

AUSGABE 33 | FRÜHLING 2026

# G'SUND in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

**Apotheke**  
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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





# Frühlingsgefühle

## Wenn Licht, Luft und Herz gemeinsam aufblühen

Mag. Birgit Bitzinger



Mit dem Frühling verändert sich nicht nur die Natur – auch unser Körper stellt sich fein abgestimmt auf die neue Jahreszeit ein. Die Tage werden länger, das Licht intensiver, die Luft milder. Und genau diese Mischung setzt eine kleine biologische Kettenreaktion in Gang.

Mehr Helligkeit senkt den Spiegel des „Winterschlafhormons“ Melatonin und aktiviert

zugleich Dopamin und Serotonin – jene Botenstoffe, die für Energie, gute Laune und manchmal sogar für das berühmte Kribbeln im Bauch verantwortlich sind. Der Duft der ersten Blüten verstärkt diesen Effekt und macht den Frühling spürbar.

Zusätzlich regt das zunehmende Tageslicht die Bildung von Vitamin D an. Es unterstützt nicht nur das Immunsystem,

sondern wirkt sich auch positiv auf unsere Stimmung aus.

So entstehen sie, diese leichten, beschwingten **Frühlingsgefühle** – ein Zusammenspiel aus Licht, Luft und Biologie.

Herzlichst, eure Apothekerin  
**Birgit Bitzinger & Team**

## „Der Atem der Bäume schenkt uns das Leben.“

*Zitat von Roswitha Boch, deutsche Lyrikerin*

### Kleine Frühlingstipps:

- **Morgenlicht tanken:** Schon fünf Minuten am offenen Fenster oder vor der Haustür wirken wie ein natürlicher Energie- und Stimmungsbooster.
- **Frühlingsdüfte nutzen:** Hyazinthen, Narzissen oder Rosmarin wirken nachweislich belebend.
- **Bewegung nach draußen verlegen:** Ein kurzer Spaziergang reicht, um Glückshormone und Vitamin D anzukurbeln.
- **Farbakzente setzen:** Ob Kleidung, Blumen oder Dekoration – Pastelltöne oder frisches Grün heben die Stimmung.



Barbara



## G'sunde Zähne

### sind wichtig für unser Wohlbefinden

Wenn die Zähne nicht regelmäßig und entsprechend gereinigt werden, bilden sich in unserem Mund Bakterien, gerade durch Süßigkeiten und Kohlenhydrate vermehren diese sich besonders schnell. Infolgedessen können sich Karies und andere Erkrankungen bilden.

Der Zahnschmelz ist die härteste Substanz unseres Körpers, wird dieser beschädigt, kann dies zu starken Schmerzen führen.

Bei einer Zahnfleischentzündung, auch Parodontitis genannt, wird durch die bakteriellen Angriffe das Zahnfleisch sehr empfindlich, kann anschwellen oder auch bluten.

Das muss unbedingt behandelt werden, da sonst das Zahnfleisch zurückgehen kann.

Ohne gesunde Zähne könnten wir Nahrungsmittel nicht beschwerdefrei aufnehmen. Der Grundstein für gesunde Zähne wird schon im Babyalter gelegt.

- Babys und Kleinkinder sollten nur Wasser oder ungesüßte Tees angeboten bekommen. Aber wer macht nicht mal eine Ausnahme. Es sollte aber bei etwas besonderem bleiben, denn durch die enthaltenen Kohlenhydrate wird die Entstehung von Karies gefördert, auch wenn noch keine Zähne vorhanden sind.
- Es sollte auch verhindert werden, dass Kinder andauernd an der Flasche nuckeln. Denn dadurch wird die Produktion von Speichel behindert, der die Zähne vor

Säure und anderen Einflüssen schützt. Dadurch steigt das Kariesrisiko.

- Säfte aller Art, Kakao usw. sollte nur in Gläsern oder Tassen nicht in Babyflaschen angeboten werden.
- Für Babys gibt es spezielle Zahnbürsten, die man ihnen schon früh genug anbieten soll, auch wenn noch keine Zähne durchgebrochen sind. Durch diese können sie sich schon an die Reinigung im Mundbereich gewöhnen.

Zu einer richtigen Zahngesundheit gehören:

- Morgens und abends Zähneputzen ist vollkommen ausreichend, ideal wäre 30 min nach dem Essen. Besonders bei säurehaltigen Lebensmitteln wird empfohlen nach dem Verzehr den Mund zu spülen.
- Die Borsten der Zahnbürste sollen weich oder mittel sein und spätestens nach drei Monaten ausgetauscht werden.
- Nicht mit festem Druck putzen, dadurch kann man nämlich das Zahnfleisch beleidigen.
- Einmal täglich Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen verwenden.
- 2x jährlich wird empfohlen einen Zahnarzt zu besuchen.
- Einmal im Jahr, je nach Ablagerung oder Verfärbung, sollte eine professionelle Zahnreinigung durchgeführt werden, gerne auch mehrmals jährlich
- Ergänzend dazu kann man auch noch Mundspülungen anwenden, da diese Keime abtöten und so Karies und Zahnfleisch-

erkrankungen vorbeugen. Zusätzlich sorgen diese Spülungen noch für einen angenehmen Atem.

- Sollte es aber doch zu einer stärkeren Zahnfleischentzündung kommen, können wir stärkere Spülungen mit z.B. Chlorhexidin anbieten. Diese bekämpfen Bakterien und unterstützen den Heilungsprozess.

Sehr gut bewährt haben sich auch folgende Schüsslersalze:

- Zahnfleischbluten: Nr. 3 und Nr. 5
- Zahnfleischentzündung: Nr. 3, Nr. 5, Nr. 8, Nr. 9, Nr. 10, Nr. 12
- Zahnfleischschwund: Nr. 5
- Zähne berührungsempfindlich: Nr. 1, Nr. 2, Nr. 3, Nr. 8, Nr. 9, Nr. 11
- Man kann die Schüsslersalze in ein wenig Wasser auflösen und mit einer weichen Zahnbürste auftragen. Es gibt auch eine Zahnpaste mit Schüsslersalzen.



Eure Barbara

# Allergien und Kreuzreaktionen

## Wenn das Immunsystem doppelt reagiert



Monika

Laut Österreichischem Pollen-Informationsdienst ist die Hälfte der österreichischen Bevölkerung von einer Allergie betroffen. Das können Allergien gegen Tiere, Pollen, Hausstaubmilben oder Nahrungsmittel sein und diese können sich durch eine rinnende Nase, geschwollene Augen und Atemnot äußern und im Extremfall zum anaphylaktischen Schock führen. Bei einer Allergie stuft das Immunsystem harmlose Substanzen fälschlich als gefährliche Eindringlinge ein. Der Körper bildet dabei spezielle Antikörper (IgE), die sich an Abwehrzellen anlagern und aktivieren. Kommt der Betroffene erneut mit dem Allergen in Kontakt, schütten diese Zellen Entzündungsstoffe wie Histamin aus, was wiederum zu den klassischen Allergiesymptomen führt.

Noch unangenehmer wird es, wenn Betroffene zusätzlich auf ähnliche Allergene reagieren, wie zum Beispiel in Lebensmitteln,

man spricht dann von einer Kreuzallergie. Eine Kreuzallergie liegt vor, wenn das Immunsystem eines Allergikers nicht nur auf den ursprünglichen Auslöser reagiert, sondern auch auf ähnliche Eiweißstrukturen. Die Allergene ähneln sich so sehr, dass der Körper sie „verwechselt“ und ebenfalls eine allergische Reaktion auslöst. Klassische Beispiele sind Birkenpollenallergiker, die auch Äpfel, Haselnüsse oder Karotten nicht vertragen, oder Gräserpollenallergiker, die auf Mehl, Tomaten, Sellerie oder Hülsenfrüchte reagieren können.

Durch die immer wärmer werdenden Temperaturen können bestehende Allergien früher und häufiger auftreten und Kreuzreaktionen gegen neue, mediterrane Pflanzen, wie Ölbaumgewächse (z.B. Olivenbaum oder Zypressen) auftreten. Neuere Pflanzenarten (Neophyten) wie Ambrosia treten hinzu und bringen ihr eigenes Kreuzreaktionsmuster mit. Die Beifußblättrige Ambrosia (Ragweed) gehört wie der Beifuß zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und verstärkt Kreuzreaktionen unter anderem mit Sellerie, Karotte oder Gewürzen wie Pfeffer oder Anis. Weiteres allergenes Potential aus der Gruppe der Korbblütler sind die Kanadische Goldrute oder das Jakobs-Kreuzkraut. Der Zeitraum der allergischen Beschwerden dieser Neophyten kann bereits im zeitigen Frühjahr beginnen und bis in den ersten Frost reichen. Korbblütler können nicht nur Symptome wie

den klassischen Heuschnupfen auslösen, sondern gehören zu den häufigsten Auslösern von allergischen Hautirritationen, dem sogenannten Kontaktekzem, das – wie der Name vermuten lässt, bei Hautkontakt mit der Pflanze entsteht. Verantwortlich für dieses Phänomen sind vor allem die Blätter und Stängel vieler Korbblütler.

Die Behandlung der Kreuzallergie erfolgt durch die Therapie der zugrunde liegenden Hauptallergie. Gelingt es, die primäre Allergie durch Medikamente und eventuelle Hyposensibilisierung (Allergenkarrenz) zu behandeln, verbessert sich auch häufig die Kreuzallergie. Zu beachten ist, dass nicht jeder Pollenallergiker auf die genannten Nahrungsmittel oder Pflanzen reagiert, die Kreuzreaktivität ist individuell verschieden.

Mit dem richtigen Wissen über Allergien und damit verbundene Kreuzreaktionen und einer gezielten Beratung lassen sich viele Beschwerden lindern – und der Alltag wieder unbeschwert genießen.

**Eure Monika**



Andrea

# Darm / Mikrobiom Kinder

Unser Darm ist nicht nur für unsere Verdauung zuständig, sondern auch für unser Immunsystem unverzichtbar. Aber wie baut sich unsere Darmflora auf? Dieser Frage gehe ich in diesem Artikel nach.

Vermutlich gelangen bereits während der Schwangerschaft Darmbakterien über die Plazenta und das Fruchtwasser von der Mutter zum Kind. Die erste Besiedelung mit Darmbakterien findet allerdings erst nach, beziehungsweise während der Geburt statt. Auf dem Weg durch den Geburtskanal gehen Bakterien auf das Kind

über und siedeln sich dann im Darm des Neugeborenen an und somit startet der Darm seine wichtige Arbeit. Deswegen unterscheidet sich die Darmflora von vaginal geborenen und Kaiserschnitt Babys. Durch den Kontakt im Geburtskanal siedeln sich Laktobazillen und Bifidobakterien im Darm des Neugeborenen an.

Jedoch dauert es einige Zeit, bis sich der Darm seinen wichtigen Aufgaben voll und ganz widmen kann, da Babys mit der Zeit immer mehr Bakterien der Umwelt und auch aus der Nahrung aufnehmen und

somit das Mikrobiom prägen. Wie bei vielen anderen Entwicklungsschritten auch, hat jedes Baby sein eigenes Tempo.

Ob ein Neugeborenes Muttermilch oder Säuglingsnahrung trinkt, hat ebenfalls Einfluss auf die Entwicklung der Darmflora. Studien haben gezeigt, dass Kinder die nur gestillt werden, ein einfacheres Mikrobiom haben, wo hauptsächlich Bifidobakterien nachgewiesen werden konnten. Bekommt das Kind Säuglingsnahrung, ist eine größere Zahl verschiedener Mikroben vorhanden und dafür der Anteil an Bifid-



## Ein guter Start für Mutter und Kind



Für das Baby



Für die Mutter



Institut AllergoSan

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

**GUTSCHEIN**  
€ 3,-\*



\*€ 3,- **Gutschein** gültig für OMNi-BIOTIC® PANDA Sachets (30 Stk.) oder Tropfen (8 ml) bis 31. Mai 2026, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 83551



obakterien geringer. Sobald die Kinder Beikost und feste Nahrung zu sich nehmen, verliert sich dieser Unterschied recht schnell.

Wie und wo Kinder aufwachsen, hat ebenfalls eine Auswirkung auf die Entwicklung und den Aufbau unserer Darmflora. Kinder, die am Land oder auf einem Bauernhof aufwachsen, kommen oft mit mehr, beziehungsweise vielen verschiedenen Bakterien in Kontakt als Kinder, die in der Stadt aufwachsen.

### Wie lässt sich die Darmflora eines Kindes stärken?

Der regelmäßige Verzehr probiotischer Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt oder Kefir wird empfohlen, jedoch sollte gerade bei Kleinkindern auf die Menge geachtet werden. Außerdem sollte man auf eine ausreichende Zufuhr sogenannter Präbiotika achten – das sind die schwer verdaulichen Lebensmittelbestandteile, also Ballaststoffe, die unter anderem in Vollkorn, Obst oder Gemüse enthalten sind. Sie sind die Lieblingsnahrung der guten Darmbakterien und sorgen dafür, dass sie sich vermehren und so die schlechten Darmbakterien verdrängen.

Probiotika interagieren mit dem vorhandenen Mikrobiom, können sich positiv auf das Wachstum nützlicher Bakterien auswirken und produzieren Substanzen, die das Darmmilieu vorteilhaft beeinflussen. Sie legen damit die Basis für eine gesunde Darmflora, die grundlegend für ein starkes Immunsystem ist.

Präbiotika dienen vorrangig als Futter für die guten Darmbakterien. Sie können sich aber auch auflockernd auf den Stuhl auswirken. Bei Verstopfung und hartem Stuhl ist deshalb unter Umständen die Einnahme von Präbiotika hilfreich, um diese zu erleichtern.

Grundsätzlich kann unser Mikrobiom mithilfe der Nahrung und unserer Umgebung gut unterstützt und aufgebaut werden, jedoch gibt es die Möglichkeit bei Magen-Darm-Erkrankungen wie Durchfall oder Blähungen oder nach der Einnahme von Antibiotika oder anderen Medikamenten Probiotika mit Hilfe von Kapseln, Tropfen oder Pulver zu sich zu nehmen.

Bei weiteren Fragen stehen wir euch mit Rat und Tat zur Seite.

**Eure Andrea**

### In welchen Lebensmitteln sind Präbiotika enthalten?

- Bananen
- Erbsen
- Tomaten
- Süßkartoffeln, Kartoffeln, Reis oder Nudeln
- Haferflocken
- Mangold und Spinat
- Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen
- Beeren



Sandra

# Meine persönliche Frühjahrs-Kräuterkur alltagstauglich, schonend und nachhaltig

Alle Jahre wieder, nach einer sich ewiglich anführenden Winterzeit, gewürzt mit Weihnachtskekzen, üppigen Feiern und Faschingskrapfen, meldet sich bei mir das dringende Bedürfnis nach Leichtigkeit. Zeit für Detox, Entgiftung, Fasten, Entschlackung – viele Namen, ein gemeinsames Ziel: sich fitter und vitaler zu fühlen und so nebenbei ein wenig Winterspeck zu reduzieren.

## Sanfte Alternative zu radikalen Kuren

Was mich persönlich bei so manch in Zeitung und Internet kursierender Kurempfehlung abschreckt sind radikale Programme mit Abführsalzen und einseitiger Ernährung. Das ist mir persönlich zu heftig. Ich habe für mich einen Weg gefunden, Verdauung und Stoffwechsel sanft anzukurbeln und jene Organe zu unterstützen, deren Mission es ist, mein System von nicht mehr dienlichen oder sogar schädlichen Stoffen zu befreien.

Mein Programm lässt sich ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren. Kein Verzicht, kein Druck – sondern lediglich Unterstützung von Darm, Leber, Gallenblase, Nieren und Lymphe. Ich entlaste meine Verdauungsarbeit, indem ich ausschließlich einfache, naturbelassene Lebensmittel konsumiere, während ich gleichzeitig meine Entgiftungsorgane mit heimischen Frühjahrskräutern anrege. Alkohol ist selbstverständlich in dieser Zeit tabu. Auch das mangelinduzierte Verlangen nach Süßem ist kein Thema, da mein Körper durch die abwechslungsreiche Versorgung mit Vital-

und Bitterstoffen aus den Kräutern bestens versorgt ist. Obwohl eine Gewichtsreduktion nicht primäres Ziel ist, zeigt die Waage am Ende der Kur deutlich weniger an. Dies ist eine natürliche Begleiterscheinung. Der gravierende Vorteil gegenüber einer Radikalkur: kein Jojo-Effekt.

## Mein Start in den Tag

Wie sieht nun so eine Frühjahrs-Kräuterkur bei mir aus? Jeder Tag beginnt ruhig und bewusst mit einem Glas frischem **Quellwasser** aus dem Bluntauental oder frisch gezapftem **Birkenwasser**, ein paar sanften Aktivierungsübungen mit Blick aus dem Fenster auf die saftiggrüne Frühlingswiese und anschließend einer Tasse Kaffee. Nein, kein klassischer Bohnenkaffee, sondern koffeinfreier **Löwenzahnwurzel»Kaffee«** (selbstgemacht oder von Sonnentor). Dazu gibt es **Haferporridge mit Äpfeln, Dörrobst und Nüssen** oder selbstgebackenes **Brot mit Topfen und Marmelade** – nährend, doch nicht beschwerend.

## Bewegung und Wildkräuter aus der Natur

Ein fixer Bestandteil meiner Frühlingsskur-Tage sind ausgedehnte **Spaziergänge**. Mindestens eine Stunde bin ich draußen, um den Frühling zu begrüßen und jene Wildkräuter zu sammeln, die ich für die legendäre **Neun-Kräutersuppe** benötige, von der ich jeden Tag eine Portion genieße: z. B. **Bärlauch, Brennnessel, Brunnenkresse, Giersch, Gundelrebe, Löwenzahn, Spitzwegerich, Vogelmiere, Gänseblümchen**.

Eine Handvoll Kräuter kommt zusätzlich in den Salat oder Smoothie. Die Frühlingsnatur liefert alles, was es braucht, um unsere Lebenskräfte wieder zu wecken und müde Lebensäfte ins Fließen zu bringen. Finde ich einmal keine Zeit zum Kräutersammeln, trinke ich einen Kräutertee oder nehme alternativ 3 x täglich 15 Tropfen einer fertigen **Stoffwechsel-Tinktur** ein. Diese beinhaltet z. B. alk. Pflanzenauszüge von **Löwenzahn** für die Leber, **Zinnkraut** für die Niere und **Braunwurz** für die Lymphe.

## Basenversorgung, Ernährung und Verdauung

Zur optimalen Basenversorgung und Dampfpflege esse ich nicht nur viel gedünstetes Gemüse, sondern trinke zusätzlich jeden Tag ein Glas flüssige »Erde«: **Trinkmoor** (z. B. von Sonnenmoor) oder **Heilerde** (z. B. von Luvos). Sieht gewöhnungsbedürftig aus, schmeckt aber neutral und mein Körper dankt es mir. Hungern ist nichts für mich. Gerade in jener Zeit, in der die Natur wieder zu sprießen beginnt, erscheint mir eine extrem kalorienreduzierte Fastenkur unnatürlich, wenn nicht sogar belastend für den winterstrapazierten Körper. (Bei bestimmten Krankheitsbildern ist Fasten allerdings nachweislich sehr heilsam, empfehlenswert jedoch nur mit ärztlicher Begleitung.) Ich esse daher regelmäßig drei Mal am Tag, etwa alle fünf Stunden (keine Zwischenmahlzeiten), und achte darauf, die letzte Mahlzeit spätestens um 18 Uhr einzunehmen.



Die Expertenempfehlung, jeden Bissen 25 - 30 Mal zu kauen, hat sich bei mir sehr bewährt: Der Verdauungsprozess beginnt bereits im Mund und entlastet Magen und Darm, das Sättigungsgefühl setzt schneller ein, ich esse somit weniger, und Sodbrennen, Magendrücken und Völlegefühl gehören der Vergangenheit an. Abends setze ich auf Eiweiß und verzichte auf kohlenhydratreiche Speisen, um den Insulinspiegel ruhig zu halten. Kommt doch noch Hunger oder Gusto auf, hilft Zähneputzen – für mein Bauchhirn ist dies ein klares Feierabend-Signal, erstaunlich effektiv.

### Zusätzliche Unterstützung für die Leber

Zwei- bis dreimal pro Woche gönne ich mir nachmittags einen **Leberwickel**. Mit **Schafgarbe, Wärme und Ruhe** schenke ich meiner Blutreinigungszentrale gezielte Unterstützung. Wichtig: Über den Tag verteilt **2 Liter reines Wasser** zur Ausleitung der gelösten Giftstoffe trinken. Nebenwirkung: neugewonnene Vitalität und ein feineres Hautbild.

### Dauer und weitere Einsatzmöglichkeiten

Dieses sanfte Programm zelebriere ich zumindest **21 Tage** lang. So lange braucht der Stoffwechsel nämlich, um sich auf neue, gesündere Abläufe einzustellen. Diese Kräuterkur ist für mich nicht nur im Frühling wertvoll, sondern auch im Herbst zur Vorbereitung meines Immunsystems für einen kräftezehrenden, kargen Winter oder nach Zeiten, in denen der Körper besonders ge-

fordert ist – in stressigen Lebensphasen, bei chronischen oder nach akuten Krankheiten, bei Dauermedikation oder nach Antibiotika-Therapien.

Entgiften muss nicht schwer sein. Es darf sich gut anfühlen, nährend sein und sogar Freude machen. Manchmal reicht es, sich auf das Wesentliche zu besinnen und wieder im bewussten Einklang mit den natürlichen Rhythmen zu leben.

Ihr seid nun auch bereit, dem Winterblues Lebewohl mit einer stimmigen Frühjahrskur zu sagen, habt aber noch ein paar Fragen? Wir nehmen uns gerne Zeit, diese zu beantworten!

Beschwingte Frühlingszeit  
**Eure Sandra**

### Neun - Kräutersuppe

3-5 Handvoll Wildkräuter, etwas Öl oder Butter, 1 Zwiebel, 2 Kartoffeln, 750 ml Gemüsebrühe, 50 ml Sahne, Salz, Pfeffer, nach Belieben etwas geriebene Muskatnuss und Parmesan  
Zwiebel klein schneiden und in Butter oder Öl glasig dünsten. Kartoffeln schälen, würfelig schneiden und kurz mitbraten. Mit Wasser oder Brühe aufgießen, salzen und kochen bis die Kartoffeln weich sind. Wildkräuter grob schneiden und einige Minuten mitköcheln. Die Sahne dazugeben und nach Belieben mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Bei Bedarf pürieren, mit Parmesan bestreuen und Blüten dekorieren. Guten Appetit!

### Leberwickel

2 EL Schafgarbenkraut mit 500 ml heißem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen, abseihen und Tuch tränken, auflegen, mit trockenem Tuch abdecken oder 1 EL Ghee mit 10 Tropfen Schafgarbentinktur anreichern, auftragen, trockenes Tuch darüber geben, Wärmflasche drauflegen. Die ideale Zeit dafür ist 14 Uhr. 2-3 x/Woche. Übrigens auch sehr empfehlenswert bei Menstruationsbeschwerden.



Doris

# Individuelle Hautanalyse

## mithilfe eines professionellen Hautanalysegeräts

### Entdecke die Bedürfnisse deiner Haut

#### Erfahre mehr über deine Haut in den Monaten März und April!

Bei uns kannst du eine individuelle Hautanalyse durchführen lassen, die dir zeigt, was deine Haut im Moment wirklich braucht. Mit einem speziellen Gerät messen wir präzise, welche Pflege deine Haut aktuell benötigt.

#### Hautanalyse in deiner Apotheke

Eine gründliche Hautanalyse ist der erste Schritt zu einer maßgeschneiderten Hautpflege-Routine. Sie hilft dabei, langfristig gesunde Haut zu erhalten und gezielt Hautprobleme anzugehen.

Eine Hautanalyse ist eine professionelle Untersuchung, die den Zustand der Haut bewertet und dabei hilft, individuelle Pflegebedürfnisse zu erkennen. Sie bietet einen tiefen Einblick in verschiedene Hautaspekte:

- Feuchtigkeitsgehalt und Elastizität
- Talg
- Poren
- Pigmentierung
- Falten
- Rötungen
- Unreinheiten

Es werden Hautareale wie Pigmentierungen, trockene oder fettige Stellen, Unreinheiten, feine Fältchen, erweiterte Poren und empfindliche Hautpartien sichtbar gemacht.

Basierend auf den Ergebnissen der Analyse erhält man individuelle Pflegeempfehlungen von uns, die genau auf die Haut abgestimmt sind - wie z.B. Reinigungsmittel, Feuchtigkeitscremes, Seren oder Peelings.

#### WIE FUNKTIONIERTS:

- Anmeldung persönlich bei uns in der Apotheke
- Erwirb deinen € 15,00 Hautanalysegutschein
- Komme am besten ungeschminkt zu deinem vereinbarten Termin
- Bring bitte deinen Gutschein mit
- Beim Kauf von 2 Kosmetikprodukten von Unifarco wird der Gutschein über € 15,00 wieder abgezogen – somit ist die Hautanalyse kostenlos

Beim anschließenden **Kauf von 2 Kosmetikprodukten** von Unifarco, ist die **Hautanalyse kostenlos!**

Wenn die Hautanalyse ohne Pflegeprodukte in Anspruch genommen wird, erhältst du die Analyse zum exklusiven Preis von nur €15,00.

#### Wir bitten um persönliche Anmeldung bei uns in der Apotheke!

- Bitte komm ungeschminkt und ohne Make-up, Puder oder Rouge zur Messung, da die Messwerte sonst verfälscht werden können. Reinigung und Pflege müssen bitte spätestens 1h vor dem Termin angewendet werden, um genaue Messergebnisse zu erzielen

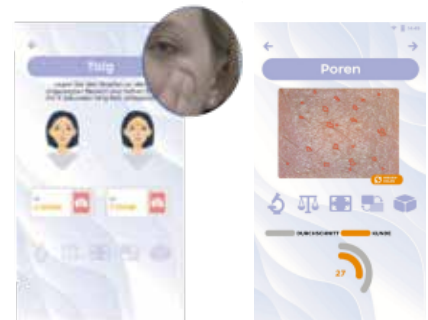
**Reserviere noch heute deinen persönlichen Beratungstermin bei uns in der Apotheke!**

#### Profitiere von unserer Hautanalyse mit dem neuen Hautanalysegerät ASM 100.

- Professionelle Analyse
- Schnell & präzise (Analyse ca.15-20 min)
- Einfach & bequem

**Individuellen Beratungstermin buchen - zum exklusiven Preis von nur € 15,00!**

Eure Doris







Theresa



# Tages-Make-up oder Abend-Make-up?

## So gelingt dir dein typgerechtes Styling! - Teil 1

**Jedes strahlende Make-up beginnt mit der richtigen Pflegeroutine.**

### **Reinigung:**

Wähle das passende Produkt für deinen Hauttyp: eine **Reinigungsmilch mit Tonicum** für normale bis trockene Haut, ein **Reinigungsgel** für Mischhaut und fettige Haut oder ein **Mizellen-Tonicum**, wenn es schnell gehen soll.

**Warum ist die Reinigung so wichtig?** Sie klärt das Hautbild, entfernt abgestorbene Hautschuppen sowie überschüssigen Talg und schafft so die perfekte Basis.

### **Serum:**

Ein Serum bietet tiefenwirkende Pflege durch hochkonzentrierte Inhaltsstoffe. Bei fettiger Haut, normaler Haut oder Mischhaut kann es auch alleine (ohne zusätzliche Creme) verwendet werden.

### **Tagespflege:**

Trage die Tagespflege nach dem Serum auf. Besonders bei trockener Haut ist dieser Schritt essenziell, damit die Haut unter dem Make-up nicht austrocknet.

### **Primer:**

Ein Primer kann alternativ zur Tagespflege nach dem Serum verwendet werden. Er verfeinert das Hautbild, mildert optisch Falten und kontrolliert Hautglanz sowie übermäßige Talgproduktion. Das Ergebnis: Eine ebene, seidenzarte Haut und ein Make-up, das den ganzen Tag lang hält.

### **Augenpflege:**

Speziell bei Tränensäcken und Augenringen ist eine gezielte Pflege vorteilhaft, um die Partie zu entlasten und zu glätten.

### **Der perfekte Teint: Concealer & Foundation**

Nach der Vorbereitung starten wir mit dem Concealer und der passenden Foundation.

Hierbei sind der richtige Farbton, die Konsistenz und die Deckkraft entscheidend.

- **Farbtest:** Teste den Ton am besten am Übergang vom Gesicht zum Hals.
- **Nuance:** Der Concealer sollte meist einen Ton heller als die Foundation sein.
- **Auftragen:** Verwende idealerweise einen speziellen Foundation-Pinsel. So arbeitest du präziser, sparsamer und das Produkt lässt sich besser in die Haut einarbeiten als mit den Händen.

### **Concealer-Varianten**

- **Camouflage Concealer:** Korrigiert perfekt Pigmentflecken, Tränensäcke und Augenringe. Er spendet Feuchtigkeit und hält die Haut elastisch – für eine strahlende Augenpartie.
- **Concealer „Perfekter Teint“:** Die zarte, leichte Textur deckt müde Stellen und Fältchen zuverlässig ab, ohne zu beschweren.

## Grundierungen (Foundations)

- **Serum-Grundierung:** Leicht, frisch und samtig weich. Sie spendet sofort Feuchtigkeit und sorgt für einen natürlich aufpolsternden Effekt. (Leichte Deckkraft)
- **Grundierung „Perfekter Teint“:** Cremig für einen makellosen, jünger aussehenden Look. Kaschiert Unebenheiten und bietet Lichtschutzfaktor (LSF) 25. (Mittlere Deckkraft)
- **Grundierung „Perfekter Teint“ Oil-free:** Ideal für ölige Haut und Mischhaut. Sie wirkt klärend, kontrolliert den Talg und sorgt für ein mattes Finish. (Mittlere Deckkraft)
- **Hydra Lifting Grundierung:** Mit Anti-Aging-Wirkung. Strafft die Züge und minimiert Falten. Mattierendes Finish mit LSF 25. (Mittlere Deckkraft)
- **Grundierung „Strahlender Teint“:** Extra leichte, silikonfreie Textur für einen natürlichen Nude-Effekt und viel Feuchtigkeit. (Leichte Deckkraft)
- **Schützende Grundierung LSF 50:** Schützt vor UV-Strahlen, wirkt antioxidativ und beugt Pigmentflecken vor. Zudem ist sie schweißfest.
- **Camouflage Grundierung:** Hohe Deckkraft mit Prebiotika, die die Hautbarriere schützen. Deckt Akne, Narben und Rötungen perfekt ab, ohne wie eine Maske zu wirken. (Sehr hohe Deckkraft)

## Puder zum Fixieren

- **Anti-Aging Puder:** Transparent und hauchzart. Er fixiert das Make-up und glättet optisch feine Linien.
- **Mattierender Puder:** Absorbiert Talg und sorgt den ganzen Tag für ein mattes Finish.

## Und fertig ist die perfekte Kombination für einen frischen Teint!

Bleib dran: Im nächsten Teil erfährst du, wie du dein Make-up weiter perfektionierst.

**Hast du Lust, gemeinsam mit mir dein ganz persönliches Make-up zu kreieren?**  
Dann melde dich jetzt für unseren **Make-up Workshop im Mai** an!

Wir freuen uns auf dich.  
**Eure Theresa**

# SAVE THE DATE

## Make up Workshop



**Donnerstag 07.05.2026**

**Erstelle mit Theresa dein individuelles Wohlfühlmake-up  
(Dauer ca. 45 Minuten)**

**Zum exklusiven Preis von €15,-**

**(Beim Kauf von 2 Produkten von Unifarco ist der Workshop kostenlos)**

**Vereinbare gleich heute deinen Termin!**



Helena

# O – mega gut zu wissen!

Ich möchte euch in dieser Ausgabe unserer Zeitung die Omega Fettsäuren etwas näherbringen.

Am besten starten wir, damit welche Fette es gibt und wie diese auf den menschlichen Körper wirken.

Fette im menschlichen Körper sind:

- Energieträger
- Träger für fettlösliche Vitamine
- Geschmacksträger im Essen
- Strukturgeber unserer Zellmembranen

Fette lassen sich in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren unterteilen.

**Gesättigte Fettsäuren** sind vor allem tierische Fette wie Schlagobers, Butter, Schweineschmalz und Fleisch. Aber auch pflanzliche Fette wie z.B Kokosfett. Diese Fette sind außerdem gut haltbar.

Negative Auswirkungen bei übermäßigem Konsum dieser Fette können sein:

- Verschlechterung der Blutfettwerte
- Übergewicht
- Herz-Kreislauf Probleme

**Ungesättigte Fettsäuren** werden über die Nahrung aufgenommen. Zum Teil können sie im Körper auch aus gesättigten Fettsäuren gebildet werden. Man nennt sie essen-

zielle Fettsäuren. Genau genommen sind damit die Omega Fettsäuren gemeint.

Besser bekannt sind sie unter Omega-3, Omega-6 und Omega-9.

Schauen wir uns die einzelnen Omega Fettsäuren mal genauer an ...

## **Omega-3-Fettsäuren**

Diese sind wichtig für:

- Blutfettwerte
- Fließeigenschaft des Blutes
- Immunsystem
- Bekämpfung von Entzündungen
- Augen- und Nervensystem



Dr. Böhm®

# CHOLESTERIN IM GRIFF

Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Lebertran, Leinöl, Rapsöl, Algen, Lachs, Saibling und Makrele.

Besonderen Bedarf haben Sportler, Schwangere (für die Gehirnentwicklung des Ungeborenen), Stillende, Kinder und Jugendliche im Wachstum.

## Omega-6-Fettsäuren

Diese sind wichtig für:

- Immunsystem
- Gute Blutfettwerte

Bei übermäßigem Konsum können diese Fettsäuren allerdings Entzündungen fördern!

Natürliche Quellen für Omega-6-Fettsäuren sind Nachtkerzenöl, Distelöl, Borretschsaamenöl, Sonnenblumen- und Maiskeimöl.

Eine gute Versorgung erreicht man durch die Verwendung hochwertiger und wertvoller Pflanzenöle und zwei Fischmahlzeiten pro Woche.

## Omega-9-Fettsäuren

Diese können im Körper selbst hergestellt werden und sind somit nicht essenziell. Sie haben einen positiven Effekt auf die Herz-Kreislauffunktion. Eine gute Quelle für Omega-9-Fettsäuren sind Olivenöl, Avocados und Nüsse.

Ich hoffe, ich konnte euch die Omega`s etwas näherbringen und für den ein oder anderen Omega gut zu wissen Moment sorgen.

Einen guten Start in den Frühling wünscht euch,

Eure Helena



Qualität aus  
Österreich.

- ✓ Das einzige Omega-3-Öl für den Cholesterinspiegel<sup>1</sup>
- ✓ Angenehmer Limettengeschmack
- ✓ Für die ganze Familie – auch in der Schwangerschaft

2 g ALA tragen zum Erhalt eines normalen Cholesterinspiegels bei. Diese sind bereits in der empfohlenen Tagesdosis (ca. 1 Teelöffel) enthalten.



Ursula

# Mikronährstoffe

## für ein gesundes Herz-Kreislauf-System

**Mikronährstoffe** sind lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fette, die der Körper in geringen Mengen benötigt, aber nicht alle selbst herstellen kann.

Sie können zum größten Teil über die Nahrung aufgenommen werden, allerdings landen Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Bohnen oder Linsen und fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Hering oder Makrele bei den meisten Österreicherinnen und Österreichern zu selten auf dem Speiseplan.

Das **Herz** pumpt unentwegt Blut durch unser Gefäßsystem mit all seinen großen und kleinen Blutbahnen, feinen Kapillaren und dichten Verästelungen. So versorgt das Herz unsere Körperzellen mit Sauerstoff und lebenswichtigen Nährstoffen. Vergleichbar mit einem ausgeklügelten Transportsystem einer starken Pumpe.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen liegen in Österreich mit rund 42 % an erster Stelle. Veränderungen im Gefäßsystem führen zur Verengung, Verkalkung und einem Verschluss der Gefäße. Zahlreiche Mikronährstoffe können in diese Stoffwechselprozesse regulierend eingreifen und das Risiko maßgeblich reduzieren.

### Coenzym Q10 als Leistungsstütze für das Herz

Das fettlösliche **Coenzym Q10**, das sowohl im Körper produziert als auch über Fleisch, Fisch und Öle konsumiert wird, verbessert die Herzleistung bei Herzinsuffizienz. Neben seiner Rolle in der Energiegewinnung für das Herz kann Coenzym Q10 Schäden am Herzmuskel und im Gefäßsystem vorbeugen. Gleichzeitig ist bekannt, dass die körpereigene Herstellung von Coenzym Q10 mit zunehmendem Alter und durch die manchmal notwendige Therapie mit Statinen zur Blutfettsenkung sinkt.

Bei Statintherapien darf Coenzym Q10 im Nährstoffplan keinesfalls fehlen, da ein Mangel an Coenzym Q10 zu Müdigkeit und muskulärer Erschöpfung führt.

Empfohlene Dosierung:  
90–200mg Coenzym Q10 pro Tag

### Antioxidantien und Oxidativer Stress (Entzündungen) im Gefäßsystem

Oxidativer Stress im Gefäßsystem entsteht durch ein Ungleichgewicht von schädlichen Substanzen, genannt freie Radikale und solchen, die diese Prozesse unterbinden und das System schützen, genannt Antioxidantien. Die Schäden sind oft Entzündungen an der Innenwand der Gefäße, diese führen zu Gefäßverkalkungen.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Verfügbarkeit wichtiger schützender Antioxidantien durch erhöhten Verbrauch bzw. reduzierte Zufuhr ab. Dies gilt für **Vitamin C, Vitamin E, Coenzym Q10, Selen** und **Zink**.

Empfohlene Dosierung:  
Vitamin C (500–1.000mg/Tag),  
Vitamin E (12–20mg/Tag),  
Coenzym Q10 (90–120mg/Tag),  
Zink (15–30mg/Tag), Selen (50–200µg/Tag)

### Omega-3-Fettsäuren: mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Mittlerweile ist klar belegt, dass **Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure wie EPA und DHA)** für die Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems einen entscheidenden Beitrag leisten. Diese reduzieren nicht nur Entzündungen in den Blutgefäßen, sondern beeinflussen auch erhöhte Blutfette, reduzieren erhöhten Blutdruck und erreichen eine höhere Flexibilität der Gefäßwände. Für eine gute Versorgung mit den gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren über die Ernährung sollte mindestens einmal wöchentlich fettreicher Meeresfisch (Lachs, Hering, Makrele, Sardelle, Sardine) verzehrt werden.

Empfohlene Dosierung:  
EPA + DHA (1–2g/Tag)



### Morgensport für die Herzgesundheit

Der Morgen ist die ideale Tageszeit für Sport! Laut Deutscher Herzstiftung ist Sport ein wichtiger präventiver Faktor für die Herzgesundheit. Es müssen jedoch keine sportlichen Höchstleistungen sein, um den Herzmuskel zu trainieren. Im Gegenteil: Regelmäßige moderate Bewegung ist entscheidend, um die Herzgesundheit zu unterstützen. Bereits ein täglicher zügiger Spaziergang kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Spannend ist, dass auch die Tageszeit

eine Rolle spielen dürfte. In Anlehnung an Forschungsergebnisse wirkt sich vor allem morgendliche Bewegung positiv auf das Herz aus. Durch ein moderates Sportprogramm in den Morgenstunden sinkt das Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfall. Für weitere Beratung kommen Sie gerne in der Apotheke vorbei.

**Liebe Grüße**  
**Mag. Ursula Promintzer**



Melanie

# Frühlings-Tagliatelle

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Olivenöl
- 250 g Champignons (in Scheiben)
- 250 g grüner Spargel (geschält, schräg in Scheiben)
- 2 Bund Frühlingszwiebeln (feine Ringe)
- 100 g Erbsen
- 1 Schuss Schlagobers
- 1 TL Salz
- Zitronenpfeffer (oder schwarzer Pfeffer)
- ½ Bund Dill, fein geschnitten
- 350 g Tagliatelle
- 150 g Burrata (zerzupft)
- Pecorino romano (gerieben)

## Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Champignons ca. 5 Min. anrösten. Dabei öfter umrühren. Den Spargel, die Frühlingszwiebeln und die Erbsen dazu geben und weitere 5 Min. anbraten. Danach Schlagobers dazu gießen und würzen. Zum Schluss den gehackten Dill untermischen.

2. Tagliatelle im Salzwasser kochen, abtropfen (dabei etwas Kochwasser auffangen). Tagliatelle mit dem Kochwasser zum Gemüse geben, mischen. Burrata unter die Nudeln mischen, Käse darüberstreuen.

**Tip:** Nach Geschmack kann man auch noch 4 EL Bärlauchpesto daruntermischen.

Gutes Gelingen!

**Eure Melanie**

- **Frühlingszwiebeln** enthalten Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei.
- **Spargel** enthält Kalium. Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.
- **Dill** ist ein super Kalzium und Vitamin A Lieferant! Kalzium trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei. Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Haut bei.



# WIR BASTELN ein Schaf aus Wolle



Christine

## Und schon geht's los:

Du nimmst den Karton und zeichnest einen Kreis auf mit einem Durchmesser von 7 cm, in diesem Kreis nochmals einen Kreis mit 5 cm aufzeichnen und dann beides ausschneiden, so erhältst du einen Ring.

Als nächstes nimmst du die Wolle und schneidest ein ca. 3 m langes Stück ab. Nimm nun die beiden Enden und leg sie auf den Ring, du kannst sie auch mit Kleber befestigen, so ist es einfacher. Beginne nun die Wolle um den Ring zu wickeln. Wenn sie aus ist, schneide dir wieder ein Stück Faden ab und schieb sie unter die schon gewickelten Fäden und weiter geht's bis man nichts mehr vom Karton sieht. Die Enden einfach wieder unter die anderen Schnüre ziehen.

Nimm nun das Papier und zeichne einen Schafskopf auf (ca. 5 cm hoch) und schneide ihn aus. Male die Augen und das Maul auf und klebe ihn auf deinen Reifen auf. Jetzt brauchst du noch ein ca. 1 cm langes Stück von der Wolle, zieh es auseinander und klebe sie am Kopf zwischen den Ohren an. Zum Schluss brauchst du noch ein ca. 18 cm langes Stück Faden, schieb ein Ende hinter dem Kopf durch, ungefähr 6 Fäden und verknüpfe es. Schon kannst du es auch aufhängen.

Viel Spaß beim Nachmachen  
Du kannst natürlich auch andere  
Tiere machen :)

**Deine Christine**

## Du brauchst dazu:

- einen kleinen Karton
- Wollreste
- Papier in Hautfarben
- Schere, schwarzen Filzstift, Bleistift





# 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](http://www.ci-werbeagentur.at)