

AUSGABE 15 | WINTER 2020

G'SUND in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

Apotheke
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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





Ein sehr spezielles Jahr neigt sich dem Ende zu...

Dennoch wollen wir optimistisch in die Zukunft blicken und freuen uns auf das neue Jahr! Wir lassen uns unseren Humor nicht nehmen und hoffen, dass wir euch davon überzeugen können: Mit Optimismus und Heiterkeit durch diese besondere Zeit!

Wie sagte einst schon Charlie Chaplin:
„Vergiss nie, zu lächeln: Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag.“ - Daher unser Tipp an euch:



3x TÄGLICH HERZLICH LACHEN!

Schafft Glücksgefühle.
Senkt das Stresslevel.
Stärkt die Abwehrkräfte.

Immer und überall verfügbar.
Vollkommen kostenlos und
ganz ohne Nebenwirkungen!

Darum: NIMM'S MIT EINEM LÄCHELN!

Weitere Tipps, Ratschläge und Informationen, um gesundheitliche Beschwerden in der aktuellen Saison zu vermeiden bzw. zu lindern sowie kleine Ideen für Weihnachtsgeschenke für eure Lieben haben wir für euch in dieser Ausgabe zusammen gestellt.

Wir sagen euch allen von Herzen „Danke“. Danke für eure Treue, für euer Verständnis, für die ausgezeichnete Zusammenarbeit und für den tollen Zusammenhalt!

Wir wünschen euch allen ein schönes Weihnachtsfest.
Viel Glück, Freude, Gesundheit und Zufriedenheit für 2021!

Herzlichst eure Apothekerin Birgit Bitzinger und Team





Maria

Fit und sportlich durch den Winter

Gerade in der aktuellen Situation ist es unabdingbar, sein Immunsystem für die Wintermonate aufzubauen, um vorm Angriff diverser Erreger gerüstet zu sein. Will man sämtlichen Corona-, Grippe- oder Erkältungsviren den Kampf ansagen, empfiehlt es sich – optimalerweise durch eine ausgewogene Ernährung – den Körper mit ausreichend Vitaminen und Spurenelementen zu versorgen.

Ebenso ist es ratsam, sich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen. Egal ob ein Spaziergang, eine Laufrunde durch die Winterlandschaft oder eine gemütliche Skitour – solange man es nicht übertreibt, führt Sport an der frischen Luft zur Ausschüttung von Glückshormonen.

Besonders letzteres erfreut sich hierzulande immer größerer Beliebtheit.

Bei Skitouren wird der gesamte Körper beansprucht: die Beinmuskulatur beim Aufstieg und bei der Abfahrt, die Oberkörper- und Armmuskulatur besonders beim Aufstieg. Als Ausdauersport stärken Skitouren das Herz-Kreislauf-System und tragen zu einem erhöhten Energieverbrauch bei. Körperliche Voraussetzungen für Skitouren sind vor allem eine sehr gute Ausdauer und Kraftausdauer. So sollen nach dem Aufstieg

noch genügend Kraftreserven für eine sichere Abfahrt (meist im Tiefschnee) vorhanden sein. Zudem sei noch erwähnt, dass gerade bei längeren Touren im Gelände eine genaue Tourenplanung, das Mitführen von Schutzausrüstung (Piepser, Schaufel, Sonde,...) sowie ein Check der Lawinenlage unerlässlich sind.

Der dritte wichtige Faktor für ein gesundes Abwehrsystem, ist neben der richtigen Ernährung und regelmäßiger Bewegung, die Stressreduzierung.

Kurzzeitiger Stress führt zwar zu einer erhöhten Immunabwehr. Dauerstress hingegen schwächt die körpereigene Abwehr und begünstigt diverse Infekte.

Sollte es trotz allen vorbeugenden Maßnahmen zu einer Infektion kommen, empfiehlt es sich, hochdosiert Zink, Vitamin C und Selen zuzuführen.

ZINK: trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

VITAMIN C: unterstützt die übliche Funktion des Abwehrsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei

SELEN: begünstigt, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und eine reguläre Immunfunktion beizubehalten

Genauso werden diverse Pflanzen sowie Extrakte daraus bei verschiedensten Erkältungssymptomen eingesetzt.

Lindenblüten: schweißtreibend, fiebersenkend

Holunderblüten: schweißtreibend, fiebersenkend

Eibisch: bei Reizhusten – hustenstillend, wirkt befeuchtend auf Atemwege

Thymian: hustenreizstillend, schleimlösend

Spitzwegerich: schleimlösend

Sollte all das nicht ausreichend wirken, empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen. Passt auf euch auf und bleibt gesund!

Einen sportlichen, stressfreien und vor allem krankheitsfreien Winter wünscht euch Maria.

In (JAHRES)ZEITEN wie diesen ist es besonderes wichtig unser Immunsystem zu stärken ... um unseren Körper vor VIREN und BAKTERIEN zu schützen



Simona

1.) VERMEIDEN, WAS UNSER IMMUNSYSTEM SCHWÄCHEN KANN:

Wichtig ist es nun Faktoren zu vermeiden, die unser Immunsystem schwächen können. Dazu gehört ein stressiger Lebens-

stil. Bei der Ernährung sollte man darauf achten, Geschmackverstärker, Konservierungsstoffe zu reduzieren, indem man

weitgehend auf Fertigprodukte verzichtet. Auch Getränke und Genussmittel, wie Alkohol und Kaffee sollten reduziert werden.

2.) IMMUNSYSTEM DURCH MIKRONÄHRSTOFFE UND PFLANZEN UNTERSTÜTZEN:



PROBIOTIKA: Einen sehr wichtigen Teil des Immunsystems stellt unser Darm dar. Darum ist es wichtig diesen zu stärken.

kann dies mit der Anwendung von Sonnenhutpräparaten tun. Ihm wird durch das Zusammenspiel verschiedener Stoffe eine immunmodulierende Wirkung nachgesagt. Somit kann der Sonnenhut zur Vorbeugung von Erkältungen, sowie auch akut eingesetzt werden.



VITAMIN D: Es trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei, indem es die Fresszellen des unspezifischen Abwehrsystems und die T-Lymphozyten des spezifischen Abwehrsystems unterstützt. Vor allem im Winter haben wir meist einen Mangel dieses sogenannten Sonnenvitamins. Deshalb empfiehlt sich in der Winterzeit eine zusätzliche Einnahme von Vitamin D in Tropfen- oder Tablettenform.



ZINK: ist einerseits ein wichtiger stabilisierender und strukturierender Bestandteil unserer Zellmembranen und daher wichtig um das Eindringen von Viren, Bakterien, und Krankheitserreger zu verhindern. Es trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei indem es durch Komplexbildung das Andocken von Viren an Schleimhautepithelien verhindern kann und ist an der zellulären Immunabwehr beteiligt. Vor allem bei akuten Infekten wird eine höhere Dosis von Zink empfohlen, um diese zu verkürzen.



VITAMIN C: Vitamin C-Einnahmen am Beginn von Erkältungskrankheiten können die Krankheitsdauer signifikant reduzieren und die Symptome schnell verbessern.

Vitamin C-reiche Lebensmittel sind: Hagebutten, Broccoli, Paprika



SELEN: Ein ausgewogener Selenstatus ist für die Aufrechterhaltung eines optimal funktionierenden Immunsystems wichtig. Selenmangel kann die humorale und zelluläre Immunität beeinträchtigen und die Infektanfälligkeit erhöhen.

Selenreiche Lebensmittel sind: Paranuss, Hering, Rindfleisch

Zinkreiche Lebensmittel sind: Haferflocken, Karfiol

SONNENHUT- Echinacea purpurea: Wer zur Wer zur Stärkung des Immunsystems auf Pflanzliches zurückgreifen möchte,

3.) MEHR VON DEN DINGEN TUN, DIE UNSER IMMUNSYSTEM STÄRKEN:

- in die Natur gehen
- frische Luft tanken
- moderate körperliche Bewegung (wie z.B. spazieren gehen)
- leichten Ausdauersport praktizieren
- in die Sauna gehen
- erholsam schlafen
- viel Gemüse in die Ernährung einbauen und damit den Körper mit Vitaminen versorgen
- sich Zeit nehmen für Entspannung
- meditieren, Autogenes Training (oder andere Entspannungstechniken anwenden)

Alles Gute, Eure Simona



Theresa



HAUTPFLEGE IM WINTER



Die Schneeflocken tanzen durch die Lüfte, Eiszapfen hängen von den Regenrinnen und die ersten Schneeballschlachten lassen nicht lange auf sich warten. Mit dem Winter kommen der Schnee und die eisige Luft. Umso kälter es wird, desto mehr hat unsere Haut mit den eisigen Temperaturen zu kämpfen! Trockene und juckende Haut gehen daher oft Hand in Hand mit der kalten Jahreszeit.

In den Wintermonaten kommt es zu einem Feuchtigkeitsverlust der Haut durch die Heizungsluft und die ständige Kälte. Diese Temperaturunterschiede und die vermehrt trockene Luft können ihre Spuren auf der Haut hinterlassen. Die Folgen - Hautunreinheiten oder sehr trockene Haut. Hinzu kommt die reduzierte Durchblutung der Haut bei eisigen Temperaturen. Aufgrund der Kälte verengen sich die Blutgefäße, da sie versuchen, ihre innere Wärme zu bewahren. Das wiederum verhindert ausreichende Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen. Die geringe Stoffwechselaktivität sorgt dafür, dass die Hautschutzbarriere geschwächt wird und somit noch mehr Feuchtigkeit verloren geht.

Ab 8°C streiken auch unsere Talgdrüsen, somit wird auch unser natürlicher und schützender Fettfilm beschädigt. Damit ihr und eure Haut den Winter gut überstehen könnt, hier einige Tipps! Damit man keine trockene Haut bekommt, sollte jeder schon früh mit der Hautpflege im Winter beginnen.

PFLEGE FÜR DAS GESICHT:

Im Winter braucht das Gesicht besonders viel Pflege. Denn genauso wie die Hände ist es so gut wie immer dem Wetter ausgesetzt. So kommt es auch ganz schnell zu trockener Gesichtshaut.

Wichtig ist es, die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen, jedoch mit einer reichhaltigeren Basis, um sie gut zu schützen. Am besten verwendet man im Winter

die Nachtpflege, die immer reichhaltiger ist, am Tag und die leichtere Tagespflege in der Nacht, um der Haut Feuchtigkeit zu spenden. Wenn man weiß, man verbringt den ganzen Tag im Freien und in der Kälte, ist es wichtig eine Kälteschutzcreme zu verwenden, die man jedoch in warmen Räumen wieder entfernen soll, um einen Hitzestau zu verhindern.

Das Make-up muss nicht unbedingt gewechselt werden, wenn die Pflege darunter dem Winter angepasst wird. Wichtig ist die Reinigung, hier verwendet man am besten eine feuchtigkeitsspendende Reinigungsmilch und ein beruhigendes Tonikum, um die Haut sanft zu reinigen und ihr auch noch Feuchtigkeit zuzuführen.



PFLEGE FÜR DEN KÖRPER:

Verwendet Pflegeprodukte, die feuchtigkeitbindende Stoffe enthalten. Abends ist die Haut besonders aufnahmefähig. Daher sollte man die Haut täglich mit der notwendigen Feuchtigkeit versorgen. Am besten anstatt des Duschgels ein rückfettendes Duschöl oder eine Duschcreme verwenden.

Vor allem rissige Hautpartien, wie Ellenbögen, sollte man mit stark rückfettenden Produkten eincremen, um eine Hornhautbildung an diesen Stellen zu verhindern.

Auch unsere Hände dürfen wir im Winter nicht vernachlässigen, denn diese sind tagsüber fast durchgängig kalter Luft ausgesetzt und trocknen aus. Es bilden sich schnell feine Risse und somit können Infektionen entstehen.

Um das zu verhindern, empfiehlt es sich eine reichhaltige Handcreme zu verwenden. Außerdem ist es auch wichtig, immer mit Handschuhen nach draußen zugehen, um eure Hände und Nägel vor der eisigen Kälte zu schützen.

Ab und zu fördert auch eine Handmassage mit Jojoba-Öl die Handpflege im Winter.

SONNENSCHUTZ IM WINTER:

Besonders im Winter unterschätzen viele die Sonne, denn bei der eisigen Kälte wird sie oft gar nicht bewusst wahrgenommen.

Genau deswegen sollte man auch im Winter nicht auf den Sonnenschutz vergessen.

Speziell in den Bergen beim Skifahren, Tourenski oder einer Schneeschuhwanderung sollte man die Haut unbedingt mit einem Sonnenschutz eincremen, da der Schnee das Sonnenlicht reflektiert und die Wirkung der Sonne verstärkt.

LIPPENPFLEGE IM WINTER:

Unsere Lippen sind die sensibelsten Stellen unseres Körpers – denn die Lippenhaut ist fast 70% dünner als die Haut am restlichen Körper.

Speziell im Winter können sie sich nicht vor den kalten Temperaturen mit einem schützenden Fett-Wasser-Film schützen, sondern trocknen aus und werden spröde. Dazu kommt, dass unsere Lippen einen niedrigen hauteigenen UV-Schutz besitzen. Deswegen werden sie bei Kälte und zu starker Sonneneinstrahlung noch stärker beansprucht als im Alltag. Daher ganz wichtig; Reichhaltige Lippenpflege mit UV-Schutz, wenn man an die frische Luft geht. Zu Hause sollte man die Lippen mehrmals täglich mit einer reichhaltigen Pflege versorgen.

Somit wünsche ich euch eine schöne Winterzeit! Eure Theresa



Wohltuendes für die Haut, in der kalten Jahreszeit.





Barbara

& SCHÜSSLER SALZE & ANTLITZANALYSE

In dieser Ausgabe unserer Kundenzeitung stelle ich euch die Schüssler Salze von 1-12 vor, ihre Anwendungsgebiete und Anlitzanzeichen.

Was sind Schüssler Salze?

Die Biochemie nach Dr. Schüssler hat nichts mit der homöopathischen Therapie-richtung Hahnenmanns zu tun, sondern mit dem menschlichen Organismus. Schüssler Salze sind potenzierte Mineralstoffe und wirken im Organismus bei leichten Gesundheitsstörungen.

Erkrankt ein Organ, so sollen die richtigen Mineralien die Heilung bewirken. Alle Wirkstoffe der Schüssler-Heilkunde kommen daher aus dem Reich der Mineralien.

Nr. 1 • CALCIUM FLUORATUM

Bildet die Hüllen im Körper und damit den Schutz, zuständig für die Elastizität der Bänder und Sehnen, bindet den Hornstoff

Vorkommen im Körper: Knochen, Haut, Nägel, Sehnen, Zahnschmelz

Anwendungsgebiete: Trockene Haut, Schrunden, Risse, Krampfadern, Senk-, Spreiz oder Knickfuß, überdehnte Bänder, splinternde Fingernägel

Nr. 2 • CALCIUM PHOSPHORICUM

Zuständig für den Knochenaufbau, wichtig für die willkürlichen Muskeln, bindet das Eiweiß für den organischen Aufbau

Vorkommen im Körper: Zähne, Knochen, Muskel, Blut

Anwendungsgebiete: Muskel-, Wadenkrämpfe,

Kopfschmerz in Verbindung mit einer Verspannung, Schlafstörungen, Taubheitskribbeln, Wachstumsschmerzen, Nervosität

Nr. 3 • FERRUM PHOSPHORICUM

Transportmittel im Körper, wichtig für die Energie, Sauerstofftransport im Blut, 1. Stadium einer Krankheit

Vorkommen im Körper: An der Nasenwurzel innen

Anwendungsgebiete: Kraftlosigkeit, Konzentrationsbeschwerden, alle Entzündungen, Erste Hilfe Salz, bei allen plötzlich auftretenden akuten Symptomen, Wundheilung, pulsierende-, klopfende Schmerzen, Abwehrsystem, Müdigkeit, Schmerzen allgemein, Kopfschmerzen, Beginn einer Krankheit, Fieber bis 38,5°C

Nr. 4 • KALIUM CHLORATUM

Bildet den Faserstoff, in dem die Eiweißbausteine zu Fasern zusammengefügt werden. Kalium chloratum ist ein bedeutender Betriebsstoff für die Drüsen. Bindet chemische Gifte. 2. Stadium einer Krankheit (damit sich eine Krankheit im Körper nicht festsetzt)

Vorkommen im Körper: Bronchien, Schleimhäute, Drüsen

Anwendungsgebiete: Bronchitis, verschleimter Husten, Drüsenschwellung, Bindegewebsaufbau, Couperose und Besenreiser (äußerlich), 2. Stadium einer Krankheit (damit sie sich im Körper nicht festsetzt), Schwellung der Lymphknoten

Nr. 5 • KALIUM PHOSPHORICUM

Baut mit Hilfe von Nr. 8 Gewebe auf, biochemisches Antiseptikum, ist für das hohe Fieber zuständig

Vorkommen im Körper: Schläfen, Milz, Nerven

Anwendungsgebiete: Zahnfleischbluten, Mundgeruch morgens, Platzangst, bei hohem Fieber (ev. zusätzlich Calcium phos., wenn das Fieber nicht sinkt), schlechte Nerven, Wundheilung, bei Weinerlichkeit, Mutlosigkeit, bei allen Erschöpfungszuständen

Nr. 6 • KALIUM SULFURICUM

Sauerstoffübermittlung, wichtig für die Produktion des Insulins, 3. Stadium einer Krankheit, wenn sich die Krankheit im Körper schon festgesetzt hat (chronisch)

Vorkommen im Körper: Bauchspeicheldrüse

Anwendungsgebiete: Völlegefühl nach dem Essen, Übelkeit durch Aufregung, klebrige Schuppen, 3. Stadium bei Verlauf einer Krankheit, Entschlackung aus der Zelle, Asthma, Muskelkater, Darmpilz, Allergien (in Kombination mit 10), verschiedene Hautkrankheiten (Schuppenflechte, Neurodermitis, Juckreiz)

Nr. 7 • MAGNESIUM PHOSPHORICUM

Betriebsmittel für die unwillkürliche Muskeltätigkeit, für die Tätigkeit des Darms, für die Herzmuskulatur, entspannend und krampflösend

Vorkommen im Körper: Nerven, Herz, Drüsen

Anwendungsgebiete: Plötzliche und krampfartige Schmerzen, Einfluss auf die Tätigkeit des Herz-, Kreislauf- und Drüsensystem, Verdauung, Stoffwechsel, Regelschmerzen, Migräne im Anfangsstadium, Lampenfieber, Prüfungsangst, für mehr Energie, Wadenkrämpfe, Schokoladenhunger, Blähungen, Koliken, Regelbeschwerden, Schüssler Nr. 7 wirkt sehr gut als „heiße 7“, d.h. 7-10 Stück in gekochtem Wasser auflösen und so heiß wie möglich trinken.

Nr. 8 • NATRIUM CHLORATUM:

Natrium chloratum reguliert den Flüssigkeits- und Wärmehaushalt, bindet Schleim

Vorkommen im Körper: Schleimhäute

Anwendung bei: Hauptmittel bei Heuschnupfen, Nebenhöhlenproblemen, Kälteempfindlichkeit, frischen Verbrennungen, Schuppen auf dem Kopf, kalte Hände und Füße, schweißregulierend, trockene Haut, Bluthochdruck (aber nicht ohne Begleitung einer ärztlichen Behandlung), Blasen-, Nierenentzündung, Schuppen auf der Kopfhaut, hoher Tränen- und Speichelfluss, Durchfall aber auch Verstopfung, Wasseransammlungen, Heißhunger auf salzige Speisen, Insektenstiche

Nr. 9 • NATRIUM PHOSPHORICUM:

Reguliert den Säure- und den Fetthaushalt.

Vorkommen im Körper: Lymphe

Anwendung bei: Mattigkeit und Müdigkeit, Heißhunger auf Süßes und Mehlspeisen,

sauer riechende Absonderungen des Körpers (Schweiß, Harn), Wundsein bei Babys, Orangenhaut, Akne, Sodbrennen, Fettsucht, geschwollene Lymphknoten, ...

Nr. 10 • NATRIUM SULFURICUM:

Mit Hilfe von Nr. 10 baut die Leber die anfallenden Schlacken- und Belastungsstoffe in ausscheidbare Stoffe um.

Vorkommen im Körper: Leber, Galle

Anwendung bei: Blähungen, Fettverdauungsstörung, Verstopfung, Ableitung von Ödemen (z.B. bei Venen), Fieberblasen, stinkende Winde, Warzen, Schuppenflechte, geschwollene Beine, Unterschenkelgeschwür, Juckreiz der Haut

Nr. 11 • SILICEA:

Silicea ist zuständig für Elastizität und Festigkeit von Geweben sowie Schleimhäuten, Haare, Nägel, Knochen, Knorpel, Bindegewebe und Aderwände.

Vorkommen im Körper: Bindegewebe, Knochen, Haut

Anwendung bei: Wundheilung, Narbenglättung, Lider- und Mundwinkelzucken, gespaltene Haarspitzen, Nägel lösen sich in Schichten, Schwangerschaftsstreifen, Neigung zu blauen Flecken, stinkender Schweiß, Krampfadern, Abwehr von Eiterherden, Knochenwachstum und -festigkeit, Bandscheibenproblemen

Nr. 12 • CALCIUM SULFURICUM:

Betriebsstoff für die Durchlässigkeit des Bindegewebes, bei Eiterungen, abbauender Eiweißstoffwechsel.

Vorkommen im Körper: Knochen

Anwendung bei: Innerliche Säureprobleme, Stockschnupfen, eitrige Mandel- und Halsentzündung, eitrige Mittelohrentzündung, Zahnfleischentzündung, Abszess, Eiterfistel, Rheuma, Gicht, unterstützend bei Cellulite

 **Qualitätsprodukt
aus Österreich**

GESTÄRKT IN DEN WINTER

Für BEWEGLICHKEIT und gute ABWEHRKRÄFTE



UNTERSTÜTZT
NATÜRLICHE
ABWEHRKRÄFTE



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

„SCHAU MIR
INS GESICHT
UND ICH
SAG', WAS
DIR FEHLT“

Was ist eine Antlitzanalyse?

Bei einer Sonnenschau, wie die Antlitzanalyse noch genannt wird, wird das Gesicht bei Tageslicht genau betrachtet. Einen Mangel der einzelnen Salze kann man an verschiedenen Färbungen, Strukturen, Falten und mit Hilfe von gezielten Fragen feststellen. Das Antlitz eines Menschen kann beispielsweise durch Kosmetik und Gifte manipuliert und verändert sein. Daher ist es wichtig, vor einer Antlitzanalyse keine Tagescreme und Schminkprodukte anzuwenden. Werden also Mängel im Antlitz beobachtet, dann geht es grundsätzlich um die Speicher im Körper. Zuerst wird die Störung der benötigten Stoffe behoben und danach wird aufgebaut. Die Sonnenschau ist KEINE Diagnose und ersetzt KEINEN notwendigen Arztbesuch.

Antlitz-Anzeichen bei Schüssler Salz

Nr. 1 • Calcium fluoratum

Würfelfalten (Augenwinkel, auf dem Oberlid), tiefe Falte am Kinn, welke Haut, Fächerfalten an der Stirn, bräunlich-schwärzliche Verfärbung um die Augen, blaue Lippen, Firnisglanz, kleine weiße Abschuppungen, rissige Lippen, durchsichtige Zahnspitzen

Antlitz-Anzeichen bei Schüssler Salz

Nr. 2 • Calcium phosphoricum

Wächserne Gesichtsfarbe (Ohren, Nasenspitze, Stirn), käsiges Aussehen, heller Fleck am Hals, durchsichtige Zahnspitzen, helle Ohrränder, heller Ohrknorpel, Falten am Hals nach unten ziehend, weiße Flecken auf Zähnen und Fingernägel, schmallippiger Mund

Antlitz-Anzeichen bei Schüssler Salz

Nr. 3 • Ferrum phosphoricum

Bläulich-schwärzliche Schatten an der Nasenwurzel innen, warme rote Ohren, tiefe Röte, entzündete Hautstellen

Antlitz-Anzeichen bei Schüssler Salz

Nr. 4 • Kalium chloratum

Milchig-rötlich bis milchig-bläuliche oder rosa bis lila Färbungen, Zartes, milchig bleiches durchsichtiges, porzellanartiges Aussehen, grau weißlicher Belag der Zunge, Couperose, Besenreiser, Perlmutterglanz in der Ohrmuschel, Milchbart, Hautgrieß

Antlitz-Anzeichen bei Schüssler Salz

Nr. 5 • Kalium phosphoricum

Eingefallene Schläfen, Aschgrau bis schmutzig graue Farbe (vor allem um das Kinn), fahles Gesicht, matte Augen (wenig Glanz), Mundgeruch

Antlitz-Anzeichen bei Schüssler Salz

Nr. 6 • Kalium sulfuricum

Gelblich-bräunliche ockerfarbene Färbung der Haut in A Form (von der Nasenwurzel beginnend, Richtung Kinnrand), Pigmentflecken, Schwangerschaftsflecken

Antlitz-Anzeichen bei Schüssler Salz

Nr. 7 • Magnesium phosphoricum

Als zarte Röte rechts und links des Nasenflügels, Verlegenheitsröte, hektische Flecken, Röte nach Essen und Alkohol, konstante Röte, kreisrunde rote Flecken an den Wangen, Schüssler Nr. 7 wirkt sehr gut als „heiße 7“, d.h. 7-10 Stück in gekochtem Wasser auflösen und so heiß wie möglich trinken.

Antlitz-Anzeichen bei Schüssler Salz

Nr. 8 • Natrium chloratum

Feuchter Glanz auf dem Oberlid - ähnlich wie Schneckenschleim, helle Augenlider, Gelantineglanz, große Hautporen, aufgeschwemmtes Gesicht, entzündeter Lidrand, Kopfschuppen, trockene Haut, Schweiß, auch fettiger Schweiß, ...

Antlitz-Anzeichen bei Schüssler Salz

Nr. 9 • Natrium phosphoricum

Fettglanz, große Hautporen, Mitesser, Pickel, Mischhaut (T-Zone), hängende Wangen, Doppelkinn, Zunge hinten gelblich, Säurefalten über der Oberlippe, Säureflecken, gerötetes Kinn, fettige/trockene Haare/Haut (z.B. der Kunde hat jahrelang fettige Haare/Haut und auf einmal ganz trockene Haare, hier genauer hinterfragen), ...

Antlitz-Anzeichen bei Schüssler Salz

Nr. 10 • Natrium sulfuricum

Grünlich gelbe Verfärbung, grasgrünliche Verfärbung, bläuliche Röte an der Nase und vor den Ohren, Rötungen am äußeren Augenwinkel, Schnapsnase, geschwollene Tränensäcke, gelbliche Augäpfel

Antlitz-Anzeichen bei Schüssler Salz

Nr. 11 • Silicea

Glänzende Haut (wie lackiert), wächsern gelbe oder blasse Hautfarbe, Krähenfüße, Ziehharmonikafalten, Lidhöhlen, geplatzte Äderchen, Zuckungen der Augenlider, kleinporige Haut, senkrechte Falten vor den Ohren, Geheimratsecken, Nagelprobleme, Lichtempfindlichkeit, gespaltene Haarspitzen

Antlitz-Anzeichen bei Schüssler Salz

Nr. 12 • Calcium sulfuricum

Weißer alabasterartige Hautfärbung (wie Gips), blass

Bei Fragen betreffend Schüssler Salze oder einer Antlitzanalyse stehe ich gerne mittwochs und freitags zur Verfügung.

Eure Mineralstoffberaterin Barbara

UNSER TIPP FÜR WEIHNACHTEN!
Für alle, die noch eine Geschenksidee brauchen.

TONIKA – FLÜSSIGE VITAMINE AUS DER APOTHEKE!

▪ SCHWEDENBITTER

ist ein altbewährtes Hausmittel – regt den Appetit und die Verdauung an. Durch die zahlreich enthaltenen Kräuter, Wurzeln, Gewürze und Blüten werden Blähungen, Völlegefühl und Magenunwohlsein gelindert.

Dosierungsempfehlung

täglich vor oder nach jeder Mahlzeit ca. 1 EL pur oder mit Wasser verdünnt einnehmen. Kann auch äußerlich als Wickel gegen Schwellung und Schmerzen angewendet werden.

▪ EISENVITAMIN – Saft

Zum Aufbau des Eisenspiegels mit natürlichem Eisen aus Curryblattextrakt in Kombi mit Eisen-II-Gluconat und Vitamin C für eine optimale Aufnahme im Körper.

Die Vitamin B-Reihe und Eisen tragen zu einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen bei. Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme. Der Eisensaft wirkt Müdigkeit und Ermüdung entgegen und trägt zu einem normalen Sauerstofftransport bei.

Dosierungsempfehlung:

3–5 Jahre 1x täglich 1 TL (5ml)

6–11 Jahre 2x täglich 1 TL (10ml)

Ab 16 Jahren 3x täglich 1TL oder 1x 1 EL

▪ CARDIO AKTIV Tonikum

Trägt zu einer normalen Funktion von Herz und Gefäßen bei. Das beinhaltete Coenzym Q10 sorgt für eine 3-fach bessere Aufnahme. Vitamin B6+B12 in Kombi mit Folsäure tragen zur Gesunderhaltung der Gefäße bei. Coenzym Q10 ist Energielieferant und Radikalfänger – schützt daher Herz und Zelle.

Weiters sorgen Pflanzenextrakte z.B. von Colanuss, Ginkgoblätter, Hopfen, Herzgespann für die Durchblutung der Gefäße und sind herzstärkend.

Dosierungsempfehlung: 3x täglich 1 EL zu den Mahlzeiten einnehmen.

▪ GINSENG GUARANA Tonikum

Dieses Tonikum dient der Stärkung von Körper und Geist. Durch die enthaltene Ginsengwurzel werden Körper und Geist aktiviert. Guarana belebt durch den Gehalt an Coffein und regt den Stoffwechsel an.

Dosierungsempfehlung: 2x täglich 1 EL nach der Mahlzeit

▪ SLIM & BEAUTY ENTSCHLACKUNGS DRINK

Dieser Drink enthält Extrakte aus Birke, Löwenzahn, Brennnessel, Mate und rote Beete. Diese fördern die natürliche Entwässerung, regen den Stoffwechsel an und haben Einfluss auf Fettverbrennung und Entschlackung. Leinsamen fördern die schnellere Darmpassage und regen den Darm an.

Dosierungsempfehlung: Täglich 30ml verdünnt mit mind. ½ Liter Wasser über den Tag verteilt trinken. Ein Anwendungszeitraum von 4–6 Wochen wird empfohlen.

**Bei der Auswahl des geeigneten
Tonikums beraten wir euch gerne.
Alles Liebe, Eure Eva**



Eva





Doris

ÄTHERISCHE ÖLE – PFLANZENKRÄFTE

Tief durchatmen in der Erkältungszeit!

Bei Erkältungen und grippalen Infekten können ätherische Öle wunderbare Dienste leisten.

Viele ätherische Öle haben stark antibakterielle und antivirale Eigenschaften und sind in der Lage so Krankheitserreger effektiv abzutöten oder abzuschwächen. Außerdem unterstützen sie die Immunabwehr und stärken den ganzen Organismus. Einige haben schleimlösende und auswurfördernde Wirkung und helfen bei Husten, Bronchitis und Schnupfen.

Viele ätherische Öle vereinen auch mehrere dieser Eigenschaften!



Bei der Wahl der ätherischen Öle für Erkältungen solltest du nach folgenden Wirkungen Ausschau halten:

- **Antibakteriell (Bakterien abtötend):** bei bakteriellen Erkältungskrankheiten wie Mandelentzündung (Angina), Hals- und Rachenentzündung; und vorbeugend zur Raumluftdesinfektion
Eukalyptus, Teebaum, Weißtanne, Orange, Zitrone, Mandarine rot
- **Antiviral (Viren abtötend):** bei viralen Infekten wie Grippe, grippaler Infekt, Schnupfen; zur Raumluftdesinfektion
Cajeput, Teebaum, Weißtanne, Orange, Zitrone, Mandarine rot
- **Schleimlösend und auswurfördernd:** bei Erkrankungen mit Schleimbildung: Bronchitis, Husten und Schnupfen.
Eukalyptus, Cajeput, Pfefferminze, Lavendel
- **Immunstimulierend:** bei allen Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten; vorbeugend
Cajeput, Teebaum, Lavendel, Zitrone, Weißtanne

Vorsicht! Für Kinder, Kleinkinder und Babys musst du altersentsprechende, sichere ätherische Öle wählen und entsprechend niedrig dosieren!

Super Öle für Kinder und Babys sind: Cajeput, Thymian Linalool, Lavendel, Mandarine rot, Orange, Benzoe siam
Ätherische Öle, die einen hohen Menthol- Kampfer- oder Eukalyptolgehalt (1,8-Cineol) haben, dürfen bei Kleinkindern oder Babys NICHT angewendet werden.

So kannst du ätherische Öle in Erkältungszeiten oder bei Erkältungen anwenden:

Aromalampe oder Diffuser:

Ätherische Öle, in der Aromalampe verdampft oder als Raumspray angewendet, können nicht nur Keime in der Raumluft effektiv abtöten, sondern auch die Immunabwehr stärken und das Durchatmen erleichtern.

Gib 2 – 6 Tropfen ätherisches Öl in Wasser, je nach Raumgröße und Intensität der verschiedenen Öle. Die Aromalampe sollte nicht im Dauerbetrieb sein. Am besten eine halbe Stunde laufen lassen und dann wieder für die gleiche Zeit abschalten. Manche elektrischen Diffuser haben auch einen Intervallschalter oder schalten sich automatisch ab.



Raumspray: Raumsprays sind praktisch, weil du damit durch die Wohnung gehen kannst und keinen Stromanschluss oder Kerzen brauchst. Vor Gebrauch musst du die Mischung in der Sprühflasche immer gut schütteln! Ein paar Sprühstöße mehrmals täglich genügen.

Kissenspray: Nichts ist für Körper und Geist besser als ein erholsamer Schlaf – und auch für das Immunsystem. Kombiniere schlaffördernde, beruhigende ätherische Öle mit immunstimulierenden Ölen und ätherischen Ölen, die das Durchatmen der Atemwege erleichtern. z.B. Cajeput, Lavendel, Orange, Mandarine rot, Benzo

Erkältungsbad: Entspanne Körper und Geist mit einem duftenden Erkältungsbad und stärke damit deine Abwehrkräfte. Kombiniere entspannende ätherische Öle mit Ölen, die die Immunabwehr stärken und welchen, die das Durchatmen erleichtern. z.B. Latschenkiefer, Lavendel, Cajeput
Bitte tropfe die ätherischen Öle nicht direkt ins Badewasser! Ätherische Öle würden obenauf schwimmen und könnten so die Haut reizen. Benutze deshalb immer einen Emulgator (Salz, Honig, oder Sahne). Für ein entspannendes Vollbad mische 5 – 8 Tropfen vom ätherischen Öl mit 2 – 3 EL Salz. Bade nicht zu heiß (ca. 37 Grad Celsius) und nicht zu lange (10-15 Minuten).

In der Dusche: Tropfe 2 – 3 Tropfen ätherisches Öl während der Dusche auf den Boden deiner Dusche (weg vom Ablauf). Durch das warme Wasser verdampfen die ätherischen Öle und verwandeln deine Duschkabine in ein Mini-Dampfbad!

TIPP! Inhalierstifte: Um bei Schnupfen die Nasenatmung wieder zugewinnen sind Inhalierstifte praktisch – vor allem für unterwegs!

Nasenöl: Bei Schnupfen hilft ein Nasenöl, um die gereizte Haut um den Naseneingang zu pflegen und um die Schleimhaut abzuswellen, damit das Durchatmen erleichtert wird.

Erkältungsbalsam: Ein Erkältungsbalsam verbessert das freie Durchatmen und hilft, die Atemwege sanft zu befreien. Dabei wirken einerseits schleimlösende und auswurfördernde ätherische Öle und andererseits Öle, die entzündungshemmend und reizlindernd sind.

Der Balsam wird bei Bedarf auf Brust- und oberen Rückenbereich aufgetragen.

Tipp zum Selbermachen: Brustöl
50ml Mandelöl, 5 Tr. Eukalyptus glob., 5 Tr. Cajeput, 3 Tr. Benzoe

Kommt gut und gestärkt durch die Schnupfenzeit! Eure Doris

Mein Immunsystem empfiehlt den

Ökopharm Wirkkomplex

für starke Abwehrkräfte*



INSPIRIERT VOM
MENSCHLICHEN IMMUNSYSTEM



DURCHDACHTE
ZUSAMMENSETZUNG



MIT DER NATÜRLICHEN
PLANTOVIR®-FORMEL



Immun44[®] von Ökopharm

Der Wirkkomplex mit der natürlichen Plantovir[®]-Formel für ein belastbares Immunsystem. Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.oekopharm.at



ÖKOPHARM

WIRKT KOMPLEX, HILFT EINFACH

*Mit Vitamin D für ein normales Immunsystem für Kinder und Vitamin C für ein normales Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. 144_2019_021

TB



Sandra



PFLANZLICHE STIMMUNGS-AUFHELLER

Ein Blick auf den persönlichen Stimmungsbarometer bringt Klarheit - der Zeiger weist eindeutig Richtung Herbstmelancholie mit Tendenz zur Winterdepression. Die dunkle Jahreshälfte liegt oft wie ein Schatten über uns und drückt unseren Gemütspegel empfindlich nach unten. Doch nicht nur die im fortschreitenden Jahreszyklus immer kürzer werdenden, sonnenarmen Tage, sondern auch der von den Jahreszeiten unabhängige, permanente Leistungsdruck in Schule, Beruf und Alltag ohne effektive Ruhephasen, schlechte Ernährungsgewohnheiten, belastende Lebensumstände und unerwartete Schicksalsschläge – all diese Faktoren

lassen unseren Energielevel und damit unsere Lebensfreude drastisch sinken. Langzeitfolgen dieser Stressverursacher sind Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrations-schwierigkeiten, Verspannungen, Schlafprobleme und depressive Verstimmungen. Physiologisch betrachtet ist der Grund für diese psychischen und physischen Symptome ein aus dem Gleichgewicht geratener Hormonhaushalt. Mangelndes Sonnenlicht hemmt die Vitamin D-Produktion unserer Haut. Ein Überschuss an Stresshormonen, wie Cortisol und Adrenalin plündern unsere Vitamin A, C und B-Speicher, sodass für die Synthese der "Gute Laune-Hormone" Sero-

tonin und Dopamin, sowie unseres Schlafhormons Melatonin nicht mehr genügend Bausteine zur Verfügung stehen - ein hormoneller Teufelskreis! Neben Sonne tanken und viel Bewegung an der frischen Luft bietet uns vor allem die natürliche Flora viele hilfsbereite Pflanzen an, dieses Perpetuum mobile erfolgreich zu durchbrechen. Sie können unsere Gemütsverfassung nachhaltig positiv beeinflussen, unsere Konzentration verbessern, unsere Stressresistenz erhöhen und lassen uns insgesamt vitaler fühlen.



Rosenwurz (Rhodiola rosea) – „Die Anti-Stress-Wurz“

Den deutschen Namen hat das alpine Dickblattgewächs seiner nach Rose duftenden Wurzel zu verdanken. Die zu den heimischen Adaptogenen zählende Pflanze gedeiht an den unterschiedlichsten Extremstandorten und zeichnet sich durch nahezu unverwüsthliche Robustheit aus. Adaptogene Pflanzen enthalten Wirkstoffe, die unsere Stressresistenz erhöhen können. Sie verhindern den Abbau des Wohlfühlhormons Serotonin und reduzieren gleichzeitig unseren Stresshormonspiegel. Die Folge ist eine Verbesserung unserer physischen und mentalen Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.



Echte Goldrute (Solidago virgaurea) – „Die Sonnendurchflutete“

Solidago bedeutet so viel wie "gesund machen". Ursprünglich ein unverzichtbares Wundheilkraut, ist die Sonnenpflanze heute vor allem ein anerkanntes Präventiv- und Akutmittel bei allen Nieren- und Blasenleiden. Die Niere gilt aus einem ganzheitlichen Blickwinkel betrachtet, als das Organ der Lebenskraft. Wenn uns energieraubende Sorgen und Ängste "an die Nieren gehen", kann die strahlende Goldrute unsere emotionale Ausdauer stärken. Verantwortlich dafür sind die von äußeren krankmachenden Einflüssen abgrenzenden Gerbstoffe und die antioxidativ-zellschützend und entzündungshemmend wirkenden Flavonoide.



Echter Baldrian (Valeriana officinalis) – „Der Lichtblick in der Nacht“

Benannt nach dem germanischen Lichtgott Baldur, der für Hilfe und Wohltätigkeit steht, ist der Baldrian wohl eine der bekanntesten Phytotherapeutika, die bei nervös bedingter Unruhe und Ein- und Durchschlafstörungen eingesetzt wird. Unverkennbar ist sein markanter Geruch, für den die enthaltene Valerensäure verantwortlich ist. Interessant ist, dass diese Substanz auch in unseren menschlichen Ausdünstungen vorkommt. Umhüllt uns ihr betörender Duft, wird unsere menschliche Nähe vorgegaukelt. Sie wiegt uns in vertrauensvoller Geborgenheit und lässt uns beunruhigende Sorgen und Nöte vergessen.



Gewöhnlicher Löwenzahn (Taraxacum officinalis) – "Der Lebenskraftspender"

Der ebenfalls flavonoidreiche Korbblütler gehört zur Gruppe der Bitterstoffpflanzen. Durch die tonisierenden Eigenschaften für das Herz sind Bitterstoffe ideal bei Antriebslosigkeit und Letargie. Sie machen "warm ums Herz", erwecken Lebensgeister und stärken unsere Willenskraft. Das Nervengerüst wird stabilisiert und damit depressiven Verstimmungen entgegengewirkt. Außerdem enthält er von Natur aus die essentielle Aminosäure Tryptophan, die zur Bildung von Serotonin und Melatonin benötigt wird.



Fenchel (Foeniculum vulgare) – „Der Fröhlichmacher“

Die verdauungsfördernde, krampflösende Wirkung des aromatischen Doldenblütlers ist weithin bekannt. Verantwortlich dafür sind die reichlich enthaltenen ätherischen Öle. Auch die fröhlich stimmende Wirkung, um die bereits Hildegard von Bingen wusste, lässt sich auf diese Substanzen zurückführen. Ätherische Öle sind in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu passieren, um dort ihre aktivierende, belebende Wirkung zu entfalten. Weitere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe: Vitamin A, B, C, Kieselsäure, Eisen, Tryptophan.

Zum Abschluss verrate ich euch noch meine persönlich kreierte Teemischung, um auch in stressigen Zeiten im Rhythmus zu bleiben:

Morgens eine Tasse Tee mit aktivierenden Sonnenpflanzen Goldrute, Rosenwurz und Rosmarin, abends eine Tasse mit einer Mischung entspannender Mondpflanzen Baldrian, Hopfen und Lavendel.

Ich wünsche euch nun noch eine angenehme und ruhige Winterzeit mit vielen sonnigen, lebenskraftspendenden Momenten!

Eure Sandra



Aranka

Frohe Weihnachten

AUCH FÜR DIABETIKER

Heutzutage ist Diabetes eine Volkskrankheit. Der Hauptgrund ist, dass die Blutzuckerregulierung schlecht funktioniert. Patienten mit Diabetes Typ 1 bedürfen einer Insulinbehandlung, weil die Bauchspeicheldrüse kein oder nur wenig Insulin produziert. Die Ursache von Diabetes Typ 2 ist die Insulinresistenz. Mit dem Fortschreiten der Krankheit kann auch ein Insulinmangel entstehen. Diabetes Typ 2 kommt viel häufiger vor und die Anzahl der Patienten wächst wegen der ungesunden und bewegungsarmen Lebensweise ständig. Weihnachten ist wegen den festlichen, mehrere Tage dauernden, häufigeren und ausgiebigen Mahlzeiten eine besonders schwere Zeit für Diabetiker. Patienten mit Diabetes Typ 2 müssen besonders in der Weihnachtszeit auf die richtige Ernährung achten, weil ihr Körper nicht fähig ist, die größere Menge der konsumierten Kohlenhydrate abzubauen.

Worauf müssen Sie vor allem zu Weihnachten achten, wenn Sie an Diabetes leiden?

1. Abwechslungsreiche Beilagen

Als Beilage konsumieren wir oft Pommes oder Bratkartoffeln bzw. weißen Reis. Diese können wir gesünder und abwechslungsreicher gestalten, wenn wir Kartoffeln statt in Öl oder Fett gebraten, einfach gekocht zu uns nehmen. Von den Reissorten können wir den sich langsamer ansaugenden Vollkorn-Reis wählen und auch Gemüse als Beilage auf-tischen. Konsumieren wir Süßkartoffeln, so heben diese wegen dem Fasergehalt das Blutzuckerniveau langsamer an. Diese beinhalten auch Beta-Carotin, welches ein Vorvitamin des Vitamin A ist. Eine der gesündesten Getreidearten ist Bulgur, dieser ist reich an Fasern und eine

schnell zubereitete Beilage.

Wenn wir die Beilagen wenigstens zum Teil durch Gemüse ersetzen, dann können wir nicht nur die Menge der konsumierten Kohlenhydrate und Fette, sondern auch die Kalorien senken. Wir bringen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien in den Körper. Bei Diabetes sind Vitamine und Mineralien besonders zum Schutz und zur Stärkung des Immunsystems wichtig. Wichtige immunstärkende Mittel: Vitamin-C (in Gemüse und Obst), Vitamin-E (in Vollkorngetreide und Nüssen), Omega-3-Fettsäuren (in Leinsamen, Fisch, Soja), Zink (in Bohnen), Selen (in Sonnenblumenkernen, Hühnerfleisch). Bei Störungen des Zuckerstoffwechsels bei Typ-2-Diabetes helfen die Spurenelemente Chrom und Zn zur natürlichen Regulierung des Blutzuckerspiegels. Die Regenerierung der Darmflora mit Hilfe von Probiotika ist unumgänglich.

Wenn am Festtisch die panierten Speisen nicht fehlen dürfen, sollten wir uns fürs Paniern mit Vollkorn-Weizenmehl bzw. Vollkorn-Hafermehl entscheiden. Auch geriebene Kürbiskerne oder Kokosflocken wären gute Alternativen.

2. Alkoholkonsum

Zum Feiern gehört auch das Anstoßen mit einem Glas guten Wein oder edlen Sekt. Diabetiker sollten aber Getränke mit hohem Zuckergehalt meiden (z.B.: Dessertweine, Liköre) und müssen auch bei trockenen Weinen, Sekt oder Bier achtgeben. Diese steigern auch den Blutzuckerspiegel. Bei der Menge der konsumierten Kohlenhydrate müssen diese auch berücksichtigt werden.

3. Süßigkeiten: was, wann, wieviel?

Diabetiker müssen auch nicht auf Süßigkeiten verzichten. Statt Zucker sollten wir natürliche Süßstoffe verwenden: Birkenzucker mit gemindertem Kohlenhydrat- und Kaloriengehalt. Erythrit oder Stevia, diese sind frei von Kohlenhydraten und Kalorien. Kohlenhydratkonsum und Kalorien können zu 25 Prozent gemindert werden,

wenn statt Zucker Honig bei den Keksen verwendet wird. Beim Backen verwenden wir statt Weizenmehl oder Roggenmehl sich langsamer aufziehendes Vollkornmehl, Mandel- oder Kokosmehl mit niedrigem Kohlenhydratgehalt. Als Füllung ist kohlenhydratfreier Quark mit niedrigem Kaloriengehalt oder Mascarpone mit geringem Kohlenhydratgehalt empfehlenswert. Die Beigabe von Zimt sorgt für ein konstantes Blutzuckerniveau.

4. Flüssigkeitszufuhr

Wegen der Regulierung des Blutzuckerspiegels ist neben der ausgewogenen Ernährung auch die entsprechende Flüssigkeitszufuhr von täglich 2-3 Litern in Form von Wasser oder ungezuckerten Tees wichtig. Wegen der dehydrierenden Wirkung von Kaffee ist dieser auch nur in geringen Mengen empfohlen.

5. Regelmäßige Blutzuckermessung

In der Weihnachtszeit essen wir mehr und öfter als gewöhnlich. Neben den reichlichen Speisen naschen wir auch viel. Bei den Kindern kann die Aufregung wegen den Geschenken und dem Christkind auch den Blutzuckerspiegel erhöhen. Deswegen ist für Diabetiker in dieser Zeit die regelmäßige Blutzuckermessung besonders wichtig. Die Messung sollte auch vor und nach den größten Mahlzeiten durchgeführt werden.

Während der Fahrt, vor allem wenn wir längere Fahrten machen, um Verwandte zu besuchen, sollten Diabetiker einen kleinen Reiseproviant mit sich führen. Sie sollten auch genügend Insulin, Teststreifen und Medikamente auf der Reise bei sich haben.

6. Spaziergang mit der Familie

Die ungewöhnlich große Menge an Speisen erhöht den Blutzuckerspiegel. Mit Bewegung können wir die Verdauung fördern. Deswegen sollten wir nach dem Mittag- oder Abendessen einen ausgiebigen Spaziergang mit der Familie oder mit Freunden machen und die weihnachtliche Festbeleuchtung genießen.

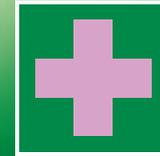
Während der Weihnachtszeit sollten wir auch unseren gewöhnlichen Essrhythmus beibehalten und ballaststoffreiche, fettarme Speisen konsumieren. Wir sollten uns an die gewohnten Kohlenhydratmengen halten. Nutzen wir diese Zeit, um möglichst viel davon mit unseren Lieben zu verbringen und gemeinsame Aktivitäten zu unternehmen.

Ich wünsche Euch allen
Frohe Weihnachten!
Eure Aranka



BRONCHO STOP®

NEU!



ERSTE HILFE bei ERKÄLTUNG



ERKÄLTUNGSSAFT

Einnahme ab den
ERSTEN ANZEICHEN einer Erkältung.

Hergestellt in
Österreich 

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungen ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.



Maria



Omi's Hühnersuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 Suppenhuhn
200g Karotten
1 kleine Stange Lauch
100g Sellerie
Petersilienwurz
Lorbeerblätter
Majoran
etwas Curcuma und
etwas Ingwer

Zubereitung:

- Alles in einen großen Topf geben und mit Wasser aufgießen, bis alles zur Gänze bedeckt ist.
- Mit Salz würzen und die Suppe aufkochen lassen. Nun ca.4 Stunden bei geringer Hitze mit leicht aufgesetztem Deckel köcheln lassen.
- Nachdem die Suppe fertig ist, das Suppenhuhn herausnehmen, das Fleisch herauslösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Suppe durch ein Sieb abgießen und in einem anderen Topf wieder auffangen.
- Nach Belieben das Suppengemüse in kleine Würfel schneiden.
- Nun etwas Hühnerfleisch und Gemüse in einen Suppenteller geben und mit der heißen Hühnersuppe aufgießen.
- Besonders gut schmeckt die kräftigende Hühnersuppe, wenn sie mit frisch gehackter Petersilie serviert wird.

Guten Appetit!

So eine Hühnersuppe wirkt nicht nur kräftigend und vitalisierend, sondern durch das Gemüse und die Gewürze sind auch viele Nährstoffe darin enthalten.

Karotten sind reich an Beta-Carotin, welches vom Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Dieses ist essentiell für die normale Funktion der Augen sowie für den Aufbau von Schleimhäuten und Immunsystem.

Lauch und Sellerie enthalten Antioxidantien, welche für den Zellschutz und die Abwehr freier Radikale verantwortlich sind. Die Petersilie stärkt das körpereigene Abwehrsystem. Majoran bereichert nicht nur den Geschmack, das Küchenkraut fördert auch, genau wie das Lorbeerblatt, die Verdauung. Curcuma weist wichtige entzündungshemmende Eigenschaften auf und dient damit zur Prävention von ernsthaften Erkrankungen. Der Ingwer löst aufgrund des hohen Vitamingehalts und des wärmenden Effekts, gerade im Winter, ein wohltuendes Gefühl aus.

**Also, tut eurem Körper doch mal etwas Gutes und probiert das Rezept aus.
Viel Spaß beim Kochen und Genießen wünscht euch Maria**



Der kleine Wichtel



Jakob

Der kleine Wichtel war schon alt, sehr alt und er hatte schon viele Weihnachten erlebt. Früher, als er noch jung war, ist er oft in der Adventszeit in das Dorf gegangen und überraschte die Menschen mit kleinen Geschenken. Er war lange nicht mehr im Dorf gewesen. Aber in diesem Jahr wollte der kleine Wichtel wieder einmal die Menschen besuchen. So machte er sich schließlich auf den Weg, setzte sich vor das große Kaufhaus der nahegelegenen Stadt und beobachtete still und leise das rege Treiben der vorbeieilenden Menschen. Die Menschen suchten Geschenke für ihre Familien und Freunde. Die meisten Menschen kamen gerade von der Arbeit und hetzten eilig durch die Straßen.

Die Gedanken des kleinen Wichtels wanderten zurück zu jener Zeit, wo es noch keine elektrischen Weihnachtsbeleuchtungen gab und er überlegte, ob die Menschen damals auch schon mit vollen Tüten durch die Straßen geeilt sind?

Nun, die Zeiten ändern sich, dachte der kleine Wichtel und schlich unbemerkt aus der überfüllten Stadt hinaus, zu dem alten Dorf, wo er früher immer gerne gewesen ist. Er hatte genug von hetzenden Menschen, die scheinbar keine Zeit hatten. Ist die Adventszeit nicht eine ruhige und besinnliche Zeit?

So kam er an das alte Haus in dem schon viele Menschen gewohnt hatten. Früher war dieses Haus sein Lieblingshaus gewesen. Früher, als es noch kein elektrisches Licht gab und die Menschen ihr Haus mit Kerzen erleuchteten. Er erinnerte sich, dass sie auch keine Heizung hatten und die Menschen Holz ins Haus schafften, um es warmzuhalten. Er sah damals während

der Adventszeit immer wieder durch das Fenster und beobachtete jedes Jahr dasselbe. An manchen Abenden sah er die Mutter und Großmutter Plätzchen backen. Der Duft strömte durch das ganze Haus und drang sogar zu ihm nach draußen.

Der Vater und der Großvater machten sich auf, um im Wald einen Weihnachtsbaum zu schlagen und ihn mühevoll nach Hause zu bringen. Es war kalt und sie freuten sich beim Heimkommen auf den warmen Tee, den die Mutter gekocht hatte. Oftmals saßen die Menschen zusammen, um gemeinsam zu singen und der Großvater erzählte den Kindern spannende Geschichten. Die Kinder konnten es kaum erwarten, bis die Großmutter auf den Speicher stieg, um die Weihnachtskiste zu holen, denn das tat sie immer erst kurz vor Weihnachten. In dieser Kiste gab es viel zu entdecken. Sterne aus Stroh, Kerzen, Engel mit goldenem Haar und viele andere kostbare Dinge.

Aber das war schon lange her und es war eine andere Zeit. Eine Zeit des gemeinsamen Tuns, eine Zeit miteinander, eine Zeit füreinander. Von seinen Gedanken noch ganz benebelt, sah der kleine Wichtel auch heute durch das Fenster des alten Hauses und entdeckte die Familie, wie sie gemeinsam um den Adventskranz saß und der Vater den Kindern eine Geschichte vorlas. Nanu, dachte der kleine Wichtel, eine Familie, die nicht durch die Straßen hetzt. Menschen die Zeit miteinander verbringen und die ihr Haus mit Kerzen erleuchten. Ja, heute ist eine andere Zeit, aber auch heute finden Menschen wieder füreinander Zeit. Dem kleinen Wichtel wurde es ganz warm ums Herz und er schlich leise und unbemerkt dorthin, woher er gekommen war.

Diesmal basteln wir wunderschöne Papiersterne aus Butterbrottüten.

Das geht ganz einfach und schnell und ist ein super Geschenk. **Du benötigst:**

- 7 ST. Butterbrottüten
- Klebestift
- Schere
- Lineal
- Bleistift und eine Schnur zum Aufhängen

1. Du nimmst das erste Sackerl (die Klebestelle von der Tüte soll oben liegen) und machst mit dem Klebestift ein T auf das Sackerl. Danach nimmst du das nächste Sackerl und legst es genau auf das erste und streichst es gut glatt, sodass der Kleber gut hält, das wiederholst du bis du alle aufgebraucht hast.
2. Als nächstes misst du dir die Mitte aus und zeichnest dir ein Dach auf. Schneide nun die Ecken ab.
3. Male nun links und rechts einen Halbkreis und ein Dreieck auf das Sackerl und schneide sie aus. Jetzt bist du auch schon fast fertig.

Falte nun einfach deinen Stern auseinander und mache an den Enden ein Loch mit einem Locher. Fädle jetzt nur noch die Schnur durch und mach einen Doppelknoten.

Fertig – so rasch und einfach geht das! Wenn du deinen Stern links und rechts anders ausschneidest erhältst du jedes Mal ein anderes Muster.

**Viel Spaß beim Nachmachen! Sei kreativ!
deine Christine**

Wenn du Lust hast,
bastle mir einen und
ich hänge ihn in der
Apotheke auf.
Würde mich
freuen!



Apotheke
zum Heiligen Josef KG

Mag. pharm. Birgit Bitzinger

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



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

DERMOKOSMETIK | HOMÖOPATHIE | SCHÜSSLERSALZE | AROMATHERAPIE | NÄHRSTOFFBERATUNG

IMPRESSUM:

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Apotheke zum Heiligen Josef KG, Mag. pharm. Birgit Bitzinger, Markt 26/1, 5431 Kuchl, Tel. 06244/6949,
Erscheinungsweise: 4 x im Jahr, **Bilder:** Apotheke zum Heiligen Josef KG, Adobe Stock, **Gesamtherstellung:** c.i. Werbeagentur GmbH, Kellau 167,
5431 Kuchl, www.ci-werbeagentur.at



1.



2.



3.



fertig!



Christine