Werbeagentur GmbH, Kellau 167,
5431 Kuchl, www.ci-werbeagentur.at