

AUSGABE 23 | WINTER 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





Mag. Birgit Bitzinger



BLASENENTZÜNDUNG

Häufiger Harndrang, Schmerzen/ Brennen beim Wasserlassen, ...

Die allererste und wichtigste Maßnahme: Trinkmenge erhöhen. Zur Durchspülung der Harnwege viel Flüssigkeit am besten in Form von **Tees**, die zum Beispiel **Birke, Goldrute** und/oder **Bärentraube** enthalten, trinken.

Wärme: Wärmeflasche, Kirschkernkissen oder Wärmepads auflegen. Socken anziehen, um die Füße warm zu halten.

Pflanzentinkturen aus Bärentraube, Goldrute, Zinnkraut, Brennnessel, Walnussknospe oder **schwarze Johannisbeere** lindern Beschwerden.

Cranberry/Preiselbeere verhindert das Anhaften der Bakterien an der Schleimhaut von Harnwegen und Blase.

D-Mannose hat eine physikalische Wirkungsweise: sie bindet sich an Bakterien, die zu Harnwegsinfektionen führen können und verhindert somit, dass sich diese an die Blasenschleimhaut heften und eine Entzündung auslösen.

Extrakte aus **Meerrettich und Brunnenkresse**: die enthaltenen Senföle hemmen die Vermehrung von Bakterien und Viren und haben zudem entzündungshemmende Eigenschaften.

Homöopathie: Brennende Schmerzen: Lytta vesicatoria (Cantharis)
Schmerzen, Harndrang aber wenig Wasserlassen: Aconitum napellus
Krampfartig, brennend: Atropa Belladonna
Heftiger, vergeblicher Harndrang: Strychnos Nux vomica
Verträgt Wärme nicht, kein Durst: Apis mellifica

Schüssler Salze: 3/8/9

Eine ärztliche Abklärung ist unumgänglich, wenn innerhalb von 3 Tagen keine Besserung eintritt sowie bei

- allgemeinem Krankheitsgefühl, Fieber, Schüttelfrost
- Blut im Urin, Schmerzen
- Schmerzen in der Nierengegend
- Kinder und Männer

Weitere empfehlenswerte Tipps: Nasses Badezeug nach dem Schwimmen im Hallen-

bad/ in der Therme sofort gegen trockenes wechseln! Sitzen auf kalten Böden vermeiden. Nach dem Stuhlgang sollte die richtige Wischtechnik beachtet werden, sodass keine schädlichen Bakterien vom Darm zur Harnröhre gelangen können.

Bei chronischen Beschwerden ist eine Darmsanierung empfehlenswert. Ein Toilettengang und duschen gleich nach dem Geschlechtsverkehr verhindern das Einschleppen von unerwünschten Bakterien.

Die Beachtung dieser Maßnahmen kann wirkungsvoll zur Vermeidung eines Harnwegsinfektes beitragen. Individuelle Beratung bekommt ihr bei uns in der Apotheke.

Eine gesunde Winterzeit!
Alles Liebe! Herzlichst,
eure Apothekerin Birgit Bitzinger



Akut und präventiv bei Harnwegsinfekten

Alpinamed® Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat bietet rasche Hilfe bei akuten, unkomplizierten Harnwegsinfekten. Entzündungsverursachende Bakterien werden deaktiviert und mit dem Urin ausgeschieden. Bei wiederkehrenden Infekten empfehlen wir die Einnahme an 5 Tagen im Monat.

Inhalt:
20 Sachets

- Vegan
- Kalt oder warm trinken



Erhältlich in der Apotheke

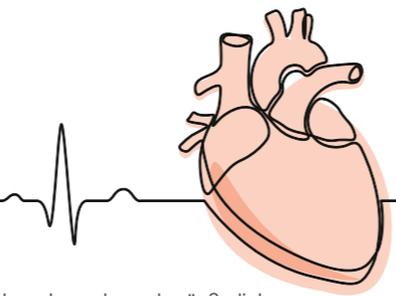
www.alpinamed.at

Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Adenike

Gutes fürs Herz ... Teil 1



Das Herz hat im Körper eine der wichtigsten Funktionen – es versorgt die Organe und Gewebe mit Blut. Mit jedem Herzschlag zieht sich der Herzmuskel zusammen und pumpt sauerstoffreiches Blut in die großen Gefäße des Blutkreislaufs.

Es gibt viele Ursachen für eine kurzzeitige Veränderung des Blutdruckes wie z.B.: das Wetter oder Alter, die zumeist leicht zu behandeln sind. Bei länger andauernden Beschwerden ist der Gang zur Ärztin/zum Arzt Ihres Vertrauens unumgänglich/unerlässlich.

Wie messe ich meinen Blutdruck richtig?

Das genaueste Ergebnis für den Heimgebrauch ermitteln validierte Blutdruckmessgeräte mit Oberarmmanschetten.

1. Manschette anlegen & entspannt hinsetzen (auf richtige Größe achten – 2 – 3 cm oberhalb des Ellbogens platzieren, fest und nicht über der Bekleidung anlegen)
2. Ca. 5 Minuten warten bis mit der Messung begonnen werden kann
3. Arm mit Manschette auf z.B.: einen Tisch ablegen
4. Messung starten – währenddessen nicht bewegen und sprechen
5. Punkt 1-4 wiederholen und den Mittelwert notieren.

Wenn bereits blutdrucksenkende Medikamente eingenommen werden, sollte die Messung morgens vor der Tabletteneinnahme stattfinden.

Bei Messungen am Handgelenk ist es wichtig, dass die Hand mit dem Gerät auf Höhe des Herzens angehoben wird und während

des Messvorgangs dürfen weder die Hand noch die Finger bewegt werden.

Was bedeuten meine Messergebnisse?

Beispiel Messwerte:	120/80 mmHg
Systolischer Blutdruck	120 mmHg
Diastolischer Blutdruck	80 mmHg

Bei der Messung übt das Blut Druck auf die Gefäßwände aus. Das Ergebnis wird dann folglich in der Einheit mm/Hg angegeben. Beim systolischen Blutdruck wird der Druck bei Herzschlag gemessen, also wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und Blut in die Gefäße pumpt. Wenn der Herzmuskel erschläft und das Herz sich wieder mit Blut füllt, wird der Druck auf die Gefäße gemessen, welches den diastolischen Blutdruck ergibt.

Welche pflanzlichen Präparate sind geeignet, um meinen leicht erhöhten Blutdruck zu senken?

Es gibt viele traditionelle pflanzliche Arzneimittel, die aufgrund ihrer langjährigen Verwendung bei leichten Herz-Kreislauf Beschwerden Anwendung finden.

Die blutdrucksenkende Wirkung der **Mistel** (*Visci herba*) wurde schon in der vorchristlichen Zeit erkannt. Bei Verwendung des getrockneten Tees sollte dieser bei Raumtemperatur über Nacht angesetzt werden. Wer kein Teetrinker ist, dem steht eine große Auswahl an Präparaten zur Verfügung – in Form von Tabletten, als Tinktur oder auch in Toniken. Von einer Anwendung in der Schwangerschaft oder Stillzeit ist abgeraten.

Während die Blätter des **Olivenbaums** (*Oleo europaea*) blutdruckregulierend und entzündungshemmend wirken, wird das Öl innerlich

bei Verdauungsbeschwerden oder äußerlich, aufgrund der erweichenden und lindernden Wirkung, als Massageöl verwendet. Die Knospen, am besten in Form eines Gemmo Mazerats, wirken stärkend, blutdrucksenkend und -regulierend.

Ich habe einen niedrigen Blutdruck – gibt es etwas, um meinen Kreislauf zu stimulieren?

Wenn man an **Rosmarin** denkt, denken viele aufgrund seines aromatisch, leicht harzigen Geschmackes an mediterrane und orientalische Köstlichkeiten wie Pizza, Grillkartoffeln oder Lammkeule. Dabei ist Rosmarin (*Rosmarinus off.*) eine bekannte Heilpflanze – 2011 Heilpflanze des Jahres. Es wirkt unter anderem blutdrucksteigernd, durchblutungsfördernd und stärkend.

Das Öl des **Kampfers** (*Cinnamomum camphora*) wird aus dem Holz destilliert und weiterverarbeitet, sodass ein kristalliner Feststoff entsteht. Er stimuliert den Kreislauf und wirkt Muskel- und Gelenkschmerzen entgegen. In Form von Tropfen kann es innerlich eingenommen werden, äußerlich als Salbe und Einreibungen.

Nicht geeignet sind kampferhaltige Zubereitungen für Babys, Kleinkinder, Schwangerschaft, Stillzeit, bei Angina pectoris. Vorsicht ist auch bei Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale und Lungenentzündung geboten, da Kampfer eine Verkrampfung der Bronchialmuskulatur verursachen kann.

Gibt es etwas, um mein Herz-Kreislauf-System zu stärken?

Unter den pflanzlichen Klassikern finden sich Vertreter wie Weißdorn, Ginkgo, Knoblauch und Arnika.

Der **Weißdorn** (*Crataegus off.*) gehört zu einer am besten untersuchten Heilpflanze, die längerfristig zur Unterstützung eingenommen werden kann.

Es werden zumeist die Blätter und die Früchte verwendet, deren Inhaltsstoffe Flavanoide und Procyanidine „herzschützend“ wirken. In der Volksmedizin ist eine Zubereitung mit Weißdorn auch als Herzwein oder Herzschnaps bekannt und wird gerne bei stressbedingten Erschöpfungszuständen zur Stärkung eingenommen.

Die volle Wirksamkeit wird zumeist nach 8 Wochen erreicht, die selbst nach absetzen noch einige Wochen anhält.

Im Gegensatz zum Weißdorn wird bei der **Arnika** pflanze (*Arnica montana*) der schnelleintretende Effekt für den Akutfall genutzt. Bekannter ist natürlich die Anwendung als Wundheilmittel, bei Entzündungen oder bei Insektenstichen.

Bei zu langer Anwendung als Herzmittel, können unerwünschte Nebenwirkungen wie Schwindel und Zittern auftreten. Auch sollte man Vorsicht bei Korbblütenallergie walten lassen.

Der **Knoblauch** (*Allium sativa*) ist ein Allrounder – er wirkt nicht nur antibakteriell, durchblutungsfördernd, blutdrucksenkend und entgiftend, sondern ist auch in der Küche unentbehrlich. Wer den Geruch bzw. den Geschmack nicht mag, für den gibt es eine Vielzahl an geruchs- und geschmackslosen Mono-/Kombipräparaten.

In dieser Ausgabe habe ich die pflanzlichen Vertreter behandelt – seid gespannt auf Teil 2.
Eure Adenike



COMFORT 20/40 Blutdruckmessgerät

Schenken Sie Sicherheit! Keine Socken.



visomat

Vorsorge leicht gemacht mit dem Oberarm-Blutdruckmessgerät.



natürlich.
doskar.at



Doris

Weihrauch

wirkt entspannend und gleichzeitig tonisierend - beruhigt die Nerven



Weihrauch ist das Harz, das vom Weihrauchbaum durch Anritzen der Rinde gewonnen wird – dieser gedeiht in den Trockengebieten Arabiens, Afrikas und Indiens. Der Weihrauchbaum kann bis zu 8 m hoch werden. Weihrauchharz wurde bereits bei der Mumifizierung der Ägypter eingesetzt, es hat eine lange Tradition als Räucher- und Heilmittel und als Aromastoff für Kosmetik.

Das ätherische Weihrauchöl hat bis zu 250 Inhaltsstoffe. Der Duft ist warm, leicht süßlich – balsamisch und dennoch frisch. Es lässt sich gut mit Orange, Zitrone und Lemon-grass mischen.

Früher wurde Weihrauch eingesetzt, um böse Geister zu vertreiben - heute wird er gerne zur Meditation eingesetzt. Das Öl

wird durch Wasserdampfdestillation des Weihrauchharzes gewonnen. Man benötigt ca. 10-20 kg Harz für 1 Liter ätherisches Öl.

Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig: für die **Duftlampe**, die **Sauna** oder zum Mischen **von Körperölen**.

Besonders intensiv ist seine antidepressive und stimmungsaufhellende Wirkung. Auch gegen Ängste kann Weihrauchöl eingesetzt werden. Ebenso kann das ätherische Öl auch dabei helfen, neue Ideen, Sichtweisen und Inspirationen auf den Weg zu bringen.

Inhaliert ist Weihrauch gut bei Bronchitis und Schnupfen - auch vermindert es in der Duftlampe die Keimbelastung der Raumluft. Es wird auch bei leichten Asthmaanfällen eingesetzt. Weihrauchöl hilft bei der

Bekämpfung von Infekten und stärkt das Immunsystem.

TIPP Anwendung bei verstopfter Nase und Husten:

Geben Sie 2 Tropfen Weihrauchöl in eine Schüssel heißes Wasser und inhalieren Sie den Dampf unter einem Handtuch mehrere Minuten lang.

Auch haben wir während der Winterzeit wieder viele verschiedene Räucherartikel für euch in unserer Apotheke!

Bei weiteren Fragen helfe ich euch wie immer persönlich gerne weiter.

Ich wünsche euch eine schöne und besinnliche Adventszeit.

Eure Doris

Anwendung Duftlampe: psychisch:

- entspannend
- beruhigend
- stimmungsaufhellend
- antidepressiv
- schlaffördernd
- psychisch stärkend

physisch:

- antiviral
- antibakteriell
- schleimlösend

Anwendung äußerlich:

- (z.B. als Körperöl)
- Wunden, Entzündungen der Haut, Akne
- Gelenks- und Gliederschmerzen
- Narbenpflege
- schmerzstillend
- durchblutungsfördernd
- krampflösend



Unterstütze deine Haut von innen!



Theresa

Schon so viele Pflegeprodukte probiert und immer noch nicht ganz die Haut, in der man sich wohlfühlt? Unsere Haut ist nicht immer allein mit Seren, Cremes, Masken ... zufrieden, sie braucht auch ab und an Unterstützung von innen.

Vitamin C – Helfer der Kollagenbildung

Trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei. Ein Vitamin, welches sowohl zur Pflege von innen und von außen genutzt wird. Die Kollagenfasern bilden zusammen ein Gerüst, welches der Haut Spannung verleiht und so für ihre Elastizität und Straffheit sorgt. Brokkoli gehört zum Beispiel zu den natürlichen Vitamin C Lieferanten.

Biotin – das Allroundtalent für schöne Haut

Trägt zur Erhaltung normaler Haut bei. Es hilft beim Wachstum und dem Erhalt von Blutzellen, Nervengewebe, Talgdrüsen und deiner Haut. Biotin ist im Zusammen-

hang mit Schönheit sehr bekannt, weil es zusätzlich den Erhalt normaler Haare und Nägel unterstützt. Haferflocken und Nüsse gehören zu den natürlichen Biotin Lieferanten.

Vitamin E – das beliebte Antioxidans

Zigaretten, UV-Strahlung oder Schadstoffe wie Schwermetalle erhöhen den oxidativen Stress und strapazieren deine Haut. Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Sonnenblumenöl kann als natürlicher Vitamin E Lieferant verwendet werden.

Zink – Helfer zur Regenerierung

Trägt zur Erhaltung normaler Haut bei. Zink ist im Körper an allen Entwicklungs-, Wachstums- und Erneuerungsprozessen beteiligt. Zusätzlich trägt es wie Vitamin C und E dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Haferflocken, Käse und Walnüsse sind die natürlichen Lieferanten an Zink.

Omega-Fettsäuren – auf das Fett kommt es an

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gehören zu den essenziellen Fettsäuren, die unser Körper über die Nahrung aufnimmt. Sie sind alle Bestandteile der Zellmembranen aller Körperzellen. Ein Mangel an diesen Fettsäuren macht sich unter anderem in Hautekzemen bemerkbar. Omega-3-Fettsäuren findest du hauptsächlich in Fisch, während die Omega-6-Fettsäuren in speziellen Ölen wie Nachtkerzenöl oder Borretschsamenöl enthalten sind.

Bei Fragen beraten wir euch gerne bei uns in der Apotheke.

Eine wunderschöne und besinnliche Winterzeit mit gesunder Haut wünsche ich euch.

Eure Theresa





Sandra

Die Lärche

- Alpines Heilmittel mit Tradition

Warum wirft die lichtliebende Lärche als einziger Nadelbaum im Herbst ihr Nadelkleid ab? Diese Frage konnte auch die Wissenschaft noch nicht restlos klären. Fakt ist jedoch, dass die Europäische Lärche (*Larix decidua*) seit Jahrtausenden zur Herstellung vielerlei Heilmittel genutzt wird.

Terebinthina laricina (Lärchenterpentin, Lärchenharz)

Klebriges Harz wird nur von Nadelbäumen zum Verschließen etwaiger Rindenverletzungen produziert. Um das flüssige Gold zu gewinnen, werden die Bäume fachgerecht angebohrt und der ausfließende Harzsaft gesammelt, gereinigt und unter

dem Namen Terpentin gehandelt. Grundsätzlich ist dafür jeder Nadelbaum (außer die hochgiftige, harzfreie Eibe) geeignet. Das Harz der Lärche soll jedoch die höchste Heilkraft besitzen. Lärchenharz ist eine gelbliche bis bräunliche, honigdicke Flüssigkeit. Es riecht feiner als die anderen Harze, schmeckt würzig und leicht bitter. Die Zusammensetzung des Harzes ist bis zu 8 % Wasser, bis zu 15% ätherische Öle, Harz- und Bernsteinsäure, Vitamin C, Wachs, Bitter-, Gerb- und Farbstoffe. Durch die Destillation von Lärchenharz wird Terpentinöl und Kolophonium (eine bernsteinartige Masse, die auch heute noch für Violinbögen und in der Farbindustrie verwendet wird) getrennt.

Wusstet ihr...

...dass reines Lärchenharz nicht altert? In ägyptischen Pyramiden wurde jahrtausendealtes Lärchenharz gefunden. Unverändert und frisch wie am ersten Tag! Vielleicht das Geheimnis ewiger Jugend?

Das gute alte Lärchenpech

Unsere Vorfahren kombinierten schlau: Wenn das Harz (Pech) die Wunden und Verletzungen der Bäume schließen konnte, musste das doch auch bei uns Menschen möglich sein. Die Pechsalbe war deshalb das traditionelle Wundheilmittel schlechthin. Desinfektionsmittel und Wundsalbe in einem, da sie keimtötend und zusammenziehend wirkt. Doch auch die entzündungshemmenden und schmerzstillenden Eigenschaften dieser Kostbarkeit machte man sich zunutze, z.B. um chronische Beschwerden, wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht, Sehnenscheidenentzündung und Fibromyalgie oder akute Muskelverspannungen zu lindern. Doch auch als wohlriechende, schleimlösende Brustsalbe bei Erkältung oder als Zugsalbe bei Splintern und Schiefen fand das Naturprodukt seinen Einsatz. Früher wurde dafür das lipophile (fettlösliche) Lärchenharz in Schweineschmalz eingearbeitet, heute verwendet man als Basis meist Pflanzenöl und Bienenwachs.

Lärchenöl in der Aromatherapie

Im Vergleich zu anderen Walddüften mit ähnlichem Duftprofil und Anwendungsspektrum wie etwa Zirben-, Fichten- und Kiefernöl, wirkt naturreines Lärchenöl wesentlich sanfter und milder. Bei lokaler Anwendung in Form von Massagen wird Lärchenöl immer im Verhältnis 1:10 verdünnt, da es unverdünnt Hautreizungen auslösen kann. Vor allem in der kalten, dunklen Jahreszeit bringt die Lärche stimmungsaufhellende Wärme in unser Wohnzimmer oder die Saunakabine.



Larch Nr 19- Die Selbstvertrauensblüte

In der Bachblütentherapie wird die optimistische Lärchenenergie zur Stärkung eines mangelnden oder verletzten Selbstwertgefühls eingesetzt. Die Larch-Blütenessenz kann ermutigende Unterstützung bei Versagensängsten, Schüchternheit und Prüfungsangst bieten.

Lärche in der Naturheilkunde

Eine relativ neue Darreichungsform in der Phytotherapie ist das Gemmomazerat. Dabei handelt es sich um einen Auszug aus den frischen Knospen und Trieben der Lärche. Hier bietet die Naturheilkunde eine ganzheitlich unterstützende Begleitung zu schulmedizinischen Therapien vor allem bei Augenleiden (Makuladegeneration, Durchblutungsstörungen der Retina), aber auch bei Tinnitus, Demenz, Psoriasis und Asthenie (Kraftlosigkeit).

Lärchenkraft in der Baumheilkunde

Die Lärche kann alles so nehmen, wie es kommt. Sie biegt sich behände, gibt gelassen nach, reagiert immer flexibel. Sie ist eine

sonnenhungrige Lichtgestalt, die mit Leichtigkeit Altes (Nadelkleid) loslassen kann, um Freiraum für Neues zu schaffen. Der Besuch einer Lärche lässt uns wieder freier atmen, Blockaden beginnen sich aufzulösen, dunkle Gedanken erhellen sich. Die Lärche, ein Baum, der vor allem in herausfordernden Zeiten unsere Widerstandskraft zu stärken vermag und uns mit Heiterkeit und Zuversicht erfüllt.

In diesem Sinne wünsche ich euch eine lärchenerhellende Winterzeit und viel Glück mit dem (Lärchen-)Pech!

Eure Sandra

PECHSALBE (Grundrezept) Zutaten

- 100g Olivenöl
- 30g Baumharz (Lärche, Fichte, Tanne, Kiefer)
- 20g Bienenwachs

Zubereitung

1. Baumharz in Stoff- oder Teebeutel geben und im Öl erwärmen (max. 75°) bis sich das Harz gelöst hat, Beutel entfernen
2. Bienenwachs unterrühren und langsam schmelzen lassen
3. in saubere Gläser abfüllen und vor dem Verschließen erkalten lassen



Aranka

Haben Sie erhöhte Leberwerte? „Detoxen“ Sie Ihre Leber!

Bei Laboruntersuchungen der Leberfunktion werden häufig erhöhte Leberenzymwerte festgestellt. Die Werte der verschiedenen Enzyme (GOT, GPT, GGT= Gamma-GT, alkalische Phosphatase) sind nicht immer gemeinsam erhöht, und die Abweichung ist oft nur vorübergehend. Normalerweise ist dies kein Anzeichen für schwere oder chronische Leberprobleme.

Konsultieren Sie immer Ihren Arzt, wenn die Leberenzymwerte erhöht sind.

Was kann die Ursache für diese Abweichung sein?

Einerseits verursachen Lebererkrankungen und -funktionsstörungen erhöhte Enzymwerte. Andererseits gibt es eine Reihe von Krankheiten, die nicht direkt mit der Leber zusammenhängen, aber dennoch erhöhte Leberenzymwerte hervorrufen.

Menschen, die zu viel Alkohol konsumieren, haben oft erhöhte Werte. Aber nicht nur Alkohol kann die Leber belasten.

Es gibt mehrere mögliche Ursachen:

- Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. bestimmte Antibiotika, cholesterinsenkende, harnsäuresenkende und entzündungshemmende Medikamente, Schilddrüsenmedikamente, Chemotherapeutika usw.)
- akute oder chronische Leberentzündung (Hepatitis)
- Fettleber (alkoholisch oder nicht-alkoholisch)
- Leberzirrhose
- Verstopfung der Gallenwege (z. B. Gallensteine)
- Pilzvergiftung
- Krebs

Welche sind die Warnsymptome im Falle der Überlastung der Leber?

- Erhöhte Leberenzymwerte
- allgemeine Hautprobleme, Juckreiz
- grundlose Müdigkeit, Schwäche, Erschöpfung
- Kopfschmerzen, Leistungs- und Konzentrationsschwäche

Da die Leber viele wichtige Funktionen hat, ist es für jeden wichtig, ihre Gesundheit zu erhalten.

Ihre Hauptfunktionen sind die Entgiftung, der Abbau und die Ausscheidung von Verbindungen (einschließlich Giftstoffen), die aus dem Darm aufgenommen wurden, in die Galle oder das Blut. Dadurch stellt sie die Entfernung der schädlichen Stoffe aus dem Körper und die Entgiftung des Körpers sicher.

Der Verzehr von zu viel Fleisch, Fett, Zucker und der Konsum von zu viel Alkohol belastet die Leber und den Stoffwechsel der Leber. Konservierungsstoffe, Medikamente, freie Radikale, Schwermetalle und chronischer Stress können ihre entsprechende Funktion negativ beeinträchtigen.

Da die Leber über eine besondere Regenerationsfähigkeit verfügt, können auch akute und chronische Schäden gut behandelt werden. Auch eine Entgiftung über mehrere Wochen ist gut für die Vitalität und das Wohlbefinden.

Wenn wir die Belastung der Leber reduzieren, verbessern sich die Leberenzymwerte. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Leber zu reinigen und ihre Regeneration zu fördern. Ein wichtiger Bestandteil davon ist eine leberschonende Ernährung. Natürlich müssen Sie nicht auf alle Genüsse verzichten. Mit Mäßigkeit und ein wenig Sorgfalt können Sie viel für die Gesundheit Ihrer Leber und Ihres Körpers tun.

Essen Sie fettarme (insbesondere ohne gesättigte Fette), ballaststoffreiche (gekochtes und gedünstetes Gemüse) und vitaminreiche Lebensmittel. Achten Sie darauf, dass Sie

so viele natürliche Lebensmittel wie möglich essen, die frei von Zusatzstoffen sind. Vermeiden Sie den Konsum von Zucker, Weißmehl, geräucherten Lebensmitteln, Alkohol, Koffein und Süßigkeiten.

Es ist wichtig, die Darmflora zu stärken, die zur Entlastung der Leber und zum Erfolg der Leberreinigung beiträgt.

Grünes Gemüse (Spinat, Avocado, Brokkoli), aber auch Nüsse, Rote Bete und Grapefruit sind besonders gut für die Entgiftung. Trinken Sie viel Flüssigkeit, um die Entgiftung zu unterstützen. Saftige Früchte, Gemüse, Kräutertees und kohlenstoffreies Mineralwasser sind ausgezeichnet für das Nachfüllen von Flüssigkeit.

Eine weitere Möglichkeit, den Körper sanft zu entgiften, ist die Verwendung von Heilerde, Vulkanmineralien. Es wird empfohlen, diese mineralhaltigen Pulver mit Wasser vermischt mehrmals täglich zu trinken.

Die zur Entgiftung verwendeten Mineralien binden Gift- und Schlackenstoffe, die für den Körper schädlich sind. Sie werden über den Magen-Darm-Trakt aus dem Körper entfernt. Auch hier ist es wichtig, regelmäßig viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Entgiftende Teemischungen (z. B. Brennnessel, Bärentraube, Schachtelhalm, Birke und Löwenzahn) werden häufig zu diesem Zweck verwendet.

Wer sein Leber- und Gallensystem mit einer pflanzlichen Ernährung ankurbeln will, sollte Pflanzen mit hohem Bitterstoffgehalt verwenden, wie Mariendistel, Löwenzahn oder Artischocke.

Eine leberschonende Ernährung und Kräuter können viel für die Gesundheit Ihrer Leber und Ihres Körpers tun. Es ist empfohlen, die Leberreinigung zweimal im Jahr durchzuführen.

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit!

Eure Aranka





Barbara

Pflanzliche Inhaltsstoffe – großartige Wirkung

Pflanzen wie Thymian und Schlüsselblume haben sehr positive Inhaltsstoffe. In Kombination sind sie ein tolles Team, wenn es um Beschwerden der oberen und unteren Atemwege geht. Diese beiden Heilkräuter beschreibe ich in dieser Ausgabe genauer.

Thymian: Der Thymian gehört zu den Lippenblütengewächsen. Er wird gerne als Heilkraut und zum Würzen von Gerichten verwendet. Das

im Thymian enthaltene ätherische Öl, dessen Hauptbestandteile vor allem die Stoffe Thymol und Carvacrol enthält, hemmt das Wachstum von Bakterien und Viren. Dieses Öl gelangt tief in die Bronchien. Auch Flavonoide und Gerbstoffe gehören zu den wirksamen Bestandteilen des Heilkrautes. Da der Thymian sehr viele Wirkungsbereiche hat, wird er neben Erkältungsbeschwerden auch bei Zahnfleischentzündungen, Verdauungsproblemen, Hautunreinheiten und Mundgeruch angewendet.

Dieses Heilkraut wirkt aufgrund des ätherischen Öls:

- Bronchospasmolytisch
- Expektorierend
- Sekretolytisch
- Antibakteriell
- Antiviral
- Entzündungshemmend

Meistens wird der Thymian bei Katarrhen der oberen Luftwege und grippalen Infekten angewendet.



Er erleichtert das Abhusten, befreit und entkrampft die Bronchien. Bei Babys und Kleinkindern wird von einer Anwendung des Thymians abgeraten. Personen die unter Asthma leiden sollten vor einer Anwendung Rücksprache mit dem Arzt halten.

Schlüsselblume: Sie ist eine der ersten Blumen, die sich im Frühling ankündigt. Die echte Schlüsselblume wird auch Primel genannt. Sie ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Primelgewächse. In stark bewirtschafteten Nutzflächen ist sie mittlerweile selten geworden, so dass sie unter Naturschutz gestellt wurde. Daher darf die wildwachsende Schlüsselblume nicht mehr geerntet werden.

Die in Blüten und Wurzeln enthaltenen Triterpensaponine bzw. Bioflavonoide helfen, den zähen Schleim in den unteren und oberen Atemwegen zu verflüssigen. Dadurch kann das Sekret leichter abgehustet werden. Durch den Trocknungsprozess der Wurzel bilden sich Verwandte der Salicylsäure, die wiederum entzündungshemmend wirken.

Wirkungen der Schlüsselblume:

- Unterstützt das Abhusten des zähen Sekretes bei Bronchitis und Husten
- Schleimlösend
- Nasennebenhöhlenentzündungen
- Entkrampfend
- Entzündungshemmend (Wurzel)
- Schmerzstillend

Die Schlüsselblume wird sehr gerne in der Kombination mit anderen Sekret lösenden Pflanzen wie z.B. Thymian verwendet. Es werden verschiedene Produkte (Saft, Tees, Tropfen usw.), die Thymian sowie Schlüsselblume enthalten, angeboten. Um das passende Mittel für euch zu finden, stehen wir gerne jederzeit zur Verfügung.

Eure Barbara



Fatma

Winter Ofengemüse

- Zutaten für 2 Portionen:**
- 300 g Hokkaido – Kürbis
 - 200 g Kartoffeln
 - 1 Zwiebel
 - 1 EL Olivenöl
 - 200 g Feta
 - 1 Stängel Petersilie (zur Deko)
- Zubereitung:** 35 min (fertig in 1h)

Das Ofengemüse schmeckt nicht nur gut, sondern enthält auch viele Vitamine wie zum Beispiel:

- **Eisen** - trägt zum normalen Sauerstofftransport im Körper bei
- **Vitamin A** – für eine normale Funktion des Immunsystems
- **Vitamin C** – zur Verringerung von Müdigkeit

Wofür ist Hokkaido gut?

- Die leuchtende Farbe verdankt er seinem hohen Gehalt an Beta-Carotin, das in unserem Körper in Vitamin A umgewandelt wird.
- Sehkraft
- gut für Augen, Haut und Haare
- **Beta-Carotin** enthält entzündungshemmende Antioxidantien und sorgt für den natürlichen Zellschutz

- Los geht's**
1. Zuerst das Gemüse waschen und putzen. Beim Gemüse könnt Ihr natürlich nehmen was Ihr wollt. Ich nehme Hokkaido-Kürbis, Kartoffeln, Zwiebel, Petersilie und Feta.
 2. Darauf achten, dass das Gemüse in ungefähr gleich große Stückchen geschnitten wird.
 3. Danach den in Würfel geschnittenen Feta hinzugeben und gut umrühren.
 4. Mit Pfeffer und Salz würzen, danach in einer Auflaufform mit dem Olivenöl vermischen.
 5. Anschließend kommt es für 15 Minuten bei 200 °C (Umluft) in den Ofen, zwischendurch rührt Ihr alles vorsichtig durch.

6. Währenddessen die Petersilie waschen, die Blättchen vom Stiel abzupfen und als letzten Schritt über das gebackene Ofengemüse streuen.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Eure Fatma

BRONCHO STOP®

BRONCHITIS?

Österreichs **Nr. 1** **NEU!**

- ✓ Löst zähen Schleim
- ✓ Unterstützt das Abhusten
- ✓ Bekämpft die Entzündung
- ✓ Wirkt entkrampfend auf die Bronchien
- ✓ Beruhigt den Husten

BRONCHITIS AKUT TROPFEN ab 6 Jahren

Kwizda Pharma

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. | *IQVIA 5/2022, 01A Husten

Wir basteln Schneemänner aus Wäscheklammern



Christine

Dazu brauchst du

- Wäscheklammern aus Holz
- weiße Acrylfarbe
- rote Pompoms mit einem Durchmesser von 10 mm
- wasserfesten, schwarzen Stift
- Wollreste, Kleber, Pinsel

Als Erstes malst du die Wäscheklammern mit der weißen Acrylfarbe an und lässt sie gut trocknen. Klebe als nächstes den roten Pompom als Nase auf die Klammer. Male nun mit dem schwarzen, wasserfesten Stift die Augen und die drei Knöpfe des Schneemannes auf. Zum Schluss fehlt nur mehr

sein Schal. Schneide ein ca. 15 cm langes Stück von der Wolle ab und binde es mit einem Doppelknoten an der Wäscheklammer fest. Schon ist der Schneemann fertig.

Viel Spaß beim Basteln
wünscht dir Christine



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