

AUSGABE 11 | WINTER 2019/20

G'SUND in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

Apotheke
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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



Und wieder neigt sich ein spannendes Jahr langsam dem Ende zu.

Ein Jahr voll neuer Erfahrungen, wunder-schöner Begebenheiten, faszinierender Eindrücke, neuer Bekanntschaften, toller Erlebnisse, neuer Ideen,...

Damit ihr die letzten Monate des Jahres gesund überstehen und die Weihnachtszeit richtig genießen könnt, haben wir wieder einiges Hilfreiches und Wissenswertes für euch zusammengestellt: Oftmals passiert es, dass **Baby's** Immunsystem Unterstützung braucht, vor allem die empfindliche Haut benötigt im Winter besondere Pflege. Darüber berät euch unsere Barbara in dieser Ausgabe.

Welche **Heilpflanzen** uns im Winter stärken, darüber weiß unsere Sandra am besten Bescheid.

Duftende **Weihnachtskekse** wollen wir natürlich alle kosten. Wie auch **Diabetiker** Freude daran haben können, berichtet euch unsere Maria.

Unser Aromatherapie-Master-Coach Doris hat besinnliche **Düfte für die Weihnachtszeit** zusammengestellt. Viele tolle **Geschenkideen** aus unserer Apotheke für eure Lieben hat sich unsere Katrin überlegt. Natürlich verpacken wir diese gerne für euch auf Wunsch.

Und sie hat eine bezaubernde **Weihnachtsgeschichte** vorbereitet.

Und so wird es auch Zeit, wieder einmal „Danke“ zu sagen: unseren Familien für ihre selbstverständliche Unterstützung, unseren Freunden, die uns in jeder noch so schlimmen Situation beistehen, unseren Mitarbeitern, die stets fleißig und mit großer Freude ihrer Arbeit nachgehen, und vor allem unseren lieben Kunden: **Vielen Dank für Euer Vertrauen und Eure Treue!** Vielen Dank für eure Feedbacks, die unser Tun bestätigen und uns bestärken.

Wir freuen uns darauf, Euch auch im nächsten Jahr wieder mit Rat und Tat zur Seite stehen zu dürfen! **Wir wünschen Euch allen ein friedvolles Weihnachtsfest und einen genussvollen Jahresausklang sowie einen gesunden Start in das neue Jahr!**

Vielen Vergnügen beim Schmökern in unserer hauseigenen Kundenzeitung!

Alles Liebe, Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!

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





Barbara

Gut vorbereitet durch die kalte Jahreszeit mit meinem Baby

Die kalte Jahreszeit beginnt und somit auch die Zeit der Erkältungen. Besonders für unsere Kleinsten ist die Zeit mit Schnupfen und Husten sehr anstrengend. Durch die Erkältung sind Babys beim Schlafen und Essen/Trinken in ihrer Atmung sehr beeinträchtigt. Achten Sie auf die Kleidung Ihres Kindes. Am besten das Kind nach dem Zwiebellooksystem anziehen d.h: mehrere dünne Schichten.

Generell gilt: Säuglinge unter 3 Monaten sollten bei allen Erkältungsbeschwerden bei einem Arzt vorgestellt werden.

Bei diesen Symptomen bzw. Beschwerden sollte man keinesfalls einen Arztbesuch umgehen:

- Unregelmäßige Atmung
- Atemschwierigkeiten
- Husten der schmerzhaft klingt
- Wenn Geräusche beim Atmen zu hören sind, wie z.B. pfeifen
- Wenn die Lippen bei heftigem Husten bläulich anlaufen
- Wenn keine Besserung des Hustens und Schnupfens in Sicht ist
- Das Nasensekret ist auffällig grün, gelb oder braun und riecht ev. unangenehm
- Ihr Baby reibt und fasst sich ständig an den Ohren
- Ständiges Fieber das sich nicht bessert
- Trinken wird verweigert

Folgende Mittel können Sie Ihrem Kind unterstützend geben, um eine schnellere Besserung zu erzielen.

Aconitum: Bei beginnenden Erkältungssymptomen

Husten:

- Tropfen mit pflanzlichen Inhaltstoffe
- Bryonia: bei trockenem, schmerzhaften Husten
- Ipecacuanha: trockener, erstickender Husten , mit Schleimrasseln
- Drosera: trockener, bellender, krampfartiger Husten, Verschlechterung beim Hinlegen
- Kalium bichromicum: zäher, klebriger, festsitzendem und fadenziehendem Schleim, gelb oder gelb-grüner Auswurf
- Hepar sulf: Entzündung der oberen und unteren Atemwege mit gelbem, dicken Sekret
- Sambucus: speziell bei Anfälligkeit der Atemwege

Schnupfen:

- Meersalz- oder Kochsalznasentropfen – dadurch wird das Sekret in der Nase besser entfernt und die Atmung erleichtert
- Nasensauger - Es gibt verschiedene Nasensauger, die sich durch ihre Anwendung unterscheiden.
- Sambucus: Säuglingsschnupfen, wechselnder Schnupfen, einmal Stockschnupfen dann wieder Fließschnupfen
- Allium cepa: reichlich, wässriger Schnupfen
- Kalium bichromicum: Verstopfte Nase mit gelblich-grünlich festsitzenden und fadenziehenden Schleim

Allgemeine Tipps bei Beschwerden der oberen und unteren Atemwege:

- Bienenwachs auflegen
- Feuchte Tücher aufhängen damit die Luftfeuchtigkeit erhöht wird, ev. noch ein geeignetes ätherisches Öl hinauf träufeln
- Brustsalbe auftragen
- Um die Atmung im Schlaf zu erleichtern, hilft es auch sehr gut, wenn man ein zusammengelegtes Handtuch unter die Matratze gibt, damit ist der Oberkörper erhöht,
- Wenn Sie stillen, kann man etwas Muttermilch in die Nase tropfen.

Fieber:

Kalte Hände, Schwächegefühl, Schlaptheit, glühende Wangen – jeder kennt diese Symptome. Bei Babys und Kleinkinder tritt eine erhöhte Körpertemperatur besonders häufig auf. Fieber ist eine Schutzreaktion des Kör-

PFLEGETIPP:

Gesicht: Hier verwenden Sie am besten fetthaltige Cremes, da diese vor Kälte und Wind schützen. **Achtung!!!!** Der Wasseranteil sollte gering sein, da es sonst zu sehr unangenehmen Erfrierungen der Haut kommt. Nach dem Ausflug im Freien ist es wichtig, die fetthaltige Pflege aus dem Gesicht zu geben und die Haut mit einer wohltuenden Creme oder Öl zu beruhigen. Bei strahlendem Sonnenschein soll eine Gesichtspflege mit einem UV Schutz aufgetragen werden.

Unser
TIPP

pers. Die Temperaturerhöhung bewirkt, dass der Körper seine Abwehrkräfte mobilisiert und dadurch gegen die verschiedenen Krankheitserreger kämpft.

Wann sollte ein Arzt besucht werden?

- Säuglinge unter 3 Monaten und Kinder, die das erste Mal erhöhte Temperatur haben, sollten ab einer Körpertemperatur von 38,5 einen Arzt besuchen.
- Fieber, das länger wie 3 Tage dauert
- Wenn sich der Allgemeinzustand verschlechtert
- Wenn das Kind keine Flüssigkeiten mehr zu sich nimmt
- Wenn Durchfall, Erbrechen oder Bauchschmerzen hinzukommen

Zusätzlich können folgende Mittel zur Anwendung gebracht werden:

- **Aconitum:** plötzliches Fieber, Kind ist ängstlich und unruhig, Haut ist blass oder rot, aber doch trocken, trotz Fieber fröstelt es

- **Belladonna:** plötzliches, heftiges, abends auftretendes Fieber, rotes heißes Gesicht und kalte Füße, starkes Schwitzen, Kind dampft

- **Ferrum:** allmählich ansteigendes Fieber, blasser Kinder, friert leicht, Kind kann sich noch alleine beschäftigen

Das sind nur ein paar homöopathische Mittel. Welches für Ihr Kind in Frage kommt, können wir gerne mit Ihnen gemeinsam herausfinden. Wichtig ist auch, dass das Kind viel Flüssigkeit zu sich nimmt. Welches fiebersenkende Medikament zum Einsatz kommt, sollte der Arzt entscheiden.

Hautpflege bei Babys im Winter

Die Heizsaison hat begonnen. Die trockene warme Heizungsluft strapaziert die Haut, da viel Feuchtigkeit entzogen wird. Durch den vermehrten Speichelfluss des Babys und die Temperaturunterschiede von Innen- und Außenbereich, sollten auch die empfindlichen Lippen sowie die Gesichtshaut geschützt werden. Auch wenn die kalte Jahreszeit eine besondere Herausforderung für uns darstellt, sollte man auf einen Ausflug im Freien keinesfalls verzichten. Frische Luft und Sonnenstrahlen tun unserer Seele gut, stärken das Immunsystem und man fühlt sich dadurch fitter. Wir beraten Sie gerne, damit Sie gut durch die kalte Jahreszeit mit Ihren Kleinsten kommen.

In diesem Sinne wünsche ich euch eine schöne Zeit,
eure Barbara

Osanit®

Alles wird gut.



Die Kinder sind schon wieder erkältet?

Babys und Kleinkinder haben mehrmals im Jahr mit Schnupfen zu kämpfen. Wenn die Nasengänge verstopft sind, kann das Ein- und Ausatmen zur Belastung werden. **Osanit Schnupfenkügelchen** helfen, die Atemwege wieder frei zu bekommen.

Husten reinigt die Atemwege auf natürliche Weise. Werden die Schleimhäute zu stark gereizt, können sie sich entzünden. Dann ist es gut, wenn die natürlichen Heilungskräfte der Kinder von unseren **Osanit Hustenkügelchen** Unterstützung erhalten.



speziell gegen
glasigen Schnupfen

bei ersten Anzeichen
von Reizhusten



osanit-osa.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1121 Wien AT/OSANIT/2019020



Barbara

Wenn die Gelenke krachen und knirschen!



Schnell die Stiege hinauf laufen, rasch in die Hocke und wieder auf, Sport betreiben, eine falsche Bewegung usw. Bei gesunden Gelenken ja kein Problem, aber fangen die Beschwerden an, kann uns das schon sehr einschränken.

Was tut den unseren Gelenken gut?

Wichtig ist eine regelmäßige und gleichmäßige Bewegung, so werden unsere Gelenke gut „geölt“: Folgende Substanzen können uns sehr helfen und sollten am besten bei beginnenden Beschwerden eingenommen werden.

Glucosamin:

körpereigener Balsam für die Gelenke. Glucosamin ist ein im menschlichen Körper natürlich vorkommender Aminosucker und spielt daher eine wichtige Rolle als Bestandteil des Bindegewebes, des Knorpels und der Gelenksflüssigkeit.

MSM (Methylsulfonylmethan)

- Lindert Schmerzen
- Hemmt Entzündungen
- Wirkt abschwellend
- Knorpelaufbauend
- durch die Kollagenbildung wird das Bindegewebe gestärkt

Chondroitin:

- Ist die Grundsubstanz des Knorpels.
- Schmerzlindernd
- Entzündungshemmend
- Knorpelaufbauend

Hyaluronsäure:

Ist ein wichtiger Bestandteil der Gelenkschmiere und des Bindegewebe. Hyaluronsäure ermöglicht reibungslose und schmerzfreie Gelenkbewegungen.

Collagen:

- Collagen ist eine Gerüstsubstanz, die dem Aufbau vom Gelenkknorpel dient.
- Bei Gelenkschwellung
- Bei eingeschränkter Gelenkbeweglichkeit

Mangan:

Für die Bindegewebsbildung in Knochen, Knorpel und Bändern

Vitamin D:

Für gesunde Knochen und eine normale Muskelfunktion

Vitamin C:

Für eine normale Kollagenbildung und eine gesunde Knorpelfunktion und gesunde Bandscheiben.

Selen und Vitamin E:

Schützen die Zellen vor oxidativen Stress

Weihrauch:

Ein sehr bewährtes Mittel ist auch der Weihrauch. Er wird nicht nur zur Beduftung von Räumen angewendet, sondern hat auch eine positive gesunderhaltene Wirkung auf die Gelenke. Der Weihrauch hilft auch bei schmerzhafter Gelenksabnutzung. Er wirkt auch stark gegen Entzündungen.

Ich wünsche euch eine schöne Winterzeit! Eure Barbara



Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE GELENKE



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Gelenks complex. Damit Bewegung wieder Freude macht.

Abnutzungserscheinungen der Gelenke und die damit verbundenen Probleme treten früher oder später bei fast jedem auf. Damit die Gelenke auch weiterhin mitspielen, empfehlen wir Dr. Böhm® Gelenks complex. Dieser enthält eine **Kombination der wichtigsten Gelenkbausteine** plus Vitamin C, D und Mangan und unterstützt die:

- ✓ Beweglichkeit der Gelenke
- ✓ Elastizität der Bänder

Qualität aus
Österreich. 

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke

Mitarbeiter im Portrait



Aranka

Es freut mich sehr, dass ich mich in unserem Magazin bei Ihnen vorstellen darf. Mein Name ist Aranka Németh.

Seit ca. 1 Jahr bin ich in der Apotheke Kuchl als angestellte Apothekerin tätig und darf Sie an der Tara beraten und informieren. Ich bin in Ungarn, in der Stadt Veszprém, geboren. Mein Mann, mit dem ich seit 25 Jahren verheiratet bin, wohnt in der Nähe vom Plattensee, in Balatonalmádi, wo sich auch unser Zuhause befindet.

Nach meinem Pharmazie-Studium an der Semmelweis-Universität in Budapest habe ich in Veszprém, in der Apotheke „Schwarzer Adler“ gearbeitet. Nebenbei habe ich auch 3 Jahre in einer Arbeitsgruppe der Universität mitgewirkt. Ziel war die kritische Beurteilung von Bitterstoff-Arzneidrogen, die sich im ungarischen Arzneibuch befinden. Nach neun Jahren Apothekenpraxis habe ich die Möglichkeit gehabt, bei einer pharmazeutischen Firma in der Pharmaindustrie zu arbeiten. Hier habe ich mit Fachärzten zusammenarbeiten können und Einblick in die Therapien in Krankenhäusern gewonnen. Danach bin ich in die Apotheke zu meinem Beruf als Apothekerin zurückgekehrt. Ich habe bei einer der größten Apothekenketten Ungarns gearbeitet, wo ich auch in der fachlichen Führung teilgenommen habe. Dies war eine optimale Kombination von Theorie und Praxis.

Auf der Suche nach neuen Herausforderungen wagte ich den großen Schritt nach Österreich. Nach Anerkennung meines Studiums an der Apothekerkammer in Wien darf ich seit September 2018 das Team der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl verstärken. Anfänglich war es eine sehr große Umstellung für mich: das österreichische Gesundheitssystem, ein anderes Computerprogramm, anderer Hausbrauch, auch der Dialekt war für mich sehr ungewohnt. Mit Unterstützung meiner Kolleginnen konnte ich mich mittlerweile gut einarbeiten und einleben und habe sehr viel Freude an der Arbeit in dieser Apotheke.

In meiner Freizeit mache ich gerne Sport. Ich liebe Bergtouren, mich interessieren Heil- und Gartenpflanzen sowie Innenarchitektur.

Ich freue mich, Ihnen und Ihrer Gesundheit in unserer Apotheke beratend zur Seite stehen zu dürfen. Bis bald, Aranka!



Sandra

Winterzeit: Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Soforthilfe aus dem Pflanzenreich

Fünfmal am Tag Obst und Gemüse verzehrt? Zusätzlich täglich eine Extraportion Vitamine geschluckt? Viel an der frischen Luft bewegt? Für ausreichend gesunden Schlaf gesorgt? Sie haben sich strikt an alle empfohlenen Maßnahmen gehalten und Ihren Körper optimal auf die Winterzeit vorbereitet. Sie haben Ihr Immunsystem aufgerüstet zum Kampf gegen Bakterien, Viren & Co.

Und nun kratzt der Hals, die Nase läuft und der Husten lässt Sie nachts nicht schlafen. Im schlimmsten Fall sind Sie sogar mit Fieber und Gliederschmerzen ans Bett gefesselt. War denn die ganze Mühe umsonst? Keineswegs. Ihr Immunsystem arbeitet auf Hochtouren und hat in erster Linie Lob und Dankbarkeit verdient. Husten, Schnupfen und Fieber sind nur die spürbaren, unangenehmen Begleiterscheinungen eines vollkommen intakten Immunsystems. Es hat den Kampf gegen die Eindringlinge aufgenommen und versucht nun, diese aus allen Körperöffnungen im wahrsten Sinne des Wortes hinaus zu schleudern und ihnen mit erhöhten Körpertemperaturen zu Leibe zu rücken. Meist handelt es sich dabei um harmlose grippale Infekte, die uns plagen. Grundsätzlich gilt es, auf die Warnsignale des Körpers zu hören, ihm Ruhe zu gönnen und das Abwehrsystem seine Arbeit verrichten zu lassen. Doch ist es durchaus erlaubt, den Körper mit der Kraft der Natur zu unterstützen und unerfreuliche Symptome zu lindern. Welche pflanzlichen Begleiter dafür gewachsen sind, verrate ich Ihnen im Folgenden.

SOFORTHILFE BEI HUSTEN:

SPITZWEGERICH (*Plantago lanceolata*)

– Das „pflanzliche Antibiotikum und Kodein“

Inhaltsstoffe: Aucubin, Schleime, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Kieselsäure

Wirkung: antibakteriell, hustenlindernd, lungenstärkend, blutreinigend, kühlend

Anwendungsgebiete: Atemwegsinfekte, Bronchitis

Spitzwegerich ist eine hervorragende Alternative zu synthetischen Hustenstillern. Die enthaltenen Schleime wirken hustenreizlindernd und lassen Entzündungen ausheilen. Gleichzeitig werden Lungengewebe und Immunsystem durch die enthaltene Kieselsäure gestärkt. Wer die



SPITZWEGERICH (*Plantago lanceolata*)

antibiotische Wirkung nutzen möchte, darf den Tee nur kalt ansetzen, da der dafür verantwortliche Inhaltsstoff Aucubin nicht hitzebeständig ist. In Frischpflanzenzubereitungen, wie Sirup und Tinktur, sind diese Stoffe vollständig enthalten.

Weiters können Ihnen helfen:

Hainbuche, Hirschzunge, Kalmus, Weissbuche, Stiefmütterchen, Engelwurz

SOFORTHILFE BEI SCHNUPFEN:

SCHWARZE JOHANNISBEERE

(*Ribes nigrum*)

– Das „pflanzliche Cortison“

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, ätherische Öle, Vitamine, Mineralstoffe

Wirkung: antiviral, abschwellend, entzündungshemmend, schmerzstillend

Anwendungsgebiete: Infekte, Entzündungen, Schnupfen, Schmerzen

Das aromatische Rosengewächs, das in keiner natürlichen Hausapotheke fehlen darf, gilt als Akutmittel bei allen Infekten



SCHWARZE JOHANNISBEERE (*Ribes nigrum*)



ODERMENNIG (*Agrimonia eupatoria*)



SILBERWEIDE (*Salix alba*)

und Entzündungsherden im Körper, vor allem bei sämtlichen Formen von Schnupfen, Husten, Mund- und Rachenentzündung.

Weiters können Ihnen helfen:

Goldrute, Hundsrose, Tannenknospe, Propolis

SOFORTHILFE BEI HALSSCHMERZEN:

ODERMENNIG (*Agrimonia eupatoria*) –

Das „Kraut der Sänger und Redner“
Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, ätherische Öle

Wirkung: entzündungshemmend, schmerzstillend,

Anwendungsgebiete: Halsschmerzen, Heiserkeit, Rachenentzündung, Angina. Das „Lebenskraut“ oder „König aller Heilkräuter“ wurde bereits zu Zeiten des Dioskurides bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum als Heilmittel eingesetzt. Es heilt gereizte, geschädigte Schleimhäute und schützt erfolgreich vor Neuinfektionen. Aufgrund der wohltuen-

den, pflegenden Wirkung auf strapazierte Stimmänder ist das hübsche Rosengewächs besonders bei Sängern und Sprechern beliebt.

Weiters können Ihnen helfen:

Tannenknospen, Propolis, Alfalfa, Gewürznelke

SOFORTHILFE BEI FIEBER UND

GLIEDERSCHMERZEN:

SILBERWEIDE (*Salix alba*)

– Das „pflanzliche Aspirin“

Inhaltsstoffe: Salicin, Flavonoide, Gerbstoffe

Wirkung: fiebersenkend, entzündungshemmend, schmerzstillend

Anwendungsgebiete: Infekte, Fieber, Schmerzen

Die Weidenrinde wurde bereits 700 v.Chr. als fiebersenkendes, schmerzstillendes Heilmittel verwendet. Dafür hauptsächlich verantwortlich ist die enthaltene Substanz Salicin. Doch erst Anfang des

19. Jhdts. wurde diese entdeckt. Einige Jahrzehnte später entwickelte sich daraus der Ausgangsstoff für das weltweit bekannte Medikament Aspirin.

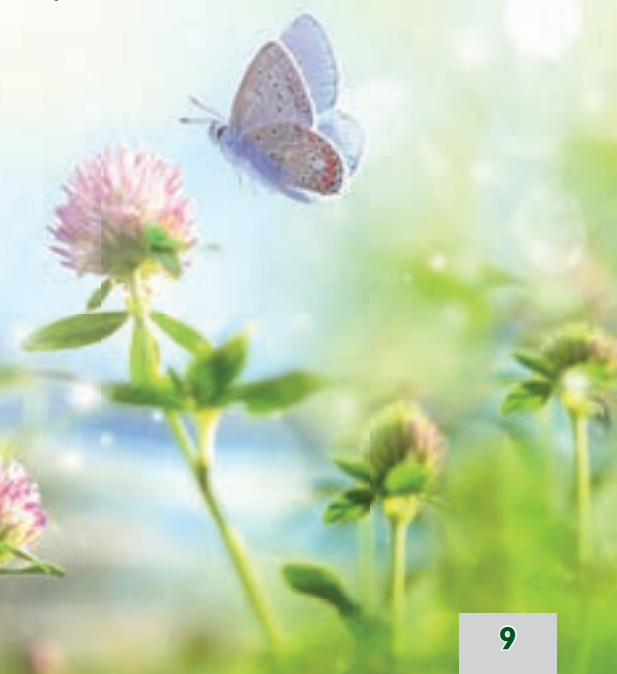
Da das Salicin der Weidenrinde erst im Körper zur wirksamen Substanz Salicylsäure umgewandelt wird, setzt die erwünschte Wirkung erst nach 2-3 Stunden ein, hält dafür aber ca. 12 Stunden lang an. Es sind bei normaler Dosierung keinerlei Nebenwirkungen, wie z. B. Blutgerinnungsstörungen, zu befürchten.

Weiters können Ihnen helfen:

Ingwer, Meisterwurz, Engelwurz, Propolis

Dies ist nur eine bescheidene Auswahl der umfangreichen Palette an Pflanzen, die Sie in der Erkältungszeit unterstützen können. Gerne berate ich Sie persönlich und helfe Ihnen, das richtige Kräutlein für Ihr Anliegen zu finden.

Ihre Sandra Leis





Sandra

Sandras

Kräuterwissen: Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)

Das Multitalent unter den Pflanzen gehört zu den wohl ältesten Heilpflanzen der TEM (Traditionellen Europäischen Medizin). Bereits Hildegard von Bingen wusste um die kraftvolle Wirkung des Beerentrauches und setzte ihn zur Entgiftung und Verstärkung von anderen Heilmitteln ein.



© Hannah Assil

Vor allem Zubereitungen aus der Knospe gelten als besonders wirksam bei vielen chronischen und akuten Beschwerden.

Pflanzliches Cortison und Schmerzmittel ohne Nebenwirkungen

Die Schwarze Johannisbeerknospe ist imstande, unsere Nebennierenrinde zur Cortisolproduktion anzuregen. Dieses körpereigene Hormon wirkt rasch entzündungshemmend und abschwellend. Sie dient deshalb als guter Begleiter bei allen chronischen Krankheitsbildern wie Gicht, Rheuma und Arthritis. Aber auch bei allen akuten, allergischen Symptomen (Heuschnupfen, Asthma, juckende Ekzeme) kann sie schnelle Linderung verschaffen. In der Schmerztherapie leistet sie gute Dienste bei Kopfschmerz, Migräne oder schmerzhafter Menstruation.

Zündkerze für unser Immunsystem

Die Knospe des Stachelbeergewächses ist wahrlich eine Vitaminbombe und bringt ein aus dem Gleichgewicht geratenes Abwehrsystem wieder ins Lot. Sie wirkt immunstärkend bei allen Formen von grippalen Infekten, Schnupfen, Husten, Mund- und Rachenentzündungen. Ihre entgiftenden, antioxidativen Eigenschaf-

ten kurbeln unseren Stoffwechsel an und reinigen so unseren Organismus von allen schädlichen, krankmachenden Stoffen und Mikroorganismen.

Wir haben die Schwarze Johannisbeere zum Beispiel in Form von Tropfen und als Spray für euch vorrätig.

Einnahmeempfehlung:

Erwachsene: 3 x täglich 15 Tropfen, akut alle 1-2 Stunden

Kinder unter 6 Jahren: 3-5 Tropfen 2-3x täglich, akut alle 2 Stunden 3 Tropfen (max. 24 Tropfen/Tag)

Kinder von 6-12 Jahren: 5-8 Tr. 2-3x täglich, akut alle 2 Stunden 5 Tr. (max 60 Tr./Tag)

Auch die Vogelwelt erfreut sich über beerenreiche Sträucher: Sie werden gerne als Nahrungsquelle und Brutplatz angenommen. Damit ist auch ein Johannisbeerstrauch ein willkommener Bestandteil eines vogelfreundlichen Gartens.

Die Firma Phytopharma unterstützt die Artenschutz-Initiative – wie auch Sie die Vogelwelt unterstützen können, verrät Ihnen die Vogelschutzorganisation BirdLife Österreich unter www.birdlife.at

Aktuelles

...aus der Apotheke.

Das gesamte Team unserer Apotheke fand sich am Dienstag, den 3. September, gemeinsam zusammen, um an einer Fortbildung unter der Leitung von Herrn Storch, einen Apotheken Coach aus Deutschland, teilzuhaben.

Fortbildungen haben für uns einen besonders hohen Stellenwert, da wir uns stetig in unserer Arbeit weiterentwickeln wollen und es uns sehr wichtig ist, dass Sie sich als Kunde bei uns in der Apotheke gut aufgehoben fühlen und wir Ihnen bestmöglichst bei all Ihren Fragen und Wünschen zur Seite stehen können.

Ich arbeite seit dem ersten August hier und somit war dies meine erste Fortbildung. Viel konnte ich mir noch nicht darunter vorstellen, was man bei so einer Veranstaltung eigentlich macht, doch ich war positiv überrascht wie hilfreich die Schulung für alle Beteiligten war. Herr Storch brachte uns eine Menge interessanter Themen mit. Primär ging es darum, den Apothekenbesuch für die Kundschaft möglichst angenehm zu gestalten.

Wir wurden angeregt eventuell vorhandene „schlechte Angewohnheiten“ im Bereich des Kundengesprächs zu erkennen und diese dann versuchen zu ändern. Ein Thema, das sich durchaus auch im Privatleben anwenden lässt! Insgesamt gesehen, konnte ich sehr viel für mich mitnehmen, ebenso wie meine Kolleginnen. Ich denke, ich kann für mich sagen, dass ich mir mehr Fachwissen für meine zukünftige Laufbahn aneignen konnte und nun einiges besser umsetzen werde. An dieser Stelle möchten wir uns nochmals als Team recht herzlich

bei Herrn Storch bedanken, für diese tolle und nützliche Fortbildung und wir freuen uns schon sehr auf mehr des gleichen.

Da ich Ihnen ja aktuelle Neuigkeiten rund um unsere Apotheke näherbringe, möchte ich Ihnen zum Schluss noch mitteilen, dass es Veränderungen innerhalb des Teams gab.

Vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen, dass unsere Katrin, die sich seit kurzem im 3. Lehrjahr, und somit dem letzten befindet, nun auch vorne im Verkauf tätig ist, um Ihnen als Kunde beratend zur Seite zu stehen. Wie oben schon genannt, bin ich der neue Lehrling und werde voraussichtlich im August 2021 die Ausbildung zum PKA hier in der Apotheke Kuchl abschließen.

Nun wünsche ich Ihnen alles Liebe und viel Gesundheit in der anstehenden kalten Jahreszeit! **Euer Jakob**



Jakob





Maria

Verdauungsbeschwerden in der Weihnachtszeit

Bald ist sie wieder da – die Weihnachtszeit. Alle freuen sich schon auf die gemeinsamen Stunden mit ihren Lieben, die leckeren Kekse und die üppigen Festmahlzeiten. So passiert es rasch, dass man sich überisst und dadurch an Verdauungsbeschwerden, Blähungen und starkem Völlegefühl leidet.

Hier ein paar Tipps, um sich bei diesen Symptomen schnell Abhilfe zu schaffen:

Sehr zu empfehlen ist die Anwendung von Bitterstoffen. Sie steigern die Magen- und Gallensaftsekretion und wirken dadurch verdauungsfördernd. Mit **Enzian, Wermut, Löwenzahn, Kalmus, Tausendguldenkraut, Salbei** und **Schafgarbe** sind nur einige der Pflanzen mit einem hohen Bitterstoffanteil genannt. Mit der **Schafgarbe**, welche auch „Bauchwehkraut“ genannt wird, lassen sich aufgrund ihrer entzündungshemmenden und

krampflösenden Eigenschaften Bauchschmerzen und Blähungen rasch lindern. **Salbeitee** wird aufgrund seiner beruhigenden, krampflösenden und desinfizierenden Wirkung bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt empfohlen. Auch **Pfefferminztee** schafft Abhilfe bei Verdauungsbeschwerden. Die Pfefferminze entspannt die Nerven im Verdauungstrakt und regt die Gallenproduktion an, welche für die Fettverdauung unerlässlich ist, somit wird unangenehmes Völlegefühl verhindert. Ebenso weist die **Melisse** zahlreiche Heilwirkungen im Magen-Darm-Bereich auf: Zum einen beruhigen Melissenblätter einen nervösen Magen ebenso wie gereizte Nerven. Zum anderen lindern sie dank ihrer entkrampfenden und beruhigenden Inhaltsstoffe Krämpfe und Blähungen. Die **Kamille** regt nicht nur die Verdauung an, sondern hat sich auch bei Bauchschmerzen bewährt. Die Heilpflanze enthält ebenfalls Bitterstoffe sowie Gerbstoffe und ätherische Öle. Sie wirkt leicht antibakteriell, krampfstillend, schmerzlindernd und beruhigend. Bei Magenproblemen, Sodbrennen und Magenschleimhautreizung eignet sich der **Käsepappeltee** als perfektes Hilfsmittel.

Die enthaltenen Schleimstoffe legen sich wie eine Schutzschicht um den Magen und lindern dadurch den Reiz.

Neben diesen Pflanzen gibt es noch einige Hausmittel, welche die Beschwerden reduzieren können:

- Den Bauch leicht im Uhrzeigersinn massieren
- Wärme, durch Auflegen einer Wärmeflasche
- Wickel, z. B. auch Leberwickel mit Schafgarbe

Somit dürfte einem gemütlichen und vor allem beschwerdefreien Weihnachtsfest nichts mehr im Wege stehen.

**Fröhliche
Weihnachten
wünscht euch
Maria**





Unser
TIPP





Theresa

Diesen Winter sagen wir der Erkältung den Kampf an!



Es ist wieder soweit, die kalte Jahreszeit ist übers Land gezogen und mit ihr natürlich viele Viren und Bakterien, die uns aus der Bahn bringen können. Damit das nicht passiert, hier meine Tipps, um fit zu bleiben:

- **Regelmäßige Bewegung:**
Bildet neue Abwehrzellen zum Schutz
- **Ausreichend Schlaf:**
Reduziert Stress und aktiviert die Zellen des Immunsystems
- **Gesunder Darm:**
Ein Darmaufbau mit Probiotika sorgt für ein intaktes Immunsystem
- **Gesunde Ernährung**
Ingwer, Gemüse, Leinsamen, Fisch stärken den Körper
- **Wichtige Nährstoffe:**
B Vitamine, Zink, Selen, Magnesium, Vitamin C, Vitamin D3, Eisen, Coenzym Q10 benötigt der Körper in der Erkältungszeit ganz dringend
- **Warm anziehen:** Achte darauf, dass dir nicht zu kalt wird!
- **Hygiene:**
Wasche und desinfiziere deine Hände oft und gründlich
- **Stress reduzieren:**
Spazieren, Entspannungsbäder, eine Tasse Tee, ein gutes Buch vor dem Kamin helfen beim Entspannen
- **Alkohol reduzieren:**
Auch wenn es die Zeit von Weihnachtsfeiern, Adventmärkten usw. ist, zu viel Alkohol schwächt das Immunsystem
- **Häufig Lüften:**
So können sich die Krankheitserreger nicht ausbreiten
- **Viel Sonnenlicht:**
So produzierst du Vitamin D und hast Gute Laune, super für dein Immunsystem.

- **Viel Lachen:** Es wurde nachgewiesen, dass Lachen deine Abwehr stärkt

Somit wünsche ich euch einen wunderschönen und gesunden Winter!

Basic Complete es versorgt dein Immunsystem mit 2x täglich einer Kapsel mit all den wichtigen Nährstoffen, die dein Körper braucht!



Schüssler Salze

in der Erkältungszeit



Eva



Im kalten, nassen, langen Winter kann man schon mal der Erkältung trotzen. Schnell fängt man sich Schnupfen, Husten, Halsschmerzen etc. ein. Um natürlich dagegen zu wirken, kann ich euch Schüssler-Salze empfehlen.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Kopfschmerzen, klopfende, pulsierende, pochende Schmerzen, Angina, alle infektiösen Krankheiten im Anfangsstadium, niedriges Fieber bis 38,8°C, beginnende entzündliche Prozesse

Nr. 10 Natrium sulfuricum

Fieberblasen und Herpes, zerschlagenes Gefühl in den Gliedern

Dosierung

Jeweils 10 Tabletten am Tag verteilt lutschen oder in Wasser auflösen und über den Tag trinken.

Vorbeugend wird die gleiche Dosierung empfohlen. – Dosierung einrahmen

Nr. 4 Kalium chloratum

Husten – weiß, schleimig, wenn Speichel Fäden zieht, Bronchitis, Schwellung der Lymphknoten

Nr. 8 Natrium chloratum

Tränende Augen während der Erkältung, wässriger Fließschnupfen

Nr. 9 Natrium phosphoricum

Muskel- und Gelenkschmerzen, entgiftend und entsäuernd

So könnt ihr der Erkältung den Kampf ansagen!

Gute Besserung wünscht Eva





Theresa

Trocken, spröde und rissig – viele Füße wissen, wovon ich spreche!

Besonders in der kalten Jahreszeit aber auch bei Trockenheit und starker Beanspruchung, treten oft lästige und schmerzende Risse auf den Füßen auf.

Besonders in der kalten Jahreszeit aber auch bei Trockenheit und starker Beanspruchung, treten oft lästige und schmerzende Risse auf den Füßen auf. Durch den Flexibilitätsverlust kann sich die Haut normalen Alltagsbewegungen nicht mehr richtig anpassen und neigt dazu einzureißen. Insbesondere trockene Haut, die zum Beispiel genetisch oder hormonell bedingt sein kann, aber auch Flüssigkeitsmangel, Heizungsluft oder das Alter, stellen ein Risiko für die Bildung von Schründen dar. Auch durch falsche Schuhwerke mit verursachte Druckstellen können ein Auslöser sein.

Schrunden sind nicht schön, zudem können sie auch Schmerzen verursachen. Die offenen Stellen bilden ein perfektes Milieu für Bakterien und Pilzsporen. Bei einer Entzündung der Schrunde sollte man sich ärztlichen Rat holen, damit sich diese nicht verschlimmert. Besonders Diabetiker müssen aufmerksam sein, da ihr Schmerzempfinden geringer und die Wundheilung schlechter ist.

Die Behandlung erfolgt am besten mit Cremen, die Urea sowie nährnde und glattmachende Öle enthalten. Diese versorgen die Füße mit Feuchtigkeit und

sorgen für geschmeidige Haut. Die Creme am besten zweimal täglich gut einmassieren. Der Heilungsprozess der Schründen kann oft etwas länger dauern, da die Füße immer unter Belastung stehen. Mit der Einnahme von Zink unterstützt man die Wundheilung innerlich.

Um den Füßen ein bisschen Wellness zu gönnen, ist die Anwendung von Paraffinbädern sehr hilfreich. Paraffin ist ein natürliches Wachs, das für die Geschmeidigkeit der Füße sorgt. Es gibt spezielle Geräte, damit man ein Paraffinbad durchführen kann. Man kann es aber auch in einen Topf zum Schmelzen bringen, dabei bitte immer darauf achten, dass es nicht mehr als 50 Grad hat, ansonsten be-

steht Verbrennungsgefahr. Die Füße vor dem Bad gut reinigen und ca. 10 Minuten im Wachs baden. Sie werden nach dem Bad nicht vom Wachs gereinigt sondern in ein weiches Handtuch gewickelt. Eine halbe Stunde einziehen lassen und danach kann man die Füße sanft abreiben und Baumwollsocken drüber ziehen. Am besten wird das Bad am Abend angewendet, da die Einwirkzeit viel länger ist und die Füße entspannen können. Dies kann mehrmals wöchentlich durchgeführt werden.

Gerne berate ich euch in der Apotheke bei anstehenden Fragen!

Eure Theresa





Doris

Besinnliche Düfte in der Weihnachtszeit

Spürst Du es auch? Es liegt ein Zauber in der Luft – Weihnachtsduft.

Wie duftet Weihnachten? Wenn es überall nach Zimt und Orange duftet, ist Weihnachten nicht mehr weit. Wintermischungen zaubern eine inspirierende und heimelige Atmosphäre und stimmen auf das kommende Weihnachtsfest ein.

Aber Düfte können mehr als nur Erinnerungen in uns wecken. Sie heben die Stimmung und bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

In der dunklen, kalten Jahreszeit wirken Düfte angenehm und aufhellend auf das Gemüt. Sie heben die Stimmung und bringen weihnachtliche Atmosphäre in unsere Wohnräume. Egal ob in der Duftlampe oder im Aromavernebler, auf einem Duftstein oder als Raumspray verbreiten die Öle ihre wohltuende Wirkung.

Beliebte ätherische Öle in der Weihnachtszeit:

Kompositionen aus Gewürz-, Zitrus- und Nadeldüften zaubern ein weihnachtliches Duftambiente in unsere Räume.

Würzige Düfte: Nelke, Zimt

Nadelige Düfte: Fichtennadeln,

Weißtanne, Latschenkiefer

Frische Düfte: Blutorange, Bergamotte,

Mandarine, Orange, Litsea

Warme Düfte: Benzoe, Vanille

Tip: Hat Ihr Weihnachtsbaum oder Adventskranz an Duft verloren, so können Sie den Zweigen mit dem ätherischen Öl Weißtanne wieder einen Duft verleihen.

Zimt hat eine angenehm wärmende Wirkung in der kühlen Jahreszeit, wirkt antibakteriell und mischt sich gut mit Orange, Blutorange, Nelke und Ingwer. Ob als Dekoration in Form von Zimtstangen, als Gewürz im Gebäck oder als Duftöl gehört Zimt zu den beliebtesten Düften in der Weihnachtszeit. **Orangenöl** gehört mit seiner stimmungsaufhellenden und entspannenden Wirkung mit Abstand zu den beliebtesten Düften, besonders zur Adventszeit. Der Duft wird als fruchtig, spritzig, süß und warm beschrieben. Der balsamische Duft der **Weißtanne** gehört zu den feinsten Düften und ist gerade um die Weihnachtszeit besonders beliebt. Er erinnert an frisches Tannengrün und an die herrliche Waldluft. Das ätherische Öl der Weißtanne hellt nicht nur die Stimmung auf, sondern hat auch eine reinigende und desinfizierende Wirkung auf die Raumluft.

DUFTMISCHUNGEN für die Weihnachtszeit:

Sternstunde: für Harmonie - wärmt die Seele

Sonniger Winter: wirkt stimmungshhebend und belebend

Gemütliche Stunden: spendet ein Gefühl der Geborgenheit

Wintermärchen: für ruhige Momente - harmonisiert die Sinne

Eine andere Form um sinnliche Düfte zu erleben ist die Räucherkultur! Einfach Inne halten und die Sinne ruhen lassen – sich Zeit nehmen – Gedanken und Gefühle ordnen

SPEZIELLE RÄUCHERMISCHUNGEN für die Winterzeit:

- **Rahnnächte** – mit Zeder, Sandelholz und Drachenblut
- **Advent** – mit Fichtennadeln und Zimt - wirkt wärmend und harmonisierend
- **Weihnachten** – vanillig-frisches Aroma – verbreitet weihnachtliche Stimmung
- **Schutzengel** – mit Myrrhe, Styrax und Cistrosenkraut – für Wärme und Geborgenheit
- **Glück** – mit Süßholz und Sandarac - unterstützt beim Glücklichein
- **Erkältung** – mit Mentholkristallen und Fichtenharz - reinigt die Raumluft und hilft beim Durchatmen

Beim Räuchern verglimmt eine Mischung aus Kräutern, Wurzeln, Samen, Schoten, Früchten, Rinden, Blüten, Blättern oder Harzen über einer Feuerstelle. So werden die wertvollen, ätherischen Düfte – die Seele der Pflanze – freigesetzt.

Ich wünsche Ihnen eine ruhige Adventszeit mit schönen besinnlichen Duftstunden!

Doris

WEIHNACHTSMISCHUNG zum selber mischen:

- 5 Tr. Blutorange* bio
- 2 Tr. Weißtanne* bio
- 1 Tr. Zimtrinde 60%* bio





Mag. Birgit Bitzinger

Lieferengpässe: Viele Medikamente sind derzeit nicht erhältlich

Wir Apotheken in Österreich haben ein breites Sortiment an Arzneimitteln griffbereit. So hat eine durchschnittliche Apotheke ca. 6000 verschiedene Medikamente lagernd. Mehrmals täglich können wir Arzneimittel bei mehreren Großhändlern bestellen, die die Ware innerhalb von 1-2 Stunden noch am selben Tag zu uns in die Apotheke liefern.

Medikamente, die nur direkt beim Hersteller erhältlich sind (sogenannte Direktbestellungen), bekommen wir zu einem großen Teil am darauf folgenden Werktag per Postweg ins Haus. Spezielle Medikamente, die aus anderen Ländern, z. B. England, besorgt werden müssen, fordern wir ebenso direkt beim Hersteller an. Der Versand erfolgt über den Postweg und das dauert ein paar Tage.

Zu unserem Bedauern kommt es in letzter Zeit immer öfter vor, dass Medikamente nicht lieferbar sind. Das heißt, dass wir Apotheken diese nicht beziehen können. Mittlerweile betrifft es mehr als 500 Arzneimittel in Österreich, darunter Blutdruckmedikamente, Antiepileptika, Venenpräparate, Cholesterinsenker, Cortison-Salben, Schmerzmittel, Schilddrüsen-

en-Medikamente etc. Ein Problem, das nicht nur ein nationales, sondern ein globales ist.

Nach meinen Recherchen gibt es einige Ursachen dafür:

- Die Hersteller müssen die Arzneimittelverpackungen auf die neuen Vorschriften der Arzneimittel-Fälschungsschutzrichtlinie umstellen. Wie ich in meinem Artikel unserer Herbstaussgabe geschrieben habe, werden zwei Sicherheitsmerkmale auf die Arzneipackungen aufgebracht. Hierbei kommt es zu Verzögerungen.
- Rohstoff-Engpässe: Rohstoffe müssen sehr hohen Qualitätskriterien entsprechen, um für Arzneimittel verwendet werden zu dürfen.
- Qualitätsprobleme: Verzögerungen bei Chargenfreigaben oder Chargenrückrufe aufgrund von Qualitätsmängeln

- Aus Kostengründen werden Produktionsstätten ins Ausland verlegt: Dazu werden einige Wirkstoffe weltweit nur noch an wenigen Standorten hergestellt. Hier kam es in letzter Zeit zu Produktionsausfällen, sowie zu produktionstechnischen Problemen. Dies führte zu weltweiten Lieferengpässen.
- Bei manchen Medikamenten musste der Preis so weit gesenkt werden, dass mittlerweile die Herstellung für die Firmen nicht mehr rentabel ist.
- Exporte in andere Länder: weil Österreich ihm Vergleich zu anderen Ländern günstigere Preise mit dem Hersteller ausgehandelt hat, somit ein „Billigpreisland“ ist.
- Länder mit höherem Preisniveau würden bei der Belieferung mit Arzneimitteln priorisiert.
- Kontingentierte Ware: Die Industrie hat für jedes Land eine gewisse Menge von jedem



Arzneimittel reserviert, wenn ein höherer Bedarf in einem Land besteht, kann auf Medikamente in einem anderen EU-Land zurückgegriffen werden, wenn es dort nicht benötigt wird.

- Unerwarteter Mehrbedarf

Um die Versorgung der Patienten bei Lieferproblemen sicherzustellen, haben wir in der Apotheke folgende Möglichkeiten:

- Oft ist das Medikament in einer Packung mit einer anderen Stückanzahl erhältlich.
- Ausweichen auf ein Präparat mit dem gleichen Wirkstoff von einer anderen Firma
- In manchen Fällen kann das gleiche Medikament (wie bereits erwähnt) aus anderen Ländern bezogen werden.
- Wenn der Wirkstoff als Reinsubstanz in Apothekenqualität verfügbar ist, können wir eine magistrale Anfertigung der nicht lieferbaren Arzneispezialität anfertigen.
- Ist kein Präparat mit dem Wirkstoff erhältlich, kann der Arzt ein alternatives, ähnlich wirkendes Medikament verordnen.

Eine eigene Task Force im Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen BASG arbeitet emsig daran, die Versorgungssicherheit in Österreich zu gewährleisten und den Lieferengpässen entgegenzuwirken. Da sitzen alle Beteiligten (Hersteller, Ages, Großhändler, Ärztekammer, Apothekerkammer) beisammen, um das Problem der steigenden Zahl der nicht lieferbaren Medikamente in den Griff zu bekommen.

Wir, das Team der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl, sind stets bemüht, so schnell wie möglich eine optimale Lösung für jeden betroffenen Kunden zu finden, um eine Versorgung all unserer Kunden trotz Liefer-schwierigkeiten gewährleisten zu können.

Alles Liebe,
eure Apothekerin
Birgit Bitzinger



Eva

Was tun bei trockenen Augen?

Sitzt man länger vorm PC oder ist man mit dem Rad unterwegs, schon beginnen die Augen zu tränen. Trockene Augen sind immer unangenehm. Frauen sind wesentlich öfter betroffen als Männer. Für die natürliche Benetzung des Auges ist der sogenannte Tränenfilm zuständig, der von verschiedenen Drüsen ums Auge produziert wird. Durch neue Erkenntnisse wird auch ein enger Zusammenhang zwischen Entzündungen und Störung des Tränenfilms gezeigt. Jeder, der unter den unten genannten Symptomen leidet, sollte deshalb auch den Augenarzt aufsuchen:

- **Fremdkörpergefühl (Sandkorngefühl)**
- **müde, gerötete Augen**
- **ständig tränende Augen**
- **Juckreiz und Brennen**
- **verklebte Augen morgens**
- **Schwellung an den Lidern**

Trockene Raumluft oder zu seltenes Blinzeln der Augen, Hormonstörungen, Medikamente können auch zu trockenen Augen führen. Aber es gibt Hilfe! Habt ihr auch ständig oder gelegentlich damit zu tun, könnt ihr Augentropfen anwenden, die regenerierend, befeuchtend und beruhigend wirken. Hierbei werden Wirkstoffe wie z.B. Hyaluronsäure, Natriumchlorid oder Augentrost verwendet. Beim Kauf sollte man auch darauf achten, dass diese konservierungsmittelfrei sind, da diese die Augen wieder zusätzlich austrocknen.

Tipps gegen trockene Augen

- pro Tag **mind. 2 Liter Wasser** trinken
- Gurkenscheiben oder Kartoffelscheiben

10-15 min auf geschlossene Augen auflegen

- Kamillentebeutel auflegen (Vorsicht Allergiker!)
- **zur Bildung der Tränenflüssigkeit:** Mittelfinger vom Innenrand der Augenbrauen nach außen hin und wieder nach innen massieren. Hierbei wird die Durchblutung angeregt.
- Wechselbäder mit Wattepad: warme Wattepad auf geschlossene Augen auflegen und anschließend mit kaltem Wasser geschlossene Lider bespritzen.
- **Raumbefeuchtung:** für optimale Raumbefeuchtung sorgen, z.B. nasses Tuch auf Heizkörper legen, Raumbefeuchter kaufen und regelmäßiges Stoßlüften
- für Kontaktlinsenträger: Linsen ab und zu durch Brille ersetzen
- jede Stunde ca 5 Minuten die Augen kurz schließen oder 2-3 Minuten immer wieder heftig blinzeln
- ab und zu **aus dem Fenster ins Grüne sehen** - wirkt entspannend
- nicht ständig auf Smartphonedisplay und Bildschirm sehen
- Durch Ernährung kann die Tränenflüssigkeit auch positiv beeinflusst werden
- **Baut in eurer Ernährung diese Nahrungsmittel ein:**
- **Lachs, Leinsamen- und Öl, Käse, Eier** oder auch Fischölkapseln - diese enthalten die Omega 3- und Omega 6 Fettsäuren
- Karotten, Paprika, Zitrusfrüchte und grünes Gemüse: diese enthalten Vitamin A/C/E, B6 und B12

Ich wünsche euch klare Sicht!
Eure Eva



Jonas und der Weihnachtsengel

Quelle: Sabine Schöning, in abgeänderter Form

Es war noch ein Tag bis Weihnachten. Jonas saß lustlos in seinem Zimmer herum. Nicht einmal seine Lieblingsspielsachen konnten ihn aufheitern, denn er war sehr traurig.

Vor einem Monat waren Mama, Papa, Jonas, seine Schwester Lotta und sein großer Bruder Luis in eine andere Stadt gezogen. Papa hatte dort eine neue Arbeitsstelle gefunden. Jonas vermisste seine alten Freunde, vor allem seinen allerbesten Freund Jakob. Mit ihm konnte man so viel Spaß haben und am liebsten waren die beiden Jungen zusammen Skigelaufen.

Hier hatte Jonas noch keinen Freund gefunden. „Ich wünsche mir zu Weihnachten einen neuen Freund hier in der fremden Stadt, mit dem ich spielen, lachen und reden kann“, sprach Jonas leise vor sich hin und seufzte. Er wünschte sich nichts sehnlicher als einen Freund – das war sein einziger Wunsch zu Weihnachten.

Abends im Bett konnte Jonas vor Aufregung kaum einschlafen. Hoffentlich hatte das Christkind von seinem Wunsch gehört. Die Wunschzettel waren nämlich schon vor einer Woche geschrieben und an das Christkind geschickt worden, sodass es jetzt am Abend vor Weihnachten zu spät war, den Freund-Wunschzettel mit der Post zu verschicken. „Wie erfährt das Christkind, dass ich mir so sehr einen Freund wünsche?“, grübelte Jonas und wälzte sich im Bett hin und her. „Und hat das Christkind überhaupt genügend Zeit, mir meinen neuen Freund am Heiligabend vorbeizubringen?“, grübelte Jonas weiter. Letztes Jahr hatte das Christkind nämlich so viele Bescherungstermine, dass es Jonas und seinen Geschwistern die Geschenke nur unter den Tannenbaum legen und nicht persönlich überreichen konnte. „Aber das Christkind kann mir doch meinen neuen Freund nicht unter den Tannenbaum legen, sondern muss ihn mir persönlich vorstellen“, seufzte Jonas und verkroch sich unter seiner Bettdecke.

Plötzlich zupfte jemand an der Decke. Auf der Bettkante saß ein kleiner Engel. „Wer bist denn

du?“, fragte Jonas verdutzt und war gar nicht mehr müde. „Ich bin Mella, der kleine Engel aus dem Weihnachtsland, und ich bin von Beruf Kindertröster“, stellte sich der kleine Engel vor. „Ich hab gehört, dass du mit deiner Familie neu in der Stadt bist und dachte mir, dass du ein bisschen Aufheiterung gebrauchen könntest“, erklärte Mella. Und dann erzählte der kleine Engel, dass er schon eine Weile bei Jonas im Zimmer unter dem Bett gelegen habe, weil der Weg vom Weihnachtsland sehr weit gewesen sei und er sich ein bisschen habe ausruhen müssen. „Und deshalb weiß ich auch, dass du traurig bist und dir einen neuen Freund vom Christkind wünschst“, fuhr Mella fort. „Es ist natürlich etwas kurzfristig, sich einen Tag vor Heiligabend einen Freund vom Christkind zu wünschen, aber vielleicht kann ich dir helfen.“ Der kleine Engel kannte das Christkind sehr gut, denn die beiden sind die besten Freunde. Jetzt konnten sie nicht mehr so oft miteinander etwas unternehmen, weil das Christkind im Geschenke -Verteil -Stress war und Mella als Kindertröster viel zu tun hatte. „Aber für dich wird das Christkind sicher Zeit haben, Jonas!“, rief der kleine Engel. „Ich

gebe dir mein Kindertröster-Ehrenwort, dass er dir morgen Abend einen Freund mitbringt.“ Und – schwupp – flog Mella aus dem Fenster und war verschwunden.

Als Jonas am Morgen des Heiligen Abend erwachte, war er nicht mehr sicher, ob er die Begegnung mit dem kleinen Engel nur geträumt hatte oder ob Mella wirklich zum Christkind gegangen war. Aber dann war er sich doch sicher: Mella war Kindertröster und würde sein Wort halten und das Christkind Heiligabend mit einem neuen Freund für Jonas vorbeischieken. Als Jonas seinen Eltern und Geschwister von Mella und dem Christkind erzählte, lachten sie nur und glaubten ihm nicht! Aber Jonas war sich sicher: Das Christkind würde kommen!

Endlich war Heiligabend. Stunde um Stunde verging, aber das Christkind kam nicht. Jonas' Geschwister spielten mit ihren Geschenken und Mama und Papa machten es sich auf dem Sofa gemütlich. Aber Jonas wartete ungeduldig. Und endlich klopfte es und – da war das Christkind!

„Hallo Jonas!“, rief das Christkind. „Meine beste Freundin Mella, der kleine Engel hat mir von deinem sehnlichsten Wunsch erzählt und deshalb bin ich heute persönlich zu dir gekommen.“ „Und hast du mir einen neuen Freund mitgebracht?“, fragte Jonas aufgeregt.

Das Christkind setzte sich und nahm Jonas auf den Schoß. „Du kannst sehr froh sein, dass du einen besten Freund wie Jakob hast, Jonas“, sagte das Christkind. „Ich weiß, dass du ihn sehr vermisst, weil ihr nicht mehr in einer Stadt wohnt. Aber der beste Freund bleibt der beste Freund, egal wo man lebt.“ Dann fuhr das Christkind fort: „Und weil du ja schon einen besten Freund hast, habe ich dir keinen neuen Freund als Geschenk mitgebracht, sondern ein paar neue Ski, damit du mit Jakob in den Ferien Skilaufen kannst.“

Jonas war glücklich! Er hatte den Engel Mella und das Christkind getroffen, ein tolles Weihnachtsgeschenk bekommen und für immer und ewig seinen besten Freund – Jakob!

Wir basteln diesmal ...

ein weihnachtliches Mobile

Wir beginnen mit den Sternen. Mit dem kleineren Ausstecher malen wir 12 Sterne auf der Rückseite des Papiers nach und schneiden sie aus. Dasselbe machen wir mit dem größeren Ausstecher, da brauchen wir 6 Stück. Danach nehmen wir ein Band und kleben an dessen Ende einen Stern in der Mitte fest. Darauf wird dann der 2. Sterne geklebt, ca. 15 cm oberhalb, dann dasselbe mit einem größeren Stern und dann wieder, mit Abstand, noch mal einen kleineren. Davon brauchen wir 3 Stück. Am Ende des Zapfens binden wir ein Band fest, damit wir es aufhängen können, das machen wir 2-mal. 3 Kugeln knoten wir mit etwas Abstand am Band fest und befestigen am Ende den Strohstern auch mit einem Knoten, das machen wir auch 2-mal. Zum Schluss brauchen wir nur mehr unsere Bänder in beliebiger Reihenfolge am Stecken befestigen. Das letzte Band wird links und rechts am Ende des Steckens mit einem Knoten festgemacht, damit wir es auch aufhängen können und schon sind wir fertig.

**Viel Spaß beim
Nachbasteln
wünscht dir
Christine**

DAZU BRAUCHEN WIR:

- einen Holzstecken ca. 40 cm lang
- Papier mit weihnachtlichen Motiven
- 8 Bänder, eines soll ca. 90 cm lang sein
- 2 Zapfen und 2 Strohsterne
- 6 rote Weihnachtskugeln
- 2 Keksausstecher in Sternform, in verschiedenen Größen

Unser
Bastel-
TIPP



Christine



Maria

ZIMT-KEKSE



Zutaten:

- 200 g Weizenmehl
- 1 Msp. Backpulver
- 60 g Süßstoff: für Diabetiker
z. B.: Birkenzucker (=Xylit),
ansonsten normaler
Zucker
- 2 TL. gestr. Zimt, gemahlen
- 1 Ei
- 60 g Butter oder Margarine
- 20 g Mandeln, gemahlen

etwas Milch:
Falls eine Kuhmilchallergie vor-
liegt, kann man als Alternative na-
türlich auch Schafmilch, Ziegen-
milch, Mandelmilch, Reismilch,
usw. verwenden

Weihnachten steht vor der Tür und der Duft von Weihrauch und leckeren Keksen liegt in der Luft. Doch nicht für alle ist der Verzehr von Weihnachtskekse problemlos möglich. Einige Menschen leiden an bestimmten Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Diabetes und sind daher dazu gezwungen, auf diesen Genuss zu verzichten. Deshalb möchte ich euch in dieser Ausgabe der Kundenzeitung ein Keks-Rezept vorstellen, das auch für Diabetiker geeignet ist.

Zubereitung:

Mehl und Backpulver mischen und auf eine Tischplatte sieben. In der Mitte eine Vertiefung eindrücken, den Süßstoff, Nüsse, die Gewürze und das Ei hineingeben und mit einem Teil des Mehls zu einem dicken Brei verarbeiten. Daraufhin, das in Stücke geschnittene kalte Fett mit Mehl bedecken und von der Mitte aus alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verkneten. Falls er klebt, sollte man ihn eine Zeitlang kalt stellen. Zwei gut 3 cm dicke Teigrollen daraus formen, sie etwas plattdrücken und mit Milch bestreichen. Die

Rollen nicht zu dicht nebeneinander auf ein gefettetes Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175-195 Grad ca. 25-30 Minuten backen. Nach dem Backen sofort in 1 cm breite Streifen schneiden. Wer möchte, kann die fertigen Kekse auch noch in Schokolade tunken.

Viel Spaß beim Backen und Genießen
Maria



Weihnachts- Geschenke



Katrin

Auch heuer gibt es bei uns in der Apotheke wieder ein vielseitiges Angebot an Weihnachtsgeschenken. Sicherlich ist für jeden das passende Geschenk dabei, ganz egal ob für Groß oder Klein. Auf Wunsch verpacken wir diese auch sehr gerne für euch zu einem wunderschönen Weihnachtsgeschenk.



WÄRMEKUSCHELTIERE

Viele verschiedene Wärmekuscheltiere für die Mikrowelle und/oder fürs Backrohr warten auf euch. Für die ganz Kleinen haben wir niedliche kleine Schäfchen und kleine Einhörner in den verschiedensten Farben.

AETHERISCHE ÖLE/DUFTLAMPE

Wir bieten viele verschiedene Weihnachtsdüfte an, um den Räumen ein weihnachtliches Flair zu geben.



KOSMETIK

Zur Verwöhnung eurer Haut, gibt es bei uns auch ein breites Sortiment, speziell für jeden Hauttyp, vom richtigen Reinigungsprodukt, über ein Serum, bis hin zur richtigen Creme. Auch der Körper kommt nicht zu kurz mit verschiedenen pflegende Duschgels und Körpercremen.



TEES

Zum Herzerwärmen in der kalten Jahreszeit haben wir verschiedenen Tees



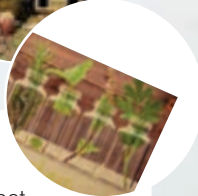
VITAMINE

Um FIT in die Weihnachtszeit und ins neue Jahr zu starten, bieten wir auch die verschiedensten Präparate mit Vitaminen an.



WEIHRAUCH

Weihnachtliche Stimmung durch Weihrauchduft.



GUTSCHEINE

Für jeden, der sich bei unserem vielseitigen Angebot nicht entscheiden kann, was nun das richtige ist, kann mit Gutscheinen aus unserer Apotheke Freude schenken.



BLUTDRUCK- MESSGERÄT

Für die schnelle und bequeme Kontrolle des Blutdrucks von zu Hause aus.

ERKÄLTUNGSBAD

Dies eignet sich als wohltuende Entspannung für die Schnupfennase.



Ich freue mich schon, euch an der Tara begrüßen zu dürfen und wünsche euch eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2020. Eure Katrin

FROHE
WEIHNACHTEN UND
EINEN GUTEN RUTSCH
INS JAHR 2020

WÜNSCHT DAS GESAMTE TEAM
DER APOTHEKE ZUM HEILIGEN
JOSEF IN KUCHL



Apotheke

zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger



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



EXKLUSIVE 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, Fotolia, **Gesamtherstellung:** c.i. Werbeagentur GmbH, Kellau 167, 5431 Kuchl, www.ci-werbeagentur.at