

AUSGABE 12 | FRÜHLING 2020

# G'SUND

in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

# Apotheke

## zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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





# Wiedersehen

## macht Freude!

Da uns das Thema Umweltschutz sehr am Herzen liegt, bieten wir euch schon seit längerer Zeit verrottbare Kartoffelstärke-Tragetaschen statt Plastiksackerl an. Nun gehen wir, was das Thema Nachhaltigkeit betrifft, noch einen Schritt weiter und stellen auf **Baumwoll-Stofftaschen** um. Diese können und sollen immer wieder verwendet werden und vermeiden so Müll. Hierbei möchten wir euch einladen, diese Stofftaschen wirklich immer wieder zu benutzen. **Denn nur, wenn die Stofftasche sehr häufig genutzt wird, kann sie zu einem nachhaltigen Produkt werden!** **Fazit: Unterm Strich zählt, dass wir möglichst wenige Taschen neu anschaffen. Und sie dann so oft verwenden wie nur möglich.** Wichtig ist also, dass die Stofftasche nicht zu Hause vergessen wird. Nur wer sie

regelmäßig benutzt und nicht bei jedem Einkauf zu einer neuen greift, erzielt auf Dauer einen Umweltvorteil. Ihr erhält die Stofftasche zu einem Unkostenbeitrag von 1.- pro Tasche. Stammkunden, die unsere Kundenkarte vorzeigen, bekommen von uns zu ihrem Einkauf die erste Stofftasche gratis. Als Alternative bieten wir euch eine Papiertragetasche zu einem Unkostenbeitrag von 20 Cent an.

Wir würden uns freuen, euch bei den nächsten Einkäufen in unserer Apotheke wieder mit unserer Tasche zu sehen! Gemeinsam für eine saubere und lebenswerte Zukunft für unsere Kinder und Enkelkinder!

**Alles beginnt wieder zu blühen und herrlich zu duften**, wenn man durch die Gärten und Wälder schlendert. Doch für so manchen ist diese Freude leider von unangenehmen Symptomen begleitet: die Augen jucken, die Nase rinnt, der Hals kratzt und man fühlt sich schlapp. **ALLERGIEZEIT.**

Der andere hat über den Winter zu viel geschlemmt und gerastet und möchte nun seinem Körper wieder etwas Gutes tun. **ENTGIFTUNGSZEIT - DARMAUFBAUZEIT.**

Trotz lockenden Sonnenstrahlen kommt so mancher nicht aus seinem „Winter-schlaf“. **FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT.**

... Für alle von euch haben wir auf den nächsten Seiten dieser Ausgabe einige Ratschläge vorbereitet, wie auch ihr gestärkt den Frühling genießen könnt. Unsere Barbara gibt Tipps bei **SCHWANGERSCHAFTS-BESCHWERDEN** und diesmal möchte sich unsere **KATRIN** bei euch vorstellen.

Wir wünschen euch allen einen gesunden und energiereichen Start in einen wunderschönen Frühling!

Viel Spaß beim Lesen! Alles Gute bei unserem Gewinnspiel!

**Herzlichst Eure Apothekerin Birgit Bitzinger und das Team der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl**



Mag. Birgit Bitzinger





Barbara

# Sodbrennen

## ein sehr unangenehmer Begleiter

### Was ist Sodbrennen?

**Es ist ein brennender Schmerz hinter dem Brustbein, der sich im Rachen und Brustbereich ausbreiten kann.** Es wird durch das Aufsteigen von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre ausgelöst. Beim Gesunden funktioniert der zwischen Speiseröhre und Magen liegende Schließmuskel wie ein Ventil – er verhindert, dass saurer Mageninhalt Richtung Speiseröhre aufsteigt. Diese „Abdichtung“ zwischen den beiden Organen kann durch unterschiedliche Auslöser, z.B. Übergewicht, Schwangerschaft, Medikamente, Ernährung, Genussmittel beeinträchtigt werden. Dann ist der Weg in Richtung Speiseröhre für die Magensäure frei.

Stößt einem der saure Mageninhalt öfters auf, steckt vielleicht eine Refluxkrankheit hinter dem Sodbrennen. Symptome dieser Erkrankung sind neben häufigem Sodbrennen oft auch Reizhusten, morgendliches Räuspern, belegte Stimmte, Heiserkeit und ein schlechter Geschmack im Mund. Solche Beschwerden sollten unbedingt ärztlich abgeklärt werden.

### Auf manches sollte man bei Beschwerden von Sodbrennen verzichten:

- Fetthaltige, frittierte Nahrungsmittel
- Süßspeisen
- Fertiggerichte
- Orangen, Zitronen und Grapefruits können Sodbrennen begünstigen
- Kohlensäurehaltige Getränke – da sich dadurch der Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen öffnet

- Alkohol
- Kaffee
- Rauchen
- keine enge Kleidung tragen – die drückt auf den Magen und führt dadurch manchmal zum Aufsteigen von Magensäure

### Tipps bei Sodbrennen

- Schüssler Salze Nr. 7 als „heiße 7“, 8 und 9
- mehrere kleinere Portionen über den Tag verteilt essen statt einer großen Menge auf einmal
- auf Nahrungsmittel, die oben genannt wurden, verzichten und eher zu basischen Nahrungsmitteln greifen
- Aloe Saft
- Basentee
- Marmor in flüssiger Form
- Heilerde innerlich
- Produkte mit dem Wirkstoff Natriumalginat und Hydrogencarbonat – beide bilden bei Kontakt mit der Magensäure eine Schutzschicht auf der Magenschleimhaut.
- Kalziumcarbonat (neutralisiert überschüssige Magensäure) und Magnesiumcarbonat (hat selbst ein hohes Neutralisationspotential und verstärkt die Wirkung von Kalziumcarbonat)

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung! **Eure Barbara**

# SODBRENNEN? Vertrauen Sie GAVISCON!



Mit pflanzlichem Wirkstoff aus Algenextrakt



Frei von Aluminium und Jod



Auch in der Schwangerschaft geeignet

Alginat-Schutzbarriere gegen Reflux



GAVISCON ist ein Arzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Reckitt Benckiser Austria GmbH,  
1110 Wien, Österreich.  
Erstellt: Januar 2020.

**GAVISCON**  
Die physikalische Schutzbarriere gegen Reflux.



# Magnesium

ein wichtiger Energielieferant  
unseres Körpers

Maria

**Die meisten Leute wissen, dass Magnesium ein essenzieller Mineralstoff des menschlichen Körpers ist und unter anderem vorbeugend gegen Krämpfe wirkt. Doch das sind noch längst nicht alle Eigenschaften!**

Magnesium ist für viele Körperfunktionen zuständig. Eine ausreichende Versorgung mit diesem Nährstoff unterstützt unseren Körper bei der normalen Funktion von Muskel- und Nervensystem sowie beim normalen Energiestoffwechsel. Außerdem beugt der Mineralstoff ungewollten Ermüdungserscheinungen vor, da er uns Energie verleiht.

Vor allem ist Magnesium in grünem Gemüse wie Spinat oder Blattsalat enthalten. Auch unpolierter Reis, Weizenkleie, Sonnenblumenkerne, Linsen, Bananen, Schokolade und Nüsse sind reich an Magnesium. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt zwischen 300 und 400 mg.

**Ein erhöhter Bedarf besteht bei:**

- Sportlern
- Personen, die großen körperlichen Belastungen ausgesetzt sind
- schwangeren und stillenden Frauen
- Personen, die an Wadenkrämpfen leiden

Auch bei allergischen Symptomen und Migräne ist eine zusätzliche Magnesiumeinnahme zu empfehlen.



Da unser Körper den Mineralstoff nicht selbst herstellen kann, ist es wichtig den Bedarf durch die Ernährung abzudecken. Gelingt dies nicht, empfiehlt sich eine zusätzliche Einnahme von Magnesiumpräparaten. Diese sind zum Beispiel in Form von Tabletten, Kapseln, Granulaten, Brausetabletten oder Direktsticks bei uns in der Apotheke erhältlich.

Zu weiteren Fragen über Magnesium stehen wir jederzeit in der Apotheke zur Verfügung.

**Eure Maria**



Barbara

# Übelkeit und Sodbrennen in der Schwangerschaft



**Die meisten Frauen haben zu Beginn einer Schwangerschaft mit Übelkeit zu kämpfen, die einen länger und mehr, die einen kürzer und weniger.** Aber ich kann Sie beruhigen, diese Symptome verschwinden meist nach dem ersten Schwangerschaftsdrittel.

Auch Sodbrennen ist oft ein Begleiter einer Schwangerschaft. Wichtig ist es, in dieser Zeit besonders auf die Ernährung zu achten.

## Hier ein paar Tipps:

- Nehmen Sie häufig, kleine Mahlzeiten zu sich, mit ca. 2-3 Stunden Abstand.
- Trinken Sie viel Flüssigkeit. Am besten sollten Sie 10-12 Gläser am Tag trinken. Es empfiehlt sich Wasser, Saft und Kräutertee.
- Vermeiden Sie fettreiche und gewürzte Speisen.
- Vermeiden Sie Alkohol und Koffein.
- Essen Sie trockene Kekse, trockenen Toast und Zwieback.
- Ingwer hemmt Übelkeit. Trinken Sie Ingwertee oder nehmen Sie Ingwertabletten.
- Wenn Sie morgens Übelkeit und Erbrechen haben, dann essen Sie etwas, bevor Sie aufstehen.
- Stehen Sie langsam auf.
- Essen Sie alle 2-3 Stunden, auch wenn Sie nicht hungrig sind.

- Es kann auch helfen, vor dem Schlafen etwas zu essen. Am besten Joghurt, Brot, Milch oder ein kleines Sandwich.
- Frische Luft kann auch Besserung verschaffen.

## **Folgende Schüssler Salze kann man auch sehr gut zur Unterstützung bei Übelkeit und Sodbrennen anwenden:**

- Bei Übelkeit: Nr. 5, bei Erbrechen Nr. 7
- Sodbrennen: Nr. 7 als „heiße 7“, 8 und 9
- Marmor in flüssiger Form

- Kalziumcarbonat (neutralisiert überschüssige Magensäure) und Magnesiumcarbonat (hat selbst ein hohes Neutralisationspotential und verstärkt die Wirkung von Kalziumcarbonat)

Wenn keine Besserung eintritt und sich die Symptome ev. verschlimmern, suchen Sie einen Arzt auf.

Ich wünsche Ihnen weiterhin alles Gute für die Schwangerschaft!

**Eure Barbara**

Die Blumen blühen,  
die Sonne scheint,  
die Bienen summen ...

# Hatschiii



Theresa

Der Frühling ist wunderschön, jedoch können ihn nicht alle von uns so richtig genießen. Juckende geschwollene Augen, rinnende oder verstopfte Nase, juckende Haut... Leider ist das schon bei vielen der Alltag in der Frühlingszeit. Es gibt zum Glück schon viele Präparate, die akute Linderung schaffen, jedoch kann man auch vorbeugend die Symptome lindern.

Die Tragantwurzel ist eine wichtige Pflanze beim Thema Allergie. Sie wird seit tausenden von Jahren in der chinesischen Heilkunde verwendet und wird dort hoch geschätzt. Der Extrakt aus der Tragantwurzel (*Astragalus membranaceus*) hilft natürlich und behebt die Allergie auf natürliche Weise. Er mildert die Überreaktion des Immunsystems und senkt die Allergieempfindlichkeit. Die Allergie wird dort bekämpft, wo sie entsteht und senkt die Überempfindlichkeit des Immunsystems gegenüber Pollen. Die Entstehung unangenehmer Allergiebeschwerden kann dadurch auf natürliche Weise verringert werden bzw. Allergiesymptome entstehen erst gar nicht.

Die Einnahme soll am besten 1-2 Monate vor der Allergiezeit begonnen werden, um den Körper rechtzeitig zu stärken. Natürlich kann man den Extrakt auch akut einnehmen, jedoch wird die Dosierung bis zur Linderung verdoppelt. Um effektiver gegen die Allergie vorzugehen, empfiehlt sich auch noch die Einnahme von Vitamin C und Zink, um das Immunsystem zusätzlich zu unterstützen.

Bei Fragen beraten wir, das Team der Apotheke, euch gerne!

Ich wünsche euch einen schönen und allergiefreien Frühlingsstart!

**Eure Theresa**





Simona

# Hausputz für den Körper durch Pflanzenkraft

**Im Frühling machen viele den sogenannten „Frühjahrsputz“, damit ihr Haus wieder in neuem Glanz erstrahlt. Wieso nicht auch einen Frühjahrsputz für den Körper, um diesen von alten Lasten zu befreien?**

Dies stärkt sowohl unsere Gesundheit als auch unser Wohlbefinden. Eine Entgiftungskur steigert die Leistungsfähigkeit im Alltag, regt Stoffwechsel und Verdauung an und lässt einige Kilos purzeln.

Die wichtigsten Organe, welche die Entgiftungsfunktionen im Körper übernehmen sind Leber und Niere. Zudem ist ein gut funktionierender Darm wichtig. Wie Sie diese Organe effizient mit der Kraft der Pflanzen bei einer Entgiftung unterstützen können, verrate ich Ihnen hier:

Eine der wichtigsten Pflanzen für die Wiederherstellung von Leber- und Gallenfunktion ist der Löwenzahn. Mit einem hohen Anteil an Bitterstoffen fördert er zusätzlich die Magensekretion und sorgt zudem für eine gut funktionierende Verdauung.

Die Artischocke glänzt vor allem durch einen Schutz der Leberzellen vor freien Radikalen.

Eine weitere erwähnenswerte Pflanze für eine gut funktionierende Leber ist die Mariendistel. Ihr Hauptinhaltsstoff, das Silymarin, zeigt eine Schutzwirkung gegen vielfältige Leberschädigende Einflüsse und stimuliert die Regenerationsfähigkeit der Leber.

Empfohlen wird die Einnahme über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen, da diese Pflanzen erst dann ihre volle Heilwirkung entfalten können.

Um die Niere zu reinigen, ist vor allem eines wirksam: Trinken, trinken, trinken!!! Entweder Wasser oder Tees mit durchspülender Wirkung. Hier eignen sich vor allem Brennnesselblätter, Hauhechelkraut, Goldrutenkraut und der Ackerschachtelhalm.

Trinken Sie 1 bis 3 Tassen Tee am Tag. Diese Kräuter können Sie auch in Form von Tinkturen zu sich nehmen. Hier empfiehlt sich eine Einnahme von 3 Mal täglich 15 Tropfen.

Gut für die Verdauung und einen funktionierenden Darm sind Ballaststoffe aus Leinsamen oder Flohsamen. Diese können Sie über Ihr Müsli oder Joghurt streuen oder täglich einen Teelöffel in ein Glas Wasser einrühren.

Dabei ist besonders wichtig, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser und ein paar Tassen Leber-, Gallen- oder Nierentees dazu.

Probieren Sie es doch aus und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes!

**Simona**





Eva

# Hol' dir deine Energie zurück

Warum bin ich ständig müde? Das fragen sich viele, die immer schlapp und antriebslos sind. Stress, Sorgen, Überarbeitung, Flüssigkeitsmangel, Bewegungsmangel, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Über- und Untergewicht, hormonelle Veränderungen, Nebenwirkung verschiedener Medikamente zählen zu den Ursachen. Jedoch ist Mineralstoffmangel oft der Hauptgrund für Müdigkeit.

**Um den Energiestoffwechsel anzukurbeln, kann man zu diesen Vitaminen und Mineralstoffen greifen:**

- Vitamin C
- Vitamin B-Komplex
- Vitamin E

- Coenzym Q10
- Magnesium

**Weiters ist zu empfehlen:**

- Regelmäßige Bewegung
- Verzicht auf Alkohol, Koffein und Zigaretten
- Zuckerkonsum senken
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr 2-3Liter/Tag  
– am besten Wasser oder ungesüßte Tees

Durch die Einnahme von Basenpulver neutralisiert man die Säure im Körper. Zeolith-Gesteinspulver leitet Giftstoffe und Schwermetalle aus, die sich z.B. in Fettdepots angesammelt haben. Hierbei empfiehlt sich die Einnahme über 2 Monate.

Basentees unterstützen durch die enthaltenen basischen Kräuter die Neutralisation der Säuren im Körper.

**„Bitter ist das neue Süß“**

Bitterstoffe wirken basisch, regen die Verdauung an, sind entschlackend und stärkend für den Körper. Sie werden in der modernen Ernährung leider viel zu wenig beachtet und teils aus Nahrungsmitteln industriell entfernt. Diese sind in Meisterwurz, Löwenzahn, Enzianwurzel, Engelwurz, Kalmus, Odermennig, Schafgarbe enthalten. Sie sind z.B. als Tropfen zum Einnehmen erhältlich.

Also denkt dran, wenn ihr müde seid, nicht sauer werden!

**Eure Eva**



Doris

# Mit ätherischen Ölen den Frühling ins Haus bringen!

Gewinnen Sie neue Lebensenergie und beleben oder entschlacken Sie Körper, Geist und Seele. Mit den Helfern aus der Natur können Anzeichen der Frühjahrs Müdigkeit, wie z. B.: Kreislaufbeschwerden, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen oder Leistungsschwäche gelindert werden. Auch das Immunsystem wird mit der Aromatherapie wieder angekurbelt.

## Steigerung der Vitalität und Lebensenergie!

Gerade im Frühling nach der kalten Jahreszeit braucht unser Körper wieder neue Energie. Ätherische Öle, wie z.B. **Grapefruit**, **Wacholder** oder **Pfefferminze** können den Körper unterstützen, die Frühjahrs müdigkeit zu vertreiben.

Gezielte Atemübungen verbessern die Sauerstoffversorgung der Zellen, damit sie optimal arbeiten können. Besonders **Nadelöle** wie **Fichte**, **Latschenkiefer** oder **Weißtanne** un-

terstützen diesen Effekt und wirken zusätzlich wohltuend auf die Atemwege und vertiefen den Atemrhythmus. Frische Duftmischungen mit **Tannen-** und **Zitrusöle** sind jetzt genau das Richtige!

Oft kommt es auch bei **Wetterumschwung** zu **Kopfschmerzen**. Hier haben sich **Lavendel** und **Pfefferminze** sehr gut bewährt. Hierzu gibt es einen speziellen Roll-On für einen klaren und kühlen Kopf, diesen verwendet man auf Schläfen, Stirn, Nacken und Handgelenken.

## Detox Körperöl

Es gibt mehrere Öle, die feine Detox-Eigenschaften haben.

Wir empfehlen eine wohlriechende Mischung aus durchblutungsförderndem **Rosmarin**, reinigendem und leberanregendem **Zitronen-** oder **Orangenöl**, klärendes **Pfefferminz-** und **Grapefruitöl** – fördert die Zirkulation der Lymphgefäße – um die Entgiftung des Körpers zu unterstützen.

Diese ätherischen Öle mischen Sie am besten mit einem Basisöl z.B. Jojobaöl und tragen dieses nach dem Duschen noch auf die leicht feuchte Haut auf.

### anregende – vitalisierende Öle

Zitrusartige Düfte aus Bioanbau	Kräuterdüfte aus Bioanbau	Waldartige Düfte aus Bioanbau
Grapefruit, Zitrone, Bergamotte, Lemongrass	Rosmarin, Wacholderbeere, Thymian, Pfefferminze	Fichtennadeln, Weißtanne, Latschenkiefer, Douglasfichte

Diese Öle können sie in einer Duftlampe, in Raumsprays oder als Körperöl - gemischt mit Basisöle (z.B. Mandelöl, Jojobaöl) verwenden.

### Detox Körperöl:

100 ml Jojobaöl  
20 Tr. Orangen- oder Zitronenöl  
5 Tr. Rosmarin  
2 Tr. Pfefferminze  
5 Tr. Grapefruitöl

### Fit & Vital Duft:

(Duftmischung Duftlampe)  
4 Tr. Lemongrass  
2 Tr. Pfefferminze  
2 Tr. Weißtanne  
4Tr. Zitrone

# Soforthilfe für Allergiker

„gemmo“ bedeutet:  
Knospe, Edelstein, Auge

# mit Gemmotherapeutika



Sandra

## Die Gemmotherapie, eine noch sehr junge Form der Phytotherapie, nutzt das „Lebendigste“ einer Pflanze als Heil- und Regenerationskraft für den Menschen.

Es werden ausschließlich im Wachstum befindliche Pflanzenteile (Knospen, Triebe, Wurzeln) in einem standardisierten Verfahren zu Arzneimitteln verarbeitet. Idealerweise als Flüssigextrakt (Gemmomazerat) eingenommen, entfalten sie sanft ihre katalytische Wirkkraft, indem sie körpereigene Prozesse ankurbeln. Die Folge ist eine Harmonisierung unserer lebenserhaltenden Systeme wie Stoffwechsel, Kreislauf und Hormonhaushalt. Als allgemeines Tonikum stabilisieren sie unser Immunsystem und erhöhen damit unsere Selbstheilungskompetenz.

## Starkes antiallergisches Knospenduo:

**Schwarze Johannisbeere** (*Ribes nigrum*)  
Basismittel bei allen akuten allergischen Reaktionen, egal ob diese die oberen oder die unteren Atemwege betreffen. Das „pflanzliche Kortison“ erhöht die körpereigene Cortisolproduktion der Nebennierenrinde und wirkt damit sofort schleimhautabschwellend und entzündungshemmend.

## Gemeine Hasel (*Corylus avellana*)

Wird eine Allergie von chronischer Bronchitis und schwerem Asthma begleitet, empfiehlt sich eine kombinierte Einnahme von Schwarzer Johannisbeere und Gemeiner Hasel. Letztere stärkt das geschwächte Lungparenchym und dient als Lungendrainagemittel.



## Wichtige Information:

Gemmomazerate enthalten KEINE Pollen. Ein HaselPOLLEN-Allergiker kann deshalb bedenkenlos das Gemmomazerat aus den Haselstrauchknospen zur Linderung seiner Allergie einsetzen. Hingegen sollte ein HaselNUSS-Allergiker die Einnahme mit einem Arzt abklären.

Sie wollten gerne mehr über die Wirkung und Anwendung von Gemmotherapeutika wissen? Ich berate Sie gerne ausführlich in der Apotheke.

Einen allergiebeschwerdefreien Frühling wünscht Ihnen

**Sandra**





Sandra

# Energiepflanzen am Wegesrand

**Pflanzliche Power für Stoffwechsel,  
Kreislauf und Immunsystem.**

**Die beflügelnde Energie der erwachenden Frühlingsnatur hat Sie noch nicht erfasst? Die Schwere des Winters steckt noch zu sehr in Ihren Knochen? Dann lade ich Sie herzlich zu einem gedanklichen Frühlings-spaziergang ein.**

Auf unserer kleinen Wanderung begegnen wir vielen Kulturfolgerpflanzen. So werden jene Pflanzen genannt, die uns Menschen seit der Sesshaftwerdung treu begleiten und sich in unseren Gärten oder auf fetten, stickstoffreichen Wiesen am wohlsten fühlen. So wie sie unsere überdüngten Böden vom Nitrat säubern (sie benötigen den Stickstoff zum Aufbau ihrer Eiweißverbindungen), befreien sie auch unseren Körper von belastenden Stoffen. Neben der reinigenden Wirkung versorgen sie unsere Körper mit stärkenden Proteinen, vielen lebensnotwendigen Vitaminen und Spurenelementen. Sie regeln unsere Verdauung und kurbeln unseren Kreislauf an. Da sie vor allem die Arbeit unserer Entgiftungsorgane (Lymphe, Leber, Niere) unterstützen, sollten sie in keiner Entschlackungskur fehlen.

**So könnte Ihre Reinigungskur aussehen: (Pflanzen frisch, getrocknet als Tee oder in Tinkturform)**

- Tag 1-3** Lymphreinigung mit Gundelrebe  
**Tag 4-6** Leber-Gallenblase-Reinigung mit Löwenzahn  
**Tag 7-9** Nieren-Blase-Reinigung mit Brennessel  
**Tag 10-18** Wiederholung von Tag 1-9  
**Tag 19-21** Abschluss Lymphreinigung mit Gundelrebe zum Abtransport der freigesetzten Schadstoffe

Alle Pflanzen können frisch oder getrocknet als Tee zubereitet werden. 3-4 Tassen täglich trinken. Einfacher ist die Einnahme in Tinkturform (bei uns erhältlich).

**Begleitend dazu:**

- täglich Heilerde, um die Ausleitung über den Darm zu unterstützen
- warme Leberwickel nach dem Essen
- 2l warmes Wasser zusätzlich trinken

**Wann ist eine Kur sinnvoll:**

- im Frühling zur Stoffwechselanregung
- im Herbst zur Stärkung des Immunsystems
- nach Antibiotikaeinnahme
- bei Dauermedikationen
- bei Allergieneigung zwischen den Akutphasen

## 3 Wiesenkräuter stellen sich vor:



### GEWÖHNLICHE GUNDELREBE

(*Glechoma hederata*)

#### Meine Familie:

Lippenblütler (Lamiaceae)

#### Meine Spitznamen:

Gundermann, Erdefeu, Katzenminze

#### Meine inneren Werte:

Gerbstoffe, ätherische Öle, Bitterstoffe, Vitamin C, Kalium, Saponine

#### Meine Einsatzgebiete:

Alle eitrigen Prozesse, wie Akne, Wunden, Bronchialleiden (gund bedeutet „Herr des Eiters“)

#### Mein Geheimnis:

Ich war das Kraut der bleibelasteten Maler und Büchsenmacher, die um meine schwermetallausleitende Fähigkeit wussten.

**Mein Küchentipp:** Wiesen-After Eight Gundelreben-Blättchen in Schokolade tunken. Köstlich mit Erdbeereis!



### GEMEINER LÖWENZAHN

(*Taraxacum officinalis*)

#### Meine Familie:

Korbblütler (Asteraceae)

#### Meine Spitznamen:

Apothekerkraut, Bettseicher, Augenmilch

#### Meine inneren Werte:

Bitterstoffe (Taraxacin), Stärke, Eiweiß, Mg, Fe, Ca

#### Meine Einsatzgebiete:

bei allen entzündlichen Zuständen, Arthritis, Gicht, Rheuma, Nierensteine, Leber-, Gallenbeschwerden, Augenerkrankungen

#### Mein Geheimnis:

Ich enthalte 5x soviel Eiweiß, 8x soviel Vitamin C, 2x soviel Kalzium wie Kopfsalat

#### Mein Küchentipp:

Aus meinen zerkleinerten, getrockneten, gerösteten und gemahlene Wurzeln lässt sich köstlicher Kaffee bereiten. Gesund!



### GROSSE BRENNNESSEL

(*Urtica dioica*)

#### Meine Familie:

Nesselgewächse (Urticaceae)

#### Meine Spitznamen:

Donnernessel, Hanfnessel

#### Meine inneren Werte:

Kieselsäure, Eisen, Vitamin B, Vitamin E (Samen), Gerbstoffe, Histamin (Brennhaare), Enzyme

#### Meine Einsatzgebiete:

Bei allgemeinen Schwächezuständen, Eisenmangel, Harnwegsinfekte, Allergien, Haut, Haare, Nägel, Gicht

#### Mein Geheimnis:

Im Mittelalter wurden aus meinen Fasern reißfeste Seile geflochten und schöne Gewänder gewebt.

#### Mein Küchentipp:

**Mein Küchentipp:** Brennnessel-Chips  
Die oberen Pflanzentriebe ernten und in heißem Öl frittieren. Salzen und genießen!



# Ein guter Start für Mutter und Kind



## OMNi-BiOTiC® PANDA:

- reguliert Babys Immunsystem
- während der Schwangerschaft und ab dem 1. Lebensstag



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

# Darmaufbau bei Kindern



Maria



**80% der Immunzellen sind in unserem Darm angesiedelt. Daher ist es wichtig, bereits bei unseren Kindern darauf Acht zu geben, um bestimmten Symptomen und späteren Erkrankungen vorzubeugen.**

Idealerweise beginnt die werdende Mutter schon in der Schwangerschaft mit dem Darmaufbau. Gerade jetzt benötigt die Mutter eine Menge an Vitalstoffen, um sich und das Kind ideal zu nähren. Grundvoraussetzung für die bestmögliche Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen ist ein gesunder Darm.

Bei bereits bestehenden Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Koliken oder schmerzhafte Blähungen ist es empfehlenswert, Darmbakterien (z.B. Probiotika) zuzuführen. Auch plötzlicher Durchfall kann mit Probiotika therapiert werden. Genauso können Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder generell Allergien sowie auch eine erhöhte Infektanfälligkeit auf eine Darmflorastörung hinweisen. Jetzt sollte die Darmflora der betroffenen Kinder aufgebaut werden.

## Was sind Probiotika für Kinder?

Darunter bezeichnet man nützliche Bakterienstämme in Pulverform, die für Kinder besonders gut geeignet sind. Sie werden mit Flüssigkeit angerührt und können dann vom Kind einfach eingenommen werden. Diese Bakterienstämme sind ein natürlicher Bestandteil der gesunden Kinder-Darmflora und können daher immer dann eingesetzt

werden, wenn bei einem Kind gestörte Darmflora vermutet wird.

Probiotika bestehen aus vielen unterschiedlichen Bakterienstämmen, wobei jeder Stamm spezifische Eigenschaften und Wirkungen hat, z. B. verdauungsfördernde, entzündungshemmende, immunstimulierende Darmbakterien.

## Was zerstört die Darmflora beim Kind?

- Kinder, die per Kaiserschnitt geboren werden, verfügen nicht über die gesunde Vielfalt der Darmbakterienstämme, wie dies bei natürlich geborenen Kindern der Fall ist.
- Die Darmflora wird „vererbt“. Wenn die Eltern und Geschwister bereits eine gestörte Darmflora aufweisen, kann das Kind keine gesunde Darmflora entwickeln und übernimmt die gestörte Darmflora automatisch.
- Die Einnahme von Antibiotika beeinträchtigt die Darmflora stark, denn Antibiotika vernichten nicht nur schädliche Bakterien, sondern auch die nützlichen Bakterien der Darmflora.

- Falsche Ernährung (viel Zucker, viele Weissmehlprodukte, ungesunde Fette, zu wenige Ballaststoffe, zu wenig Gemüse und Obst) zerstört die gesunde Darmflora und führt gleichzeitig zur Entwicklung von schädlichen Bakterien und der Ansiedlung von Pilzen.

Gerade wenn Kinder per Kaiserschnitt geboren wurden oder Antibiotika bekommen, können Probiotika zur Vorbeugung von Krankheiten gegeben werden, da bei den genannten Kindern die Entwicklung der Darmflora meist gestört oder verlangsamt ist, sodass Probiotika hier unterstützend eingreifen können und die Darmflora der Kinder wieder aufbauen.

Am wichtigsten ist es allerdings, dass unsere Kinder die richtige Ernährung erhalten und gesund und munter aufwachsen dürfen, das wirkt sich auch positiv auf die Darmflora auf.

Bis bald, **Eure Maria**



Theresa

# Rote Lippen soll man küssen ...

Unsere Lippen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Gesichts. Sie bilden die Übergangszone zwischen der Gesichtshaut und der Mundschleimhaut. Sie sind besonders gut durchblutet, dies erklärt die rötliche Lippenfärbung. Zudem sind sie nur von einer hauchdünnen Hornschicht bedeckt, haben kaum Talgdrüsen und keine Schweißdrüsen, daher verfügen unsere Lippen über keine Fett- und Feuchtigkeitsversorgung.

Sie weisen somit so gut wie keinen Schutz auf und sind besonders durch Umweltbe-

lastungen wie Sonne, Wind, Kälte gefährdet. Leider kommt es somit zu Austrocknung, Spannungsgefühl, kleinen Rissen und spröden Lippen. Um dem gut vorzubeugen, empfehlen sich reichhaltige Lippenpflegestifte mit verschiedenen Inhaltsstoffen wie Kokosöl, Sanddornöl, Vitamin E ... Dies sind alle Substanzen, die der Lippe einen guten Schutz bieten und sie pflegen. Den Pflegestift sollte man am besten öfters am Tag auftragen, damit die Lippen immer wieder gut versorgt sind. Die Pflege darf natürlich nicht bei der täglichen Abendroutine fehlen, da empfiehlt

sich eine etwas reichhaltigere Creme zu verwenden, die über Nacht gut einwirken kann.

Besonders jetzt, wenn die Sonne wieder so richtig raus kommt oder auch auf der Schipiste, darf der UV-Schutz im Pflegestift nicht fehlen, besonders Leute mit Herpes sollen an Sonnentagen einen hohen UV-Schutz verwenden.

Damit die Lippe noch geschmeidiger wird, kann man auch ein leichtes Peeling mit fein kristallisiertem Honig einmal wöchentlich anwenden.

Natürlich dürfen bei uns Frauen die Farben auch nicht fehlen, besonders jetzt in der Frühlingszeit, wo die Welt auch wieder bunt erstrahlt. Ob rot, pink, coral ... sie machen uns besonders und wir fühlen uns gleich wohler. Hier immer auf die Textur achten. Neigt man zu trockenen Lippen, empfiehlt sich ein pflegender Lippenstift, ansonsten kann man mit allen Arten arbeiten. Wichtig: Hierbei die Lippe mit einer nährenden Reinigungsmilch reinigen und danach wieder eine Lippenpflege auftragen.

Einen wunderschönen Start in die Frühlingszeit.  
**Eure Theresa**





## Mitarbeiter im Portrait

Hallo,  
mein Name ist Katrin Seidl und ich bin 18  
Jahre alt. Ich lebe schon seit meiner Geburt  
im wunderschönen Kuchl.

Im August 2017 begann ich mit der Ausbil-  
dung zur Pharmazeutisch-kaufmännischen  
Assistentin hier in der Apotheke zum Heiligen  
Josef. Mittlerweile bin ich im dritten Lehrjahr  
und werde voraussichtlich im Juli diesen Jah-  
res meine Lehrabschlussprüfung absolvieren.

Mein Berufsalltag in der Apotheke ist sehr  
vielseitig und interessant. Zu meinen Aufga-  
ben gehören unter anderem die Warenüber-  
nahme, die Rezeptabrechnung, Telefonate  
mit Kunden und Dekoration der Apotheke.  
Auch im Labor bin ich tätig, wo ich unsere  
Pharmazeutinnen bei magistralen Anfertigen  
von Salben, Tees, Kapseln und Tinkturen  
unterstützen darf. Einige von euch kennen  
mich bestimmt auch schon aus der Apotheke,  
denn seit August 2019 darf ich bei der Kun-  
denberatung an der Tara mitwirken, was mir  
sehr viel Freude bereitet. An einigen Abend-  
schulungen zu verschiedensten Themen wie  
Kosmetik, Schüssler Salze und Phytopharma  
habe ich auch schon teil genommen.

Neben der Arbeit besuche ich auch noch  
Abendkurse für die Berufsreifeprüfung. Mit-  
tlerweile konnte ich schon die Mathematikma-  
tura und die Englischmatura erfolgreich able-  
gen. Die Fächer Deutsch und Gesundheit &  
Soziales, die ich im nächsten Jahr absolvie-  
ren werde, stehen mir noch bevor.

Ich freue mich, euch an der Tara begrüßen zu  
dürfen.  
Bis bald, **Katrin**



## Richtig schützen in der Allergiezeit

Wenn es in der Nase zu jucken und zu rin-  
nen beginnt, ist sie meist nicht mehr weit  
weg – die Allergie. Sie ist eine allergische  
Reaktion der Schleimhäute der Nase, Au-  
gen oder der Luftröhre. Auslöser dafür  
sind häufig Pollen (Bäume, Gräser, blü-  
hende Pflanzen), Federn, Insektenstiche,  
Medikamente, Tierhaare, Schimmelpilze,  
Kosmetika, Chemikalien in Reinigungsm-  
ittel sowie Nahrungsmitteln oder auch  
Lebensmittelunverträglichkeiten. Die Er-  
nährung spielt hier auch eine große Rolle.

### Man sollte diese Lebensmittel in der täglichen Ernährung einplanen:

- Fisch u. Olivenöl (reich an Omega-3 Fettsäuren)
- Lebensmittel, die reich an Antioxidantien sind – Gemüse, Obst, Keimlinge, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kohlgemüse, Haferflocken, Vollkornreis, Gewürze wie Petersilie und Thymian, dunkle Beeren
- Meiden sollte man: Hülsenfrüchte, Weizenprodukte, Schokolade, Essig, geräuchertes Fleisch, Fertigprodukte, reifer Käse, konservierte Meeresfrüchte, Stress und Ärger, Alkohol, Konservierungsmittel und Farbstoffe in Lebensmitteln, Abgase

Es ist empfehlenswert, sich gleich von vorn herein zu schützen, damit die Allergie erst gar nicht stark ausbrechen kann.

### Guten Schutz bieten Vitamine & Mineralstoffe:

- Vitamin C
- Vitamin E
- Vitamin B Komplex
- Magnesium
- Omega-3-Fettsäuren
- Tragantwurzel – immunmodulierend und neutralisierend auf Allergene – bei frühzeitiger Einnahme bricht die Allergie erst gar nicht aus
- Zink
- Beta-Carotin
- Calcium
- Selen

Auch hilfreich ist ein Meersalz-Nasenspray, der befeuchtend wirkt und einen Schutzfilm über die Nasenschleimhaut bildet, damit die Allergene nicht andocken können.

Die oben genannten Stoffe gibt es auch in Kombipräparaten zum Einnehmen. Man sollte schon vor Beginn der Allergiesaison mit der Einnahme beginnen.

Nimmt man solche Nahrungsergänzungsmittel ein, kann man noch andere tolle Tricks anwenden, um den Niesanfall zu umgehen:

- Zigarettenrauch, gechlortes Wasser meiden
- bei hoher Konzentration an Pollenflug – unnötigen Aufenthalt im Freien meiden und Fenster geschlossen halten
- Pollenflug-App bietet Einsicht auf bestimmte Allergene an jeweiligen Aufenthaltsort
- Günstigste Zeit zum Lüften: in der Stadt morgens, am Land abends
- Staubsauger mit HEPA-Filter verwenden

Sagen Sie der Allergie den Kampf an!

**Eure Eva**



Maria

# Frühlings-Bowl

mit Spargel und knusprigen Kartoffelscheiben

Zur Spargel-Zeit darf eine gesunde Frühlings-Bowl voller leckerer Zutaten nicht fehlen!

## Zutaten:

- 100 g bunter Quinoa
- 4-5 Kartoffeln
- 1 Bund Spargel
- 1 Knoblauchzehe
- Rucola
- 5-6 Cocktailtomaten
- Kräuter - Dill/ Petersilie
- Oliven

## Dressing:

- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL körniger Senf
- 1 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL gehackten frischen Dill
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffel schälen, abwaschen und in cm dicke Scheiben schneiden. Etwas abtupfen und auf ein Backblech verteilen. Mit Öl und Salz bestreuen und so lange backen bis die Kartoffeln golden knusprig sind.

Quinoa in einem feinen Sieb gründlich abwaschen, abtropfen lassen und in einem Topf geben. Mit der doppelten Menge Salzwasser zum Kochen bringen und 20 Minuten offen köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und beiseite stellen.

Spargel schälen und in schräge Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten, den Spargel mundgerecht schneiden und ebenfalls anbraten. Nach belieben würzen.

Rucola waschen, Gurken in Scheiben schneiden und die Tomaten halbieren.

Alle Zutaten in 2-3 Bowls anrichten.

## Für die Salatsauce:

Alle Dressing-Zutaten in ein Schraubglas geben und schütteln über die Bowls verteilen.

Dieses Gericht schmeckt nicht nur lecker, sondern enthält auch eine Vielzahl an Vitaminen und Nährstoffen. Das Pseudogetreide Quinoa ist eine sehr gute Quelle für hochwertiges, pflanzliches Eiweiß. Zudem punktet es mit reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium und Zink. Es steckt außerdem voller komplexer Kohlenhydrate. Diese werden langsam ins Blut abgegeben und versorgen unseren Körper so langanhaltend mit Energie.

Ebenso ist die Kartoffel reich an verschiedensten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Spargel enthält verschiedene bioaktive Substanzen, welche antimikrobiell und cholesterinsenkend wirken. Aufgrund seiner entwässernden Eigenschaften erweist sich der Spargel auch als ideale Kost bei Entschlackungskuren.

Somit steht einem gesunden und energiereichen Start in den Frühling nichts mehr im Wege!

Viel Spaß beim Nachkochen!

**Eure Maria**



Christine

Diesmal basteln wir eine

# Raupe

**Dazu brauchen wir:**

- buntes Tonpapier
- einen Eierbecher
- zwei Pfeifenputzer in schwarz
- Kleber, Bleistift, Schere und einen schwarzen Filzstift

Wir nehmen den Eierbecher und malen uns mit dem Bleistift 6 Kreise auf das Tonpapier und schneiden sie aus. Auf einen Kreis malen wir mit dem Filzstift ein lustiges Gesicht auf. Nun kleben wir die Kreise so zusammen, dass eine Raupe entsteht und das Gesicht ganz vorne ist. Als FüÙe verwenden wir den Pfeifenputzer. Dazu schneiden wir 6 mal 8 cm lange Stücke ab und knicken sie in der Mitte. 5 Stück davon kleben wir auf der Rückseite

der Raupe am unteren Ende des Kreises an. Schon ist sie fast fertig. Jetzt fehlen nur noch die Fühler. Wir nehmen das letzte Stück vom Pfeifenputzer und kleben auf die Rückseite des Kopfes die Fühler darauf und schon ist die Raupe fertig. Je bunter, je lustiger schaut sie aus.

Viel Spaß beim Nachbasteln!  
**Eure Christine**

## Gratulation!

**Mia**  
**Neureiter**

ist die  
Gewinnerin  
unseres letzten  
Bastelgewinn-  
spiels



Wir bekamen Besuch ...



Im Jänner bekamen wir Besuch aus dem Spatzennest in Kuchl. Die Kinder durften gemeinsam mit unserer Christine einen Tee mischen und dabei die verschiedenen Sorten durch Riechen und Fühlen kennen lernen.



# Apotheke

# zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger

Öffnungszeiten  
Mo-Fr 8.00 - 12.30 Uhr  
15.00 - 18.30 Uhr  
Sa 8.00 - 12.00 Uhr

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)