

AUSGABE 21 | SOMMER 2022

# G'SUND

in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

**Apotheke**  
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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

## LÖSUNGSWORT GEWINNSPIEL:

1. 6. 7. 8. 5. 3. 4. 4. 9. 2.

Vor- und Nachname

Adresse

PLZ und Ort

Telefonnummer Datum, Ort, Unterschrift



**Apotheke**  
zum Heiligen Josef KG

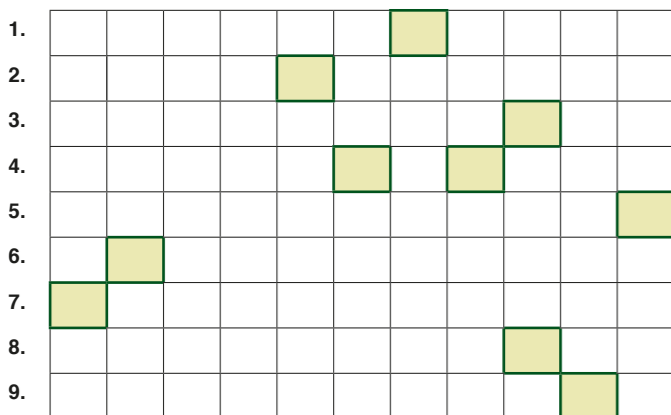
Einfach die Fragen mit Hilfe der Artikel in der Zeitung beantworten. Die Buchstaben der grünen Felder unten eintragen und den Gewinnabschnitt mit dem richtigen Lösungswort in der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl abgeben. Dieser Gewinncoupon wird von 01. Juni 2022 bis 31. August 2022 angenommen. Die Ziehung findet Anfang September statt und der Gewinner wird telefonisch oder schriftlich verständigt.

Mit Abgabe dieses Coupons bestätige ich, dass ich nicht minderjährig bin und dass ich einverstanden bin, dass im Falle eines Gewinnes mein Name und event. ein Foto von mir auf Facebook, Homepage und/oder in einer Ausgabe unserer Kundenzeitschrift erscheint.

**G'SUND**  
in Kuchl

# Gewinnspiel

1. Welcher Tee hilft im Sommer den Körper zu kühlen?
2. Welche Pflanze zählt zu den natürlichen Eisenlieferanten?
3. Welches Hausmittelchen wirkt bei Hitzeausschlag beruhigend, desinfizierend und juckreizlindernd?
4. Wodurch unterscheidet sich die Pfefferminze von den rund 30 anderen Minz-Arten?
5. Wie wird es zum Beispiel bezeichnet, wenn man Probleme mit den Venen hat?
6. Was ist das häufigste Verdauungsproblem bei Kindern?
7. Wie heißt ein Bestandteil des Bindegewebes?
8. Welche heilende Wirkung haben Brennnesselblätter?
9. Was entsteht durch den Verschluss von Schweißdrüsen?



Ü=UE  
Ö=OE  
Ä=AE  
ß=SS

Gewinn:  
**EINE ÜBER-  
RASCHUNG**



**Herzliche Gratulation!**  
Brandauer Margaretha  
ist die Gewinnerin  
unseres letzten Rätsels

## WOW, SO VIELE INTERESSIERTE BESUCHER\*INNEN! VIELEN DANK!

Im Rahmen des Projekts „Lange Nacht der Lehre“, organisiert von Lehre Salzburg und Land Salzburg, haben wir am Freitag, den 29. April 2022 von 15 -21 Uhr vielen interessierten Jugendlichen und ihren Eltern, die Attraktivität einer Lehre in der Apotheke und damit das vielseitige, abwechslungsreiche und spannende Berufsfeld der PKA (Pharmazeutisch Kaufmännische Assistenz) vorgestellt. Ein moderner Beruf mit Zukunft!

Unsere PKA Barbara und unser Lehramtsstudierende Helena haben unsere Besucher\*innen zu einer spannenden Rundreise durch die Apothekenräumlichkeiten mitgenommen und sie zum Mitmachen bei der Ma-

gistralen Herstellung von Salben und bunten Teemischungen eingeladen.

Helena, die demnächst mit dem 2.Lehrgang beginnt, hat den Jugendlichen viel Interessantes über den Ablauf und die Lerninhalte in der Berufsschule sowie die verschiedenen Arbeitsbereiche aus Sicht eines Lehrlings erzählt. Ebenso welche Voraussetzungen, Stärken und Interessen man mitbringen sollte, um für eine Ausbildung zur PKA qualifiziert zu sein, denn dies ist ein sehr verantwortungsvoller Beruf und man ist ein wichtiges Mitglied im Apothekenteam.

Bei der Veranstaltung hat Barbara die vielen verschiedenen und spannenden Aufgabenbereiche einer PKA präsentiert und

viele Erfahrungen und Tipps an die Jugendlichen weitergegeben. Beide Mitarbeiterinnen nahmen sich Zeit, um auf individuelle Fragen der Jugendlichen einzugehen.

Im Zuge dieser Kampagne war unsere Apotheke auch im Fernsehen zu sehen. :-)

Es war ein sehr erfolgreiches Projekt, das uns viel Spaß gemacht hat und uns als Team wieder etwas wachsen ließ. Vielen Dank an alle Beteiligten, allen voran meinen Mitarbeiterinnen, die von Anfang an mit voller Motivation und Freude diese Veranstaltung mit Bravour gemeistert haben!

**Alles Liebe! Herzlichst, eure Apothekerin Birgit Bitzinger & Team**

Lange Nacht der Lehre



Mag. Birgit Bitzinger



# VERSPRÜHT! SICHERHEIT!



## Gegen Mücken & Zecken

# Pfefferminzöl

**Wahrscheinlich kennt jeder von uns den Duft der Pfefferminze, der uns im Alltag ständig umgibt.**

Der erfrischende, aktivierende Pfefferminzduft wird gerne bei Jetlag oder Müdigkeit empfohlen, aktiviert die Sinne und fördert die Konzentration. Pfefferminze ist durch die erfrischende und antiseptische Wirkung in vielen Mundpflegeprodukten enthalten, wie z.B. in Zahnpasten und Mundwässern.

Es hilft auch bei Übelkeit, Erkältung und Kreislaufproblemen. Außerdem hat es sich bei Muskelschmerzen, Insektenstichen und Juckreiz bewährt.

Vor allem ätherisches Pfefferminzöl gilt in der Aromatherapie als „das“ Hausmittel bei Kopfschmerzen und beginnender Migräne. Sein Hauptinhaltsstoff Menthol wirkt kühlend und vitalisierend, der frische und klare Duft sorgt schnell für Erleichterung. Man sagt, die Pfefferminze (*Mentha piperita*) sei eine zufällig entstandene Kreuzung zwischen der Bachminze „*Mentha aquatica*“ und der Waldminze „*Mentha spicata*“. Sie wird auch Gartenminze oder Teeminze genannt.

Von den anderen rund 30 Minz-Arten unterscheidet sich die Pfefferminze durch ihren hohen Mentholgehalt. Sie hat einen deutlich

schärferen Geschmack und wird deshalb „Pfeffer“-minze genannt.

Pfefferminze bevorzugt gemäßigte Klimazonen, kann bis zu zu 1 Meter hoch werden und hat intensiv duftende Blätter, aus denen Pfefferminztee zubereitet wird.

Die Ernte ist von Mai bis September – aus dem Kraut wird per Wasserdampfdestillation das ätherische Öl gewonnen.

**Bei besonders starken Kopfschmerzen** – starke Abkühlung (Gletscherschockmassage)

- Eiswürfel in den Nacken legen und schmelzen lassen
- Anschließend werden 2-3 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl auf die mit Wasser angefeuchtete Fingerspitzen geben und in den Nacken und entlang des Haaransatzes einmassieren.

Es gibt auch für die einfachere Anwendung oder für unterwegs einen Roll On mit Pfefferminzöl. Dieser wird auf den Schläfen, auf den Handgelenksinnenseiten und im Nacken angewendet.

Dieser Kälte-Kick im Nacken erhöht die Durchblutung des Gehirns, sodass selbst die kleinsten Nerven dort wieder mit Blut und Sauerstoff versorgt werden.

**Ein Tipp für den Sommer ist folgende Mischung bei Insektenstichen.**

Diese lindert den Juckreiz und kühlt die Einstichstelle

- 10ml Mandelöl
- 4 Tr. Pfefferminze
- 3 Tr. Lavendel fein

Im Sommer erfrischt das Pfefferminzöl sehr gut in 1l Wasser oder Mineralwasser. Dafür jeweils 1-2 Tropfen Öl (gut kombinierbar mit Zitronenöl) ins Wasser geben, umrühren und eventuell frische Zitrone und Pfefferminzblätter hinzugeben. Darauf achten, dass die ätherischen Öle von Bio-Qualität sind.

Ich wünsche euch einen wunderschönen Sommer und eine erfrischende Zeit mit der Pfefferminze.

Eure Doris



Doris





Theresa

# Sommer, Sonne, Hitzeausschlag!

Die Sonnenstrahlen auf der Haut genießen, ein erfrischendes Bad in unseren Seen und Bächen – so schön und angenehm der Sommer auch für uns ist, kann es leider zu einer unangenehmen Reaktion unserer Haut kommen: HITZEAUSSCHLAG

Ein Hitzeausschlag, auch unter dem Namen Miliaria bekannt, entsteht bei vermehrter Schweißbildung bei hohen Temperaturen. Meistens macht sich der Ausschlag durch kleine juckende Bläschen auf der Haut sichtbar.

Im Vergleich zu einer Sonnenallergie, die eine entzündliche Reaktion der Haut durch UV Strahlung ist, werden bei einem Hitzeausschlag die Schweißdrüsen durch einen Hitzestau verstopft. Durch den Verschluss der Schweißdrüsen entstehen sogenannte Hitzepickel.

Es bilden sich hirsekorngroße, sehr oberflächlich gelegene kleine Bläschen auf der Haut, die prall gefüllt mit klarer bis milchiger Flüssigkeit sind. Ein Hitzeausschlag tritt speziell an bedeckten Körperregionen wie z.B. Rumpf und Bauchbereich auf. Auch Körperstellen an denen Haut auf Haut liegt, wie z.B. bei den Achseln und der Leiste, sind anfälliger. Bei Säuglingen und Kleinkindern tritt er auch gerne im Windelbereich auf.

Bei Babys und Kleinkindern kommt es schneller zu einem Hitzeausschlag, da die Poren noch sehr klein sind. Es ist auch ein Anzeichen, dass es dem Kind zu warm ist.

Am besten mit leichter Baumwollkleidung vorbeugen. Puder und sonstige Pflegemittel sparsam verwenden und auch keine zu reichhaltigen Produkte, um die Poren nicht noch mehr zu verstopfen.

Um einen Hitzeausschlag zu vermeiden, hier ein paar Tipps:

- Bei heißem, feuchtem Wetter am besten an kühlen und schattigen Bereichen aufhalten
- Viel Wasser trinken und auch viel wasserhaltiges Obst essen
- Leichte, weite und atmungsaktive Kleidung tragen
- Keine reichhaltigen Pflegeprodukte bzw. Sonnencremen verwenden
- Die Haut trocken halten

Bei einem Hitzeausschlag sollte man am besten den Körper mit einer lauwarmen Dusche regulieren. Um den Juckreiz eines Hitzeausschlags zu lindern, kann man eine kühlende Antihistaminsalbe verwenden. Gerne werden auch natürliche Hausmittelchen verwendet:

- Lavendelblütenwasser wirkt beruhigend, desinfizierend und juckreizlindernd
- Kalter Kamillentee beruhigt die Reizung und erfrischt die Haut
- Aloe Vera lindert die Rötung und nimmt der Haut das Hitzegefühl

Einfach mit einem Wattebausch auf die betroffenen Stellen mit tupfenden Bewegungen auftragen.

Ich wünsche euch erholsame und sonnige Sommermonate.

**Eure Theresa**



**NEU**

**FeniNatural**

Natürliche Pflege bei juckender und gereizter Haut z.B. bei Sonnenbrand und Insektenstichen



\*6% weitere Inhaltsstoffe zum Schutz und zur Stabilisierung der Formulierung. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 02 2022. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, Österreich.





Barbara

# Wenn der Bauch zwickt!

Verdauungsprobleme sind unterschiedliche Beschwerden, die mit dem Verdauungsprozess zusammenhängen und meist den Magen-Darm Trakt betreffen. Bauchschmerzen, Durchfall und Verstopfung sind oft auftretende Symptome.

Das häufigste Verdauungsproblem bei Kindern ist die Verstopfung. Meistens, wenn Babys auf die Beikost umgestellt werden, ist das eine große Herausforderung, da der Darm erst an feste Nahrung gewöhnt werden muss.

Wie kommt es noch zu einer Verstopfung? Veränderungen im normalen Tagesablauf, ungewohntes Essen, zu viele Süßigkeiten, zu viele zuckerhaltige Getränke, nach einer Durchfallerkrankung, zu wenig Bewegung oder zu wenig Trinken können zu einem harten Stuhl führen.

Aber auch psychische Belastungen wie z.B. Umzug, Geburt eines Geschwisterkindes oder Konflikte in der Familie, können der Auslöser sein, dass Kinder den Stuhl zurückhalten. Auch, wenn dem Kind die Windel zu hektisch, mit Stress und Druck, entwöhnt wird. Unbedingt mit Ruhe, stressfrei vorgehen und dem Kind die Zeit geben, die es für das Loslassen benötigt.

Kinder haben oft mit Beschwerden wie wundem Po, kleine Einrisse der Haut am Darmausgang, zu kämpfen. Da die Darmentleerung dann schmerzt, versucht ihr Kind durch Verkneifen des Stuhls diesen Schmerz zu vermeiden. Bleibt der Kot dann länger im Darm, härtet er ein und es entstehen große Ballen, die wieder schmerzhafte Einrisse am After mit Blut im Stuhl verursachen können.

Für die betroffene Person sind die Schmerzen und auch die damit verbundenen Verhaltensprobleme sehr unangenehm. Für uns Erwachsene ist die Verhaltensweise schwer verständlich und manche versuchen Druck auszuüben und zwingen die Kinder zum Toilettengang. Kinder bekommen somit Angst vor jedem WC-Besuch.



## Wie kann ich meinem Kind helfen?

- Ernährungsumstellung, um den Stuhl weich zu machen bzw. die Verdauung anzuregen: z.B. ballaststoffreiche Ernährung, Beeren, Marillen, Papaya Frucht, Pflaumen (Pflaumensaft), verdünnter naturtrüber Apfelsaft oder Apfelkompott. Die meisten Gemüsesorten sowie Hülsenfrüchte sind sehr empfehlenswert.
- Schokolade und diverse Süßigkeiten sollten vermieden werden.
- Keine Abführmittel, da dadurch auch wichtige Elektrolyte und Flüssigkeiten ausgeschieden werden. Stoffe verwenden, die für eine längere Therapie harmlos sind.
- Einläufe sollten nur nach Anraten eines Arztes angewendet werden.
- Viel trinken und genügend Bewegung.
- Wichtig ist, mit dem Kind Geduld zu haben und keinesfalls zu schimpfen oder es zu bestrafen.

Zusätzlich ist auch eine Anwendung folgender Schüssler Salze sehr empfehlenswert:

Nr.: 3,4,7,8,9,10 oder Schüssler Heiße 7 schlückchenweise trinken lassen

Sehr wichtig ist es auch, den Darm mit probiotischen Bakterien aufzubauen. Bei keiner Besserung und wenn es 2-3 Tage länger dauert als üblich, bitte einen Arzt um Rat fragen.

Für Fragen und Empfehlungen stehen wir jederzeit zur Verfügung.

**Eure Barbara**



Sandra

# Diagnose: EISENMANGEL

## Eiserne Unterstützung mit Brennnesselkraft



### Rezept: Brennnessel-Chips

Ein paar Handvoll frisch gepflückte Brennnesseltriebe (ich nehme immer die oberen 2 Blattreihen mit Stängel) in einem Topf mit ausreichend erhitztem Sonnenblumenöl kurz frittieren. Mit 2 Gabeln wenden und herausnehmen. Auf einem Küchentuch abtropfen und abkühlen lassen. Anschließend mit Kräutersalz würzen und die gesunde eisenhaltige Knabberei genießen. Übrigens: Mineralstoffe und Spurenelemente bleiben dabei erhalten!

**Fühlen sie sich an dieser Stelle zum Weiterlesen animiert? Weil es Sie selbst betrifft oder Sie jemanden kennen, der eisern leidet?**

Länger andauernde Unterversorgung des Körpers mit dem blutaufbauenden Spurenelement Eisen (Ferrum) führt in vielen Fällen zu lebenslustraubender Anämie (Blutarmut), die sich in folgenden Symptomen widerspiegeln kann: **Abwehrschwäche, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlafmangel, Entzündungen, Hypotonie, Nervenschwäche, Restless Legs, Konzentrationsschwäche**

Ein ungeschminktes, eisenhungriges Gesicht offenbart uns viele Hinweise:

- bläulich-schwarze Verfärbungen im unteren Augenwinkel (Ferrum-Schatten)

- blasses, fahles Antlitz
- Augenringe, hohle Augen
- unreine, entzündete Haut
- entzündetes, blasses Zahnfleisch
- trockene, aufgerissene Mundwinkel
- brüchige Haare und Fingernägel
- Längs- und Querrillen an den Fingernägeln

Die Diagnose Eisenmangel nach einer ärztlichen Blutanalyse ist bei einem Großteil der Betroffenen kein Mangel an sich, sondern vielmehr eine Resorptionsschwäche des Körpers. Der Grund, warum die Eisenmangelsymptome trotz gesunder, vitalstoffreicher Ernährung, eisenhaltiger Tabletten zum Frühstück oder sogar nach ärztlich durchgeführten Eiseninfusionen vertraut bleiben, liegt oft daran, dass bei vielen Menschen nicht das Defizit der Vitalstoffe selbst die Mangelsymptome

### Steckbrief Brennnessel (Urtica)

**Synonyme:** Donnernessel, Hanfnessel

#### Inhaltsstoffe

**Blätter:** Kieselsäure, Kalium, Kalzium, Eisen (höchster Gehalt April - Mai), Zink, Flavonoide, Proteine

**Früchte:** Vitamin A,B,C,E, Proteine, Lecithin

**Wurzel:** Stärke, Kalzium, Phytosterole

**Brennhaare:** Ameisensäure, biogene Amine (Histamin, Acetylcholin, Serotonin)

#### Heilwirkung

**Blätter:** blutbildend, aquarettisch (harntreibend), stoffwechsellanregend, blutreinigend, entzündungshemmend, cholesterinsenkend, stärkend für Haut, Haare u. Nägel

**Wurzel:** immunmodulierend, antiviral, entzündungshemmend

**Früchte:** vitalisierend

#### Anwendungsgebiete

Stoffwechsellanregung, Gicht, Rheuma, Arthritis, Anämie, Eisenmangel, Hautleiden, Haarausfall, Reizblase, Prostatabeschwerden, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Stärkungsmittel

#### Darreichungsformen

Tee, Tinktur, Umschläge, Wildgemüse für Smoothies, Spinat, Suppen, Eintöpfe



auslöst, sondern eine Störung der Bioverfügbarkeit des Organismus, d.h. die eingeschränkte Fähigkeit, die Wertstoffe aus unserer Nahrung oder Nahrungsergänzung optimal aufzuschließen und zu verwerten.

Bildlich gesprochen: 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.

Und genau an dieser Stelle kommt mein geliebtes Grünzeug ins Spiel. Pflanzen fungieren als Zellkommunikatoren, als sogenannte Einschleuser von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Interessant: Die Molekülstrukturen des grünen Chlorophylls der Pflanzen und

des roten Hämoglobins des Blutes sind bis auf EINE chemische Verbindung komplett gleich aufgebaut. Färbt ein Magnesiumteil im Chlorophyll die Pflanze grün, ist beim Hämoglobin ein Eisenmolekül für die rote Färbung des Blutes verantwortlich. Unterzieht man beide Stoffe der Fluoreszenzmethode, leuchten beide Substanzen in ihren Komplementärfarben. Spannend, nicht?

Jetzt ist auch völlig klar, warum alles chlorophyllhaltige, sprich alle pflanzliche Grünkost, in unserem Körper blutbildend wirkt. Frisches Blut fördert wiederum den Sauerstofftransport in unsere Zellen. Wir fühlen uns vital und voller Energie, um die Hürden des Lebens tatkräftig zu meistern.

Im Falle eines Eisenmangels kommt die beste Unterstützung aus dem Pflanzen-

reich von einer allseits bekannten eisernen Lady - der stolzen BRENNNESSEL (Urtica), die sich heuer als gekürte Heilpflanze des Jahres 2022 in unser Bewusstsein brennen möchte.

Sie zählt zu den natürlichen Eisenlieferanten und wird deshalb bei Anämie als Einzelmittel oder als anfeuernde Therapieunterstützung in Form von Frischpresssaft, Spinat, Tee oder Tinktur empfohlen. Welche inneren Brennwerte die Brennnessel für uns bereit hält und welche Talente sie außerdem besitzt, habe ich im Steckbrief zusammengefasst.

In diesem Sinne wünsche ich einen feurigen Sommer zum Lebensenergie tanken!

Eure Sandra





Mag. Birgit Bitzinger

# COOL durch den Sommer

**Der Duft des Sommers. Die Zeit der bunten Blumen und Früchte. Wohltuende Momente im Freien und dabei jeden Sonnenstrahl genießen!**

Die Natur hält Einiges für uns bereit, das uns kühlt und erfrischt, unserem Körper Flüssigkeit zuführt, uns vor der Hitze schützt und gleichzeitig Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe zuführt, somit unseren Körper, der in der heißen Jahreszeit sehr gefordert ist, unterstützt. - Wir brauchen nur zuzugreifen!

Der perfekte Snack für heiße Tage: bunte Powerfrüchte wie Erdbeeren, Kirschen, Marillen, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Melonen, Nektarinen, Pfirsiche. Ebenso: Gurken, Blattsalate Tomaten, Spinat, Karotten.

Sie haben befeuchtende, kühlende, erfrischende Wirkung auf unseren Körper. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin stärken Beeren unser Blut und leiten Hitze aus. Antioxidantien schützen unsere Zellen, tragen zur Zellregeneration bei und stärken das Immunsystem.

Ausreichend Flüssigkeit trinken: am besten Wasser. Mal einen Spritzer Zitronensaft

hinzufügen, dazu eine Gurkenscheibe und eine Erdbeere - sieht gut aus und schmeckt erfrischend gut.

Lauwarmer Pfefferminz- oder Salbeitee

Pfefferminzöl auf Schläfen, innere Handgelenke auftragen

Kühlende Körperlotionen. Lockere, luftige Kleidung tragen

Kühlende Fuß- oder Handbäder mit Meersalz und kühlenden ätherischen Ölen

Sportliche Betätigungen am besten nur in der Früh

Klimaanlagen nicht zu kalt einstellen: zu hohe Temperaturunterschiede tun dem Körper nicht gut. Maximal 6 Grad niedriger als die Außentemperatur. Nie unter 22 Grad stellen.

Wer viel schwitzt, sollte basische Elektrolyte zuführen, um Muskelkrämpfe zu vermeiden.

Die Mittagssonne meiden, sich im Schatten aufhalten. Sonnenhut und Sonnenbrille sind immer dabei. Ausreichend hohen Lichtschutzfaktor beim Sonnenschutz wählen.

Für unterwegs: Wasser in ein Sprühflascherl geben und bei Bedarf ins Gesicht, aufs Dekolleté und die Arme sprühen

Ein Tuch mit kaltem Wasser tränken und auf Stirn, Nacken oder innere Handgelenke legen: sehr angenehm, wenn es einem beim Schlafen zu warm ist.

NIE KLEINKINDER ODER TIERE IM AUTO LASSEN, während ihr einkaufen geht. Auch nicht, wenn ihr nur kurz in ein Geschäft hüpf! Im Auto entstehen sehr schnell extrem hohe Temperaturen.

Somit steht einem entspannten Sommer nichts mehr im Wege! Individuelle Beratung dazu bekommt ihr bei uns in der Apotheke.

Ab ins kühle Nass! Genießt den Sommer! Bleibt gesund! Viel Spaß und Lesegenuss mit unserer Zeitung!

**Alles Liebe, herzlichst eure Apothekerin Birgit Bitzinger**



## Mitarbeiter im Portrait

Hallo!

Mein Name ist Martina Lovrinovic und ich bin 31 Jahre alt. Vor 7 Jahren bin ich mit meinem Ehemann aus Laibach nach Hallein gezogen, wo wir unser gemeinsames Leben von Anfang an aufgebaut haben. Unsere Ehe ist mit drei wunderschönen Kindern geschmückt.

Als ich noch klein war, habe ich gewusst, dass ich in der Apotheke arbeiten möchte. Deswegen war es mein Berufswunsch PKA zu werden und das bin ich auch geworden. 2010 habe ich die PKA Ausbildung mit Matura abgeschlossen. Damals, wie heute, ist mir diese Arbeit ein Vergnügen und ich freue mich, dass ich ein Teil dieses Teams sein darf, weil es sehr wichtig im Leben ist, dass man einen Job hat, den man auch von ganzem Herzen ausübt und ich kann beruhigt sagen, dass meiner genau so einer ist.

Eure Martina





Adenike

# Unterstützende Komponenten bei schmerzenden Gelenken

Die Gelenke des Menschen leisten im Laufe des Lebens Schwerstarbeit, wobei ein natürlicher Verschleiß bestimmter Gelenke (u.a. Finger, Knie, ...) sich nicht vermeiden lässt.

Es gibt einige Risikofaktoren, die einen vermehrten Abbau fördern wie z.B. Übergewicht, mangelnde Bewegung, Gelenksfehlstellung, schwere körperliche Arbeit, Sportarten – da können Gelenksbeschwerden auftreten.

Bei länger andauernden Schmerzen unbekannter Ursache oder bei sichtbaren Schwellungen, Gelenkssteifigkeit sollte vorweg immer eine Ärztin/ ein Arzt aufgesucht werden, um Beschwerden abklären zu lassen.

Abgesehen von den bekannten Schmerzmitteln mit den Wirkstoffen wie Paracetamol, Ibuprofen und anderen kann man den Gelenkschmerzen mit einer Vielzahl an Nährstoffen und diversen Präparaten entgegenwirken, wenn noch genug Substanz vorhanden ist.

Welche Mikronährstoffe kann ich bei rheumatischen Beschwerden einnehmen?

Mikronährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Funktion in Bezug zu Gelenken
Vitamin E	1000 – 3000 I.E.	Schutz vor oxidativem Stress
Vitamin C	1000 – 3000 I.E.	Kollagenbildung für Knorpelfunktion & Knochen
Vitamin D	400 – 800 I.E.	Erhalt normaler Knochen & Muskelfunktion
Vitamin K	60 – 120 µg	Erhalt normaler Knochen
Calcium	500 – 1000 mg	Erhalt normaler Knochen
Selen	100 – 200 µg	Schutz vor oxidativem Stress
Zink	10 – 30 mg	Erhalt normaler Knochen
Kupfer	1,5 – 3 mg	Erhalt vom Bindegewebe, Schutz vor oxidativem Stress
Mangan	5 – 15 mg	Erhalt normaler Knochen, Bindegewebsbildung, Schutz vor oxidativem Stress

Quellen: Mikronährstoffe in der Orthomolekularen Medizin für die Kitteltasche Health Claims Verordnung EU

## Gutes für die Gelenke

Man kann auch innerlich Nährstoffe zuführen, die wichtig für die Gelenke sind. Darunter fallen unter anderem Glucosamin, Chondroitin, Kollagen und Hyaluronsäure.

## Welche Funktion/ Wirkung haben diese Nährstoffe?

- Glucosamin ist ein Bestandteil des Bindegewebes und hat sein natürliches Vorkommen im Knorpel und der Gelenksflüssigkeit.
- Chondroitin hat die Funktion eines „Stoßdämpfers“ in den Gelenken. Es fördert mit einer zusätzlichen Einnahme den Aufbau der Knorpelsubstanz.
- Hyaluronsäure ist sozusagen ein natürlich vorkommendes „Schmiermittel“ für die Gelenke, welches die Beweglichkeit verbessern kann.
- Kollagen in Kombination mit Schwefel ist wichtig für den Knorpel. Kollagen ist für die Stabilität und Festigkeit zuständig und der Schwefel für den Kollagenaufbau und die Druckfestigkeit.
- Mangan ist oft auch in Kombinationspräparaten enthalten, da es für die Bindegebildebildung von Bedeutung ist.

## Was gibt es denn zum „Schmieren“ bzw. Einnehmen?

Es gibt viele Cremes mit antiinflammatorischen und schmerzlindernden Komponenten, die äußerlich angewendet werden können. Unter den pflanzlichen Vertretern finden sich Klassiker wie Beinwell, Arnika und Teufelskralle – aber auch altbekannte „Neuheiten“ wie Weihrauch, Cayennepfeffer und Curcuma verdienen ihren Platz bei der Schmerzlinderung.

- Arnika, oft gerne als Einreibung verwendet, verbessert die Beweglichkeit und



reduziert den Schmerz. Die Inhaltsstoffe greifen direkt ins Entzündungsgeschehen ein und unterbinden diese.

- Capsaicinoide, die im Cayennepfeffer enthalten sind, wirken lokal schmerzlindernd und entzündungshemmend, indem sie mit Rezeptoren interagieren und bei vielen als Wärme empfunden werden. Nur sollte man sie nicht mit anderen äußerlichen Zubereitungen kombinieren.
- Der Beinwell, auch Heilwurz genannt, ist eine europäische Heilpflanze, die traditionell äußerlich bei Verstauchungen und leichten Prellungen angewendet wird.
- Heutzutage sollte man den Extrakt nur in Form von zugelassenen Präparaten verwenden, da hierfür extra gezüchtete pyrrolizidinfreie Pflanzen verwendet werden.
- Pyrrolizidinalkaloide können leberschädigend wirken, deswegen wird die Anwendung von fertigen Präparaten empfohlen.

- Curcuma (Curcumae longae rhizoma)

wird traditionell bei Verdauungsstörungen eingenommen, aber hat aufgrund seiner antioxidativen, entzündungshemmenden Wirkung auch ein Berechtigungsdatein bei entzündlichen Gelenkerkrankungen.

- Die Teufelskralle ist ursprünglich eine Pflanze aus Südafrika und Namibia, die 1953 in Europa eingeführt wurde. Die Wurzel wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und wird auch bei dyspeptischen Beschwerden, aufgrund der vorhandenen Bitterstoffe, eingesetzt.
- Die wichtigsten Inhaltsstoffe vom Weihrauch sind die Boswelliasäuren – sie greifen direkt in das Schmerzgeschehen ein und werden bei verschiedenen Beschwerdebildern akut und prophylaktisch eingesetzt.

Ich hoffe, dass dieser Artikel euch einen kleinen Überblick verschafft. Es wäre schön, wenn der ein oder anderer Tipp euch eine Linderung verschafft.

Eure Adenike





Aranika

# Venenprobleme bei heißem Wetter

## Die Füße schwellen an, werden schwer und passen nicht mehr in die Schuhe...

Viele Menschen haben im Sommer Probleme mit ihren Venen (auch bekannt als Krampfadern). Venen spielen eine bedeutende Rolle in unserem Leben. Durch sie fließt das Blut von den Gliedmaßen zurück zum Herzen. Dieser Prozess wird durch Klappen und Muskeln in den Venenwänden gewährleistet. In der Sommerhitze weiten sich die Venen, der Kreislauf verlangsamt sich und die Klappen schließen nicht mehr so gut. Es kann zu Stauungen und Wasseransammlung im Gewebe kommen (z. B. bei Überlastung: langes Gehen und Stehen). Diese Wasseransammlungen nennt man auch „Ödeme“. Die Flüssigkeit befindet sich nicht mehr an ihrem ursprünglichen Ort und verursacht so verschiedenste Probleme.

Dies kann unter anderem zu einer Spannung des Fußes und zu Schwellungen führen, die sich dadurch bemerkbar machen, dass die Schuhe überhaupt nicht mehr passen. In diesem Fall sind Kräuter mit Flavonoidgehalt, wie z.B. die Rosskastanie und das Weinlaub, die eine „ödemprotektive“ Wirkung haben, eine gute Abhilfe. Sie regen die Durchblutung an, fördern einen besseren Verschluss der Kapillaren und haben eine entzündungshemmende Wirkung. Sie reduzieren Schwellungen. Man kann sie oral einnehmen (Kapseln oder Tabletten). Sie können mit kühlenden Salben oder Gelen kombiniert werden, die örtlich auf die Füße aufgetragen werden können, um die Durchblutung zu verbessern. Wenn

diese im Kühlschrank aufbewahrt werden, wird dieser Effekt verstärkt.

Roskastanienextrakte fördern die Blutgerinnung, dies sollte beachtet werden. Frauen leiden häufig unter Venenproblemen, weil die erhöhte Freisetzung von Östrogen das Bindegewebe schwächt. Die Venen werden so weniger elastisch, erweitern sich eher und werden an manchen Stellen als spinnenförmige Netze oder als knotige Krampfadern sichtbar.

## Bei leichten Symptomen können Sie die Venen mit folgenden Übungen trainieren:

- ziehen Sie abwechselnd die Zehenspitzen Richtung Schienbein und dann strecken Sie diese aus
- ziehen Sie die Zehen zusammen und strecken Sie sie dann aus
- heben Sie den Fuß an und strecken Sie diesen, senken Sie ihn dann wieder auf den Boden ab
- kreisen Sie mit den Füßen
- stehen Sie mit den Füßen auf dem Boden und verlagern Sie ihr Gewicht abwechselnd auf die Zehen und die Fersen

Solche Übungen sind besonders empfehlenswert bei langen Reisen und Flügen und für Personen, die im Stehen oder Sitzen arbeiten. Sie können problemlos morgens und/

oder abends durchgeführt werden, sogar während des Zähneputzens. Sie helfen, Thrombosen zu verhindern.

Wenn die Schwellung nicht zurückgeht und Schmerzen auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Bei Schwellungen, sichtbare Venen, Hautveränderungen und -verfärbungen sollten Sie ebenfalls einen Arzt konsultieren.

## Unsere Tipps

- Dusche mit wechselnder Temperatur (erst warm, dann kalt) für die Waden bei Hitze
- Kalte Güsse/Wickel eventuell mit Pfefferminzöl oder Menthol
- Täglich mindestens 2L Wasser oder ungesüßte Tees trinken (Wasser verdünnt das Blut und verbessert den Rückfluss zum Herzen)
- Ausreichend Sport, Bewegung mindestens eine halbe Stunde pro Tag (Schwimmen, Radfahren, Spaziergänge an der frischen Luft)
- Langes Stehen und lange Spaziergänge vermeiden
- Beine zur Entlastung hochlagern
- Lange Sonnenbäder und Saunabesuche vermeiden (die Blutgefäße erweitern sich bei Hitze)

- Durchblutungsfördernde und kühlende Salben und Gels verwenden (z.B. Venengel, Arnika Gel)
- Kompressionsstrümpfe können tagsüber nützlich sein, und am Abend sollten Sie die Füße hochlegen (Bevor Sie Kompressionsstrümpfe tragen, sollten Sie sich auf Thrombose oder Thromboseanfälligkeit untersuchen lassen)
- Hohe und enge Schuhe vermeiden
- Alkohol-/Nikotin-/Kaffeekonsum einschränken oder vermeiden
- Rosskastanie oder Weinlaub einnehmen
- Rotes Weinlaub, OPC und Bioflavonoide tragen zu einer normalen Funktion von Beinen und Gefäßen bei
- Vitamin C stärkt die Gefäße
- Gemmo Mazerat Wallnussbaum - entzündungshemmend
- Schüssler Salze: 1, 4, 9,11
- Falls nötig- Gewichtsabnahme

Ich wünsche euch einen schönen und vor allem einen gesunden Sommer!

Eure Aranka



# REPARIERT STÄRKT SCHÜTZT

Jetzt für kurze Zeit:  
**-€2,-\***  
auf Antistax®  
Kosmetika



Mit Antistax® unbeschwert durchs Leben gehen!

\* Aktion gültig vom 01.06 bis 31.08.2022, solange der Vorrat reicht. Einzulösen in Ihrer Apotheke zum Heiligen Josef.





Maria

# Sommerlicher Brokkoli-Salat

## Zutaten

- 200 g Cashewkerne
- 150 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Apfelsaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 kg Brokkoli
- 1 Apfel
- 2 EL Zitronensaft
- Nach Belieben:  
Nüsse, Sonnenblumen-/  
Kürbiskerne, ...

## Nährstoffe

**Dieses leichte Gericht eignet sich ideal für den Sommer. Zudem liefert es auch noch eine Vielzahl an Nährstoffen.**

**Brokkoli** ist ein kalorienarmes Gemüse und sättigt durch den hohen Ballaststoff-Anteil lange. Er liefert viele wichtige Vitamine wie z.B. Vitamin C, Vitamin K und Folsäure. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und des Nervensystems sowie zum Zellschutz bei. Vitamin K trägt zu einer intakten Blutgerinnung bei und Folsäure ist ein wichtiges Schwangerschaftsvitamin. Die **Kichererbse** ist reich an den beiden essenziellen Aminosäuren Lysin und Threonin, die der Körper zum Aufbau von Proteinen benötigt. **Cashewkerne** enthalten vor allem Mineralstoffe wie Magnesium, welches zu einer normalen Muskelfunktion sowie zur Verringerung von Müdigkeit beiträgt und Kalium, das die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks unterstützt. **Apfelessig** wirkt antibakteriell und kann schädliche Darmbakterien abtöten. So trägt er zu einer gesunden Darmflora bei und lindert typische Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Verstopfung.

## Zubereitung

Cashewkerne in die Gemüsebrühe über Nacht einlegen. Am nächsten Tag Cashewkerne samt Brühe, Essig, Sirup und Apfelsaft fein pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

Kichererbsen abtropfen lassen. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Danach in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten garen, abgießen und abschrecken.

70 g Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne goldbraun rösten (ohne

Fett). Apfel waschen und in feine Spalten schneiden. Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln. Brokkoliröschen, die Hälfte des Dressings, Kichererbsen und Apfelspalten vermengen.

Salat anrichten und mit gerösteten Cashewkernen bestreuen. Dann das restliche Dressing dazu geben. Wer will, kann den Salat noch mit diversen Nüssen, Kernen oder Früchten garnieren.

Und fertig ist die erfrischende Mahlzeit.

Ich hoffe, dass sich das Rezept für den ein oder anderen interessant anhört. Viel Spaß beim Kochen und Essen!

Schönen Sommer!  
**Eure Maria**

**Für 4 Personen**  
**Dauer ca. 45 Minuten**





# Diesmal basteln wir ein Mobile!

## Dazu brauchst du

- einen Ring mit einem Durchmesser von 15cm
- bunte Glasperlen
- Federn
- Anglerschnur 4x je 50cm
- 8 verschieden färbige Bänder je 60 cm und 2 Bänder mit 90 cm

Nimm die Schnur und eine Feder und befestige diese mit 4 Knoten, sodass sie gut hält. Fädle nun die Glasperlen auf und binde die Schnur auf dem Ring fest. Wiederhole das 3x. Befestige die 8 Stück Bänder mit Knoten an dem Ring. Mit den restlichen 2 Bänder machst du noch die Aufhängung und schon ist es fertig!

Viel Spaß beim Nachmachen  
**Deine Christine**



Christine



**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