

G'SUND

in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

Apotheke

zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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

Achte auf eine ausgewogene Kost

Bewege dich an der frischen Luft, genieße die Natur

Nimm dir Zeit für eine gemütliche Tasse Tee:
Melisse, Kamille, Lavendel

Gönne dir eine angenehme Massage/ ein entspannendes Vollbad/ eine belebende Dusche. Angenehm entspannend ist ein wohltuendes Fußbad mit ätherischen Ölen: Meersalz/Sahne + Lavendel, Rosengeranie, Teebaumöl

Magnesium (in Sonnenblumen-, Kürbiskernen, Weizenkeimen, Haferflocken, Linsen), Vitamin C (in Paprika, Kohl und Fenchel) und B-Vitamine (in Walnüssen, Sonnenblumenkernen) tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Das „Sonnenvitamin“ D3 (in Hering, Lachs, Steinpilzen): Vitamin D3 ist unter anderem wichtig für die Aufnahme von Magnesium im Körper, während Magnesium an der Aktivierung des Vitamin D3 beteiligt ist.

Pflanzentinkturen: Haferstroh (Anti-Streß-Pflanze, bei Schlaflosigkeit), Rosenwurz (adaptogen), Klettenwurzel (stärkend)

Passionsblume: beruhigend, entspannend. Bei nervöser Unruhe und Stress

Schüssler Salze: Heiße 7 (Entspannung) und Nr.5 (Energiermittel)

Lass dir beim Weihnachtskekse-Backen Zeit und genieße den Moment!

Rituale dürfen verändert werden

Nimm Hilfe/ Unterstützung bei den Vorbereitungen für das Weihnachtsfest an

Bleibe flexibel bei den Festtagsplänen:
Sei bereit, deine Pläne bei Bedarf anzupassen

Erlaube dir eine entspannte Atmosphäre: Ein bequemes Plätzchen, beruhigende Musik oder ein gutes Buch und dein Lieblingsduft in der Duftlampe (Orange, Zirbelkiefer, Bergamotte, Lavendel, Zimt)

Beginne jeden Tag mit einem schönen Ritual, um gut gelaunt in den Tag zu starten.

Beim Malen, Basteln oder Häkeln kannst du entspannen und gleichzeitig etwas Schönes erschaffen.

Lachen ist die beste Medizin

Erfreue dich an den wundervollen Düften der Weihnachtszeit: Zimt, Nelke, Kardamom, Orange, Sternanis, Weihrauch

Erlaube dir, wieder ein bisschen Kind zu sein und lass dich vom Zauber der Weihnacht anstecken.

So bleibt dir mehr wertvolle Zeit für das, was Weihnachten ausmacht: Liebe, Besinnlichkeit, Familie und gemütliches Beisammensein.



Rückblick Dolomia Schminktag

Es war ein voller Erfolg!

Am 17.10.2024 fand bei uns in der Apotheke ein Schminktag der Serie Dolomia statt, bei dem wir die Visagistin und Make-up Artistin Birgit Roth bei uns zu Besuch hatten.

Die professionelle Beratung unserer Spezialistin war völlig kostenlos und zusätzlich konnten wir noch 20% auf die Produkte von Dolomia und Unifarco an die Kundinnen weitergeben. Bei einem Glas alkoholfreien Sekt starteten wir um 10.00h und empfingen die interessierten Damen in unserem Beratungsraum.

Wichtig ist immer, die Haut vor dem Make-up gründlich zu reinigen. Dazu verwendet man Reinigungsmilch und Tonicum oder nur ein Mizellentonicum. Um die Haut optimal zu pflegen, verwendet man am besten nach der Reinigung ein Serum und danach eine Tagespflege. Ergänzend dazu für einen frisches Aussehen die passende Augencreme.

Wir werden diesen Schminktag sicher wiederholen und werden euch rechtzeitig über den Termin informieren!
Bleibt gesund!

Eure Doris



Schritt für Schritt zum perfekten Tages Make-up:

- **Schritt 1: Primer für einen besseren Halt**
Dieser sorgt für einen ebenmäßigen Teint und bereitet die Haut optimal auf dein Make-up vor. Er sorgt außerdem dafür, dass dein Make-up länger auf deiner Haut hält.
- **Schritt 2: Foundation (in der passenden Konsistenz – verschiedene Hauttypen) + Concealer für einen ebenmäßigen Teint**
Mit einem Make-up-Schwämmchen, einem Pinsel oder den Fingern gleichmäßig auf dem Gesicht verteilen und einarbeiten. Kleine Augenschatten und Unreinheiten kannst du mit einem Concealer verschwinden lassen. Danach mit einem Kompaktpuder oder losen Puder den Teint fixieren.
- **Schritt 3: Bronzer und Rouge - für Kontur und Frische**
Ein Bronzer ist die Geheimwaffe für einen warmen, leicht gebräunten Teint. Er gibt deinem Gesicht Kontur und verleiht dir mehr Ausdruck. Ein Rouge verleiht deinem Gesicht den besonderen Frischekick! Es eignet sich perfekt, um die Wangenpartie zu betonen und deinen Wangen Farbe und Definition zu verleihen.
- **Schritt 4: Augenbrauen auffüllen**
Die Augenbrauen mit dem passenden Augenbrauenstift in Form bringen.
- **Schritt 5: Lidschatten, Kajal oder Eyeliner auftragen**
Schnell und einfach sind Mono-Lidschatten.
- **Schritt 6: Mascara - zum Betonen der Wimpern**
Perfekt geschminkte Mascara macht das Augen-Make-up erst richtig komplett. Volumenprodukte schenken mehr Fülle. Wer aber kurze Wimpern hat, greift dagegen zu einem Produkt, das die Wimpern sichtbar verlängert. Für jede Wimpernart gibt es die optimale Mascara.
- **Schritt 7: Lipliner – Lippenstift oder Lipgloss**
Ein Konturenstift ist unser Make-up-Tipp. Er sorgt dafür, dass die danach aufgetragene Lippenstiftfarbe lange hält. Außerdem ist er ideal, kleine Ungleichmäßigkeiten und Symmetriefehler der Lippen zu korrigieren sowie ein „Verlaufen“ der Farbe zu verhindern.

Lippenstift ist für ein gepflegtes Make-up ein Muss. Nach dem Auftragen überschüssige Farbe mit einem Taschentuch abnehmen.

Fertig ist ein perfektes Make-up



Doris



Andrea

Schul- und Kindergartenstart Vortrag & die Erkältungszeit

Am 18. September 2024 haben Barbara, Maria und Andrea gemeinsam einen Abend zum Thema Schulanfang, Kindergartenstart und Erkältungszeit gestaltet. Unsere Barbara konnte viel Wissenswertes über die Schüssler Salze vermitteln. Maria hat uns einen guten Überblick rund um das Thema Darmgesundheit und Phytotherapie verschaffen. Mit der Aromatherapie hat sich unsere Andrea befasst. Somit war es ein gelungener Abend und unsere Zuhörerinnen konnten mit viel neuem Wissen und Tipps nach Hause gehen.

Wir möchten euch natürlich dieses Wissen nicht vorenthalten und bieten euch in dieser Ausgabe einen kurzen Überblick zu den oben genannten Themen.

Aromatherapie:

Die Zeit nach den Sommerferien ist für unsere Kinder wie auch für uns Erwachsene sehr anstrengend. Der Schul- und Kindergartenstart bringt viel neues für unsere Kleinen und auch uns Erwachsenen raubt diese Zeit viel Energie.

Dem Immunsystem wird viel abverlangt und die Erkältungsviren erwischen uns somit auch wieder leichter. Eine gute Unterstützung, während dem Schulstart und in der Erkältungszeit sind ätherische Öle, welche man besonders gut zur Raumbeduftung verwenden kann. Entweder klassisch mit einem Duftlämpchen, mit einem Diffuser oder mit Raumsprays. Oft ist es gerade für Schulanfänger schwierig sich in der Schule oder auch zu Hause bei den Hausaufgaben zu konzentrieren. Da kommen ätherische Öle ins Spiel.

Ätherische Öle wie etwa Zitrone, Grapefruit und Orange wirken konzentrationsfördernd, heben die Stimmung und helfen klare Gedanken zu fassen und somit ist es leichter sich das Gelernte auch zu merken.

Zitrone – ein frischer Duft, der hilft klare Gedanken zu fassen und die Stimmung aufhellt.

Grapefruit – wirkt Raumluft desinfizierend und hebt die Motivation.

Orange – schenkt uns gute Laune und Gelassenheit

Zeder, Mandarine und Kardamom wirken ermutigend, stimmen optimistisch, schenken Kraft und helfen Erschöpfung und Überforderung zu überwinden.

Zeder – schenkt Geborgenheit, Kraft und wirkt ermutigend

Mandarine – wirkt entspannend und stimmt optimistisch

Kardamom – wird bei Überforderung und Erschöpfung angewendet

Diese Öle können entweder als Raumduft oder in einem Roll On angewendet werden. Gerade wenn Kinder sich zu wenig zutrauen oder gerade beim Schulanfang sehr unsicher sind, können Roll On's am Handgelenk, Nacken oder auf den Schläfen aufgetragen werden.

Während einer Erkältung kommen Öle wie das Eukalyptusöl, Cajeput, Tymian Linalool, Lavendel fein, Teebaumöl, Weißtanne, Zirbelkiefer und Zeder zum Einsatz.

Vorsicht bei der Anwendung von Eukalyptusöl es werden zwei Arten unterschieden: Eukalyptus Radiata und Eukalyptus Globulus. Letzteres sollte nicht unter 6 Jahren verwendet werden. Eukalyptus Radiata kann jedoch schon davor verwendet werden.



Cajeput - die erste Wahl bei Erkältungen.

Thymian – **Thymian Thymol** – antibakteriell, antiviral, anregend Da es sehr stark hautreizend wirkt ist es nicht für Säuglinge, Kleinkinder und Schwangere geeignet.

Thymian Linalool, auch sanftes Thymian Öl genannt. Man wendet es bei Bronchitis, grippalen Infekten, Schnupfen, Fieber und Ohrenschmerzen an.

Gerne beraten wir euch individuell in der Apotheke.

Eure Andrea





Barbara

Schüssler Salze

Den Körper mit Schüsslersalzen unterstützen

Jeder Anfang ist schwer – dieses Sprichwort kennt ja jeder. Einige Vorschläge für einen guten und schönen Kindergarten- und Schulalltag!

Hier zähle ich euch einige Tipps zur Abhilfe auf, wenn euer Kind gestresst und ängstlich wirkt und mit Problemen zu kämpfen hat:

- Vermeidet Stress und bleibe gelassen.
- Unterstütze die Interessen und Hobbys deines Kindes.
- Auch Entspannungsübungen können sehr hilfreich sein.
- Rede viel Mut zu, auch wenn mal etwas schief geht, nimm es locker.
- Setze dein Kind nicht unter Druck.
- Lobende Worte bestärken dein Kind.
- Schau, dass es einen idealen Gesprächspartner hat, mit dem Vieles besprochen wird und es Probleme nicht in sich „hineinfrisst“.

Welche Salze kann ich meinem Kind geben?

Nr. 1 Calcium fluoratum:

Schlecht abgrenzen und loslassen können

Nr. 2 Calcium phosphoricum:

Hilfreich bei Konzentrationstörungen, Angst und Panikattacken, einsetzbar bei Gereiztheit, Schlafstörungen und Stress

Nr. 3 Ferrum phosphoricum:

Dieses Salz wird bei Antriebslosigkeit, Nervosität und Erschöpfung eingesetzt.

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 bei Überforderung und hohe Ansprüche an sich selbst, Weinerlichkeit durch fehlenden Mut und Durchsetzungskraft

Nr. 6 Kalium sulfuricum:

Das 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 in einer Gruppe unwohl.

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 viele andere 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!!!!

Sollten dann erste Erkältungssymptome oder Übelkeit auftreten, gibt es auch hier Schüssler Salze, die eingesetzt werden können

Erkältung im Stadium 1:

beginnend mit Kopf- und Gliederschmerzen, Halsschmerzen, Nasen- und Ohrenschmerzen – Schüssler Nr. 3
Nr. 3 ist allgemein das Mittel für das erste Stadium einer Krankheit und wird unter anderem bei Entzündungen, niedrigem Fieber und zur Stärkung der Abwehrkraft eingesetzt.

Beginnt die Erkältung mit Fließschnupfen ist Nr. 8 Natrium chloratum das Mittel der Wahl.

Erkältung im 2. Stadium:

Starker Schnupfen und leichtes Fieber: Sobald sich die Erkältungsbeschwerden festgesetzt haben, kommt zusätzlich das Schüßler-Salz Nr. 4 Kalium chloratum zum Einsatz.

Erkältung im 3. Stadium

Bei hartnäckig andauernden Beschwerden – erkennbar an gelblichem Nasen-, Rachen- und/oder Bronchialschleim – wird Nr. 6 Kalium sulfuricum angeraten. Es soll schleimlösend sein und gilt auch als Hauptmittel bei chronischen Infekten.

Schnupfen:

- wässrig: Nr. 3 und 8
- ocker: Nr 6
- grünlich: Nr.10
- weißlich schleimig: Nr. 4

Husten:

- allgemein: Nr. 2,3,4,8 und 10
- krampfend: Nr. 7

- bellend mit hellem und klarem Auswurf: Nr. 2
- trockener Reizhusten: Nr. 8
- weißlicher, weißgrauer, undurchsichtiger zäher Auswurf: Nr. 4 und die Nr.6, wenn sich der Husten abends bzw. in Innenräumen verschlechtert.
- gelb-grünlich schleimiger Auswurf: Nr. 6 und 10

Fieber:

- unter 39°C: Nr. 3
- über 39°C: Nr. 5

Immunsystem:

- Nr. 3 und 9

Powermischung:

- bei Erschöpfung Nr. 3,5 und 8

Halsschmerzen:

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum - allgemeine Schmerzen
- Nr. 5 Kalium phosphoricum - bei schmerzhaft vergrößerte Mandeln zusätzlich zur Einnahme von den Salzen wirkt auch das Auftragen der Salbe (Nr. 5,3) sehr gut.
- Nr. 9 und 11 – bei immer wiederkehrenden Halsbeschwerden

Ohrenschmerzen:

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum – allgemein bei Schmerzen

Ohrenschmerzen mit Druck im Ohr:

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 10 Natrium sulfuricum

Übelkeit:

- Nr. 9 Natrium phosphoricum – reguliert den Säure Basen Haushalt und lindert somit die Übelkeit langfristig.
- Nr. 5 Kalium phosphoricum – fördert den Energiestoffwechsel und unterstützt bei nervös- und stressbedingter Übelkeit

Bei Fragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung

Eure Barbara



Maria



Darmgesundheit / Phytotherapie:

Darm:

Die menschliche Darmflora (auch Mikrobiom genannt) setzt sich aus einer Vielzahl von Bakterien zusammen. Diese sind für die Erfüllung zahlreicher Aufgaben verantwortlich.

Darunter fallen zum Beispiel:

- Unterstützung der Verdauung
- Verwertung der Nahrung
- Erhaltung einer intakten Darmschleimhaut
- Beseitigung von Giftstoffen

Des Weiteren befindet sich zirka 80 Prozent des menschlichen Immunsystems in der Darmflora, daher dient diese auch zur Abwehr von krankheitserregenden Keimen. Bei regelmäßigen Verdauungsbeschwerden (Durchfall, Verstopfung, Blähungen ...), anhaltender Immunschwäche oder bei chronischen Krankheiten, verbunden mit häufiger Medikamenteneinnahme, lohnt es sich also durchaus, das Mikrobiom zu stärken.

Dieses Vorhaben kann man unter anderem durch eine bewusste Ernährung erreichen. Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Kohlsorten, Chicorée, Topinambur, Flohsamen, Leinsamen, Äpfel, Birnen und Beeren sind nur einige Lebensmittel, die sich vorteilhaft auf unseren Darm auswirken. Ebenso ist eine angemessene Flüssigkeitszufuhr (Erwachsene: ca. 2 Liter pro Tag) sehr bedeutsam.

Zusätzlich sollte sowohl körperlicher als auch psychischer Stress reduziert werden, da dieser das Mikrobiom negativ beeinflusst. Darm und Psyche sind eng miteinander verbunden. Daher gehen seelische Erkrankungen auch oft mit einer schwachen Darmflora einher.

Kann durch die Nahrung und durch eine Senkung des Stresslevels nicht der gewünschte Effekt erzielt werden, ist es ratsam, sich mit Pro- oder Präbiotika Abhilfe zu verschaffen. Diese enthalten verschiedenen Bakterienstämme, welche den Darm besiedeln bzw. Nahrung zur Stärkung des Mikrobioms.

Außerdem existieren zahlreiche Heilpflanzen, welche sich positiv auf die Verdauung auswirken und entweder als Tee oder in Tropfenform verabreicht werden können. Vier davon werde ich nun genauer beschreiben:

Walnussknospe

Die Walnussknospe wirkt regulierend auf unsere Darmflora. Man nutzt die anti-inflammatorische Wirkung der enthaltenen Gerbstoffe auch bei Schleimhautentzündungen im Magen-Darm-Trakt. Ebenso findet sie bei Durchfall Anwendung, da Gerbstoffe Flüssigkeit binden und dadurch der Stuhl wieder geformt wird.

Goldrute

Diese Pflanze ist ebenfalls gerbstoffreich und wird daher auch bei Durchfall und diversen Entzündungen eingesetzt. Außerdem weist die Goldrute einen harntreibenden Effekt auf und kommt daher bei Harnwegsinfekten und bei Entschlackungskuren zum Einsatz.

Schafgarbe

Die Schafgarbe enthält neben den Gerbstoffen auch Bitterstoffe. Daher ist sie vor allem zur Anregung der Verdauung, bei Blähungen und Verstopfungen empfehlenswert. Auch bei Völlegefühl und Magen-Darm-Krämpfen kann man damit Abhilfe schaffen.

Haferstroh

Da, wie bereits erwähnt, Darm und Psyche miteinander verbunden sind, möchte ich diese Pflanze kurz erwähnen. Die Anti-Stress-Pflanze wirkt beruhigend und wird daher auch bei innerer Unruhe, Stress und Schlaflosigkeit eingesetzt. Lösen diese Symptome Verdauungsprobleme aus, so können auch diese gelindert werden.

Falls ihr Fragen zum Thema habt oder noch mehr über die Darmflora und diverse Heilpflanzen erfahren möchtet, stehen wir gerne für eine individuelle Beratung in der Apotheke zur Verfügung. Eine schöne Adventszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr

wünscht euch Eure Maria



Mitarbeiter im Portrait

Griass euch,

In dieser Ausgabe unserer G'sund in Kuchl Zeitung darf ich mich nun bei euch vorstellen. Für die, die mich vielleicht noch nicht kennen, mein Name ist Andrea Sporn und ich bin mittlerweile seit Februar 2023 Teil der Apotheke zum Hl. Josef in Kuchl. Ich bin 35 Jahre alt, bin verheiratet, habe 2 Kinder und gemeinsam leben wir in St. Koloman. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie, ob beim Wandern oder Reisen, uns wird es selten langweilig. Seit mehr als 15 Jahren arbeite ich bereits als Pharmazeutisch Kaufmännische Assistentin und mache diese abwechslungsreiche Arbeit mit voller Freude. Meine Aufgaben hier in der Apotheke sind sehr vielfältig.

Eure Andrea



Adenike

Therme, Sauna – Pilz?

Die kalte Jahreszeit ist da! Wenn es regnet oder sogar schon schneit, möchte man sich am liebsten in die Kuschelecke vergraben. Noch gemütlicher ist der Besuch in einer Therme...doch abgesehen von Entspannung und Besinnlichkeit, hat man manchmal noch ein lästiges Mitbringsel im Gepäck.

Fußpilz

Fußpilz (Tinea pedis) gilt als häufigste Pilzkrankung der Haut und kommt bei etwa 20 – 30 % der Bevölkerung vor. Meist tritt er zwischen den Zehen auf und verbreitet sich auf den Fußsohlen, in seltenen schweren Fällen auch auf den Fußrücken. Verantwortlich für die Erkrankung sind primär Dermatophyten (Fadenpilze), die ansteckend sind, somit von Mensch zu Mensch übertragbar.

Symptome:

- Juckende, brennende Zehen und Füße.
- Schuppende, sehr trockene, rissige oder sich abschälende Haut.
- Eingerissene, weichere oder weiße Haut zwischen den Zehen.
- Hautrisse zwischen den Zehen, an der Unterseite der Füße oder der Ferse.
- Unangenehmer Fußgeruch

Einige dieser Symptome wie schuppige Haut, feine Risse oder Juckreiz, können auch Hinweise auf trockene Füße sein. Wenn diese Beschwerden lediglich auf einen Mangel an Feuchtigkeit der Haut zurückzuführen sind, bessern sie sich durch regelmäßiges Eincremen. Die Behandlung von Fußpilz gestaltet sich relativ einfach, später folgt eine Auflistung der Wirkstoffe und deren Funktion.

Diabetiker sind des Öfteren von Pilzkrankungen des Fußes betroffen, diese sollten unbedingt zu ihrem Arzt/ihrer Ärztin bzw. zu einer medizinischen Fußpflege gehen.

Nagelpilz

Nagelmykosen, auch Tinea unguium genannt, erkennt man an brüchig und bräunlich werdenden Nägeln.

Symptome:

- Verfärbung der Nägel
- Verdickung der Nägel
- Nägel können brüchig werden

Wenn mehr als 2 Nägel betroffen sind, ist der Gang zum Hautarzt leider unerlässlich. Die Behandlung ist zeitaufwendig; man muss solange die Wirkstoffe auftragen bis der Nagel gesund nachgewachsen ist.

Eingesetzte Wirkstoffe und ihre Wirkungsweise:

Häufig äußerlich eingesetzte Wirkstoffe beim Fuß- und Nagelpilz sind Clotrimazol, Bifonazol, Terbinafin, Amorolfin und Ciclopirox. Hierbei handelt es sich um sogenannte Breitspektrum-Antimykotika, die mehrere Pilzerreger auf verschiedenen Angriffsebenen bekämpfen können.

Clotrimazol und **Bifonazol** können als Creme oder Lösung eingesetzt werden. Es kommt zu einer Störung der Zellmembranbildung der Pilze, wodurch sie in ihrem Wachstum gehemmt werden. Bifonazol hat allerdings den Vorteil, länger in der Haut zu verbleiben. Es ist zudem entzündungshemmend, sodass sich brennende oder juckende Stellen rasch beruhigen.

Terbinafin hemmt bei Pilzen ein wichtiges Enzym und behindert so den Aufbau ihrer Zellwände.

Amorolfin hemmt, ähnlich wie Clotrimazol, den Aufbau der Pilzzellwand. Zu den Vorteilen von Amorolfin zählt, dass der

Wirkstoff nur ein bis zwei Mal pro Woche aufgetragen werden muss, bei Nagelpilz in Form von Nagellack.

Ciclopirox dringt in die Wände der Pilzzellen ein, wodurch diese zerstört werden. Zusätzlich behindert der Wirkstoff auch die Zellteilung, wodurch sich der Pilz nicht mehr weiter vermehren kann. Dieser wird meist in Form eines Nagellacks angewendet.

Gute Maßnahmen, um Fuß- und Nagelpilz vorzubeugen:

- Füße, insbesondere die Zehenzwischenräume gut trocken tupfen.
- Tragen Sie Badeschuhe, wo andere barfuß laufen (z.B. Schwimmbad, Hotelteppich, Sauna, Umkleidekabine)
- Eigene Handtücher und Badeschuhe benutzen
- Besonders in Sportschuhen immer Socken tragen
- Socken und Handtücher täglich wechseln und bei mindestens 60 Grad waschen

Zu guter Letzt ein Tipp nach dem Baden:

Desinfizierendes Fußbad

- 1-2 EL Meersalz
- lauwarmen Eichenrindensud (entweder die Eichenrinde 15 min. lang kochen oder einen Extrakt verwenden)
- ein paar Tropfen Lavendel- und Teebaumöl

Eure Adenike



Sandra

Naturapotheke:

Heilsame Rinden-Medizin

Entspannt schlug ich an einem sonnigen Herbsttag im Schatten einer stolzen Eiche meinen Rastplatz auf, um mich während einer Wanderung durch den heimischen Wald kurz auszuruhen. Ich setzte mich zu ihr und lehnte meinen strapazierten Rücken an ihren mächtigen Stamm. Das rissige Rindenrelief grub sich sanft massierend in meine verspannten Muskeln. Die wohlthuende Berührung löste einen genialen Geistesblitz in mir aus. Endlich hatte ich das Thema der aktuellen Ausgabe unserer Kundenzeitung gefunden:

Heilsame Rinden-Medizin.

Unsere Vorfahren nutzen die borkige Schutzhaut unserer Bäume und Sträucher nicht nur zum Körbe flechten (Weide), Leder gerben (Eiche, Fichte) und Stoffe färben (Haselrinde färbt rot), sondern auch als Nahrungsquelle (Linde und Ulme sind besonders schmackhaft) und nicht zuletzt als ganzjährig verfügbares Heilmittel für innen und außen.

Die getrocknete Rinde dreier heimischer Bäume wird bis heute erfolgreich in der Phytotherapie eingesetzt:

EICHENRINDE – Quercus cortex

Nicht ohne Grund wurden die Pfahlbauten in Venedig aus Eichenholz gefertigt. Es enthält bis zu 20% Gerbstoffe und zählt damit zu den widerstandsfähigsten Gehölzen. Gerbstoffe wirken abgrenzend. Von innen schützen sie den Baum vor Austrocknung, von außen vor Fäulnis, Bakterien, Pilze und

Viren. Sie verteidigen aber auch unsere Gesundheit vor „bösen“ Keimen, indem sie durch Eiweißausfällung auf Wunden und Schleimhäuten einen Schutzfilm bilden.

Wirkung: zusammenziehend, gewebeverdichtend, blutstillend, entzündungshemmend, austrocknend, juckreizlindernd.

Anwendungsgebiete: Bei Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut. Bei vermehrter Fußschweißsekretion und Pilzinfektionen. Bei entzündlichen Hauterkrankungen und Ekzemen. Bei Frostbeulen und Einrissen in der Aftergegend. Bei Durchfall. **Dosierung:** Zur Bereitung von Spül-, Wasch- und Gurgellösungen 2 Esslöffel Eichenrinde in 1/2 Liter Wasser 15 Minuten lang kochen, anschließend abgießen. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum mehrmals täglich gurgeln. Als Sitz- oder Fußbad 15 bis 20 Minuten lang 2mal täglich anwenden. Bei innerlicher Einnahme bei Durchfall gilt eine Tagesdosis von 3g Eichenrinde.

WEIDENRINDE – Salicis cortex

Was das Mädesüß unter den Kräutern, ist die Weide unter den Bäumen. Beide gelten in der Phytotherapie als pflanzliches „Aspirin“. Verantwortlich für die Schmerzlinderung und Fiebersenkung ist das enthaltene Salicin, das im Körper zur wirksamen Salicylsäure umgewandelt wird. Im Vergleich zur synthetisch hergestellten Acetylsalicylsäure im Aspirin tritt die erwünschte Wirkung der Zubereitungen aus Weidenrinde oder Mädesüß erst nach einigen Stunden ein, hält aber wesentlich länger an und

ruft kaum unerwünschte Nebenwirkungen hervor.

Wirkung: schmerzstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend, entwässernd

Anwendungsgebiete: fieberhafte Erkrankungen, Kopfschmerzen, akute und chronische rheumatische Beschwerden, Arthrose, Gicht

Dosierung: Zur Bereitung eines Tees, 6-12g (entspricht 60-120mg Salicin) Weidenrinde in 1/2 l Wasser 15 min köcheln und über den Tag verteilt trinken. Tagesdosis für Kinder ab 4 Jahren: 3-6g Weidenrinde (30-60mg Salicin)

FAULBAUMRINDE - Frangulae cortex

Die etwas faulig riechende Rinde wird idealerweise im Mai oder Juni geerntet und muss vor der Anwendung 1 Jahr gelagert werden. Zubereitungen (Tee, Tinktur) aus ihr wirken abführend und werden bei Verstopfung eingesetzt. Die Wirkung beruht auf sogenannten Anthrachinonglykosiden, die eine Stimulierung der Dickdarmperistaltik und eine Sekretion von Wasser und Elektrolyte in den Darm auslösen. Auch hier gilt wie bei allen abführend wirkenden Mitteln: Keine Langzeitanwendung (max. 1-2 Wochen) aufgrund eines Gewöhnungseffektes. Überdosierungen können zu Elektrolytentgleisungen und wiederum Verstopfung führen.

Wirkung: abführend

Anwendungsgebiete: Obstipation, zur Weichmachung des Stuhlganges bei Hämorrhoiden und Analfissuren

Dosierung: Tagesdosis von max. 0,5g

Rinde in 150ml Wasser köcheln. Eventuell mit Fenchel oder Kamille kombinieren und abends trinken. Die Wirkung tritt meist 6-8 h nach Einnahme ein.

Warnhinweis: Keine Anwendung bei Ileus, akut-entzündlichen Darmerkrankungen, abdominalen Schmerzen unklarer Ursachen, Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder unter 12 Jahren.

Passend zur bevorstehenden kalten Jahreszeit möchten wir die Rinde eines exotischen Baumes nicht unerwähnt lassen:

ZIMTRINDE – Cinnamomi cortex

Der Zimtbaum zählt zu den Lorbeergehäusen, kommt ursprünglich aus Sri Lanka und ist als aromatische Zutat aus unserer vorweihnachtlichen Gewürzküche nicht wegzudenken. Dass ein duftender Tee aus der Rinde auch bei leichten Verdauungsbeschwerden schnelle Linderung verschaffen kann, ist gut zu wissen. Verantwortlich für die Wirkung sind die reichlich enthaltenen ätherischen Öle.

Wirkung: krampflösend, durchblutungsfördernd, wärmend

Anwendungsgebiete: leichte Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Appetitlosigkeit

Dosierung: Für eine Tasse Tee 1 Teelöffel zerkleinerte Zimtrinde oder Pulver mit kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen.

Warnhinweis: Bei Magen- oder Darmgeschwüren und in der Schwangerschaft sind Zimtrindenzubereitungen nicht anzuwenden.

Nun kramen wir noch neugierig in der volksheilkundlichen Rindenschatzkiste unserer Vorfahren:

AHORNRINDE

Aus dem Saft des Ahorns wird bis heute gesunder Ahornsirup gewonnen. Obsolet ist die volksheilkundliche

Anwendung bei Fieber und rheumatischen Beschwerden. Umschläge aus den Abkochungen der Rinde sollen kühlend und abschwellend bei Insektenstichen wirken.

BIRKENRINDE

In Survivalkreisen ist die Birkenrinde überlebenswichtig, denn die brennt auch in nassem Zustand aufgrund des hohen Teergehaltes. Das daraus gewonnene Birkenbeer wurde von unseren Vorfahren als Kleber, aber auch Wundheilmittel verwendet. Aus der weißen Schicht der Birkenrinde wurden blutstillende und wundheilende Pflaster gefertigt. Hauptwirkstoff ist Betulin-säure (übrigens auch in der Haselrinde zu finden, auch zur Behandlung von Warzen ein wirksames Naturheilmittel), die derzeit in der Krebstherapie von besonderem Interesse ist.

ESCHENRINDE

Die Rinde der Esche enthält das namensgebende Glykosid Fraxin, das möglicherweise für die schmerzstillende, fiebersenkende und antirheumatische Wirkung verantwortlich ist. Abkochungen daraus wurden früher zur Behandlung von Bisswunden und zur Unterstützung bei Infekten verwendet. Heutzutage wird die Rinde

homöopathisch bei Fieber, Blutungen und Gebärmuttererkrankungen angewandt.

HOLUNDERRINDE

Der Holunderstrauch war wohl einer der bedeutendsten heilsamen Gehölzer für unsere Vorfahren. Es fand sich kaum ein Haus ohne ein Exemplar und soll laut Überlieferung den (oft weit entfernten) Arzt ersetzt haben. Vor allem die Blüten und Früchte haben so manchem Infekt den Garaus gemacht. Die Rinde enthält Saponine (Seifenstoffe) und Blausäureglycoside. Dabei handelt es sich um Substanzen, die wasser-treibend, brechreizerregend und stark abführend wirken und volksheilkundlich zur Ausleitung und Entgiftung verwendet wurden.

Als Quelle meiner Ausführungen diene mir unter anderem das Buch „Baumheilkunde“ von Renato Strassmann, welches ich allen Interessierten zum Vertiefen sehr ans Herz legen möchte.

Kommt gesund mit vielen Spaziergängen und der Kraft der Bäume durch den Herbst,

Sandra



Heidi

Was tun bei Augentrockenheit?

Das menschliche Auge benötigt ständige Befeuchtung, um gesund zu bleiben und optimal zu funktionieren. Die Hauptquelle der Feuchtigkeit sind Tränen, die von den Tränenrüsen produziert werden. Diese Flüssigkeit hat mehrere wichtige Funktionen: Sie hält die Hornhaut feucht, schützt vor Infektionen und entfernt Schmutz und Ablagerungen.

Die Tränen bestehen aus Wasser, Salzen, Proteinen und Fetten. Sie werden durch einen Blinzelreflex gleichmäßig über die Augenoberfläche verteilt und in den Tränenkanälen abgeleitet. Diese kontinuierliche Hydratation ist essenziell für die klare Sicht und das Wohlbefinden der Augen. Also für die Techniker unter uns, unsere Tränenflüssigkeit ist vergleichbar mit dem Schmieröl für eine Maschine.

Ursachen der Augentrockenheit
Augentrockenheit kann viele Auslöser haben und im Winter sind die Bedingungen oft besonders ungünstig. Zu den häufigsten Ursachen gehören

- **Umweltfaktoren:** Kalte, trockene Luft und Heizungen im Winter können die Verdunstung der Tränenflüssigkeit erhöhen. Viele Menschen verbringen mehr Zeit in geschlossenen, beheizten Räumen, wo die Luftfeuchtigkeit sehr gering ist.
- **Längeres Starren auf Bildschirme:** In der kalten Jahreszeit neigen wir dazu, mehr Zeit vor Computer- oder Smartphone-Bildschirmen, Fernsehern oder Büchern zu verbringen. Dies führt zu seltenerem Blinzeln, was wiederum die Befeuchtung der Augen verringert. Also immer schon vorher und eventuell auch währenddessen befeuchtende Augentropfen verwenden.
- **Medikamente:** Bestimmte Medikamente, wie Antihistaminika oder Blutdruckmedikamente, können die Tränenproduktion beeinträchtigen.
- **Gesundheitszustände:** Krankheiten wie zum Beispiel Morbus Parkinson, Rheuma oder Diabetes können ebenfalls zu trockenen Augen führen.
- **Alterung:** Mit dem Alter nimmt die Fähigkeit, Tränen zu produzieren, oft ab, was zu trockenen Augen führen kann.

Wenn die natürliche Tränenproduktion nicht ausreicht, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Augen zu befeuchten.

- **Künstliche Tränenflüssigkeit:** Diese rezeptfreien Augentropfen sind die häufigste Form des Tränenflüssigkeitsersatzes. Sie

gibt es in unterschiedlichen Viskositäten, von dünnflüssigen bis zu gelartigen Tropfen, und helfen, die Augenoberfläche zu befeuchten und zu schützen. Bei häufiger Anwendung sind Präparate ohne Konservierungsstoffe zu bevorzugen. Augensalben bilden einen langanhaltenden Schutzfilm auf dem Auge, weshalb sich die Anwendung über Nacht empfiehlt. Aber bitte daran denken, aufgrund der fetthaltigen Konsistenz kann es zu einer leichten Beeinträchtigung des Sehvermögens kommen. Sollten Ihre Augen doch einmal gerötet sein, empfehle ich Ihnen homöopathische Augentropfen mit Euphrasia/Augentrost.

- **Schüssler Salze:** Nr.8 Natrium Chloratum D6 kann bei trockenen Augen eingesetzt werden, da es den Flüssigkeitshaushalt des Körpers reguliert.

Ein Tipp: Auch wenn Sie an tränenden Augen leiden, denken Sie vor allem jetzt in der kalten Jahreszeit bitte auch an dieses Schüssler Salz.



- **Homöopathische Globuli:** Alumina D12 hilft bei trockenen Augen mit zu wenig Tränenfluss. Euphrasia D6 und Pulsatilla D6 werden eingesetzt, wenn der Tränenfluss zu stark ist, was wiederum zu trockenen Augen führen kann.
- **Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren ist, kann die Qualität der Tränen verbessern. Omega-3 ist in Lebensmitteln wie Fisch, Leinsamen und Walnüssen enthalten. Die Vitamine A, B2, B12, C, D und E halten die Augen funktionstüchtig und schützen vor dem Austrocknen. Das Spurenelement Zink spielt für den Sehvorgang eine wichtige Rolle. Die entsprechenden Nahrungsergänzungsmittel dafür finden Sie bei uns in der Apotheke.
- **Wasser:** Trinken sie ausreichend! Ca. 2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee sind ideal.
- **Regelmäßige Lidrandpflege:** Verstopfungen der Öldrüsen am Lidrand können mit warmen Augenkompresse verflüssigt werden. Danach die Haut am Wimpernanatz der Lider massieren und Sekret mit feuchten Wattestäbchen austreichen.
- **Luftbefeuchter:** Das Verwenden von Luftbefeuchtern in geschlossenen Räumen kann die Luftfeuchtigkeit erhöhen und so die Verdunstung von Tränenflüssigkeit verringern.

- **Regelmäßige Pausen:** Die 20-20-20-Regel – alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas schauen, das 20 Fuß (ca. 6 Meter) entfernt ist – kann helfen, die Augen zu entspannen und die Blinzelrate zu erhöhen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine ausreichende Befeuchtung der Augen entscheidend für deren Gesundheit ist. Insbesondere in den kalten Monaten ist es wichtig, auf die Anzeichen von Trockenheit zu achten und gegebenenfalls Maßnahmen zur Verbesserung der Tränenproduktion zu ergreifen.

Wie oft wir unsere Augentropfen anwenden sollten, ist individuell sehr unterschiedlich. Die Notwendigkeit, die Häufigkeit zu erhöhen, kann man daran ablesen, dass über den Tag verteilt bzw. in bestimmten Situationen oder bei gewissen Tätigkeiten Beschwerden auftreten. Eine Überdosierung existiert bei derartigen Präparaten nicht, man kann sich daher ohne Bedenken an seinen persönlichen Rhythmus herantasten. Ziel sollte jedenfalls sein, immer gut „geschmierte“ Augen zu haben.

Kommt gut durch die kalte Jahreszeit!

Eure Heidi





Eva

Blutdruck-beratungstage

Im Rahmen unserer Blutdruckberatungstage von 5.11.2024 bis 15.11.2024 durften wir unseren KundInnen in einem persönlichen Gespräch beratend zum Thema richtige Blutdruckmessung zur Seite stehen. Dabei haben wir wertvolle Tipps zum richtigen Umgang mit dem Messgerät gegeben. Bei Interesse informierten wir zu Heilpflanzen und Nährstoffen, die den Blutdruck positiv beeinflussen können.

Du hast unsere Beratungstage versäumt? Kein Problem. Du kannst jederzeit ohne Terminvereinbarung dieses kostenlose Angebot in Anspruch nehmen.

Alles Gute wünscht Eva

Vitamine und Vitamineide

Vitamin C reduziert oxidativen Stress und wirkt Blutdruck regulierend.

Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen.

B-Vitamine wirken gefäßerweiternd und vor allem Folsäure senkt gemeinsam mit **Vitamin B₆** und **B₁₂** den Homocysteinspiegel.

Coenzym Q 10 antioxidative Aktivität, reduziert somit schädigende Wirkungen von freien „Radikalen“, spielt eine wichtige Rolle bei der Signalübertragung innerhalb des Herzmuskels.

Mineralstoffe und Spurenelemente:

Magnesium: gefäßerweiternd, blutdrucksenkend

Zink: um den Zinkhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen.

Essentielle Fettsäuren

Eicosapentaensäure (**EPA**) und Docosahexaensäure (**DHA**) verbessern Blutdruck und Gefäßfunktion, tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.

Pflanzliche Wirkstoffe (Phytotherapie)

Olivenbaublätter blutdruckregulierend, entzündungshemmend und stärkend

Mistel blutdruckregulierend

Schafgarbe blutdruckregulierend

Kampfer stimuliert den Kreislauf

Stärkungsmittel

Weißdorn schützt Herz-Kranzgefäße

Knoblauch antibakteriell, durchblutungsfördernd, blutdrucksenkend und entgiftend



Christine

Wir basteln diesmal einen Engelanhänger

Los geht's!

Als erstes brauchst du das Papier und die Schüssel. Zeichne da einfach die Umrisse nach und schneide den Kreis aus. Falte ihn nun so, dass du vier gleich große Stücke erhältst. Jetzt schneidest du ein Stück heraus und formst einen Kegel. Klebe nun die beiden Enden mit Kleber fest und lass es trocknen. In der Zwischenzeit schneide das Goldband in 3 Teile, 22,18 und 12 cm lang ab. Nimm nun ein Band und gib in die Mitte etwas Heißkleber darauf. Leg ein Ende des Bandes auf den Kleber darauf und drücke es leicht an. Aufpassen, dass du dich nicht verbrennst! Gib wieder Kleber darauf und leg das zweite Ende darauf. Drücke es auch vorsichtig fest. Nun schaut es aus wie eine Masche.

Wiederhole den Vorgang auch mit den beiden anderen Bändern. Als nächstes klebst du die 3 Maschen der Größe nach, in der Mitte aufeinander. Bei der kleinsten befestigst du auch in der Mitte die Holzkugel. Nimm nun den Papierkegel und schneide einfach die Spitze ab, so hält es dann besser. Nun brauchst du die Maschen mit der Holzkugel, klebe da in die Mitte der großen Masche einfach den Papierkörper darauf und lass es trocknen. Als letztes nimmst du den Spagat zur Hand und machst am ende einen Knoten. Klebe diesen nun oben auf die Holzkugel, damit du ihn aufhängen kannst. Schon ist der Engel fertig.

Viel Spaß beim Nachbasteln wünscht dir Christine

... und dazu brauchst du:

- 1 Blatt weißes Papier – hab mir Noten von einem Weihnachtslied kopiert
- Goldband 1 cm breit und 52 cm lang
- 1 Holzkugel 20mm
- 1 ST. Spagat 20 cm lang
- Heißkleber, Flüssigkleber
- 1 Schüssel mit einem Durchmesser von 16 cm





Melanie

Winterbowl mit Kohlsprossen und Kürbis

4 Portionen

- Kohlsprossen 500 g
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 7 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- Quinoa 300 g
- 4 EL Walnusskerne
- Babyspinat 100 g
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- 2 EL weißer Balsamicoessig

Zubereitung:

1 Ofen auf 200 Grad (Ober/Unterhitze) vorheizen. Kohlsprossen waschen, Strunk dünn abschneiden. Kürbis waschen, halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Den Kürbis mit Schale grob würfeln.

2 Kohlsprossen auf einem Backblech mit Backpapier und 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und verteilen. Kürbis auf einem weiteren Backblech ebenfalls mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und verteilen. Kohlsprossen und Kürbis im Ofen ca. 20-25 Min. garen.

3 Quinoa in einem Sieb mit lauwarmen Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf etwa 600ml Salzwasser aufkochen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei

niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen. Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere 5 Min. quellen lassen. Dann abgießen und im Sieb abkühlen lassen.

4 Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse fettfrei ca. 2 Min. rösten. Walnüsse abkühlen lassen und grob hacken. Den Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

5 In einer Schüssel 1 EL Honig mit 1 EL Senf, 3 EL Olivenöl und 2 EL Essig verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

6 Quinoa in Schüsselchen verteilen. Kohlsprossen, Kürbis und Babyspinat darauf verteilen. Winterbowl mit Dressing beträufeln und mit Walnüssen bestreut servieren.

Gutes Gelingen wünscht euch Melanie.

Tipp: Als Topping für die Bowl eignet sich Fisch, Huhn oder Rind

- Quinoa ist ein guter Kupfer Lieferant! Kupfer trägt zu einem normalen Eisentransport im Körper bei.
- Walnüsse enthalten unter anderem Cholin. Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei.



Unsere App wird 1 Jahr!

Wir feiern ein Jahr mit unserer App! An alle, die von der ersten Stunde an fleißig Bäumchen gesammelt haben: Denkt daran, eure Bäumchen rechtzeitig einzulösen. In der App könnt ihr eure Prämien einsehen. Kommt einfach zu uns in die Apotheke und tauscht eure Bäumchen gegen die Prämie eurer Wahl ein. ***Bitte beachtet:** Bäumchen verfallen 365 Tage nach Erhalt!



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.



Geschenkkideen

... für Groß und Klein





Apothekenbesichtigung in den Ferien

Das Bildungswerk St.Koloman hat uns mit Kindern der Ferienbetreuung am 27. August 2024 in der Apotheke besucht. Gemeinsam mit Christine konnten sie sich die Apotheke und auch unseren Ablauf ein wenig ansehen. Die Kinder waren mit großem Interesse dabei und durften auch selber einen Tee mischen und diesen mit nach Hause nehmen.

Terminvorschau

... für das kommende Jahr:

Anfang Februar: Informationsabend FSME

Mitte März: Einblick in die Welt der Schüssler Salze Teil 1

Anfang April: Einblick in die Welt der Schüssler Salze Teil 2

Seid gespannt! Genauere Infos folgen!



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: 2-4 x im Jahr, **Bilder:** Apotheke zum Heiligen Josef KG, Adobe Stock, **Gesamtherstellung:** c.i. Werbeagentur GmbH, Kellau 167, 5431 Kuchl, www.ci-werbeagentur.at