

AUSGABE 31 | HERBST 2025

G'SUND in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

Apotheke
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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



| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1. | 4. | 2. | 7. | 5. | 6. | 8. | 3. |
|----|----|----|----|----|----|----|----|

Vor- und Nachname

Adresse

PLZ und Ort

Telefonnummer Datum, Ort, Unterschrift

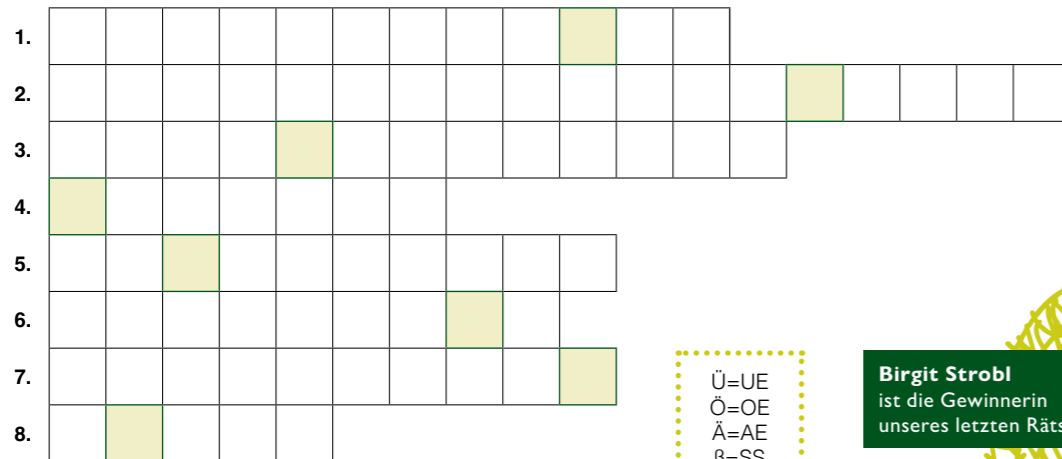
Einfach die Fragen mit Hilfe der Artikel in der Zeitung beantworten. Die Buchstaben der grünen Felder unten eintragen und den Gewinnabschnitt mit dem richtigen Lösungswort in der Apotheke zum Heiligen Josef in Kuchl abgeben. Dieser Gewinncoupon wird von Anfang September bis 15. November 2025 angenommen. Die Ziehung findet Mitte November 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. Welches Medikament tötet Bakterien im Körper ab?
2. Welcher innere Faktor beeinflusst insbesondere die Haut?
3. Welche Blüten haben eine beruhigende Wirkung?
4. Was für eine gängige Zubereitungsart gibt es bei Tees?
5. Welcher Wirkstoff sorgt für eine klärende und talgregulierende Wirkung?
6. Was ist der erste und einer der wichtigsten Schritte, um die Haut zum Strahlen zu bringen?
7. Welches Symptom kommt bei einem Vitamin B12 Mangel häufig vor?
8. In welchem Lebensmittel findet man Vitamin B12?



Ü=UE
Ö=OE
Ä=AE
ß=SS

Gewinn:
Es erwartet
dich eine
Überraschung.



Birgit Strobl
ist die Gewinnerin
unseres letzten Rätsels

Fit im Büro

– trotz Stress und Bildschirm



Margit Bitzinger

So bleibst du auch im Herbst leistungsfähig und gesund

Der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter und kühlere Temperaturen, sondern oft auch einen vollen Terminkalender. Im Büro läuft vieles auf Hochtouren: Projekte werden zum Abschluss gebracht, das Jahr neigt sich bald dem Ende zu. Gleichzeitig machen uns Lichtmangel, trockene Heizungsluft und der ständige Blick auf den Bildschirm zu schaffen.

Viele klagen in dieser Zeit über Beschwerden wie verspannter Nacken, müde Augen, sinkende Konzentration und erhöhte Anfälligkeit für Infekte. Doch mit ein paar gezielten Maßnahmen lässt sich viel für deine Gesundheit tun – auch im hektischen Arbeitsalltag.

Energie durch Ernährung:

Setze auf gesunde Snacks wie Nüsse, Äpfel, Birnen und Vollkornprodukte. Ausreichend trinken: am besten Wasser, ungesüßte Tees. Der Herbst bietet eine Fülle an nährstoffreichen Lebensmitteln - integriere diese bewußt in deine Ernährung. Sie unterstützen dein Immunsystem und helfen dir, fit und vital durch die kühle Jahreszeit zu kommen.

Für zusätzliche Power im Herbst beraten wir dich gerne zu Heilpflanzen, Vitalpilzen, Schüssler Salzen oder Vitalstoff-Kombinationen.

Klarer Blick trotz Bildschirm:

Langes Starren auf den Bildschirm trocknet die Augen aus. Gönn deinen Augen regelmäßig Pausen. Befeuchtende und reizlindernde Augentropfen aus unserer Apotheke können zusätzlich unterstützen.

Stress abbauen, Ruhe finden:

Kurze Entspannungsübungen oder ein kleiner Spaziergang in der Pause helfen, den Kopf frei zu bekommen. Heilpflanzen wie **Haferstroh**, **Rosenwurz** oder **Passionsblume** wirken sanft und zuverlässig.

Unser Extra-Service für dich:

Ob Erkältungsschutz, Augengesundheit oder Konzentrationshelfer - wir stellen dir auf Wunsch eine kleine „Büro-Apotheke“ zusammen - individuell abgestimmt auf deine Bedürfnisse. Komm vorbei und lass dich beraten!

Bleib gesund und gelassen – wir begleiten dich gern dabei!

Alles Liebe, herzlichst eure Apothekerin
Birgit Bitzinger & Team

Der Herbst hält viele GESUNDE SCHÄTZE für uns bereit. Greif zu!

Hier eine kleine Auswahl für dich:

Vitamin C: Kohl, Kraut, Fenchel, Kartoffeln, Äpfel, Hagebutten

B-Vitamine Vollkorngetreide, Steinpilze, Pfifferlinge, Kürbis, Sonnenblumenkerne, Maroni.

Zink: Kürbiskerne, Weizenkeime, Nüsse, Getreide (Haferflocken) Linsen

Omega-3-Fettsäuren: Walnüsse, Leinsamen, Rapsöl

Darmflora stärkend: natürliche Probiotika: frisches Sauerkraut, fermentierter Kürbis, fermentierte Rote Rüben

Natürliche **Präbiotika:** Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Topinambur, Linsen, Bohnen, Chicorée





Helena

Das HAUT mich vom Hocker

... die verschiedenen HAUTTYPEN

Der Hauttyp jedes Menschen ist genetisch veranlagt und wird im Laufe des Lebens durch verschiedenste Faktoren beeinflusst.

Diese können sein:

Äußere Einflüsse:
Sonneneinstrahlung, Kälte, Luftfeuchtigkeit, Abgase, Tabakrauch usw.

Innere Faktoren:
Stress, Alter, Gesundheitszustand

Lebensgewohnheiten:
Ernährung, Tabakkonsum, Einnahme von Medikamenten, Schlafmangel, Bewegungsmangel, Hautpflege

Die verschiedenen Hauttypen bzw. der aktuelle Hauttyp ist der momentane Zustand der Haut. Der jeweilige Hautzustand ergibt sich aus den oben genannten Faktoren.

Die verschiedenen Hauttypen und ihre individuelle, richtige Pflege:

Wir starten mit der **Normalen Haut**. Diese stellt den Idealzustand der Haut da. Sie ist rosig, weich, ohne Unreinheiten und optimal mit Fett und Feuchtigkeit versorgt. Die Haut wirkt gesund und kann ihrer Aufgabe als Schutzorgan optimal nachkommen. Die Normale Haut kann man vor allem in jungen Jahren beobachten.

Kommen wir zur **Trockenen Haut**, diese ist fettarm. Sie produziert zu wenig Talg, um den Hydrolipidmantel der Haut zu erhalten. Zum Fettmangel der Haut kommt meist auch noch ein Feuchtigkeitsmangel hinzu. Die Haut ist meist feinporig, dünn und neigt zu erweiterten Äderchen (Couperose).

Der trockenen Haut fehlt es an Geschmeidigkeit und Elastizität. Sie neigt zu Fältchen, rauen, spröden Stellen und zu Schuppen, welche verstärkt um die Nasenflügel, Augenbrauen und dem Haaransatz auftreten.

Ein weiterer Hauttyp ist die **Fettige Haut**, diese produziert im Vergleich zur Trockenen Haut zu viel Talg. Die Haut wirkt großporig, dick und robust.

Durch den verstärkten Verhornungsprozess neigt sie zu Unreinheiten wie Pickel und Mitessern. In der Pubertät kann Akne auftreten.

Zuletzt sei die **Mischhaut** erwähnt. Sie ist eine Mischung aus Trockener und Fettiger Haut. Auf der Stirn-, Nasen- und Kinnpartie (T-Zone) wirkt die Haut fettig und trocken auf den Wangen.

Nachdem wir uns jetzt durch die Hauttypen „durchgehaut“ haben, besprechen wir nun die **INDIVIDUELLE PFLEGE DER HAUT**:

| HAUTTYP | REINIGUNG | PFLEGE | SONSTIGE TIPPS |
|----------------------|---|---|--|
| Normale Haut | Bei der normalen Haut reicht ein mildes, pH-neutrales Reinigungsgel oder eine Reinigungsmilch | Da die Normale Haut keine spezielle Pflege benötigt, reicht daher Sonnenschutz oder gegebenenfalls Kälteschutz im Winter | Um die Haut trotzdem ein bisschen zu unterstützen und zu pflegen, kann man eine leichte Tagescreme verwenden |
| Trockene Haut | Für die trockene Haut eignet sich eine milde Reinigungsmilch am besten, da diese keine Saponine (Seifenstoffe) enthält, welche die Haut austrocknen | Als Pflege eignet sich eine Mischung aus Feuchtigkeit und Fett. Eine reichhaltige Creme zur Nacht, um richtig in die Haut einzuziehen | Für die Körperpflege ein rückfettendes Duschgel oder Duschöl verwenden |
| Fettige Haut | Zur Reinigung empfiehlt sich ein mildes, klärendes Reinigungsgel oder ein Reinigungsschaum. | Für die richtige Pflege verwendet man am besten eine feuchtigkeitsspendende leichte Tagescreme (am besten nicht komedogen) | Klärende Masken oder Peelings 1-2 x in der Woche empfehlen sich, um abgestorbene Hautschuppen zu entfernen. |
| Mischhaut | Für die Mischhaut eignet sich sowohl ein Reinigungsgel als auch eine Reinigungsmilch. Es gibt Produkte, die speziell an die Mischhaut angepasst sind. | Pflegende Cremes, die Feuchtigkeit und Fett beinhalten. | Auch für die Mischhaut eignen sich klärende Masken oder mechanische Peelings 1-2 x pro Woche |

Für eine individuelle Beratung zur Haut oder zu den richtigen Produkten könnt ihr gerne bei uns in der Apotheke vorbeilachen!

Wir freuen uns auf euch!

Eure Helena



Doris

Unreine Haut ... und ihre Bedürfnisse



- **Die Haut klären**
- **Unreinheiten mindern**
- **Talg reduzieren**

Die Zeichen einer Mischhaut sind **Hautglanz, Mitesser und große Poren**. Die Haut zeigt mal mehr oder weniger Unreinheiten, die nur schwer verschwinden und immer wieder auftreten. Die Ursachen dafür sind eine übermäßige Talgproduktion, hormonelle Veränderungen (Pubertät, Wechsel...) und ein Ungleichgewicht der Bakterienflora der Haut. Ebenso können eine ungesunde Ernährung und Stress dazu beitragen, die Talgproduktion zu beeinflussen. **Um die vorwiegend fettige Haut zu reinigen und zu pflegen und den unschönen Begleiterscheinungen vorzubeugen, ist es wichtig die Haut täglich morgens und abends mit speziellen Reinigungsprodukten zu reinigen und zu pflegen.**

Ebenso ist es sehr wichtig auf den passenden fettfreien Sonnenschutz zu achten und wenn gewünscht auch die passenden Make-up Produkte (möglichst fettfrei) zu verwenden.

Es gibt spezielle Produkte – die ihr bei uns in der Apotheke natürlich bekommt – die die Mikroflora der Haut durch einen speziellen Probiotikum-Extrakt wieder ins Gleichgewicht bringen und dem Entstehen von Unreinheiten entgegenwirken. Ebenfalls sorgen Kletten-Extrakt und Niacinamid (Vitamin B3) für eine klärende und talgregulierende Wirkung.

Schritte, um die Haut optimal zum Strahlen zu bringen:

- **Reinigung – klärend:**
Reinigungsgel – reinigt und klärt, angenehmes Frischegefühl
Mizellen Tonikum – verfeinert Poren und mindert den Hautglanz, entfernt restliche Rückstände
- **Pflege**
Creme-Gel – reduziert die Talgproduktion, mattiert, mindert Unreinheiten, stärkt die Hautbarriere
Konzentrat – vor der Pflege punktuell auf die Unreinheiten, wirkt austrocknend
- **Tipp! zusätzlich:**
sanftes Enzym Peeling: 1-2x wöchentlich, glattes Hautbild, reinigt porentief, enzymatische- und mechanische Peeling-Wirkung, mit Perlit und Papain

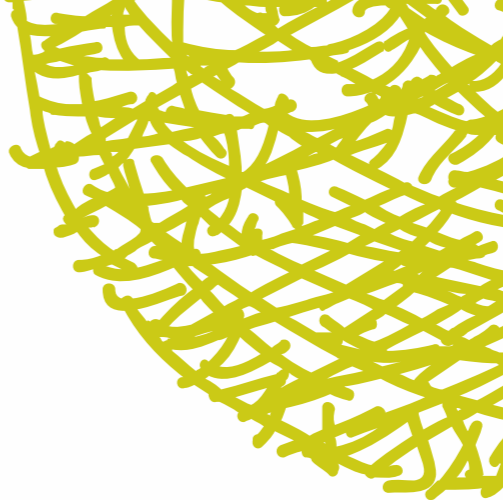


Gesichtsmaske: 1-2x wöchentlich – klärend und absorbierend, tiefenwirksame Reinigung, bring die Haut wieder ins Gleichgewicht, verfeinert das Hautbild, mit weißer Tonerde

- **Make up:**
ölfreie Grundierung: ideal bei Unreinheiten, Hautglanz und großen Poren, mattiert

Informiert euch gerne bei uns direkt in der Apotheke über die passende Reinigung und Pflege – und eure Haut wird wieder strahlen und frisch sein! Ich freue mich auf euch!

Eure Doris



Gegen 5 Anzeichen empfindlicher Haut

- 1 GESCHWÄCHTE HAUTBARRIERE
- 2 TROCKENHEIT
- 3 RAUHEIT
- 4 SPANNUNGSGEFÜHL
- 5 IRRITATIONEN





Sandra

Aus dem Teesäckchen geplaudert

Heute möchte ich nichts Geheimen aus dem verstaubten Nähkästchen ausplaudern, sondern fundiertes Wissen aus dem aromatischen Teesäckchen vermitteln. Denn wer annimmt, dass die Zubereitung einer Tasse Tee ein einfacher und unbedeutender Vorgang sei, dem möchte ich aufzeigen, wie vielschichtig und wirkungsvoll dieser Prozess sein kann, wenn man ein paar wesentliche Aspekte beachtet.

Genusstee und Heilkräutertee – zwei unterschiedliche Ansätze

Auf der einen Seite genießen wir gerne einen wohlschmeckenden Wellness- oder Genusstee, der milde, gut verträgliche Kräuter beinhaltet, die in uns eine harmonische Wirkung entfalten. In diese Kategorie gehört der typische »Haustee«, eine traditionelle, oft hausgemachte Kräutermischung, die in vielen Regionen als Alltags- oder Hausmitteltee verwendet wird. Er dient in erster Linie der allgemeinen Gesundheitsförderung, Beruhigung und Unterstützung des Wohlbefindens. Ein wohltuendes Getränk für die ganze Familie.

Typische Zusammensetzung eines Haustees

- **Kamille** – entzündungshemmend, beruhigend, magenfreundlich
- **Fenchel** – verdauungsfördernd, krampflösend
- **Melisse** – beruhigend, stimmungsaufhellend, verdauungsfördernd
- **Lindenblüten** – schweißtreibend, beruhigend, krampflösend
- **Himbeer- und Brombeerblätter** – stärkend, entzündungshemmend
- **Hagebutte** – vitaminreich, stärkt das Immunsystem, mild säuerlich im Geschmack

Auf der anderen Seite dampft die heiße Tasse Tee, die wir uns schniefend und hustend zu Gemüte führen, um gezielt leichte Beschwerden zu lindern. Die Auswahl der dafür verwendeten Kräuter ist spezifisch auf ihre Wirkweise abgestimmt. Wie es im Volksmund so schön heißt: Für jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen.

WICHTIG: Eine bestimmte Teesorte oder Teemischung – egal ob prophylaktisch oder kurmäßig angewandt – sollte nicht länger als 6 bis 8 Wochen ununterbrochen konsumiert werden. Zudem wird empfohlen, die tägliche Aufnahme auf 2 bis 3 Tassen zu begrenzen.

Diese Empfehlung basiert darauf, dass sich der Körper bei längerer Einnahme an die Wirkstoffe gewöhnen kann, wodurch die positive Wirkung nachlassen oder sich sogar ins Gegenteil verkehren kann (Umkehrgesetz). Außerdem hilft die Dosierungsbegrenzung, mögliche unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden und damit die natürliche Selbstregulation des Organismus zu unterstützen.

Beispiele für Umkehrwirkungen:

- **Waldmeisterkraut:** Das darin enthaltene Cumarin kann Kopfschmerzen lindern. Wird es jedoch in zu hoher Dosis oder über längere Zeit konsumiert, kann es wiederum unerwünschte Kopfschmerzen verursachen.
- **Baldrianwurzel:** Die intensiv duftende Wurzel ist bekannt für eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung. Bei zu hoher Dosierung oder zu langer Anwendung kann Baldrian paradoxerweise anregend wirken und den Schlaf stören.

Teemischungen

– Welche Kräuter passen zusammen?

Eine harmonische Teemischung besteht aus vier Komponenten:

1. **Basiskraut (Remedium cardinale):** Das Hauptheilmittel mit der stärksten Wirkung.
2. **Begleitkraut (R. adjuvans):** Unterstützt das Basiskraut, verstärkt oder ergänzt seine Wirkung.
3. **Geschmacksverbesserer (R. corrigens):** Verbessert den Geschmack und macht den Tee damit angenehmer.
4. **Schmuck- oder Füllkraut (R. constituents):** Ergängt die Mischung optisch und geschmacklich, ohne die Wirkung zu beeinflussen.

Beispielhafte Teemischung zur Beruhigung und Entspannung

- **40 g Baldrianwurzel**
Bekannt für ihre beruhigende und schlaffördernde Wirkung. Sie wirkt direkt auf das zentrale Nervensystem und hilft bei innerer Unruhe und Einschlafstörungen.
- **30 g Hopfenblüten**
Verstärkt die beruhigende Wirkung des Baldrians, wirkt stimmungsaufhellend und fördert die geistige Entspannung.
- **20 g Melissenblätter**
Verfeinern den Geschmack mit einer milden, zitronigen Note und unterstützen zusätzlich die beruhigende Wirkung.
- **10 g Kornblumenblüten**
Das beruhigend wirkende Blau der Blüten sorgt auch für eine ansprechende Optik.





Sandra

Meine persönliche Teemischung: Natürliche Lebensraum-Kombinationen

Ich kreiere gerne Teemischungen mit Pflanzen, die naturgemäß im selben Lebensraum gedeihen – zum Beispiel eine Kombination aus Baum, Strauch und Kraut.

Der Grundgedanke dahinter: Die Natur bietet uns bereits ideale, harmonisch abgestimmte Pflanzenarrangements. Dabei steht nicht die spezifische Wirkung der einzelnen Bestandteile auf bestimmte Beschwerden im Vordergrund, sondern die synergetische Wirkung aller Pflanzen gemeinsam.

So entsteht eine ganzheitliche Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Beispiel: Unter der friedvollen **Sommerlinde (Baum)** gedeiht die sanftmütige **Heckenrose (Strauch)**, umringt von einer Gruppe dynamischer **Brennnesseln (Kraut)**.

Diese Teemischung unterstützt die ausgewogene Balance und das harmonische Zusammenspiel von weiblichen und männlichen Aspekten (Yin & Yang) auf körperlicher und energetischer Ebene in mir:

30 g Lindenblüten, 30 g Rosenblüten, 30 g Brennnesselkraut.

Wie bereitet man sich eine Tasse Tee richtig zu?

Es gibt drei gängige Zubereitungsarten, die je nach Pflanzenteil, Inhaltsstoff oder erwünschter Wirkung unterschiedlich sind:

- **Aufguss (Infus):** Für Blätter, Blüten oder das ganze Kraut. Die getrockneten Kräuter mit heißem Wasser übergießen und 5–10 Minuten ziehen lassen.
- **Kaltauszug (Mazerat):** Für empfindliche Schleimdrogen. Schleimdrogen enthalten wasserlösliche, schleimige Bestandteile (Polysaccharide), die durch heißes Wasser zerstört oder verändert werden können und dadurch ihre Wirkung verlieren. (z. B. Käsepappel, Eibischwurzel, Malvenblüten). Die Kräuter einige Stunden in kaltem Wasser ansetzen und vor dem Trinken kurz erwärmen.
- **Abkochung (Dekokt):** Für harte Wurzeln, Rinden und kieselsäurehaltige Kräuter (z. B. Zinnkraut). Diese 10–20 Minuten in Wasser kochen, um die Wirkstoffe optimal aus den widerstandsfähigen Pflanzenteilen zu lösen.

Im Filterbeutel oder offen?

Diese Frage stellen wir oft unseren Kunden, wenn diese einen Tee wünschen. Beide Varianten haben ihre Vorteile! Filterbeutel sind besonders praktisch und zeitsparend. Die Dosierung ist bereits vorgegeben und die Zubereitung unkompliziert. Teebeutel sind ideale Reisebegleiter oder wenn es schnell gehen soll.

Offener Tee hingegen bietet mehr Flexibilität, weil die Zusammensetzung und Dosierung selbst bestimmt werden kann. Er zeichnet sich durch ein intensiveres natürliches Aroma aus, da der Zerkleinerungsgrad der Kräuter meist nicht so hoch ist wie bei Filterbeutel und so der Anteil an den flüchtigen ätherischen Ölen höher ist. Zudem kann man Qualität und Frische der Kräuter besser beurteilen.

Letztlich kommt es auf den persönlichen Geschmack und die Lebenssituation an. Wer Wert auf eine individuelle Zubereitung und einen intensiven Genuss legt, empfehle ich die offene Variante. Für die schnelle Tasse Tee zwischendurch ist der Teebeutel eine praktische Alternative.

Bei uns finden Sie eine große Auswahl an Teemischungen für verschiedenste Lebenslagen sowie eine große Vielfalt an Einzelkräutern. Wir beraten Sie gerne in der Apotheke – und bereiten mit Freude und Sorgfalt Ihre ganz persönliche Teemischung aus den Kräutern ihrer Wahl.

Wohl bekomm's,
Sandra



Barbara

Vitamin B12

... wird auch Cobalamin genannt, ist ein wasserlösliches Vitamin.

Wichtige Aufgaben des VITAMIN B12:

- Trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Normale Funktion des Immunsystems (körperliche Abwehr)
- Vitamin B12 ist wichtig für die Funktion der Nerven
- Trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- Zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- Ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt, darunter die Bildung der roten Blutkörperchen (Gemeinsam mit B9)
- Der Körper benötigt Vitamin B12 für die Blutbildung
- Vitamin B12 ist für die Zellteilung essentiell
- Regulierung des Homocystein-Spiegels im Blut (gemeinsam mit Folat und Vitamin B6)

SYMPTOME eines Vitamin B12 Mangels:

Gedächtnis-, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Reizbarkeit, Gefühlslosigkeit (Hände, Füße), Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust

Vitamin B12-Mangel kann durch die Einnahme bestimmter Medikamente verstärkt werden.

Dazu zählen: Protonenpumpenhemmer, Anti-Babypille, Diabetes-Medikamente, Antibiotika, Antidepressiva und Schmerzmittel.

Bei der Einnahme der obengenannten Medikamente und bei veganer oder vegetarischer Ernährung ist es ratsam, ein Vitamin B12 Produkt zusätzlich einzunehmen.

Der Körper kann Vitamin B12 nicht selbst herstellen, daher muss dieses Vitamin in Form von Nahrungsmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden.

Aber in welchen Nahrungsmitteln ist Vitamin B12 enthalten?

- Fische - besonders Makrele, Hering, Auster usw.)
- Fleisch – besonders in der Leber
- Milchprodukte – besonders in Edamer Käse, Camembert
- Eier

Bei Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Eure Babsi





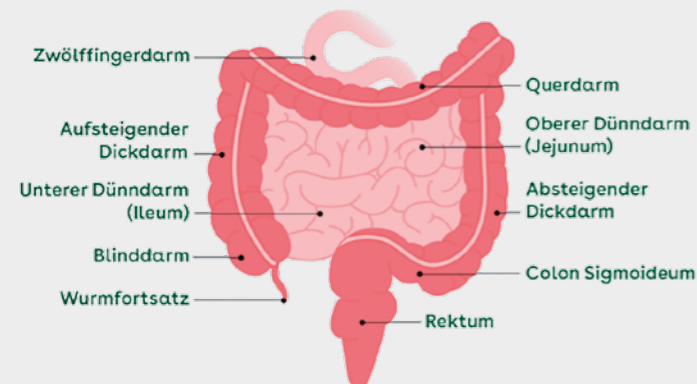
Andrea

Das Mikrobiom



Am 25. April 2025 durften Maria und ich einen Vortrag über das Mikrobiom abhalten.

Es folgt eine kurze Zusammenfassung von unserem Vortrag, welcher dank unserer lieben Zuhörer/Innen ein gelungener Abend war.



ALLGEMEINES/STRUKTUR UND AUFBAU

Dünndarm

- Besteht aus 3 Abschnitten
- Hauptaufgaben: Nährstoffaufnahme aus Nahrung und Wasserresorption
- Ca. 3 – 5 Meter lang
- Zotten und Krypten

Blinddarm

- Stelle, an der Dünn- in Dickdarm übergeht

Dickdarm

- Hauptaufgabe: Transport und Speicherung des Stuhls
- Darmmikrobiom – hauptsächlich hier angesiedelt

DARM“FLORA“

= Gesamtheit der Mikroorganismen, die den Darm besiedeln

- » Erstbesiedlung erfolgt bei Geburt &/oder beim Stillen
- » Über Vaginalflora der Mutter oder Muttermilch
- » Entwickelt sich bis zum 3. Lebensjahr stetig weiter

Wirkung und Aufgaben:

- Hauptsitz des Immunsystems
- Aktivierung und Verarbeitung von Vitaminen
- Unterstützung der Verdauung und der Nährstoffverarbeitung
- Ausscheidung von Abbauprodukten im Körper

Ist die Darmflora **nicht intakt**, können verschiedene Symptome auftreten:

- länger andauernde Blähungen, anhaltendes Völlegefühl
- chronische Obstipation
- wiederkehrende Durchfälle
- Schmerzen und Krämpfe

Probiotikum = Präparat, welches lebende Darmbakterien in hoher Anzahl enthält
Diese Darmbakterien sollten sich nach Einnahme im Darm ansiedeln.

Präbiotikum = Kohlenhydrate, die über den Magen in den Dickdarm gelangen
Diese fördern dort das Wachstum der guten Bakterien im Darm.

Synbiotikum

Kombi aus Pro- und Präbiotikum

... und wie es unser Leben beeinflusst

DARMMIKROBIOM UND ANTIBIOTIKUM

- Antibiotikum tötet viele Bakterien im Körper ab
- Leider auch die guten Darmbakterien
- Mögliche Folgen: Durchfall, Bauchschmerzen, Magenprobleme
- Vorbeugen mit Probiotika

DARMMIKROBIOM UND STRESS

- Permanenter Stress führt zu Entzündungen im Körper zu allererst im Darm.
- Körper reagiert mit: schlechter Laune, Stimmungsschwankungen, nervlicher Überlastung » **Teufelskreis!**
- Krankmachende Substanzen gelangen ins Blut » **Leaky Gut**
- Eventuelle Folgen: Allergien und chronische Entzündungen

ALTERNATIVE BEHANDLUNG BEI BESCHWERDEN, HAUSMITTEL UND VORBEUGUNG VON ERKRANKUNGEN

- !! Gesunder Lebensstil !!
- Pro-, Prä- und Synbiotika
- Vitamin D
- Vitalpilze
 - Zunderschwamm: bei Magen-Darm-Beschwerden
 - Austerseitling: zur Darmsanierung nach Antibiotika-Gaben
 - Schopftintling: bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung & Hämorrhoiden, Leaky Gut, Entzündungen
- Entschlackung-/ Entgiftungskuren
- B-Vitamine und Zink zur Schleimhautregeneration

Hausmittel bei Schmerzen/Krämpfen

- Warme Bäder
- Kirschkernkissen
- Leichte Bauchmassagen
- Schüssler Salze: z.B.: „Heiße 7“

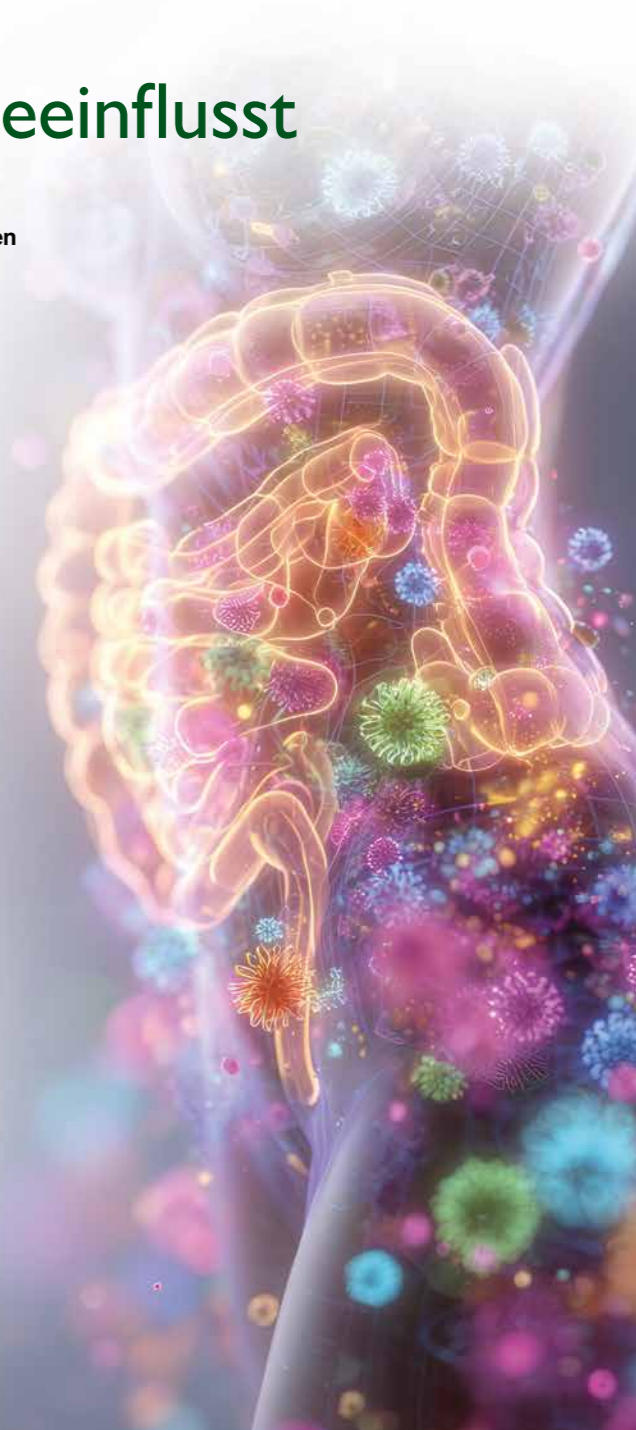
Hausmittel bei Verstopfung:

- Milchsüßholz
- Papaya-Präparate
- Magnesium
- Bewegung
- Ausreichend Wasser trinken
- Tees bzw. Pflanzenpräparate: z. B. Schafgarbe, Löwenzahn
- Fenchel, Kümmel und Anis bei Blähungen
- Bittertropfen

Hausmittel bei Durchfall:

- Getrocknete Heidelbeeren kauen oder als Teezubereitung einnehmen
- Gerbstoffhaltige Tees bzw. Pflanzenpräparate – Himbeerblatt, Brombeerblatt, Eichenrinde, Schwarztee (mind. 10 min. ziehen lassen)
- Kamillentee
- Elektrolyte
- Walnussknospen-Tropfen

Eure Andrea





Monika

Augentropfen

– WISSENSWERTES über die richtige Anwendung

Ob bei trockenen Augen, allergischen Beschwerden oder einer Bindehautentzündung – Augentropfen gehören zu den am häufigsten verschriebenen und frei verkäuflichen Arzneimitteln. Damit sie ihre volle Wirkung entfalten können, ist die richtige Anwendung entscheidend.

Augentropfen dienen nicht nur zur Linderung von Beschwerden wie Rötung, Juckreiz oder Trockenheit. Sie können auch wichtige Medikamente enthalten, etwa gegen Infektionen, Entzündungen oder erhöhten Augeninnendruck. Einige wirken sofort, andere müssen regelmäßig und langfristig angewendet werden.

Welche Arten von Augentropfen gibt es?

- Befeuchtungstropfen („künstliche Tränen“) » helfen bei trockenen Augen durch Bildschirmarbeit, Klimaanlage oder Wind
- Antiallergische Tropfen » enthalten Antihistaminika oder Mastzellstabilisatoren
- Antibiotische Tropfen » nur auf ärztliche Verordnung, bei bakteriellen Infektionen
- Kortisonhaltige Tropfen » stark entzündungshemmend, nur unter ärztlicher Kontrolle
- Drucksenkende Tropfen » bei Glaukom (Grüner Star)

So tropfen Sie richtig – Schritt für Schritt

1. Hände waschen – Sauberkeit ist wichtig, um keine Keime ins Auge zu bringen.
2. Kopf leicht in den Nacken legen – bequemer ist es oft im Sitzen oder Liegen.
3. Unterlid vorsichtig nach unten ziehen – so entsteht eine kleine „Tropfentasche“.
4. Flasche über das Auge halten, ohne, dass die Spitze Haut oder Wimpern berührt.
5. Einen Tropfen einträufeln
6. Auge schließen und den inneren Augenwinkel für 1 Minute leicht zudrücken, damit der Tropfen im Auge bleibt.
7. Überschüssige Flüssigkeit abtupfen

Müssen mehrere Tropfen oder Salben ins Auge, warten Sie zwischen den Anwendungen etwa 15 Minuten. Tipps: Bei Tropfen und Salbe, die Salbe immer zuerst; bei mehreren anzuwendenden Augentropfen, die befeuchtenden Augentropfen immer zuletzt.

Häufige Fehler vermeiden

- Berühren der Tropferspitze von Wimpern und Haut erhöht das Infektionsrisiko.
- Mehr als ein Tropfen bringt keine zusätzliche Wirkung, da der Bindehautsack nur einen Tropfen maximal aufnehmen kann.
- Zu schnelles Blinzeln spült den Tropfen sofort wieder heraus.

Besondere Hinweise für Kontaktlinsenträger

Viele Tropfen enthalten Konservierungsmittel, die Kontaktlinsen schädigen oder reizen können. Am besten vor dem Tropfen herausnehmen und erst nach etwa 15-30 Minuten wieder einsetzen. Befeuchtende Augentropfen ohne Konservierungsmittel können bedenkenlos direkt auf die Linse getropft werden.

Eure Monika



Mitarbeiter im Portrait

Hallo, ich bin Monika und gehöre seit März als neue Apothekerin zum Team!

Mein Weg in die Pharmazie begann in Graz, wo ich mein Studium abgeschlossen habe. Mein Aspirantenjahr führte mich dann schon nach Salzburg.

Neben meiner Arbeit in der Apotheke schlägt mein Herz auch für die Forschung. An der Universität arbeite ich derzeit an meinem Doktorat über Lipid-Nanopartikel, die die Blut-Hirn-Schranke überwinden und gezielt in Parkinson-betroffenen Hirnbereichen wirken sollen. Ein faszinierendes Thema, das Wissenschaft und medizinische Hoffnung verbindet!

Wenn ich nicht gerade im Labor oder in der Offizin bin, tanze ich am liebsten (Standard und Latein), spiele Klavier und lese gerne.

Ich freue mich darauf, Sie in der Apotheke persönlich kennenzulernen – sei es bei Fragen rund um Ihre Gesundheit oder bei einem kleinen Plausch über Tanz, Musik oder spannende Forschungsideen!

Eure Monika

Achtung liebe Kinder!
Zeigt uns eure kreative
Ader und gestaltet eine
Herbstdekoration.

MACH
MIT!

Unter allen
abgegebenen
**KREATIVEN
BASTELEIEN**
verlosen wir
eine kleine
Überraschung!

Wir freuen
uns und sind
schon sehr
gespannt!

Schulbesuch

Im Rahmen des Sachunterrichts der 2B Klasse der Volksschule St. Koloman durfte ich den wissbegierigen Kindern meinen Beruf vorstellen.

Dass ich in der Apotheke arbeite, wussten die meisten Kinder schon, aber was meine genauen Aufgaben sind, habe ich ihnen in der Klasse dann erzählt. Damit es

nicht zu langweilig wird, durften die Kinder mit mir gemeinsam eine Salbe mischen und diese auch abfüllen. Mit voller Freude und vollem Einsatz wurde die Salbe gerührt und erfolgreich in die Tiegel abgefüllt. Auch wenn nicht alles den Weg in die Tiegel fand, sondern direkt auf der Haut oder eben daneben landete, hatten wir riesigen Spaß gemeinsam.



Danke Andrea!

HERBSTDEKO Gestalte dein eigenes SCHLUMPFHAUSEN



Christine

Du brauchst dazu:

- 1 Eierkarton
- 3 dünne kurze Äste in verschiedenen Längen
- 1 Schwemmholzbrett ca. 30 cm lang
- Moos, Blätter,
- Heißkleber
- Wasserfarben
- Deckweiß
- Wattestäbchen

Los geht's:

Als erstes schneidest du vom Eierkarton 3 Kegeln heraus. Male diese mit den Wasserfarben rot an und lass sie gut trocknen. Danach mach mit einem Wattestäbchen und Deckweiß, weiße Punkte darauf. Nimm nun das Holzbrett und klebe die 3 Äste darauf.

Dekoriere nun den Boden mit Moos und den Blättern. Damit alles gut hält, klebe es mit Heißkleber fest. Jetzt nur mehr die bemalten Kegel auf die Äste rauf setzen und schon ist es fertig.

Viel Spaß beim Nachmachen wünscht dir **Christine**





Melanie

Herbstliches Kürbis Curry mit Basmatireis



Für das Curry (2 Personen):

- 1 kg Hokkaido Kürbis
- 4 EL Olivenöl
- Grobes Meersalz
- 2 EL Kokosöl
- 2 rote Chilischoten
- 4 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Bund Koriander
- 1 Limette (Saft)
- 2 TL Ahornsirup
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 400 ml Kokosmilch
- 4 EL ungesalzene, geröstete Cashewnüsse (gehackt)
- Basmatireis

Für die Gewürzmischung:

- 2 TL Senfkörner
- 2 TL Schwarzkümmel (ganz)
- 2 TL Garam Masala
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Zimt
- 2 TL Ingwer (Pulver)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kürbis waschen, entkernen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Auf das Backblech geben und mit 2 EL Olivenöl und etwas grobem Meersalz vermischen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 20-25 Min. rösten, bis der Kürbis weich und leicht gebräunt ist.
2. Währenddessen den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Stiele fein hacken, die Blättchen für später zur Seite legen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und gegeben falls entkernen. Wer es gerne richtig scharf mag, lässt die Kerne drin. Waschen und quer in dünne Streifen schneiden.

3. Das Kokosöl in einem großen Topf oder Wok erhitzen. Senfkörner dazugeben und unter stetigem Rühren abwarten, bis diese zerplatzen. Anschließend Schalotten, Knoblauch, Chili sowie die gehackten Korianderstiele hinzufügen. Alles kurz unter Rühren anschwitzen.
4. Nun die restlichen Gewürze (je 1 TL Schwarzkümmel, Garam Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt, Ingwer) dazugeben und gut durchrühren. Die Tomaten aus der Dose zusammen mit einem Schuss Wasser hinzufügen und alles kurz aufkochen. Die Kokosmilch unterrühren und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

5. Sobald der Kürbis gar ist, diesen aus dem Ofen nehmen und zur Sauce in den Topf geben. Bei kleiner Flamme für 8-10 Min. köcheln lassen. Das Kürbiscurry mit etwas Limettensaft, 1 TL Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gekochtem Basmati Reis, gehackten Cashewnüssen und den Korianderblättern servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Eure Melanie

- Der **Kürbis** enthält viel Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei.
- **Kurkuma** ist ein Zink & Selen Lieferant. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Selen trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.
- **Cashewnüsse** sind voll mit Magnesium! Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.



OKTOBER

Samstag, 4. Oktober, 10-12 Uhr
Heilpflanzen-Spaziergang

Terminvorschau

Dienstag, 14. Oktober, 9 -12 Uhr & Freitag, 17. Oktober, 15-18 Uhr
ANTLITZANALYSE Aktionstage

Die Antlitzanalyse (Antlitz=Gesicht) ist ein bewährtes Diagnoseverfahren zur Feststellung von Mineralstoffmängeln. Dabei werden charakteristische Veränderungen im Gesicht – wie Hautfarbe, Glanz, Faltenbildung und Spannungsverlust – genau betrachtet und gedeutet. Es handelt sich um einen Einzeltermin. Dauer: 30 min, Kosten: Aktion € 25,- (statt € 35,-)

NOVEMBER

Dienstag, 4. November, 15-17:30 Uhr

Workshop Aromatherapie

Ätherische Öle in der kalten Jahreszeit – wohltuend eingesetzt:
 praktische Tipps zur Anwendung und Live-Destillation

Freitag, 21. November, 15-17 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