

# G'SUND in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

# Apotheke zum Heiligen Josef KG





Sandra

# Knospen & Salze

## Die perfekte Kombi: Gemmotherapie und Schüßler Salze clever vereint für Gesundheit und Wohlbefinden

Frühlingsenergie lag in der Luft, als sich unser Beratungsraum erneut mit neugierigen Gästen füllte. Zahlreiche Interessierte waren unserer Einladung zum Workshop „Knospen & Salze“ gefolgt – ein Treffen zweier kraftvoller Lebensquellen. Barbara, unsere versierte Mineralstoff-Expertin, und ich, Heilpflanzenkundige aus Leidenschaft, führten die Teilnehmenden in die faszinierende Verbindung zweier uralter Naturkräfte ein: der Knospe – dem pulsierenden Ursprung pflanzlichen Lebens – und dem Salz, jenem elementaren Baustein, ohne den Leben auf unserer Erde undenkbar wäre.

Auf den ersten Blick könnten die beiden Hauptakteure kaum unterschiedlicher sein – abgesehen von ihrer Größe. Die Knospe präsentiert sich als kunstvoll gestaltetes Meisterwerk der Natur, voller Lebenskraft und Struktur. Das Mineralsalz hingegen tritt schlicht und unauffällig in Form einer weißen Tablette aus dem biochemischen Labor auf. Auch im Inneren zeigen sich gegensätzliche Welten: Während die Knospe reich an Enzymen und Vitalstoffen ist, konzentriert man sich bei den Schüßler Salzen gezielt auf einen einzigen, potenzierten Mineralstoff in homöopathischer Dosierung. Knospenpräparate wirken auf der grobstofflich-nährenden Ebene – sie versorgen den Körper direkt. Schüßler Salze hingegen entfalten ihre Wirkung auf feinstofflich-informativer Ebene – sie geben Impulse und unterstützen die Regulation im Inneren.

### Was also verbindet diese beiden so unterschiedlichen Heilmittel?

Beide zeichnen sich durch eine hohe Resorptionsfähigkeit aus und wirken katalytisch – das bedeutet, sie aktivieren gezielt körpereigene Prozesse wie den Stoffwechsel, die Hormonproduktion oder das Immunsystem. Besonders spannend: In Kombination verstärken sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung. Das Knospenmazerat entfaltet dabei eine breit gefächerte, regulierende Wirkung auf verschiedenste Beschwerden, während die gezielte Einnahme eines passenden Schüßler Salzes die Wirkung in eine bestimmte Richtung lenken kann. Ein Beispiel aus der Praxis: Bei Schnupfen kann die Kombination aus Johannisbeerknospen-Spray und Schüßler-Salz Nr. 8 besonders wirkungsvoll sein.

### WAS IST GEMMOTHERAPIE? – EINFACH ERKLÄRT

Die Gemmotherapie – auch bekannt als Knospenheilkunde – ist ein spezialisierter Zweig der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), der in den 1950er-Jahren von Dr. Henry Pol begründet wurde. Der Begriff „Gemma“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet sowohl Knospe als auch Edelstein oder Auge – eine passende Metapher für die verborgene Lebenskraft, die in jungen Pflanzenteilen steckt. Verwendet werden im Wachstum befindliche Pflanzenteile wie Knospen, junge Triebe, Kätzchen, Rinde, Samen, Baumwasser oder Wurzeln. In einem standardisierten Verfahren werden diese zu einem wirksamen Heilmittel verarbeitet: dem sogenannten Gemmomazerat.

Jede Knospe ist ein kleines Kraftpaket – randvoll mit gesundheitsfördernden Wirkstoffen wie Wachstumshormonen, Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie ist eine saisonale, pflanzliche Vitaminbombe – konzentrierte Lebenskraft in ihrer ursprünglichsten Form. Im Unterschied zu voll entwickelten Blättern oder Blüten bestehen Knospen aus hochaktiven, teilungsfreudigen Zellen, dem sogenannten Embryonalgewebe – jenem Gewebe, aus dem neues Leben hervorgeht.

Für die Pflanze selbst ist die Knospe eine Art Zukunftsvorsorge: Sie symbolisiert Regeneration, Wachstum und Selbstheilung. Auch für den Menschen bergen essbare Knospen großes Potenzial – bereits in kleinsten Mengen wirken sie **katalytisch, regen den Stoffwechsel an, unterstützen die Entgiftung, fördern Regeneration, harmonisieren innere Prozesse, stärken und modulieren das Immunsystem.**

### BASISWISSEN SCHÜSSLER SALZE – EINE EINFÜHRUNG

Zwölf körpereigene Salze sind es, die unser Leben auf diesem Planeten mitbestimmen. Wir können sie auch als Lebenssalze bezeichnen. Sie **steuern Stoffwechselläufe, unseren Hormonhaushalt sowie unser Gemüt** und verbinden auf eine elektrolitische strömende Weise unsere Zellen und Organe untereinander. Schüßler Salze haben eine grundsätzliche biochemische Wirksamkeit auf einer feinstofflichen Ebene. Dies wird möglich durch ihre homöopathi-



### GEMMOMAZERAT selbst herstellen

**Zutaten:** 1 Teil Knospen od. Triebe, 3 Teile Wasser, 3 Teile Glycerin, 3 Teile Alkohol 40 %

**Herstellung:** Knospen grob zerkleinern und gemeinsam mit den weiteren Zutaten in ein verschließbares Gefäß geben. Gut vermischen und drei Wochen an einem dunklen, kühlen Ort mazerieren. Während dieser Zeit das Gefäß täglich sanft schwenken. Anschließend filtrieren und das fertige Mazerat in saubere Tropf- oder Sprühfläschchen abfüllen.

**Anwendung:** Bei Bedarf 3-mal täglich 15 Tropfen einnehmen oder 1–2 Sprühstöße mehrmals täglich anwenden. Im Akutfall kann die Anwendung halbstündlich wiederholt werden.



Barbara

sche Aufbereitung (Potenzierung). In der Homöopathie werden die Mittel als Reize und in der Biochemie zur Substitution eingesetzt.

### Einnahmeempfehlung von Schüßler Salzen

Bei chronischen Beschwerden und zur Prophylaxe werden 5-10 Stück pro Salz, im Akutfall bis zu 20 Tabletten pro Salz eingenommen.

Bei akuten Beschwerden ist eine Besserung oft schon nach wenigen Stunden spürbar, während bei chronischen Beschwerden die Wirkung erst nach mehreren Monaten der Einnahme einsetzt.

Alle Salze können auch zu einer Paste verarbeitet werden, indem man die Tabletten in etwas Wasser auflöst und diese dann auf die betroffene Stelle aufträgt. Alternativ lassen sich die Schüßler Salze auch in Wasser auflösen, um damit Umschläge zu machen. Für eine optimale Aufnahme der Mineralstoffe sollte vor und nach der Einnahme von Schüßler Salzen für mindestens 15 Minuten nichts gegessen oder getrunken werden.

### Wie kommt es zu einem Mangel an Mineralstoffen?

- Mangelhafte oder einseitige Ernährung – Diät oder spezielle Fastenformen
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Belastende Umwelteinflüsse (schlechter Schlafplatz, Strahlen usw.)
- Stress
- Einnahme von Medikamenten über einen längeren Zeitraum

### Die Antlitzanalyse – Mineralstoffmängel im Gesicht erkennen

Die Antlitzanalyse (Antlitz=Gesicht) ist ein bewährtes Diagnoseverfahren zur Feststellung von Mineralstoffmängel. Dabei werden charakteristische Veränderungen im Gesicht – wie Hautfarbe, Glanz, Faltenbildung und Spannungsverlust – genau betrachtet und gedeutet. Diese feinen Zeichen geben Hinweise auf mögliche Ungleichgewichte im Mineralstoffhaushalt. Auch in unserer Apotheke bieten wir diese individuelle Form der Diagnostik an. Der Preis der Erstberatung beträgt 25€ und jede weitere Beratung 20€. Eine Antlitzanalyse dauert ca.45 Minuten.

### Vereinbare noch heute deinen persönlichen Beratungstermin bei Barbara Gwehenberger!

Der lebendige Nachmittag hat Barbara und mir viel Freude bereitet. Ein herzlicher Dank geht an dieser Stelle an alle Teilnehmer. Bei persönlichen Fragen stehen wir allen Interessierten jederzeit gerne mit Rat und Tat zur Seite.

In diesem Sinne: Knospen & Salz, Gott erhalt' s!

Eure Sandra & Barbara

### Mögliche KOMBINATIONEN von Knospen & Salzen

- **Allergie:** Johannisbeeknospen + Nr.2, 3, 5, 6, 10
- **Schlafstörungen, Nervenschwäche:** Lindenknospen + Nr.2, 3, 5, 7
- **Hitzewallungen, Wechseljahresbeschwerden:** Apfelbaumknospen + Nr.2, 3, 7, 8, 11
- **schwere Beine, Venenschwäche:** Esskastanienknospen + Nr.1, 4, 9, 10, 11
- **Pilzinfektion:** Walnussknospen + Nr.3, 5, 6, 8, 9, 10
- **Bluthochdruck:** Olivenbaumknospen + Nr.1, 7, 8
- **Blutdruck nieder:** Weissdornknospen + Nr.3, 5, 8, 9
- **erhöhter Cholesterin:** Olivenbaumknospen + Nr.7, 9
- **Makuladegeneration:** Lärchensprossen+ Nr.6
- **trockene Augen:** Zedernsprossen + Nr.8
- **Magen Darm:** Feigenbaumknospen + Nr.3, 5, 6, 8, 9, 10





Sandra

# 12 bewährte Gemmomazerate



GEMMOMAZERAT	WIRKUNG	ANWENDUNGSGEBIETE
<b>Apfelbaum</b> <i>Malus sylvestris</i>	hormonell ausgleichend, harntreibend	Wechseljahrsbeschwerden, Kopfschmerzen, chronische Harnwegsinfekte
<b>Esskastanie</b> <i>Castanea sativa</i>	milzstärkend, lymphatisch	Hämorrhoiden, bei Milzschwäche, schwere Beine, Ödeme, Venenschwäche, Krampfadern, Lymphstauungen
<b>Feigenbaum</b> <i>Ficus carica</i>	entzündungshemmend, schmerzstillend, beruhigend	Magenschmerzen, Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür, Zwölffingerdarmgeschwür, Essstörungen
<b>Haselstrauch</b> <i>Corylus avellana</i>	schleimlösend, lungengewebsstärkend, entgiftend	akute und chronische Bronchitis, Asthma mit Lungen-Emphysem, Lungensklerose
<b>Hundsrose</b> <i>Rosa canina</i>	schmerzstillend, antiviral, krampflösend, entzündungshemmend	Migräne, Kopfschmerzen, Nasen-Rachenentzündung, Allergien, Erkältungsprophylaxe, grippaler Infekt, Herpes, Warzen
<b>Johannisbeere, Schwarze</b> <i>Ribes nigrum</i>	entzündungshemmend, schmerzstillend, entgiftend, cortisonähnlich	Allergien, alle Arten von Schnupfen, Migräne, Asthma, Arthritis, schmerzhafte Menstruation, Angina, grippale Infekte, Prostatabeschwerden
<b>Lärche, Europäische</b> <i>Larix decidua</i>	stimmungsaufhellend, entgiftend, stärkend, ähnlich Gingko	Makuladegeneration, Demenz, Tinnitus, Hypertonie, Impotenz
<b>Libanonzeder</b> <i>Cedrus libani</i>	schleimhautschützend, juckreizstillend	trockene, juckende Haut- und Schleimhaut, Ekzeme, Psoriasis, trockene Augen
<b>Olivenbaum</b> <i>Olea europaea</i>	blutdrucksenkend, cholesterinsenkend, stärkend	Bluthochdruck, hoher Cholesterin, Rekonvaleszenz
<b>Silberlinde</b> <i>Tilia tomentosa</i>	beruhigend, schlaffördernd	Nerventonicum, Beruhigungsmittel, Neurosen, Nervosität, Suchtproblematik, Stress, Angststörungen, Burn-out, Trauer, Liebeskummer, sehr gutes Kindermittel
<b>Stieleiche</b> <i>Quercus robur</i>	tonisierend, begünstigt die Calciumaufnahme	zur allgemeinen Stärkung und Rekonvaleszenz, Immunschwäche, Osteoporose, Testosteronmangel, Hypotonie
<b>Walnussbaum</b> <i>Juglans regia</i>	verdauungsregulierend, schleimhautregenerierend, antimykotisch, antibakteriell	Darmpilze, Durchfall (nach Antibiotikatherapie), Pilzinfektionen der Haut und Schleimhaut, Ekzeme, Akne, Psoriasis, chronische Nasennebenhöhlenentzündung

# Die 12 Basis-Salze



SCHÜSSLER	WIRKUNG/ZUSAMMENHANG	ANWENDUNGSGEBIETE
<b>Nr. 1</b> <i>Calcium fluoratum</i>	Schutz des Körpers, Elastizität in allen Geweben, vor allem Sehnen und Bänder	Hyperaktivität, Bluthochdruck, schwere Beine/Venenprobleme, Hämorrhoiden
<b>Nr. 2</b> <i>Calcium phosphoricum</i>	für den Zellaufbau zuständig, Betriebsstoff der willkürlichen Muskeln, Blutaufbau, Knochenauf- und -abbau	Allergie, Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, kräftigt den Körper, Erschöpfung, Hyperaktivität, Teil der Energieschaukel (Leistungssteigerung), Lymphdrüsen abschwellend
<b>Nr. 3</b> <i>Ferrum phosphoricum</i>	Erste Hilfe Mittel, Eisen bindet in den roten Blutkörperchen Sauerstoff, zuständig für die Transportqualität des Blutes, des Immunsystems und der Durchblutung, Stoffwechselreaktion (dadurch entzündungshemmend)	Allergie, Stärkungsmittel, Magen/Darm, Hitzewallungen, Fußpilz, Vaginalpilz, Schlaflosigkeit, stärkt die Nerven, Teil der Powermischung
<b>Nr. 4</b> <i>Kalium chloratum</i>	Krankheit Stadium 2, zuständig für die Bindung der chemischen Gifte, bildet den Faserstoff in dem es die Eiweißbausteine, die durch die Nr. 2 gebildet wird zu Fasern zusammenbaut, Betriebsstoff für Drüsen	Allergie, Venenprobleme, Hämorrhoiden, Lymphdrüsen abschwellend
<b>Nr. 5</b> <i>Kalium phosphoricum</i>	Salz der Energie, Nerven, Psyche, Nr. 5 kommt in allen Gehirn-Nervenzellen, im Blut und in den Muskeln vor	Schlafstörungen bei Nervosität, innere Unruhe, Nerven stärkend, Teil der Powermischung, Müdigkeit durch Sauerstoffmangel, Teil der Energieschaukel (Leistungssteigerung), Hyperaktivität, Magen/Darm, Blutdruck niedrig, Fußpilz, Vaginalpilz
<b>Nr. 6</b> <i>Kalium sulfuricum</i>	3. Stadium im Verlauf einer Krankheit, Zellreinigung (schleust Schadstoffe aus) große Bedeutung für den Sauerstoff in der Zelle, neben Nr. 3 ein unentbehrlicher Sauerstoffüberträger, Betriebsstoff der Bauchspeicheldrüse	Allergie, Magen/Darm, Vaginalpilz
<b>Nr. 7</b> <i>Magnesium phosphoricum</i>	Betriebsmittel für glatte Muskulatur, zuständig für die Tätigkeit der Drüsen, der Nerven, der peristaltischen Tätigkeit des Darmes, Energiegewinnung in der Zelle	Einschlafstörungen durch innere Unruhe, Nerven, Müdigkeit durch Sauerstoffmangel, Blutdruck erhöht, Hitzewallungen (plötzliches Hitzegefühl, besonders Kopf mit hochroten Wangen), Teil der Energieschaukel (Leistungssteigerung)
<b>Nr. 8</b> <i>Natrium chloratum</i>	versorgt den Stoffwechsel aller Körperteile, die wenig oder nicht durchblutet werden (Sehnen, Bänder, Knorpel, Bandscheiben, Augen) reguliert den Flüssigkeit- und Wärmehaushalt im Körper, schleimhautaufbauend, versorgt die Körperzellen im richtigen Maß mit Wasser und macht die Gifte somit ausscheidbar, (Nr. 10 transportiert ab)	Allergie, wässrige Absonderung Nase und Augen, Magen/Darm, Fußpilz, Vaginalpilz, Blutdruck niedrig, Blutdruck erhöht, Hitzewallungen, fast schwallartige Schweißausbrüche, Teil der Powermischung
<b>Nr. 9</b> <i>Natrium phosphoricum</i>	zuständig für Säure und Fetthaushalt	Magen/Darm, Blutdruck niedrig, Fußpilz, Vaginalpilz, Venenprobleme, Hämorrhoiden, Lymphdrüsen abschwellend
<b>Nr. 10</b> <i>Natrium sulfuricum</i>	transportiert überflüssiges Wasser aus dem Körper ab, Gifte werden ausgeschieden und wichtiges Unterstützungsmittel für Leber und Galle	geschwollene Augen, Allergie, Vaginalpilz, Magen/Darm, Blutdruck erhöht, schwere Beine, Venenprobleme, geschwollene Beine, Lymphdrüsen abschwellend
<b>Nr. 11</b> <i>Silicea</i>	neutralisiert Säure, Bindegewebe, Nerven	Hitzewallungen mit Ausbrüchen von stark sauer riechendem Schweiß, Venenprobleme, Hämorrhoiden, Lymphe
<b>Nr. 12</b> <i>Calcium sulfuricum</i>	ausscheidungsfördernd, bei allem was der Organismus nach außen geben muss (Sekrete)	Lymphdrüsen abschwellend

# Sonne

## ohne Reue genießen

**NEU**  
bei uns!  
**SONNENSCHUTZ**  
AUS ITALIEN

Der Frühsommer steht wieder vor der Tür und damit auch die Zeit der intensiven Sonnenbestrahlung. Der größten UV-Strahlung sind wir in der Zeit von April bis Anfang September ausgesetzt.

In diesen Monaten sollte während der Mittagszeit zwischen 11:00h und 15:00h ein Schattenplatz der direkten Sonnenbestrahlung bevorzugt werden.

Sehr viele Menschen verwenden Sonnencreme zu sparsam.

**Die Folge:** Nur wer Sonnencreme richtig anwendet, schützt sich vor den aggressiven Sonnenstrahlen.

Um sich von Kopf bis Fuß einzucremen benötigen:

- **Erwachsene: ca. 35 ml (7 Teelöffel)**
- **Kinder: ab 1 Jahr – 10 ml (2 Teelöffel)**
- **Unter einem Jahr sollten Babys der Sonne nicht ausgesetzt werden.**

Der **Lichtschutzfaktor** gibt an, wie lange eine Sonnencreme die Haut vor negativen Auswirkungen der UV-Strahlung schützt – wie etwa Sonnenbrand oder frühzeitige

Hautalterung. Wir empfehlen LSF 30 oder LSF 50 für euren optimalen Schutz!

Die **Eigenschutzzeit** ist die Zeitspanne, in der die Haut ungeschützt der Sonne ausgesetzt sein kann, ohne dass Sonnenbrand entsteht. Jede Haut hat ihre ganz individuelle Eigenschutzzeit.

### Richtwerte

Blasse Haut:	5-10 min
Helle Haut:	10-20 min
Braune Haut:	15-20 min
Dunkle Haut:	20-30 min
Kinder meistens nur	5 min

Die Schutzdauer der Sonnencreme lässt sich mithilfe des angegebenen **Lichtschutzfaktors (LSF)** relativ einfach errechnen:

**Eigenschutzzeit je nach Hauttyp x LSF = Minuten geschützt in der Sonne**  
z.B. 10 min x LSF 30 = 300 min (ca. 5 Stunden)

Besser wäre es **nur 2/3 der Zeit auszuschöpfen**, um auf der sicheren Seite zu sein.

**Wichtig: Bitte 20-30 min bevor man in die Sonne geht, eincremen!**

Auch wenn es bewölkt oder diesig ist, solltest du nicht auf das Eincremen verzichten, da UV-Strahlen auch bei schlechtem Wetter und im Schatten auf die Haut treffen.

Es wird empfohlen, den Sonnenschutz erneut aufzutragen. Baden, Schwitzen und Abtrocknen mindern den Schutz. Auch wenn eine Sonnencreme als „wasserfest“ ausgewiesen ist, bleibt nach dem Schwimmen und Abtrocknen in der Regel nicht mehr der komplette Sonnenschutz auf der Haut erhalten. Das erneute Auftragen verlängert jedoch nicht die Gesamtdauer des Schutzes, sondern hält nur den vorhandenen Schutz aufrecht.

UV-Filter bilden eine schützende Barriere und verhindern somit das Eindringen der UV-Strahlung in die Haut. Die meisten Sonnenschutzmittel enthalten **mineralische Filter** (reflektieren das UV-Licht) und **organische Filter** (absorbieren das UV-Licht).

### UVA- Strahlen

- dringen tief in die Zellen der Lederhaut ein
- fördern die Bildung von freien Radikalen, Sonnenallergie, Hautalterung, Faltenbildung

### UVB-Strahlen

- energiereicher, kurzfristige Schäden wie Sonnenbrand, Hautkrebs, Bräunung

Wir haben heuer eine neue Sonnenschutz-Serie aus Italien in unserer Apotheke für euch.

### Die Besonderheiten der „NEUEN PRODUKTE“:

- **geringe Konzentration von Sonnenfiltern** – bei gleichbleibendem Schutz
- alle Produkte werden mit der EÖP Sun Methode hergestellt (Filter der neuesten Generation) für optimierte und zuverlässige Texturen, die sich **besser und gleichmäßiger verteilen** lassen
- **Full Spectrum Schutz** gegen UVA-, UVB- und IR-Strahlen
- **Verstärkter Schutz** durch Booster-Substanz
- **wasserfest**
- mit feuchtigkeitsspendendem **Hyaluron** und hautberuhigendem Vitamin E
- Nicht komedogen (komedogen = kann die Poren der Haut verstopfen)
- **ohne Octocrylene**
- **weniger umweltgefährliche Rohstoffe**
- 40% biologisch **abbaubare Rohstoffe** in der Formel
- **schont Meere und Seen**

### Welche Produkte beinhaltet die neue Serie?

- Gesicht – leichte und reichhaltige Textur
- Körper – Milch und Spray
- Kinder – Milch und Spray
- **Spezielle Produkte für sehr empfindliche Haut** (ohne Duft- und allergieauslösende Konservierungsstoffe)
  - Gesicht
  - Milchspray
  - Creme
  - Sonnenfluid mit mineralischem Filter (Kleinkinder)
  - Repair Fluid
- Suncap Kapseln, Sonnenstick, Lippenpflege, After Sun, Gesichtsserum, Körpermilch, Bräunungs-Intensivierende Creme, Selbstbräunungsmilch

Ich hoffe, ihr seid schon recht neugierig auf unsere neue Sonnenprodukte! Ihr habt auch die Möglichkeit, die Produkte zu testen. Wir beraten euch sehr gerne zu diesem Thema, damit ihr den optimalen und passenden Sonnenschutz für euch und eure Familie findet, um den Sommer in vollen Zügen genießen zu können.

Einen sonnigen, entspannten Sommer!

Eure Doris



Doris



Adenike

# Frühsommer- meningoenzephalitis **FSME**

Da mein Vortrag über FSME krankheitsbedingt leider abgesagt werden musste, möchte ich ihn euch trotzdem nicht vorenthalten und schreibe in dieser jetzigen Ausgabe über die Frühsommermeningoenzephalitis.

Die Bezeichnung *Frühsommer* kommt von der russischen Taigazecke, die nur im Frühjahr und Frühsommer aktiv ist. In Mitteleuropa sind Zecken ganzjährig (außer in kalten Wintern) aktiv.

### Historisches: Schneider'sche Krankheit

Der Virus wurde 1937 „offiziell“ von Zilber und Pawlowski (damalige Sowjetunion) nachgewiesen. Jedoch definierte der Österreicher Dr. Hans (Johann) Schneider Jahre zuvor die Erkrankung als Infektionserkrankung. 1927 dokumentierte Dr. Schneider die epidemische Häufung einer bestimmten und meist gutartig verlaufenden Form einer „akuten viralen Meningitis“ im Zusammenhang mit dem Gewerbe des Pechers. Pecher waren Personen, die aus Bäumen Harz gewonnen haben.

Aufgrund seiner Entdeckung war die Schneidersche Krankheit in Österreich die erste (!) offiziell anerkannte Berufskrankheit und somit waren Arbeiter und deren Familien im Krankheitsfall sozial abgesichert.

1948 konnten tschechische Forscher das Virus der europäischen Form nachweisen. Ab 1960 war die Erkrankung bekannt unter dem Namen Zentraleuropäische Zeckenenzephalitis

### Wie wird die Erkrankung übertragen?

Die Erkrankung wird primär von Zecken (gemeiner Holzbock) übertragen; auch andere Tiere können Überträger sein. Selten kann eine Übertragung auch über Lebensmittel stattfinden (unpasteurisierte Milch- Zusammenhang schon 1931 von Schneider entdeckt).

**Hauptwirt:** Kleine Nagetiere, insbesondere Wühlmäuse und Mäuse  
Der Mensch ist ein Zufalls- und Endwirt.

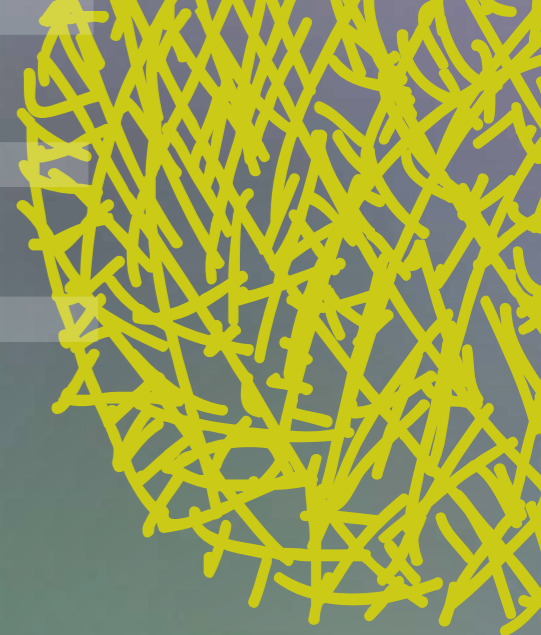
### Wie äußert sich die Erkrankung?

Wichtig zu beachten ist, dass nicht jeder Stich einer infizierten Zecke zu einer Infektion führt.

Krankheitsbild läuft in 2 Phasen ab: (betrifft 30-40% der Infizierten)



# FSME



**Phase 1:** Grippeähnliche Phase („Sommergrippe“) mit Symptomen: Erbrechen, Schwindel, Fieber

**Phase 2:** danach kann die Zeckenmeningitis folgen (Kopfschmerzen, Lichtscheuheit, Schwindel, Konzentrations- und Gehstörungen für Wochen oder Monate) mit möglichen bleibenden Ausfällen

Abgesehen von einer Schutzimpfung ist eine ursächliche Behandlung der FSME nicht möglich; es können lediglich Symptome behandelt werden, wenn kein Schutz besteht.

### Ist Borreliose nicht auch FSME?

Da die erste Phase einer Lyme-Borreliose – ähnlich wie bei FSME – mit grippeähnlichen Symptomen einhergeht, können Borreliose und FSME anfangs leicht verwechselt werden. Wichtig ist daher eine korrekte Diagnose, wenn PatientInnen nach dem Stich einer Zecke die ärztliche Praxis aufsuchen. Bei etwa 85 % der Fälle tritt ein typischer, ringförmiger, rötlicher Hautausschlag auf, Erythema migrans oder Wanderröte genannt

Die Übertragung erfolgt über den Stich infizierter Zecken. Die Borrelien (Bakterien) werden während dem Stech- und Saugakt der Zecke nach einigen Stunden auf den Menschen übertragen. Es sind nicht alle Zecken infiziert und nicht jeder Zeckenstich

führt zu Lyme-Borreliose. Das Infektionsrisiko beträgt etwa 5 %. Es gibt keine Übertragung von Mensch zu Mensch.

Die Lyme-Borreliose wird antibiotisch behandelt. Die Behandlungsdauer hängt vom Stadium der Erkrankung ab. Die frühzeitige Behandlung von Lyme-Borreliose erfolgt über einen Zeitraum von 10 bis 14 Tagen. Spätformen werden über vier Wochen behandelt. Unbehandelt kann Lyme-Borreliose zu langanhaltenden Beschwerden führen.

Es gibt derzeit keine Impfung gegen Borreliose. Wichtigste vorbeugende Maßnahme ist der Schutz vor Zeckenstichen: gut abschließende, geschlossene Kleidung und das Meiden von Unterholz, hohem Gras, dichten Büschen in Gärten oder in Waldnähe

### Was soll ich tun, wenn ich gebissen worden bin?

- Suchen Sie nach einem Aufenthalt im Grünen Ihren Körper nach möglichen Zecken ab. Bitten Sie eine andere Person auch an nicht einsehbaren Stellen nachzusehen.
- Die Entfernung der Zecke erfolgt mittels spitzer Splitterpinzette bzw. einem dafür geeigneten Hilfsmittel (spezielle Zeckenpinzette, Zeckenkarte oder ähnliches).
- Die Zecke sollte möglichst nah am Kopf gefasst und ohne Drehbewegung in einem Zug herausgezogen werden. Den

Körper der Zecke nach Möglichkeit nicht quetschen, da so leichter Erreger in die Wunde gelangen können.

- Verbleibt ein Rest der Zecke in der Wunde – meist sichtbar als kleiner schwarzer Punkt –, wird dieser von der Haut normalerweise selbst entfernt. Es ist wichtig, nicht in der Wunde herum zu bohren.
- „Hausmittel“ wie das Auftragen von Öl, Klebstoffen, Wachs oder ähnlichem, sind ungeeignet. Diese reizen das Tier und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass es seinen möglicherweise infektiösen Speichel in die Wunde abgibt.
- Nach der Entfernung der Zecke ist eine kleine Rötung im Bereich der Einstichstelle harmlos und unproblematisch. Jedoch sollte bei Entstehen einer Rötung rund um die Einstichstelle einige Tage nach dem Zeckenbiss ärztliche Hilfe aufgesucht werden.

Ich wünsche euch eine schöne Sommerzeit und einen „bisslosen“ Spaziergang in der Natur!

Eure Adenike



Andrea

# Starke Unterstützung gegen Mücken und Zecken – ätherische Öle

Die Temperaturen steigen und es zieht uns wieder nach draußen in die Natur und in den Garten. Unsere gemütlichen Stunden im Freien werden aber oft von lästigen Insekten wie Mücken oder Zecken gestört. Dabei können uns ätherische Öle eine große Hilfe sein, ob zur Vorbeugung oder wenn sie uns bereits erwischt haben.

Hunde fallen leider auch in das Beuteschema von Zecken, da sind ätherische Öle eine tolle Möglichkeit sie abzuwehren. Ätherische Öle sind nicht zur Anwendung bei Katzen geeignet, da muss man leider auf andere Mittel zurückgreifen.

Zur Vorbeugung kommen vor allem Öle wie Citronella, Nelke (Vorsicht!), Lavendel, Rosengeranie und Teebaumöl zum Einsatz. Bei Hunden kann auch das fette Neem Öl

verwendet werden, da es unangenehm riecht und sehr stark insektenabweisend wirkt. Vorsicht bei der Verwendung von Nelkenöl, es kann die Haut und Schleimhäute stark reizen. Bei Schwangeren sollte das Öl nicht auf der Haut verwendet werden, bzw. sollte es in der Schwangerschaft generell gemieden werden, da es wehenfördernd wirken kann.

Ein Raumspray oder eine Mischung aus den oben genannten ätherischen Ölen kann ganz einfach zur Vorbeugung gegen die lästigen Insekten verwendet werden. Am besten versprüht man den Raumspray im Raum, im Freien auf der Terrasse oder am Balkon oder sprüht die Mischung auf ein Tuch. Natürlich können die Öle auch in einer Duftlampe oder einem Diffuser verwendet werden.

Falls es für die Vorbeugung schon zu spät ist und wir bereits gestochen wurden, kann man zur Linderung ätherische Öle in einem Öl oder in einer Salbe eintröpfeln und direkt auftragen. Gegen akuten Juckreiz kann zum Beispiel Teebaum oder Lavendelöl pur aufgetragen werden, jeweils 1 Tropfen auf die Einstichstelle und gegebenenfalls die Anwendung öfter wiederholen.

Entdeckt man eine Zecke auf der Haut, diese sofort vorsichtig mit einer Pinzette oder Zeckenkarte entfernen. Die Stelle sollte desinfiziert werden und man kann Lavendel oder Teebaumöl auftragen, um den Juckreiz zu lindern.

### Citronella:

Citronella riecht stark nach Zitrone bzw. Melisse und ist vor allem für seine Insektenabwehrende Wirkung bekannt.

### Nelke:

Nelkenöl ist eines der am stärksten antibakteriell und analgetisch wirksamen Öle. Vorsichtig anwenden, da es die Haut reizen kann und bei kleinen Kindern oder Schwangeren sollte es nicht verwendet werden. Es duftet kraftvoll süß-würzig mit fruchtig-frischer Note.

### Lavendel:

Lavendel ist ein altbewährtes Heilmittel und gehört in jede Hausapotheke. Es wirkt beruhigend, desinfizierend und entzündungshemmend. Das Öl hat einen süßen, blumig-krautigen Duft.

### Rosengeranie:

Die Rosengeranie ist ein tolles Hautöl, es wirkt beruhigend, entspannend und desinfizierend. Es riecht rosenartig-süß mit einem schwach minzigen Unterton.

### Teebaumöl:

Der Duft des Teebaumöls ist scharf, frisch würzig. Wird auch eher als unangenehm empfunden daher eignet es sich auch gut zur Insektenabwehr. Teebaumöl ist unter anderem sehr gut desinfizierend und pilzabwehrend.

Ich wünsche euch allen einen schönen Sommer.

Eure Andrea



Monika

# Post-Zoster-Neuralgie:

## Herausforderung in der Schmerztherapie

Viele Menschen, die eine Gürtelrose durchgemacht haben, denken, dass mit dem Abheilen der Haut auch die Krankheit vorbei ist. Doch manchmal bleibt der Schmerz – und das über Wochen oder sogar Monate hinweg. Man spricht dann von einer sogenannten Post-Zoster-Neuralgie – eine schmerzhafteste Folge der Gürtelrose, die vor allem ältere Menschen betrifft und das Leben stark belasten kann.

Die Gürtelrose (medizinisch: Herpes zoster) entsteht durch das gleiche Virus, das in der Kindheit Windpocken verursacht hat: das Varizella-Zoster-Virus. Dieses Virus kann viele Jahre unbemerkt im Körper, genauer gesagt in den Nervenzellen, „schlummern“. Wenn das Immunsystem im Alter oder bei Krankheit geschwächt ist, kann es wieder aktiv werden. Dann wandert es entlang der Nervenbahnen zur Haut – es kommt zu den typischen schmerzhaften Bläschen, meist am Rumpf oder im Gesicht.

In den meisten Fällen heilt die Gürtelrose nach ein paar Wochen wieder ab. Bei etwa 10 bis 20 Prozent der Betroffenen bleiben nach dem Abklingen der Hautausschlä-

ge chronische Schmerzen zurück, die oft brennend, stechend oder elektrisierend beschrieben werden. Halten diese länger als drei Monate an, spricht man medizinisch von einer Post-Zoster-Neuralgie.

Die Beschwerden können unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Typisch sind:

- Anhaltende Schmerzen in dem betroffenen Hautbereich
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle
- Überempfindlichkeit, auch bei leichten Berührungen (z. B. durch Kleidung)
- Schlafprobleme und Stimmungstiefs, ausgelöst durch die ständigen Schmerzen

Die wirksamste Maßnahme, um einer Gürtelrose – und damit auch einer Post-Zoster-Neuralgie – vorzubeugen, ist die Schutzimpfung mit „Shingrix“. Sie wird für Personen ab 60 Jahren empfohlen – oder bereits ab 18 Jahren, wenn bestimmte Vorerkrankungen vorliegen.

Wenn es doch zu chronischen Schmerzen kommt, gibt es verschiedene Behandlungs-

ansätze. Oft braucht es Geduld – und eine Kombination mehrerer Methoden:

**Medikamente:** Zur Linderung der Nervenschmerzen kommen spezielle Medikamente wie Gabapentin oder Amitriptylin zum Einsatz. Bei sehr starken Beschwerden können auch stärkere Schmerzmittel helfen.

**Pflaster:** Lokalanästhetische Lidocain-Pflaster betäuben gezielt die betroffene Hautstelle. Capsaicin-Pflaster (aus Chili-Extrakt) dämpfen die Schmerzreize der Nerven.

**Weitere Unterstützung:** Gesprächsbasierte Schmerztherapie, Entspannungsübungen und Verhaltenstherapien können dabei helfen, mit den chronischen Schmerzen besser umzugehen.

Die Post-Zoster-Neuralgie ist eine ernstzunehmende, aber nicht ausweglose Folge der Gürtelrose. Wer betroffen ist, sollte sich frühzeitig Hilfe suchen – denn je schneller eine passende Behandlung beginnt, desto besser sind die Chancen, den Schmerz zu lindern.

Für Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung  
**Eure Monika**



Barbara

# Übermut ... tut selten gut

Jeder weiß, dass tägliche Bewegung einem nicht nur guttun, sondern auch gesund ist.

Sportliche Tätigkeiten haben wesentlich mehr gesundheitliche Vorteile als sie Risiken mit sich bringen.

Ein wichtiger Aspekt besteht darin, seinen Körper zu fordern, aber nicht zu überfordern. Manchmal überschreitet man aber die Grenzen seiner persönlichen Belastbarkeit. Auch falsche Trainingsgestaltung, unzureichendes Training der motorischen Fähigkeiten, ungeeignete Ausrüstung, falscher Ehrgeiz, Unachtsamkeit, Ermüdung, hohe Belastung beim Wettkampf und zu wenig Erholung zwischen weiteren Sporteinheiten. Dadurch kommt es leider oft zu Unfällen. Aber nicht nur beim Sport kann man einer Verletzung ausgesetzt werden, auch bei normalen alltäglichen Bewegungen. Viele wissen sicherlich wie schnell es gehen kann, man übersieht eine Stufe, stolpert über Gegenstände, fällt vom Sessel und schon hat man sich eine Verletzung zugezogen wie etwa eine Verstauchung, Zerrung oder Prellungen an Armen und Beinen.

Wir haben Tipps wie ihr eure Beschwerden bestmöglich in den Griff bekommt und die Schmerzen erträglicher werden.

- Es gibt Wirkstoffhaltige Schmerzpflaster, die ihr einfach auf die betroffene Stelle klebt. Die Pflaster sollen aber auf keine offenen Wunden gegeben werden und nicht länger als 7 Tage angewendet werden. Sollten Hautreizungen auftreten, sofort die Anwendung beenden.
- Auch folgende Schüssler Salze können zusätzlich sehr gut eingesetzt werden:
  - Nr. 1 Calcium fluoratum
  - Nr. 2 Calcium phosphoricum
  - Nr. 3 Ferrum phosphoricum
  - Nr. 5 Kalium phosphoricum
  - Nr. 8 Natrium chloratum
  - Nr. 9 Natrium phosphoricum
  - Nr. 11 Silicea

Ihr könnt die Schüssler Salze in Wasser auflösen, ein Tuch darin tränken und dann wie einen Umschlag anwenden. Die Mineralstoffe gibt es nicht nur in Tablettenform, sondern auch als Salbe.



Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

**Eure Babsi**



Helena

## Kinesiologisches Taping

### – kleben und erleben

Vielleicht ist manchen von euch schon aufgefallen, dass viele Sportler blaue, gelbe, rote oder rosa Klebestreifen zum Beispiel auf den Knien oder auf den Knöchel geklebt haben. Doch wozu sind sie gut?

Es handelt sich dabei um Kinesiologische Tapes. Das Kinesio-Tape ist ein Art Therapie mit elastischen Klebeband. Ihren Ursprung hat die Kinesiologie in Japan. Diese Form der Therapie beschäftigt sich mit der Wirkung zwischen Gelenken, Muskulatur und Faszien (als Faszien werden kollagenhaltige, weiche, dichte und lockere Fasern des Bindegewebes bezeichnet).

Der japanische Arzt, welcher sich mit der Kinesiologie auseinandersetzt, betrachtete die Haut und die Muskulatur aus einem anderen Blickwinkel und sah, dass die Haut das größte Reflexorgan des menschlichen Körpers ist. An der Muskulatur erkannte er, dass sie maßgeblich an Heilungs- und Regenerationsprozessen beteiligt ist. Die Muskulatur fördert zum Beispiel die Mikrozirkulation und Wärmeproduktion, welche

durchblutungsfördernd wirkt und dadurch eine schmerzstillende Eigenschaft hat. Mithilfe von Taping kann der Heilungsprozess von Erkrankungen und Störungen des Bewegungsapparates unterstützt werden.

#### Aber wie wirkt Taping?

Beim Kinesio-Taping werden elastische Tapes verwendet, welche die Haut bei jeder Bewegung leicht anheben und massieren. Durch die reflektorischen Reize des Tapes an der Haut kommt es zu verschiedenen Wirkungen:

- Durch den Massageeffekt kommt es zur Förderung von Blut- und Lymphsystem. Durch die Eigenbewegung kommt es unter der Haut zur Anregung des Blut- und Lymphsystems und zur Verschiebung der Muskeln und Faszien. Dadurch können sogar die inneren Organe positiv angeregt werden.
- Durch die reflektorische Wirkung, die beim Taping aktiviert wird, kommt es zur optimalen Anpassung des Muskeltonus und der Stabilität der Gelenke.

Die Rezeptoren der Haut, die durch die Tapes angeregt werden, leiten die positiven Informationen schneller und stärker weiter als die negativen Informationen (Schmerzleitung), wodurch es zur Linderung der Schmerzen kommt.

- Die Gelenkfunktion wird zudem unterstützt. Durch die Spannung der Tapes, welche je nach Beschwerden stärker oder schwächer gespannt werden, kann es ein Ungleichgewicht der Muskeln korrigieren und Muskelgruppen wieder in Balance bringen.

Es gibt viele Arten zu tapen und viele individuelle Beschwerden, welche durch Kinesiologisches Tapen verbessert oder ganz geheilt werden können. Tapen kann bei akuten Schmerzen oder auch präventiv angewendet werden.

Bei Fragen zum Thema Kinesiologisches Tapen, oder wenn du selbst Beschwerden hast, freue ich mich dich beraten zu dürfen!

**Eure Helena**



Heidi

# Sodbrennen

## Wenn der Magen sauer wird

**Sodbrennen (Reflux) ist ein weit verbreitetes Leiden, bei dem saurer Magensaft in die Speiseröhre zurückfließt und dort ein brennendes Gefühl verursacht. Obwohl es meist harmlos ist, kann es sehr unangenehm sein und die Lebensqualität beeinträchtigen.**

### Ursachen:

Die Hauptursache ist ein geschwächter oder nicht richtig schließender Schließmuskel am Übergang von der Speiseröhre zum Magen. Normalerweise verhindert dieser Muskel, dass Magensäure aufsteigt. Ist seine Funktion beeinträchtigt, kann der saure Mageninhalt leicht an die empfindliche Schleimhaut der Speiseröhre gelangen und diese reizen. Daher ist es ratsam eine Untersuchung beim Internisten durchführen zu lassen.

Verschiedene Faktoren können diesen Schließmuskel schwächen oder den Druck im Magen erhöhen und so Sodbrennen begünstigen:

- **Ernährung:** Fettreiche, scharfe oder säurehaltige Speisen, Schokolade, Kaffee, Alkohol und kohlenensäurehaltige Getränke
- **Lebensstil:** Übergewicht, Rauchen und Stress
- **Schwangerschaft:** Hormonelle Veränderungen und der wachsende Druck der Gebärmutter
- Diverse **Medikamente**

### Auswirkungen:

Typische Symptome von Sodbrennen sind ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein, das bis in den Hals ausstrahlen kann, saures Aufstoßen, ein Druckgefühl im Oberbauch, Schluckbeschwerden, chronischer Husten oder Heiserkeit.

Obwohl gelegentlicher Reflux meist harmlos ist, kann häufiges oder starkes Sodbrennen zu Komplikationen führen, wie beispielsweise:

- Entzündung der Speiseröhre durch ständige Reizung
- Verengung der Speiseröhre
- Folgeerkrankungen

Die Behandlung von Sodbrennen zielt darauf ab, die Symptome zu lindern und Komplikationen vorzubeugen. Sie umfasst in der Regel eine Kombination aus Änderungen des Lebensstils, der Ernährung und gegebenenfalls Medikamenten.

### Hier sind einige Tipps:

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt anstatt weniger großer Mahlzeiten.
- Nehmen Sie die letzte Mahlzeit nicht kurz vor dem Schlafengehen ein (mindestens 2-3 Stunden Abstand).
- Vermeiden Sie enge Kleidung, die den Bauchraum einengen kann
- Reduzieren Sie Übergewicht.
- Erhöhen Sie das Kopfende des Bettes, um den Rückfluss von Magensäure im Liegen zu erschweren.
- Vermeiden Sie Rauchen.
- Reduzieren Sie Stress durch Entspannungstechniken, pflanzliche und homöopathische Beruhigungsmittel. Bewährt haben sich Passionsblume, Lavendel oder Hopfen, in der Homöopathie Chamomilla Globuli.
- Nehmen Sie Präparate, die die Magensäure neutralisieren oder eine Schutzschicht bilden, zum Beispiel Natriumalginat
- Verwenden Sie Schüssler Salze: Nummer 9 hilft, wenn es „unten“ brennt (in der Magengegend); die Nummer 8, wenn es „herauf“ brennt (bei der Speiseröhre).
- Folgende Hausmittel werden empfohlen: Bestimmte Lebensmittel wie Mandeln, Haferflocken, Bananen, Papaya oder Kartoffelsaft können helfen, die Magensäure zu binden. Auch Kräutertees wie Kamille- oder Fencheltee können beruhigend wirken.
- Heilerde kann überschüssige Magensäure binden, ebenso Basenpulver und Basentees
- Die Schleimstoffe von Leinsamen können die Speiseröhre schützen.
- Bitterstoffe können die Verdauung anregen und so den Rückfluss von Magensäure reduzieren, zum Beispiel Löwenzahntinktur oder ein Gemmomazerat des Feigenbaumes

**Wichtig:** Bei häufigem oder sehr starkem Sodbrennen, das sich trotz Selbsthilfe-Maßnahmen nicht bessert, sollten Sie, wie bereits erwähnt, einen Arzt aufsuchen, um die Ursache abzuklären zu lassen.

Wir beraten Euch gerne, damit Ihr jetzt im Sommer auch die eine oder andere Familienfeier oder Grillparty ohne lästiges Sodbrennen genießen könnt.

Schöne erholsame Sommermonate wünscht Euch  
**Eure Heidi**

# GAVISCON

## SODBRENNEN?

## LEBE DEN

## MOMENT



MIT PFLANZLICHEM ALGINAT



WIRKT LANGANHALTEND BIS ZU 4 STUNDEN



FREI VON ALUMINIUM UND JOD

BILDET EINE SCHUTZBARRIERE



AUCH ALS GROSSPACKUNG ERHÄLTLICH

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Melanie

# Persisches Zitronen-Safran-Hähnchen

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 großes Hähnchen (alternativ 4-6 Hähnchenkeulen)
- 3 große Zitronen
- 1 kleine Pkg. Safran
- 300ml Olivenöl
- Knoblauch (nach Belieben)
- Salz & Pfeffer
- Chilipulver
- Wasser (nach Bedarf)
- Basmatireis
- Rosinen (nach Geschmack)

## Zubereitung:

1. Das Hähnchen in 4-6 Teile zerlegen und in einen großen Gefrierbeutel oder in eine passende Plastikschißel mit Deckel geben. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitronen auspressen und mit dem Olivenöl, Safran und dem Knoblauch vermengen. Diese Mischung über die Hähnchenteile gießen, den Gefrierbeutel fest verschließen bzw. den Deckel auf die Schüssel geben. Alles gut durchschütteln. Von Zeit zu Zeit wiederholen. Das Hähnchen sollte mind. 2 Stunden bzw. max. 4 Stunden durchziehen.
2. Danach herausnehmen und abtropfen lassen. Salzen, pfeffern und leicht mit Chilipulver bestäuben. In einen Bräter legen und ca. 1 kleine Tasse Wasser zugießen.

3. Im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten bei 170 Grad Umluft braten lassen. (man kann das Geflügel auch auf dem Rost über der Fettpfanne braten).
4. In der Zwischenzeit den Basmati Reis kochen. Nach Geschmack Rosinen dazugeben.
5. Den gegarten Reis auf einen Teller geben und mit dem Bratenfond der Hähnchenteile begießen. Geflügel darauflegen und servieren.

Gutes Gelingen wünscht euch  
**Melanie**

**TIPP:** Sehr gut dazu passt ein Salat aus geraspelten Gurken mit Joghurt/ Sauer-rahm, Dill und Minze. Erfrischt super an heißen Sommertagen!

- **Zitronen** enthalten Vitamin C (Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei)
- **Safran** versorgt den Körper unter anderem mit Kalium & Vitamin B6 (Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei – Vitamin B6 trägt zur normalen psychischen Funktion bei)
- **Olivenöl** enthält auch Vitamin E (Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen)



Christine

# Wir hübschen diesmal eine leere Flasche etwas auf ...

## Du brauchst dazu:

- eine kleine ausgewaschene und vom Etikett gelöste Flasche
- bunte Wollreste, nicht länger als 40-50 cm lang, so geht das aufwickeln einfacher, es können auch verschiedene Stärken sein
- Kleister
- Pinsel und Schere

## Los geht's:

Als erstes rührst du den Kleister nach Gebrauchsanweisung an. Nimm nun die Flasche zur Hand und streiche sie vom unteren Rand weg ca. 3-4 cm hoch gut mit Kleister ein. Als nächstes schneidest du den Anfang und das Ende der Wolle mit der Schere ab, damit du einen sauberen und exakten Anfang hast. Jetzt beginnst du den Faden vorsichtig um die Flasche zu wickeln. Wenn du die erste Runde geschafft hast, noch einmal kontrollieren, ob der Anfang ordentlich hält und dass die Wolle eng um die Flasche aufliegt, so dass man von der Flasche nichts mehr sieht. Streiche nun wieder ein Stück mit Kleister ein und weiter geht's mit dem wickeln. Wenn der Faden aus ist einfach ein neues Stück nehmen und Kante auf Kante legen und schon geht's weiter. Sobald du fertig bist noch einmal kontrollieren ob alles passt und ca. einen Tag trocknen lassen. Schon ist deine neue Vase fertig.

Viel Spaß beim Nachmachen!  
**Eure Christine**

PS: Du kannst natürlich auch eine Vase, Joghurtbecher, alte Trinkgläser, ... umwickeln



Terminvorschau

## Pilz-Workshop

24. Juni 2025, 16-18 Uhr

Heimische Heil- und Vitalpilze  
Kraft aus dem Wald –  
NATÜRLICH, WIRKSAM, REGIONAL.

Lass dich überraschen, wie heimische Pilze deine Gesundheit unterstützen können. Wir verraten dir, wo sie wachsen, was sie alles können und wie du sie kulinarisch oder heilkundlich nutzen kannst.

Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung telefonisch, per Mail oder persönlich:  
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