

G'SUND in Kuchl

*Wir wünschen euch allen ein
gesundes & glückliches
neues Jahr*

2026



DAS MAGAZIN DER

Apotheke
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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



Andrea

Darm / Antibiotikum

Im Darm eines gesunden Menschen leben Milliarden von Darmbakterien, die vor allem für das körpereigene Abwehrsystem zuständig sind. Bei einem intakten Immunsystem haben krankmachende Bakterien oder Viren keine Chance.

Werden wir jedoch trotzdem krank, liegt es oft an einem geschwächten Immunsystem und da ist es wichtig, unsere Darmflora zu stärken und aufzubauen.

Muss aufgrund einer Infektion ein Antibiotikum eingenommen werden, hat unser Darm wirklich viel zu tun. Das Antibiotikum greift alle Bakterien an und kann nicht zwischen „guten“ Darmbakterien oder „bösen“ krank machenden Bakterien unterscheiden.

Somit kommt die Darmflora durcheinander und unsere Abwehrkräfte werden weiter geschwächt.

Da kommen nun Probiotika ins Spiel, sie helfen uns, unseren Darm wieder mit vielen Darmbakterien zu versorgen und somit auch das Immunsystem wieder auf Vordermann zu bringen.

Probiotika gibt es in Form von Kapseln, Granulaten zum Auflösen, Tropfen oder Gummibärchen.

Probiotika kurz erklärt:

Unter Probiotika versteht man lebende Mikroorganismen, die den Körper besiedeln und dort positive Effekte entfalten. Sie sorgen im Darm für den Großteil der Immunabwehr, zerlegen unverdauliche Nahrungsmittel, helfen bei der Vitamin B 12 Produktion (die im Darm stattfindet) und sorgen für die richtige Darmfüllung und Stuhlkonsistenz. Aber sie sind säureempfindlich und sterben, wenn sie mit der Nahrung aufgenommen werden, bereits im Magen durch die Magensäure. Nahrungsergänzungsmittel sind so aufgebaut, dass die Bakterien bis in den Darm gelangen und dort ihre Wirkung dann entfalten können.

Weiters enthalten viele Präparate eine hohe Zahl an lebensfähigen Keimen (im Milliardenbereich).

Am häufigsten kommen Laktobazillen und Bifidobakterien zum Einsatz.

Einsatzgebiete für Probiotika :

- Durchfallerkrankungen
- begleitend zu einer Antibiotika Therapie, um Störungen der Darmflora entgegenzuwirken.
- bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten und Schleimhautinfektionen
- bei unregelmäßiger Verdauung bzw. wiederkehrender Verstopfung
- bei Reizdarmsymptomatik und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen
- bei Lebensmittelunverträglichkeiten zur Unterstützung

Wichtig bei der Einnahme von Probiotika ist, diese immer nüchtern bzw. mindestens eine halbe Stunde vor der Mahlzeit einzunehmen. Optimal ist es auch, zwischen Probiotika und Antibiotikum eine Stunde Abstand einzuhalten.

Weitere Tipps zum Stärken deines Immunsystems:

- Stress reduzieren
- viel frische Luft
- Bewegung & Sport
- Gesunde – ausgewogene Ernährung
- viel Trinken (Wasser, Tee,..)
- Vitamine & Mineralstoffe

Für weitere Fragen meldet euch bei uns, wir beraten euch gerne.

Eure Andrea



Mitarbeiter im Portrait

Hallo, ich bin Stefanie und in dieser Ausgabe unserer G'sund in Kuchl Kundenzeitung darf ich mich vorstellen. Ich bin 19 Jahre alt und wohne gemeinsam mit meiner Familie in der wunderschönen Gaißau. In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meinen Freunden oder in der Natur. Nach meinem Maturaabschluss im Bundesrealgymnasium Hallein, den ich im Sommer 2024 absolvierte, beschloss ich meinem langjährigen Wunsch, Pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte zu werden, nachzugehen. Nun arbeite ich seit 08. September hier und unterstütze meine Kolleginnen vor allem in der Warenübernahme. Zusätzlich darf ich schon kleine Aufgaben im Labor übernehmen.

Eure Steffi



Barbara

Mit Schüssler Salzen durch die kalte Jahreszeit

Damit du durch die kalte Jahreszeit kommst, kannst du Schüssler Salze zur Stärkung des Immunsystems und zur Unterstützung des Körpers einsetzen.

Hier die wichtigsten Salze für den Winter:

Nr. 2 Calcium phosphoricum:

Bei trockenem, bellendem Husten, vor allem bei Kindern.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum:

Bei Entzündungen, niedrigem Fieber (bis 38,8°), Angina akut/eitrig, alle infektiösen Krankheiten im Anfangsstadium, besonders bei den ersten Erkältungsanzeichen. Blasenentzündung

- Angina akut und/oder eitrig, Bronchitis
- Fieberblasen
- Nebenhöhlen eitrig
- Immunsystem
- Teil der Powermischung

Nr. 4 Kalium chloratum:

- Vor allem bei weißlich-schleimigen Husten
- Schwellung der Lymphknoten
- Leichte Erkältung
- Bronchitis

Nr. 5 Kalium phosphoricum:

- Teil der Powermischung
- besonders bei Kraftlosigkeit
- Fieber ab 38,5°
- für den Körper als Antiseptikum

Nr. 6 Kalium sulfuricum:

Wird hauptsächlich bei Erkältungen mit gelblich, bräunlich, zähflüssigen Schleim in der Nase oder im Rachen eingesetzt. Mit der Nr. 10 kombinieren, da dieses Salz für die Ausheilung zuständig ist.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum:

Bei plötzlich auftretenden Schmerzen. Sehr empfehlenswert bei Angina.

Nr. 8 Natrium chloratum:

Sorgt für die Befeuchtung der Schleimhäute, da diese oft durch die Heizungsluft austrocknen und Schnupferviren somit besser eindringen.

- rinnender Nase mit klarem, wässrigem Auswurf
- trockenem Reizhusten
- Leichte Erkältung
- Blasenentzündung
- Nebenhöhlenprobleme – eitrig
- Blasen- und Nierenentzündung
- Fieberblasen
- Powermischung

Nr. 9 Natrium sulfuricum:

Unterstützt den Stoffwechsel und kann helfen, Erkältungen vorzubeugen.

- Angina akut und/oder eitrig, Bronchitis
- Eitrig, dicken und gelben Auswurf (Nebenhöhlen)

Nr. 10 Natrium sulfuricum:

Bei Fieberblasen – mit den Salzen einen Brei machen und auftragen. Beginnende Grippe und unterstützt den Körper bei der Ausscheidung von Schadstoffen.

- leichter Erkältung.
- Bronchitis
- Husten/Schnupfen: Bei grünlichem Auswurf
- Fieberblasen
- Nebenhöhlen eitrig

Nr. 12 Calcium sulfuricum:

• bei Stockschnupfen mit Eiter sowie zur Unterstützung bei eitrigen Mandel-, Hals oder Mittelohrentzündung.

- Bei Angina akut und/oder eitrig,
- Bronchitis

Da es sich um Akutfälle handelt, wird eine halbstündliche Einnahme von 1-2 Tabletten empfohlen.

Bei weiteren Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.
Eure Babsi



Schüssler Salze für Deine Gesundheit



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

www.adler-pharma.at

Erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.



Doris

Wie duftet Weihnachten für dich?

Ein typisch weihnachtlicher, würziger und warmer Duft, der Erinnerung und Geborgenheit vermittelt! Wie riecht dieser Duft? Nach Orange, Zimt, Nelke, Tanne...

Stimmungsvoller Lichterglanz und der Duft von harzigen Nadelbäumen, fruchtigen Zitrusfrüchten und süßem Gebäck: Die Weihnachtszeit schafft jedes Jahr aufs Neue eine ganz besondere Atmosphäre.

So liegt es nahe, sich diesen Duft in die Flasche zu holen und bei Bedarf in eine Duftlampe oder einen Diffuser zu geben. Egal ob in der Familie oder für Freunde beim Adventstee – sogar am Arbeitsplatz wird Vorweihnachtsstimmung damit verbreitet. Gerade diese Düfte erinnern uns auch ganz stark an unsere Kindheit.

Inspirationen von verschiedenen Düften:

- Der Duft von **Nelkenknospe, Zimtrinde, Orange und Kardamom** entfaltet sein würzig-fruchtiges Aroma und erfüllt den Raum mit weihnachtlicher Vorfreude
- Der sanfte Duft aus **Benzoe Siam, Tuberose und Bergamotte** strahlt so hell wie ein Stern. In ihm liegt der Zauber der Hoffnung, der die Welt erhellt und Wünschen Flügel verleiht.
- Der würzig warme Duft von **Zimtrinde, Kardamom, Orange und Mandarine** erzählt dir ein zauberhaftes Wintermärchen von gemütlichen Stunden am Kamin, duftendem Weihnachtsgebäck und Momenten sonniger Harmonie.

- Eine winterliche Komposition aus der fruchtig-süßen **Mandarine** und erlesenen Gewürznoten **Honig und Tonka**. Der warme Duft verzaubert kalte Wintertage und harmonisiert die Raumluft für unbeschwertere Weihnachtsmomente.
- Versüße deinen Tag mit einem duftenden Zaubermoment! Der waldig warme Duft beflügelt deine Sinne mit der harzigen Süße des **Benzoe Baums** und der Baumkraft von **Weißtanne, Douglasfichte, Lorbeer und Zeder**.

Auch der holzig frische Duft des **Tannenbaums** verströmt den Zauber des Waldes in deinem weihnachtlichen Zuhause und schenkt dir und deinen Liebsten ein duftend frohes Fest.



**NICHT VERPASSEN!
IM DEZEMBER:**

**GLÜCKSRAD
AKTION!**

**Kommt vorbei und
dreht mit uns am Rad!**

Öle für die kalte Jahreszeit:

- **aufmunternd und stimmungsaufhellend:**
 - Orange, Blutorange oder Bergamotte, Zimtrinde, Nelke
- **harmonisierend und beruhigend:**
 - Lavendel, Mandarine rot, Zirbelkiefer
- **zur Unterstützung bei Erkältungen:**
 - Eukalyptus, Thymian linalool, Fichtennadeln, Latschenkiefer, Cajeput, Lavendel, – Weißtanne in Kombination mit Zitrone

Hol dir bei uns die weihnachtlichen Düfte für dein Zuhause!

Eure Doris





Monika

Vitamin B

Der Winter bringt nicht nur Kälte und kurze Tage, sondern stellt auch besondere Anforderungen an unseren Körper. Viele Menschen fühlen sich in dieser Jahreszeit müde, antriebslos oder sogar depressiv. Ein Grund dafür kann ein Mangel an bestimmten Vitaminen sein – allen voran die B-Vitamine. Diese sind essenziell für unser Nervensystem, die Energiegewinnung und die Produktion von Botenstoffen wie Serotonin, das auch als „Glückshormon“ bekannt ist.

Die Rolle der B-Vitamine

Die Gruppe der B-Vitamine umfasst acht verschiedene Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12), die wichtige Funktionen im Körper erfüllen:

- B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure): Unterstützen den Energiestoffwechsel und helfen, Müdigkeit zu reduzieren.
- B6 (Pyridoxin): Wichtig für die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin.
- B7 (Biotin): Wichtig für Haut und Haare (Biotin = Vitamin H); unterstützt den Fett- und Eiweißstoffwechsel.
- B9 (Folsäure) & B12 (Cobalamin): Spielen eine zentrale Rolle bei der Zellteilung, Blutbildung und der psychischen Gesundheit.

Ein Mangel an diesen Vitaminen kann sich durch Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, Stimmungsschwankungen und sogar depressive Verstimmungen äußern – Symptome, die im Winter oft verstärkt auftreten.

Serotonin: Der Schlüssel zur guten Laune im Winter

Serotonin ist ein Neurotransmitter (Botenstoff), der unsere Stimmung, unseren Schlaf und unseren Appetit reguliert. Im Winter wird weniger Serotonin produziert, was zu den typischen Winterdepressionen (saisonale affektive Störung, SAD) führen kann. Die Gründe dafür sind vielfältig:

- Weniger Tageslicht: Lichtmangel hemmt die Serotoninproduktion.
- Bewegungsmangel: Viele Menschen sind im Winter weniger aktiv, was den Serotoninspiegel zusätzlich senkt.
- Ernährungsumstellung: Im Winter greifen wir oft zu kohlenhydratreichen, aber nährstoffarmen Lebensmitteln, die die Serotoninbildung nicht ausreichend unterstützen (95% von Serotonin wird im Darm gebildet).

Vitamin B6, B9 und B12 sind direkt an der Umwandlung der Aminosäure Tryptophan in Serotonin beteiligt. Ein Mangel an diesen Vitaminen kann die Serotoninproduktion beeinträchtigen und damit das Risiko für Winterdepressionen erhöhen.

Tipps für den Winter

1. ERNÄHRUNG

Vitamin B-reiche Lebensmittel:

- Vollkornprodukte, Haferflocken, Nüsse: Enthalten B1, B2, B3 und B6.
- Fleisch, Fisch, Eier: Wichtige Quellen für B12 und B6.
- Grünes Gemüse (Spinat, Brokkoli), Hülsenfrüchte: Liefern Folsäure (B9).
- Milchprodukte: Enthalten B2 und B12.

2. LICHT UND BEWEGUNG

- Tageslicht nutzen: Regelmäßige Spaziergänge, auch bei bewölktem Himmel, steigern den Serotoninspiegel.
- Bewegung: Bewegung und Sport fördert die Ausschüttung von Glückshormonen.

Ein ausgewogener Vitamin-B-Haushalt unterstützt nicht nur den Energiestoffwechsel, sondern auch die Serotoninproduktion – und hilft so, Winterdepressionen vorzubeugen. Kombiniert mit einer gesunden Ernährung, ausreichend Licht und Bewegung, können Sie die dunkle Jahreszeit gestärkt und gut gelaunt genießen.

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

Kälteschutz Kinder



Theresa

Die Tage werden wieder kürzer und die Kälte schleicht sich schon langsam an. Trotzdem verbringt man gerne die Zeit draußen, besonders mit Kindern, egal ob bei Wind, Regen, Schnee oder eisiger Kälte. Da braucht man natürlich alles rund um warme Kleidung, Mütze, Handschuhe, Schal und Winterstiefel. Die meiste Zeit werden das Näschen und die Wangen jedoch vergessen. Das Gesicht ist dem kalten Wetter ausgesetzt und muss unbedingt geschützt werden.

Die Haut von Babys und Kindern ist dünner als die der Erwachsenen. Sie hat auch noch kein wärmeisolierendes Unterhautfettgewebe und ist deshalb durchlässiger, verliert schneller Feuchtigkeit, Wärme und reagiert sensibler auf Umwelteinflüsse.

Deswegen brauchen das Gesicht und auch die Hände unserer Kleinsten besondere Aufmerksamkeit und Pflege in der kalten Jahreszeit, damit die Haut durch die Kälte nicht strapaziert und rissig wird. Die Pflege wird am besten gleich in die Morgenroutine eingebaut, hierfür am besten eine Creme verwenden, die pflegend wie auch hautschützend wirkt.

Eine Hautschutzcreme ist für die kalten Wintermonate der beste Wegbegleiter. Eine Kombination aus feuchtigkeitsspendender und beruhigender Creme, die die zarte

Haut pflegt und schützt. Allantoin, Baumwollöl und Ceramide pflegen die Haut, beruhigen und versorgen sie mit Feuchtigkeit. Natürlich kann sie von der ganzen Familie verwendet werden, um gut geschützt durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

NOCH EIN KLEINER TIPP:

Der ganze Körper braucht speziell in den kalten Monaten besondere Pflege. Durch die Heizungsluft und der Kälte trocknet die Haut sehr schnell aus. Eine rückfettende Duschpflege und zusätzlich eine feuchtigkeitsspendende Körpercreme unterstützen die Hautbarriere. Auch eine heiße Dusche oder ein Bad in der Badewanne soll gemieden werden, obwohl es gerade jetzt so verführerisch wäre. Unsere Haut dankt uns eine lauwarme Dusche viel mehr, da sie nicht zusätzlich austrocknet.

Jetzt steht dem Toben im Schnee und in der Kälte nichts mehr im Weg und ich wünsche euch einen wunderschönen Winter.

Theresa





Sandra

Die Apotheke als Kreativwerkstatt

Wusstet ihr, dass Produkte wie Backpulver, Uhu, Streichhölzer oder Heftpflaster ursprünglich aus den Laboren von Apothekern stammen? Viele Dinge, die heute selbstverständlich in unseren Küchenschränken, Büroschubladen und Erste-Hilfe-Kästen zu finden sind, verdanken wir dem Forschergeist und Einfallsreichtum von experimentierfreudigen Apothekern.

RÜBENZUCKER

Eine stärkende Entdeckung von **Andreas Sigismund Marggraf**, die uns süße Lebensmomente beschert.

Bis vor rund 200 Jahren wurde Zucker aus Zuckerrohr unter ausbeuterischen Bedingungen gewonnen und wie süßes Gold gehandelt. Im Jahr 1747 entdeckte der Apotheker Andreas Sigismund Marggraf, dass auch in heimischen Rüben Saccharose enthalten ist. Einer seiner Schüler griff diese Erkenntnis auf, entwickelte ein Verfahren zur Zuckergewinnung aus Rüben und machte Zucker damit zu einem leistbaren Gut. Die Geschichte des Zuckers, der heute fast nichts mehr kostet, lässt mich innehalten. In Zukunft möchte ich noch bewusster mit meinem Zuckerkonsum umgehen und seinen wahren Wert nicht vergessen.

BACKPULVER

Eine saubere Erfindung von **Dr. August Oetker**, die zum Gehen antreibt.

Die Marke Dr. Oetker bürgt für Qualität sowie Beständigkeit. Besonders ein Produkt davon ist sicherlich bei vielen LeserInnen - so wie auch bei mir - in der Backlade zu finden. Nicht bekannt war mir allerdings, dass dieser Dr. Oetker tatsächlich der Schöpfer

der triebhaften Wunderpulvermischung »Backin« war, der wir seither fluffigen Guglhupf und weiches Brot zu verdanken haben. Der Sohn eines Wiener Bäckermeisters und Erfinder des Backpulvers, war nicht nur Apotheker und Botaniker, sondern vor allem erfolgreicher Geschäftsmann. Das weiße Pulver, dessen Hauptbestandteil meist Natriumhydrogencarbonat ist, ist übrigens nicht nur verlässliches Triebmittel für Backwaren, sondern auch eine kostengünstige und umweltfreundliche Reinigungshilfe.

PEPSI & COCA-COLA

Zwei vitalisierende Erfrischungen von **Caleb Bradham** und **John Stith Pemperton**, die ursprünglich den Geschmack von Sodawasser verbessern sollten.

Ende des 19. Jahrhunderts boten amerikanische Apotheken an ihren Sodabrunnen Erfrischungsgetränke an. Caleb Bradham kreierte 1893 seinen »Brad's Drink« – später als »Pepsi-Cola« bekannt – aus Zucker, Pepsin, Cola-Nüssen, Vanille und Öl. Der Trunk sollte das fade schmeckende Prickelwasser aufpeppen und zugleich die Verdauung ankurbeln. Bereits 1886 erfand John Stith Pemperton das zum Kult-Getränk avancierte »Coca-Cola«, benannt nach den zwei ursprünglichen Hauptzutaten: peruanischen Coca-Blättern und afrikanischen Cola-Nüssen. Beiden Pflanzen wurde damals schon eine tonisierend-aphrodisierende Wirkung zugeschrieben. Pemperton, der nach einer Kriegsverletzung Morphium einnahm, suchte darin eine bekömmlichere Alternative. In der modernen Zutatenliste wurden die namensschenkenden Kräuter durch Aromen und Koffein ersetzt.

UHU

Eine kreative Schöpfung von **August Fischer**, die uns bleibende Verbindungen schafft.

Dem Apotheker August Fischer verdanken wir, dass wir unsere Schuhsohlen nicht mehr mit Knochenleim ankleben müssen – einem aus ent fetteten Knochen hergestellten organischen Bindemittel, dessen Hauptbestandteil Glutin ist. Nach jahrelangem Tüfteln gelang Fischer 1932 eine bahnbrechende Erfindung: der erste Kunstharzkleber der Welt. In Anlehnung an die Firmentradition erhielt die klebrige Innovation den Namen eines Vogels – UHU. Mit seiner markanten gelben Tube mit schwarzer Schrift trat der neue Kleber seinen Siegeszug rund um den Globus an. UHU fand nicht nur in Haushalten und Büros Verwendung, sondern kam sogar beim Polstern der Sitze des Luftschiffs »Hindenburg« zum Einsatz. Und während die »Hindenburg« längst Geschichte ist, fliegt der UHU bis heute weiter.

PLASTILIN

Eine formgebende Kreation von **Franz Kolb**, die kleine und große Künstler zeitlos erfreut.

Die leicht zu verarbeitende, widerstandsfähige Knetmasse wurde ursprünglich nicht zum kreativen Zeitvertreib für Kinder erschaffen, sondern um Münchner Kunstschaffenden die Arbeit zu erleichtern. Kolb entwickelte aus Wachsen, Ölen und Mineralien den »Kunstthon« (»Plastilin«), der zur Freude der Künstler den bei feuchtkalter Witterung unbrauchbaren Modellierton in den Wintermonaten ersetzte.



OHROPAX

Eine geräuschlose Innovation von **Maximilian Negwer**, die gereizten Ohren Frieden bringt.

Während ich diese Zeilen schreibe, dringt von draußen der betörende Gesang einer Motorsäge an mein Ohr. Doch »Ohropax sei Dank« in sehr gedämpfter Manier. Die Industrialisierung brachte vor allem Lärm. Damit nicht weiterhin unbequeme Stöpsel aus Holz, Metall oder Hartgummi die Ohrmuscheln genervter Menschen zierten, entwickelte der Apotheker Maximilian Negwer anschmiegsamere Watteknäuel aus in Wachs und Vaseline getränkter Baumwolle. Inspiriert wurde er übrigens von Odysseus, der auf seiner »Odyssee« seinen Matrosen auftrag, sich Bienenwachskugeln in die Ohren zu stopfen, um den betörenden, lebensgefährlichen Gesängen der Sirenen zu widerstehen.

STREICHHÖLZER

Eine zündende Erkenntnis von **John Walker**, bei der sich manche sogar die Finger verbrennen. Die Erfindung des damals explosiven und giftigen Streichholzes war purer Zufall. Täter: Apotheker John Walker aus England. Tatort: Holzboden in der Apotheke des »Apotäters«. Tathergang: Der extravagante Alchemist säuberte nach einem Experiment ein Holzstäbchen, indem er es am Boden abstrich. Er nutzte das Stäbchen zuvor als Rührstab. Es fanden sich auf der Tatwaffe, also dem Holzstäbchen, Reste von Antimonsulfid und Kaliumchlorat. Die Folge der Säuberungsaktion war ein kleines Flämmchen mit Schwefelgeruch. Sofort hatte Walker die zündende Idee, daraus ein Geschäft zu machen. Am 7. April 1827 verkaufte er seine ersten Streichhölzer in einer Zinddose. Bald wurde das Antimonsulfat durch weißen Phosphor ersetzt. Heute verwenden wir weitaus ungefährlichere Sicherheitsstreichhölzer.

NEUGIERIG GEWORDEN?
Im Buch **„Apotheker als Erfinder“** findet ihr noch mehr spannende Erfindungen.
Bei uns erhältlich um **€ 9,90.**



Nun brennt sicherlich vielen eine Frage auf der Zunge: Wurde denn nur männlichen Apothekern der Erfindergeist in die Wiege gelegt? Keineswegs. Der Grund, warum in meiner Auflistung keine einzige Apothekerin ehrend erwähnt wurde, ist simpel: Bis vor gar nicht allzu langer Zeit war der Apothekerberuf den Männern vorbehalten. Frauen durften erst ab 1900 ein Pharmaziestudium absolvieren. Zum Glück hat sich die Zeit gewandelt: Heute können Frauen und Männer gleichberechtigt forschen, entwickeln und Erfolgsgeschichten schreiben.

Fühlt euch inspiriert und habt eine kreative Zeit,
Sandra

Quelle: Tüftler hinter der Tara: Apotheker als Erfinder, herausgegeben von der Österreichischen Apothekerkammer



Ursula

Behandlung von Harnwegsinfekten mit Phytopharmaka

Akute unkomplizierte Harnwegsinfekte sowie rezidivierende wiederkehrende Infekte können mit richtig eingesetzten Heilpflanzen behandelt werden.

In der phytotherapeutischen Behandlung werden drei Wirkprinzipien unterschieden:

- **Aquaretika**, welche die Harnmenge erhöhen und durch Ausschwemmung die Bakterienzahl verringern (Birke, Goldrute,...)
- **Harnwegsdesinfizienzien**, die antimikrobiell, also Bakterien abtötend in den Harnwegen wirken (Bärentraubenblätter, Meerrettich, Kapuzinerkresse,...)
- **Antiadhäsiva**, die das Anhaften der Bakterien an der Blasenschleimhaut verringern (Preiselbeere und die nordamerikanische Cranberry, D-Mannose,...)

Eine optimale Therapie kombiniert Pflanzen mit aquaretischer Wirkung und welche aus den beiden anderen Gruppen.

Birkenblätter und **Goldrute** eignen sie besonders als Teedroge, da man durch die erhöhte Flüssigkeitsmenge zusätzliche positive Effekte bei der sogenannten Durchspülungstherapie erzielt. Bei Wacholderbeeren, Petersilienkraut und-wurzel sowie Liebstöckelwurzel finden sich ätherische Öle, welche die Nierendurchblutung anregen und somit ebenfalls die Harnmenge erhöhen können.

Bärentraubenblätter werden traditionell schon lange als Teedroge oder Extrakt genutzt, da das enthaltene Arbutin nach einigen Schritten im Körper zu bakterienhemmendem Hydrochinon umgewandelt wird, das Wirkung gegen eine Vielzahl verschiedener Bakterien hat. Aufgrund dieser starken Wirkung dürfen Kinder, Schwangere und Menschen mit einer Nierenerkrankung keine Bärentraubenblätter anwenden.

Preiselbeeren und die nordamerikanische **Cranberry** haben sich besonders bei wiederkehrenden sogenannten rezidivierenden Harnwegsinfekten als wirksam erwiesen. Sie enthalten Proanthocyanidine, also die Vorstufe des hübschen roten Farbstoffes der Beeren, und verhindern ein Anhaften von Bakterien an der Blasenschleimhaut. Hier empfiehlt sich eine Einnahme über einen längeren Zeitraum.

Ebenfalls antiadhäsiv (nicht anhaftend) wirkt **D-Mannose**, ein einfaches Zucker-Molekül, das u.a. aus Birkenrinde gewonnen wird.

Generell gilt: Eine Selbstmedikation ist nur bei kurzfristigen unkomplizierten Harnwegsinfekten oder als Prophylaxe für wiederkehrende Infekte sinnvoll.

Kurz noch erwähnt, wann man in jedem Fall den Arzt aufsuchen sollte:

- Harnwegsinfekte bei Männern, Kindern, Schwangeren, DiabetikerInnen und Personen mit Nierenproblemen
- Wenn die Beschwerden länger als 3-4 Tage dauern
- Bei Blut im Urin
- Bei Fieber, Schüttelfrost, Übelkeit oder Erbrechen
- Bei Veränderungen von Geruch und Farbe des Urins
- Bei mehr als drei Harnwegsinfekten pro Jahr

Erfreulicherweise heilt ca. die Hälfte der unkomplizierten Harnwegsinfekte bei einer Therapie mit Heilpflanzen nach wenigen Tagen aus. Weiters stehe ich für Fragen in der Apotheke gerne zur Verfügung.

Eure Ursula



Helena

Wenn die Nase läuft:

Wie die Nasendusche bei Schnupfen wirklich hilft

Der Herbst hat sich für dieses Jahr verabschiedet und die winterliche Kälte hat sich willkommen geheißen.

Wir freuen uns über dicke Schneeflocken, winterliche Landschaften und auf Weihnachten. Mit der kalten Jahreszeit beginnt aber auch wieder die alljährliche Schnupfensaison.

Aber was genau ist Schnupfen eigentlich und wie können wir dem entgegenwirken?

Den Erkältungsschnupfen bekommen wir durch verschiedene Virenarten, welche durch Tröpfcheninfektion (Niesen, Husten) und Einatmen der Tröpfchen oder durch Kontaktinfektion (Hände schütteln) übertragen werden.

Wenn die Erreger die Schleimhautbarriere überwinden, kommt es zur Abwehrreaktion des Körpers. Die Nasenschleimhäute schwellen an und wir haben vermehrte Schleimproduktion. Es kommt zu Niesreiz und dumpfen Kopfschmerz, durch verstopfte Nasennebenhöhlen.

Normalerweise haben wir bei Schnupfen durchsichtiges bis weißliches Nasensekret. Verfärbt sich dieses Sekret gelblich bis grünlich, deutet das auf eine bakterielle Infektion hin und sollte ärztlich abgeklärt werden.

Eine schnelle Abhilfe bei Schnupfen bietet die Nasendusche. Die Nasendusche ist ein Kunststoffgefäß mit einem Aufsatz, der an das Nasenloch gehalten werden kann. Gefüllt wird die Nasendusche mit einer isotonen Salzlösung. Isotonisch deswegen, weil die Konzentration der Lösung dem Mineralstoffgehalt unseres Blutes entspricht. In der Apotheke haben wir schon vortportionierte Beutel mit isotoner Kochsalzlösung, welche für die Salzlösung verwendet werden können. Beim Spülen mit der Nasendusche wird die Nasenschleimhaut befeuchtet, gepflegt und von Nasensekret und Schleim befreit. Dies verschafft uns schnelle Linderung und mehr Wohlbefinden.

Um den erhöhten Flüssigkeitsbedarf zu erreichen, den wir während einer Erkältung benötigen, können **Tees** eine tolle Unterstützung sein. Die Einnahme von

Vitamin C und **Zink** wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus. Inhalationen mit **ätherischen Ölen** oder **Pflanzenextrakten** haben eine befreiende Wirkung. Nasentropfen, -sprays oder -salben erleichtern das Durchatmen und stoppen die rinnende Nase.

Ich hoffe mit diesen Infos kommt ihr gut durch die Schnupfenzeit!

Bei weiteren Fragen rund um den Schnupfen und schnelle Linderung beraten wir euch gerne in der Apotheke!

Eure Helena





Melanie

Gemüse Eintopf mit Rindfleisch

Zutaten für 5 Portionen

- Kohlsprossen 500 g
- 1L Wasser
- 600g Rindfleisch (zum Kochen)
- 4 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
- 250g grüne Bohnen (gewaschen, halbiert)
- 200g Erbsen
- 1 Stange Lauch
- 5 mittelgroße Karotten
- 1 Kohlrabi o. 2 Petersilienwurzeln
- ½ Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- etwas Butter (zum Anschwitzen)
- 1 gestr. EL Gemüsebrühepulver
- ½ EL Essig
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
2. Rindfleisch und Kartoffeln würfeln, das restliche Gemüse klein schneiden.
3. Die Zwiebel klein würfeln und kurz in etwas Butter anschwitzen. Das Rindfleisch dazugeben und mit anschwitzen.
4. Wenn das Wasser kocht, das Brühe Pulver und den Essig zugeben. Das Rindfleisch, die Kartoffeln und die Zwiebel ebenfalls zufügen und ca. 30 Min. kochen. Nach den 30 Min. das restliche Gemüse dazugeben und nochmals 30 Min. kochen. In den letzten 5 Min. die gehackte Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Brühe abschmecken.

Guten Appetit wünscht euch Melanie!



- **Grüne Bohnen** enthalten Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- **Kohlrabi** enthält unter anderem Vitamin K. Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.
- **Knollensellerie** enthält Vitamin E. Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- **Erbsen** sind voll mit B Vitaminen! Unter anderem mit Vitamin B3 (Niacin). Niacin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.



Du brauchst dazu:

- 1 Holzscheibe ca. 6 cm lang
- 1 kleinen Kieselstein
- 1 St. Pompon klein ca. 1 cm in rot
- 2 Stk. Wackelaugen
- 1 schwarzen Filzstift, Kleber, Spagat, Deckweiß

WIR BASTELN einen weihnachtlichen Rentieranhänger

Los geht's:

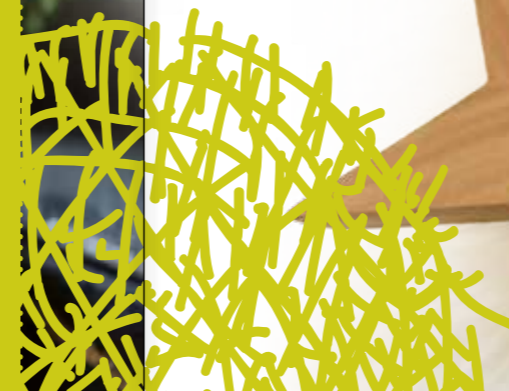
Als erstes malst du mit dem Deckweiß das untere Drittel der Scheibe an. Dann nimmst du den Kieselstein und klebst ihn auf. Als nächstes befestigst du die Wackelaugen und den roten Pompon als Nase. Male auf den Kieselstein noch mit dem schwarzen Filzstift den Mund, und auf die Scheibe das Geweih auf.

Jetzt bohrst du noch ein kleines Loch in die Holzscheibe, fädelst den Spagat durch und machst einen Knoten. Schon ist dein Rentieranhänger fertig.

Viel Spaß beim Nachbasteln wünscht euch **Christine**



Christine





Schenken macht glücklich!
Geschenkideen
 ... für Groß und Klein



Nr. 1 der Vitamintonika*

LEATON
complete
LIMITED EDITION

mit Liebe
GESCHENKT.
LEATON

hergestellt in
ÖSTERREICH**

JETZT
LEATON® Complete als
Limited Edition erhältlich.

**SOFORTIGE STÄRKUNG
KÖRPER & GEIST • IMMUNSYSTEM**

*IQVIA 2/2025, OSA Tonika Markt. | **Mit Zutaten aus EU- und Nicht-EU-Ländern.
Limited Edition erhältlich, solange der Vorrat reicht.

LEA-0132-2504

Terminvorschau

ISLÄNDISCHES MOOS – SUPERFOOD AUS DEN BERGEN

Naturapotheke mit Sandra
3. Februar 2026, 16 Uhr

Zwischen herben Winden und sauren
Grant'n reift ein Naturheilmittel heran
– voll bitterer Kraft, uriger Geschichten
und süßer Geheimnisse.

**Das traditionelle Multitalent – regional
liebevoll »Graupen« genannt – kann
weit mehr als nur Husten lindern:**

Immunbooster, pflanzliches Antibiotikum,
Natur-Deo, Putzmittel, veganes Survival-
food und Hauptzutut der legendären
Moos-Schokolade – entdeckt mit mir die
vielen Gesichter dieser erstaunlichen
Strauchflechte und wie sie uns auf
natürliche Weise stärken, nähren und
begleiten kann.



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