

AUSGABE 26 | FRÜHLING - SOMMER 2024

# G'SUND in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

**Apotheke**  
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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





# Unser exklusiver Stammkunden- TREUEBONUS-CLUB:

Mag. Birgit Bitzinger



## BIST DU SCHON DABEI?

### Treuepunkte in Form von Bäumchen\* sammeln und gegen tolle Prämien eintauschen

Zum 40. Geburtstag unserer Apotheke stellen wir auf eine moderne, einfach zu bedienende App um. So einfach funktioniert's: Lade die Apotheke Kuchl App auf dein Handy. Einfach den QR Code (siehe nächste Seite!) mit deinem Handy einscannen und schon gelangst du in deinen Store, wo du die App herunterladen kannst. Bereits bei der Registrierung bekommst du von uns Bäumchen gut geschrieben!

Klicke deine Interessengebiete an, so erhältst du immer aktuelle Neuigkeiten und Aktionen dazu.

#### Nimm' gleich am App-Willkommens-Gewinnspiel teil und gewinne einen von 100 tollen Preisen!

- **1.Preis:** 100.- Apotheke zum Heiligen Josef, Kuchl Gutschein
- **2.Preis:** 70.- Apotheke zum Heiligen Josef, Kuchl Gutschein
- **3.Preis:** 50.- Apotheke zum Heiligen Josef, Kuchl Gutschein
- **4-100.Preis:** unser beliebter Eigenmarken Lippenpflegestift

\*Je 1 Euro = 1 Bäumchen

Auch für die Bewertung unserer App erhältst du Bäumchen von uns.

Empfieh' unsere App deinen FreundInnen, das lohnt sich, denn dir werden Bäumchen gut geschrieben, sobald dein/e FreundIn die erste Rechnung hochlädt.

Scanne deine Rechnungen am besten gleich nach jedem Einkauf in unserer Apotheke ein und sammle weitere Bäumchen. (Rechnungen sind 7 Tage gültig. Ausgenommen Rezeptgebühren.)

Je nachdem wie viele Bäumchen du gesammelt hast, kannst du diese gegen tolle Prämien eintauschen. Schau' einfach in die App und such' dir aus unserem Angebot eine aus. Oder: du sammelst noch mehr Bäumchen und bekommst 5, 10 oder 15% auf einen Privateinkauf deiner Wahl.

Im Banner laufen unsere aktuellen Aktionen. So bist du immer auf dem Laufenden.

**Unser Tipp:** Wirf' immer wieder einen Blick in unsere App, um alle Vorteile nutzen zu können.

Der Frühling kommt und mit ihm die wärmeren Tage. Möchtest du deinem Körper mal wieder was Gutes tun? -> Schau in die App und nutze unsere Fastenzeit Aktion: Beim Kauf eines Slim & Beauty Drinks und Basenpulver Kapseln unserer Eigenmarke bekommst du einen Sonnentor Fastenzeit Tee gratis dazu.

Unser Slim & Beauty Drink enthält viele Kräuter, die unterstützend zur Entschlackung, Entgiftung wirken und den Stoffwechsel anregen. Die kurbmäßige Anwendung unserer Basenpulver Kapseln trägt zu einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt bei und die blumige Note des Sonnentor Basen Fastenzeit Tee ist der ideale Begleiter für deine kleine Auszeit.

Auch zu deinem Geburtstag denken wir an dich und schenken dir Bäumchen. Hast du schon gesehen? Unser Heilpflanzenprofi Sandra hat euch in unserer App kurz die Heilpflanze des Monats vorgestellt. Ausführliche Informationen erzählt sie euch in der nächsten Ausgabe unserer Kundenzeitung. Und ja, auch unsere Kundenzeitung kannst du in unserer App lesen. (Natürlich liegt die Zeitschrift auch weiterhin für euch gratis bei uns in der Apotheke auf.)

Auch wenn du nicht auf Facebook registriert bist, kannst du unsere Aktivitäten auf Facebook ganz einfach in unserer App verfolgen. Du siehst, du kannst ganz einfach durch unterschiedliche Aktivitäten Bäumchen sammeln und diese gegen tolle Prämien einlösen.

### Sei dabei und genieße deine Vorteile!

Wir wünschen dir viel Freude dabei! Alles Liebe! Genießt die warmen Frühlings-Sonnenstrahlen. Herzlichst, eure Apothekerin

**Birgit Bitzinger & Team**

# DIE APOTHEKE KUCHL APP IST DA!



QR-Code scannen  
Downloaden  
Bäumchen sammeln  
Profitieren



#### Deine Vorteile:

- Überblick über deine Bäumchen und Prämien
- Einfacher und schneller Zugang zu Kundenvorteilen
- Spezielle Angebote und Gewinnspiele
- Aktuelle Informationen und vieles mehr Egal, ob durch das Hochladen deiner Rechnung oder das Einladen von Freunden – so schnell und einfach hast du noch nie Treuepunkte gesammelt.



# Citronella



Doris

## Worauf wartest du noch? Lass die Stechmücken draußen

Citronella ist ein mehrjähriges, schilfartiges, aromatisches Gras, das in Asien kultiviert wird. Die Citronella Pflanze kann bis zu 3 Meter hoch werden. Ihre schilfartigen Laubblätter duften citrusartig. Citronellaöl wird aus den Blättern und Stängeln des Citronella-Grases durch Wasserdampfdestillation gewonnen

Der Duft von Citronella ist frisch und herb, mit einer starken Zitronen- bzw. Melissenote und einer leicht grasigen Note. Dieses erfrischende und aufmunternde ätherische Öl reinigt nicht nur die Luft, sondern aktiviert auch die Sinne.

### Der Duft belebt Körper und Geist!

Citronellaöl ist ein bewährtes Mittel zur Abwehr von Insekten wie Mücken und Fliegen. Genießen Sie den Aufenthalt im Freien ohne lästige Insekten. In lauen Sommernächten sollte es daher nicht fehlen.

Für die Verwendung als Insektenschutz tröpfelt man das ätherische Öl in einen Diffuser oder in eine Schale mit Lauwarmen Wasser um Innenräume oder Terrassen mückenfrei zu halten.

### Tipp: Mückenschreck

Citronella	4 Tr.
Lavendel	3 Tr.
Rosengeranie	4 Tr.
Zeder	3 Tr.

Bei Verwendung auf der Haut werden einige Tropfen ätherisches Citronellaöl mit einem fetten Trägeröl (z.B. Mandel- oder Jojobaöl) verdünnt – Aber Vorsicht! - Es erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut.

Bei der äußerlichen Anwendung kann es bei empfindlicher Haut ebenfalls zu allergischen Hautreaktionen kommen. Kombiniert man das Öl mit Lavendelöl, kann Citronellaöl besser vertragen werden.

Bitte Armbeugetest vorher machen. Schwangere sollten dieses Öl meiden.

Gerne wird Citronella auch für die Reinigung der Luft von Innenräumen verwendet, in denen es einen angenehmen zitronigen Duft zurücklässt.

Dank seiner desinfizierenden und antiviralen Eigenschaften ist Citronella ein ideales Mittel zur Desinfektion der Raumluft von

Büros und Wartezimmern.

Daher macht es sich besonders gut als Bestandteil selbst hergestellter Raumsprays. Ebenfalls kann der erfrischende Duft zur Entspannung, Stressabbau und Konzentration eingesetzt werden z.B. in einem Diffuser oder in der Duftlampe.

Ein schöner Wellnessduft ist Citronella für Saunabesuche. Hier gibt man 1 – 2 Tropfen ätherisches Öl auf eine Kelle für das Aufgusswasser.

Durch seine anregenden, aber auch ausgleichenden Inhaltsstoffe hat man in Studien festgestellt, dass Citronella zwar erst eine anregende und aktivierende, später aber eine beruhigende Phase hat. So eignet es sich sehr gut für die Raumbeduftung am Abend aber auch in verdünnten Körperlotions um die Entspannung zu fördern. Eine harmonischere Wirkung ergibt sich zusammen mit Lavendelöl.

Das Öl lässt sich außerdem gut mit den folgenden Ölen mischen: Zedernholz, Orange und Zitrusdüfte.

Genieße den Frühling und Sommer in vollen Zügen mit dem ätherischen Öl Citronella!

**Eure Doris**



Sandra

# Der Löwenzahn und seine vielen Gesichter

Es gibt wohl kaum ein prominenteres Blumengesicht auf unseren heimischen Wiesen als den Löwenzahn. Seine sonnengelben Blütenköpfchen erfreuen fast das ganze Jahr über die Herzen von Groß und Klein. Er gilt als stärkendes Superfood, entschlackender Stoffwechselbooster und Multitalent in der Heilpflanzenzene. Ich lade alle Interessierten ein, mit mir gemeinsam die vielen Facetten der hübschen Pustelblume näher zu beleuchten.

## Das kulinarische Gesicht

Gleich vorweg die bekömmliche Nachricht: Alle Pflanzenteile des Löwenzahns sind essbar. Als wahre Delikatesse gelten die im Frühjahr aus der Mitte der Blattrosette sprießenden Blütenknospenköpfchen – ob in zerlassener Butter geschwenkt oder als Kapernersatz in Essig und Öl eingelegt. Die Blätter stehen uns als proteinreiches Wildgemüse fast ganzjährig frisch zur Verfügung. Die jungen Blätter werden roh in Salat und Aufstrichen, die älteren gekocht in Suppen, Saucen und Eintöpfen verarbeitet. Als schmackhafte Dekoration schmücken die goldgelben Blütenzungen Salate und Desserts und ergeben mit Zucker aufgekocht einen köstlichen "Honig". Unsere Vorfahren schätzten die süßliche, stärkehaltige Herbwurzel, um Kräfte für die kalte Jahreszeit zu speichern, genauso, wie die bittere Frühlingswurzel, um den winterträgen Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen.

## Das botanische Gesicht

Die deutsche Namensgebung des Löwenzahns ist auf seine tief gezähnten Blattränder zurückzuführen. Der wissenschaftliche Name verrät uns einiges über seine Heilkräfte, obwohl sich die Sprachwissenschaftler über die Herkunft nicht ganz einig sind. Für den Gattungsnamen „Taraxacum“ gibt es mehrere Ableitungen, wie z.B. von den griechischen Wörtern „taraxacis“ und „akeo mai“, was so viel bedeutet wie „ich heile (Augen)Entzündung“. Es könnte sich aber auch ein arabischer Name, der ein „bitteres Kraut“ bezeichnet, dahinter verbergen. Der Artname „officinale“ leitet sich vom lateinischen Begriff „officina“ ab, mit dem der Laborraum einer Apotheke – die Offizin – bezeichnet wurde.

Das Familienmitglied der Korbblütler (Asteraceae) bildet eine kunstvoll anmutende grundständige Blattrosette aus. Das auffällige, an die Sonne erinnernde Blütenköpfchen des Löwenzahns (*Taraxacum officinale*) sitzt immer einzeln auf einem blattlosen, röhrenförmigen Stängel (Röhrlsalat). Beim Abpflücken tritt sofort ein weißer, bitterer Milchsaft aus, der für die Gruppe der Zichoriengewächse innerhalb der Korbblütler typisch ist. Wenn wir das Köpfchen genauer unter die Lupe nehmen, erkennen wir die vielen kleinen Einzelblüten, die eine große Blüte vortäuschen (Scheinblüte). So werden bei einem Insektenbesuch viele der kleinen Einzelblüten gleichzeitig bestäubt. Aus jeder einzelnen

winzigen Blüte reift sodann eine längliche, braune Frucht, die durch ihren fallschirmartigen Haarkelch bei günstigem Wind bis zu 15 km fortgetragen wird.

## Das pharmakologische Gesicht

Die traditionelle Heilpflanze weckte auch das wissenschaftliche Forschungsinteresse unserer modernen Zeit. In vielen klinischen Studien wurde tatsächlich ihre Wirksamkeit und gleichzeitige Unbedenklichkeit bestätigt (Positivmonographie der Kommission E). Als wirksame Bestandteile gelten die Bitterstoffe Taraxacin und Taraxanthin, sowie der Mehrfachzucker Inulin. Weiters enthält die Pflanze Kieselsäure, Vitamine und Spurenelemente, wie Magnesium, Kalzium und Eisen. Phytotherapeutisch finden vor allem Zubereitungen (Tee, Tinktur, Pulver) aus Blättern und Wurzel Verwendung bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Flatulenzen, Obstipation, chronischen Beschwerden des rheumatischen Formenkreises, sowie als harntreibendes und abführendes Mittel. Kontraindikationen sind ein Verschluss der Gallenwege oder Gallensteinleiden. Hier wird von der Einnahme abgeraten bzw. eine solche nur nach ärztlicher Rücksprache empfohlen.

## Das volksheilkundliche Gesicht

Als Kulturfolger begleitet der Löwenzahn den Menschen seit dessen Sesshaftwerdung. Neben seiner nährenden Funktion schätzten unsere Vorfahren seine stärken-

de Einflussnahme auf den gesamten Organismus. Der bittere Geselle galt immer schon als Jungbrunnen und war wichtiger Bestandteil legendärer Lebenselixiere, wie dem "Ad longam vitam" des Paracelsus oder dem heute noch bekannten Schwedenbitter. Verwendung fanden die Zubereitungen der Blätter und Wurzeln in erster Linie zur Stoffwechsellanregung und Verdauungsunterstützung, bei Leberleiden und zur Stärkung der Sehkraft. Äußerlich wurde der weiße Milchsaft im Blütenstängel auf Warzen aufgetragen, um diese zum Verschwinden zu bringen.

### Das naturphilosophische Gesicht

Der anpassungsfähige Löwenzahn fühlt sich besonders auf unseren gedüngten Wiesen wohl. Er gilt als Bodenreiniger, da er große Mengen des im Boden enthaltenen Nitrat aufnimmt. Daraus isoliert er Stickstoff, den er zum Aufbau von Proteinen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen benötigt. Betrachten wir die im Kontext des universellen Naturgesetzes "Wie außen, so innen", könnten wir daraus ableiten, dass eine Pflanze, die unsere überdüngten Böden „heilt“, auch unsere "übersättigten" Körper von Säuren und Schlacken befreien und damit heilen kann. Tatsächlich regt der weiße, bittere Milchsaft unsere Entgiftungsorgane Leber, Galle und Niere sowie den Lymphfluss an. Laut den Anhängern der Paracelsusmedizin, die die Zeichen der Natur zu lesen verstanden (Signaturenlehre), weist die asphaltbrecherische Kraft des Löwenzahns auf seine Fähigkeit hin, Nieren- und Gallensteine aufzulösen. Er ist die Symbolpflanze für Wandlung, Wärme, Fließen und Kraft. Die potente Sonnenpflanze versorgt uns das ganze Jahr über mit wärmender, inspirierender und transformierender Lebensenergie.

**Eure Sandra**

### Die vielen Namen des Löwenzahns:

Ackerzichorie, Apothekerkrout, Apostelkrout, Augenblume, Augenmilch, Augenwurz, Bärenzahnkrout, Bettpisser, Bienenblume, Bitterblume, Butterblume, Dotterblume, Eierblume, Hundebblume, Hundszunge, Hunnenblume, Feldblume, Kettenblume, Kuhlblume, Laternenblume, Maibenblume, Marienzahn, Märzenbusch, Milchschenk, Milchstock, Mönchskopf, Pfaffenblume, Pfaffenröhrlin, Pustebblume, Schmalzblümlein, Schweinerüssel, Seicherwurz, Sonnenwirbel, Sommertür, Teufelsblume, Wiesenlattich, Wilde Zichorie

### Schon einmal etwas von Muckefuck oder Blümchenkaffee gehört?

Diese kreativen Bezeichnungen für kaffeeähnliche Getränke stammen aus Zeiten, in denen die exotische Kaffeebohne als unerschwingliches Luxusgut galt und die emsige Suche nach Alternativen anregte. Schon seit jeher waren es die Zeiten der Not oder des Mangels, in denen die regionalen Schätze wieder sichtbar wurden. Die Palette der gefundenen Kaffee-Ersatzstoffe reicht mannigfaltig von Getreidekörnern (Gerste, Roggen) über Wurzelwerk (Zichorie, Löwenzahn) bis hin zu Früchten (Eicheln, Feigen). Die Geschichte der Kaffeesubstitute beginnt jedoch viel früher. Bereits in der Antike finden wir Hinweise auf die Verwendung regionaler Pflanzen zur Herstellung kaffeeartiger Trunke. Die Menschen wussten instinktiv und auf Grund von Erfahrungen um die allgemein stärkende und gesundheitsfördernde Wirkung koffeinfreier aromatischer Pflanzenauszüge, wie z.B. den der Löwenzahnwurz.

### Löwenzahn-Kaffee selfmade

zur Stärkung der Leber und als Allgemeintonikum  
Zerkleinerte Löwenzahnwurzeln bei ca. 200 Grad solange rösten, bis sie leicht braun und trocken sind. Einige Minuten aufkochen, mehrmals täglich eine Tasse trinken.





Adenike

# Scheidentrockenheit: Tabuthema?!

Die Schleimhäute der Scheide haben verschiedene Funktionen – unter anderem die Aufrechterhaltung des pH-Werts und Schutz vor Eindringen von pathogenen Keimen. Scheidentrockenheit entsteht, wenn die Feuchtigkeit der Schleimhäute im Intimbereich abnimmt.

In dieser Ausgabe behandle ich die Scheidentrockenheit, die fast jede zweite Frau ab 45 Jahren aufgrund hormoneller Umstellung betrifft. Beschwerdebilder können, je nach Ursache, mit verschiedenen Präparaten gelindert werden.

## Welche Symptome können auftreten?

- Trockenheitsgefühl
- Brennen
- Juckreiz
- Schmerzen (z.B. beim Geschlechtsverkehr, oder auch in alltäglichen Situationen wie Fahrradfahren)
- kleinere Verletzungen oder winzige Blutungen im Intimbereich

Wird die Veränderung von anderen Symptomen, wie zum Beispiel veränderter Ausfluss oder Brennen beim Wasserlassen begleitet, ist eine ärztliche Untersuchung angeraten, um eine Infektion

(z. B.: Scheidenpilz oder Blasenentzündung) auszuschließen.

## Welche Ursachen für Scheidentrockenheit gibt es?

- **Hormonelle Veränderungen: Wechseljahre**  
Das Sexualhormon Östrogen sorgt normalerweise für Elastizität und Durchblutung im Intimbereich. Aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels kann die Schleimhaut dünner werden und die Produktion des natürlichen Scheidensekrets abnehmen.
- **Hormonelle Veränderung: Schwangerschaft & Stillzeit**  
Der Östrogenspiegel ist während der Schwangerschaft erhöht. Nach der Geburt sinkt der Spiegel wieder auf ein Normalniveau und dieser „Mangel“ kann zu einer trockenen Scheide führen. Des Weiteren kann das Hormon Prolaktin, welches für die Milchproduktion zuständig ist, den Östrogenspiegel zusätzlich beeinflussen.
- **Diverse Medikamente: Antibabypille**  
Da Frauen auf die Einnahme der Pille sehr unterschiedlich und individuell reagieren, kann man in diesem Fall nur auf die Frauenärztin/den Frauenarzt verweisen.
- **Krankheiten, operative Eingriffe, Chemotherapie:**  
z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Operationen an der Gebärmutter, ...
- **Psychische Ursachen:**  
Depression, Stress, ...
- **Lebensstil:**  
Unter anderem „übertriebene“ Intimhygiene, übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen

### **Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?**

- **Wiederherstellung des pH-Werts:**  
Während der Pubertät wird vaginal vermehrt Milchsäure gebildet – dadurch entsteht ein leicht saurer pH-Wert von 3,8 - 4,4. Die Laktobazillen bilden zusätzlich Abwehrstoffe damit sich pathogene Keime nicht anheften können. Man kann dem Körper mittels Salben oder Vaginalkapseln die benötigte Milchsäure zufügen.
- **Gleitgele auf Wasserbasis:**  
Es gibt bestimmte Gleitgele, die denselben pH-Wert wie die Scheidenflora besitzen. Dadurch unterstützen sie nicht nur bei Scheidentrockenheit, sondern erhöhen die Gleitfähigkeit im Intimbereich beim Geschlechtsverkehr.
- **Einnahme von Probiotika:**  
Untersuchungen zeigen, dass oral aufgenommene Probiotika die Häufigkeit an einem wiederkehrenden Harnwegsinfekt, oft eine Ursache für Scheidentrockenheit, senken. Dabei zeigten Präparate mit verschiedenen Kulturstämmen bessere Ergebnisse als Präparate mit nur einem Bakterienstamm.
- **Richtige Intimpflege:**  
Reines Wasser genügt meist zur täglichen Reinigung der Intimzone; wenn aber der Wunsch besteht eine Waschlotion zu verwenden, sollte auf die Inhaltsstoffe geachtet werden. Oftmals finden sich folgende zu bevorzugende Inhaltsstoffe in Waschsäumen:
  - Milchsäurebakterien: regenerierend und stärkend
  - Hamamelis und Aloe: beruhigend
  - Hyaluronsäure: feuchtigkeitsspendend
  - Allantoin: Beschleunigung des Zellaufbaus
  - Glykogen: Nährstoff für Milchsäurebakterien

### **Welche Behandlungsmöglichkeiten sind nicht zu empfehlen?**

Diverse Öle oder andere Hausmittel sind nicht geeignet, da sie nicht für die Anwendung an und in der Scheide entwickelt worden sind. Sie können Reizungen an der empfindlichen Schleimhaut verursachen.



Maria

# Frühjahrsputz für den Darm

Der Frühling ist da. Alles ist aus dem Winterschlaf erwacht und erstrahlt in neuer Frische. Doch du fühlst dich vielleicht noch müde, energielos und träge?

Schon einmal an eine Darmkur gedacht, um neue Vitalität zu gewinnen? Probiere es doch aus!

Die Ziele einer Darmreinigung sind die Regeneration der Darmschleimhaut und die Regulierung der Darmflora. Dies bewirkt die Entlastung anderer Organe (z.B. Leber und Nieren), das Immunsystem wird gestärkt, der Stoffwechsel angekurbelt und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

## Wann empfiehlt sich eine Darmkur?

- bei regelmäßigen oder wiederkehrenden Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung, Durchfall, ständigem Völlegefühl oder Blähungen
- nach Antibiotika-Therapien
- man fühlt sich schlapp, energielos und dauermüde
- bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien
- wenn man Schlacken im Körper abbauen und Schadstoffe ausscheiden möchte, um den Organen eine „Arbeits erleichterung“ zu verschaffen

## Wie lange soll solch eine Darmentlastung andauern?

In den meisten Fällen erweist sich eine Kurdauer von drei bis vier Wochen als optimal. Jedoch ist es wichtig, auf die individuellen Reaktionen und Signale des Körpers zu horchen. Deswegen kann man den Zeitraum einer Darmreinigung nicht allgemein festlegen, da für den einen eine 10-tägige Kur ausreicht, während sich für den anderen 2 Monate als ideal herausstellen.

Je nach Lust und Laune empfiehlt es sich, dies 1–2Mal jährlich durchzuführen, zum Beispiel im Frühjahr und im Herbst.

## Wie kann eine Darmsanierung aussehen?

Wichtig ist es, Bitterstoffe zu tanken (z. B. Artischocken, Brokkoli, Rucola, Endivie, Grapefruit, ...), denn diese regen die Verdauungstätigkeit an.

Ebenso wird geraten, den Darm mit Mikronährstoffen zu versorgen, vor allem Vitamin A, Riboflavin (B2), Niacin (B3) und Biotin (B9) tragen zur Erhaltung einer normalen Schleimhaut bei.

Allgemein sollte man, vor allem während der Kur, auf einen gesunden Lebensstil achten, das heißt, ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und der Verzicht auf Alkohol und Nikotin sind bedeutsam. Wer möchte, kann das Intervallfasten



(16:8) in den Tagesablauf miteinbeziehen. Sanftes Ausdauertraining wie Rad fahren, laufen, schwimmen oder auch lange Spaziergänge gelten als optimale Sportarten, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen.

Mit leichten Bauchmassagen werden die Verdauungsprozesse zusätzlich angeregt. Positiv wirkt es sich auch aus, wenn man die Darmflora aufbaut – die Darmbakterien mögen gerne lösliche Ballaststoffe, welche vor allem in Leinsamen, Flohsamen, Chicorée, Äpfel und Zitrusfrüchten vorkommen. Ebenso können hier entsprechende Präparate aus der Apotheke Abhilfe verschaffen.

Probiert es aus und verleiht eurem Körper neuen Schwung!

Ich wünsche euch eine schöne Frühlings- bzw. Sommerzeit!

**Eure Maria**





Helena

# Erlebnisswelt Lehre

Im Rahmen des Projektes „Erlebnisswelt Lehre- Berufe hautnah erleben“ des AMS Hallein, hatten wir die Möglichkeit, am 12. Oktober, 2023 unseren Beruf der Pharmazeutisch- kaufmännischen Assistent\*in vorzustellen und den Besuchern näher zu bringen.

Etwa 20 Betriebe und mehr als 300 Schülerinnen, Schüler und Interessierte waren an diesem Tag dabei und haben sich die verschiedenen Lehrberufe angesehen. Die Schüler\*innen konnten bei den Ständen der verschiedenen Lehrberufe selbst anpacken und hatten die Möglichkeit eigene Handgriffe zu machen um so einen ersten Eindruck der Berufe zu erlangen.

Auch bei unserem Stand konnten die Besucher mit anpacken. Die Schüler\*innen konnten verschiedene Teedrogen ansehen, daran riechen und erraten, um welche Teedroge es sich handelte. Das Abfüllen eines Brust/Hustentees kam bei den Schüler\*innen, aber auch bei den Begleitpersonen, sehr gut an. Wir berichteten den Schüler\*innen über die Lerninhalte in der Berufsschule, die verschiedenen Aufgaben und die Arbeitsbereiche eines PKA-Lehrlings. Ebenso über die Voraussetzungen, Interessen und Stärken, die man als PKA haben sollte.

Das Projekt der „Erlebnisswelt Lehre – Berufe hautnah erleben“ ist eine ideale Gele-

genheit für Jugendliche, sich die Vielzahl der Berufe genauer anzusehen und so die Chance zu haben, sich zu informieren, sich Eindrücke der jeweiligen Berufe zu schaffen und so die richtige Berufswahl zu treffen.

Für uns war es eine tolle Möglichkeit, unseren Beruf den Schüler\*innen näher zu bringen und den ein oder anderen für den Beruf der PKA zu begeistern.

Ein großes Dankeschön an das AMS Hallein für dieses Projekt und die Einladung. Auch nächstes Jahr hoffen wir wieder dabei zu sein.

## Eure Helena





(P)harmazeutisch  
(K)aufmännische  
(A)ssistenz



# PKA – dein Job

kaufmännische Assistenz  
Lehrberuf  
in der Apotheke

pkajfo.at



Österreichischer Apothekerverband  
www.oa.at





Barbara

# Kein Stress – mit dem Stress!

Körperlicher und seelischer Stress kommen bei Kindern sehr häufig vor. Andauernder Stress kann schwerwiegende Folgen haben. Der Körper holt sich alle Reserven, um die Situation zu bewältigen. Kinder fühlen sich unwohl, nervös und haben Angst. Sie ziehen sich zurück, sind teilnahmslos, gelangweilt, lustlos und gereizt. Leiden unter Schlaflosigkeit, Kopf-, Bauchschmerzen oder Übelkeit. Leider können wir Erwachsenen den Kindern den Stress nicht nehmen, aber wir können sie unterstützen.

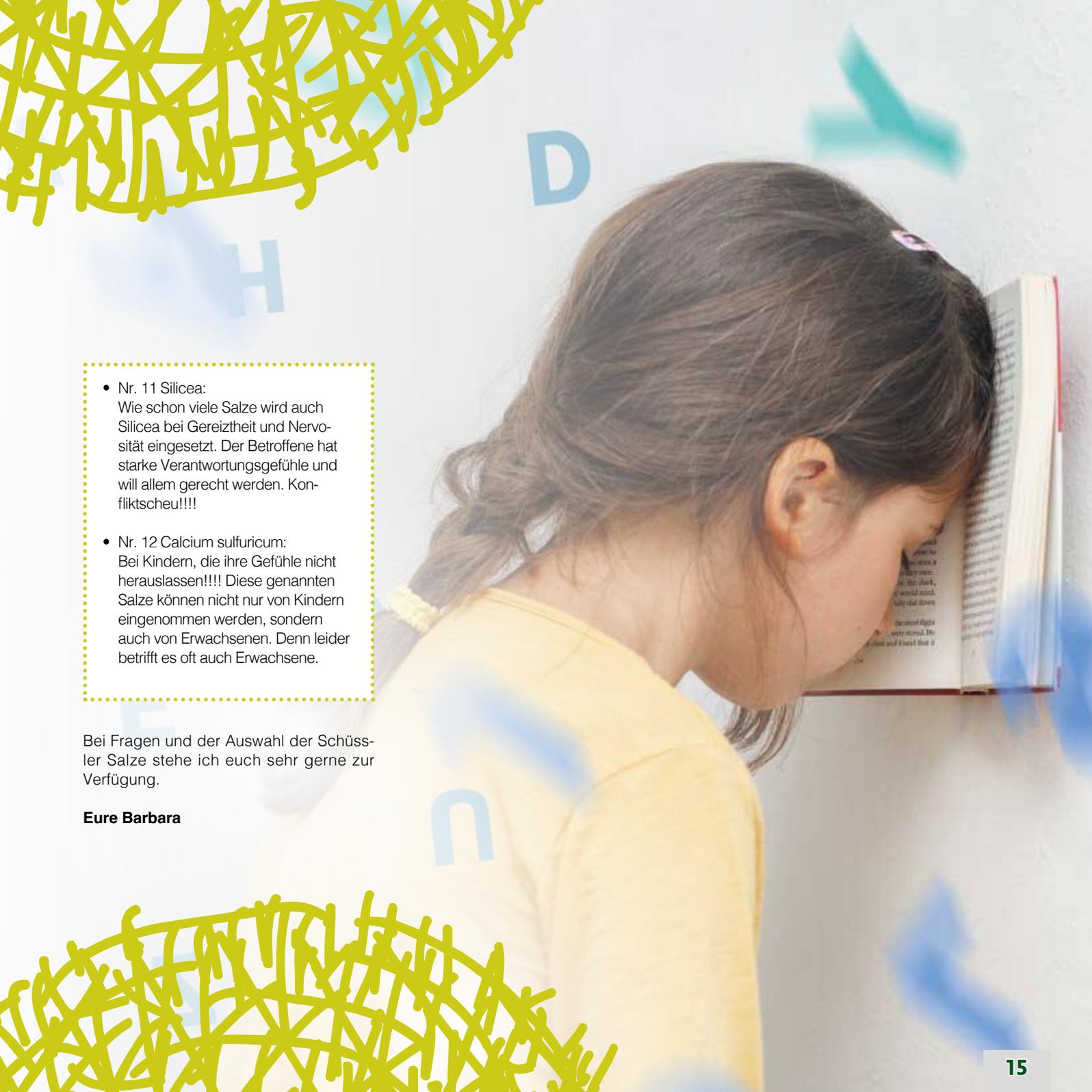
## Hier zähle ich ihnen einige Tipps auf:

- Leben sie ihrem Kind Gelassenheit vor und vermeiden sie Stress.
- Unterstützen Sie Interessen und die Hobbys ihres Kindes.
- Auch Entspannungsübungen können sehr hilfreich sein.
- Bestärken Sie und reden Sie Mut zu, auch wenn mal etwas schief geht, nehmen sie es locker.
- Setzen Sie ihr Kind nicht unter Druck.
- Öfters ein Lob tut dem Kind sehr gut.
- Schauen Sie, dass es einen idealen Gesprächspartner hat, mit dem vieles besprochen wird und es Probleme nicht in sich „hineinfrisst“.

## Zusätzlich können Schüsslersalze sehr hilfreich sein:

- Nr. 1 Calcium fluoratum: Muskelverspannung aufgrund von Stress. Schlecht abgrenzen und loslassen können, was wiederum zu innerer Unruhe führt.
- Nr. 2 Calcium phosphoricum: Hilfreich bei Konzentrationstörungen, Angst und Panikattacken. Einsetzbar bei Gereiztheit, Schlafstörungen und Stress.
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum: Dieses Salz wird eingesetzt bei Antriebslosigkeit, Nervosität und Erschöpfung.
- Nr. 4 Kalium chloratum: Sehr empfehlenswert bei Angst, Panikattacken und bei Gefühlschaos.
- Nr. 5 Kalium phosphoricum: Dieses Salz beruhigt die Nerven und hilft bei Antriebslosigkeit, Reizbarkeit und Schlaflosigkeit. Überforderung und hohe Ansprüche an sich selbst. Weinerlichkeit durch fehlenden Mut und Durchsetzungskraft.

- Nr. 6 Kalium sulfuricum: Kind hat Angst zu versagen, schaut wenig auf sich selbst und will immer allen anderen gerecht werden. Es leidet unter Müdigkeit, Trägheit Angst bzw. fühlt sich unwohl in einer Gruppe.
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum: Dieses Salz wird gerne eingesetzt bei: Konzentrationsstörungen, Angst, Panikattacken, Aufregung, Schlafstörungen, Gereiztheit, Lampenfieber, Prüfungsangst und wenn das Kind Angst hat sich zu blamieren. Es wirkt entspannend und beruhigend. („Heiße 7“)
- Nr. 8 Natrium chloratum: Wird, wie sehr viele andere Salze bei Angst, Konzentrationsschwierigkeiten und Antriebslosigkeit eingesetzt.
- Nr. 9 Natrium sulfuricum: Bei Angst, Panik, Gereiztheit und Nervosität einsetzbar.
- Nr. 10 Natrium sulfuricum: Die Einnahme wird bei Angst, Panik, Antriebslosigkeit, Konzentrationsmangel und vor allem Wut empfohlen.

- 
- Nr. 11 Silicea:  
Wie schon viele Salze wird auch Silicea bei Gereiztheit und Nervosität eingesetzt. Der Betroffene hat starke Verantwortungsgefühle und will allem gerecht werden. Konfliktscheu!!!!
  - Nr. 12 Calcium sulfuricum:  
Bei Kindern, die ihre Gefühle nicht herauslassen!!!! Diese genannten Salze können nicht nur von Kindern eingenommen werden, sondern auch von Erwachsenen. Denn leider betrifft es oft auch Erwachsene.

Bei Fragen und der Auswahl der Schlüssel Salze stehe ich euch sehr gerne zur Verfügung.

**Eure Barbara**



Theresa

# Endlich wieder Sonne & Wärme!

Die warmen Monate ziehen wieder ein und somit heißt es, viele Ausflüge in der Natur, Badespaß, und einfach genießen! Besonders die Kinder zieht es jetzt wieder raus, Spielplatz, Wald, Badeplätze... Hier liegt die große Verantwortung bei den Eltern die Kinder auch vor der Sonne zu schützen. Damit eure kleinen Abenteurer keinen Sonnenbrand bekommen, ein paar Tipps damit ihr die warmen Monate genießen könnt!

Sonnenschutz und eine gute Sonnencreme für Kinder sind besonders wichtig, da die Haut von Kindern und Babys sehr zart und dünn ist. Der hauteigene UV-Schutz ist noch nicht vollständig ausgeprägt, wodurch Kinder schneller einen Sonnenbrand bekommen können.

## Kinder Sonnencremen sollten also

- einen mineralischen Lichtschutz enthalten
- einen Lichtschutzfaktor von 50 haben
- am besten unparfümiert sein
- Wasserfest sein

Sonnenschutzmittel für Kinder enthalten im Allgemeinen chemische als auch mineralische Filter um uns vor UVA- und UVB-Strahlen zu schützen. Chemische Filter nehmen die UV-Strahlen auf und geben die Energie dann wieder ab, mineralische Filter hingegen streuen die auftreffende

UV-Strahlung ab und lassen sie nicht in die Haut eindringen. Der aus den mineralischen Filtern gebildete Schutzfilm ist besonders gut zum Schutz der Haut von Babys, Kleinkindern.

## Warum ist Sonnencreme für Kinder so wichtig?

Kinderhaut ist nur ein Fünftel so dick wie die Haut eines Erwachsenen, obwohl sie aus den gleichen Schichten besteht. Die äußere Schicht der Haut, die uns vor Umwelteinflüssen und zu hohem Feuchtigkeitsverlust schützt ist dünner und daher werden Stoffe schneller aufgenommen und dringen in tiefere Hautschichten ein. Somit ist der natürliche Hautschutz vor der Sonne bei Kindern nicht gegeben. Bekommen Kinder also einen Sonnenbrand, ist die Haut bereits erheblich geschädigt, da die typische Rotverfärbung zeitverzögert auftritt.

Die Pigmentierung welche für den Sonnenschutz unserer Haut zuständig ist, ist in der Kinderhaut noch nicht vollständig ausgebildet. Melanin ist ein Stoff, der unserer Haut ihre natürliche Farbe verleiht. Im Freien bilden die Zellen besonders viel Melanin, um uns vor einem Sonnenbrand zu schützen. Die Kinderhaut enthält zwar Melanin bildende Zellen, allerdings arbeiten diese noch nicht ausreichend, weshalb die Haut auch sensibler auf UV-Strahlung reagiert.

Daher sollten Produkte bei Kindern verwendet werden, die speziell auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt sind. Es geht nicht nur darum, für den höchstmöglichen Sonnenschutz zu sorgen, sondern auch die hauteigene Abwehr zu unterstützen und zu stärken.

#### So cremen Sie Ihr Kind richtig mit Sonnencreme ein:

- Das Sonnenschutzmittel großzügig auf den ganzen Körper bzw. auf die ungeschützten Stellen auftragen.
- Den Sonnenschutz mindestens 30 Minuten vorm rausgehen auftragen bzw. generell in die Morgenroutine vor dem anziehen einbauen
- Gesicht, Hals und Ohren, sorgfältig eincremen
- Knie, Fußrücken und Fersen nicht vergessen
- anz wichtig: Nachcremen, besonders nach dem Schwimmen, Schwitzen und Abtrocknen sollte man sich ca. nach 2 Stunden wieder eincremen, auch bei wasserfester Sonnencreme
- Achtet auch auf die richtige Kleidung: Sonnenhut, Kapperl mit Nackenschutz, Sonnenbrille und UV-Schutz T-Shirts runden den Sonnenschutz ab

Falls die wunderschönen und lustigen Sonnenstunden euch doch einmal zum Verhängnis werden und ein Sonnenbrand bei den Kindern hinterlässt beraten wir euch gerne bei uns in der Apotheke!

Ich wünsche euch eine wunderschöne, warme und abenteuerliche Zeit!

**Eure Theresa**

Cetaphil  
SUN

WE DO SKIN  
YOU DO YOU

1 EMPFEHLUNG  
NRL VON DERMATOLOGEN\*

Wir? Sorgen für  
hochwirksamen  
Sonnenschutz.  
Du? Sorgst für  
strahlende  
Kinderaugen.



Geeigneter Sonnenschutz  
für Kinderhaut.  
Mit Cetaphil® Sun.

GALDERMA



Andrea

# Magnesium

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe mit der häufigsten Unterversorgung in der Bevölkerung. Der Körper eines Erwachsenen enthält ungefähr 25 g Magnesium. Am häufigsten kommt Magnesium in der Herz- und Skelettmuskulatur, im Gehirn, der Leber und den Nieren vor.

Neben Kalium ist Magnesium der wichtigste intrazelluläre (innerhalb einer Zelle liegend) Mineralstoff. Über 95 % des gesamten Magnesiumbestandes befindet sich in den Zellen. Mehr als die Hälfte davon ist

in den Knochen gespeichert, aus dem Magnesium bei Bedarf relativ schnell freigesetzt werden kann. Die restlichen 40-45 % befinden sich im Zellinneren der Muskeln, im Weichteilgewebe, in der Leber und den Erythrozyten (rote Blutkörperchen). Magnesium spielt eine zentrale Rolle in zahlreichen Stoffwechselprozessen wie zum Beispiel beim Kohlenhydrat-, Protein- und Lipidstoffwechsel und dem Hormonstoffwechsel. Neben Kalzium und Phosphor ist Magnesium maßgeblich am Aufbau der Knochenmatrix beteiligt.

Bei Erwachsenen wird täglich eine Magnesiumzufuhr von 300 mg bis 400 mg empfohlen, bei Schwangeren und Stillenden wird eine Menge von 310 bis 390 mg empfohlen.

Die am häufigsten vorkommende Mangelerscheinung sind wohl nächtliche Wadenkrämpfe. In der Regel spricht man bei Muskelkrämpfen oder Muskelzuckungen gut auf eine Magnesiumtherapie an. Es wird eine tägliche Gabe von 300 g Magnesium (in Kombination mit Kalium) empfohlen.

## Magnesium und Sport:

Insbesondere Ausdauersportler haben einen erhöhten Bedarf an Magnesium, da sie über den Schweiß und Urin große Mengen an Magnesium verlieren. Die den Sportlern angebotene isotonischen Mineralstoffgetränke sind zudem häufig unterdosiert und weisen gleichzeitig einen zu hohen Zuckeranteil auf. Wegen des hohen Flüssigkeitsverlust ist Magnesium + Kalzium in Form einer Brausetablette empfehlenswert.

### Ursachen für einen Magnesiummangel können sein:

- Verschiedene Arzneimittel
- Erhöhter Bedarf: Alter, Stress, Wachstum, Schwangerschaft, Leistungssport
- Ernährung: Fast Food, Reduktionsdiäten, eiweiß- und fettreiche Ernährung
- Durchfall
- Glutenintoleranz
- Mangel an B-Vitaminen

### Nebenwirkungen:

Vereinzelnt können Durchfall, weicher Stuhl und Müdigkeitserscheinungen auftreten.

### Eure Andrea

#### Folgen eines Magnesiummangels:

- Depression
- Kopfschmerzen / Migräne
- Schlafstörungen
- Wadenkrämpfen
- Muskelschwäche
- Magen/Darm: Durchfall, Obstipation
- Kalziummangel
- Schwangerschaft: vorzeitigen Wehentätigkeit, Wadenkrämpfe
- Diabetes
- Herz- Kreislauf-Erkrankungen

# Für die normale Funktion von:

- Muskeln
- Energiestoffwechsel
- Nervensystem





Melanie

# Rezept für Spinatlasagne mit Feta & Tomaten

## Anleitung:

1. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl glasig dünsten.
2. Passierte Tomaten, Zucker und Gemüsebrühe dazu geben, vermischen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den Spinat mit der Milch in einem Topf bei leichter Hitze auftauern.
4. Den Feta in kleine Würfel schneiden und unter den Spinat rühren. Ca.5 Minuten köcheln lassen damit sich der Fetakäse etwas auflöst.
5. Das Tomatenmark zur Tomatensauce geben und fein pürieren.
6. Nun zuerst den Boden einer Auflaufform mit etwas Milch bedecken und danach mit Lasagneplatten auslegen.
7. Als nächstes eine Schicht Spinatcreme darauf und wieder mit Lasagneplatten bedecken. Dann eine Schicht Tomatensauce gefolgt von Lasagneplatten. Danach wieder Spinat usw. bis alles aufgebraucht ist.
8. Wichtig ist, dass man mit einer Schicht Tomatensauce oder Spinat abschließt, damit die Lasagne am Ende nicht zu trocken wird. Zum Schluss mit dem Käse bestreuen und die Lasagne bei 200 Grad Ober & Unterhitze für 30 Minuten backen.

## Mahlzeit!

Der im Rezept enthaltene Spinat ist ein Super Vitamin C und Magnesiumlieferant! Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Feta ist kohlenhydratarm und enthält unter anderem Calcium und Zink. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt. Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei.

Gutes Gelingen und Mahlzeit!

**Wünscht euch Melanie**

## Zutaten für 6 Personen:

- 700 g Rahmspinat
- 200 g Feta
- 200 ml Milch
- 750 g Passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 100 g Tomatenmark
- 2 EL Gemüsebrühe (Pulver oder Paste)
- 1 Prise Zucker
- 12 Lasagne Blätter
- 200 g geriebener Käse (Gouda)





## Mitarbeiter im Portrait

Hallo!

Mein Name ist Melanie. Ich bin 34 Jahre alt, verheiratet und Mama von 2 Jungs. (3 und 5 Jahre) Ich wohne in Golling und bin seit November 2022 Teil des Apothekenteams. Mein Arbeitsbereich reicht von Kundenbetreuung über Bestellung und Warenübernahme bis zur Magistralen Rezeptur (Salben und Teeanfertigung). Ich arbeite sehr gerne in meinem Beruf, es ist ein super Ausgleich zum Familienalltag.

In meiner Freizeit koche und backe ich sehr gerne, weshalb ich für die leckeren und gesunden Rezepte in unserer Kundenzeitung zuständig bin.

**Eure Melanie**



Aranka



# Vitamin D3+K2

## - das vorteilhafte Paar

Die wichtige Rolle von Vitamin D für die Erhaltung der Gesundheit ist seit langem bekannt. Es gibt jedoch ein weniger bekanntes Vitamin, das die positiven Wirkungen von Vitamin D verstärkt, wenn es zusammen damit verwendet wird. Es handelt sich um das Vitamin K.

Zahlreiche Studien haben die kombinierte Wirkung der Vitamine K2 und D3 auf die Knochenstärke und die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersucht. Fassen wir kurz zusammenfassend, was wir über die Vitamine D und K und ihre Rolle wissen.

Beide gehören zu der Gruppe der fettlöslichen Vitamine. Diese Vitamine werden im Verdauungstrakt aufgenommen, und im Gegensatz zu wasserlöslichen Vitaminen kann der Körper sie speichern.

Vitamin D - ein kurzer Überblick  
Es ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Unser Körper produziert es selbst mit

der Hilfe von Sonnenlicht. Am Ende des Winters ist die Menge im Körper normalerweise sehr gering. Sobald jedoch die Sonnenscheinperiode beginnt, können die Vitaminspeicher unseres Körpers durch das Sonnenlicht auf unserer Haut wieder aufgefüllt werden.

Vitamin D (Calciferol) ist eine Sammelbezeichnung für Vitamin D2 und Vitamin D3. Beide Vitamine sind wichtig für unseren Körper. Allerdings ist Vitamin D3 die am besten verwertbare Form von Vitamin D.

Vitamin D2 (Ergocalciferol) entsteht aus dem pflanzlichen Prävitamin Ergosterol. Es kommt in größeren Mengen in Hefe und einigen Pilzarten vor. Vitamin D2 tierischen Ursprungs ist nur in einigen Arten von Fischesleberöl enthalten.

Der größte Teil des natürlich vorkommenden Vitamins D ist Vitamin D3 (Cholecalciferol), das aus einem Prävitamin (7-Dehydrocholesterin) gebildet wird, wenn die

menschliche Hautoberfläche dem Sonnenlicht ausgesetzt ist.

Vitamin D ist notwendig für den Knochenaufbau und die gesunde Entwicklung des Knochensystems und der Zähne. Es fördert die Aufnahme von Kalzium und Phosphor aus dem Verdauungstrakt. Es spielt eine Rolle bei der Vorbeugung vieler Gesundheitsprobleme wie Osteoporose, Karies, Erkältungen, Grippe usw.

Warum braucht unser Körper Vitamin K?  
Dieses Vitamin ist für Ihren Körper ebenso wichtig wie Vitamin D. Eine normale Ernährung enthält genügend Vitamin K, um die Blutgerinnung zu gewährleisten. Aber nicht genug, um vor Gefäßerkrankungen, Osteoporose, Karies und Infektionskrankheiten zu schützen.

Es sind zwei Formen von Vitamin K bekannt:





Vitamin K1 (Phyllochinon), das in grünen Pflanzen wie Spinat, Brokkoli und Grünkohl enthalten ist. Dieses Vitamin gelangt direkt in die Leber und unterstützt die Blutgerinnung.

Vitamin K2 (Menachinon) ist vor allem in Lebensmitteln tierischen Ursprungs enthalten, z.B. in Leber, Fleisch, insbesondere Geflügelfleisch, fermentierten Lebensmitteln, gereiftem Käse und Milchprodukten (Milch, Butter). In einem gesunden Körper wird es durch die Darmbakterien in erheblichen Mengen produziert.

Es spielt eine Schlüsselrolle im Kalziumstoffwechsel. Es führt Kalzium in das Skelettsystem und trägt so zur Erhaltung gesunder Blutgefäße und Knochen bei. Vitamin K2 aktiviert ein Protein hormon namens Osteocalcin. Dies wird von Osteoblasten (knochenbildenden Zellen) produziert. Osteocalcin wird benötigt, um Kalzium in den Knochen zu binden und zu verhindern, dass es sich in den Blutgefäß-

#### Tipps:

- optimieren Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel, machen Sie häufig Spaziergänge in der Sonne und an der frischen Luft
- bewegen Sie sich, turnen Sie regelmäßig, um die Gesundheit Ihrer Knochen und Ihres Herz-Kreislauf-Systems zu fördern
- ernähren Sie sich abwechslungsreich, mit frischem Gemüse, Obst und fermentierten Milchprodukten, um den Vitamin-K-Spiegel Ihres Körpers zu erhöhen
- lassen Sie Ihren Vitamin-D- und K-Spiegel bei Ihrem Hausarzt überprüfen, falls erforderlich
- Vitamin D3+K2 ist eine komplexe Lösung, um Ihre Gesundheit zu erhalten. Es kann das Risiko von Arteriosklerose und Osteoporose verringern.

wänden ablagert. Es hat eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System.

Was wird durch einen Vitamin-K-Mangel verursacht?

Eine gesunde Ernährung deckt in der Regel die benötigte Menge. Es ist in vielen Salaten, Kräutern und Gemüsearten enthalten. In der Regel benötigt der Körper eines Erwachsenen 60-80 Mikrogramm pro Tag. Ein Mangel ist eher die Folge von Leber-, Magen- und Darmerkrankungen, die zu Hämophilie und Osteoporose führen können. Ein Mangel kann auch zu Herzkrankheiten und Gefäßproblemen beitragen.

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl der richtigen Präparate in unserer Apotheke.

**Eure Aranka**

# Wir basteln heute ein Vogelhäuschen aus Holzstäbchen,



Christine

## dazu brauchst du:

- 14 Stück Holzstäbchen
- Acrylfarbe in lila, gelb grau
- Heißkleber, Kleber, Papier in grau
- Strasssteine zum verzieren
- eine Filzschnur ca. 40cm
- einen Ast 2cm lang und mit einem Durchmesser von ca 0,5cm

Als erstes nimmst du dir 11 Stück von den Holzstäbchen und legst dir dein Vogelhaus auf. Für die Wand benötigst du 9 Stück und 2 Stück fürs Dach. Entferne nun vorsichtig die 2 Stäbchen vom Dach und gib nun den Heißkleber darauf und setzt sie wieder vorsichtig zurück. Drücke die Stäbchen gut an, damit alle gut ankleben. Drehe nun das Häuschen vorsichtig um. Nimm dir wieder 2 Holzstäbchen, gib wieder Kleber darauf und

klebe auf dieser Seite auch das Dach hinauf. Jetzt kannst du das Häuschen mit Acrylfarbe anmalen. Das Dach grau und das Haus malst du lila an und das letzte Holzstäbchen wird gelb. Sobald das gelbe Holzteil trocken ist klebe ihn nun auch auf. Schneide nun aus dem grauen Papier einen Kreis mit einem Durchmesser von 4cm aus und befestige in ein paar cm unter der Dachspitze mit Kleber. Nimm nun das kleine Aststück zur Hand und klebe es mit den Heißkleber in der Mitte des Häuschens zwischen den Papierkreis und den gelben Holzstäbchen an. Nun brauchst du die Filzchnur. Klebe mit dem Heißkleber die Filzchnur am Dach fest und mache dabei eine Schlaufe zum Aufhängen. Zum Schluss dekorier noch das Vogelhäuschen nach deiner Vorstellung mit den Strasssteinen.

Viel Spaß beim Nachmachen, 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,

**Bilder:** Apotheke zum Heiligen Josef KG, Adobe Stock, **Gesamtherstellung:** c.i. Werbeagentur GmbH, Kellau 167, 5431 Kuchl, www.ci-werbeagentur.at