

AUSGABE 27 | HERBST 2024

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:

6 1b 3c 8a 10b 7 1a 4 10a 3b 8b 2 3a 1c 9



Apotheke
zum Heiligen Josef KG

Vor- und Nachname

Adresse

PLZ und Ort

Telefonnummer

Datum, Ort, Unterschrift

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 Anfang September 2024 bis 30. November 2024 angenommen. Die Ziehung findet Anfang Dezember 2024 statt und der Gewinner wird telefonisch oder schriftlich verständigt.

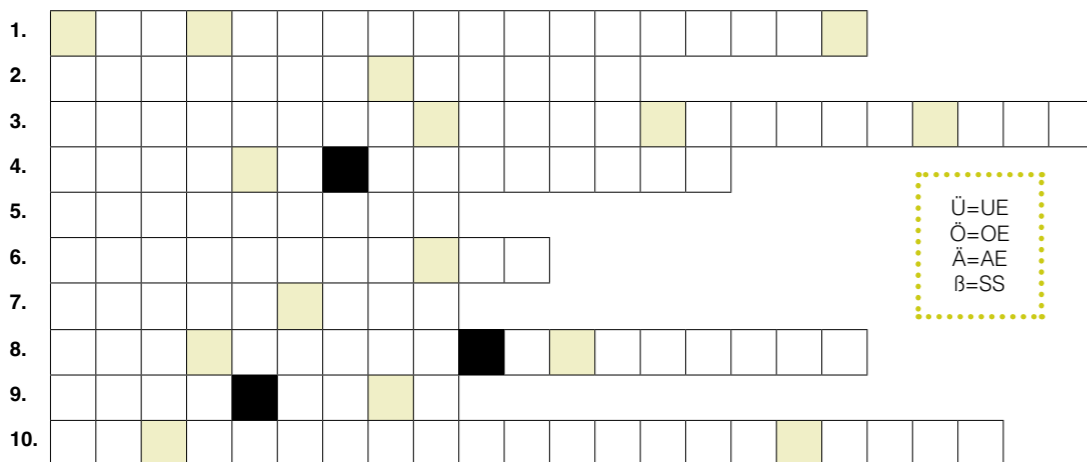
Mit Abgabe dieses Coupons bestätige ich, dass ich nicht minderjährig bin und dass ich einverstanden bin, dass im Falle eines Gewinnes mein Name und event. ein Foto von mir auf Facebook, Homepage und/oder in einer Ausgabe unserer Kundenzeitschrift erscheint.

G'SUND
in Kuchl

Gewinnspiel

1. Welche Art der Ernährung sollte man bevorzugen um Hämorrhoiden vorzubeugen?
2. Worüber klagen viele Betroffene bei Nacken- und Schulterverspannung?
3. Wie nennt sich ein Verfahren, mit welchem Ätherische Öle gewonnen werden?
4. Wie lautet der Deutsche Name von Valeriana officinalis?
5. Wie heißt der längste Gehirnnerv im menschlichen Körper?
6. Wohin werden die elektrischen Impulse bei Schmerz weitergeleitet?
7. Wo liegt das Labor von Dolomia?
8. Welche Pflanze ist die Heilpflanze des Jahres 2024?
9. Welche Pflanze spendet der Haut Feuchtigkeit und kühlt?
10. Bei welcher Beschwerde kann das Blut nicht mehr ungehindert durch die Gefäße fließen?

Gewinn:
Es erwartet dich
eine kleine
Überraschung



Ü=UE
Ö=OE
Ä=AE
ß=SS



**Herzliche
Gratulation!**

Verena Wögerbauer
ist die Gewinnerin
unseres letzten Rätsels



Mag. Birgit Bitzinger

**KINDER,
WIE DIE ZEIT VERGEHT!
WER HAT DENN AN
DER UHR GEDREHT?!**

Schon ist ein Jahrzehnt vorüber.

Als wäre es erst gestern gewesen, erinnere ich mich gerne an diesen Moment vor 10 Jahren zurück, als ich das erste Mal in Kuchl ankam und aus dem Auto stieg: *Ein strahlendes Gesicht hat mich mit einem herzlichen „Griab di“ begrüßt.* Da war es schon um mich geschehen. Das hat sofort mein Herz erwärmt und meine darauf folgende Entscheidung nachhaltig beeinflusst.

War damals alles noch neu für mich: die Gegend, die Apotheke, die Mitarbeiter, die Aufgaben,... - so kann ich nun schon von einem Jahrzehnt voller Abenteuer, Herausforderungen und unglaublicher Erfolge erzählen. Meine großartigen Mitarbeiter haben diese Reise möglich gemacht. Viele sind von Anfang an dabei, weitere haben sich uns bald angeschlossen.

Lieferengpässe, neue gesetzliche Bestimmungen oder die schnellen Entwicklungen in der Digitalisierung - wir halten zusammen, finden rasch Lösungen und stellen immer euer Wohl in den Mittelpunkt. Unsere Projekte und Initiativen der letzten Jahre haben uns

gezeigt, dass wir bereit sind, stetig zu wachsen und den Herausforderungen der Zeit zu begegnen. Heute stehen wir hier als ein starkes, dynamisches Team. Unsere Apotheke ist nicht nur ein Ort, an dem Medikamente abgegeben werden – sie ist ein Treffpunkt, eine Beratungsstelle, ein sicherer Hafen für eure gesundheitlichen Anliegen.

Mit vollem Elan, Zusammenhalt, Begeisterung und Spaß düsen wir gemeinsam in die Zukunft. Wir arbeiten Hand in Hand und vertrauen einander. Wie die Zahnrädchen einer Uhr leistet jeder im Team seinen Beitrag, um gemeinsam das Beste für euch zu erreichen. Wir haben eine gemeinsame Vision und verfolgen unsere Ziele, mit denen sich alle wohlfühlen und identifizieren können. Wir sind offen für Neues und nehmen Veränderungen, die wir nicht beeinflussen können, an. Zukunftsorientierte, wertschätzende und inspirierende Mitarbeiterführung ist mir wichtig. Das ist es, das mich jeden Tag aufs Neue in meinem Tun bestärkt und mich mit Freude und Leichtigkeit an die Arbeit gehen lässt.

Persönliche Beratungsgespräche zu verschiedenen Gesundheitsthemen haben an Bedeutung gewonnen, um euren individuellen Bedürfnissen besser gerecht zu werden. Darauf legen wir unser Augenmerk. Wir werden weiterhin auf Innovationen setzen, neue Dienstleistungen entwickeln und unser Wissen stetig erweitern. Lasst euch überraschen. Der digitale Wandel und die zunehmende Vernetzung bieten uns Chancen, die wir ergreifen, um die bestmögliche Versorgung für euch sicherzustellen. Und dabei werden wir eines nie vergessen: **Unser Herzblut und unsere Leidenschaft, mit der wir für unseren Beruf brennen, zeichnen uns aus.**

Herzlichst, eure Apothekerin
Birgit Bitzinger & Team



Sandra

Heilpflanzen-Spaziergang durch die Kuchler „Naturapotheke“

„Hut ab“ für die Ausdauer der hitzestabilen TeilnehmerInnen, die mit mir bei sommerlichen 35° mit großem Interesse die vielen heilsamen Kräuter am Wegesrand bestaunt haben. Für alle, die nicht live dabei sein konnten, gibt es eine kurze Rückschau.

Den Sonnenhut zog ich auch gleich zur Eröffnung des Spaziergangs vor der **Heilpflanze des Jahres 2024**, so wie es einst unsere Großeltern taten. Der **Schwarze Holunder** (*Sambucus nigra*) diente uns Menschen seit jeher ganzjährig als lebendige Hausapotheke. Vor allem die duftenden Blüten und säuerlich-herben Beeren unterstützen uns als Tee oder Sirup bei fiebrigen Infekten. Sie wirken schweißtreibend und immunsystemstärkend.

Da es jedoch an diesem Tag für unser Empfinden schon heiß genug war, erfrischten wir uns mit einem Schluck selbst gezapften Birkensaft – ein stoffwechselanregendes Lebenselixier für gesunde Haut,

Haare und Nägel. Die **Birke** (*Betula sp.*) wird auch noch Nierenbaum genannt. Wer sein Nieren- und Blasenystem stärken oder Beschwerden lindern möchte, der kann sich eine Teemischung aus Birkenblättern, **Brennnessel** (*Urtica sp.*), **Zinnkraut** (*Equisetum arvense*) und **Goldrute** (*Solidago sp.*) bereiten. Wichtig: Der Tee darf nicht bei Wasseransammlungen (Ödemen) infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit angewendet werden.

Bevor wir weiterzogen, bewunderten wir noch die lila Blüten der **Kleinen Braunelle** (*Prunella vulgaris*), deren Tinktur (alkoholischer Auszug) in der Volksmedizin als probates Mittel bei Herpes und Rachenentzündung eingesetzt wurde. Auf dem Weg zum nächsten Schattenspender erhellte uns das **Echte Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*) unser Gemüt. Die Sonnenpflanze ist nicht nur ein altbewährtes Heilmittel bei depressiven Verstimmungen, sondern wird schon lange als sogenanntes „Rot-Öl“ bei Verspannungen, Muskel- und

Gelenkschmerzen, aber auch Sonnenbrand und zur Narbenpflege äußerlich eingesetzt.

Die nächste Station unseres Spaziergangs durch die Kuchler Naturapotheke war ein kleines Wiesenstück, in dem sich der aus Asien „zuagroaste“ **Sachalin-Staudenknöterich** (*Reynoutria sachalinensis*) breit gemacht hat. In der TCM wird die Wurzel zu Heilzwecken genutzt. Sie weist einen hohen Gehalt an antioxidativem Resveratrol auf. Viele Studien bestätigen Wirkungen, wie die Wachstumshemmung von Krebszellen, Schutz vor Herzerkrankungen und Gedächtnisverbesserung bei beginnendem Alzheimer. Die bambusähnlichen Riesenstängel eignen sich zur Herstellung von kleinen Trinkgefäßen und die frischen Frühjahrstriebe sind sogar wie Rhabarber essbar.

Ebenfalls sehr schmackhaft sind die leicht nussig schmeckenden Wurzeln des den Wiesenrand säumenden **Gänse-**

fingerkrautes (*Potentilla anserina*). Als „Krampfkraut“ wurde das Rosengewächs volkshilflich vor allem bei Menstruationsbeschwerden und Migräne verwendet. Die beste Wirkung erzielt man, wenn man die Blätter einige Minuten in Milch siedet.

Wir spazierten entspannt zum nächsten Sonnenschutzplatz. Unter einer Eiche begegneten wir dem **Echten Baldrian** (*Valeriana officinalis*). Sehr bewährt hat sich der geruchsintensive Wurzelextrakt der Pflanze zur Beruhigung bei nervösen Erregungszuständen und bei Ein- und Durchschlafbeschwerden. Ein Hauptbestandteil des beruhigenden Duftcocktails ist die Valerensäure. Interessanterweise kommt dieser Stoff auch in unseren menschlichen Ausdünstungen vor. Der Geruch gaukelt uns menschliche Nähe vor, vertreibt somit Einsamkeitsgefühle und schenkt uns Geborgenheit. Gleich daneben entdeckten wir das **Echte Eisenkraut** (*Verbena officinalis*). Ein Kraut, das unsere Nerven bei Unruhe, wie z.B. Prüfungsangst beruhigt, aber auch als Tonikum bei Erschöpfung und zur Rekonvaleszenz sehr hilfreich sein kann.

Die letzte Etappe führte uns zum Kuchler See, wo wir auf das medizinisch duftende **Mädesüß** (*Filipendula ulmaria*) trafen. Tatsächlich enthalten v.a. die Blütenk-

nospfen der Wiesenkönigin hohe Mengen an Salicylsäure. Bereits 1839 wurde die schmerzstillende, fiebersenkende und entzündungshemmende Substanz von zwei deutschen Chemikern aus der Pflanze isoliert und bis zur synthetischen Herstellung als Ausgangsstoff zur Entwicklung von „Aspirin“ verwendet.

Heil-Light des Heilpflanzen-Spaziergangs war der heuer in großen Mengen blühende **Heil-Ziest** (*Betonica officinalis*). Näheres zu dieser multitalentierten Heilpflanze findet ihr im Steckbrief.

Der blütenreiche Nachmittag in der Kuchler Natur bleibt unvergessen und **die Vorfreude auf den nächsten Heilpflanzen Spaziergang im Herbst, bei dem wir uns den Wurzeln und Samen der Rindenmedizin widmen werden, ist schon sehr groß. Wer mit dabei sein möchte, am besten gleich anmelden und einen Platz reservieren!**

Eure Sandra

SAVE THE DATE

Nächster **Heilpflanzen-Spaziergang**
Freitag, **25. Okt. 2024**, 15 Uhr
Bitte um Anmeldung: Tel: 06244/69 49
E-Mail: office@apotheke-kuchl.at
oder persönlich in der Apotheke



Goldrute



Kleine Braunelle



Echtes Johanniskraut



Sachalin-Staudenknöterich



Echter Baldrian



Echtes Eisenkraut



Mädesüß



Heil-Ziest



>>>



Barbara

Die positive Kraft der Natur bei Muskelverspannungen

Unter Muskelverspannungen versteht man eine länger anhaltende unwillkürliche Kontraktion (sich zusammenziehen) eines Muskels. Mangelnde Bewegung, eine ständig sitzende Tätigkeit sowie Faktoren wie Angst und Stress können bei der Entstehung von Verspannungen eine Rolle spielen.

Wenn die Muskulatur ständig angespannt ist, verschlechtert sich die Durchblutung, Entzündungen können dadurch leichter entstehen.

Die am häufigsten betroffenen Stellen sind der Nacken, Schulter und Rückenbereich.

Bei Nackenverspannungen und Schulterverspannungen klagen die Betroffenen oft über Kopfschmerzen, Einschränkung der Beweglichkeit und der Kopf kann meist nicht mehr vollständig zur Seite gedreht werden. Es ist auch oft eine Muskelverhärtung gegeben.

- Arnika:** Diese Pflanze hat eine schmerzlindernde, entzündungshemmende, antirheumatische und antibakterielle Wirkung.
- Roskastanie:** Das enthaltene Aescin hat den Vorteil, dass es beruhigt und die Schwellung lindert.
- Wintergrün:** Wintergrün hat eine kühlende und erfrischende Eigenschaft. Diese Pflanze regt die Durchblutung der Kapillargefäße an und wirkt gegen Schmerzen im Muskel und Gelenksbereich.
- Pfefferminze:** Die Pflanze hat eine kühlende, erfrischende und entzündungshemmende Wirkung. Die ätherischen Öle, die die Pflanze enthält, wird auch gern bei Muskel- und Gelenkschmerzen eingesetzt.
- Wassernabel:** Diese Pflanze kühlt und wirkt regenerierend durch die Extrakte, die in der Pflanze enthalten sind.
- Aloe Vera:** Spendet der Haut Feuchtigkeit und kühlt.

Was kann ich zusätzlich noch tun?
Regelmäßige leichte Bewegung wie zum Beispiel ein 20-minütiger Spaziergang täglich wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit aus. Es löst die Verspannung und sorgt für einen freien Kopf. Auch leichte Übungen helfen die Muskulatur zu lockern, dehnen und zu kräftigen. Empfehlenswert ist es ein Magnesiumpräparat einzunehmen, da oft ein Magnesiummangel der Grund für Verspannungen sein kann.

Bei Fragen und einer ausführlichen Beratung stehen wir euch gerne zur Verfügung.

Eure Barbara



Rezept „ROT-ÖL“

- Ein Einweckglas bis zu 3/4 mit leicht angetrocknetem **Johanniskraut** füllen (der Hauptwirkstoff Hypericin befindet sich v.a. in den noch geschlossenen Blütenknospen)
- Mit Sonnenblumenöl aufgießen.
- Einige Wochen in die Sonne stellen. (Den Deckel leicht geöffnet, das Glas mit einem Tuch abgedeckt.)
- Das rot gefärbte Öl abgießen, in saubere Gläser füllen. Kühl und lichtgeschützt aufbewahren.

Steckbrief HEIL-ZIEST (*Betonica officinalis*)

Der fast vergessene Heil-Ziest war im Altertum eine hoch geschätzte Arzneipflanze. Noch im 17. Jhd. glaubte man, dass kaum eine Krankheit nicht mit ihr behandelt werden könne. Hildegard von Bingen hat sie als Frauenkraut bei Monatsbeschwerden eingesetzt.

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe (15%), Flavonoide, ätherische Öle, Rosmarinsäure

Wirkung: stärkend, schmerzstillend, stopfend, kreislaufanregend

Anwendungsgebiete: Kopfschmerzen, Atemwegserkrankungen, Wunden, Gicht, Durchfall, Sodbrennen (kombiniert mit Kalmus und Tausendguldenkraut), zur allgemeinen Stärkung

SCHON GEWUSST?

Das Wort „**APOTHEKE**“ leitet sich aus dem lateinischen „*apotheca*“ ab und bedeutet wörtlich einfach nur „Aufbewahrungsort“. In Klöstern bezeichnete man damit Räume, die zur Aufbewahrung für Wein, Bücher, Handschriften, aber auch Heilkräuter verwendet wurden. Im 13. Jhd. wurde der Verkaufsraum des Apothekers, die heutige Offizin, als „*apotheca*“ bezeichnet.

HALEON



Beruhigt, kühlt und pflegt verspannte, müde Muskeln



Kraft der 6 Pflanzen



Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 07 2024.

Haleon - Gebro Consumer Health GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. www.voltanatura.at

Schönheit

aus den Dolomiten



Doris

Die Kraft der Natur
die deine
natürliche Schönheit
unterstreicht!



Die passende Ergänzung zu unserer beliebten Hautpflegeserie von UNIFARCO!

Unsere dekorative Kosmetik **Dolomia** ist die einzige Phytokosmetik-Marke, die mithilfe der **kraftvollen Extrakte der Dolomiten Stress, Smog und Hautalterung entgegenwirkt**. Diese Make-up-Produkte schenken der Haut neue Kraft und Jugendlichkeit und lassen sie in den Nuancen der Dolomiten erstrahlen.

Make-up, das die echte Schönheit hervorhebt und nicht verdeckt!

Jede Frau ist von Natur aus schön, aber manchmal vergessen wir es aufgrund von Umwelteinflüssen und der Hektik des Alltags. Die Produkte enthalten funktionelle kosmetische Inhaltsstoffe: feuchtigkeitsspendende, klä-

rende und Anti-Aging-Aktivstoffe. Sie sind damit eine echte Ergänzung zur Hautpflege-Routine, weil sie in Synergie wirken, um die Haut gesund und schön zu halten.

Alle Make-up-Produkte wurden auf der empfindlichen Haut dermatologisch getestet und strengen Verträglichkeitstests unterzogen. Sie eignen sich für die überempfindliche Haut, aber auch für alle anderen Hauttypen, die eine besondere Pflegewirkung benötigen.

Das Labor von Dolomia liegt in den Dolomiten: einem zum Unesco –Welterbe ernannten Gebiet. Unweigerlich ist die Linie Dolomia Make-up an ihren „Geburtsort“ gebunden: Die Berge sind eine Inspiration für das Erschaffen eines hautverträglichen, authentischen und farbvollen Make-ups.

Ich freue mich über Anmeldungen bei unserem Schminntag und wünsche einen schönen Start in den Herbst!

Eure Doris

Bring' deine Haut zum Strahlen

**SCHMINNTAG
17.10.2024**

bei uns in der Apotheke





Andrea

Ätherische Öle

Starke Helfer in der Erkältungszeit

So schnell ist der Sommer wieder vorüber und der Herbst und sein treuer Begleiter – die Erkältung stehen wieder vor der Tür.

Eine gute Unterstützung während der Erkältungszeit sind ätherische Öle, welche man besonders gut zur Raumbefugung verwenden kann. Entweder klassisch mit einem Duftlämpchen oder mit einem Diffuser. Auch in vielen anderen Bereichen kann man die Kraft der ätherischen Öle nutzen.

Das wohl bekannteste Öl bei einer Erkältung ist das **Eukalyptusöl**. Den typischen Geruch eines Erkältungsbalsams kennt wohl jeder aus seiner Kindheit. Eukalyptus wirkt antibakteriell, antiviral, schleimlösend, belebend, fiebersenkend und schmerzstillend.

Eukalyptus Globulus sollte bei Kindern unter 6 Jahren nur verdünnt mit Lavendel oder Cajeput verwendet werden, da er bei äußerlicher Anwendung oder beim Inhalieren zu Atemnot führen kann. Man kann aber auch auf Eucalyptus Radiata ausweichen, diese Eukalyptus Art kann auch bei Kindern angewendet werden.

Für Kinder ist **Cajeput Öl** die erste Wahl bei Erkältungen. Es wirkt antibakteriell, antiviral, antimykotisch (pilzhemmend), schleimlösend, fiebersenkend, entzündungshemmend, gegen Muskel und Gelenkschmerzen, Rheuma und Gicht. Man kann es entweder als Duft oder in einem Balsam gemischt mit Lavendel und Thymian Linalol anwenden.

Thymian – **Thymian Thymol** ist ein sehr stark wirksames ätherisches Öl und wird unter anderem bei Erkältungskrankheiten verwendet. Es wirkt stark anregend, aktivierend, antibakteriell, antiviral, gegen Grippe, gegen Übelkeit und bei Magen-Darm-Beschwerden. Da es sehr stark hautreizend wirkt, ist es nicht für Säuglinge, Kleinkinder und Schwangere geeignet. Für Kinder und Schwangere verwendet man **Thymian Linalool**, auch sanftes Thymian Öl genannt. Man wendet es bei Bronchitis, grippalen Infekten, Schnupfen, Fieber und Ohrenschmerzen an.

Lavendel fein, Teebaumöl, Weißtanne, Zirbelkiefer und Zeder sind weitere Öle, die bei Erkältungskrankheiten angewendet werden.

Gerne beraten wir euch individuell.

Eure Andrea

Quelle: *Der neue Duftführer, Fred & Ingrid Wollner ISBN: 978-3-9812688-0-5*



EINIGE SPANNENDE FACTS ÜBER ÄTHERISCHE ÖLE

1. Man kann sie in verschiedenen Pflanzenteilen finden:

- Wurzeln
- Nadeln
- Blüten
- Kraut
- Zitrusfruchtschalen
- Samen
- Blättern
- Zweige
- Harz

2. Ätherische Öle können bis zu 500 verschiedene chemische Verbindungen enthalten, die oft sehr komplex sind.

3. Es gibt 5 verschiedene Verfahren, um ätherische Öle zu gewinnen:

- Wasserdampfdestillation
- Kaltpressung von Fruchtschalen
- Extraktion durch Alkohol
- Auszüge aus Harzen
- Enfleurage
(Ein altes Verfahren mit Schweinefett, bekannt aus dem Buch „Das Parfum“, jedoch wird es für die Duftgewinnung heutzutage nicht mehr angewendet.)

4. Die 4 Typen von ätherischen Ölen:

- Zitrusartige Düfte
- Blüten
- Dufthölzer
- Heilpflanzen





Aranka

Es juckt, brennt, tut weh, trotzdem erröten wir, wenn wir darüber reden müssen ... die Hämorrhoiden

Hämorrhoiden sind ein häufiges Gesundheitsproblem. Es betrifft einen großen Prozentsatz der über 45-Jährigen. Es kann aber auch bei Jüngeren, sogar im Kindesalter vorkommen. Es erschwert den Alltag von Menschen, die bei der Arbeit viel sitzen oder schwere körperliche Arbeit verrichten, sowie von schwangeren Frauen, trotzdem ist es ein unangenehmes Gesprächsthema.

Was bedeutet eigentlich Hämorrhoiden?

Darunter versteht man eine Art von Veränderung, die im Allgemeinen mit Juckreiz und Schmerzen einhergeht. Es bedeutet eine venöse Blutgefäßerweiterung, die sich um den Anus oder an der inneren, muskulösen Wand des Enddarms befinden kann. Ersteres sind die äußeren, letzteres die inneren Hämorrhoiden.

Innere Hämorrhoiden: diese kann man in einem frühen Stadium weder sehen noch fühlen. Gelegentlich zeigt sich frisches Blut in kleinen Mengen in der Toilette oder auf dem Toilettenpapier. Sie können anschwellen und das darin enthaltene Blut kann gerinnen. Das ist ein schmerzhafter und nicht ungefährlicher Zustand!

Äußere Hämorrhoiden: die Anstrengung kann den inneren Hämorrhoidalknoten durch den Anus herausdrücken. Das ist bereits bei der Entstehung unangenehm. Sie verursacht Juckreiz, häufigen Stuhl- drang und später auch Schmerzen. Wenn sie verletzt werden (z. B. bei Verstopfung), können sie pulsierende, spritzende, leuchtend rote Blutung verursachen.

Bei blutenden Hämorrhoiden sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen!

Bei welchen Symptomen sollte man an Hämorrhoiden denken?

Das charakteristischste Symptom von Hämorrhoiden ist der Schmerz während des Stuhlgangs, möglicherweise auch Blutung. Im Allgemeinen verweisen folgende Symptome auf Hämorrhoiden:

- Schwellung, Knoten im Bereich des Anus (die Untersuchung ist wichtig, suchen Sie einen Arzt auf!)
- schmerzhafter Stuhlgang (dumpfer oder stechender Schmerz)
- Schmerzen um den Anus herum beim Sitzen, aber auch in stehender Position
- starker Juckreiz im Analbereich
- blutiger Stuhlgang (suchen Sie einen Arzt auf!)
- länger bestehende Verstopfung
- eitriger, schleimiger, blutiger Stuhlgang (suchen Sie einen Arzt auf!)

Was kann die Bildung von Hämorrhoidalknoten auslösen?

Die Zunahme des venösen Drucks, die Schwächung des Gewebes um den Anus herum und damit die Bildung von Hämorrhoiden können die folgenden Tatsachen verursachen:

- Verstopfung: Anstrengung beim Stuhlgang
- Durchfall: infolge von zu häufigem Stuhlgang
- Arbeit, Sport: Aktivitäten mit verstärkter Bauch- und Rückenmuskulararbeit (z.B. Reiten, Tragen)
- anstrengender, chronischer Husten: vor allem bei langwierigen Atemwegserkrankungen

- Fettleibigkeit: aufgrund eines erhöhten intraabdominellen Drucks
- Schwangerschaft: erhöhter Druck der Gebärmutter auf die Beckenvenen
- Geburt: aufgrund des starken Bauchpressens
- andere Krankheiten: chronische Lebererkrankung, gut- und bösartige Enddarmtumore (Krebs oder Polypen)

Als Risikofaktor für Hämorrhoiden ist die **falsche Ernährung** wichtig zu erwähnen. Blähende Lebensmittel (Zwiebeln, Kohl), viel Zucker, tierische Fette und zu wenig Flüssigkeitsaufnahme, sowie die ballaststoffarme Ernährung erhöhen das Risiko.

Was können wir zur Vorbeugung und Linderung der Hämorrhoiden-Symptome tun? TIPP:

- Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel. Durch den Verzehr von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten wird die Darmtätigkeit aktiver sein. Der Stuhlgang erfolgt ohne Anstrengung.
- Vermeiden Sie verarbeitete, fettige, würzige und scharfe Speisen. Diese belasten



ten das Verdauungssystem. Der Stuhlgang kann unregelmäßig werden. Sowohl Verstopfung als auch regelmäßiger Durchfall können auftreten.

- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, damit der Stuhl weich bleibt.
- Behandeln Sie den Husten rechtzeitig.
- Vermeiden Sie Alkoholkonsum und Rauchen.
- Stärken Sie die Wände der Blutgefäße mit pflanzlichen Flavonoiden. Sie sind in kleineren Dosen zur Vorbeugung und in höheren akut anwendbar.
- Aus dem Bereich der Phytotherapie: die Esskastanie, der Walnussbaum, die Johannisbeere (entzündungshemmend), der Waldmeister (nicht in Kombination mit Blutverdünnungsmittel)
- Schüssler Salze: 1,4,9,11. Vitamin-C, Zink, Rutin, OPC, Rotes Weinlaub
- Vermeiden Sie es, lange Zeit zu stehen oder zu sitzen.
- Führen Sie regelmäßig nicht belastende körperliche Aktivität durch (z.B. Schwimmen, Gehen, Spaziergehen).
- Vermeiden Sie es, sich beim Stuhlgang anzustrengen. Bei Bedarf verwenden Sie Stuhlweichmacher. Damit können Sie Verstopfung und die damit verbundenen Anstrengungen vermeiden.
- Entwickeln Sie eine tägliche Routine für den Stuhlgang. Halten Sie den Stuhl nicht zurück.
- Hygiene rund um den Anus ist wichtig. Verwenden Sie weiches Toilettenpapier und reinigen Sie den Analbereich gründlich mit feuchten Tüchern (mit natürlichen Extrakten: Ringelblume, Hamamelis, Kamille). Bei äußeren Hämorrhoiden verwenden Sie KEIN trockenes Toilettenpapier. Danach kann eine Hämorrhoiden-Salbe oder ein Zäpfchen angewendet werden. Sie lindern den Juckreiz und den Schmerz. Es ist empfehlenswert, die Salben tagsüber und die Zäpfchen eher vor dem Schlafengehen zu verwenden.
- Empfehlenswert sind warme Sitzbäder zum Beispiel mit Eichenrinde, die entzündungshemmend, blutstillend und antibakteriell wirkt.
- Verwenden Sie ein Sitzkissen (mit einem Loch in der Mitte, Donut- oder U-förmiges Kissen), wenn Sie aufgrund Ihrer Arbeit dauerhaft an einem Ort sitzen müssen (z.B. Büroarbeit, Busfahrer).

Trotz der oben genannten Maßnahmen kann es jedoch erforderlich sein, eine Diät zu halten, eine medikamentöse Behandlung durchzuführen oder sogar einen operativen Eingriff vorzunehmen. Wenden Sie sich an einen Arzt, wenn sich die Symptome innerhalb weniger Tage nicht bessern oder wenn Sie blutende Hämorrhoiden haben. **Mit diesen Tipps wünsche ich euch einen unbeschwerten und schönen Herbstbeginn!**

Eure Aranka

Vergiss Hämorrhoiden!



NATÜRLICH
KORTISONFREI

3-fache
Linderung



Crème, Schaum & Reinigungstücher

Jetzt in Ihrer Apotheke.
www.anulind.at

ANULIND®
lindert.reinigt.pflegt.



Maria

Wenn es im Bauch rumort
und im Kopf rattert

Nervöser Kinderdarm – gestresste Psyche

Die Sommerferien sind vorbei, nun beginnt der oft fordernde Schulalltag wieder. Leistungsdruck, eine vollgeplante Freizeit (Sportverein, Musikunterricht, ...) sowie diverse Ängste können schon bei den Kleinsten unter uns enormen Stress verursachen. Steht der Nachwuchs ständig unter Strom, bemerken das die Eltern oft durch Anzeichen wie Ein- oder Durchschlafprobleme, häufiges Weinen oder Aggressivität.

Diese emotionale Anspannung kann sich auf verschiedene Körperbereiche, vor allem auf den Darm, auswirken. Dies liegt daran, dass das Gehirn und der Darm über die Darm-Hirn-Achse miteinander kommunizieren. Der Vagusnerv (längster Gehirnnerv) überträgt blitzschnell Signale in beide Richtungen. Ist diese Kommunikation gestört, können Beschwerden oder auch Erkrankungen auftreten. Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder auch Verstopfung können mögliche Folgen sein.

Letztere tritt häufiger auf, sobald Kinder den Stuhlgang bewusst steuern können. Wenn sich die Kleinen den Toilettengang verkneifen, weil sie sich vor dem Schul-WC

ekeln oder beim Spielen keine Zeit dafür haben, dickt der Stuhl ein. Je länger er zurückgehalten wird, desto schmerzhafter und langwieriger wird die Ausscheidung dieser trockenen Stuhlmasse. Dadurch kann natürlich die Angst vor solch unangenehmen „Sitzungen“ in einen stressigen Teufelskreis führen.

Häufiger sind jedoch Ernährungsfehler, wie zu viel Zucker oder eine zu geringe Zufuhr von Ballaststoffen (z.B. Gemüse) und Wasser die Ursache von Verstopfung.

Zwickt der Bauch, so unterstützen warme Bäder die Linderung der Beschwerden. Ebenso so kann der Bauch leicht mit kreisenden Bewegungen massiert werden. Bei den Kleinsten regt es die Darmtätigkeit an, wenn die Eltern ihre Füße umfassen und mit diesen in der Luft Fahrrad fahren. Bei älteren Kindern hilft einfache Bewegung, sprich, wenn sie draußen Spielen und Toben. Das reduziert Stress und bringt auch die Darmbewegung in Schwung. Zusätzlich können auch Milchzucker, natürliche Papaya-Präparate oder Präbiotika Abhilfe schaffen.

Auch diverse Globuli oder Schüsslersalze werden zur Behandlung eingesetzt.

Natürlich ist es auch notwendig die eigentlichen Auslöser dieser Symptome zu beseitigen – die Stressfaktoren.

Wichtig ist es, falls Leistungsdruck vorhanden ist, diesen abzubauen. Achten Sie bitte darauf Ihre Kinder nicht nur mit Fehlern zu konfrontieren, sondern sie auch zu loben. Kommen immer nur Fehler zur Sprache, führt dies zu Unsicherheit und trübt das Vertrauen an die eigenen Fähigkeiten.

Weiters ist es essentiell dem Kinderkörper genug Schlaf zu gönnen, denn wer zu wenig schläft, ist schnell reizbar und reagiert viel eher gestresst.

Nur wer ausreichend Energie hat, kann ohne Beschwerne arbeiten. Deshalb ist ein ausgewogenes Frühstück vor der Schule genauso wichtig, wie ein gesunder Pausensnack. Ebenfalls sollte auf eine angemessene Wasserzufuhr während des Tages geachtet werden.

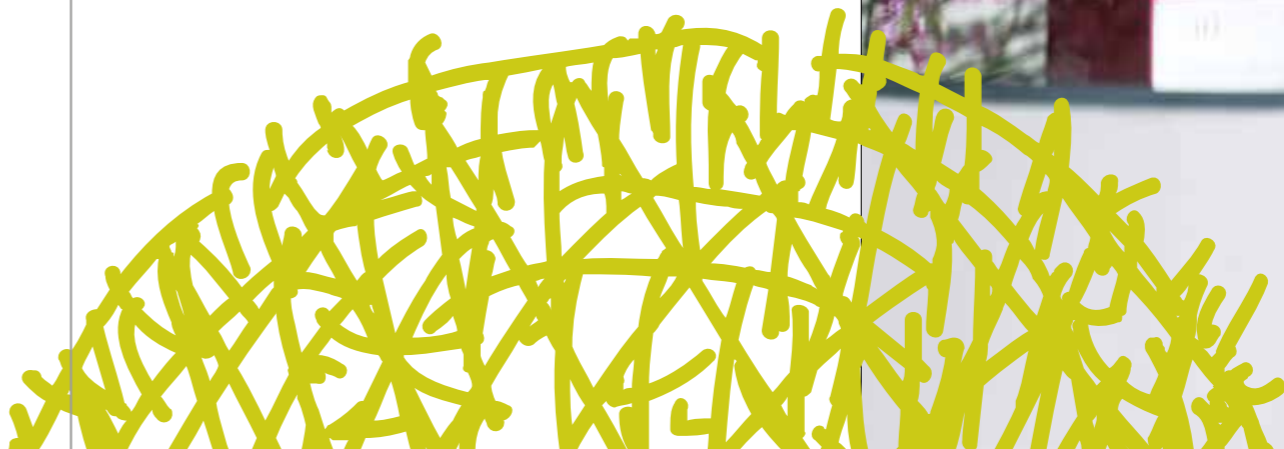
Abschließend möchte ich noch die Tatsache erwähnen, dass die Eltern als Vorbilder ihrer Kinder agieren. Sind also die



Erziehungsberechtigten durchgehend überlastet und Stress ausgesetzt, wird diese Anspannung automatisch auch auf den Nachwuchs übertragen. Somit ist es wichtig, dass die Erwachsenen selbst ausgeglichen auftreten und Ruhe gegenüber den Kindern ausstrahlen.

Falls Fragen zu diesem Thema auftreten, stehen wir gerne für eine Beratung in der Apotheke zur Verfügung. Genießt die Herbsttage!

Eure Maria





Adenike

Leichte Durchblutungsstörungen:

Schwere Beine und Restless-Legs Syndrom



Wann spricht man von einer Durchblutungsstörung?

Von einer Durchblutungsstörung spricht man, wenn das Blut nicht mehr ungehindert durch die Gefäße fließt. Durchblutungsstörungen treten potenziell an verschiedenen Körperstellen auf, können auch phasenweise auftreten.

Wichtig ist vorab immer eine ärztliche Abklärung, ob nicht eine andere Grunderkrankung vorliegt. Wenn die Durchblutungsstörungen den Alltag nicht stark einschränkt, kann man äußerlich und innerlich den Körper unterstützen.

Was tun bei schweren und müden Beinen?

Die Sommerzeit ist da, Gefäße erweitern sich und die Beine fühlen sich schwer an...Was nun? Es gibt eine große Produktauswahl in den verschiedensten Ausführungen; die wichtigsten Inhaltsstoffe werden hier jetzt kurz erläutert: Innerlich stärken diese Pflanzen die Venen, äußerlich wird der kühlende, erfrischende Effekt sehr geschätzt. Am besten in kreisenden Bewegungen einmassieren.

1. Rosskastanie (*Aesculus hippocastamum*)

Der Inhaltsstoff Aescin wird primär aus den Samen der Rosskastanie gewonnen. Aescin beeinflusst die Durchlässigkeit der Venenwände so, dass diese weniger durchlässig für Wasser werden und es zu keinen Wassereinlagerungen kommen kann. Schwellungen bilden sich auf diese Weise zurück und die Venen werden gestärkt. Dazu wird die Mikrozirkulation (Durchblutung der kleinen Gefäße) gefördert.

2. Weinlaub (*Vitis vinifera*)
Pflanzliche Extrakte vom Weinlaub besitzen eine antioxidative Wirkung und die Mikrozirkulation wird verbessert. Traditionelle Anwendungsgebiete sind geschwollene Beine, Krampfadern, Besenreißer, schwere und schmerzende Beine und Spannungsgefühl in den Waden.

3. Ginkgo (*Ginkgo biloba*)
Der Ginkgo, ursprünglich aus China und Japan stammend, verbessert unter anderem die Fließeigenschaften des Blutes, die Mikrozirkulation und wird auch gerne zur begleitenden Behandlung von Schwindel und Tinnitus eingesetzt. Des Weiteren besitzt es Radikalfängereigenschaften und wird zur Steigerung der Gehirnleistung verwendet.

Habe ich ein Restless-Legs-Syndrom?
Der erste Schritt, um zu einer Diagnose zu kommen, ist der Weg zur Hausärztin/zum Hausarzt. Diese/r kann dann die notwendigen Schritte und weiterverweise „tätigen“. Wesentlich sind, neben Angaben zur Medikamenteneinnahme u.a., körperliche Untersuchungen mit Abklärung von Laborwerten.

Was ist das Restless-Legs-Syndrom?
Restless-Legs gehört zu den schlafbezogenen Bewegungsstörungen. Typische Anzeichen sind Bewegungsdrang der Beine (primär) im Ruhezustand (oder wenn man schlafen geht), Missempfindungen der Beine (z.B.: Kribbeln, Brennen, usw.).

Was sind mögliche Ursachen und kann ich diese lindern?

Die genaue Ursache der Erkrankung ist zum heutigen Zeitpunkt noch nicht bekannt und lässt sich auch nicht eingrenzen. Bei mehr als der Hälfte der Erkrankten spielen erbliche Faktoren eine Rolle. Dann sind mehrere Personen in einer Familie betroffen.

1. Eisendefizit
Abhilfe: Eisenstatus überprüfen: Bei diesem Krankheitsbild können bei einem Mangel nach der Supplementation mit Eisen (am besten in Kombination mit Vitamin C) oft die Symptome verbessert werden.

2. Magnesium und Vitamin B-Mangel
Abhilfe: Magnesium dient zur Entspannung der Muskulatur und hemmt die Ausschüttung von Stresshormonen – somit können Krämpfe und Unruhezustände reduziert werden. Dadurch kann die Schlafqualität verbessert werden. Vor allem Vitamin B12 und Vitamin B9 (Folsäure) beeinflussen viele Prozesse in unserem Körper; unter anderem auch jene, die für die Bewegungssteuerung zuständig sind. Bei Restless Legs hat der nervenstärkende und zellerneuernde Effekt einen positiven Einfluss auf die Symptome.

3. Schädigungen von Nerven oder Gelenken
Abhilfe: Wechselduschen, Fußbäder, kalte oder warme Wickel, Massagen, Bürsten der Beine oder Gymnastikübungen und Dehnen können helfen.

4. Lebensstil
Abhilfe: Vermeiden Sie möglichst schon einige Stunden vor dem Schlafengehen: schwere körperliche Arbeit, Stress, Nikotin, Alkohol und Getränke, die Koffein enthalten, zum Beispiel Kaffee oder schwarzen Tee.



DURCHBLUTUNGSFÖRDERNDE ÄTHERISCHE ÖLE

- Nelkenknospe:** schmerzlindernd, erwärmend (Achtung: schleimhautreizend)
- Rosmarin:** ausleitend, entgiftend, durchblutungsfördernd (Achtung: auch blutdruckerhöhend)
- Zimtrinde:** stark erwärmend (Achtung: Allergie)
- Zitrone:** straffend, venenstärkend
- Zirbelkiefer:** etwas erwärmend

ÄTHERISCHE ÖLE BEI VENENLEIDEN

- Cajeput:** kühlend, entzündungshemmend, schmerzlösend
- Grapefruit:** hautstraffend, ausleitend
- Lemongras:** entzündungshemmend, hautstraffend (auch in Schwangerschaft geeignet)

5. Schwangerschaft

Abhilfe: Treten die Beschwerden erstmalig in der Schwangerschaft auf, verschwinden sie nach der Entbindung normalerweise von selbst.

Welche Öle kann ich für ein Massageöl verwenden? Bei ätherischen Ölen ist bitte zu beachten, dass diese nie pur auf die Haut oder Schleimhäute aufgetragen werden sollen. Bei manchen Ölen (meist citrusartig) kann im Zusammenhang mit UV-Licht Flecken entstehen – deshalb ist ein Sonnenbad zu vermeiden; bevorzugt am Abend aufzutragen.

Zu guter Letzt lasse ich euch eine „Rezeptur“ für eine Auflage und ein Krampfadern Öl da, die nach Belieben verändert werden können.

Eure Adenike

KÜHLEND & ENTZÜNDUNGSHEMMENDE AUFLAGE

2 - 3 Tr. Cajeputöl
2 - 3 Tr. Lavendelöl

in Topfen einrühren und einen Umschlag anfertigen. Erst entfernen, wenn der Topfen trocken und krümelig geworden ist.

STRAFFUNGSÖL FÜR KRAMPFADERN (& CELLULITE)

8 Tr. Lemongrass
8 Tr. Lavendelöl
5 Tr. Zitronenöl

in 100 ml Mandelöl einarbeiten und mit kreisenden Bewegungen einmassieren.

ANDERE GUTE ÄTHERISCHE ÖLE

Lavendel: stark krampflösend, beruhigend, entzündungshemmend, zellregenerierend (auch in Schwangerschaft geeignet)

BASISÖLE

Olivenöl: Hautberuhigend, spendet Feuchtigkeit, hautstraffend
Aloe Vera Öl: Durchblutungsfördernd, zellregenerierend
Mandelöl: Gut bei trockener, spröder & empfindlicher Haut

Wir basteln diesmal ein Wichtelhäuschen

... und dazu brauchst du:

- buntes Tonpapier
- Pappbecher
- Kleber, Schere, Filzstifte

Als erstes nimmst du das Tonpapier und wickelst es um den Pappbecher und zeichnest die Umrisse nach. Schneide als nächstes das Papier nach dieser Linie aus. Nimm nun den Streifen und zeichne darauf eine Haustüre und zwei Fenster auf. Um das Häuschen auf zu hübschen male noch eine Gartenbank und einen Blumentopf oder eine Blumenranke darauf. Wenn du das gemacht hast, klebe nun den Papierstreifen auf den Pappbecher auf. Ich habe die Klebestelle mit einer Büroklammer fixiert bis es hält. Als nächstes schneidest du mit einer anderen Farbe vom Tonpapier einen Kreis mit einem Durchmesser von 15cm aus. Schneide diesen bis zur Mitte ein und mach ein Dach daraus. Klebe

es einfach zusammen und setze es auf den Pappbecher. Jetzt brauchst du nur mehr das Dach auf den Becher zu kleben, schon ist es fertig. Bastle gleich ein paar Häuschen, so dass ein kleines Dorf entsteht.

TIPP: Du kannst die Häuschen auch auf ein großes Blatt Papier kleben und Wege aufzeichnen. Vielleicht hast du noch Zapfen die du als Bäume verwenden kannst. Lass einfach deiner Phantasie freien Lauf.

Viel Spaß beim Nachbasteln und beim Spielen – **deine Christine**



Christine





Eva

Der Schmerz

Was passiert im Körper bei Schmerzen?

Jeder von uns durchlebt Situationen in denen man Schmerzen hat. Er ist wie Hören, Schmecken, Riechen, Sehen, **Bestandteil unseres Sinnessystems**, mit dem wir uns und unsere Umwelt wahrnehmen.

Bei der Entstehung von Schmerz, z.B. durch eine Schnittverletzung am Finger, werden elektrische Impulse über besondere Nervenfasern ähnlich wie ein Stromkabel an das Rückenmark weitergeleitet. Dort wird der Impuls auf einen Nerv geleitet der speziell für die Wahrnehmung von Schmerz zuständig ist.

Über eine weitere Schaltstelle oberhalb des Hirnstamms werden die Schmerzsignale schließlich an verschiedene Gehirnzentren weitergeleitet, die für eine verteilte Wahrnehmung dieses Sinnes- und Gefühlserlebnisses verantwortlich sind. Dies bedeutet, dass es im Gehirn kein einzelnes Schmerzzentrum gibt. Die Wahrnehmung von Schmerzen mit allen Sinnes- und Gefühlsanteilen entsteht letztlich als Antwort einer vernetzten Aktivierung verschiedener Schmerzzentren des Gehirns. Die Funktion als **Schadensmelder bzw. Warnung** ist mit negativen Gefühlen verbunden, damit der Schmerz ausreichend beachtet wird und schnell verstanden wird, wenn es für uns gefährlich wird.

Er ist nicht nur vom reinen Nervensignal abhängig, sondern auch vom **Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialen Faktoren**. Dazu zählt auch der familiäre und kulturelle Umgang mit der Erfahrung von Schmerz.

Bio-Psyche-Soziales-Schmerzmodell

Es wird angenommen, dass ein komplexes Zusammenspiel dieser Faktoren zur jeweiligen **Schmerzintensität** oder auch **Beeinträchtigung** des Schmerzes führt: Biologischer Faktor: Muskulatur, Nerven, Gelenke, Hormone
Psychologischer Faktor: Stimmung, Verhalten, Gedanken, Gefühle
Sozialer Faktor: Familie, Arbeit, Kontakte, Freizeit

Der Mensch kann Schmerzen vorübergehend dämpfen oder auch ausschalten. In einer **Flucht- oder Notsituation** kann diese Funktion **lebensrettend** sein. Nervenzellen von Gehirn und Rückenmark tauschen hier **Botenstoffe** aus und hemmen sich gegenseitig. Dies kann auch soweit gehen, dass man in einer Gefahrensituation keine Schmerzen verspürt, sondern erst später, wenn sich die Situation beruhigt hat.

Generell ist zu empfehlen: sollten Schmerzen länger andauern, soll dies **ärztlich abgeklärt** werden.

Was gibt es in der Homöopathie gegen Schmerzen?

Wahre Schmerzhelden aus der Homöopathie

ACONITUM NAPELLUS – BLAUER EISENHUT

Mittel der Wahl bei allen plötzlichen Beschwerden

Plötzlich, heftiger Krankheitsbeginn als Folge von kaltem Wind
Ziehende, schießende, kampfartige Schmerzen in allen Gliedern, Nervenschmerzen; Besserung im Freien; Verschlimmerung nachts, im warmen Zimmer, kalter, Trockener Wind

APIS – HONIGBIENE

Beschwerden, die denen eines Bienenstiches ähneln, rote, ödematöse Schwellung der Haut und Bindehäute, brennende, stechende Schmerzen, ödematöse Schwellung der Augenlider, Bindehautentzündung, Mittelohrentzündung, Blasenentzündung, Insektenstiche, Insektenstichallergie; Besserung durch Kälte und kalte Anwendungen; Verschlimmerung durch Wärme, geschlossenes, überheiztes Zimmer, Berührung

ARNICA MONTANA – ARNIKA

Das wohl bekannteste hom. Mittel bei Schmerzen
Verletzungen, Verrenkungen, Verstauchungen, Quetschungen, Hämatome, Blutungen aller Art, nach Operationen zur Beschleunigung der Heilung, Wundheilung, Zahnextraktion, während der Entbindung, rheumatoide Schmerzen als Folge von Nässe, Kälte und Überanstrengung, Zerschlagenheitsgefühl am ganzen Körper, Steifheit der Gelenke, Muskel- und Gelenksrheuma; Besserung durch Liegen
Verschlimmerung durch Berührung, Bewegung, Erschütterung, feuchte Kälte

BELLADONNA – TOLLKIRSCH

Erkrankungen, die akut, plötzlich und heftig auftreten, kolikartige Schmerzzustände, hämmernde Kopfschmerzen, die plötzlich auftreten und enden, heftige, krampfartige Schmerzen in allen Hohlorganen: Magen, Darm, Gallenblase, Harnblase, Gebärmutter, akute, rheumatoide Schmerzen der Muskeln und Gelenke mit großer Unruhe und Empfindlichkeit gegen kalte Luft, plötzlich auftretende Nervenschmerzen
Besserung durch Ruhe und Rückwärtsbewegung; Verschlimmerung durch Bewegung, Berührung, Lärm, Licht, Kälte, Erschütterung

BRYONIA – ROTBEERIGE ZAUNRÜBE

Dumpfer, drückender Stirn- und Schläfenkopfschmerz, trockener, schmerzhafter Krampfhusten, brennende Magenschmerzen, akute Mastitis (Entzündung der Brustdrüsen), Gelenksrheuma
Besserung durch Druck an der Stelle/Liegen auf der schmerzhaften Stelle
Verschlimmerung durch jegliche Bewegung, Berührung

COLOCYNTHIS – KOLOQUINTE

Kolikartige Schmerzzustände und Krämpfe der Hohlorgane, Durchfall, plötzlich auftretende, heftige, durchschießende Schmerzen, die zum Zusammenkrümmen zwingen, Magenschmerzen als Folge von Erregung, Gallenkolik, schmerzbedingtes Erbrechen und Durchfall, Nervenschmerzen, Muskelkrämpfe
Besserung durch Wärme, fester Druck, Zusammenkrümmen
Verschlimmerung durch Ärger, 16 Uhr

HYPERICUM – JOHANNISKRAUT

Frische Verletzungen mit Nervenschädigungen, Quetschungen, Brandwunden, Tierbisse, Nervenverletzungen mit stechenden, schießenden Schmerzen, Hämmorrhoiden, Rückenmarkerschütterung
Verschlimmerung durch Feuchtigkeit

LEDUM – SUMPFPORST

Hexenschuss mit heftigen, reißenden Schmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, kreuzweise auftretende rheumatoide Schmerzen – z.B. linke Schulter – und rechtes Hüftgelenk, Infektionen als Folge von punktförmigen Stich- und Bissverletzungen z.B. Insektenstiche, Tierbisse
Besserung durch kalte Anwendungen
Verschlimmerung nachts, durch Bettwärme, Bewegung

RHUS TOXICODENDRON – GIFTSUMACH

Reißen, Ziehen und Steifheit in allen Gliedern, Überanstrengung von Muskeln und Sehnen, Verrenkung, Zerrung, Verstauchung, große Ruhelosigkeit und Bewegungsdrang
Charakteristisch ist: Besserung durch fortgesetzte Bewegung: „man läuft sich ein“, Wärme, Reiben
Verschlimmerung kaltes, feuchtes Wetter, Nasswerden, beginnende Bewegung, Ruhe

Ich wünsche euch einen unbeschwerten, schmerzfreien Herbst!

Eure Eva



Melanie

Rezept für Wintergemüse mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen:

- 600g Hokkaido Kürbis
- 400g Kohlsprossen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 400g Schafskäse (Feta)
- 4 Stängel Petersilie

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Ober & Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Kohlsprossen waschen. Die Zwiebeln schälen und achteln.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen.

Das Olivenöl darüber geben.

Feta Käse in kleine Würfel schneiden und darüber streuen. Ca. 45 min. im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene backen.

Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen vom Stiel abzupfen und über das gebackene Ofengemüse geben.

Als Beilage dazu passt Couscous oder auch Reis.

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!

Eure Melanie

Der Kürbis ist voll mit Vitamin C.

- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei.

Das Olivenöl enthält Linolsäure

- Linolsäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei.

Kohlsprossen enthalten viel Magnesium

- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei



Termine Herbst 2024

Bei uns ist einiges los!!!

18.9.2024 19 Uhr – Abendveranstaltung:
Rund ums Thema Schulanfang/Kindergartenstart
 Wie kann ich mein Kind mit Schüssler Salzen, ätherischen Ölen, pflanzlichen Stoffen und probiotischen Darmbakterien unterstützen. Dauer: ca. 1,5h

17.10.2024 9 - 12.30 Uhr /15 - 17 Uhr – **Schminktag**
 Dauer: ca. 30 min. Bei uns in der Apotheke.
-20% auf alle lagernden Dolomiaprodukte

25.10.2024 15 Uhr – **Heilpflanzenspaziergang**
 Thema: Wurzeln, Samen und Rindenmedizin
 Dauer: ca 2,5 bis 3 h

25.11.2024 15 Uhr – **Räucherworkshop**
 Heimisches Räucherwerk und Harze
 Dauer: ca. 2,5 bis 3 h

Achtung, für jede Veranstaltung gilt eine begrenzte Teilnehmerzahl.
 Anmeldung telefonisch, per Mail oder persönlich.

Apotheke zum Heiligen Josef, Kuchl
 Tel: 06244/69 49, E-Mail: office@apotheke-kuchl.at



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