

AUSGABE 17 | SOMMER 2021

G'SUND in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

Apotheke
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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



Mag. Birgit Bitzinger

Pack mich!

Auf ins Sommerabenteuer!

Ob Wandern, Campen, Baden, Radtour, Sightseeing, Segeln, Surfen, Mountainbiken, Grillen oder Gartenarbeit:

Gegen Allergie, Augenentzündung, Bienenstich, Blasenentzündung, Durchfall, Erkältung, Fieber, Halsschmerzen, Husten, Insektenstich, Juckreiz, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Ohrenscherzen, Prellungen, Reisekrankheit (Übelkeit beim Autofahren), Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Schnupfen, Sodbrennen, Sonnenbrand, Vaginal-Pilz, Verdauungsbeschwerden, Verletzungen, Verstopfung, Zahnschmerzen, Zerrungen – **ALLES DABEI!**

Auf jedem Ausflug in ein neues Abenteuer solltet ihr rasche Hilfe für kleine Notfälle dabei haben!

Wir stellen euch nach euren Wünschen eine kleine Reiseapotheke zusammen, die in jeden Rucksack passt! Sonnenschutz sowie Sonnenkappe oder Sonnenhut nicht vergessen!

Auf in einen beschwerdefreien, erholsamen und abenteuerreichen Sommer!

Alles Liebe! Herzlichst eure Apothekerin Birgit Bitzinger & Team





Theresa

Sommer, Sonne, Sonnenschäden!?

Ich liebe den Sommer – die Wärme, die Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren, Abkühlung im See ... Doch so schön der Sommer für viele von uns auch ist, so bürgt er auch Gefahren für unsere Haut.

Sonnenlicht ist für uns und die Natur notwendig, es aktiviert den Stoffwechsel, die Abwehrkräfte, die Leistungsfähigkeit und ist für die Bildung von Vitamin D essentiell. Doch die Sonnenstrahlen können auf unserer Haut auch Schäden verursachen. Man unterscheidet dabei zwischen zwei Arten von Strahlen:

UVA-Strahlen

Sie sind die langwelligsten unter den Strahlen. Sie dringen tief bis in die Lederhaut ein und sind für Bindegewebsschäden verantwortlich und verstärken die UV-B-Strahlen. Die UV-A-Strahlen führen somit zu einer Nachdunkelung der bereits gebräunten Haut. Die Bräunung ist nur von kurzer Dauer.

UVB-Strahlen

Diese Strahlen sind für die Bräunung der Haut zuständig und verursachen auch den schmerzhaften Sonnenbrand.

Lange Zeit glaubte man, dass nur die UV-B-Strahlen für Schäden an der Haut und vor allem für Hautkrebs verantwortlich sind. Doch sorgfältige und lange Untersuchungen haben ergeben, dass auch die UV-A-Strahlen dies verursachen können. Zwar sind sie tausendmal schwächer als die UV-B-Strahlen und man bekommt nicht so leicht einen Sonnenbrand, jedoch sind sie für die Langzeitschäden der Haut verantwortlich:

- Lichtbedingte Hautalterung
- Sonnenallergie
- Schädigung der Erbsubstanz bis zur Entstehung von Hautkrebs
- Schwächung des Immunsystems der Haut

Wichtig ist es allerdings, zu wissen, dass nicht nur ein Sonnenbrand Krankheiten auslösen kann. Es werden nämlich bereits vor dem Sonnenbrand Schäden verursacht, die im begrenzten Fall von unserem körpereigenen Reparatursystem „geheilt“ werden. Bei zuviel Sonneneinstrahlung kann es erschöpfen und ist somit nicht mehr leistungsfähig.

KINDER sind besonders gefährdet, da sie sich dreimal so oft im Freien aufhalten als Erwachsene. Wiederholte Sonnenbrände in der Kindheit können zu irreparablen Hautschäden im Erwachsenenalter führen.

Natürlich hat die Natur auch schon vorgesorgt und uns Schutzmechanismen mitgegeben:

- Die Bräunung der Haut durch ein körpereigenes Pigment, das sogenannte Melanin
- Es wird eine sogenannte Lichtschwiele aufgebaut, die Hornhaut verdickt dabei, damit die Strahlen nicht in das darunterliegende Gewebe eindringen können
- Auch unser Schweiß schützt davor
- Repair-Mechanismen, um Schäden bis zu bestimmten Grenzen zu reparieren
- Durch Sonnenstrahlen erzeugte „Freie Radikale“ werden von eigenen Radikalfängern neutralisiert

Die Bräunung unterscheidet sich jedoch von Mensch zu Mensch. Hauttyp, Haar- und Augenfarbe, Gesundheitszustand, Einnahme von Medikamenten, Alter und Geschlecht haben einen großen Einfluss.

Um unserer Haut den bestmöglichen Schutz zu bieten, empfiehlt es sich besonders in den warmen Monaten, einen Sonnenschutz aufzutragen, aber auch in den kälteren Monaten kann die Sonne sehr stark sein ohne, dass man es richtig merkt. Die Zusammensetzung der Sonnenschutzmittel

aus Filtern und chemischen Substanzen hat die Aufgabe, die schädlichen UV-Strahlen herauszufiltern. Da jede Haut mehr oder weniger sonnenempfindlich ist, sollte man beim Kauf auf die Höhe des Lichtschutzfaktors achten.

Tipps im sicheren Umgang mit der Sonne

- Meide die Mittagssonne! Von 12:00 – 15:00 ist die Sonne am stärksten. Am besten ein schattiges Plätzchen suchen oder ab ins kühle Haus
- Sonnenschutz mindestens 30 Minuten bevor man in die Sonne geht auftragen
- Nach jedem Bad im See oder im Meer nachcremen, auch wenn man wasserfeste Sonnencreme verwendet

- Ein Sonnenhut oder eine Kappe schützt Kopf und Gesicht
- Bei sonnenempfindlicher Haut am besten Pflegecremen mit UV Filter verwenden, im Sommer sowie auch im Winter
- Nicht zu lange in der prallen Sonne „brutzeln“
- Besonders auf Nase, Ohren, Lippen und Stirn achten, die so genannte Sonnente-rasse: vor allem hier ausreichend Sonnenschutz auftragen
- Bei allen Arten von Sport wie Radfahren, Tennisspielen ... immer eincremen, am besten mit einer Cremegel-Mischung, da diese noch besser einzieht
- Auch bei der Gartenarbeit oder der Arbeit am Feld nicht auf den Sonnenschutz vergessen!

Ich wünsche euch einen wunderschönen, erholsamen und sonnigen Sommer!

Eure Theresa

TIPP:

Um sonnenempfindliche Haut am besten für die Sommermonate vorzubereiten, wird vorbeugend die Einnahme des Sonnenvitamins Carotin empfohlen. Es schützt die Haut vor freien Radikalen und verhindert somit die Überempfindlichkeit, die Sonnenstrahlen unserer Haut zuführen können!





Aranka

Juckreiz

verschiedener Genese

Juckreiz kann durch lokale Hautreaktionen oder bestimmte Krankheiten verursacht werden. Unabhängig von der Ursache des Juckreizes kann das Kratzen zu einem noch stärkerem Jucken führen. Weiters ist die Schutzfunktion der Haut beeinträchtigt. Krankheitserreger und Bakterien können leichter in die Haut eindringen und Entzündungen verursachen.

Juckreiz hat oft harmlose Gründe wie z.B. trockene Haut. Äußere Umwelteinflüsse wie z.B. Sonnenlicht, kalte Winterluft oder unsachgemäße Pflege können die Haut austrocknen. Darüber hinaus sind **gesunde, ausgewogene, saisonale Ernährung und ausreichender Flüssigkeitskonsum** unerlässlich, um irritierte Haut zu vermeiden.

Häufiger kommt es bei älteren Menschen vor, kann jedoch auch im Alter von 30 bis 40 Jahren auftreten, wenn sich die Speicherfähigkeit von Feuchtigkeit und Fett der Haut verringert. Dies liegt daran, dass die Haut mit zunehmendem Alter dünner wird, die Menge von Kollagen und elastischen Fasern sowie Lipiden, Talgdrüsen und Schweißdrüsen reduziert wird. Dieser Vorgang wird als Hautalterung bezeichnet und führt zu Trockenheit der Haut, manchmal zu chronischem Juckreiz.

Was teilt uns unser Körper mit Juckreiz mit?

Wenn zusätzlich zu juckender Haut auch Entzündungen auftreten, wird diese durch eine Hauterkrankung verursacht. Insbesondere Ekzeme (Neurodermitis) und Pilze oder bestimmte Parasiten (z. B. Milben, Krätze) können starken Juckreiz verursachen. Es sind auch Symptome auf der Haut ersichtlich. Diese wird stark schuppig, es bilden sich Hautausschläge und eitrige Blasen.

Wenn Juckreiz nur einen Körperteil betrifft, wird er normalerweise durch ein Problem in der Haut verursacht. Die Gründe hierfür können von Körperteil zu Körperteil variieren. Wenn dieser am ganzen Körper und am Rumpf entsteht, ist die Ursache trockene Haut, Psoriasis, allergische Dermatitis bzw. Krätze. Auf der Kopfhaut können Psoriasis, Kopfläuse und seborrhoische Dermatitis die Hauptursachen sein.

Juckende Augen können durch allergische Konjunktivitis verursacht werden, bei der Nase sollte eine allergische Rhinitis in Betracht gezogen werden. Juckreiz des Rektums kann auch durch Darmwürmer oder Hämorrhoiden verursacht werden. Juckreiz ist auch ein häufiges Symptom für Pilzinfektionen der Achselhöhlen und Genitalien.

Sobald sich die Badesaison und das warme Wetter nähern, steigt das Risiko von vaginalen Infektionen. Der häufigste Erreger bei vaginalen Pilzen ist ein Pilz namens Candida albicans. Die Symptome von vaginalen Pilzen (z. B. Brennen, Juckreiz) treten auf, wenn die Balance der vaginalen Flora gestört ist. Nach der Behandlung von vaginalen Infektionen (Zäpfchen mit Antimykotika, Vaginalsalben) ist es wichtig, die vaginale Flora wiederherzustellen und den pH-Wert der Vagina zu normalisieren.

Juckreiz ohne Hautausschlag kann auch durch Krankheiten verursacht werden. In den meisten Fällen von Allergien tritt Juckreiz nach Kontakt mit den Allergenen (z.B. Pollen, Metall) auf. In diesen Fällen setzt eine übermäßige Reaktion des Immunsystems große Mengen an Histamin frei, was ebenfalls Juckreiz verursacht.

Die vielleicht am meisten störenden Phänomene des Sommers sind Mücken-, Ameisen-, Bienen- und Wespenstiche. Das

Immunsystem beginnt sich gegen Toxine, die während der Stiche in den Körper gelangen, zu verteidigen und setzt deswegen Histamin frei. An den Stellen der Stiche entstehen rote Schwellungen, Schmerzen und Juckreiz.

Behandlung lokaler Reaktionen von Insektenstichen: Juckreiz und Schwellungen können mit Medikamenten und Salben mit Antihistaminika gelindert werden. Schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente können nach Bedarf verwendet werden. Äußerlich können kühlende Cremes und Kühlung mit Eis helfen.

Medikamente können auch zu Juckreiz führen. Dies kann z.B. bei Antibiotika oder blutdrucksenkenden Medikamenten vorkommen. Wenn bei Lebererkrankungen die Menge an Bilirubin (Gallenfarbstoff) im Körper zunimmt, wird die Haut gelb und juckt. Eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse kann auch zu trockener Haut und Juckreiz führen. Hormonelle Veränderungen durch Schwangerschaft, Wechseljahre und Menstruation sind ebenfalls wichtige Faktoren.

» Fortsetzung nächste Seite

Behandlung von Juckreiz

Neben der symptomatischen Behandlung ist es im Falle von Juckreiz am ganzen Körper wichtig, die Ursache zu identifizieren und zu beheben.

Das Wichtigste bei der Behandlung von juckender Haut ist die regelmäßige Hautpflege mit geeigneten Körperpflegemitteln. Es wird empfohlen, **Kleidung aus Baumwolle** anstelle von Kleidung aus synthetischen Materialien zu tragen. Juckreiz kann durch Medikamente mit Antihistaminika reduziert werden.

Bei starken oder länger anhaltenden Beschwerden insbesondere wenn der Juckreiz den ganzen Körper betrifft, konsultiert bitte einen Arzt.

Somit wünsche ich euch und eurer Haut einen unbeschwerten Sommer!

Eure Aranka



TIPPS ZUR BEHANDLUNG

- Kontakt mit reizenden Substanzen, Allergenen vermeiden
- Das Baden sollte kurz, eher eine kühlende Dusche sein, am besten mit **rückfettenden Badezusätzen**
- bevorzugt Pflegeprodukte mit Apothekenqualität, die auf die Ansprüche eurer Haut abgestimmt sind
- Verwendet unmittelbar nach dem Baden sanfte Feuchtigkeitscremen
- **Stiefmütterchen** (zum Beispiel in Tropfen-Form) hat beruhigende Wirkung bei Hautkrankheiten, Hautentzündungen und Juckreiz. Ältere Menschen verwenden auch gerne **Zeder**, da diese erdend und juckreizstillend ist.
- **Zink** ist ein wichtiges Spurenelement für unseren Körper, es trägt zur Erhaltung gesunder Haare, Haut und Nägel bei
- **Nachtkerzenöl** (äußerlich in Cremes als auch innerlich in Kapselform angewendet) lindert Entzündungen und kann bei trockener Haut sowie unterstützend bei der Neurodermitis-Behandlung Erfolge erzielen. Es enthält einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Linolensäure.
- Pflegecremen mit **Urea, Hyaluronsäure**: Urea ist ein natürlicher Feuchtigkeitsspender, der den Wassergehalt in der Haut erhöht und langanhaltend bindet, Hyaluronsäure wirkt auffüllend und lässt die Haut strahlen



Richtige und regelmäßige Bewegung von Anfang an

Bewegung spielt eine wichtige Rolle für eine gesunde körperliche, geistige und psychosoziale Entwicklung. Natürlich sollte man Aktivitäten im Freien bevorzugen, doch sollte dies nicht möglich sein, gibt es diverse Spiele für den Innenraum z.B. Tanzen usw.

Mit der richtigen Bewegung sollte schon im Babyalter begonnen werden. Klingt komisch, da Babys sich ja noch nicht selbstständig bewegen können, aber wir Erwachsenen sollten Vorbilder sein.

Wenn man mit den Kids gemeinsam Spaß hat, wird man oft selbst noch zum Kind. Ist doch schön in den Wald zu gehen, auf Baumstämme herum zu klettern und darauf zu balancieren. Diverse Ballspiele und Laufspiele können auch sehr lustig sein. Wenn man Ausflüge macht, sollte man die in Vorhinein schon ein wenig planen, damit man bei der Abfahrt nicht noch einen Stress hat, da der sich auf die ganze Familie und den gesamten Tag negativ auswirken kann.

Wie kann man sich am Besten vorbereiten?

- Zielwahl: Es sollte speziell auf die Kinder abgestimmt sein, z.B. wäre es toll, wenn sich am Ziel ein Spielplatz, Tiere oder ein kleiner Bach zum Spielen befinden.

- Für einen schönen Ausflug sollte auch das Wetter beobachtet werden, damit man nicht von einem Gewitter, Regen usw. überrascht wird.
- Wie lange die Strecke dauert, sollte so geplant sein, dass das Kind/die Kinder ihn gut meistern können. Besser nicht zu viel vornehmen, aber Kinder auch nicht unterschätzen.
- Ausreichend Jause und Flüssigkeit einpacken.
- Genügend Pausen machen.
- Je nach dem was geplant ist, auch die Kleidung so wählen z.B. Reservekleidung, Schutzausrüstung (Helm), auch an die Kopfbedeckung denken (Schutz gegen die Sonne, aber auch für die Ohren – falls es windig werden sollte).
- Am Ziel angelangt, genügend lange Pause machen. Somit sind die Kids für den Rückweg wieder gestärkt.
- Die Sonnenschutzcreme sollte schon zu Hause aufgetragen werden.

Unbedingt auch ein Erste Hilfe Paket mit folgenden Produkten mitnehmen:

- Pflaster, Wundverband
- Desinfektionsmittel für Wunden
- Heilsalbe
- Mittel gegen Insekten-/Bienenstiche
- Sonnenschutzmittel um sich bei Bedarf nachcremen zu können.
- Kühlbeutel (Es gibt spezielle Beutel die kalt werden, wenn man sie knickt.)
- Notfalltropfen/-drops
- das Erste Hilfe Mittel bei den Schüssler Salzen ist die Nr. 3 (sollte man bei Bedarf innerlich öfters 1 Tbl. im Mund zergehen lassen und äußerlich mit ein wenig Wasser zu einem Brei anrühren und auftragen.)

Für Fragen oder bei der Zusammenstellung des Erste Hilfe Täschchens stehen wir gerne zur Verfügung.

Ich wünsche eine schöne und aktive Zeit,
Eure Barbara



Sandra

Einschleuserpflanzen

Pflanzenkraft für eine bessere Bioverfügbarkeit

Die frisch gelieferte Holzladung vor dem Ofen wärmt uns nicht. Erst wenn jemand die Ofentür öffnet und die Glut mit neuem Brennstoff nährt, kann das Feuer neu auflodern.

Vitaminmangel? Magnesiummangel? Eisenmangel? Zumindest am Angebot von Vitalstoffprodukten mangelt es in unserer Zeit keineswegs. Die Palette ist mannigfaltig, die Nachfrage hoch. Mangelerscheinungen müssten demnach schon längst der Vergangenheit angehören. Der Grund, warum trotz der täglichen Magnesiumration die nächtlichen Wadenkrämpfe nicht verschwinden oder die Eisenmangelsymptome trotz eisenhaltiger Tabletten zum Frühstück vertraut bleiben, liegt oft daran, dass bei vielen Menschen nicht das Defizit der Vitalstoffe selbst den Mangel auslöst, sondern eine Resorptionsstörung des Organismus, d.h. die eingeschränkte Fähigkeit, die Wertstoffe aus unserer Nahrung optimal aufzuschließen und zu verwerten. Einschleuserpflanzen helfen uns, die Bioverfügbarkeit von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu erhöhen. Sie sind selbst prallgefüllt mit Vitalstoffen und

fungieren somit als Katalysator, der unsere körpereigenen Prozesse, wie Stoffwechsel, Verdauung und Kreislauf, ankurbelt. Bildhaft ausgedrückt: Sie räumen den Weg zur Feuerstelle frei, unterstützen die Holzlieferanten beim Transport, öffnen die Ofentür, schleusen sich selbst als Brennstoff ein und nehmen die gelieferte Holzladung gleich mit.

Bereits im frühen Mittelalter empfahl Hildegard von Bingen (1098 – 1179) die Speisen mit Bertramwurzel zu würzen. Heute ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Mittelmeerpflanze **Bertram** (*Anacyclus pyrethrum*) die Verstoffwechslung aller Vitalstoffe (vor allem Eisen und Vitamin B12) signifikant erhöhen kann und wird deshalb als Universaleinschleuser bezeichnet.

Doch auch unsere heimische Natur hält viele Einschleuserpflanzen bereit, die unser inneres Feuer bei Laune halten. Dies sind vor allem Pflanzen mit bitteren, scharfen oder seifenähnlichen Inhaltsstoffen. Darunter finden sich anerkannte Heilpflanzen, aber auch sogenannte „Unkräuter“, denen wir solch wohlthätige Schmugglerarbeit kaum zutrauen würden.

EISENPFLANZEN

Die **Brennnessel** (*Urtica*), die eiserne Feuerschürerin, zählt nicht nur wegen ihrer Brennhaare zu den Feuerpflanzen, sondern weil sie unserem Stoffwechsel ordentlich einheizt und unsere Blutbildung anregt. Vor allem das Gemmomazerat der **Weinrebe** (*Vitis vinifera*) zaubert blutarmen Kindern wieder gesunde Röte ins Gesicht. Auch der waldbodendeckende **Bärlauch** (*Allium ursinum*) wächst nicht nur zum Anschauen, sondern auch zum genussvollen Auffüllen unserer Eisenspeicher.

CALCIUMPFLANZEN

Der **Weißdorn** (*Crataegus* sp.) ist vielen bereits aufgrund seiner herzstärkenden Wirkung sprichwörtlich ans Herz gewachsen. Eine durchaus positive Nebenwirkung ist seine Fähigkeit, als Zellkommunikator für den Einbau von Calcium in unsere Knochenzellen zu fungieren. Der **Löwenzahn** (*Taraxacum officinale* agg.) ist nicht nur botanisch gesehen ein harter Knochen, sondern stärkt auch unsere festen Substanzen im Körper. Er steht uns ganzjährig als Nahrungsmittel zur Verfügung und sollte so oft wie möglich auf unserem Speiseplan stehen.

Wussten Sie ... dass auch die Kakaobohne zu den Universaleinschleusern zählt? In antiken pharmazeutischen Rezepturbüchern findet man die sogenannte Moos-Schokolade. Um die hustenreizlindernde Wirkung des Isländischen Mooses zu verbessern, wurde das Pulver oder ein Auszug davon in Schokolade eingearbeitet und als Heilmittel angeboten. Medizin und Genuss vereint!

Brauchtum

Eine alte Tradition im Frühling war es, die ersten drei Schlüsselblumen zu verspeisen. Somit war zumindest symbolisch das Tor geöffnet, um die Heilkräfte aller im Jahreskreis nachfolgenden Kräuter empfangen zu können.

MAGNESIUMPFLANZEN

Das **Zinnkraut** (*Equisetum arvense*), auch bekannt als Ackerschachtelhalm, ist selbst sehr reich an Mineralien und Kieselsäure. Es ist nicht nur ein Schönheitskraut für Haut, Haare und Nägel, sondern schmuggelt vor allem Magnesium in unsere Zellbrennöfen ein. Die majestätische **Rosskastanie** (*Aesculus hippocastanum*) und die manierliche **Schlüsselblume** (*Primula elatior*) haben nicht nur einen hohen Gehalt an Magnesium gemeinsam, sondern sind auch reich an Saponinen. Saponindrogen enthalten schleimlösende und wassertreibende Seifenstoffe, die nicht nur feststeckenden Husten lösen, sondern auch die Resorption anderer pflanzlicher Wirkstoffe erheblich erhöhen können.

» Fortsetzung nächste Seite

Die vorgestellten Pflanzen gibt es in unserem Teesortiment oder als Tinktur. Diese können bei Bedarf oder kurmäßig (4-6 Wochen) alleine oder begleitend zur Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten eingenommen werden. Gerne beraten wir Sie diesbezüglich.

Ich wünsche eine vitale Zeit,
Sandra

Mineralstoffe und ihre Einschleuserpflanzen

| | |
|--------------------|--|
| Eisen | Brennnessel, Bärlauch, Thymian, Brombeere, Liebstöckel, Hirschwurzel, Weinrebe |
| Calcium | Weißdorn, Löwenzahn, Gänsefingerkraut |
| Magnesium | Zinnkraut, Schlüsselblume, Rosskastanie |
| Natrium | Zinnkraut, Schafgarbe, Goldrute |
| Kalium | Melisse, Stiefmütterchen, Wegwarte |
| Kieselsäure | Zinnkraut, Vogelknöterich, Eiche, Quecke |

TIPP: Mineralteemischung

- Zitronenmelisse
- Zinnkraut
- Löwenzahn
- Brennnessel
- Spitzwegerich
- Steinklee
- Königskerze

Je 20 g der Kräuter mischen, 1 EL der Mischung mit 250 ml Wasser 3 min köcheln, 10 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf 1 Tasse oder kurmäßig 4-6 Wochen bis zu 2 Tassen trinken.



Zitrone

Der Duft des Zitronenöls löst in uns ein Gefühl der Frische und der Reinheit aus!



Doris

Zitrone ist ein echter Klassiker. Ihr spritziger Duft zaubert ein Lächeln auf die Lippen und weckt die Lebensgeister. Wie der saure Saft der gelben Zitronenfrucht ist auch das ätherische Öl für seine immunstärkende Wirkung bekannt. Ätherisches Zitronenöl hat sich in Erkältungs- und Grippezeiten bewährt, da es die Keimbelastung in der Raumluft reduziert.

Mit seinen aktivierenden und konzentrationsfördernden Eigenschaften wird Zitronenduft gerne am Arbeitsplatz eingesetzt. Er schenkt Klarheit und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Der spritzige Duft reinigt und belebt die Raumluft, aktiviert die Sinne, erfrischt den Geist und hebt die Stimmung.

Zitronenöl wird durch Kaltpressung aus den Schalen von Zitronen gewonnen. Für die Herstellung von 1 l hochwertigem Zitronenöl benötigt man die Schalen von ca. 4000 Zitronen.

Wie alle anderen Zitrusbäume stammt der Zitronenbaum ursprünglich aus China. Heute gedeiht der immergrüne Zitrusbaum im gesamten Mittelmeerraum und in subtropischen Regionen. An seinen dornigen Zweigen trägt er weiße Blüten und Früchte. Die gelbe Färbung erreicht die Zitrone nur im Winter, wenn die Temperatur nachts auf

bis zu 4° C sinkt. Durch künstliches Herunterkühlen werden sie auch im Sommer gelb, obwohl sie dann normalerweise eine grüngelbe Färbung haben.

Anwendung

- zur Neutralisierung von Gerüchen,
- energetisiert und vitalisiert bei Erschöpfung und Antriebslosigkeit
- fördert die Konzentration
- erfrischt bei Müdigkeit

Wirkung psychisch

aktivierend, konzentrationsfördernd, stimmungsaufhellend, erfrischend, antidepressiv, belebend, motivierend

Wirkung physisch

antibakteriell, antiviral, antiseptisch, adstringierend, entzündungshemmend, fiebersenkend

Wichtig

Gib Zitronenöl niemals unverdünnt auf deine Haut!

Pur kann es die Haut sehr lichtempfindlich machen und deine Haut irritieren!

Nutze es gut verdünnt mit einem Trägerstoff wie Creme, Öl oder Shampoo. Sehr beliebt ist die Verwendung dieses Ätherischen Öls in der Duftlampe, aber auch für Kompressen und als Massageöl wird die Zitrone verwendet. Das Ätherische Öl von Zitronen ist zur Kombination mit anderen fruchtigen Ölen geeignet.

Auch mit stimulierenden Ölen wie Rosmarin und Wacholder harmonisiert das Öl der Zitrone sehr gut. In dieser Kombination wird die Haut gestrafft und die Entgiftung unterstützt, weshalb wir Zitrone heute oft in Produkten für Detox oder Cellulite wiederfinden.

TIPP: Zitronen-Erfrischungswasser

- 2 Tr. Zitrone
 - 1 Tr. Orange
- Mit dem Saft einer Viertel Zitrone vermischen und mit 1 Liter Mineralwasser aufspritzen. Unterstützt die Gedächtnisleistung!



Maria

Gesundheit beginnt im Darm

Der Darm ist das mit Abstand größte menschliche Organ. Eine Vielzahl von verschiedenen Bakterien ist dort angesiedelt.

Neben den Aufgaben der Nahrungs- und Nährstoffaufnahme sowie der Ausscheidung unverdaulicher Reste, spielt unser Darm eine große Rolle für das Immunsystem. Circa 80 Prozent der Immunzellen sind hier beheimatet.

Durch ungesunde Ernährung, diverse Infektionskrankheiten, Dauerstress, Schlafmangel oder die Einnahme von bestimmten Medikamenten kann die Darmflora negativ beeinflusst werden. Das natürliche Gleichgewicht in der Besiedlung zwischen guten und schlechten Darmbakterien gerät dadurch ins Wanken und unsere Darmbarriere, die Darmschleimhaut, wird durchlässig für krankmachende Keime, Gift- und Schadstoffe.

Was genau ist unsere Darmflora und wozu brauchen wir sie eigentlich?

Die Darmflora, auch Mikrobiom genannt, ist die Gesamtheit der verschiedenen Bakterienstämme, Viren und Pilze, die unseren Darm besiedeln.

Sie dient:

- zum Schutz unserer Darmschleimhäute
- zur Verarbeitung unseres Nahrungsbreis
- zur verbesserten Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen
- zur Produktion von diversen Aminosäuren und essentiellen Fettsäuren
- zur Darmreinigung

Bei einem gestörten Mikrobiom lassen diese Aktivitäten nach. Dies macht sich durch Schmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung bemerkbar.

Auslöser sind meist Unverträglichkeiten, Entzündungen sowie eine Schwäche der Bauchspeicheldrüse und Gallen- oder Magensäuremangel.

TIPPS, UM EINEN GESCHWÄCHTEN DARMS WIEDER AUFZUBAUEN

Darmreinigung

Wichtig ist es hierbei, genügend Wasser zuzuführen (mind. 2-3 Liter pro Tag), zusätzlich empfiehlt sich die Anwendung entschlackender Kräuterextrakte und Tees.

Aufbau der Darmflora

Unsere Darmbakterien erfüllen lebenswichtige Aufgaben! Sind diese geschwächt, geraten immer mehr Fremd- und Schadstoffe in unseren Darm. Um dies zu verhindern und die Diversität der Mikroorganismen aufrechtzuerhalten, können sowohl Probiotika (Bakterien-Präparate) als auch Präbiotika (= Produkte mit Nahrung für die Darmbakterien) eingenommen werden.

Entsäuerung

Durch Stress und falsche Ernährung gerät der Säure-Basenhaushalt unseres Körpers aus dem Gleichgewicht, dadurch wird auch das Risiko für psychische und organische Störungen erhöht. Um dies zu verhindern, werden üblicherweise Basenpulver verwendet. Auch eine basische Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie wenig Süßigkeiten unterstützen hier ein ausgewogenes Verhältnis.

Vitamine und Mineralstoffe

Funktioniert der Verdauungsvorgang nicht richtig, können aus der Nahrung nicht genügend Vitamine und Spurenelemente aufgenommen werden. In diesem Fall ist

es möglich, spezifische Vitalstoffpräparate zuzuführen. Besonders das Spurenelement Zink ist essentiell für den Aufbau und die Stabilisierung der Darmschleimhäute.

Im Allgemeinen sind eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, ein gesunder Schlaf sowie so wenig Stress als möglich die Hauptfaktoren zur Erhaltung einer gesunden Darmflora und somit auch für ein starkes Immunsystem.

Also gebt Acht auf euch und euren Darm!

Einen schönen Sommer wünscht euch
Maria



täglicher
Unser Begleiter seit 25 Jahren:
**Für ein gutes
Bauchgefühl**



Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com



Eva

Arnica montana

die heilende Kraft der Natur

Arnika - (lat. Arnica montana) ist eine weitbekannte Heilpflanze, die man von Tal-Lage bis in die Hochalpen bis 2800m Seehöhe findet. In Nadelwäldern und Mooren fühlt sie sich sehr wohl und wächst daher hier am liebsten. Aufgrund des großen Interesses an ihrer ausgezeichneten Heilwirkung ist sie in der Natur fast ausgestorben und deshalb streng geschützt.

Charakteristisch im Aussehen ist ihre Blüte mit den dunkelgelben bis orange Zungenblüten. In der Medizin wird nur die Blüte für die Herstellung der Arzneimittel verwendet.

Die in Arnika enthaltenen Wirkstoffe sind: **Bitterstoffe, Flavonoide, ätherische Öle, Cumarine.** Umgangssprachlich wird die Heilpflanze auch Bergwohlverleih, Wundkraut, Kraftwurz und Engelkraut genannt.

Ihre vielseitigen Wirkungen

- entzündungshemmend
- juckreizlindernd
- schmerzlindernd
- durchblutungsfördernd
- antibakteriell
- antifungizid/antimykotisch (pilzhemmend)
- antiödematös (wirkt Schwellungen entgegen)

Hauptsächlich angewendet wird Arnika bei **Blutergüssen, Verstauchungen, lokalen Muskelschmerzen, zur Förderung der Wundheilung oder bei schlecht heilenden Wunden, Quetschungen, Zerrungen, Schleimbeutelentzündungen, rheumatische Gelenksbeschwerden, Insektenstichen, Furunkel.**

Bei einer Allergie gegen Korbblütler, sollte Arnika gemieden werden.

Arnika wird äußerlich für Umschläge und in Form von Heilsalben verwendet, **innerlich in Ausnahme nur in homöopathischen Tropfen und Globuli**, da die innerliche Einnahme von Tinkturen und Tees **toxisch** durch enthaltenen Helenalin und Dihydrohelenalintigliinatester wirken kann. **Äußerlich in Form von Heilsalben** wird sie 2-3-mal täglich auf die betroffenen Stellen gegen Schmerzen und Entzündungen sowie Gelenksbeschwerden aufgetragen. Auf offene Hautstellen sollte sie nicht gelangen, da dies zu Hautreizungen führen kann. Für die Herstellung einer Arnikatinktur nimmt man 1 Teil der getrockneten Blüten und 10 Teile von 60-70%igen Alkohol und setzt dies an. Die Tinktur sollte dann **nur äußerlich** als Umschlag angewendet werden. Diese wirkt auch wunderbar bei **Insektenstichen** durch die desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung.

Für nähere Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung und hoffe, euch für Arnika begeistern zu können!

Alles Liebe, Eva



Maria

Sommerlicher Pfirsich-Salat

mit Mozzarella, Pinienkernen und Honig-Balsamico-Dressing

Zutaten für 2 Portionen

Dressing

- 1 TL Honig
- 2 TL Balsamico
- Salz + Pfeffer
- 2 TL Olivenöl

Salat

- 20 g Pinienkerne
- 100 g grüner Salat (z.B. Feldsalat, Rucola, ...)
- 2 Pfirsiche (oder Nektarinen)
- 100 g Kirschtomaten
- 2 Kugeln Mozzarella
- frischer Basilikum

Zubereitung

Für das Dressing Honig mit Balsamico und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Olivenöl hinzufügen und vermengen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne bräunen.

Salat waschen, trocken schleudern und auf 2 Tellern verteilen. 2 Pfirsiche waschen, halbieren und den Kern entfernen. In dünne Scheiben schneiden und auf dem Salatbett anrichten.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella zerkleinern und mit den Kirschtomaten auf den Tellern verteilen. Mit Pinienkernen und Basilikumblättern bestreuen und servieren.

Viel Spaß beim Nachmachen, lasst es euch schmecken!

Eure Maria

Der Pfirsich-Salat ist ein leichtes Mittagessen für die heiße Jahreszeit, das vor allem durch die Pinienkerne sehr viel Eiweiß enthält und dadurch gut sättigt. Grüner Salat weist Vitamin C, das vor allem für die Funktion der Immunabwehr benötigt wird, und auch verschiedene Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium auf. Auch der Pfirsich ist besonders reich an verschiedensten Mineralstoffen und Vitamin C. Ebenfalls enthält er B-Vitamine, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels beitragen.



Diesmal basteln wir ein

Schiff aus Schwemmholz



Christine

Dazu benötigst du

- 1 Stück Schwemmholz
- buntes Papier
- 1 Holzstab
- dickes Garn

Das Schwemmholz gut trocknen lassen. Mit einer Bohrmaschine ein Loch in die Mitte bohren für den Stab. Bitte einen Erwachsenen um Hilfe. Den Stab hab ich mit Heißkleber befestigt, so dass er gut hält. Schneide nun aus Papier 2 Dreiecke aus für die Segel. Mache nun 2 Löcher an den Enden und fädle das Garn durch. Befestige nun das Segel unten und oben am Mast mit Knoten. Das machst du mit dem zweiten Segel auch noch und schon ist dein Schiff fertig. Du kannst es noch verzieren mit bunten Klebesteinchen.

Viel Spaß beim Nachbasteln!

Eure Christine

» Ich habe die Schiffe mit meinem Sohn Peter gebastelt :)



Apotheke
zum Heiligen Josef KG
Mag. pharm. Birgit Bitzinger

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



DERMOKOSMETIK | HOMÖOPATHIE | SCHÜSSLERSALZE | AROMATHERAPIE | NÄHRSTOFFBERATUNG

IMPRESSUM:

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Apotheke zum Heiligen Josef KG, Mag. pharm. Birgit Bitzinger, Markt 26/1, 5431 Kuchl, Tel. 06244/6949,

Erscheinungsweise: 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