

AUSGABE 29 | FRÜHLING 2025

G'SUND in Kuchl



G'SUND im Frühling
- 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.	2.	9.	3.	10.	4.	6.	1.	7.	4.	8.	7.
----	----	----	----	-----	----	----	----	----	----	----	----

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 01. März 2025 bis 15. Mai 2025 angenommen. Die Ziehung findet Mitte Mai 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.

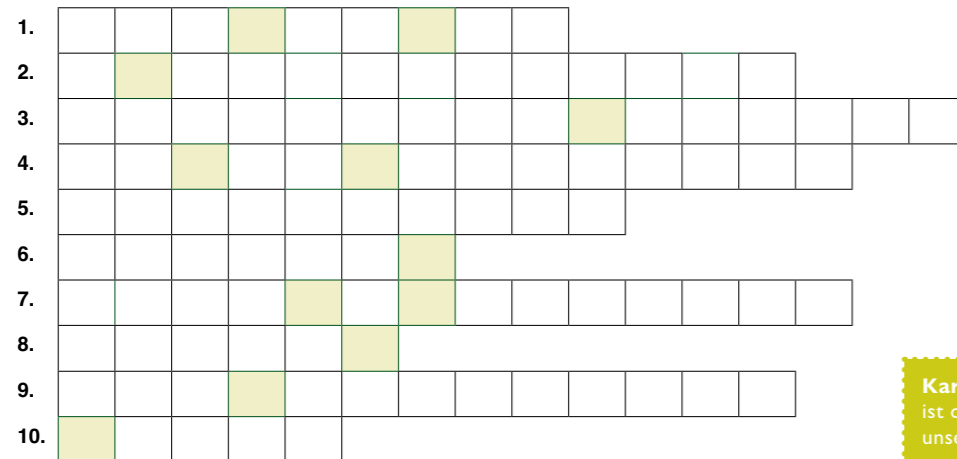


G'SUND
in Kuchl

Gewinnspiel

1. Welcher Wirkstoff hemmt Entzündungen durch ätherisches Öl?
2. An welcher Krankheit erkranken Kinder weit weniger, wenn die Mutter bereits in der Schwangerschaft Probiotika einnimmt?
3. Wie wird der Lärchenporling noch genannt?
4. Welcher Pilz ist einer der feinsten Speisepilze, der auch den Vitamin B Tagesbedarf deckt?
5. Welcher Ort ist nicht geeignet um Medikamente aufzubewahren?
6. Worauf sollte man Abends vor dem Schlafen gehen verzichten?

7. Welches Präparat fördert Heilungs-Regenerationsprozesse und kräftigt das Immunsystem?
8. Welches ätherische Öl wirkt harmonisierend, angstlösend und stimmungsaufhellend?
9. Welches ist ein unverzichtbares Element beim Räuchern von Harzen und Hölzern?
10. Welcher Pilz wächst vor allem auf Birken?



Ü=UE
Ö=OE
Ä=AE
ß=SS

Gewinn:
Es erwartet dich eine Überraschung.



Karoline Hörbiger ist die Gewinnerin unseres letzten Rätsels

Frühjahrsputz

... auch für deine HAUSAPOTHEKE



Margit Bitzinger

In dieser Ausgabe unseres Kundenmagazins gehen wir gemeinsam auf Frühlingkurs. Die Natur erweckt den Anschein, als würde sie tief einatmen und „Jetzt geht's los!“ rufen: Alles sprießt und blüht. Frische Energie beflügelt uns und wir bringen Haus und Hof auf Hochglanz und verwöhnen unseren Körper mit einer Detox-Kur. Nutze diese Energie und gönne auch deiner Hausapotheke einen Frischekick!

Um deine Hausapotheke wieder auf den neuesten Stand zu bringen, prüfe sorgfältig alle Medikamente und Hilfsmittel, die du darin aufbewahrst:

- Alles, was noch haltbar ist, originalverpackt und vollständig darf in deiner Hausapotheke bleiben.

- Abgelaufene Medikamente, Produkte ohne Verpackung oder Beipackzettel und angebrochene Medikamente, die das Verfallsdatum nach dem Öffnen überschritten haben, sollten entsorgt werden. - PS: Sie gehören nicht in den Hausmüll oder die Toilette. Bring sie stattdessen zur Problemstoffsammelstelle oder in die Apotheke, wo sie fachgerecht entsorgt werden.

Unser Tipp: Notiere dir bei neuen Medikamenten das Datum, an dem du sie geöffnet hast, denn besonders bei Salben, Augentropfen oder Säften ist die Haltbarkeit nach dem Öffnen oft begrenzt.

- Nun sollten wichtige Arzneien ersetzt bzw. ergänzt werden.

Was gehört in eine gut sortierte Hausapotheke?

Damit du für die kleinen und großen Wehwehchen des Alltags gewappnet bist, sind folgende Basics in deiner Hausapotheke empfehlenswert:

- Schmerzmittel
- Fiebersenkende Medikamente
- Fieberthermometer
- Pflaster und Verbandsmaterial
- Wunddesinfektionsmittel
- Erkältungsmittel: Husten, Schnupfen, Halsschmerzen
- Magen-Darm-Mittel: Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Sodbrennen
- Allergiemittel
- Salben gegen Prellungen, Verstauchungen, Insektenstiche
- Brandsalbe
- Wund- und Heilsalbe
- Augentropfen
- Insektenschutz
- Sonnenschutz
- Pinzette und Schere, Zeckenzange

Bewahre deine Medikamente am besten an einem kühlen, **trockenen Ort** auf, der vor direktem Sonnenlicht geschützt ist. Das Badezimmer ist keine gute Wahl, da die Luftfeuchtigkeit den Medikamenten schaden kann. Ein Schrank im Schlafzimmer oder Vorzimmer eignet sich dagegen hervorragend.

Wichtig: Halte die Hausapotheke außerhalb der Reichweite von Kindern.

Mit einer aufgeräumten Hausapotheke bist du jederzeit für alle Eventualitäten, von einem kleinen Kratzer bis zum plötzlichen Fieber, bestens gewappnet. Falls dir etwas fehlt oder du Fragen hast, schau gerne bei uns vorbei. Wir helfen dir, die passenden Produkte zu finden und geben dir wertvolle Tipps für deine Gesundheit.

Herzlichst, eure Apothekerin
Birgit Bitzinger & Team





Sandra

Heimische Heil- und Vitalpilze

Wusstet ihr, dass der prominente **REISHI**, sowie der namhafte **CHAGA** auch bei uns in Österreich vorkommen? In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden Heil- und Vitalpilze schon seit jeher zur Stärkung des Immunsystems und Behandlung vieler Beschwerden eingesetzt. Kaum bekannt ist jedoch, dass auch unsere europäischen Wälder ein respektables Sortiment an heilwirksamen Pilzen beherbergen.

Der vor über 5000 Jahren über die Gletscher wandernde Ötzi wusste wohl um deren besondere Eigenschaften. In seiner Reiseapotheke fand man **BIRKENPORLING** (*Betulina fomitopsis*) und **ZUNDER-SCHWAMM** (*Fomes fomentarius*). Es wird vermutet, dass ihm diese als blutstillende Wundauflagen, natürliche Antibiotika und zur Vertreibung von Darmparasiten dienten. Der Apothekerschwamm oder **LÄRCHEN-PORLING** (*Laricifomes officinalis*) war einer der bedeutendsten Medizinalpilze in Europa, wurde jedoch nahezu ausgerottet. Auch er fand Einsatz bei Verletzungen, Entzündungen und Schmerzen, bei Infekten, Tuberkulose und zur Immunsystemstärkung.

Zubereitungen aus Heil- und Vitalpilzen (Tee, Tinktur, Pulver) weisen ein breit gefächertes Wirkspektrum auf. Der Grund dafür ist in ihrem feuchten, dunklen Lebensraum zu finden. Um sich vor Fäulnis, Bakterien und anderen Krankheitserregern zu schützen, mussten sie außergewöhnliche Anpassungsstrategien entwickeln. Das sind neben dem Aufbau von Nähr- und Vitalstoffen v.a. sekundäre Inhaltsstoffe, wie Beta-Glucane, Triterpene und Phenole. Diese bioaktiven Substanzen entfalten adaptogene (ausgleichende) Wirkung auf unsere Organe und haben positiven Einfluss auf unsere Körperprozesse.

ALLGEMEINE WIRKUNGEN DER HEIL- UND VITALPILZE

- **Stärkung des Immunsystems:** Neben einem hohen Gehalt an Vitalstoffen enthalten Vitalpilze Ballaststoffe (z.B. Beta-Glucane), die unser Abwehrsystem stimulieren und für die immunmodulierende Wirkung (Regulation in beide Richtungen) hauptverantwortlich sind.
- **Zellschützende Wirkung:** Vitalpilze schützen uns - salopp ausgedrückt - vorm ranzig werden. Sie enthalten Antioxidantien (z.B. Phenole), die freie Radikale einfangen und somit Zellschäden vorbeugen und Alterungsprozesse verlangsamen können.
- **Unterstützung der Leber:** Vitalpilze kurbeln durch Ballast- und Bitterstoffe Verdauung und Stoffwechsel an und helfen somit indirekt unseren Entgiftungsorganen, wie Leber, Galle, Niere und Lymphe bei ihrer täglichen Arbeit.
- **Entzündungshemmende Wirkung:** Die kortisonähnlichen Eigenschaften der Vitalpilze sind v.a. auf die reichlich enthaltenen Triterpene zurück zu führen. Diese können ohne nennenswerte Nebenwirkungen schmerzstillend, entzündungshemmend und antiallergisch wirken.
- **Stressreduktion:** Vitalpilze haben eine stärkende und gleichzeitig beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem. Sie können helfen, Stressreaktionen zu vermindern und Widerstandskraft aufzubauen (adaptogen).

... von Austernpilz bis Zunderschwamm

immunsystemstärkend – regulativ – tonisierend

- **Verbesserung der Schlafqualität:** Durch den entspannenden Einfluss auf unser zentrales Nervensystem kann dies unseren Schlaf unterstützen.
- **Steigerung der Vitalität:** Es ist möglich, mit Hilfe von Vitalpilzen den Energielevel zu erhöhen und die körperliche, aber auch kognitive Leistungsfähigkeit zu verbessern.
- **Unterstützung der Verdauung:** Ballaststoffe fördern unsere Verdauung, die Darmperistaltik wird verbessert und es wird schneller ein Sättigungsgefühl erreicht. Durch die antimikrobielle Wirkung können Heil- und Vitalpilze auch bei infektiösen Magen-Darm-Beschwerden helfen.
- **Regulation Blutzucker und Cholesterin:** Auch die ausgleichende Wirkung auf Blutzucker- und Cholesterinspiegel haben wir den Ballaststoffen zu verdanken.
- **Herz-Kreislauf-Gesundheit:** Viele Studien bestätigen die stärkende Wirkung auf Herz, Kreislauf und Gefäße.
- **Hautgesundheit:** Vitalpilze unterstützen eine gesunde Darmflora und haben somit auch indirekten Einfluss auf die Regeneration von Haut- und Schleimhaut.

Pilzpräparate sind Nahrungsergänzungsmittel und eignen sich ideal zur Gesundheitsvorsorge, können aber auch einen akuten Krankheitsverlauf positiv unterstützen. Dennoch empfehlen wir, die kurmäßige Einnahme von Vitalpilzpräparaten v.a. bei blutverdünnender Medikation, Autoimmun- und Tumorerkrankungen mit dem Arzt zu besprechen.

Wir haben unser Sortiment mit qualitativ hochwertigen Bio Vitalpilz-Produkten einer österreichischen Firma erweitert und freuen uns, euch diesbezüglich beraten zu dürfen.

Eure Sandra

WUSSTET IHR?

- Pilze und Säugetiere hatten vor ca. 460 Mio. Jahren einen gemeinsamen Vorfahren
- 95 % der Landpflanzen und viele Wirbeltiere, uns Menschen mit eingeschlossen (Darmflora) leben in Symbiose mit Pilzen
- Mensch und Pilz teilen sich 30% der genetischen Information
- Mensch und Pilz haben einen ähnlichen Stoffwechsel: Beide atmen Sauerstoff ein und stoßen CO2 aus, deshalb gute Verträglichkeit und kaum Nebenwirkungen



Sandra

Regionale Heil- und Vitalpilze und ihre **SPEZIALGEBIETE**



AUSTERNPILZ
(*Pleurotus ostreatus*)

Der „Kalbfleischpilz“ ist aufgrund seines hohen Vitamin- und Eiweißgehaltes (25%) ein sehr beliebter Speisepilz. Vor allem den enthaltenen Beta-Glucanen Pleuran und Lovastatin wird eine präbiotische und cholesterinsenkende Wirkung zugeschrieben. Er schmeichelt unserer Darmflora und unseren (Schleim-)Häuten und kann die Nebenwirkungen von starken Mitteln abschwächen.

SPEZIALGEBIETE

- Atemwegsinfekte
- Bindegewebsschwäche
- Muskel- und Sehnenstärkung
- Venenleiden
- Neurodermitis
- Darmsanierung (z.B. nach Antibiotika)
- Gewichtsregulation
- Cholesterinregulation
- Gicht, Rheuma
- Aphrodisiakum



CHAGA
(*Inonotus obliquus*)

Der v.a. auf Birken wachsende Schiefer Schillerporling oder Chaga ist kein Stück Kohle, sondern der Pilz der Wahl bei allen Arten von chronischen Beschwerden und Altersleiden, wie Verhärtungen und Abnützungerscheinungen von Gelenken und Knochen. Wie die Birkenrinde enthält er Betulin, ein Triterpen, dem in zahlreichen Studien antiphlogistische, antioxidative, immunstimulierende und tumorhemmende Eigenschaften nachgewiesen wurden.

SPEZIALGEBIETE

- Stärkung von Knochen, Sehnen u. Bindegewebe
- Psoriasis
- Anämie
- Altersschwäche
- allergische Hauterkrankungen
- Milzschwäche
- Gastritis, Colitis
- Gicht, Rheuma
- Tumorerkrankungen, begleitend



JUDASOHR
(*Auricularia auricula-judae*)

Wie sein asiatischer Bruder, der Mu-Err oder Wolkenohrpilz, ist das v.a. auf abgestorbenen Holunderstämmen wachsende heimische Judasohr nicht nur ein proteinreicher Speisepilz, sondern ein vitalisierender Heilpilz. Ähnlich wie Bärlauch verbessert er die Fließeigenschaften des Blutes, reinigt unsere Gefäße, wirkt entzündungshemmend und immunstärkend.

Hinweis: Patienten, die blutverdünnende Medikamente einnehmen, sollten unbedingt die Anwendung von Judasohr-Präparaten mit dem Arzt besprechen.

SPEZIALGEBIETE

- stressbedingter Tinnitus
- Arteriosklerose
- Wechseljahrsbeschwerden
- Infarkt- u. Thromboseprophylaxe
- Migräne
- Zahnschmerzen
- Hämorrhoiden
- Entzündungen der Haut, Schleimhäute und Augen



SCHOPFTINTLING
(*Coprinus comatus*)

Der Schopftintling ist einer der feinsten Speisepilze, der mit nur 100g den Tagesbedarf an Vitamin B zu decken vermag. Weiters konnte man alle 20 Aminosäuren, darunter auch die 8 essentiellen, nachweisen. Er ist der Diabetes-Spezialist unter den Pilzen. Der Inhaltsstoff Comatin ist verantwortlich für die Verbesserung der Glukoseverwertung und die Erhöhung der Insulinausschüttung in der Bauchspeicheldrüse.

SPEZIALGEBIETE

- Diabetes Typ 1 u- 2 und Folgeerkrankungen
- Gewichtsreduktion
- Verdauungsbeschwerden
- Leberschutz
- entzündliche Hauterkrankungen
- Scheidenpilz
- Schlafstörungen



REISHI
(*Ganoderma lucidum*)

Der vielleicht bekannteste Vitalpilz ist wohl der Glänzende Lackporling oder Reishi. Er steht für Gesundheit, Potenz und Langlebigkeit. Für mich ist er der optimistische Sunnyboy der Pilzwelt. Seine adaptogenen, nervenstärkenden Talente erhöhen unsere Stresstoleranz und versorgen uns mit frischer Lebensenergie.

SPEZIALGEBIETE

- Tonikum (Anti-Aging)
- Burn-out, Erschöpfung
- Depressionen, seelische Verstimmungszustände
- Schlafstörungen
- Viruserkrankungen und Folgeerscheinungen (Long covid)
- Asthma, Bronchitis
- Fibromyalgie
- Herz-Kreislaufbeschwerden
- Nierenschwäche
- Tumorerkrankungen, begleitet
- Sehstörungen



ZUNDERSCHWAMM
(*Fomes fomentarius*)

So wie unsere Vorfahren mit einem glühenden Stück Zunderschwamm Feuer entfachten, kann dieser unser innerliches Feuer schüren und mit seiner Wärmewirkung im Bauchraum Verdauung und Organe stärken, sowie chronische Entzündungen und Schmerzen lindern. Ein Stärkungspilz für Körper und Geist.

SPEZIALGEBIETE

- (Atemwegs-)Infekte
- Magen-Darm-Beschwerden (Krankenhauseskeime)
- Menstruationsschmerzen
- Leberschwäche
- Alzheimer, Demenz
- Nervenschwäche
- Arthritis, Gicht, Rheuma
- Rekonvaleszenz

Großes Interesse an unserem Räucherworkshop bei uns in der Apotheke!



Doris

HEIMISCHES RÄUCHERWERK

Referenten: Doris Lechner und Sandra Leis

Bei unseren Teilnehmern war sehr großes Interesse und Neugierde für die Kunst des Räucherns zu spüren. Wir konnten sehr viele Pflanzen, die unsere Sandra gesammelt hat, in getrockneter Form, genauer erkunden und begutachten. Vom Zunderschwamm (dieser kann in getrockneter Form auch als Ersatz für eine Räucherkohle verwendet werden) über gewöhnlichen Beifuß, Bärlapp, Rainfarn, Odermenning, Schafgarbe, Johanniskraut, Wacholder, Wasserdost und viele andere, hatten unsere Teilnehmer eine große Übersicht über heimische Heilpflanzen die in getrockneter Form super zum Räuchern verwendet werden können. Sogar fertig gebundene Räucherbündel – die im frischen Zustand gebunden und dann getrocknet werden – konnten wir uns ansehen.

Nach vielen Informationen und Begutachten der Pflanzen widmeten wir uns dem praktischen Teil des Workshops – **Räucherkegel selbst herstellen**. Die Damen hatten sehr viel Spaß dabei die Kegel selbst zu kreieren und zu formen. Es wurde zerstoßen, gemischt, und geformt! Danach mussten die Kegel nur mehr trocknen und waren fertig zum Anzünden und einfach nur Genießen.

RÄUCHERKEGEL SELBSTGEMACHT

Variante mit Räucherkohle (ca. 8 Stück)

2 EL gemörserte Räucherkohle und 2 EL pulverisierte Kräuter mit 1 EL Kleber vermischen, bis sich ein formbarer Teig bildet. Kegel formen, trocknen lassen. Kleber: von 100 ml Wasser ca. 2 EL nehmen und mit 2 EL Maizena anrühren.

Restliches Wasser aufkochen und in die Maizena/Wassermischung einrühren, köcheln lassen bis der Kleber eine zähflüssige Konsistenz erreicht hat. Vor Verwendung abkühlen lassen. Den Rest kann im Kühlschrank aufbewahrt werden.

EIGENE RÄUCHERMISCHUNGEN

Harmonie & Liebe

Rosenblüte	10g
Eisenkraut	5g
Lavendelblüte	5g
Orangenblüte	5g
Nelkenknospe	5g
Passionsblumenkraut	5g
Weihrauch	5g
Myrrhe	5g
Styrax	5g

Reinigung & Klärung

Salbeiblatt	10g
Lavendelblüte	5g
Wacholderholz	5g
Minze	5g
Thymiankraut	5g
Holunderblüte	5g
Rosenblüte	5g
Fichtenharz	10g

Schutz & Geborgenheit

Beifusskraut	10g
Angelikawurzel	10g
Salbeiblatt	5g
Schafgarbenkraut	5g
Mistelkraut	5g
Baldrianwurzel	5g
Weihrauch	5g
Myrrhe	5g

Nun ein paar allgemeine Informationen zum Räuchern:

WOHER KOMMT DER BRAUCH MIT DEM RAUCH

Am Anfang war das Feuer. Die Praxis des Räucherns könnte bis in prähistorische Zeit zurückreichen. Es wird angenommen, dass bereits in der Steinzeit der Duft von Hölzern, Harzen und Kräutern „per fumum“ durch den Rauch freigesetzt wurde, indem man sie auf heiße Steine oder in die Glut legte, um damit die Götter zu erfreuen. Vermutlich

wurde der Rauch auch schon zum Konservieren der Lebensmittel verwendet. In antiken und indigenen Zivilisationen wurde die Räucherpraxis nicht nur für kulinarische Zwecke, sondern auch in spirituellen Ritualen und heiligen Zeremonien (Friedenspfeife) verwendet. Im Christentum wurde hauptsächlich zur Reinigung der Atmosphäre und Gottesehrung geräuchert. Im Laufe der Zeit bekam die Methode immer mehr Bedeutung in der Heilkunde (TEM). Es entwickelte sich daraus die Destillierkunst und die Aromatherapie.

BEI WELCHEN GELEGENHEITEN RÄUCHERN

- zur atmosphärischen (Hausreinigung)
- zur Desinfektion von Räumen
- Gebet und Meditation
- bei Ritualen und Jahreszeitfesten (Raunächte)
- für die Kreativität
- zur Anregung und Vitalisierung
- zur Freude und Unterhaltung
- zur Heilung
- bei Schwellenüberritten (Geburt, Tod)

WIE KANN MAN RÄUCHERN

• Räuchern mit Sieb: Weihrauchverdampfer oder Brenner

Hierbei verwendet man ein Rauchgefäß mit einem Räuchersieb aus Metall. Das Teelicht darunter wird dabei entzündet und auf das Räuchergefäß kommt ein Räuchersieb (auch möglich mit Metallblättchen) und auf dieses das gewünschte Räucherwerk. Räuchersiebe eignen sich besonders für lose Kräuter und Blüten, da sie eine schonende Art des Räucherns ermöglichen, ohne direkten Kontakt mit Feuer. Auf sie wird das Räucherwerk gelegt, wodurch es sanft erhitzt wird und langsam seinen Duft freisetzt.

• Räuchern mit Kohle: Weihrauchtopf oder Schale

Schon seit Menschengedenken wird in dieser Form geräuchert. Es ist ganz einfach: Es wird ein Stück Kohle mit einer Räucherzange genommen, diese zum Glühen gebracht und in eine Räucher- schale oder Räuchertopf gelegt. Am besten mit etwas Räuchersand darunter, damit das Gefäß nicht zu heiß wird bzw. es zu keinen Verbrennungen führt. Darauf gibt man nun das gewünschte Räucherwerk. Durch die starke Hitze werden die ätherischen Öle freigesetzt, jedoch kommt es auch für gewöhnlich zu einer stärkeren Rauchentwicklung.

• Räuchern mit Smudge Stick – Räucherbündel

Zubehör

- **Räucherkohle:** Sie ist ein unverzichtbares Element beim Räuchern von Harzen und Hölzern.. Alternativ können Stücke des Zunderschwammes verwendet werden.
- **Räucherzange:** um die Kohle zu halten, während man sie anzündet
- **Räuchersand:** zum Befüllen von Räucher- schale oder Topf

Bei uns in der Apotheke findet ihr:

Räuchertöpfe, Weihrauchverdampfer, Kohle, Zange, Sand, und viele **hochwertige Harze und Hölzer** zum Räuchern.

Zb Weihrauch Oman, Styrax Myrrhe, Fichtenharz, Drachenblut, Palo Santo Holz, Rot-sandelholz...

Räuchermischungen: Liebe, Kraft, Reinigung, Erkältung, Hof und Garten, Danksagung, Traum Süß, Loslassen, Ruhe Glück, Schutz, Schutzengel...

Lasst euch inspirieren von der Kunst des Räucherns! Räuchern für Körper, Geist und Seele!

Eure Doris





Maria

Das menschliche Mikrobiom im Zusammenhang mit Hauterkrankungen

Der menschliche Körper ist durch und durch mit verschiedensten Mikroorganismen besiedelt. Dies ist auch gut so, denn umso vielfältiger diese Bakterienlandschaft ist, desto mehr profitiert unser Wohlbefinden davon.

Und das schon von Geburt an! Die Darmflora entwickelt sich bis zum dritten Lebensjahr stetig weiter und bleibt danach relativ stabil. Ein gesundes Mikrobiom ist maßgeblich für verschiedenste Verdauungs- und Stoffwechselläufe sowie für ein intaktes Immunsystem.

Ebenfalls wirkt sich eine vielfältige Darmflora positiv auf unsere Haut aus. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Kinder, deren Mütter bereits in der Schwangerschaft Probiotika (= Präparate mit guten Darmbakterien) eingenommen haben, später viel seltener an Neurodermitis erkranken.

Die erste große Keimbesiedelung findet bei der Geburt statt. Durch eine vaginale Entbindung, kommt das Baby in erster Linie mit den Milchsäurebakterien, welche natürlich in der mütterlichen Scheide vorkommen, in Kontakt. In Folge besiedeln diese den Darm des Neugeborenen, das Mikrobiom wird aufgebaut.

Anders ist es bei Kindern die per Kaiserschnitt auf die Welt kommen. Sie treten zuerst mit den Bakterien in der Luft und den mütterlichen Hautbakterien in Kon-

takt. Infolgedessen fällt die Population von schützenden Bakterien im Darm wesentlich geringer aus. Dies wiederum macht sie anfälliger für Drei-Monats-Koliken, Allergien oder auch Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis. Durch den Einsatz von Probiotika kann man dem jedoch mittlerweile teils sehr gut entgegenwirken. Ebenso wirkt sich das Stillen positiv auf Baby's Bakterienwelt aus und darum auch auf die Hautgesundheit. Es wird vermutet, dass die Hautgesundheit über das Immunsystem mit dem Darmmikrobiom im Zusammenhang steht. Achtzig Prozent des menschlichen Abwehrsystems liegen im Darm, ist dieses geschwächt, wird wiederum die Hautflora gestört und Entzündungen gefördert. Also auch die Haut braucht die richtigen Bakterien, um gemeinsam mit dem Immunsystem gefährliche Keime zu bekämpfen.

Gelingt dies nicht, können über einen längeren Zeitraum hinweg entzündliche Hauterkrankungen wie zum Beispiel Neurodermitis oder Schuppenflechte (Psoriasis) entstehen.

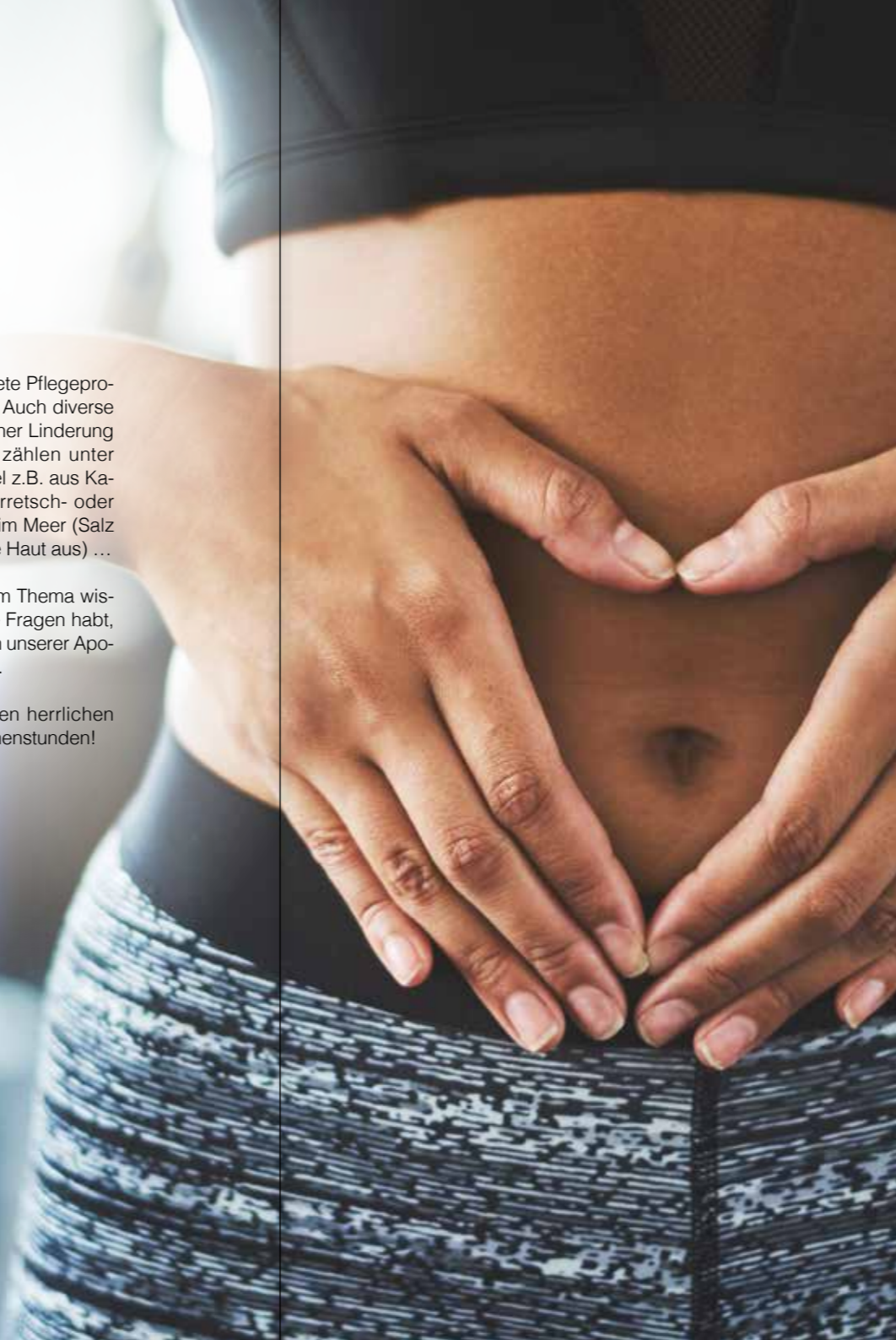
Dies kann bei den Betroffenen oft zu massiven Beeinträchtigungen der Lebensqualität führen. Jedoch sind diese Krankheiten mittlerweile schon sehr gut behandelbar. Mit den richtigen Medikamenten, einer bewussten Ernährungs- und Lebensweise sowie mit Probiotika kann man bereits effizient Abhilfe schaffen.

Weiters spielen geeignete Pflegeprodukte eine große Rolle. Auch diverse Hausmittel führen zu einer Linderung der Symptome. Dazu zählen unter anderem feuchte Wickel z.B. aus Kamillentee, Olivenöl, Borretsch- oder Nachtkerzenöl, Baden im Meer (Salz wirkt sich positiv auf die Haut aus) ...

Falls ihr mehr zu diesem Thema wissen wollt oder spezielle Fragen habt, geben wir euch gerne in unserer Apotheke Auskunft darüber.

Ich wünsche euch einen herrlichen Frühling mit vielen Sonnenstunden!

Eure Maria



OMNI BIOTIC PANDA

GRATISPROBE OMNI-BIOTIC® WOMAN für die Mutter

Mit hochaktiven Darmsymbionten speziell für Babys ausgewählt

Mit vier natürlich im menschlichen Darm vorkommenden, vermehrungsfähigen Bakterienkulturen.

Nahrungsergänzungsmittel TROPFEN ca. 28 Portionen e8ml

Wissenschaftlich geprüft

www.omni-biotic.com



Angelika

PFLANZENHEILKUNDE: KNOSPENMAZERATE — GEMMOTHERAPIE



Aufgrund ausreichender Belege für die Heilwirkungen von Knospenmazeraten (Knospenkaltauszug) wurde das Herstellungsverfahren für Gemmotherapeutika in das Europäische Arzneibuch aufgenommen.

Einsatzbereich:

Knospenmazerate fördern Heilungs- und Regenerationsprozesse, kräftigen das Immunsystem, wirken reinigend, ausleitend und regulierend. Sie werden sowohl bei akuten als auch bei chronischen Erkrankungen oder auch als unterstützende Begleittherapie mit anderen Heilmitteln und Heilverfahren eingesetzt.

Anwendung:

Die Knospenauszüge werden einfach auf die Mundschleimhaut gesprüht oder getropft und vor dem Verschlucken kurz im Mund belassen. Die Anwendung erfolgt in der Regel etwa 2-3 x täglich. Ein großer Vorteil ist die direkte Anwendung- ein ideales Mittel für unterwegs. Bei akuten Beschwerden ist eine halbstündliche Anwendung möglich, bei chronischen Erkrankungen kann die Anwendung über Wochen erfolgen. Knospenmazerate eignen sich auch zur Anwendung für Kinder in entsprechend niedrigerer Dosierung!

Das Frühjahr hält Einzug und mit der ersten Wärme bilden Bäume und Sträucher ihre Knospen zur höchsten Wachstumskraft aus und werden in diesem Stadium als Blühknospen, Wurzelspitzen oder junge Triebe je nach Wetter meist zwischen Jänner und März geerntet.

Die Gemmotherapie (gemma=Knospe, Auge) ist ein relativ junger Zweig der Phytotherapie, wird jedoch immer populärer, zuletzt auch deshalb, weil diese Pflanzenteile eine geballte Kraft an lebenswichtigen Inhaltsstoffen in konzentrierter Form enthalten.

BEISPIELE:

Fichtenwipfelsirup: ein hervorragendes Hustenmittel, das auch gerne selbst hergestellt wird- aber Vorsicht beim Sammeln- die Verwechslung mit den sehr giftigen Eibentrieben muss unbedingt vermieden werden!

Schwarze Johannisbeere: dieser einheimische Strauch liefert das bei uns wohl bekannteste Knospenmazerat- es wird eingesetzt als Erkältungsmittel, aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung aber ebenso als Rheumamittel. Bei chronischer Müdigkeit und Schwäche wirkt es hervorragend als Stärkungs- und Stressmittel. Bekannt ist auch der Einsatz als Allergiemittel, besonders bei Heuschnupfensymptomen.

Apfelbaum: das Apfelknospenmazerat wirkt regulierend auf die Keimdrüsen von Mann und Frau und auch ausgleichend auf das Nervensystem.

Esskastanie: die Wirkung erfolgt über das lymphatische System durch Beseitigung von Lymphstauungen und daraus resultierender abschwellender Wirkung bei schweren Beinen, Ödemen, Krampfadern und Hämorrhoiden.

Feigenbaum: gilt als sehr gutes Trauma- und Stressmittel bei sämtlichen psychosomatischen Beschwerden indem er beruhigende und angstlösende Wirkung zeigt. Bei Essstörungen können Feigenknospen seelisch harmonisieren und appetitregulierend sowohl bei Adipositas als auch Anorexie wirken.

Hasel gewöhnliche: die entzündungshemmende Wirkung der Hasel wird genutzt bei chronischer Bronchitis, Asthma und sämtlichen anderen Lungenerkrankungen- des Weiteren wird der Lymphfluss angeregt.

Hundsrose: der Extrakt soll eine antivirale immunstärkende Wirkung besitzen und wird häufig bei grippalen Infekten, v.a. auch bei Kindern eingesetzt. Ebenso wird eine positive Wirkung bei Migräne und Kopfschmerzen angegeben.

Lärche europäische: aufgrund der Verbesserung von Durchblutungsstörungen wird sie bei Makuladegeneration, Tinnitus und Demenz eingesetzt, aber auch bei Bluthochdruck, Psoriasis, Kopfschmerz und Schilddrüsenunterfunktion.

Libanonzeder: sie wird v.a. bei Hautproblemen eingesetzt (trockenes Ekzem, Hautjucken, Psoriasis, Schleimhautentzündungen). Die Wirkung dürfte auf einer inneren Reinigung und Regenerierung beruhen.

Olivenbaum: die Olive ist ein Mittel für Menschen, die unter dem Metabolischen Syndrom, d.h. Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten und Diabetes mellitus II leiden, ebenso werden die Fließeigenschaften des Blutes verbessert. Aufgrund dieser Wirkungen wird das Mazerat des Olivenbaums auch in der Langzeitmedikation eingesetzt.

Silberlinde: die Linde ist ein großartiges Beruhigungsmittel und hilft bei sämtlichen nervös bedingten Beschwerden, v.a. auch für Kinder ideal geeignet!

Walnussbaum: die Walnuss wirkt anregend auf den Leber-Galle- Bauchspeicheldrüsen Stoffwechsel und ist deshalb förderlich für die Entgiftung bei gleichzeitiger entzündungshemmender Wirkung; der Extrakt wird deshalb sowohl bei Magen-Darmbeschwerden wie Entzündungen, Blähungen und Durchfall etwa nach einer Antibiotikatherapie als auch bei diversen Hautproblemen und Hautinfektionen eingesetzt.

Weißdorn: der Weißdorn ist das Herzmittel: er wirkt ausgleichend auf den Blutdruck, verbessert die Pumpleistung, wirkt Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche entgegen und hilft auch bei emotional bedingten Herzbeschwerden.

Wünsche Euch einen gesunden und schwungvollen Frühlingsstart,
Angelika



Barbara

Unterstützende Hilfe ... wenn es zwickt

Unsere Gelenke sind zwar äußerst stabil, aber oft muten wir ihnen zu viel zu. Leider wird es oft mit dem Sport übertrieben. Jeder kennt es, wenn man schnell und unüberlegt etwas Schweres aufhebt oder trägt. Selbst ertappt man sich oft dabei, dass die ausgeführte Körperhaltung nicht ideal ist.

Mangelnde Bewegung und Stress haben auch einen negativen Effekt auf unseren Körper. Die Folgen daraus sind Verspannungen und Schmerzen im Nacken,- Schultern und Kreuzbereich sowie Beschwerden einzelner Gelenke.

Folgende Wirkstoffe und Inhaltsstoffe bringen eine Linderung und wohltuende Wirkung:

Weihrauch

Hemmt die Entzündung und lindert Schmerzen durch das ätherische Öl
Auch bei Gelenksabnutzung hat der Weihrauch einen positiven Effekt.

MSM

Ist vorwiegend in gesunden Gelenken, Knorpel, Knochen, Haut und Haaren vorzufinden. MSM ist dafür verantwortlich, den Knochenstoffwechsel zu stimulieren.

Es verbessert die Funktion der Gelenke und lindert Schmerzen. MSM trägt auch zur Bildung von Kollagen bei, wirkt antioxidativ, entzündungshemmend und hält das Bindegewebe elastisch.

Cannabis

Wird aus den Blüten und Blättern der Pflanzen gewonnen. CBD, wie es auch genannt wird, wirkt entspannend, entzündungshemmend und schmerzstillend. Durch die harmonisierende Eigenschaft kann es unterstützend bei Arthrose eingesetzt werden.

Menthol aus Minzöl

Erweist positive Wirkung bei Muskelschmerzen durch Überbelastung. Da dieses Öl kühlend wirkt, ist es wohltuend für die Muskeln.

Spezielle Nummern der Schüssler Salze können eingesetzt werden:

Gelenk,- Rücken,- Nackenschmerzen: Nr. 1,2,3,7,8,9,11

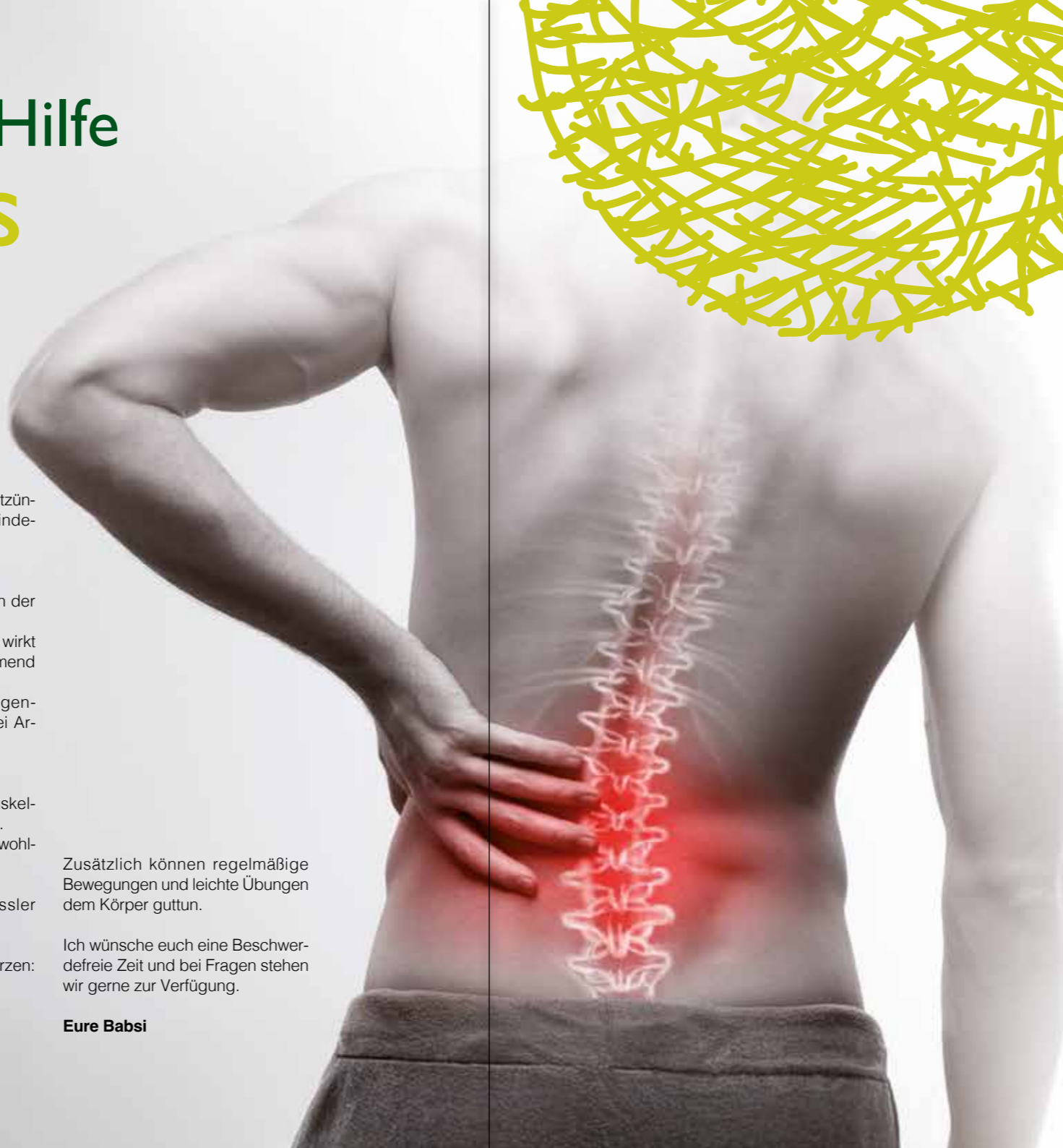
Arthrose unterstützend:

Nr. 1,2,3,8,9,11

Zusätzlich können regelmäßige Bewegungen und leichte Übungen dem Körper guttun.

Ich wünsche euch eine beschwerdefreie Zeit und bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Eure Babsi





Eva

Gesunder Schlaf, ausgeglichenes Ich

Guter und gesunder Schlaf ist essentiell für unseren Körper. Nur mit ausreichend Schlaf kann unser Immunsystem ordentlich arbeiten. Hormonausschüttung, Wundheilung und Gedächtnisleistung hängt auch von der Schlafqualität ab. Andauernder Schlafmangel tut unserem Körper also nichts Gutes und belastet ihn unnötig.

TIPPS für besseren Schlaf

- Abends Verzicht auf Koffein
- Richtige Schlafumgebung – dunkel, gut gelüftet, nicht zu warm,
- bequem und vor allem Ruhe
- abends leichtes Essen
- tagsüber regelmäßige Bewegung
- versuche, das Rauchen aufzugeben
- vermeide Aufregung vor dem Schlafengehen
- Schlafritual entwickeln – z.B. Meditieren, ein Bad nehmen, einen Tee trinken
- Smartphones – Reduziere abends den Blaulichtanteil am Bildschirm, direkt im Schlafzimmer am besten keine Elektrogeräte
- Verzicht auf Alkohol vor dem Zubettgehen

HOMÖOPATHISCHE SCHLAFHELDEN

Avena Sativa (Hafer)

Schlaflosigkeit, nervöse Erschöpfungszustände

Cimicifuga (Traubensilberkerze, Wanzenkraut)

Starke Erregung des Nervensystems, große Ruhelosigkeit und Bewegungsdrang, allgemeines Zerschlagenheitsgefühl, Schlaflosigkeit, Angstzustände, Depression
Besserung: lokale Wärme
Verschlimmerung: Kälte, während der Monatsblutung, Aufregung

Coccolus (Kockelskörner)

Schwäche als Folge von Schlafmangel, nervöse Störung, Verstimmungszustände
Verschlimmerung: Fahren, Schlafmangel, Sorgen und Ärger, Essen, Tabak

Coffea (Kaffee)

Große, nervöse Erregung und Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit, u.a. als Folge von Gedankenflut, Beschwerden als Folge von (zu viel) Genussmittel – Tabak, Alkohol, Kaffee
Verschlimmerung: starke Emotionen (Freude), Lärm, Kälte, nachts, Gerüche

Passiflora (Passionsblume)

Schlaflosigkeit, als Folge von Erschöpfung, Nervosität, geistiger oder körperlicher Überanstrengung, nervöse Schlaflosigkeit im Kindesalter

Valeriana (Echter Baldrian)

Nervosität, Unruhe, ausgeprägter Stimmungswechsel, Schlaflosigkeit
Besserung: Bewegung
Verschlimmerung: Ruhe, Stehen, Sitzen

Zincum valerianicum (Zinkisovalerianat)

Nervöse Schlaflosigkeit, besonders bei schwachen, nervösen Kindern mit Zähneknirschen und Ruhelosigkeit in den Beinen

In diesem Sinne, schlaft´s gut!

Alles Gute, Eva



Helena



Erlebniswelt Lehre

Pharmazeutisch Kaufmännische Assistent*in

Am 09.01.2025 durften Barbara und ich zum zweiten Mal die Apotheke und unseren Beruf bei der Erlebniswelt Lehre vorstellen.

Organisiert wird diese „kleine“ Berufsinformationsmesse vom AMS Hallein. Dieses Jahr war die Veranstaltung im Ziegelstadel in Hallein. 30 Aussteller*innen der verschiedensten Berufszweige waren dabei und rund 700 Besucher*innen.

Wir durften unseren Stand aufbauen und die Schüler*innen konnten bei uns ihre eigene Pflegecreme abwiegen, mit einem ätherischen Öl vermischen, abfüllen und mit einem selbst beschrifteten Etikett versehen.

Wir konnten Fragen rund um den Apothekenalltag, die Aufgaben einer PKA, die Lehrzeit, die Berufsschule und die Lehrabschlussprüfung beantworten. Es gab viele „Aha!“ Momente seitens der Schüler*innen, aber

auch auf Seiten der erwachsenen Begleitpersonen. Für uns ist die Erlebniswelt Lehre immer ein Highlight im Jahr. Wir können dort unseren Beruf den jungen Schüler*innen hautnah näherbringen. Die Möglichkeit für die Schüler*innen eigene Handgriffe bei den verschiedensten Berufen auszuprobieren und einen Einblick in die Arbeitswelt zu bekommen, ist eine super Möglichkeit, sich zu orientieren, wenn man noch nicht weiß, wie es nach der Schule weitergehen soll.

Wir freuen uns schon, im nächsten Jahr wieder dabei zu sein!

Ein großes Danke auch an das AMS Hallein für die tolle Organisation und die große Mühe, den Schüler*innen eine Möglichkeit zu bieten, die verschiedensten Berufe kennen zu lernen!

Eure Helena





Andrea

Riechtraining

... eine gute Unterstützung bei Geruchsverlust

Unser Geruchssinn lässt sich mithilfe ätherischer Öle, lebenslang trainieren und dadurch auch verbessern. Tägliches Riechtraining kann viel bewirken. Es regt die Neubildung von Riechzellen an, so dass Gerüche besser wahrgenommen werden. Die regelmäßige Konfrontation mit Duftstoffen sorgt dafür, dass die Geruchsinformationen im Gehirn besser ausgewertet werden können. Mit der Zeit reagiert das Gehirn sensibler und kann somit immer feinere Nuancen unterscheiden.

Wie kann man dieses Riechtraining nun zu Hause durchführen?

Zu Beginn sucht man sich drei bis vier intensiv riechende Ätherische Öle aus, wie etwa Rosengeranie, Eukalyptus, Pfefferminze, Zitrone, Lavendel, Zimt und Latschenkiefer. Am besten verwendet man Watte, Riechstreifen oder Vliese für die Duftproben, die man nach dem Auftragen in Einmachgläsern aufbewahrt.

Sind nun die Düfte ausgewählt, wird geschnuppert. Am besten zweimal täglich, morgens und abends 15 Sekunden an jeder Probe riechen. Wichtig ist, dass man sich bei jeder Probe konzentriert und in sich hineinhört, was man wahrnimmt. Man kann somit auch gute Verknüpfungen erstellen, zum Beispiel wenn man Zitrone als Duftprobe ausgewählt hat, kann man sich in Gedanken das Bild frischer Zitronen vorstellen und somit kann der Duft sofort mit dem Bild der Zitrone vernetzt werden. Bei Zimt wird man vielleicht an Kekse backen und Weihnachten denken oder beim Duft von Latschenkiefer findet man sich auf den Bergen zwischen Latschen am Wanderweg wieder.

Mithilfe dieser Verknüpfungen zwischen Duft und Gedanken/Wörtern kann sich das Gehirn die entsprechenden Düfte besser merken. Jedoch sollte man Gehirn und Nase etwas Zeit geben; dieses Training täglich durchgeführt werden. Bei jüngeren Menschen kann sich der Riechsinn bei Geruchsverlust (ausgelöst durch Viruserkran-

kungen usw.) schneller wieder erholen im Vergleich zu älteren Personen.

Hat man nun dieses Training über einen längeren Zeitraum durchgeführt und hat das Gefühl, die Düfte besser zu riechen und zuordnen zu können, kann man das Training intensivieren.

Man sucht sich Düfte aus, die sich ähnlich sind, wie etwa Zitrone, Limette, Orange und Grapefruit und kann somit die Riechzellen ein wenig herausfordern.

Beim Blindtraining wird ein Partner oder Partnerin benötigt, die einem die Duftproben reicht.

Nun wird versucht die Düfte mit geschlossenen Augen zu identifizieren. Vorerst versucht man sich an Ölen, die leichter zu unterscheiden sind. Wenn das gut funktioniert, kann man sich wieder an die Öle wagen, die sich sehr ähnlich sind.

Eine weitere positive Unterstützung, ist das in einigen „fetten“ Pflegeölen enthaltene Vitamin A, welches auch bei Geruchsverlust zum Einsatz kommt und eine zusätzliche Unterstützung beim Riechtraining sein kann. Das Vitamin soll die Regeneration gereizter Schleimhäute unterstützen. Reich an diesem Vitamin sind zum Beispiel Aprikosen-, Wildrosen- und Sanddornöl.

Diese Öle können zusätzlich als Pflege-Öl für die Nase verwendet und täglich mit einem Wattestäbchen aufgetragen werden.

Die Wirkung (psychisch) der oben genannten Öle, die sich besonders gut für das Riechtraining eignen:

Rosengeranie:
Löst Anspannung und Angst, harmonisierend, krampflösend

Eukalyptus:
erfrischend, belebend, stärkend

Zitrone:
aktivierend, konzentrationsfördernd, belebend

Pfefferminze:
erfrischend, konzentrationsfördernd, anregend

Zimt:
gibt innere Wärme, bei Erschöpfung und Schwäche, stärkend

Latschenkiefer:
erdend, stärkend, stabilisierend unterstützt den Atem-Rhythmus

Lavendel:
ausgleichend, beruhigend, schlaffördernd, antidepressiv, angstlösend

Limette:
konzentrationsfördernd, angstlösend, stimmungsaufhellend

Orange:
harmonisierend, angstlösend, stimmungsaufhellend

Grapefruit:
aktivierend, konzentrationsfördernd, stimmungsaufhellend

Leidet man jedoch unter starken und dauerhaften Riechstörungen, sollte man diese vom Arzt abklären lassen. Das Riechtraining dient lediglich zur Unterstützung.

Gerne beraten wir euch bei uns in der Apotheke. Viel Spaß beim Riechen ;)

Eure Andrea





Melanie

Rezept Gebratener Reis mit Austern- Seitlingen

Zutaten für 2 Personen:

- 200g gekochter Reis
- ½ TL Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 15g Ingwer
- 1 Karotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50g Erbsen (tiefgefroren)
- 150g Austernseitlinge
- 25g Sojasprossen
- 10g Blattspinat
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Reiswein
- Salz
- Pfeffer
- Pflanzenöl zum Braten
- Sesamöl zum Servieren

Zubereitung:

1. Karotte und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe und Austernseitlinge in mundgerechte Stücke schneiden.

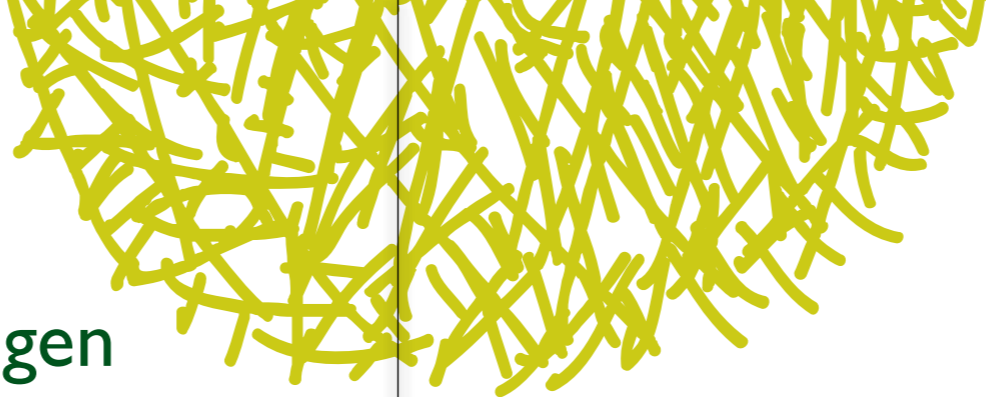
2. Pflanzenöl in einer großen Pfanne über mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Ingwer ca. 2 Min. anschwitzen. Den gekochten Reis dazugeben und gut schwenken, damit jedes Korn mit Öl ummantelt ist. Mit etwas Zucker bestreuen und ca. 5 Min. braten. Sojasauce und Reisessig dazugeben und weiterbraten, bis der Reis schon fast knusprig ist.

3. Parallel in einer zweiten Pfanne ebenfalls etwas Öl erhitzen. Zuerst Zwiebeln glasig braten. Danach die Karotte, Austernseitlinge und Sojasprossen dazugeben und ca. 8 Min. anbraten. Tiefgefrorene Erbsen, frischen Spinat und ca. 2 Drittel der Frühlingszwiebeln dazugeben. Alles ca. 5 Min. weiter anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Gebratenen Reis und Gemüse vermengen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss restliche Frühlingszwiebeln darüberstreuen und mit Sesamöl beträufeln.

Gutes Gelingen und Mahlzeit!
Wünscht euch Melanie

- **Ingwer** enthält Vitamin C. Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- **Austernseitlinge** sind reich an Eisen! Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei.
- Die **Sojasprossen** enthalten unter anderem Magnesium. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.





Christine

Wir basteln diesmal eine bunte OSTEREIER- Girlande aus Filz

Du brauchst dazu:

- Filzreste in verschiedenen Farben, grün, gelb lila, rot, rosa
- eine dünne Kordel 3m lang
- Schere, Kleber, Lochschere, Stecknadel
- Schablone für ein Ei: 9 x 7 cm

Los geht's! Nimm ein Stück Filz und befestige mit einer Stecknadel die Schablone darauf. Schneide nun das Ei aus. Du kannst auch 2 Stück Filz auf einander legen, so bist du schneller. Von jeder Farbe brauchst du zwei. Nun geht's schon los zum Verzieren. Schneide einfach Kreise, Streifen, Dreiecke aus. Klebe als nächstes diese auf die Filzeier und gestalte dein Ei so wie es dir gefällt! Mach noch links und rechts mit der Lochschere ein Loch und fädle die Kordel durch. Schon bist du fertig!

Viel Spaß beim Nachbasteln wünscht dir
Christine



Mitarbeiter im Portrait

Hallo!

In der neuen Ausgabe von G'sund in Kuchl bin nun ich an der Reihe, mich vorzustellen. Mein Name ist Lisa Eder, ich bin 17 Jahre alt und wohne in Abtenau. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie, meinen Freunden, aber auch mit meinen Tieren. Am 01. August 2024 begann ich meine Lehre zur pharmazeutisch kaufmännischen Assistenz. Diesen Beruf habe ich gewählt, da es viele abwechslungsreiche Tätigkeiten gibt und somit einem nie langweilig wird. Zu meinen Aufgaben zählen unter anderem die Warenübernahme sowie die vielseitigen Arbeiten im Labor.

Eure Lisa

Terminvorschau

Frühling 2025

- März**
- Schminke-Workshop
 - Vortrag Darmgesundheit
- April**
- Neuroth Hörtest
 - Vortrag Schüssler Salze in Kombination mit Phytotherapie
- Mai**
- Pflanzenspaziergang

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



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,
Bilder: Apotheke zum Heiligen Josef KG, Adobe Stock, **Gesamtherstellung:** c.i. Werbeagentur GmbH, Kellau 151, 5431 Kuchl, www.ci-werbeagentur.at