

AUSGABE 18 | HERBST 2021

# 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:

6.	1.	7.	11.	10.	8.	5.	4.	3.	2.	9.
----	----	----	-----	-----	----	----	----	----	----	----



**Apotheke**  
zum Heiligen Josef KG

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. September 2021 bis 30. November 2021 angenommen. Die Ziehung findet Anfang Dezember 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 unserer Kundenzeitschrift erscheint.

Vor- und Nachname

Adresse

PLZ und Ort

Telefonnummer

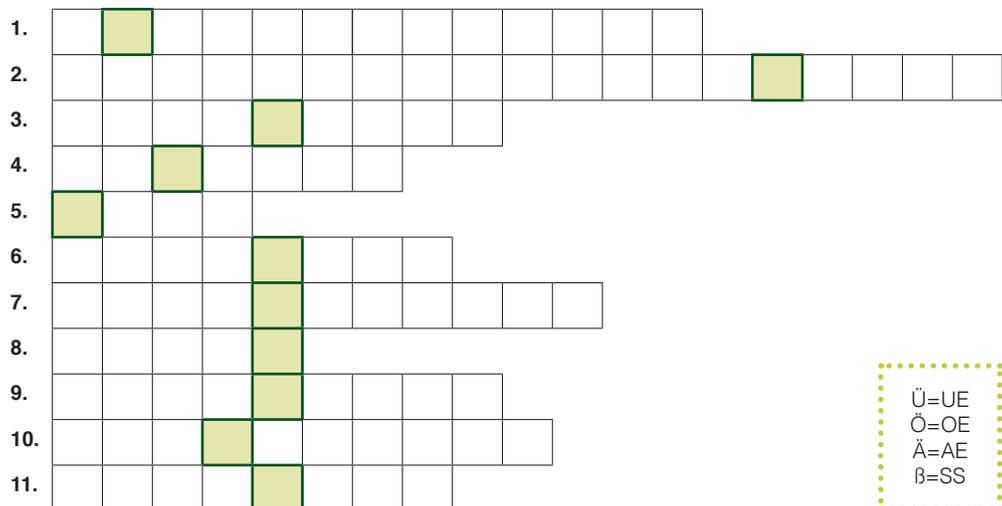
Datum, Ort, Unterschrift

**G'SUND**  
in Kuchl

# Gewinnspiel

1. Womit füllt man den Energiehaushalt wieder auf?
2. Wirkung von Weinlaub:
3. Welche Zutat in unserem Rezept enthält viele Omega-3-Fettsäuren?
4. Welcher Mineralstoff stärkt Knochen und Zähne?
5. Wovon ernähren sich Läuse?
6. Womit wird bei unserer Bastelidee der Ballon eingestrichen?
7. Welches ätherische Öl wird bei Hautreizung von Babys verwendet?
8. Welche Aminosäure wird bei Fieberblasen eingesetzt?
9. Welcher Mineralstoff fehlt bei Wadenkrämpfen?
10. Wo sollte man Medikamente auf keinen Fall aufbewahren?
11. In welchen Pflanzenteilen von Haferstroh findet man Beta Glucan?

Gewinn: eine  
**ÜBERRASCHUNG!**



Ü=UE  
Ö=OE  
Ä=AE  
ß=SS

**Herzliche Gratulation!**

Elisabeth Brandauer  
ist die Gewinnerin  
unseres letzten Rätsels



# Medikamente

## Richtig & Sicher aufbewahren



Mag. Birgit Bitzinger

Kühl, trocken, vor Licht und Hitze geschützt.

Bei Raumtemperatur bedeutet: bei ca. 18 bis 25 Grad Celsius lagern.

Kühlware: Bitte bei 2- 8 Grad lagern. NICHT EINFRIEREN!

**UNBEDINGT ALLE MEDIKAMENTE IMMER FÜR KINDER UNERREICHBAR AUFBEWAHREN!!!**

→ 24-Stunden-Notruf bei Vergiftungsverdacht: Notrufnummer: +43 1 406 43 43

Vergiftungsinformationszentrale (VIZ) [www.vergiftungsinformation.gv.at](http://www.vergiftungsinformation.gv.at)

- **Nicht im Auto liegen lassen! Im Auto entstehen extrem hohe Temperaturen.**
- Am besten immer in der Originalverpackung und mit dem Beipackzettel aufbewahren: denn auf dem Umkarton stehen Informationen zur Lagerung. Außerdem schützt er das Arzneimittel vor Licht. Der Beipackzettel enthält wichtige Informationen zur Anwendung des Arzneimittels sowie die Dosierungshinweise.
- Die Lagerung von Arzneimitteln im Kühlschrank ist nur dann empfehlenswert, wenn dies ausdrücklich angegeben ist!
- Unbedingt vor Feuchtigkeit schützen: **Nicht im Badezimmer aufbewahren!** Hier besteht die Gefahr der hohen Luftfeuchtigkeit sowie Temperaturschwankungen. Optimal hingegen ist die Aufbewahrung in kühleren Räumen, wie z.B. im Schlafzimmer.

### Was mache ich mit abgelaufenen Medikamenten?

Wenn das Verfallsdatum überschritten ist, bitte die Medikamente nicht mehr einnehmen, ihr könnt sie kostenlos in der Apotheke entsorgen. Verwendete Spritzen unbedingt in ein Schraubglas geben und so über uns entsorgen.

In dieser Ausgabe unserer Kundenzeitung *G'sund in Kuchl* haben wir für euch unter anderem zu Themen wie **Kopfläuse**, **Fieberblasen** und **Aufbaunahrung** informative Beiträge verfasst. Natürlich gibt es wieder ein Gewinnspiel. Wir halten euch die Daumen. Unsere Maria hat ein sehr schmackhaftes, gesundes **Kochrezept** für euch vorbereitet und Christine hält auch diesmal wieder eine neue **Bastelidee** für euch Kinder parat.

Viel Freude beim Schmökern, beim Ausprobieren unseres Rezept-Tipps sowie beim Nachbasteln!

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





Mag. Birgit Bitzinger

# Regeneration und Vorbereitung auf die kühlere Jahreszeit

**Zeit, sich um sich selbst und die Gesundheit zu kümmern. Nach einem heißen, sonnenreichen Sommer ist es wichtig, unsere Haut und Haare, unseren Körper generell sowie unsere Muskeln, unseren Darm und unsere Leber zu regenerieren. Sie wurden durch Sonne, Hitze, Sand, Wind, Schwitzen, mangelnde Flüssigkeitszufuhr, falsche Ernährung usw. strapaziert.**

Es ist notwendig, fehlende Feuchtigkeit zuzuführen, die Schutzfunktionen der Haut zu stärken, kleine Trockenheitsfältchen aufzufüllen, eventuell vorhandene Rötungen der Haut durch die Sonne zu mildern und somit die Hautbarriere wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auch die Sommer-Bräune bleibt dadurch länger erhalten.

Hierfür sind Masken, Seren sowie feuchtigkeitsspendende und regenerierende Pflegeprodukte mit **Hyaluronsäure, Aloe Vera und Urea** empfehlenswert. Natürlich auch für Männerhaut und Männerhaar, auch unbehaarte Köpfe freuen sich mal auf eine besondere Pflege.

Maske, Gesichtsserum oder Feuchtigkeitspflege bzw. die Lieblingskörperpflege großzügiger auf die zu behandelnden Stellen auftragen und ein paar Minuten einwirken lassen. Danach eventuell vorhandenen Überschuss an Pflege mit einem Papiertuch abnehmen. Nebenbei ein Tipp: Die wohltuende Maske auftragen und während dem Lesen, Serien schauen, Computerspiel einwirken lassen. Dabei kann die Pflege sehr gut einziehen und es ist kein zusätzlicher Zeitaufwand. Arme, Oberarme und vor allem die Schienbeine nicht vergessen einzucremen.

Sehr wohltuend und entspannend ist eine **Handmassage**. Hierfür etwas mehr von der Hand-

creme oder ein fettes Öl wie Mandelöl, Olivenöl auftragen und zuerst die eine, dann die andere Hand massieren. Die Creme auch in die Fingernägel einarbeiten. Anschließend Baumwoll-Handschuhe darüber geben und über Nacht einwirken lassen. Welch zarte Hände am nächsten Morgen!

Die Füße nicht vergessen: Ein wohltuendes **Fussbad** hat nicht nur entspannende und pflegende Wirkung, sondern kann auch bei beginnenden Erkältungen eingesetzt werden. Hierfür wird gerne Meersalz mit ätherischen Ölen wie Lavendel, Latschenkiefer, Zitrone, Teebaumöl gemischt und in das Wasser gegeben. Danach mit der Hornhautfeile überschüssige Hautschüppchen entfernen und im Anschluß eine reichhaltige Fußpflegecreme auftragen. Am besten über Nacht einwirken lassen. Dafür die eingecremten Füße in Baumwoll-Socken stecken.

## Weitere wichtige Tipps:

- Viel trinken: Wasser, ungezuckerte Tees, mit Wasser verdünnte, ungezuckerte Obst- und Gemüsesäfte
- Entgiften, Entschlacken, Leberwickel, Herbstkur mit Heilkräutern
- Bei der Ernährung wieder vermehrt auf saisonale, ausgewogene und vollwertige Kost achten: Der Herbst hat viel frisches Gemüse und Obst für uns bereit. Unbedingt zugreifen!
- Täglich ein bisschen Bewegung in der frischen Luft tut uns allen gut.
- Ausreichend Schlaf

Wir sollten unsere Darmflora für den Winter stärken, damit Vitamine und Nährstoffe gut aufgenommen werden, denn wir wissen: Die Gesundheit sitzt im Darm. Magnesium bzw. basische Elektrolyte auffüllen, die durch das viele Schwitzen verloren gegangen sind und um Wadenkrämpfen vorzubeugen.

Mit der Einnahme von **Nachtkerzenöl** kann man trockener Haut, die nun bald wieder durch die Heizungsluft und Kälte ausgelöst wird, vorbeugen.

Denkt rechtzeitig daran, eure **Hausapotheke** zu kontrollieren und aufzufüllen, um leichte Erkältungen abfangen zu können. Holunderblüten- und Lindenblütentee, Johannisbeeren oder Hundsrose Tinktur sind zum Beispiel eine gute, schnelle und gern verwendete Hilfe, wenn erste Anzeichen auftreten sollten. Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Halsweh, Fieber, Kopfschmerzen, Kreuzschmerzen (verkühlt durch Wind und feuchtes Wetter oder durch Schwitzen) sind nur einige Herbst-Wehwehchen, gegen die man sich rüsten sollte.

Auch ein Erkältungsbad mit Atemwegs-stärkenden ätherischen Ölen zu Hause zu haben, ist eine gute Empfehlung!

Ab 10 Grad Aussentemperatur ist es wichtig, eine reichhaltigere Gesichtspflege zu wählen, um die Haut vor der Kälte zu schützen. Vor allem Kinder benötigen diesen besonderen Schutz, da ihre Haut empfindlicher auf Kälte reagiert und somit noch anspruchsvoller ist.

Gestärkt, zufrieden und glücklich in die kühlere Jahreszeit: Vitamin D, B-Komplex, Eisen, Magnesium, Calcium, Zink, Vitamin C, Sie sind tolle Begleiter!

Gerne beraten wir euch bei uns in der Apotheke und helfen euch bei der Auswahl der geeigneten Produkte.

In diesem Sinne wünschen wir euch allen einen wunderbaren Sommerausklang und einen gesunden, gestärkten Start in einen farbenfröhlichen Herbst!

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





Sandra

# Haferstroh

## Sonnenkraft für Leib und Seele

**Der Echte Hafer (*Avena sativa*) ist wohl eines der nahrhaftesten Wildgetreide. Ursprünglich in Vorderasien beheimatet, wurde er bereits vor 3000 Jahren von den Germanen und Kelten nach Europa gebracht und seither als kraftspendendes Futtermittel angebaut (das altnordische „hafra“ bedeutet „Nahrung des Bocks“).**

Ernährungsphysiologisch interessant ist vor allem das in den Körnern enthaltene Beta-Glucan. Aufgrund der blutzucker- und darmfloraregulierenden Wirkung finden die Süßgrasfrüchte diätetischen Einsatz in der Diabetestherapie, bei Zöliakie, sowie chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Durch die sanfte Mobilisierung der eigenen Körperreserven ist Haferbrei die ideale Aufbaukost in der Rekonvaleszenz. Die Sonnenpflanze ist jedoch nicht nur stärkend für unseren Leib, sondern vor allem auch Stabilisator für ein strapaziertes Nervengerüst. Hier kommt phytotherapeutisch das Stroh des Hafers zum Einsatz.

Als Haferstroh (*Stramentum Avenae*) bezeichnet man die vor der Vollblüte geernteten und getrockneten Stängel und Laub-

blätter. Als Teeaufguss (Grüner Hafertee) oder alkoholische Tinktur (bei uns in der Apotheke erhältlich) eingenommen, verhilft uns die Pflanze im bewegten Leben im seelischen Gleichgewicht zu bleiben bzw. nach stürmischen Zeiten wieder auf die Beine zu kommen. Sie lässt den Blick auf bevorstehende Hürden entspannter werden und erhöht unsere Belastbarkeit in Beruf, Schule und Alltag.

### Haferstroh macht richtig „cool“

Wer kennt sie nicht, die nervenaufreibende „Vorfreude“, das oft unerträgliche Lampenfieber vor Prüfungen, wichtigen Gesprächen oder Bühnenauftritten. In diesen Situationen heißt das Mittel der Wahl Haferstroh, welcher eine übersteigerte Nervosität auf ein gesundes Maß zu senken vermag, Gelassenheit beschert und gleichzeitig Konzentration und Leistungsfähigkeit erhöht. Er schenkt uns die nötige Coolness, die wir benötigen, um in unserer Kraft zu bleiben und mit Mut und Entschlossenheit wichtige Entscheidungen zu treffen. Vor allem für quirlige oder ängstliche Schulkinder ist Haferstroh ein beruhigender Anker, der den Geist lüftet und Selbstvertrauen weckt.

### Haferstroh - die optimistische Antistresspflanze

Wer den Blick über ein sommerliches Haferfeld schweifen lässt, wird von einer stimmungsaufhellenden Welle der aufrichtenden Leichtigkeit erfasst. Die Haferpflanzen wiegen sich geschmeidig im lauen Lüftchen. Doch selbst heftiger Sturm kann sie nicht in die Knie zwingen. Immer wieder richten sie sich mit Stolz auf und strecken sich der Sonne entgegen.

### Wenn der Hafer sticht...

...dann verhält sich jemand sehr übermütig, getrieben und rastlos. Die Redewendung stammt ursprünglich aus der Pferdehaltung. Eine Mär erzählt, dass die Pferde mit ungedroschenem Hafer gefüttert wurden. Die unverdaulichen Spelzen pieksten die Pferde beim Äpfeln, ließen sie unruhig werden und ungestüm über die Koppeln galoppieren. Heute ist allerdings bekannt, dass die Früchte das Alkaloid Avenin enthalten, welches in größeren Mengen genossen, bei Pferden rauschartige Zustände hervorrufen kann.

Der hohe Anteil an Kieselsäure verleiht ihnen Standhaftigkeit. Und genau hier erkennen wir ihr therapeutisches Einsatzgebiet. Haferstroh eignet sich für Menschen, die sich durch einen stürmischen, stressigen Alltag überfordert fühlen und sich auf dem scheinbaren Tunnelweg zum Burn-Out befinden. Haferstroh steht für Resilienz, öffnet befreiende Notausgänge und lässt Licht am Ende des Tunnels erkennen.

### Haferstroh wiegt in den Schlaf

Ursache für Ein- und Durchschlafstörungen ist oftmals ein stressbedingter Erschöpfungszustand gepaart mit einer inneren Unruhe. Auch hier kann der Hafer mit seinen stärkenden und gleichzeitig beruhigenden Eigenschaften gute Dienste leisten. Vor allem bei jenen, die unter heißen oder kalten Füßen leiden und des Nächtens immer wieder Harndrang verspüren. Dies deutet auf eine Schwäche der Nieren

und Nebennieren hin, die für die Verarbeitung von Stress, Sorge und Angst zuständig sind.

### Haferstroh zur Raucherentwöhnung

Was der Hafer nicht kann: einen fehlenden Willen zum Aufgeben einer unerwünschten Angewohnheit ersetzen. Was er aber kann: ein notwendiges Durchhaltevermögen unterstützen, indem er etwaige Entzugerscheinungen lindert und das Nervengerüst stärkt. Kombiniert mit Spitzwegerichthee zur Stärkung des Lungengewebes und Bitterpflanzen (Meisterwurz, Löwenzahn, Tausendguldenkraut) zum Kreislauf ankurbeln, kann die Raucherentwöhnung gelingen. Einen Versuch ist es allemal wert.

### Haferstroh stärkt die Haut

Die enthaltene Kieselsäure findet Einsatz bei einer Vielzahl von Hautbeschwerden. Innerlich eingenommen festigt sie unser Bindegewebe. Äußerlich als Kompressen oder Bad lindert sie Juckreiz und Entzündungen bei Neurodermitis und nässenden Ekzemen. Volksmedizinisch wurden Haferstroh-Bäder übrigens auch bei Rheuma, Gicht und Hexenschuss empfohlen. Kieselsäure ist eine Verbindung von Silizium, Sauerstoff und Wasser und hat eine adstringierende Wirkung auf geschädigte Hautstellen. Dadurch wird der Entzündungsprozess gestoppt und die Selbstheilung angeregt. Wahrlich beachtlich, die zahlreichen Einsatzgebiete des Hafers! Bevor ich nach einem langen, turbulenten Tag die Talente der Nervenpflanze für euch zu Papier gebracht habe, genoss ich ein Gläschen meiner selbstgemachten Hafermilch zur Entschleunigung, Stärkung und Konzentration.

**In diesem Sinne wünsche ich viel Ruhe und Kraft in allen Lebenssituationen!**

Eure Sandra



#### Pflanzensteckbrief:

- deutscher Name: Echter Hafer
- wissenschaftlicher Name: *Avena sativa*
- Familie: Süßgräser (Poaceae)
- Volksnamen: Saat-Hafer, Schaf-Gras, Habern
- Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Eiweiß, Vitamin B, Linolsäure, Flavonoide
- Wirkungen: allgemein stärkend, stimmungsaufhellend, beruhigend, macht „cool“
- verwendete Pflanzenteile: Laubblätter, Stängel vor der Vollblüte geerntet, reife Früchte
- Anwendungsgebiete: Nerventonicum, Unruhe, depressive Verstimmungen, Prüfungsangst, Stress, Burn-Out, Schlafstörungen, Suchtentwöhnung

#### HAFERMILCH:

1l Wasser, 50g Haferflocken, 3 EL Ahornsirup

Alle Zutaten in einen Mixer geben und solange mixen, bis eine Milch entsteht (3-4 Min.). Durch ein feines Sieb oder Tuch filtern. Die fertige Hafermilch in eine saubere Flasche füllen. Im Kühlschrank lagern und innerhalb von 3 Tagen aufbrauchen.



Theresa

# So fein und zart – Babyhaut

**Die Haut eines Babys ist erst nach ca. 6 Monaten richtig entwickelt und bis dahin sehr empfindlich und aufnahmefähig. Der Schutzmantel der Haut ist noch nicht richtig ausgebildet und benötigt daher wenig, aber sanfte Pflegeprodukte.**

Das Baden ist für viele Babys ein Genuss, jedoch sollten es nicht mehr als 3 Bäder in der Woche sein. Für das Badewasser eignet sich sehr gut die Zugabe von Mandelöl oder Baby-Ölbädern, damit hat man eine rückfettende Wirkung und es schützt die Haut vor dem Austrocknen. Man kann auch dem Badewasser Muttermilch zugeben (ca. 20ml) - sie hat eine beruhigende, schützende Wirkung. Bei trockener, geröteter Haut empfiehlt sich 1-2 Tropfen Lavendelöl bei zu mischen, jedoch erst, wenn das Baby 6

Monate alt ist. Beim Abtrocknen das Baby am besten nur trocken tupfen, um die Haut zu schonen. Nach dem Ölbad braucht man den Körper nicht unbedingt einzucremen, außer bei ganz trockener Haut oder trockenen Hautstellen. Hierfür würde ich eine Creme ohne Zusatzstoffe und unbedingt ohne Duftstoffe wählen. Ab 6 Monaten kann man trockene, gerötete Stellen mit Lavendelöl betupfen. Im Winter unbedingt vor jedem Spaziergang einen Kälteschutz verwenden, um die empfindliche Babyhaut vor Erfrierungen zu schützen. Hautfalten, wie bei den Armen, Füßen, etc., die rot und gereizt sind, kann man mit Flüssigpuder behandeln. Dies ist empfehlenswert auch zur Vorbeugung zu verwenden. Ein Flüssigpuder trocknet nicht so stark aus und vermeidet trotzdem die Reizung.

Der Windelbereich benötigt bei einem Baby die meiste Pflege. Durch die ständige Nässe und dem Stuhl kann es leicht zu Hautreizungen kommen. Feuchttücher mit pflegenden Ölen ist der erste Schritt um den Bereich sanft zu reinigen, zur Pflege und zum Schutz eine Hautschutzcreme verwenden, am besten mit wasserabweisenden Ölen und Zink. Bei einer Windeldermatitis (Windelausschlag) mit Lavendelöl abtupfen.

Die Kopfhaut und die Haare können mit dem Badewasser gereinigt werden. Ein Babyshampoo ist bei den ganz Kleinen nicht nötig. Eine häufige Erscheinung ist der sogenannte Milchschorf. Hierbei handelt es sich um schuppige, runde Stellen am Kopf. Es gibt noch keine genauen Erkenntnisse weshalb Babys an Milchschorf leiden. Äußere Faktoren können oft zusätzlich die Symptome verstärken z.B. Hitze, Kälte, kratzige Stoffe und auch wenn das Baby an trockener Haut leidet. Am besten behandelt man es mit reichhaltigen Ölen und verwendet einen feinen Kamm zum Entfernen. Das Öl am besten über Nacht einwirken lassen und am Morgen sanft auskämmen. Durch Stärkung des Immunsystems wird die Heilung unterstützt.

Schönen Herbst, Eure Theresa



# Wenn Kraft & Energie fehlen

**Gesunde Menschen können ihren Nährstoffbedarf mit ausgewogener Ernährung sehr gut decken. Ein abwechslungsreicher Speiseplan bietet dem Körper alles, was er braucht. Er nimmt die Stoffe auf, die er benötigt und scheidet den Rest aus.**

Anders ist es bei Menschen, die krank sind oder ein hohes Alter erreicht haben, für sie reichen die Nährstoffe aus der normalen Nahrung nicht mehr aus, beziehungsweise sie haben zum Teil Probleme, eine ausreichende Menge Nahrung aufzunehmen. Sie nehmen schnell und ungewollt ab.

Sie können essen was Sie wollen, aber nehmen kein Gramm zu. Für dieses Problem gibt es spezielle Nahrung. Aufbaunahrung ist hochkalorisch, das heißt, sie enthält viel Energie. Der Körper kann damit schnell an Gewicht zulegen.

## **Sie enthalten:**

- hochwertige **Eiweiße** für den Muskelaufbau
- **Kohlenhydrate** für den Energiehaushalt
- **Fette** als wichtige Energiequelle
- **Vitamine und Mineralstoffe**, beispielsweise für die Immunabwehr

Die Zusatznahrung führt dem Körper genau die Nährstoffe zu, die er benötigt. Vorher sollte man aber mit dem Arzt Kontakt aufnehmen, der sie gründlich durchcheckt, ob man möglicherweise die Ursache für das schnelle Abbauen findet. Bei uns in der Apotheke gibt es spezielle Nahrung, sie wird auch „Astronautennahrung“ genannt. Wenn Nährstoffe aus unseren täglichen Mahlzeiten krankheitsbedingt nicht mehr richtig vom Körper aufgenommen werden, können Mangelzustände entstehen. Daher enthalten diese speziellen Nahrungen wichtige Nährstoffe, die unser Körper benötigt. Diese Nahrung kann eine normale Mahlzeit vollständig oder teilweise ersetzen.

## **Mögliche Anwendungen:**

- Geschwächte Personen aller Altersgruppen
- Bei Darmerkrankung oder nach einer Darm-OP
- Verschiedene Krankheitsbilder (Organerkrankungen, Krebserkrankungen...) damit man genügend Energie und Nährstoffe hat, was sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt
- Bei Schluckproblemen oder nach Zahn-OPs
- „Wenn die Kraft nachlässt“. Ein schleicher Muskelabbau hat eine enorme Auswirkung auf unseren Körper. Die Kraft lässt langsam nach und die Stabilität könnte aus dem Gleichgewicht geraten. Das wirkt sich negativ auf ein sicheres Gehen und Bewegen aus, da einem auch die Kraft fehlt.
- Mangelernährung soll gestoppt werden. Es sollte die Ursache gefunden werden, um dann die notwendigen Maßnahmen, wie den Appetit anzuregen und den Ernährungs- und Allgemeinzustand zu verbessern, zu treffen.

Diese Trinknahrungen werden in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten z.B. Kaffee, Schoko, Vanille, Frucht, mit oder ohne Proteine. Auch für Kinder gibt es spezielle Nahrungen. Weiters verwendet man Pulver, um Speisen und Getränke zusätzlich mit Energie und Eiweiß anzureichern. Für eine Beratung oder Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

**Eure Barbara**



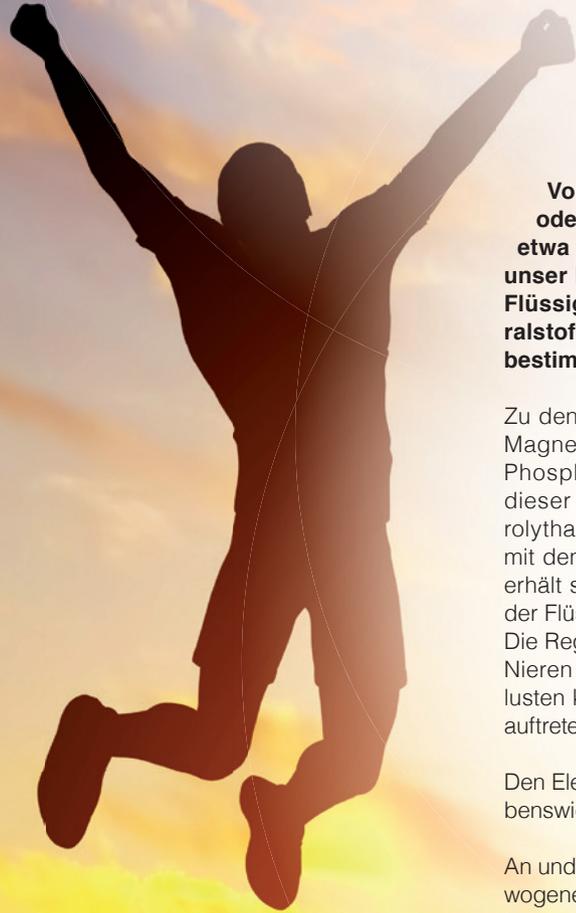
Barbara





Maria

# Der Elektrolyt- haushalt des Körpers



**Vor allem, wenn wir viel schwitzen oder auch durch Krankheiten, wie in etwa Durchfallerkrankungen, verliert unser Körper nicht nur eine Menge an Flüssigkeit, sondern auch viele Mineralstoffe, welche jedoch essentiell für bestimmte Körperfunktionen sind.**

Zu den wichtigsten Elektrolyten gehören Magnesium, Kalium, Calcium, Natrium, Phosphor und Chlorid. Die Verteilung dieser Stoffe im Körper wird als Elektrolythaushalt bezeichnet. Dieser ist eng mit dem Wasserhaushalt verbunden und erhält somit eine zentrale Bedeutung bei der Flüssigkeitsverteilung im Organismus. Die Regulierung erfolgt vor allem über die Nieren und den Darm. Bei Elektrolytverlusten können verschiedenste Störungen auftreten.

Den Elektrolyten werden also durchaus lebenswichtige Aufgaben zugeteilt.

An und für sich kommt es bei einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil sehr selten zu Störungen des Elektrolythaushaltes.

## **Aufgaben im Körper:**

- **Magnesium und Kalium**  
Tragen zu einer normalen Funktion des Muskel- und Nervensystems sowie zur Verringerung von Müdigkeit bei.
- **Calcium**  
Unterstützt vor allem die Erhaltung gesunder Knochen und Zähne.
- **Natrium**  
Fördert die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks.
- **Phosphor**  
Hilft bei der Regulierung des Zell- und Energiestoffwechsels.
- **Chlorid**  
Trägt durch die Bildung von Magensäure zu einer intakten Verdauung bei.

Bei besonderen körperlichen Belastungen wie Schwerarbeit oder Leistungssport sowie bei Magen-Darm-Infekten mit (Brech-)Durchfällen und Mangelernährung kommt es allerdings nicht selten zu einem Elektrolytmangel.

Typische Symptome sind Muskelkrämpfe. Auch das Herz kann als Muskel von einer Elektrolytstörung betroffen sein. Ansonsten nehmen fehlende Blutsalze einen Einfluss auf den gesamten Stoffwechsel, so dass sich bestehende Probleme mit Magen und Darm verschärfen könnten.

Besonders häufig aber leiden die Betroffenen vor allem an Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Treten die Symptome nur kurzfristig und akut auf, empfiehlt es sich, bestimmte Mineralstoffe, vor allem Magnesium und Kalium, zuzuführen.

Bei länger andauernden Beschwerden sollte ein Arzt zur genauen Abklärung aufgesucht werden. Generell wichtig – genug Wasser oder ungesüßten Tee trinken!!

### **Alles Gute und einen schönen Herbst!**

Eure Maria



Für die normale Funktion von Nervensystem,  
Energistoffwechsel, Muskeln.



Eva



**Unser Produktipp**  
 Weinlaub plus Kapseln, 2x1 Kapsel mit Wasser einnehmen, eine längere Einnahme ist empfohlen

# Rotes Weinlaub

Spaziert man in den Herbsttagen durch die Weinreben, denkt man immer an Wein und seinen aufheiternden Effekt. Man vergisst die positive Wirkung des roten Weinlaubs. Die geernteten Blätter werden speziell verarbeitet und der daraus entstehende Extrakt ist der verwendete Wirkstoff für die Arzneimittel.

### Einsatzgebiete für Weinlaub sind:

- Venenbeschwerden
- Venenschwäche
- Wadenkrämpfe
- venöse Durchblutungsstörungen
- Schmerzen in den Beinen
- schwere Beine
- chronische Veneninsuffizienz (=Mikrozirkulationsstörung der Gefäße infolge einer venösen Abflussbehinderung)
- Krampfadern
- Kribbeln und Jucken in den Beinen

In Form von Tees, Kapseln, Salben, Cremes und Gels ist Weinlaub erhältlich. Die **haupt-**

**sächlich wirkenden Stoffe** in den feuerroten Blättern sind: **Flavonoide** – also **Quercitrin** und **Rutin**. Diese sind auch für die rote Färbung der Blätter verantwortlich.

### Wirkung von Weinlaub:

- entzündungshemmend
- schützt vor Ödemen
- Verbesserung der Mikrodurchblutung
- abschwellend
- Verbesserung der Mikrodurchblutung der Kapillargefäße
- gefäßentspannend
- gewebewasserableitend
- antioxidativ

**Sollten sich akute Beschwerden** nach Einnahme oder äußerlicher Anwendung **nicht bessern, sollte ein Arzt aufgesucht werden.**

Für einen guten Aufbau, ist es bei der Einnahme von Weinlaub wichtig, es **über mehrere Wochen einzunehmen.**

### Was man bei Venenproblemen

### noch machen kann:

- Beine hochlagern
- Gesunde Ernährung – viel Gemüse, Obst und Ballaststoffe, schlechte Fette und einfache Zucker reduzieren
- ausreichend trinken – 2 Liter am Tag in Form von Wasser (kann man auch mit Zitrusfrüchten und frischen Kräutern pepen) oder ungesüßten Tees
- Bewegung – Muskelpumpe, die für das Rückführen von venösen Blut zum Herz zuständig ist, wird angeregt
- richtiges Schuhwerk – jeden Schritt über Ferse abrollen
- Wechselduschen – immer mit kaltem Wasser aufhören
- Starke Sonneneinstrahlung meiden – Hitze begünstigt Schwellung in den Beinen

### ...dann bleibt´s in Bewegung!

Eure Eva



# Lavendel

## Der Alleskönner unter den ätherischen Ölen.



Doris

**Der Name Lavendel leitet sich vom lateinischen Wort „lavare“ ab und bedeutet „waschen“. Er wurde schon früher wegen des herrlichen Aromas zum Waschen verwendet. Gerne wird er auch in Kissen oder in die Wäsche gelegt, um Motten zu vertreiben.**

„Lavendel fein“, auch Echter Lavendel genannt, ist ein aromatisches Kraut, das im gesamten Mittelmeerraum beheimatet ist. Er wird bis zu 1 Meter hoch und die komplette Pflanze ist hocharomatisch. Lavendel enthält über 100 verschiedene Inhaltsstoffe und gilt als „Öl der Mitte“. Der „Lavendel fein“ wird am Feld unterhalb von 700 m. ü. M. angebaut, im Gegensatz zum „Lavendel extra“, der in den Hochlagen ab 700 m. ü. M. wächst. Letzterer besitzt eine etwas intensivere Duftnote und komplexere Inhaltsstoffe. „Lavendel extra“ wird mehr im therapeutischen Bereich eingesetzt, hingegen „Lavendel fein“ mehr für den täglichen Bedarf verwendet wird. Er wird unter anderem bei Hautproblemen, Muskel-, Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden eingesetzt.

**Er ist sicher das Hausmittel schlechthin.** Dieses besondere Öl steigert das geistige – seelische Wohlbefinden und beschleunigt den Heilungsprozess gereizter und beanspruchter Haut. Der Lavendel wird auch

sehr gerne zur Entspannung bei Unruhe und Angst verwendet und verhilft außerdem zu einem gesunden Schlaf. Dafür gibt es auch die Anwendung als Roll On Stift, um die Schläfen und Handgelenke damit einzureiben (auch für Kinder gut geeignet). Es gibt auch die Möglichkeit, Lavendelöl durch einen Nasen Inhalierstift einzuatmen, um so besser entspannen und schlafen zu können. Oder man verwendet den Lavendel klassisch als Duftöl in der Duftlampe oder im Aromavernebler.

Für einen erholsamen Schlaf sprühen sie ihren Kopfpolster mit einem Kissen spray mit Lavendel ein – auch bestens für Kinder geeignet, um Stoffwindel oder Kuschtier einzusprühen.

Unser  
TIPP!

Lavendel ist so mild in seiner Anwendung, dass man ihn auch schon für Babys verwenden kann. Entweder als Badezusatz bei gereizter, trockener Haut oder auch als „Gute Nacht“ Bad für einen ruhigeren Schlaf. Es besteht auch die Möglichkeit, ein paar Tropfen Lavendel in ein Mandelöl zu geben – für eine sanfte Baby massage – gleichzei-

tig wird die Babyhaut dadurch optimal gepflegt. Bei „rotem Popo“ empfiehlt es sich, ein Sitzbad mit Lavendel zu machen oder die gereizte Stelle mit dem Lavendelwasser zu betupfen.

Ein echtes Lavendelöl ist ein Ausnahmeöl und kann pur (unverdünnt) aufgetragen werden, ohne Irritationen der Haut zu verursachen. Als erste Hilfe Mittel für Insektenstiche – pur aufgetragen nimmt es den Juckreiz und die Schwellung und kann sehr gut mit Pfefferminzöl kombiniert werden. Auch bei Verbrennungen. Der Duft des Lavendels aktiviert unsere körpereigenen Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin. Diese wirken entspannend, angst- und krampf lösend. Ätherisches Lavendelöl wirkt enorm ausgleichend, stärkend, aufbauend und beruhigend. Lavendel unterstützt außerdem die Wirkung vieler anderer ätherischer Öle und ist sicher und mild in der Anwendung.

Somit wünsche ich euch auch einen ausgeglichenen und entspannenden Herbst!

**Eure Doris**

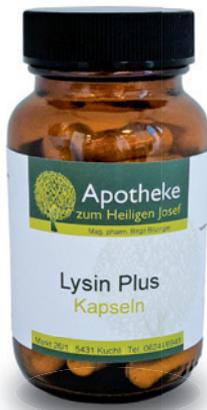


Adenike

# Fieberblasen

... wenn die Lippe spannt,  
schmerzt und kribbelt.

Die Lippe spannt, schmerzt und kribbelt – oje, schon wieder eine Fieberblase?! Der Lippenherpes ist eine der häufigsten Infektionskrankheiten der Haut, die durch das Virus Herpes simplex Typ 1 ausgelöst wird. Bei 85%-90 % der Erwachsenen fand der Erstkontakt in der Kindheit statt, wo es seitdem in den Nervenzellen „schlummert“. Bei einer körperlichen Belastung z.B.: durch Stress, Sonnenbestrahlung, Infekte wird das Immunsystem geschwächt, was zur Folge hat, dass es in diesem Fall zu einem sichtbaren Ausbruch kommt.



## Ab wann muss man zum Arzt?

Wenn die Erkrankung von grippeartigen Symptomen, wie Fieber oder Kopfschmerzen begleitet wird; bei ungewöhnlich langer Dauer; bei Fieberblasen im Nasen- bzw. Augenbereich; bei Säuglingen und Kleinkindern.

Wenn es nichtsdestotrotz zu einem Ausbruch kommen sollte, gibt es abgesehen von der Anwendung einer virustatischen Salbe, noch weitere Möglichkeiten, um die Erkrankung zu bekämpfen:

## Mikronährstoffe:

- **L-Lysin:** L-Lysin ist eine Aminosäure, die mit dem L-Arginin, welches das HSV 1 Virus zur Vermehrung benötigt, konkurriert und die Aufnahme hemmt. Somit kann es bei Ausbruch die Erkrankungs-dauer verringern und die Abheilungsphase beschleunigen. Die Einnahme kann im Akutfall sowie prophylaktisch stattfinden.
- **Vit. C & Zink:** Vitamin C und Zink stärken das geschwächte Immunsystem und unterstützen die Schleimhäute bei der Heilung.

## Pflanzliche Allrounder:

- **Melisse:** Das ätherische Öl der Melisse (*Melissa officinalis*) wirkt antiviral und abheilend. Es kann in Form einer Salbe verwendet werden, aber ein Auftragen pur auf die Haut kann zu Hautirritationen führen. Von einer innerlichen Anwendung ist auch abzuraten.

## • Teebaum:

Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*) in einem fetten Trägerstoff (z.B. Mandelöl) kann kurzzeitig angewandt entzündungshemmend und antibakteriell wirken. Tipp: Danach einen Lippenpflegestift mit LSF 30 auftragen.

## • Zistrose:

Die Zistrose kann zum Beispiel in Form eines Tees eingenommen werden. Sie wirkt allgemein antiviral und immununterstützend.

## Schüßler-Salze:

- **Oral:** Nr.: 3,8,10,11,21 bei längerer Anwendung zusätzlich Nr. 9
- **Topisch:** Auftragen der Salbe Nr.3 bzw. Breiaufgabe der angegebenen Mineralstoffe

## Tipps zur Vermeidung von Fieberblasen:

- Stressreduktion
- Während der Erkrankung auf argininarmer Ernährung achten – L-Argininhaltige Lebensmittel sind u.a. Schokolade, Nüsse, Rosinen
- Kein Teilen von Besteck und Gläsern
- Gründliches Händewaschen nach Auftragen der Salbe

Bei Fieberblasen bitte den Kontakt zu Säuglingen und immungeschwächten Personen meiden. Kein Aufstechen der Bläschen, da die Viren sonst an andere Stellen übertragen werden können.

Alles Liebe, Eure Adenike



# Mitarbeiter im Portrait



**Liebe KuchlerInnen – Es freut mich sehr, mich in dieser Herbst-Ausgabe vorstellen zu dürfen.**

Ich heiße Adenike Aganga-Williams und bin im wunderschönen Wien geboren und aufgewachsen. Nach der Matura am Akademischen Gymnasium Wien hat es mich zum Studieren nach Graz, dem „Italien“ Österreichs, gezogen. Nach dem Studium absolvierte ich meine Aspirantenausbildung in Wien. Und nun stand wieder ein neuer Umzug ins Haus – diesmal in die Alpenregion Österreichs, dem Tennengau.

Beruflich interessiert mich das Fachgebiet der Mikro- und Makronährstoffe und möchte mich zur Nährstoff-Apothekerin ausbilden lassen. In meiner Freizeit gehe ich gerne Essen, lese Bücher und schwinge das Tanzbein.

Seit Mai 2021 darf ich euch in der Apotheke zum Hl. Josef mit Herz und Hirn beraten und bin über die freundliche Aufnahme in Kuchl erfreut.

**Bis bald auf ein persönliches Gespräch!**

Eure Adenike



Aranka

# Herbst – Zeit der Kopfläuse

**Der Herbst ist nicht nur die Zeit des Kindergartens und Schulbeginns, sondern auch der Kopfläuse, die ein typisches Problem in diesen geschlossenen Gesellschaften sein können. Die kleinen Parasiten sind relativ harmlos, verursachen aber richtige Unannehmlichkeiten. Die direkte Übertragung von Kind zu Kind ist besonders häufig, daher ist es wichtig über die Behandlung und Prävention zu sprechen.**

## **Was sollten Sie über diesen Parasiten wissen und wie können Sie ihn loswerden?**

Kopfläuse sind 2,0-3,5 mm große, flügellose Insekten, die nur auf menschlicher Kopfhaut und Haaren leben. Sie sind hauptsächlich hinter den Ohren und im Nacken verbreitet.

Wir unterscheiden zwischen Männchen und Weibchen. Letztere sind etwas größer. Ihre Nissen - ovale weiße Eier, kleiner als 1 mm – kleben sie mit einem zementähnlichen Material auf die Haare in der Nähe der Kopfhaut. Nach 6-9 Tagen schlüpfen die Larven. Die leeren Nissen bleiben auf den Haaren. Die Larven sind nach 7-10 Tagen erwachsen und werden zu Läusen und können danach selbst Eier legen. Eine Laus legt zirka 4-8 Eier pro Tag, aus denen die Läuse in 7-8 Tagen schlüpfen und nach einer weiteren Woche können sie ihre eigenen Eier legen. Eine Laus lebt durchschnittlich 4 Wochen. Während ihrer relativ kurzen Lebensdauer kann sie zirka 400 Eier legen.

Kopfläuse ernähren sich vom Blut der Kopfhaut. Während des Blutsaugens gelangt Speichel in die Kopfhaut. Dies löst Juckreiz und allergische Hautreaktionen aus, typische Anzeichen einer Infektion. Die Läuse klammern sich mit ihren sechs kräftigen Beinen, die in hakenartigen Krallen enden, in die Haare. Aufgrund der raschen Vermehrung ist es wichtig, bereits im Anfangsstadium Kopfhaut und Haare sehr gründlich zu untersuchen. Wir empfehlen, eine Lupe zu Hilfe zu nehmen.

### **TIPP:**

Kämmen Sie die nassen Haare gründlich durch und untersuchen Sie die Kopfhaut, insbesondere den Nacken und den Bereich hinter den Ohren bei gutem Licht. Dies sind die Lieblingsaufenthaltssorte der Parasiten. Halten Sie ein Taschentuch bereit, um den Kamm regelmäßig abzuwischen und achten Sie auf Läuse auf dem Papier.

Kopfläuse verbreiten sich am meisten bei Kopfkontakt. Wenn sich die Köpfe der Kinder beim Spielen versehentlich berühren, krabbeln die Läuse von einem Kopf auf den anderen. Sie können auch durch gemeinsam genutzte Gegenständen (Kamm, Bettwäsche, Handtücher, Hüte, Plüschtiere) verteilt werden. Sie übertragen keine ansteckenden Krankheiten, verursachen aber viele körperliche und seelische Unannehmlichkeiten. Der Juckreiz animiert zum Kratzen. Die dabei entstandenen Wunden können sich leicht infizieren. Auch Erwachsene können Kopfläuse bekommen. Sobald sie in einer Familie auftauchen ist es am besten, wenn auch die Personen sich präventiv behandeln, die sie noch nicht haben.

Die persönliche Hygiene ist nicht entscheidend, Kopfläuse fühlen sich



auch auf sauberer Kopfhaut wohl. Für Tierbesitzer sei noch erwähnt, dass Haustiere keine Überträger sind. Jedes dritte Kind begegnet den Kopfläusen mindestens einmal im Kindergarten oder in der Schule.

#### **Häufige Symptome von Kopflausbefall:**

1. Der Kopf juckt sehr, das Kind kratzt sich auffällig häufig am Kopf.
2. Auf der Kopfhaut, besonders hinter den Ohren, am Hals und im Nacken befinden sich winzige, eiförmige, grauweiße Nissen, die mit einem dichten Kamm aus den Haaren entfernt werden können.

#### **Was tun, wenn also Läusealarm herrscht?**

Ein guter Schutz ist zum Beispiel die Benutzung von Shampoos, die Weidenrinde und Thymian enthalten. Diese werden 1-2x/ Woche statt dem Shampoo, das Sie üblicherweise verwenden, genommen. Gerne wird auch Teebaumöl eingesetzt: Hierfür einfach 3-5 Tropfen auf eine Portion ihres Shampoos geben. Sobald Sie Kopfläuse in den Haaren feststellen, müssen Sie sofort mit einer Anti-Läuse-Behandlung beginnen. Die Behandlung ist nur am Kopf notwendig.

#### **Ganz wichtig: Kinder müssen zu Hause bleiben bis sie ganz frei von Läusen und Nissen sind.**

Es ist in der Regel ratsam, die Kopfhaut einmal wöchentlich für 2-3 aufeinanderfolgende Wochen mit den Präparaten gegen die üblichen Kopfläusen zu behandeln.

Außerdem sollten nasse Haare von der Kopfhaut bis zu den Haarspitzen nach der ersten Behandlung zwei Wochen lang mit einem dichten Kamm gekämmt werden. Kämmen hilft, die noch vorhandenen Läuse und Nissen zu entfernen.

#### **Behandlungsschema:**

- **Tag 1:** Lausmittel verwenden und nasses Auskämmen
- **Tag 5:** nasses Auskämmen
- **Tag 8:** Lausmittel verwenden und nasses Auskämmen
- **Tag 13:** nasses Auskämmen (Kontrolle des Behandlungserfolgs, wenn noch immer Läuse oder Nissen vorhanden sind, dann den Zyklus fortsetzen)

Die Einwirkzeit des Läusemittels kann man ganz leicht überbrücken, indem man den Kindern eine Duschhaube (dünne Plastikhaube) aufsetzt. So können sie spielen, malen oder Serien schauen.



### Häufige Ursachen der erfolglosen Behandlung:

- zu kurze Einwirkzeiten
- zu sparsame Anwendung des Läusemittels
- ungleichmäßige Verteilung des Mittels
- Versäuerung der Wiederholung der Behandlung

Nach der Anwendung eines Läuse-Shampoos empfiehlt sich eine Spülung der Haare mit Essigwasser, denn dadurch lassen sich Nissen leichter auskämmen. Dafür Haushaltessig und lauwarmes Wasser im Verhältnis 1:2 mischen: 1 Teil Essig und 2 Teile Wasser. Die Haare danach nicht mehr nachspülen. Ein zusätzlicher positiver Nebeneffekt der Essigwasserspülung: Die Haare bekommen einen schönen Glanz. Auch benutzte Kämmen und Bürsten lassen sich gut mit Essigwasser reinigen.

**TIPP:** Zusätzlich ist zu empfehlen, die Textilien (Bettwäsche, Kleidung) in der Waschmaschine bei einer Temperatur von mindestens 60 Grad zu waschen und anschließend im Trockner zu trocknen.

Die Sachen, die überhaupt nicht oder bei nicht so hohen Temperaturen waschbar sind (z.B. Plüschtiere) sollten Sie in geschlossene Plastikbeutel für einige Tage in den Gefrierschrank legen. Mit einem speziellen Spray kann man (wenn notwendig) Polstermöbel wie Auto- oder Kindersitze behandeln. So können Sie mit Sicherheit auch die letzten Läuse loswerden. Kommen Sie zu uns in die Apotheke, wir beraten Sie gerne über die verschiedenen Läusemittel.

Eure Aranka

# LÄUSE NERVEN. MACH SIE NYDA®!



## Wirkt gegen Läuse und Nissen.

- ✓ Effektiv nach nur einer Anwendung
- ✓ Sehr gute Verträglichkeit
- ✓ Mit Läusekamm

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. [www.nyda.at](http://www.nyda.at)



Maria

# Kürbis-Butter- milchkuchen

## mit Frischkäse und Nüssen

### Vorbereitungen

Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen, den Stiel entfernen, halbieren und mit den Schnittflächen nach unten auf dem Backblech 30-45 Min. backen, bis der Kürbis weich ist. Dann den Kürbis pürieren und 300 g Kürbispüree abwiegeln. Ofen auf 180 Grad angeschaltet lassen.

### Kuchen

1. Das Mehl mit Backpulver, Natron und allen Gewürzen mischen. Das Kürbispüree mit der Buttermilch und dem Vanillezucker mischen.
2. Butter und Zucker schaumig aufschlagen. Die Eier einzeln nacheinander dazu geben und unterrühren.
3. Mehl- und Kürbis-Gemisch abwechselnd zur Ei-Masse rühren. Dann den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen 45-60 Minuten backen.
4. Den Kuchen aus dem Ofen holen, wenn er fertig ist und abkühlen lassen.

### Topping

1. Butter und Frischkäse mit dem Mixer cremig rühren, dann den Staubzucker dazu geben und gemeinsam aufschlagen. Den Kuchen mit der Creme bestreichen und mit Nüssen bestreuen.

### Lasst es euch schmecken!!

Kürbisse enthalten vor allem Nährstoffe wie **Beta Carotin, Kalium, Vitamin B1, B2** und **B6** sowie **Vitamin C** sowie Ballaststoffe, die längerfristig sättigen und sich positiv auf die Verdauung auswirken. Walnüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren, besonders an **Omega-3-Fettsäuren**. Diese tragen zur normalen Herz- und Gehirnfunktion bei.

### Zutaten

- 350g Hokkaido-Kürbis  
– wird zu Püree verarbeitet
- 290 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 2 TL Zimt gemahlen
- 2 TL Lebkuchengewürz gemahlen
- 1/4 TL Nelken gemahlen
- 1/2 TL Salz
- 180 ml Buttermilch
- 1 TL Vanillezucker
- 220 g Butter weich
- 200 g Zucker
- 3 Eier

### Topping & Deko

- 100 g Butter weich
- 200 g Frischkäse  
(z. B. Philadelphia)
- 250 g Staubzucker gesiebt
- 1 Handvoll Nüsse (Walnüsse)

Viel Spaß beim Backen und einen gemütlichen Herbst wünscht euch Maria



## Wir basteln diesmal ein Windlicht

Zerkleinere als Erstes das Seidenpapier in kleinere Schnipsel und blase dann den Luftballon auf. Nun rühre den Kleister nach Anleitung an und streiche den Ballon damit ein, lass aber den oberen Teil frei. Lege nun die Papierstücke darauf und streiche alles wieder ein, wiederhole diesen Vorgang mehrmals. Gib nun die Blätter und Blüten auf den Ballon und streiche sie mit Kleister wieder gut ein, es folgt noch eine Runde mit Seidenpapier. Zum Schluss noch einmal alles gut mit Kleister einpinseln. Hänge den Ballon auf und lass ihn 1-2 Tage trocknen. Sobald er trocken ist, entferne den Luftballon und schon ist das Windlicht fertig. Jetzt brauchst du nur mehr das Teelicht mit Batterie hineinstellen und schon ist dein selbst gemachtes Windlicht fertig.

Viel Spaß beim Nachmachen wünscht dir  
**Christine**



Christine

### Dazu benötigst du:

- Seidenpapier
- Schere
- Kleister
- Luftballon
- Pinsel
- Teelicht mit Batterie
- getrocknete Blüten und Blätter



**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](http://www.ci-werbeagentur.at)