

LÖSUNGSWORT GEWINNSPIEL:

_		_	_			K	_	6	40	-	
1.	3.	9.	5.	2.	8.		6.	6.	10.	7.	4.

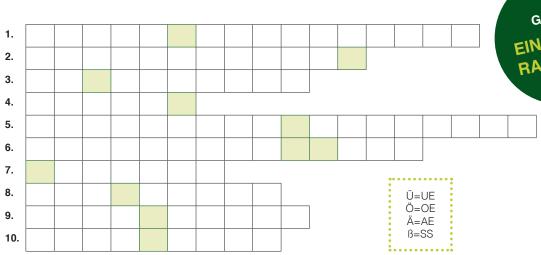


Datum, Ort, Unterschrift	G'SUND
	CICLINID
	Mit Abgabe dieses Coupons bestätige ich, dass ich nicht minderjährig bin und dass ich einverstanden bin, dass im Falle eines Gewinnes mein Name und event. ein Foto von mir auf Facebook, Homepage und/oder in einer Ausgabe unserer Kundenzeitschrift erscheint.
	Einfach die Fragen mit Hilfe der Artikel in der Zeitung beantworten. Die Buchstaben der grünen Felder unten eintragen und den Gewinnabschnitt mit dem richtigen Lösungswort in der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl abgeben. Dieser Gewinncoupon wird von 01. März 2023 bis 31. Mai 2023 angenommen. Die Ziehung findet Anfang Juni statt und der Gewinner wird telefonisch oder schriftlich verständigt.

Gewinnspiel

- 1. Welches Einsatzgebiet gibt es u.a. für Safran?
- 2. Welche Stoffe sind zellöffnende Einschleuser?
- 3. Welche Stoffe sind die zellschützenden "Blondinen"?
- 4. Zu welcher Jahreszeit erfolgt die Ernte der Grapefruit?
- 5. Wie nennt sich die Phase des Hautstoffwechsels, welche Nachts verläuft?
- 6. Welche Säure wirkt stark feuchtigkeitsspendend?
- 7. Woraus bestehen 98% unserer Haare?

- **8.** Welcher Nährstoff wirkt gefäßerweiternd, blutdrucksenkend und unterstützt zusätzlich blutdrucksenkende Medikamente in ihrer Wirkung?
- 9. Wie nennt man die körpereigenen Glückshormone?
- **10.** Was muss in Ordnung sein, damit der Körper Nährstoffe auch wirklich aufnehmen kann?





Herzliche Gratulation!

Frau Siller Elisabeth ist die Gewinnerin unseres letzten Rätsels





Der Frühling kommt

... und mit ihm der POLLENFLUG!

Hasel, Erle, Esche, Birke, gefolgt von Roggen, Gräsern, etc.... So mancher kennt unangenehme Reaktionen darauf. Oft noch in Kombination mit Kreuzallergien zu einzelnen Nusssorten. Kern- und Steinobst.

Ein Verdacht auf Heuschnupfen sollte ärztlich abgeklärt werden. Eine Therapie kann Beschwerden lindern und verhindern, dass sich die Allergie ausbreitet oder Folgeerkrankungen entstehen.

Hier ein kurzer Überblick mit Tipps und Ratschlägen, um die Allergiezeit erträglicher zu machen. Individuelle Beratung dazu bekommt ihr bei uns in der Apotheke.



Bewährte Empfehlungen:

- Pollenvorhersage beachten. Unter www. pollenwarndienst.at kann man sich über die täglich auftretenden Pollenmengen in der eigenen Region informieren.
- Spaziergänge an blühenden Wiesen meiden. Regenschauer und die Zeit kurz danach für Spaziergänge nutzen.
- Fenster und Türen geschlossen lassen, nur nachts lüften oder Pollenschutzgitter montieren
- Täglich vor dem Schlafengehen Gesicht und Haare waschen.
- Keine Straßenkleidung in die Schlafräume mitnehmen.
- Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Als Schutz für die Augen sind Sonnenbrillen hilfreich.
- Reiseziele am Meer oder in den Bergen wählen
- Ausgewogene, nährstoffreiche, frisch gekochte Kost bevorzugen.
- Ein Pollentagebuch führen.

Unterstützende Maßnahmen:

antiallergische Augentropfen, Heuschnupfen Nasentropfen/-sprays Nasenspülungen/Nasendusche, Antihistami-

Nasenspülungen/Nasendusche, Antihistaminika zum Einnehmen **Pflanzliche Präparate:** Traganthwurzel. Phytotherapie: Haselstrauch, Johannisbeere, Goldrute, Hundsrose, Zeder, Aloe Vera, Rosenblütenwasser.

Nährstoffe: Zink, B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin D, Eisen, Calcium, Magnesium. Nachtkerzenöl, Schwarzkümmelöl, Omega 3 Fettsäuren

Homöopathie: Schnupfen mit scharfem, wund machendem Nasensekret- Allium Cepa. Scharfes Sekret aus den Augen - Euphrasia. Apis: starke Verstopfung der Nase mit Brennen der Nasenschleimhaut, Gefühl als sei der Hals zusammengeschnürt.

Schüssler Salze: Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 21 Zincum chloratum

Die **Darmflora** stärken, damit der Körper die Nährstoffe auch wirklich aufnehmen kann

Eine angenehme Frühlingszeit!
Alles Liebe! Herzlichst, eure Apothekerin
Birgit Bitzinger

Grapefruit Energie und Leichtigkeit

Das ätherische Öl der Grapefruit unterstützt die Ausschüttung körpereigener Glückshormone wie z.B. Endorphine und ist, wie viele Zitrusfrüchte bei fast allen Menschen sehr beliebt. Der spritzige Duft schenkt neue Motivation und Lebensfreude in müden, lustlosen Zeiten und zaubert sofort ein Lächeln ins Gesicht.

Grapefruit ist eine Zitrusfrucht mit bitterem Fruchtfleisch, die als Kreuzung aus Orange und Pampelmuse entstanden ist. Der immergrüne Zitrusbaum kann über 10 Meter hoch werden und wird in fast allen subtropischen Ländern angebaut. Je nach Sorte kann das Fruchtfleisch hellgelb, rosa oder rubinrot sein. Grapefruit findet Verwendung in der Saft- und Getränkeherstellung und das ätherische Öl wird in der Parfumerie, Kosmetik und Lebensmittelaromatisierung eingesetzt.

Die Ernte erfolgt im Winter, wobei die Frucht von Hand gepflückt wird. Aus den aromatischen Schalen wird durch schonende Kaltpressung das beliebte ätherische Öl gewonnen, das in Körperölmischungen als entgiftendes Detox-Öl eingesetzt wird. Au-Berdem regt es den Hautstoffwechsel an und wirkt belebend.

Äußerlich bitte die Grapefruit in Körperölmischungen (besonders bei hautempfindlichen Personen) gering dosieren – Hautreizungen - Armbeugetest. Der stimmungsaufhellende Duft wird in der Duftlampe sehr gerne in emotional schwierigen Zeiten eingesetzt.

Außerdem ist das ätherische Öl der Grapefruit ein optimaler Begleiter am Arbeitsplatz

oder im Klassenzimmer, da es konzentrationsfördernde und motivierende Eigenschaften besitzt. Ebenso wird es bei morgendlicher Müdigkeit, Depressionen und Ängsten eingesetzt. Auch zur Raumluftverbesserung in stickigen Räumen und auf Reisen ist der frische Duft eine wahre Wohltat.

In der Schwangerschaft haben schon viele Frauen bei Übelkeit und Stimmungsschwankungen gute Erfahrungen mit Grapefruit in Form eines Riechfläschchens oder in der Duftlampe gemacht.

Tipp:

an traurigen Tagen - zaubert Ihnen Grapefruit ein Lächeln ins Gesicht

- 2-3 Tr. Grapefruit
- 1 Tr. Zederöl
- 8-10 Tr. Jojobaöl
- · mischen hinters Ohr und auf die Handgelenke tupfen

Anwendung psychisch:

aktivierend, angstlösend, konzentrationsfördernd, motivierend, stimmungsaufhellend bei Angst, Anspannung, depressiver Verstimmung, Pubertät, Reizbarkeit

Anwendung physisch:

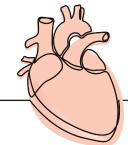
antibakteriell, antiviral, durchblutungsfördernd, hautstraffend, immunstärkend, krampflösend, raumluftreinigend, zusammenziehend bei Cellulite, Hautunreinheiten, Übelkeit, Kopfschmerzen, Müdigkeit

Ich wünsche euch einen wunderschönen Frühling! Eure Doris





Gutes fürs Herz ... Teil 2



In Teil 1 habe ich pflanzliche Vertreter zur Unterstützung bei Bluthochdruck und Kreislauf behandelt.

In dieser Ausgabe konzentrieren wir uns auf Vitamine, Mineralstoffe, Fett- und Aminosäuren.

Vitamine & Vitaminoide

Welche Funktion haben Vitamin C & Vitamin E?

Das Antioxidans **Vitamin C** (500 mg) reduziert oxidativen Stress und schützt das

Endothel durch erhöhte Verfügbarkeit von Stickstoffmonoxid, welches den Blutdruck reauliert.

Vitamin E (400-1000 I.E.) trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen.

Ist es sinnvoll einzelne B-Vitamine zu nehmen oder einen Vitamin B-Komplex? Die B-Vitamine regulieren den Stoffwechsel, sind voneinander abhängig und sind

sel, sind voneinander abhängig und sind bei Aufbau und Regeneration der Nervenzellen und des Myelins beteiligt.

B-Vitamine wirken gefäßerweiternd und vor allem **Folsäure** (0,8 – 1 mg) senkt gemeinsam mit Vitamin B6 und B12 den Ho-

mocysteinspiegel. Homocystein ist eine schwefelhaltige Aminosäure, die durch den Abbau von Methionin zu Cystein entsteht. Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass Homocystein eine blutdrucksteigernde Wirkung haben könnte.

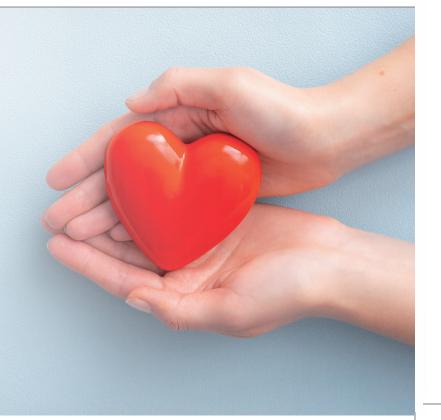
Wozu ist Coenzym Q₁₀ gut?

Ubichinon, auch unter **Coenzym Q**₁₀ bekannt, ist ein fettlösliches Molekül, welches in allen Geweben und Organen zu finden ist. Es hat eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung und kann aufgrund seiner antioxidativen Aktivität, schädigende Wirkungen von freien "Radikalen" reduzieren.

DR. BÖHM® OMEGA 3 VEGAN

Die sinnvolle Omega-3-Versorgung bei pflanzlicher Ernährung





Des Weiteren spielt es eine wichtige Rolle bei der Signalübertragung innerhalb des Herzmuskels. Empfohlen wird meist die Zufuhr von 100 mg um reduzierte Coenzym Q10-Spiegel wieder aufzufüllen.

Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche sollten von einer Einnahme absehen beziehungsweise nur nach ärztlicher Rücksprache.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Welche Nährstoffe sind denn empfehlenswert?

Magnesium (400 mg/Tag) wirkt gefäßerweiternd und blutdrucksenkend, zusätzlich unterstützt es blutdrucksenkende Medikamente bei ihrer Wirkung. Zudem reduziert Magnesium Stressbelastungen.

Oft wird vermehrt **Zink** ausgeschieden - auch hier ist es sinnvoll mit Zink (10 mg) zu supplementieren, um den Zinkhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Hier ist auf eine zeitlich versetzte Einnahme mit dem Medikament zu achten.

Essentielle Fett- und Aminosäuren

Warum sind ungesättigte Omega-3-Fettsäuren wichtig?

Eicosapentaensäure **(EPA)** und Docosahexaensäure **(DHA)** tragen zu einer normalen Herzfunktion bei indem sie den Blutdruck und die Gefäßfunktion verbessert.

Sie kommen in Fischprodukten wie Lachs und Thunfisch sowie in Hanf- und Leinöl

vor. Für diejenigen, die sich vegan ernähren und die Einnahme von Kapseln bevorzugen, gibt es eigene Präparate am Markt.

Bei der Dosierungsempfehlung für Menschen mit erhöhten Blutdruck- und Cholesterinwerten wirkt sich eine langfristige und regelmäßige Einnahme zwischen 3 – 6 g positiv auf den Blutdruck aus.

Was ist Taurin und wo kommt es vor?

Taurin (2000 - 3000 mg), eine schwefelhaltige Aminosäure, ist vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch und Milch enthalten. Es ist ein Antioxidans mit sehr vielfältigen Eigenschaften, wie ein blutdrucksenkender Effekt (Schutz des Endothels) und eine entzündungshemmende Wirkung.

Unter Einhaltung der maximalen Tagesdosierung ist Taurin relativ unbedenklich, jedoch sollten Menschen mit Nierenbeschwerden, vor allem in höherer Dosierung, auf eine Einnahme verzichten.

Quellen:

Mikronährstoffe in der Orthomolekularen Medizin

Arzneimittel und Mikronährstoffe – Medikationsorientierte Supplementierung

Eure Adenike





Frühjahrserneuerung

- mit Vitaminen für üppiges Haar

Jeden Tag verlieren wir etwa 80-100 Haare. Wir bemerken diese Veränderung nicht, weil 90 % unserer Haare im Wachstum sind. Im Frühjahr kommt es bei vielen Menschen (bei manchen in geringerem, bei anderen in größerem Umfang) zu "saisonalem" Haarausfall. Dies ist eine unangenehme aber natürliche Sache, die verschiedene Ursachen haben kann.

Die Kälte im Winter, die trockene Luft während der Heizsaison und der Mangel an Sonnenschein können die Haare strapazieren. Im Winter ist unsere Ernährung kalorien- und kohlenhydratreich. Wir essen in dieser Zeit viel weniger Vitamine, Gemüse und Obst. Dies kann zu einem Mangel an Spurenelementen und Vitaminen führen. Die Haarwurzeln reagieren sehr empfindlich auf Nährstoffmängel. Dies kann das Haarwachstum stoppen und zu Haarausfall führen. Die Einnahme von haarstärkenden Vitaminen im Rahmen einer Kur ist eine besonders gute Lösung in solchen Fällen.

Haarausfall kann durch hormonelle Veränderungen, Stress und sogar Entzündungen verursacht werden. Da die Haare zu 98 % aus Eiweiß bestehen, kann Haarausfall auch bei Eiweißmangel auftreten. Wenn der Haarausfall länger anhält, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

Damit Ihr Haar auch im Frühling üppig, kräftig und glänzend aussieht, lohnt es sich, Ihren Körper auch von innen zu unterstützen.

Was brauchen Sie?

1. Vitamine

- B-Vitamine unterstützen den Stoffwechsel der Haarwurzeln und der Nägel. Wenn also der Spiegel von Vitamin B im Körper niedrig ist, können Haarausfall und Haarbruch als Symptom dafür auftreten. Vitamin B6 unterstützt die Synthese vom normalen Cystein (mit einer Antioxidantien-Wirkung). Biotin (Vitamin H) spielt ebenfalls eine wichtige Rolle und trägt dazu bei, dass das Haar glänzend bleibt und seine gute Struktur bewahrt.
- Vitamin A trägt zu einer gesunden Haarwachstumsphase bei. Die Vitamine C und E wirken als Antioxidantien und schützen die Zellen vor schädlichen Einwirkungen.

2. Spurenelemente

 Bei einem Mangel an Spurenelementen können diese auch einzeln aufgefüllt werden. In der Regel werden jedoch Präparate verwenden, die eine Kombination an Spurenelementen beinhalten. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Zink, Selen, Silizium, Eisen und Kalzium. Die Verwendung dieser Präparate sollte mindestens 3-6 Monate andauern, weil sie die Erneuerung der Haare unterstützen und nicht die vorhandenen Haare regenerieren. Auch Eisenmangel kann Haarausfall verursachen, deswegen ist es wichtig das Blutbild zu kontrollieren. Eisenpräparate aus pflanzlichem Eisen sind gut verträglich. Sie sollten in der Regel bei leerem Magen, vor den Mahlzeiten eingenommen werden.

Stimulierende Mittel für den Haarwuchs: 1. Minoxidil

Wirkt dem Haarausfall entgegen, indem es die Durchblutung der Kopfhaut erhöht und die Ruhephase des Haarzyklus verkürzt. Empfohlen wird die Anwendung 2 x täglich für 3-6 Monate.

Wichtig! Nicht gleichzeitig mit anderen lokal wirkenden Arzneimitteln anwenden.

2. Aminexil

Es hat eine ähnliche Wirkung wie Minoxidil.

Unsere TIPPS:

- Lichtschutz: selbst die Frühjahrssonne kann die äußere Keratinschicht des Haarschafts schädigen und das Haar austrocknen. Deshalb ist es wichtig, Haarpflegeprodukte mit Lichtschutzfaktor zu verwenden, insbesondere bei colorierten Haaren.
- Ein "erfrischender" Haarschnitt: die Winterkälte und die Umweltver-

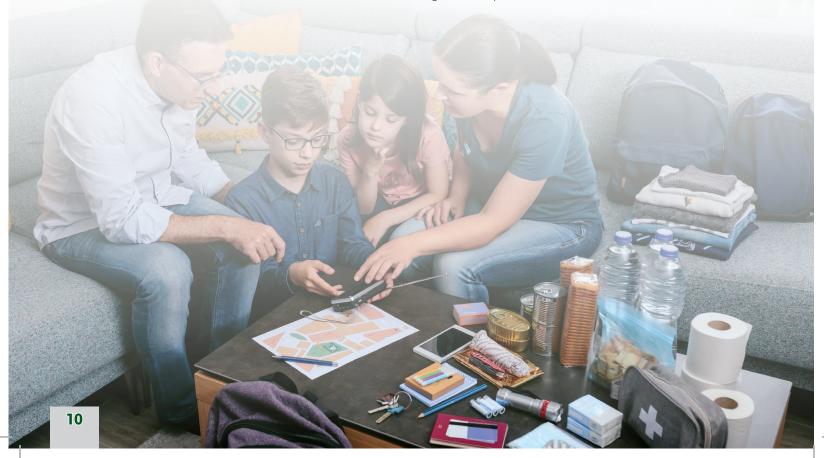


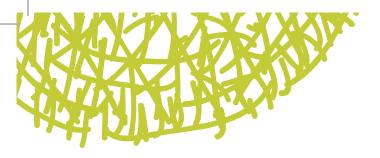


Vorsorgen ist besser als sich zu sorgen

Schon mal Urlaub in einer Hütte ohne Strom und fließend Wasser verbracht? Liebt ihr es zu campen? Oder hast du einmal an einem survival camp teilgenommen? - Ich finde so etwas sehr spannend. Heutzutage hat man überall sein Handy dabei, weil erwünscht ist, dass man rund um die Uhr erreichbar ist. Laptop, Tablet - bereits kleine Kinder verbringen (aus welchen Gründen auch immer) viel Zeit damit. Alles muss immer schneller und schneller gehen. Computer, Roboter, künstliche Intelligenz, die Digitalisierung schreitet mit riesigen Schritten voran. - Wann hast du den letzten Brief handschriftlich auf Papier geschrieben?

Ich denke, es wäre mal an der Zeit, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Auf die Bremse zu steigen und sich aus dem stressigen Alltag rauszunehmen. Sich vielleicht mal wirklich in eine Hütte zurückzuziehen oder sich einfach mal zurückzulehnen, in





die Lage zu versetzen und in Ruhe zu überlegen, was brauche ich, welche Vorkehrungen sind notwendig, um eine Zeit lang ohne Strom und möglicherweise ohne fließendes Wasser auszukommen. Wie haben unsere Großeltern/Urgroßeltern/Vorfahren eigentlich gelebt?

Auf jeden Fall wäre es gut, ausreichend Lebensmittel, die gut haltbar sind, vorzubereiten. Welche Zubereitungsmöglichkeiten habe ich? Wie reinige ich das Geschirr? Benötige ich überhaupt Geschirr? Woher bekomme ich Trinkwasser? Was benötigen die Kinder, Großeltern, meine Haustiere?

Einen Blick in die Haus-/Reiseapotheke zu werfen, wäre gut. Ist alles was wir brauchen da und auch ausreichend lang haltbar? Fieber, (Kopf)schmerzen, Magen-Darmbeschwerden,... Medikamente immer im Überkarton und zusammen mit dem Beipackzettel aufbewahren, um bei Bedarf nachlesen zu können.

Muss jemand regelmäßig Medikamente einnehmen? Wieviel brauche ich davon? Muss ein Medikament vielleicht durchgehend gekühlt sein? Es wäre empfehlenswert, Medikamente die eine längere Vorbestellungszeit benötigen, rechtzeitig verordnen zu lassen und in der Apotheke in Auftrag zu geben, damit sie dann auch sicher da sind, wenn du sie brauchst.

So ist man dann auch gleich für einen möglichen Krisenfall (z.B. Blackout) gerüstet.

Was wir euch empfehlen:

Dauermedikamente: 1 Monatsbedarf auf Reserve lagern (Ablauf regelmäßig kontrollieren! Neuere Sachen aufheben, stets die älteren zuerst aufbrauchen)

- Hausapotheke aktualisieren, bei Bedarf auffüllen
- Kinder im Haushalt: kindergerechte Anwendungen und Dosierungen beachten
- Gut haltbare Lebensmittel + Trinkwasser für 14 Tage
- Baby: Babynahrung, Schnuller, Flasche mit Sauger
- Haustiere: Tierfutter, Tierarzneimittel wenn notwendig
- Bargeld

Wir beraten euch gerne in unserer Apotheke individuell dazu.

Wir Apotheken in Österreich haben ein ausreichend großes Lager für Arzneimittel. Bei einem Blackout können wir jedoch nur im Notbetrieb arbeiten. E-Rezepte können in so einem Fall weder abgerufen noch eingelöst werden. Es werden aus heutiger Sicht keine Bestellungen bei den Lieferanten möglich sein. Bankomate werden nicht funktionieren. Die Herstellung von Arzneimitteln wird eingeschränkt sein. Daher ist es wichtig, alle notwenigen Medikamente für einen Monat zu Hause zu haben, selbst gut vorbereitet und organisiert zu sein. Bedenke: Bis nach einem Blackout alle Lieferketten im norma-

len Ausmaß wieder hergestellt sind, wird Zeit vergehen.

Wir möchten euch bitten, alles sinnvoll mit Hausverstand anzugehen! BITTE NICHT HORTEN und HAMSTERN!!!!

Wenn jeder sich ein paar Gedanken dazu macht, sich für einen möglichen Krisenfall sinnvoll bevorratet, alle zusammenhalten und zusammen helfen, kommen wir alle aut und sicher über die Runden.

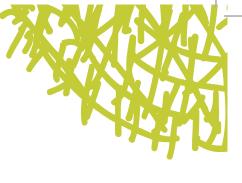
In diesem Sinne wünsche ich uns allen, dass uns Krisenszenarien erspart bleiben und wir uns diese Gedanken und Vorbereitungen wirklich nur für unseren nächsten Camping- oder Hüttenurlaub machen.

Alles Liebe! Herzlichst, eure Apothekerin **Birgit Bitzinger**





Frühlingsgefühle – Haut



Unsere Haut kann endlich wieder aufatmen! Die Kälte verabschiedet sich und die ersten warmen Sonnenstrahlen küssen unsere Haut. Die Wintermonate haben sichtbare Zeichen auf der Haut zurückgelassen, dadurch reagiert sie mit der Umstellung auf die wärmere Jahreszeit oft sehr empfindlich. Viele kämpfen mit besonders trockener Haut am ganzen Körper, aber auch unsere Gesichtspartie ist in Mitleidenschaft gezogen worden. Jetzt kommt es auf die richtige Pflege an, damit man mit dem Frühling um die Wette strahlen kann.

Die Erneuerung der Hautzellen ist ein eigener Rhythmus. Der Hautstoffwechsel verläuft im 12-Stunden-Takt, tagsüber ist die Belastungsphase, nachts die Regenerationsphase. Alle 28 Tage ca. stecken wir in einer komplett neuen Haut. Im Verlauf der Jahreszeiten ist deine Haut unterschiedlich aktiv, je nach Jahreszeit hat die Haut unterschiedliche Bedürfnisse, auf die man die Hautpflege entsprechend anpassen sollte.

Denn je nachdem, wie viel Licht und welcher Temperatur wir unsere Haut aussetzen, braucht diese entsprechende Pflege und Schutz.

Was passiert mit der Haut im Frühling?

Der Frühling bringt wärmere Temperaturen und mehr Sonnenlicht. Unser Körper schaltet vom Energiesparmodus auf Normalbetrieb, die Haut ist in der Lage sich stärker zu regenerieren.

Im Frühjahr leidet besonders die Haut im Gesicht häufig unter einem Mangel an Feuchtigkeit. In den kalten Wintermonaten wurden speziell in dieser unbedeckten Region zu viel an Feuchtigkeit und Fett entzogen. Zurückzuführen auf die kalte Luft im Freien und die Heizungsluft. Es wird Zeit, die Hautpflegeprodukte aus dem Winter auszutauschen, diese sind für die Haut im Frühling meist zu fetthaltig. Unsere Haut braucht jetzt speziell viel Feuchtigkeit.

So pflegt man unsere Haut am besten im Frühling!

Im Frühling helfen wir unserer Haut tagsüber am besten mit einer leichten und feuchtigkeitsspendenden Tagespflege, am besten mit einem leichten UV-Schutz, um sie vor den stärker werdenden Sonnenstrahlen zu schützen. Bei normaler oder fettiger Haut, greift man nun zu leichteren Cremen bzw. Gelcremen. Diese enthalten einen sehr hohen Feuchtigkeitsanteil und nur ganz wenig Fett.

Bei trockener Haut können weiterhin reichhaltige Produkte verwendet werden, trotzdem sollte man den Fettanteil ein wenig reduzieren.

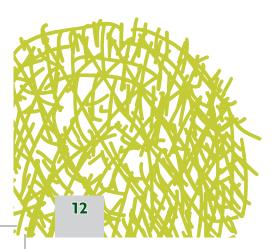
Stark feuchtigkeitsspendend wirkt z.B. die Hyaluronsäure, diese findet man in verschiedenen Cremen, Seren und Feuchtigkeitsmasken.

Bei der Reinigung sollte man darauf achten, die Haut nicht zusätzlich zu reizen. Am besten verwendet man eine sanfte Reinigungsmilch, um Make-up und den Umweltschmutz zu entfernen, und um die Haut porentief zu reinigen, verwendet man anschließend ein feuchtigkeitsspendenes Tonikum. Bei fettiger bzw. unreiner Haut kann man weiterhin mit einem Gel oder Schaum reinigen, im Nachhinein wird mit der richtigen Pflege die Feuchtigkeit zugeführt. Auch zu beachten: Kein zu heißes Wasser verwenden, das reizt die Haut zusätzlich.

Ein mildes Peeling oder eine Reinigungsmaske sollte mindestens einmal die Woche auf dem Programm stehen, um die Haut bestmöglich von abgestorbenen Hautzellen zu befreien und für offene Poren zu sorgen.

Gereizte Haut freut sich über Masken, welche über Nacht wirken. Im Schlaf erzielt man die beste Wirkung, da die Zellregeneration auf Hochtouren läuft.

Natürlich kann man unserer Haut auch von innen heraus etwas Gutes tun. Mit den





richtigen Mineral- und Spurenelementen wie **Zink, Biotin, Hyaluron, Kieselerde** ... stärken wir unsere Hautzellen von innen und die Haut kann sich besser gegen äußere Einflüsse schützen. **Nachtkerzenöl** ist von innen ein guter Helfer bei extrem trockener Haut.

Richtiges Schminken in der Frühlingszeit!Auch im Frühling sollte man dekorative Kosmetikprodukte erst auftragen, nachdem die Haut intensiv gereinigt wurde. Jetzt greifen

Haut intensiv gereinigt wurde. Jetzt greifen wir zu leichten Texturen, um die Haut nicht zusätzlich zu beschweren.

Ich wünsche euch eine sonnige Frühlingszeit und genießt die ersten Sonnenstrahlen mit eurer frühlingsgepflegten Haut.

Eure Theresa





Safran,

ein natürlicher Stimmungsmacher!

Safran wird nicht nur zum Kochen als teures Gewürz verwendet, sondern auch in der Medizin.

Die Blüte des Crocus sativus blüht gerade mal 2 Tage im Jahr. Die Blüten werden per Hand gepflückt und dies geschieht in den frühen Morgenstunden, damit die starke Sonneneinstrahlung vermieden wird. Anschließend werden die 3 orange bis rot färbigen Stempelfarben, die jede Blüte besitzt, abgezupft.

Einsatzgebiete des Safrans

- Nervosität
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Unaufmerksamkeit
- Konzentrationsschwäche
- Antriebslosigkeit
- Einsamkeit
- Verlustereignis

Aber da ist nicht der Safran alleine, sondern das Zusammenspiel mit zusätzlich anderen Inhaltsstoffen wichtig. Auf diese gehe ich weiter unten noch ein.

Wirkung:

- · aufmunternd
- stimulierend
- anregend auf die Psyche
- wirkt positiv auf das Nervensystem

In Kombination mit Vitamin B6 bewährt Safran sich gut bei Zappelphilippen,



Chaosprinzessinnen und Wirbelwinden. Kindern, die unaufmerksam, unkonzentriert, unruhig, zappelig, überdreht sind und die einfach öfters auffallen, die z.B. im Unterricht stören. Ängstlichkeit und Depressionen bei Kindern. So kann man dem betroffenen Kind und seinem Umfeld gut helfen. Fördert eine emotionale Balance und positive Stimmung.

Vitamin B6 stärkt die Nerven und das Immunsystem. Es ist für Aufbau und Schutz der Nervenverbindungen zuständig. Für Erwachsene wird Safran in Kombina-

tion mit Kurkuma, B6, B12, Folsäure und Magnesium empfohlen.

Kurkuma unterstützt die Funktion des Nervensystems.

Vitamin B12 ist wichtig für den Stoffwechsel, Blut und Nerven. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Depressionen sind die Folgen eines Mangels.

Folsäure ist wichtig für den Vitamin B12 Stoffwechsel. Daher wird die Einnahme von Folsäure bei mangelnder Konzentra-



Chaos-

Prinzessinnen

Für psychische Ausgeglichenheit und innere Ruhe

Für mehr Konzentration und Aufmerksamkeit

⊘ Vegane und zuckerfreie Gummibären ab 4 Jahren

Für Zappelphilippe Erhältlich in der Apotheke

Alpinamed[®] Wirbelwinde Alpinamed Safran Kids Bären

60 Bären (150 g) **e**

Gebro Pharma GmbH. 6391 Fieberbrunn, Österreich

Nahrungsergänzungsmittel www.alpinamed.at (解の

Safran Kids

tionsschwäche, Depression, Müdigkeit, Reizbarkeit usw. empfohlen.

Magnesium wird auch bei Müdigkeit und zur Verbesserung der Kommunikation zwischen den Nerven und Muskelzellen eingesetzt. Magnesium entspannt und beruhigt die Nerven und steigert die Leistungsfähigkeit.

Bei Fragen stehen wir euch sehr gerne zur Verfügung.

Eure Barbara



Die inneren Werte unserer

Heilpflanzen

Alle Achtung, liebe Leser! In diesem Artikel geht es um's Eingemachte. Dies wird kein gemütliches Blumen pflücken, eher ein akribisches Blumen zer-pflücken. Eine florale Charakterstudie, ein detailverliebtes Kennenlernen der innewohnenden Schätze unserer heilkräftigen Pflanzen. Taucht ein mit mir in eine geheimnisvolle Welt und erkundet die Fragen, warum und wie unsere Heilpflanzen auf unseren menschlichen Organismus wirken. Die spannenden Antworten finden wir in den mittlerweile schon sehr aut erforschten Pflanzeninhaltsstoffen. Jene Stoffe, die als essentielle Nährsubstanz fungieren und Leben überhaupt erst ermöglichen, werden als primäre Inhaltsstoffe bezeichnet. Dies sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe.

Doch besonders interessieren uns die sekundären Pflanzenstoffe, die den Pflanzen zum Anlocken von potentiellen Bestäubern, zum Schutz vor Nässe oder zur Abwehr von Schädlingen dienen, also für das Über-Leben zuständig sind.

Bitterstoffe - die zellöffnenden Einschleuser

Der Pflanze dienen die bitter schmeckenden Stoffe als Fraßschutz. In unserem Körper regen sie die Drüsen zur Arbeit an. Dies bringt Verdauungsapparat, Stoffwechsel und Kreislauf in Schwung. Je nach individuellem Bedarf wirken sie einerseits appetitanregend, andererseits als natürliche Essbremse. Bitterstoffe öffnen unsere Zellen und schleusen v.a. Eisen und Vitamin B12 ein. Mit Bitterstoffen kurbeln wir alle körpereigenen Prozesse an und spüren dies in einem gesteigerten Energielevel und mehr Lebensfreude.

Wo finden wir Bitterstoffe: in vielen Korbblütlern, wie Löwenzahn, Schafgarbe und Wegwarte. Weiters in Enzian, Kalmus, Meisterwurz, Engelwurz und Tausendguldenkraut. Interessant: Leider hat der Mensch zur Geschmacksverbesserung Bitterstoffe weitgehend aus unseren pflanzlichen Lebensmitteln heraus gezüchtet. Um die fehlenden bitteren Vitalstoffe zu ersetzen, haben wir unserer Kreativität keine Grenzen gesetzt und Genussmittel wie Alkohol, Schokolade und Kaffee für uns entdeckt.

Achtung: Bitterstoffe sind bei Gastritis, Magenund Zwölffingerdarmgeschwür kontraindiziert, da sie die Magensaftkonzentration erhöhen.

Gerbstoffe - die hantigen Grenzwächter

Gerbstoffe halten den Pflanzen Bakterien, Pilze und Viren vom Leibe und wirken der Fäulnis entgegen. Da sie eine unlösliche Verbindung mit Eiweiß eingehen (Lederherstellung) und dadurch eine Schutzschicht auf Haut und Schleimhaut bilden, schützen sie auch uns vor dem Eindringen "böser" Mikroorganismen. Vor allem in der Therapie und Prophylaxe von Vaginalpilzinfektionen leisten sie gute Dienste (Bärentraube, Preiselbeere, Goldrute, Walnussknospe). Durch ihre adstringierende und antiphlogistische Wirkung werden Gerbstoffdrogen auch bei der Behandlung von Durchfall, Mund- und Rachenentzündung und Hämorrhoiden genutzt. Sie stoppen Blutungen, lindern Juckreiz und Schmerzen und leiten Toxine aus.

Achtung: Eine Überdosierung hemmt die Resorption von Vitaminen und Mineralstof-

fen. Deshalb: Eine innerliche Einnahme von Gerbstoffdrogen nie länger als 2 Monate, nicht öfter als 5 mal im Jahr, Bärentraube maximal 3 Tage. Weitere Pflanzen mit Gerbstoffen: Rosengewächse wie Frauenmantel, Blutwurz und Brombeere, Lippenblütler wie Salbei, Heilziest, Braunelle.

Scharfstoffe/Senfölglykoside - die antibiotischen Einheizer

Diese scharf und bitter schmeckenden Substanzen halten der Pflanze Fressfeinde fern. Senföl wird bei Verletzung des Pflanzengewebes (z.B. durch Kauen) frei und kann erst dann seine Talente in unserem Körper entfalten. Innerlich eingenommen wirken sie als pflanzliches "Breitbandantibiotikum" und werden hauptsächlich bei Atemwegsinfekten und Blasenentzündung eingesetzt. Äußerlich angewendet können Senföle als örtlich wirkendes wärmendes Hautreizmittel bei rheumatischen Beschwerden Linderung verschaffen. Sie kommen ausnahmslos (bis auf Kapuzinerkresse) in Kreuzblütlern vor (Meerrettich, Brunnenkresse, Senf, Kohl) und entfalten ihre Wirkung am besten in rohem, nicht über 45° erhitztem Zustand.

Ätherische Öle - die anrüchigen Flüchtigen

Diese leicht flüchtigen Substanzen lassen unsere Pflanzen durch Verdunstung und Bildung einer Schutzhülle die Sommerhitze ertragen, locken mit verführerischen Düften Insekten zur Bestäubung an und wirken zudem antimikrobiell und antimykotisch. Auch wir Menschen profitieren von diesen Eigenschaften und von ihren verdauungsunterstützenden Effekten.



Außerdem wirken Düfte entspannend, hormonell ausgleichend und stimmungsaufhellend

Ätherische Öle finden wir vor allem in: Lippenblütlern (Salbei, Melisse, Pfefferminze, Lavendel), Korbblütlern (Kamille, Schafgarbe, Beifuß), und Doldenblütlern (Engelwurz, Meisterwurz, Kümmel, Fenchel, Anis)

Cumarine - die duftenden Blutverdünner

Wie entspannend und ausgleichend ist doch ein duftendes Heublumenbad mit einem Gläschen aromatischer Waldmeisterbowle? Verantwortlich für den typischen Heugeruch sind sogenannte Cumarine. Der Duft wird erst beim Trocknungs- oder Verwelkungsprozess freigesetzt und lässt sich als süßlich vanillig, zimtähnlich, krautig und würzig beschreiben. Cumarine wirken entzündungshemmend, beruhigend, krampflösend und schmerzstillend. Medizinisch werden Cumarinderivate aufgrund ihrer blutgerinnungshemmenden Wirkung zur Thromboseprophylaxe eingesetzt. Eine Überdosierung kann zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Benommenheit führen.

Tagesdosis: 3g/Tag (entspricht 13 Waldmeisterstängel in 1l Wein) Weitere Pflanzen, die Cumarin enthalten: Steinklee, Dill, Anis, Ruchgras, Labkraut, Kamille

Erwähnenswert an dieser Stelle sind die phototoxischen Furanocumarine (FC). Das heißt, gelangen FC auf sonnenbeschienene Haut, kann dies beim Pflücken oder Verarbeiten der Pflanzen zu verbrennungsähnlichen Symptomen führen. Die innerliche Einnahme hingegen ist vollkommen unbedenklich. Wir finden sie v.a. in Doldenblütlern wie Wiesen-Bärenklau und Engelwurz, aber auch in geringen Mengen in Schafgarbe, Johanniskraut und Zitrusfrüchten. Wirklich gefährlich ist nur der eingewanderte Riesen-Bärenklau!

Saponine - die seifigen Lösungsorientierten

Saponine dienen der Pflanze v.a. zur Ab-

wehr vor schädlichen Pilzen. Sie verursachen in Wasser geschüttelt einen seifenartigen Schaum. Sie "öffnen" unsere Zellen und übernehmen damit eine wichtige Einschleuserfunktion von Vitaminen und Mineralstoffen. Sie wirken bei Bronchitis schleimverflüssigend und sekretionsfördernd, harn- und schweißtreibend. Weitere Einsatzgebiete sind die Ausleitung von Wasseransammlung in Ödemen und zur schmerzstillenden Venenstärkung bei Krampfadern. Saponine dürfen nicht in die Blutbahn gelangen, da sie eine blutauflösende Wirkung haben. Interessant: Saponinhältige Pflanzen wurden vor der Erfindung chemischer Tenside erfolgreich zum Wäsche waschen verwendet (Rosskastanie, Efeu, Waschnuss).

Weitere Saponindrogen: Schlüsselblume, Königskerze, Seifenkraut, Süßholz, Braunelle

Flavonoide - die zellschützenden "Blondinen"

Als Flavonoide werden alle gelb-orangen Pflanzenfarbstoffe bezeichnet. Sie schützen die Pflanze vor zu intensiver UV-Bestrahlung. In unserem Organismus haben sie ein weites Wirkungsspektrum. Viele Flavonoide haben antioxidative, kanzerogene Eigenschaften (Brokkoli, Apfel, Heidelbeere), einige stärken die Kapillargefäße (Rutin in Rosskastanie, Goldrute, Weinlaub), sind entzündungshemmend (Arnika, Ringelblume), wirken schweißtreibend (Holunder, Lindenblüte) und stimmungsaufhellend (Johanniskraut, Goldrute).

Anthocyane - die gefäßstärkenden Blaumacher

Als Anthocyane bezeichnet man alle roten, blauen und violetten Farbpigmente. Diese sind auf chemischer Ebene den Flavonoiden sehr ähnlich. Auch ihre zellschützende, entzündungshemmende, schmerzstillende, kanzerogene und antiphlogistische Wirkung haben sie mit den "Blondinen" gemein.

Wo finden wir Anthocyane: Heidelbeere, Holunderbeere, Johannisbeere, Preiselbeere, Weintraube, Brombeere, Hagebutte

Schleimstoffe - die süßen Beschützer

Schleimstoffe bilden einen Schutzfilm auf geschädigter Haut und Schleimhaut und wirken reizlindernd und entzündungshemmend. Diese Eigenschaften macht man sich bei der Therapie von Magenschleimhautentzündung, Gastritis und Reizhusten zunutze. Weiters fungieren Schleimdrogen mit viel Wasser eingenommen Verstopfung entgegen. Schleimstoffe sind enthalten in: Leinsamen, Malve, Käsepappel, Isländisches Moos

Herzglykoside (Digitalisglykoside) - die giftigen Herzankurbler

Namensgebend war der Fingerhut (Digitalis). Herzglykoside kommen auch oft in den giftigen Hahnenfußgewächsen (Adonisröschen) vor und werden medizinisch bei Herzinsuffizienz eingesetzt. Keine Selbstmedikation!!!

Alkaloide - die giftigen Heilkräftigen

Die meisten Alkaloide sind für den menschlichen Körper giftig. Viele schmecken bitter. Alkaloidhältige Pflanzen werden hauptsächlich homöopathisch genutzt. z.B.: Koffein (Kaffee), Atropin (Tollkirsche), Chinin (Chinarinde), Strychnin (Brechnuss), Colchicin (Herbstzeitlose)

Pyrrolizidinalkaloide (PA): Dieses Alkaloid sorgt seit einigen Jahren für Diskussionen. Es gilt bei Langzeiteinnahme und hoher Dosierung als irreversibel leberschädigend. Kommt vor allem in Korbblütlern (Huflattich, Pestwurz) und Raublattgewächsen (Borretsch, Beinwell) vor. In der Apotheke gibt es PA-freie Züchtungen der betreffenden Pflanzendrogen.

Schön, dass so viele mit mir bis zum alkalischen Finale durch die innere Welt der Heilpflanzen durch getaucht sind. Wenn Fragen mit aufgetaucht sind, dann scheut euch nicht, diese zu uns in die Apotheke zu bringen. Ich berate euch gerne!

Eure Sandra



Die Haut von innen auf die Sonne vorbereiten

Die Tage werden wieder länger und der Sommer steht vor der Türe. Täglich wird die Sonne wieder ein Stück näher in unsere Breitengrade wandern und ihre Sonnenstrahlen auf unsere Haut treffen. Viele verspüren ein Gefühl von Glück, wenn ihnen bewusst wird, dass die warme Jahreszeit bevor steht. Für helle Hauttypen und Menschen mit sonnenempfindlicher Haut steht die Zeit des ewigen Eincremens bevor. Doch Sonnenbrand und andere Sonnenschäden können nicht nur durch eine hochwertige Sonnencreme vorgebeugt werden, sondern die Haut benötigt auch Schutz und Unterstützung von innen. Dabei schadet nicht nur Sonnenbrand der Haut, sondern auch, wenn die Haut zu lange der prallen Sonne ausgesetzt ist.

Beta-Carotin, aus der Gruppe der Carotinoide, zählt zu einem der wichtigsten Antioxidanten aus der Nährstoffwelt. Es schützt die Haut, vor allem die Zellmembran, vor der UV-Strahlung der Sonne. Es lagert sich in den äußeren Hautzellschichten ein, und kann den natürlichen Lichtschutzfaktor der Haut erhöhen. Optimal wäre es bereits einige Wochen vor dem Sonnenbaden auf eine ausreichende Zufuhr von Beta-Carotin zu achten. Beispielsweise enthält grünes Gemüse, aber auch Karotten, Tomaten und die mexikanische Spirulina-Alge besonders viele Carotinoide. Ebenso sind Vitamin C und E besonders wirksam, wenn es darum geht, die Regeneration der Haut zu unterstützen. Sie fangen die durch UV-Strahlung entstandenen Radikale ab und verhindern, dass diese die Zellen angreifen. Vitamin C findet sich vor allem in Zitrusfrüchten, grünem Gemüse und Kartoffeln. Vitamin E reiche Nahrungsmittel sind z.B. Weizenkeime, Lein-, Soja- und Rapsöl.

Selen und Zink helfen dem Stoffwechsel sich von Sonnenschäden zu regenerieren und beschleunigen den Heilungsprozess und die Reparatur der Hautzellen, welche durch die Sonne geschädigt wurden. Besonders Weizen- und Roggenkeime, auch Pistazien und verschiedene Fische enthalten diese beiden Mikronährstoffe.

Nicht statt sondern zusätzlich! Wichtig ist, dass die Eigenschutzzeit bei guter Vorbereitung nur verlängert ist und niemals als Ersatz für UV-Schutz durch Sonnencreme, Schirme und UV-Kleidung dient. Achte darauf, dass im Schatten und bei ausreichendem Lichtschutzfaktor, der Körper nicht ausreichend Vitamin D produzieren kann. Lass deshalb auch im Sommer deinen Vitamin D-Spiegel überprüfen!

Generelle Tipps für mehr Sonnenschutz:

- Kopfbedeckung und Sonnenbrillen, um besonders die sensiblen Hautbereiche zu schützen.
- Die Eigenschutzzeit hängt nicht nur von Haut-, Haar und Augenfarbe ab, sondern besonders vom derzeit gemessenen UV-Index. Diesen kannst du z.B. in Wetter-Vorhersagen finden.
- Regelmäßiges Eincremen mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor.
- Aufbrauchfrist von geöffneter Sonnencreme beachten! Die meisten Sonnenschutzprodukte sind maximal 12 Monate nach dem ersten Öffnen aufzubrauchen!
- Während der Mittagssonne im Schatten bleiben.
- Regelmäßige Hautkrebsvorsorge nach dem Sommer.
- Feuchtigkeitspflege nach dem Sonnenbad, beispielsweise mit einem Aloe Vera Gel

Einen sonnigen Frühling! **Eure Stefanie**



Lachs auf Gemüse

Couscous

Zutaten für 4 Personen:

- 250g Couscous
- 500g Lachsfilet (mit Haut)
- 6 EL Rapsöl
- Salz & Pfeffer
- 1 Zucchini
- 1 rote & 1 gelbe Paprika
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Chilischote
- 4 Tomaten
- 1 Zitrone
- 2 frische Zweige Koriander
- 60g Creme fraiche

Zubereitung:

- Couscous in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser aufgießen, bis er bedeckt ist
- 2.3-5 Min. stehen lassen bis das Wasser aufgesogen ist.
- Den Lachs der Breite nach in fingerdicke Streifen schneiden, mit 2 EL Rapsöl beträufeln, salzen und pfeffern.
- 4. Mit der Fleischseite in eine heiße beschichtete Pfanne legen.
- Kleingeschnittene Zucchini, Paprika, Spargelstücke und gehackte Chilischote hinzufügen und 2 Min. braten, dabei die Lachsstreifen einmal wenden.

- Tomaten, Zitronensaft, 4 EL Rapsöl und Koriander unter den Couscous mischen und abschmecken.
- Zucchini, Paprika und Spargel dazu geben, Lachs darauf platzieren, einen Deckel auflegen und alles noch 1 Min. bei starker Hitze garen.
- 8. Auf einem Teller anrichten und Creme fraiche darüber geben.

Guten Appetit!

Wünscht euch Melanie

Wir basteln die Raupe KRESSI

Dazu brauchst du

- 5 St. halbe Eierschalen
- Acrylfarbe in grün, gelb, rosa
- Holzperlen: 16 St. kleine und 2 St. größere
- 2 St. Pfeifenputzerdraht in grün ca. 7 cm lang
- Kleber, schwarzer Filzstift, Watte, Kressesamen

Mag. pharm. Birgit Bitzinger

Die Eierschalen gut auswaschen und trocknen lassen. Als erstes werden die Eierschalen mit grüner Acrylfarbe gleichmäßig angemalt und danach wieder getrocknet. Für die Punkte einfach die gelbe und grüne Acrylfarbe mischen und auf die 4 Stück Eierschalen auftragen. Ich habe dazu einfach den Deckel vom Filzstift genommen . Als nächstes malst du auf das letzte Stück Eierschalen das Gesicht auf. Augen und Mund werden einfach mit dem Filzstift und die Nasen mit der rosa Acrylfarbe aufgetragen. Nun werden je 4 St. Holzperlen pro Eierschale unten aufgeklebt, so dass sie stehen können. Das wiederholst du vier Mal und lässt sie gut trocknen. Die 2 St. größeren Holzperlen steckst du jeweils an ein Stück Pfeifenputzerdraht. Klebe diesen nun innen am Kopf von der Raupe fest. Male alle Holzkugeln auch grün an. Sobald alles getrocknet ist, klebst du den Kopf und die Körperteile einfach seitlich zusammen. Schon ist deine Raupe fertig. Gib nun in jedes Stück Eierschalen etwas Watte und befeuchte sie leicht. Streue jetzt die Kressesamen darüber und halte sie immer nass. Jetzt heißt es nur noch ein paar Tage Geduld und schon sprießt die Kresse.

Viel Spaß beim Nachmachen, wünscht dir Christine







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



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