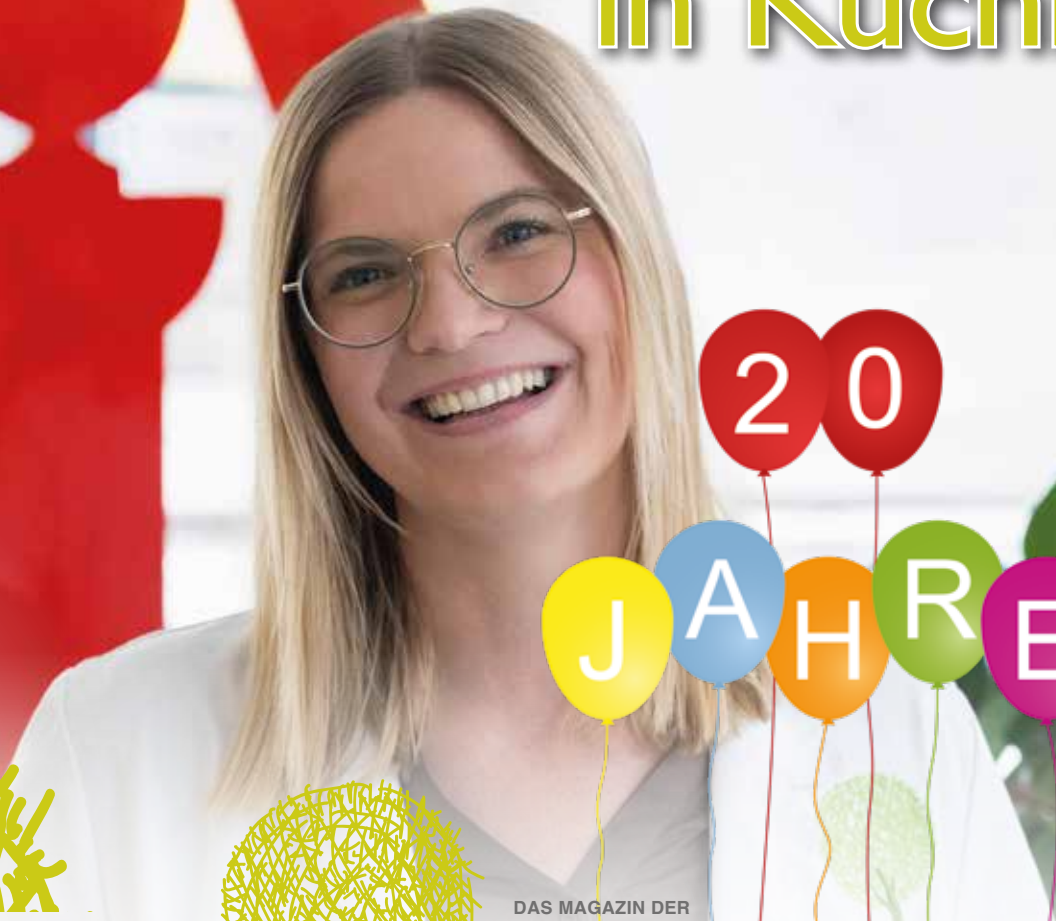


AUSGABE 34 | SOMMER 2026

G'SUND

in Kuchl



DAS MAGAZIN DER

Apotheke
zum Heiligen Josef KG

MAG. PHARM. BIRGIT BITZINGER

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

LÖSUNGSWORT GEWINNSPIEL:

4.	1.	7.	2.	8.	6.	10.	3.	9.	5.
----	----	----	----	----	----	-----	----	----	----



Apotheke
zum Heiligen Josef KG

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 Juni bis 15. August 2026 angenommen. Die Ziehung findet am 17. August 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.

Vor- und Nachname

Adresse

PLZ und Ort

Telefonnummer

Datum, Ort, Unterschrift

G'SUND
in Kuchl

Gewinnspiel

Gewinn:
Es erwartet
dich eine
Überraschung.



Andrea Rogl-Stolz
ist die Gewinnerin
unseres letzten Rätsels

1. Wie nennt man die Außenphase der W-O Emulsion?
2. Welcher Pilz kommt am häufigsten auf der Kopfhaut vor?
3. Welcher Fisch liefert natürlich Jod?
4. Was kann bei einem Selenmangel auftreten?
5. Wo sollte man sich aufhalten um die UV-Strahlung auf 50-95% zu reduzieren?
6. Zu welcher Augenfarbe passt violett hervorragend?
7. Welches Präparat hilft bei Verstopfung?
8. Welche Pflanze hilft bei Koliken?
9. Welche ätherischen Öle können die Haut lichtempfindlich machen?
10. Welches entzündungshemmende Hausmittel hilft bei einem Insektenstich?

Ü=UE
Ö=OE
Ä=AE
ß=SS

1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										

20 Jahre Herzlichkeit, Kompetenz und Einsatz über das Gewöhnliche hinaus - DANKE, LIEBE BABSI!

Mag. Birgit Bitzinger



Manche Menschen kommen zur Arbeit.
Und manche prägen einen Betrieb!

Seit August 2005 dürfen wir genau so einen besonderen Menschen in unserem Team haben. Geboren und aufgewachsen hier in Kuchl, begann Barbara ihre Laufbahn bei uns bereits mit ihrer Lehre zur pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentin und ist heute aus unserer Apotheke nicht mehr wegzudenken. In den vergangenen 20 Jahren hat sie sich mit außergewöhnlichem Engagement, beeindruckender Fachkompetenz und unermüdlichem Einsatz zu einer unverzichtbaren Stütze unseres Betriebes entwickelt.

Wer mit ihr arbeitet, spürt sofort: Hier ist jemand mit echter Leidenschaft dabei. Jemand, der mitdenkt, vorausdenkt und stets den Überblick behält. Jemand, der Verantwortung übernimmt, Lösungen findet und auch in stressigen Momenten Ruhe, Struktur und Klarheit bewahrt.

Ihr Aufgabenbereich geht längst weit über klassische Tätigkeiten hinaus. Ein Beispiel davon hältst du, liebe Leserin, lieber Leser, gerade in deinen Händen. Mit großer Sorgfalt kümmert sie sich darum, dass alle Beiträge für unsere Kundenzeitung rechtzeitig fertig werden, Firmen ihre Inserate übermitteln und selbst kurzfristige Änderungen professionell umgesetzt werden. Gleichzeitig schreibt sie mit viel Herzblut Gesundheitsbeiträge für unsere Leserinnen und Leser, unter anderem zum Thema Kindergesundheit.

Mit ihrer herzlichen, empathischen und sympathischen Art begeistert sie nicht nur

unsere Kundinnen und Kunden, sondern auch Geschäftspartner und das gesamte Team. Sie springt ein, wenn Hilfe gebraucht wird, arbeitet flexibel, organisiert und selbstständig. Das alles mit einer Selbstverständlichkeit, die alles andere als selbstverständlich ist.

Liebe Babsi,
Danke für alles, was du täglich für unsere Apotheke, unser Team und unsere Kundinnen und Kunden leistest. **Danke für 20 Jahre Einsatz, Loyalität und Herzblut.**





Lisa & Steffi

Die PKA-Lehre

Der abwechslungsreiche Einstieg in die Apothekenwelt.

Die Apothekenlehre bietet jungen Menschen einen Einstieg in die vielseitige Welt der Gesundheit und Beratung. Doch wie sieht der Alltag hinter der Tara wirklich aus? Welche Herausforderungen und Erfahrungen bringt die Lehre mit sich? Ein Blick hinter die Kulissen: Unser Lehrlingsalltag im Interview.

Steffi: Hallo Lisa, jetzt bist du schon seit über 2 Jahren bei uns in der Apotheke, wieso hast du dich damals für die Lehre entschieden?

Lisa: In der letzten Klasse meiner vorherigen Schule durfte ich bei diversen Apotheken Schnuppertage absolvieren und habe bemerkt, dass mir die Tätigkeiten einer PKA sehr gefallen. Schlussendlich gefiel es mir in Kuchl am besten, und ich habe mich direkt beworben.

Steffi: Das klingt toll. Erzähl mir mal – wie sieht dein Arbeitsalltag aus und was gefällt dir an deiner Arbeit besonders gut?

Lisa: Mein Tag in der Apotheke ist sehr vielseitig. Neben der Warenübernahme gehören zum Beispiel auch die Mitarbeit im Marketing, Rezeptabrechnung, Bestellung und Lagerung der Ware und die Unterstützung im Labor zu meinen Aufgaben. Seit dem zwei-

ten Lehrjahr darf ich auch beim Beraten und Verkaufen an der Tara helfen. Das gefällt mir besonders gut, da ich so viele verschiedene Menschen kennenlerne.

Steffi: Jetzt hast du uns einiges über die Apotheke erzählt, erzähl uns doch ein wenig über die Berufsschule.

Lisa: Die Lehre besteht zwar zum größten Teil aus Praxis, jedoch besucht man 12 Wochen im Jahr die Berufsschule. Die Berufsschule befindet sich in St. Johann im Pongau und startet täglich um 07:40. Neben Fächern wie Pflanzenlehre, Anatomie, Naturwissenschaften, Raumgestaltung werden wir auch in Rechnungswesen und angewandter Wirtschaftslehre ausgebildet.

Steffi: Nachdem wir über deine bisherigen Erfahrungen gesprochen haben, würde mich noch interessieren, wie es für dich im Alltag aussieht: Gibt es Herausforderungen, die dir in der Berufsschule und in der Apotheke begegnen?

Lisa: Ja, es gibt schon ein paar Herausforderungen. In der Berufsschule sind vor allem Botanik und Chemie manchmal schwierig, da es viel auf einmal zum Lernen ist. In der Apo-

theke ist es eher der Stress im Alltag, wenn viel los ist und ich mir nicht immer bei allen Abläufen sicher bin.

Steffi: Eine letzte Frage noch. Welche Interessen und Stärken sollte man für die Lehre mitbringen? Welche Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es?

Lisa: Für den Beruf als PKA sollte man unter anderem Interesse an Gesundheitsthemen, Botanik und Chemie haben. Wichtige Eigenschaften für den Beruf sind Genauigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Sorgfalt und Teamfähigkeit. Man könnte sich in den verschiedensten Themengebieten, beispielsweise Dermokosmetik, Schüßlersalze, Darmgesundheit, Aromatherapie, Nährstoffberatung, Vitalpilze oder Pflanzenheilkunde weiterbilden. Mit der Matura ist man ebenfalls nach 3 Berufsjahren berechtigt, eine Ausbildung zum Berufsschullehrer/in zu machen.

Steffi: Vielen Dank für deine Zeit! Nun können sich die Leser/innen mehr unter dem Beruf PKA vorstellen und wählen womöglich auch diesen Berufsweg.

Eure Lisa & Steffi

Insekten – unangenehme Begleiter in der warmen Jahreszeit



Barbara

Als normale Reaktion auf einen Insektenstich bezeichnet man Reaktionen an der Einstichstelle und um das Stichereignis herum, dazu zählen Juckreiz, Schwellungen, Hitzegefühl, Schmerzen. Für manche Betroffene kann es aber eine große Gefahr bedeuten. Ist eine Allergie bekannt, sollte man immer seine Notfallmedikamente bei sich haben.

Tipps bei Insektenstichen:

- Einstichstelle sauber halten, so wird eine Infektion verhindert
- Bei Juckreiz nicht an der Einstichstelle kratzen
- Sollte Schmuck an der Einstichstelle anliegen, dann diesen schnellst möglich entfernen, da die Einstichstelle anschwellen kann
- Stachel **entfernen**: Falls vorhanden, vorsichtig mit einer Pinzette oder dem Fingernagel herausziehen.
- Kühlen: Die Einstichstelle 10 bis 15 Minuten kühlen.
- **Zwiebel**: Eine halbierte Zwiebel auf den Stich drücken; der Saft wirkt entzündungshemmend und desinfizierend.
- **Essig**: Ein Tuch mit etwas Essigwasser befeuchten und auflegen. Das kühlt und lindert den Juckreiz.
- **Wärme (Konzentrierter Stichheiler)**: Elektronische Hitzestifte erhitzen die Haut kurzzeitig auf, was die Ausbreitung des Insektengifts hemmt und so den Juckreiz stoppt.

- Salben mit **essigsaurer Tonerde** kühlen angenehm, stillt den Juckreiz und lässt Schwellungen nach Verletzungen rasch zurückgehen
- Auch folgende Schüßlersalze können sehr gut angewendet werden (auch vorbeugend): Nr:2,3,4,8,10
- Vorbeugend ist es empfehlenswert, sich mit Insektensprays zu schützen. Hier einfach die Haut mit dem Spray besprühen. Diese Sprays enthalten oft ätherische Öle wie Lavendel, Citronella.
- Reagiert man stärker mit Juckreiz, Schwellung und Rötungen kann es sehr hilfreich seine sogenannten Antihistaminika einzunehmen.

Wann ein Arzt aufgesucht werden soll:

- **Allergische Reaktion**: Bei Atemnot, Schwindel, Herzrasen oder Schwellungen im Gesicht und Hals.

- **Mund und Rachen**: Stiche im Mund- oder Rachenraum sind ein medizinischer Notfall, da Erstickungsgefahr droht.
- **Starke Entzündung**: Wenn sich die Rötung stark ausbreitet, heiß wird oder pocht und die Schwellung und der Juckreiz nicht innerhalb weniger Tage abklingt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Eine Entzündung nach Insektenstichen entsteht hauptsächlich dadurch, dass Betroffene die juckende Einstichstelle aufkratzen. Eindringende Bakterien setzen dann Entzündungsprozesse in Gang. Ein entzündeter Insektenstich sollte medizinisch behandelt werden, da schwere Verläufe möglich sind.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Eure Babsi





Monika

Salben, Cremes, Gele und Pasten – Halbfeste Zubereitungen im Überblick

Halbfeste Zubereitungen gehören zu den wichtigsten Arzneiformen in der dermatologischen Therapie. Ob bei trockener Haut, entzündlichen Dermatosen, nässenden Arealen oder zur lokalen Schmerzbehandlung – nicht nur der Wirkstoff, sondern vor allem die gewählte Grundlage bestimmt, wie gut ein Präparat vertragen wird, wie es sich auf der Haut anfühlt und wie effektiv der Wirkstoff freigesetzt werden kann. Für die Apotheke ist die Auswahl der passenden Grundlage daher ein zentraler Teil der individuellen Beratung und der magistralen Rezeptur.

Was ist eine Grundlage?

Unter einer Grundlage versteht man die Basis, in die ein Wirkstoff eingearbeitet wird. Sie beeinflusst die Wasserbindung, den Fettgehalt, die Okklusion, die Penetration sowie die kosmetische Akzeptanz einer Zubereitung. In der Praxis unterscheidet man lipophile Grundlagen, Emulsionsgrundlagen, Hydrogele, Pasten und amphiphile Systeme (bedeutet, dass eine chemische Substanz sowohl wasserliebend (hydrophil) als auch fettliebend (lipophil) ist. Je nach Hautzustand und Wirkstoff werden unterschiedliche Systeme eingesetzt, um eine optimale Balance zwischen Wirksamkeit und Verträglichkeit zu erreichen.

Lipophile Grundlagen: Schutz für trockene Haut

Lipophile Grundlagen, die Fettsalben und Oleogele umfassen, bestehen aus wasserfreien, fettigen Komponenten wie Vaseline, Paraffin oder Wollwachsalkoholen. Sie wir-

ken stark okklusiv und sind besonders geeignet für sehr trockene, schuppige oder rissige Haut. Durch ihren hohen Fettanteil bilden sie einen schützenden Film auf der Haut, was vor allem bei chronischen Dermatosen erwünscht ist. Weniger geeignet sind sie hingegen bei nässenden Läsionen oder akuten entzündlichen Zuständen.

W/O-Emulsionen: reichhaltig und rückfettend

Wasser-in-Öl-Emulsionen sind reichhaltige Grundlagen mit einer lipophilen Außenphase und fein verteilten Wassertröpfchen. Sie kombinieren Rückfettung mit einer moderaten okklusiven Wirkung und werden häufig bei trockener bis subakut entzündeter Haut eingesetzt. Ein typisches Beispiel ist Ultrabas, eine W/O-Emulsionsgrundlage mit einem Wassergehalt von etwa 30%, die keine Konservierungsstoffe enthält und sich sowohl für die indifferenten Therapie subakuter und chronischer Dermatosen als auch als Grundlage für magistrale Rezepturen eignet. W/O-Grundlagen sind besonders dann sinnvoll, wenn die Haut Schutz und Pflege braucht, aber ein vollständig fettiger Film nicht gewünscht ist.

O/W-Emulsionen: leicht und gut verträglich

Öl-in-Wasser-Emulsionen besitzen eine wässrige Außenphase mit fein verteilten Öltröpfchen, die sich dadurch leichter anfühlt als Wasser in Öl-Systeme. Sie ziehen schneller ein, sind weniger fettend und bieten eine gute kosmetische Akzeptanz, weshalb sie häufig bei normaler bis fettiger Haut oder entzündlichen Hauterkrankungen eingesetzt werden.

Ein zentrales Beispiel ist Ultrasicc, eine O/W-Emulsionsgrundlage mit hohem Wassergehalt von etwa 70%. Dadurch wirkt sie leicht, kühlend und weniger fettend als W/O-Systeme. Sie zieht rasch ein, ist kosmetisch gut akzeptabel und eignet sich besonders für normale bis eher trockene, empfindliche oder entzündlich gereizte Haut. Aufgrund ihres Wasseranteils bietet sie eine gute Grundlage für die Einarbeitung vieler Wirkstoffe und wird häufig in der magistralen Rezeptur sowie zur Therapie subakuter und chronischer Dermatosen eingesetzt.

Hydrogele: kühlend und nicht fettend

Hydrogele bestehen überwiegend aus Wasser, das durch Gelbildner wie Carbowater oder Cellulosederivate strukturiert wird. Sie wirken kühlend und sind nicht fettend. Aufgrund ihrer Eigenschaften eignen sie sich vor allem für akute Entzündungen, Sonnenbrand, Sportverletzungen oder behaarte Hautareale. Hydrogele sind außerdem gut geeignet, wenn ein Wirkstoff schnell freigesetzt werden soll und keine okklusive Wirkung erwünscht ist.

Pasten: absorbierend und schützend

Pasten enthalten einen hohen Anteil fein verteilter Feststoffe wie Zinkoxid, Talkum oder Stärke. Dadurch sind sie besonders geeignet, um Sekret zu binden und die Haut mechanisch zu schützen. Sie werden vor allem bei nässenden Dermatosen, in der Windelregion oder zur Behandlung von irritierten Hautarealen eingesetzt.



Amphiphile Grundlagen: flexibel in der Rezeptur

Amphiphile Grundlagen verbinden Eigenschaften von lipophilen und hydrophilen Systemen und sind daher besonders vielseitig einsetzbar. Neben der Basiscreme DAC zählt auch Ultraphil zu den wichtigen amphiphilen Grundlagen; Ultraphil enthält etwa 40% Wasser und ist mit sauren wie basischen Wirkstoffen verträglich, was eine gute Grundlage für individuelle dermatologische Zubereitungen darstellt, besonders in der Pädiatrie oder bei chronisch gereizter Haut.

Welche Grundlage passt zu welcher Haut?

Die Wahl der passenden Grundlage richtet sich in erster Linie nach dem Hautzustand. Sehr trockene, rissige Haut profitiert meist von lipophilen Grundlagen oder W/O-Emulsionen. Bei akuten, entzündlichen oder nässenden Läsionen sind O/W-Emulsionen, Hydrogele oder Pasten besser geeignet. Für normal bis trockene irritierte Haut bieten sich amphiphile Grundlagen, da sie sowohl verträglich als auch flexibel in der Anwendung sind. Entscheidend ist immer das Zusammenspiel von Hautzustand, Wirkstoff und gewünschter therapeutischer Wirkung.

Magistrale Rezeptur als Stärke der Apotheke

Die magistrale Herstellung ermöglicht eine individuelle Anpassung der Therapie an die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten. Gerade bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis oder bei sen-

sibler Kinderhaut ist die Auswahl der richtigen Grundlage oft ebenso wichtig wie der Wirkstoff selbst. Mit Standardgrundlagen wie Basiscreme DAC, Ultrabas, Ultrasicc oder Ultraphil stehen in der Apotheke bewährte Systeme zur Verfügung, die eine zielgerichtete und patientenorientierte dermatologische Therapie unterstützen. Damit bleibt die Rezeptur ein wesentliches Qualitätsmerkmal der öffentlichen Apotheke.





Sandra

Die grüne Apotheke des Südens

Würziger Kräuterduft erfüllt mein Zuhause und weckt Erinnerungen an tiefenentspannte Wanderungen in traumhafter Naturkulisse, herzerwärmende Sonnenstunden und exquisites Essen. Ein Rundumblick verrät die Quelle der umherziehenden Geruchsschwaden. Schmucke Sträuße hängen von der Decke und trocknen meditativ vor sich hin. Jedes Jahr »verlängert« mir ein Kurztrip ins friaulische Italien die langersehnte Frühlingszeit – mit der Mission im Sammelrucksack, meine Pizza- und Pastagewürz-Vorratsgläser wieder bis zum Rand aufzufüllen. Doch mit meiner schwelgenden Einleitung will ich nicht nur euren Appetit stimulieren, sondern vor allem euren Blick für das Heilpotenzial der mediterranen Küchenkräuter und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten in der häuslichen Naturapotheke schärfen.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Die immergrüne Staude ist mein persönlicher Favorit im Ranking der mediterranen Sonnenkräuter. Bereits das Ernten der blau-lila blühenden Rosmarinzweige lässt mir das Wasser im Munde zusammenlaufen. Mit Rosmarin würze ich nicht nur pikante Gerichte, sie ist auch die edle Hauptzutat meiner geliebten honigsüßen Rosmarinpralinen.

Inhaltsstoffe: ätherische Öle (Cineol, Campher, Borneol), Rosmarinsäure, Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Antioxidantien
Wirkung: verdauungsfördernd, belebend, konzentrationssteigernd, entzündungshemmend, durblutungsfördernd und wärmend

Anwendungsbereiche:

innerlich: Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen, Kreislauf- und Herzschwäche, Müdigkeit, Rekonvaleszenz nach Infektionen, kalte Gliedmaßen
äußerlich: Haarausfall, Kopfschuppen, rheumatische Beschwerden, Muskelverspannung

Echter Lorbeer (*Laurus nobilis*)

Wer schon einmal im Schatten eines blühenden Lorbeerbaums eine Wanderpause eingelegt hat, der weiß, wie gleichermaßen betörend sowie beruhigend die ätherischen Öle auf unser Gemüt wirken. Und wusstet ihr, dass auch die schwarzen an Mini-Oliven erinnernden Früchte des »Siegerbaumes« in der Küche und zur Gewinnung von grünem Lorbeeröl verwendet werden können. Kulinarisches Highlight: ein Lorbeerblatt im Milchreis mitköcheln.

Inhaltsstoffe:

Blatt: ätherische Öle (Eukalyptol, Eugenol), Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Harze, Schleimstoffe,

Frucht: 30% fette und 1% ätherische Öle, Harze, Bitterstoffe

Wirkung: verdauungsfördernd, entzündungshemmend, antiseptisch, beruhigend, schlaffördernd

Anwendungsbereiche: Blähungen, Verdauungsbeschwerden, äußerlich (Öl) bei Muskel- und Gelenkschmerzen

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Dieses beliebte Küchenkraut, das unsere Getränke erfrischt und Desserts wie Käsesahne veredelt, fühlt sich auch in unseren heimischen Gärten ausgesprochen wohl. Doch ist es ein ganz besonderes Erlebnis, auf einer italienischen Wiese wild wachsende Melisse zu entdecken. Meine Sammelsäckchen, die ich stets im Rucksack mit dabei habe, freuen sich über solche Gelegenheiten und werden ihrem Zweck gerecht. Die Melisse ist das am sanftesten wirkende Südkraut und eignet sich daher bestens für unsere Kleinsten, z.B. bei nervöser Unruhe und Schlafstörungen.

Inhaltsstoffe: ätherische Öle (Cineol, Rosmarinsäure), Flavonoide, Vitamin C, Eisen, Zink, Mangan, Kalium

Wirkung: beruhigend, krampflösend, antiviral

Anwendungsbereiche: nervöse Unruhe, Einschlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden und Lippenherpes

Echter Thymian (*Thymus vulgaris*)

Der stark aromatische Echte Thymian liebt die pralle Sonne und trockene, karge Böden – Bedingungen, unter denen er besonders viele ätherische Öle bildet. Diese dienen der Pflanze als natürlicher Schutz vor intensiver Sonneneinstrahlung. Auf unseren Almen wächst mit dem Quendel (*Thymus serpyllum*), dem Wilden Thymian, ein naher Verwandter, der sich ebenso vielseitig verwenden lässt.

Inhaltsstoffe: ätherische Öle (Thymol, Carvacrol), Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Phenolcarbonsäuren, Triterpene

Wirkung: antibakteriell, antiviral, schleimlösend, krampflösend, entzündungshemmend, antioxidativ

Anwendungsbereiche: Atemwegsbeschwerden (Tee, Inhalationen), Verdauungsbeschwerden, Mund- und Rachenentzündungen, Hautunreinheiten

Oregano (*Origanum vulgare*)

Oregano ist zwar als italienische Gewürzstaude bekannt, gedeiht aber auch bei uns recht häufig an sonnenexponierten Standorten – hierzulande kennt man ihn unter den Namen Dost oder Wilder Majoran. Am aromatischsten ist der Korbblütler zur Zeit der vollen Blüte. Ich bündle das Erntegut zu einem Strauß und hänge dieses kopfüber zum Trocknen auf, damit die wertvollen Aromastoffe erhalten bleiben. Für meine Pizza und Pasta ist er unersetzlich und vereint südliches Flair mit der Kraft heimischer Kräuter.

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Rosmarinsäure, Vitamin C

Wirkung: antibakteriell, antimykotisch, antioxidativ, verdauungsfördernd, krampflösend

Anwendungsbereiche: Erkältung, Verdauungsbeschwerden; äußerlich: bei Pilzbefall

Süßer Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

Der Fenchel ist ein gelb blühender Doldeblütler, dessen Frucht unserem täglichen Roggenbrot – gemeinsam mit Anis und Kümmel – den typischen Geschmack verleiht und gleichzeitig die Verdauungstätigkeit ankurbelt. Ich sammle stets so viel, dass auch noch genug für die Herstellung eines Gewürzlikörs bleibt. Wann immer mich die Sehnsucht nach Sonne und Meer packt,

reicht ein Hauch des Duftes, um mich gedanklich dorthin zu tragen. Und manchmal gönne ich mir auch einen Schluck.

Inhaltsstoffe: ätherische Öle (Anethol, Fenchol), Flavonoide, Vit C, Kalium, Calcium, Magnesium

Wirkung: krampflösend, verdauungsfördernd, schleimlösend, antibakteriell, beruhigend

Anwendungsbereiche: Husten, Erkältung, Koliken, Unruhe

Olivenbaum (*Olea europaea*)

Auch wenn der Olivenbaum als Symbol des Friedens gilt, spaltet seine Frucht die Gemüter: Entweder man liebt die Olive leidenschaftlich oder man fischt sie konsequent von der Pizza. Ich zähle eindeutig zur ersten Gruppe. Gerade deshalb zieht es mich nicht nur im Frühjahr, sondern auch im Herbst nach Italien – die Olivenernte möchte ich nämlich auf keinen Fall verpassen. Die bitterherben Früchte aus eigener Kraft so aufzubereiten, dass sie für uns genießbar sind, ist zwar mit einigem Aufwand verbunden, doch der einzigartige Geschmack macht jede Mühe mehr als wett. Die ebenfalls bitteren, lederartigen Blätter taugen nicht für die Küche, entfalten jedoch in der Phytotherapie ihren großen Wert.

Inhaltsstoffe:

Blatt: ätherische Öle (Cineol), Oleuropein (Antioxidans)

Frucht: einfach ungesättigte Fettsäuren, Vit E, Polyphenole, Eisen, Calcium, Kalium, Ballaststoffe

Wirkung: herzschützend, blutdrucksenkend, cholesterinsenkend, blutzuckerregulierend, gefäßschützend, entzündungshemmend

Anwendungsbereiche: Unterstützung bei Herzbeschwerden und zur Stabilisierung des Cholesterinspiegels, äußerlich zur Haut-



pflege bei Entzündungen und Pilzbefall

Die Liste ließe sich noch um zahlreiche essbare Heilpflanzen erweitern, doch dies würde den Rahmen dieser Zeitung sprengen. Alle genannten Gewürzkräuter können je nach Bedarf oder kurmäßig als Teeaufguss, in Form einer alkoholischen Tinktur oder äußerlich als Kompressen und Öleinfreibungen angewendet werden.

Ich wünsche euch einen würzigen Sommer!

Eure Sandra



Helena



Auf den SPUREN der Elemente

Mineralstoffe, Vitamine, Mengenelemente, Spurenelemente – all das ist wichtig für unseren Körper und unser Immunsystem. Wir hören es im Radio, Fernsehen oder lesen es in Gesundheitsmagazinen. Doch was sind diese ganzen Dinge eigentlich? Wie heißen sie? Wo kommen sie vor? Wie kann ich sie durch ausgewogene Ernährung zuführen?

Heute beschäftigen wir uns mit den Spurenelementen. Spurenelemente sind chemische Elemente die der Körper nur in sehr kleinen Mengen benötigt, die jedoch lebenswichtig für uns sind.

Chrom

Chrom hat Einfluss auf Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Damit Insulin im Körper wirken kann wird Chrom auch benötigt. Natürliche Quellen um Chrom durch die Nahrung aufzunehmen sind Fisch und Hülsenfrüchte.

Tagesbedarf: 30 – 100 mcg

Eisen

Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut. Es ist essenziell für die Gehirnentwicklung. Mangelerscheinungen treten häufiger bei Frauen auf, da diese durch die Menstruationsblutung monatlich Eisen verlieren.

Quellen um Eisen durch die Nahrung aufzunehmen sind Fleisch, Hülsenfrüchte, Spinat und Erbsen.

Bei Supplementierung ist es empfehlenswert Vitamin C und Eisen gemeinsam einzunehmen, da die Aufnahme von Eisen dadurch verbessert wird.

Symptome der Mangelerscheinung von Eisen sind:

- Müdigkeit
- Blässe
- Anämie

Tagesbedarf: 10 – 15 mg (Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf)

Selen

Selen ist ein Antioxidans und schützt Zellen vor Schäden. Es unterstützt und stärkt die Abwehrkräfte. Selen ist außerdem nötig um Schilddrüsenhormone umzuwandeln (inaktives T4 in aktives T3).

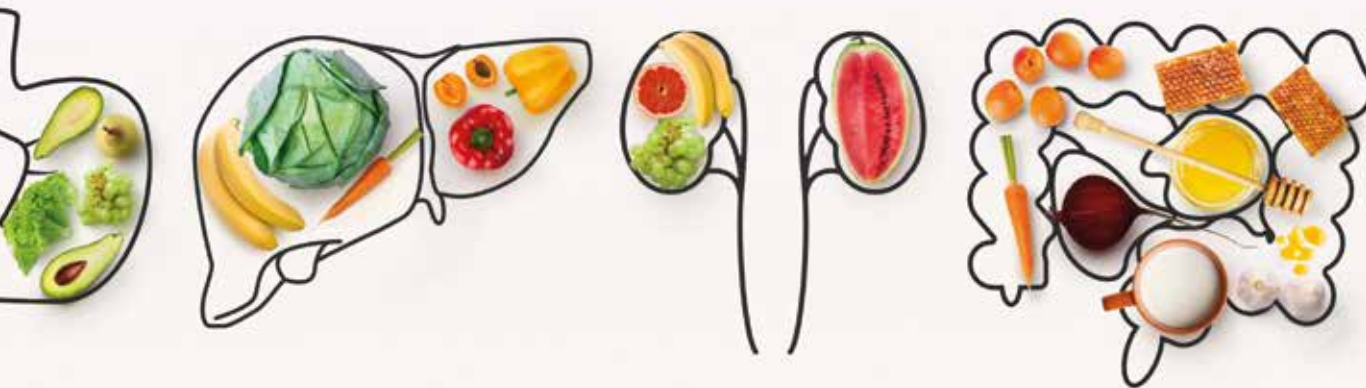
Quellen für die Selenaufnahme sind Paranüsse, Kohlgemüse, Fisch, Fleisch und Eier.

Mangelerscheinungen von Selen äußern sich durch Müdigkeit, Erschöpfung, Haarverlust und brüchige Nägel.

Tagesbedarf: 200 mcg

Zink

Zink ist wichtig für ein starkes Immunsystem und ein gutes Zellwachstum. Es wirkt antiviral, wundheilungsfördernd und entzündungshemmend. Mangelerscheinungen von Zink sind Wundheilungsstörungen, Haarausfall, geschwächtes Immunsystem und brüchige Nägel.



Die wichtigsten Spurenelemente

Quellen für Zink sind Fleisch, Milch, Eier, Geflügel und Vollkorn.

Tagesbedarf: 30 mg

Jod

Jod ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Jod reguliert und steuert etliche Stoffwechselvorgänge. Es ist wesentlich für die Funktion des Nervensystems, die Knochenbildung und den Energiestoffwechsel.

Österreich gilt als Jodmangelgebiet, weshalb die Nutzung von jodiertem Speisesalz empfohlen wird.

Natürliche Quellen für Jod sind außerdem Kabeljau, Seelachs, Meeresfrüchte und Algen.

Bei Jod-Mangel kann es zur Gewichtszunahme, Müdigkeit, Kropfbildung und Schilddrüsenproblemen kommen.

Achtung: Bei Schilddrüsenproblemen sollte die Jodzufuhr grundsätzlich mit einem Arzt besprochen werden, da die Behandlung

individuell angepasst werden muss.

Tagesbedarf: ca. 150-200 mcg für Erwachsene

Ich hoffe ich konnte etwas Licht auf den Weg der Spurenelemente bringen!
Ich wünsche euch einen erholsamen und g'sundn Sommer!

Eure Helena





Andrea

Sonnenschutz

Die Sonne sendet ein Spektrum an Strahlen verschiedener Wellenlängen aus:

- UV-A Strahlen
- UV-B Strahlen
- Sichtbares Licht – Blau, Gelb, Rot
- Infrarotlicht (=Wärmestrahlung)
- Gamma Strahlen – gelangen normalerweise nicht auf die Erdoberfläche
- Röntgen Strahlen - gelangen normalerweise nicht auf die Erdoberfläche
- UV-C Strahlen - gelangen normalerweise nicht auf die Erdoberfläche

Die Intensität der Strahlung ist abhängig von:

- Sonnenstand – mittags ist die Strahlung am intensivsten
- Meereshöhe – intensiver, je höher der Meeresspiegel
- Bewölkungsgrad – je wolkenloser, desto intensiver die Strahlung
- Reflexion durch Schnee oder Wasseroberfläche – wirkt verstärkend

UV-A Strahlen:

UV-A Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und können die elastischen Fasern in der Lederhaut schädigen. Sie sind für die Sofortpigmentierung der Haut bei Sonnenbestrahlung verantwortlich, indem sie Melaninvorstufen in Melanin umwandeln. UV-A Strahlen fördern die Hautalterung, Faltenbildung und Lichtdermatosen (Sonnenallergie, Mallorca Akne). UV-A Strahlen

machen ca. 95 % der UV-Strahlung aus, durchdringen Glas und sind ganzjährig präsent. Vor den Strahlen kann man sich mithilfe eines Sonnenschutzpräparates mit einem UV-A oder Breitbandfilter (UV-A-+ UV-B) Filter schützen.

UV-B Strahlen:

UV-B Strahlen sind die energiereichsten Strahlen, die auf die Haut treffen. Sie bewirken, dass die Haut durch Ankurbelung der Melaninproduktion gebräunt wird. Sie dringen nur in die obere Hautschicht ein. UV-B ist die Hauptursache für Sonnenbrand und direkte Schäden am Erbgut der Zellen, was langfristig zu Hautkrebs führen kann. Wie stark die Strahlen auf die Haut treffen, ist stark abhängig vom Sonnenstand (Mittagszeit, Sommer) und der Höhe. UV-B Strahlen haben auch nützliche Eigenschaften, wie etwa für die körpereigene Vitamin-D-Synthese. Vor den Strahlen kann man sich mithilfe eines Sonnenschutzpräparates mit einem UV-A oder Breitbandfilter (UV-A-+ UV-B) Filter schützen.

UV-Index:

Der UV-Index beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Bestrahlungsstärke. Der UV-Index hängt vor allem vom Sonnenstand ab; er ändert sich daher am stärksten mit der Jahreszeit, der Tageszeit und der geografischen Breite. Die Gesamt-

tozonkonzentration in der Atmosphäre, die Bewölkung und die Höhenlage eines Ortes spielen ebenfalls eine Rolle. Leichte Bewölkung verringert den UV-Index kaum.

UV Index Unterteilung:

1-2 -> niedrig

Normalerweise keine Schutzmaßnahmen erforderlich

3-5 -> mittel

Zusätzliche Schutzmaßnahmen erforderlich, während der Mittagsstunden Schatten aufsuchen, entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen, Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor (LSF) verwenden

6-7 -> hoch

Entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen, Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor (LSF) verwenden

8-7 -> sehr hoch

Zusätzliche Schutzmaßnahmen absolut notwendig, in der Mittagszeit nicht draußen aufhalten, unbedingt Schatten aufsuchen! Entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille tragen, Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor (LSF) verwenden



Wie schützt man sich gegen UV-Strahlen?

Natürliche Schutzmechanismen der Haut:

Selbst bei kurzfristiger Sonneneinwirkung kommt es zu Schäden an empfindlichen Zellstrukturen. Reparaturmechanismen beheben normalerweise diese Schäden. Durch zu hohe UV-Einwirkung werden diese Mechanismen überfordert und können nicht mehr alle anfallenden Schädigungen reparieren. Bereits ab 60 % jener Strahlenmenge, bei der die Haut mit einer Rötung reagiert, muss man damit rechnen, dass das System überfordert ist und es zu bleibenden Schäden kommt.

Lichtschwiele:

Neben der Melaninproduktion ist die Ausbildung der sogenannten Lichtschwiele ein Schutzmechanismus der Haut. Darunter versteht man die Verdickung der Epidermis als Reaktion auf die Einwirkung von Sonnenlicht.

Urocaninsäure:

Mit dem Schweiß ausgeschiedener natürlicher Lichtschutzfilter gegen UV-B-Strahlung.

DaylongTM
ist
zurück

DaylongTM
SPF 50+
Sehr hoher Schutz
Tageshaute protection
UVA/UVB
Für übermässige, zu
Sonne stehende Haut
Haut-empfindlichkeit
& Irritationen
L'Oréal Paris
L'Oréal Paris

Sonnenschutzprodukte:
Physikalische Lichtschutzsubstanzen
(mineralische Filter)

Sie werden auch als Mikropigmente bezeichnet. Zinkoxid und Titandioxid funktionieren wie ein kleiner Spiegel, der das Sonnenlicht (vorwiegend UV-B Strahlen) reflektiert, bevor es auf die Haut tritt. Da diese mineralischen Substanzen in ihrer natürlichen Form eher eine größere Form besitzen, neigen sie dazu, einen stärkeren weißen Film auf der Haut zu hinterlassen. In vielen Produkten, die mineralischen Filter verwenden, werden diese Partikel zerkleinert, damit die Creme transparenter wird. Speziell für Kleinkinder ist diese Art des Schutzes gut geeignet.

Chemische Lichtschutzsubstanzen
Je nachdem, welche Strahlung die Filter aufnehmen können, unterscheidet man UV-A, UV-B und Breitbandfilter. Lichtschutzfilter sind - chemische betrachtet – Substanzen, die die energiereiche, gefährliche UV-Strahlung in harmlose Wärmeenergie umwandeln. Das Ausmaß des von den Produkten erreichten Sonnenschutz wird als Lichtschutzfaktor (LSF) ausgedrückt. Er gibt an, um welchen Faktor die sogenannten Eigenschutzzeit der Haut erhöht werden kann.

Weitere Maßnahmen zum Schutz vor UV-Strahlung:

- Schatten reduziert UV-Strahlung um 50–95 %, vor allem Säuglinge und Kleinkinder sollten die direkte Sonnenbestrahlung meiden
- UV-Strahlung durchdringen Wolken, daher ist man auch im Schatten nicht 100 %ig geschützt
- Kleidung: dicht gewebte, dunkle Kleidung und Kopfbedeckung

- Ein hoher Lichtschutzfaktor (LSF) ist essenziell, besonders an unbedeckten Hautstellen
- Eine Sonnenbrille mit UV-Schutzgläsern schützt die Augen
- Langsam an die Sonne gewöhnen
- Nach sportlichen Aktivitäten, wie zB. Schwimmen oder Radfahren den Sonnenschutz erneut auftragen, da durch Wasser und Schweiß die Creme von der Haut gewaschen wird.
- Sonnenschutzmittel rechtzeitig (ca. 20 Minuten) vor dem Sonnenbad auftragen.
- Auf den UV-Index achten, um die Intensität der Strahlung einzuschätzen, kann man beim Wetterbericht oder in der Wetter App täglich nachlesen
- Spezielle UV-Schutz-Textilien für Kleinkinder und empfindliche Haut verwenden

Melaninproduktion:
In der Epidermis bilden Melanozyten das Pigment Melanin. Diese legt sich als schützende Kappe auf die Zellkerne der Hornzellen. Je nach Hauttyp wird mehr oder weniger Melanin gebildet.

Wie kann die Schutzzeit berechnet werden? Ein Beispiel:
Verwendet jemand ein Sonnenschutzprodukt mit LSF 30 und hat eine Eigenschutzzeit (siehe Tabelle der verschiedenen Pigmentierungstypen) von 10 Minuten, errechnet man die Zeit auf folgende Weise:
 $30 \times 10 \text{ Minuten} = 300 \text{ Minuten}$, also 5 Stunden.
Das ist jene Zeit, in der man theoretisch ohne Schaden pro Tag in der Sonne verbringen kann.

Man unterscheidet vier Pigmentierungstypen:

PIGMENTIERUNGSTYP	I	II	III	IV
Hautteint	hell, blass	hell	hell bis braun	braun, oliv
Sommersprossen	viele	wenig	keine	keine
Haarfarbe	rötlich	blond bis braun	dunkelblond, braun	dunkelbraun, schwarz
Augen	grün, blau	blau, grün, grau	grau, braun	dunkel
Reaktion auf Sonnenbestrahlung	sehr leicht Sonnenbrand, keine Bräunung	leicht Sonnenbrand, kaum Bräunung	selten Hautrötung, gute Bräunung	kaum Sonnenbrand, rasche Bräunung
Eigenschutzzeit in Minuten	5-10 min	10-20 min	20-30 min	40 min

Fettige Haare

- was hilft wirklich dagegen



Marlene

Fast jeder kennt es: dieses unangenehme, „belegte“ Gefühl auf der Kopfhaut, wenn der nächste Haarwaschtag näher rückt. Besonders betroffen sind Personen mit einer dünnen und geraden Haarstruktur, wohingegen Menschen mit lockigem Haar seltener eine Haarwäsche benötigen, da sich der Talg entlang der Haarstruktur langsamer verteilt. Häufig wird empfohlen, das Haar bewusst „ausfetten“ zu lassen, doch was sagt die Wissenschaft dazu?

Das Fett unserer Kopfhaut, auch Sebum oder Talg genannt, wird dort produziert, wo auch das Haar zum Wachsen beginnt: in den Talgdrüsen des Haarfollikels. Das Sebum erfüllt wichtige physiologische Funktionen: es stabilisiert die Hautbarriere, schützt in Folge dessen vor Austrocknung und trägt somit auch zur Abwehr von Mikroorganismen bei. Eine intakte Barriere kann unter anderem das Wachstum von Hefepilzen wie *Malassezia* (der am häufigsten vorkommende Pilz auf unserer Kopfhaut) regulieren, die mit Schuppenbildung, Juckreiz und seborrhoischer Dermatitis (chronisch-entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung) in Zusammenhang stehen. Darüber hinaus unterstützt Talg die natürliche Abschilferung abgestorbener Hautzellen.

Wie viel Talg produziert wird, ist in erster Linie genetisch festgelegt, es gibt jedoch einige Faktoren, die man gezielt beeinflussen kann. Als groben Richtwert gelten etwa 1,2 bis 1,5 Gramm pro Tag, das entspricht ungefähr der Größe einer Erbse.

Haarbürsten regelmäßig reinigen:

Ein oft unterschätzter Faktor ist die Haar-

bürste selbst. Durch tägliches Kämmen lagern sich dort Talg und Rückstände ab, die bei jeder Anwendung erneut ins Haar eingebracht werden können. Eine regelmäßige Reinigung mit warmem Wasser, etwas Spülmittel und einer Bürste (z. B. einer Zahnbürste) ist daher empfehlenswert.

Pflege gezielt in die Spitzen geben

Da Talg nur am Haaransatz gebildet wird, bleiben die Längen und Spitzen oft unterversorgt. Pflegeprodukte sollten deshalb gezielt nur dort angewendet werden. Eine gleichmäßige Verteilung gelingt am besten, wenn das Haar in mehrere Strähnen unterteilt und das Produkt sorgfältig eingearbeitet wird.

Shampoo hingegen dient primär der Reinigung und wird nur auf der Kopfhaut

aufgetragen. Beim Ausspülen genügt der Schaum, um die Längen mitzureinigen. Auch ganz wichtig: das Shampoo auch am Hinterkopf, sowie hinter den Ohren verteilen, da diese Stellen oft vergessen werden.

Trockenshampoo richtig anwenden

Idealerweise wird Trockenshampoo bereits am Vorabend des Haarwaschtags verwendet. Nach kurzer Einwirkzeit kann man das Produkt ausbürsten und anschließend den Ansatz föhnen, um ein perfektes Ergebnis zu erzielen.

Ihr habt noch Fragen zu dem Thema? Gerne könnt ihr euch direkt in der Apotheke an mich wenden!

Eure Marlene





Theresa



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

So gelingt dir dein typgerechtes Styling! - Teil 2

Weiter geht's! Um dein Make-up zu perfektionieren, sind Rouge oder Bronzer unverzichtbar. Sie geben deinem Gesicht Kontur, lassen dich sofort wacher wirken und verleihen dir eine gesunde Frische.

Unsere Favoriten für deinen perfekten Glow:

• Mineral Rouge:

Dieses seidig-weiche Rouge betont deinen natürlichen Hautton und zaubert eine Frische ins Gesicht, wie nach einem ausgiebigen Waldspaziergang. Dank feuchtigkeitsspendender Komplexe und pflegender Öle fühlt es sich besonders angenehm auf der Haut an. Erhältlich in zwei lebendigen, langanhaltenden Farben.

• Natural Glow Bronzer:

Ein harmonisches Mosaik aus fünf Nuancen, das jedem Hautton ein strahlendes „Wie frisch aus dem Urlaub“-Finish verleiht. Die Textur legt sich hauchzart auf

die Haut und unterstreicht deine natürliche Ausstrahlung.

Profi-Tipp zur Anwendung:

Trage beide Produkte mit einem Rougepinsel auf. Verblende die Farbe mit leichten, kreisenden Bewegungen von den Wangenknochen in Richtung der Schläfen.

Rouge oder Bronzer – was passt zu mir? Das ist ganz deinem Geschmack überlassen!

- Bronzer eignet sich ideal, um das Gesicht zu modellieren (Contouring), die Wangenknochen hervorzuheben und die Konturen schmaler wirken zu lassen.
- Rouge hingegen schenkt dir einen rosigen, gesunden Teint.

Mix & Match: Für den perfekten Look kannst du auch beides kombinieren!

Extra-Tipp: Wenn es schnell gehen muss, lassen sich Rouge und Bronzer auch wun-

derbar als Lidschatten zweckentfremden – das sorgt für ein besonders harmonisches Farbergebnis im ganzen Gesicht.

Strahlende Augen: Das Herzstück deines Looks

Unsere Augen sind der Spiegel der Seele und ein entscheidender Teil deines Wohlfühl-Make-ups. Ob Lidschatten, Kajal, Eyeliner oder Mascara – hier darfst du experimentieren, wie stark du deinen Blick betonen möchtest.

Damit das Ergebnis perfekt wird, lohnt sich ein Blick auf deine individuelle Augenform und -farbe:

1. Die Augenform: So setzt du Akzente

- Große, runde Augen: Du kannst wunderbar mit dunklen Tönen spielen. Eyeliner oder Kajal helfen dir dabei, die Form zu definieren und sie harmonisch zu optimieren.
- Kleine Augen: Greife zu hellen Farben,

um das Auge optisch zu öffnen und zu vergrößern. Tipp: Verzichte lieber auf harten Eyeliner, da dieser das Auge optisch eher verkleinert.

- Schlupflider: Ein kleiner Trick bewirkt Wunder! Nutze helle Farben auf dem Lid und ziehe mit einem dunkleren Lidschatten und einem schmalen Pinsel eine feine Linie leicht oberhalb der Lidfalte. Diese optische Täuschung sorgt sofort für einen „Lifting-Effekt“.

2. Die Augenfarbe: Bring sie zum Leuchten

Erlaubt ist, was gefällt! Wenn du deine Augenfarbe jedoch gezielt hervorheben möchtest, helfen Komplementärfarben:

- Blaue Augen: Natürliche Erdtöne, Beige, Rosa, Apricot und warmes Braun.
- Grüne Augen: Violett, Flieder, Pflaume, Weinrot, Kupfer oder warmes Olivgrün.
- Braune Augen: Gold, Bronze, tiefes Blau, Lila oder warme Herbstnuancen.

3. Der Rahmen: Ausdrucksstarke Augenbrauen

Brauen geben dem Gesicht Struktur. Du musst kein Profi sein: Fahre einfach mit einem Augenbrauenstift in kurzen, feinen Strichen deiner natürlichen Form nach. Das wirkt besonders natürlich. Zum Schluss die Härchen mit einem Bürstchen in Form bringen – fertig!

Der krönende Abschluss: Die Lippen

Lippen runden jedes Styling ab. Ob ein dezent Gloss, ein einfacher Pflegestift oder ein ausdrucksstarker Lippenstift – wähle, wonach dir heute ist.

Halbbarkeits-Hack: Damit die Farbe dort bleibt, wo sie hingehört, verwende unter deinem Lippenstift unbedingt einen passenden Lipliner. Er verhindert das Auslaufen in kleinen Fältchen und sorgt dafür, dass dein Look deutlich länger frisch bleibt.

Probiere es einfach aus und finde heraus, womit du dich am wohlsten fühlst. Viel Freude beim Stylen und Strahlen!

Eure Theresa





Ursula

Reiseapotheke



REISEN BEDÜRFEN EINER BESONDEREN VORBEREITUNG, VOR ALLEM MIT KINDERN. MIT EINER GUT GEPACKTEN REISEAPOTHEKE HAT MAN EINE SORGE WENIGER.

Grundlegendes

Impfstatus für alle Familienmitglieder überprüfen, **Dauermedikamente** in ausreichender Menge einpacken, (1 Woche Reserve)

Arzneimittel auf Reisen

Bei Reisen in warme Regionen ist es wichtig, nicht nur die Haut vor der Sonne zu schützen, sondern ebenso die mitgeführten

Arzneimittel. Viele Wirkstoffe sind empfindlich gegenüber Hitze und Licht. Eine falsche Lagerung kann dazu führen, dass die Wirksamkeit der Medikamente nachlässt – oft ohne sichtbare Veränderungen. Um dem vorzubeugen, sollten Arzneimittel kühl, bis 25 °C, trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden. Wer mit dem Flugzeug unterwegs ist, sollte Medikamente unbedingt

im Handgepäck mitführen – nicht zuletzt, um im Fall eines verlorengegangenen Hauptgepäcks am Zielort versorgt zu sein.

Magen-Darm-Beschwerden

Durchfallmittel für Erwachsene und Kinder (Elektrolyt-Präparate im Beutel, Loperamid, Medizinische Kohle, Probiotika auch zur Reisevorbereitung)

Mittel bei Verstopfung (Macrogol im Beutel zum Auflösen oder Bisacodyl in Tablettenform, Rektaltuben für Babys)

Schmerzen & Fieber

Schmerzmittel für Erwachsene (Paracetamol, Ibuprofen)

Schmerzmittel für Kinder (altersgerechte Darreichungsform und Dosierung)

Fieberthermometer

Wundversorgung

Desinfektionsspray

Sterile Kompressen, Mullbinden

selbsthaftende Verbände

Heftpflaster in verschiedenen Größen

Wund- und Heilsalbe (möglichst mit desinfizierender Wirkung)

Pinzette zur Entfernung von Fremdkörpern

Schere

Einmalhandschuhe

Sportverletzungen

Kühlkompressen

Elastische Binden

Heparin-Gele bzw. Sportgel



Allergien & Insektenschutz

Insektenschutzmittel (z. B. 50 % DEET-Spray für tropische Gebiete)
Geeignete Produkte für Babys und Kinder
Moskitonetze / langärmelige helle leichte Kleidung
Imprägnierung für Kleidung
Mittel zur Behandlung von **Insektenstichen** mit Antihistaminika und Aloe Vera
Falls Allergien bestehen, Tabletten, Nasensprays und Augentropfen

Sonnenschutz

Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor und
Wasserfestigkeit für Kinder
Sonnenbrillen/ Hüte/Kappen
After-Sun-Produkte (mit Aloe Vera)

Erkältung & Atemwege

Abschwellende Nasenspray
Lutschtabletten für Halsschmerzen
Befeuchtende Augentropfen
Ohrentropfen (für Wassersportler)

Reiseübelkeit

(Ingwer, Diphenhydramin, Dimenhydrinat und Coffein als Tabletten oder Kaugummi für Kinder)
Akupressur Bänder fürs Handgelenk

Sonstiges

Lärmschutz-Ohrstöpsel
Hygiene- Artikel
Richtlinien der Fluglinien zu Flüssigkeiten beachten



Mitarbeiter im Portrait

Mag.pharm. Ursula Promintzer

Nach meiner Kindheit und Jugend in Klagenfurt übersiedelte ich zum Studium der Pharmazie nach Wien. Das Aspirantenjahr absolvierte ich in der Internationalen Apotheke in Wien.

In Wien lernte ich auch meinen Mann, einen gebürtigen Halleiner, kennen und erkundete mit ihm auf Reisen ein Jahr lang die Welt.

Nach der Rückkehr nach Österreich landete ich im schönen Salzburg. Im Lauf der Jahre wuchs die Familie um drei Töchter und ich arbeitete in verschiedenen Apotheken in Salzburg Stadt.

Seit Herbst bin ich nun Teil des sehr netten Kuchler Apothekenteams.

Lieber Grüße eure Ursula



Doris

Ätherische Öle

Für einen Sommer voller Energie und Frische

Aromatherapie bietet im Sommer eine natürliche Möglichkeit, für Abkühlung, Frische und Wohlbefinden zu sorgen. Ätherische Öle wie Pfefferminze, Zitrone, Lavendel und Lemongras können helfen, die Hitze erträglicher zu machen, den Kreislauf anzuregen und Insekten abzuwehren.

Die besten Öle für den Sommer:

- Pfefferminze: Bietet einen echten Frischekick und wirkt kühlend auf der Haut.
- Zitrusöle (Zitrone, Grapefruit, Bergamotte): Wirken belebend, stimmungsaufhellend und erfrischend.
- Lavendel: Kühlt, beruhigt die Haut (auch bei Sonnenbrand) und entspannt den Geist.
- Lemongras: Erfrischt, fördert die Konzentration und hält Insekten fern.
- Rosmarin: Wirkt anregend und hilft bei Müdigkeit durch Hitze.

Praktische Anwendungen für heiße Tage:

- Erfrischungsspray (DIY): 10-15 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Zitrone oder Pfefferminze) mit 5 ml Alkohol (z.B. Wodka) und 90 ml destilliertem Wasser mischen. Der Spray kann im Kühlschrank aufbewahrt und bei Bedarf auf den Körper gesprüht werden.
- Erfrischende Dusche: Einen neutrale Waschbasis mit Grapefruit, Eukalyptus, Zitrone oder Pfefferminze sorgt für

gute Laune und Abkühlung - auf 200 ml Duschbasis ca. 20 Tropfen ätherisches Öl

- Diffuser/Duftlampe: Zitrusdüfte, Minze oder Lavendel im Raum vernebeln, um ein frisches Raumklima zu schaffen.
- Natürlicher Insektenschutz: Lemongrasöl, Citronella oder Eukalyptus in der Duftlampe auf der Terrasse vertreiben Mücken.
- Aromatisieren von Wasser: Zum besseren Trinken kann Wasser mit einem Tropfen Bio Zitronen-, Grapefruit- oder Orangenöl aromatisiert werden.

ERFRISCHENDES PFLANZENWASSER

Für eine Abkühlung zwischendurch ist ein **naturreines Pflanzenwasser** geradezu prädestiniert. Die auch als Hydrolate bezeichneten Auszüge sorgen für wohltuende Erfrischung, wenn sie direkt auf Arme, Dekolletee oder Beine aufgesprüht werden. Hydrolate entstehen bei der Wasserdampfdestillation von Duft- und Heilpflanzen. Neben einem geringen Anteil an ätherischem Öl enthalten sie die wasserlöslichen Inhaltsstoffe der jeweiligen Pflanze und sind somit eine sanfte Aromapflege. Gerade im Sommer ist ein Pflanzenwasser als erfrischende Körper-spray besonders wohltuend.

So schenkt **Pfefferminzwasser** in Sekundenschnelle Frische und belebt mit seinem minzig-klaaren Duft die Sinne. Das Wasser

wirkt kühlend und klärend, erfrischt schwere, müde Beine und lindert leichte Kopfschmerzen und Übelkeit.

Rosenblütenwasser ist eine wunderbare Erfrischung für jede Gelegenheit. Das Hydrolat gilt als Alleskönner, etwa bei geschwollenen Beinen und wenn man zu viel Sonne abbekommen hat.

An heißen Tagen direkt aus dem Kühlschrank aufgesprüht, können **Rosen-, Hamamelis-, Immortellen-, Lavendel- oder Pfefferminzwasser** eine wahre Wohltat sein.

Vor allem **Lavendelöl** gilt als natürlich duftende After Sun-Pflege, denn es wirkt beruhigend und entspannend auf Haut und Sinne. Für eine schnelle und feuchtigkeitsspendende After Sun Lotion einfach **1 EL Aloe Vera Gel** mit **1 Tr. Lavendel fein bio** direkt in der Hand mischen und auf die sonnenverwöhnte Haut auftragen. Das Aloe Vera Gel spendet Feuchtigkeit, reduziert Hautrötungen, kühlt und wirkt beruhigend. Auch kann Lavendelöl direkt auf einen Insektenstich pur aufgetragen werden - es wirkt beruhigend und juckreizstillend

Ich wünsche euch einen wunderschönen, erfrischenden Sommer!

Eure Doris



Tipp:

Erfrischendes **Spray für die Füße mit Zitrusduft**. Regelmäßig aufgesprüht kann es auch bei Neigung zu **Fuß- oder Nagelpilz** unterstützend und lindernd wirken.

WAS BRAUCHST DU DAZU?

100 ml Hamameliswasser
20 Tropfen Lemongrass

Vor jeder Anwendung gut schütteln.
Bei Bedarf auf die betroffenen Bereiche sprühen.

Erste Hilfe bei Kopfschmerzen!

Besonders schnelle Hilfe bietet der **Kopfwohl Aroma Roll-On**. Seine bewährte Rezeptur vereint 100 % naturreines ätherisches Pfefferminzöl mit erfrischendem Pfefferminzwasser. Mit dem praktischen Roll-On, der in jede Hosentasche passt, lässt sich die Kraft des Pfefferminzöls jederzeit und überall nutzen.

Wichtige Hinweise:

- Ätherische Öle **nie unverdünnt** auf die Haut auftragen.
- Zitrusöle können die Haut lichtempfindlicher machen, daher direkte Sonneneinstrahlung nach Anwendung vermeiden.
- Die Haltbarkeit von Zitrusölen beträgt ca. 6 Monate, andere Öle halten 9-12 Monate.



Melanie

Schneller Bulgur Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Bulgur
- 450 ml Wasser
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 kleine rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 10 g Petersilie (fein gehackt)

für das Dressing:

- 6 EL Olivenöl
- 50 g Tomatenmark
- 2 TL Honig (Alternativ Agavendicksaft)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Als erstes den Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochend heißem Wasser übergießen. Der Bulgur sollte knapp bedeckt sein. Dann noch mit $\frac{1}{2}$ TL Salz würzen, umrühren und ca. 10-15 Minuten offen quellen lassen. Sollte nach dem Quellen noch etwas Wasser in der Schüssel sein, einfach abgießen.
2. Während der Bulgur quillt, den Paprika waschen und fein würfeln, Tomaten waschen, entkernen und würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden sowie die Zwiebel fein würfeln und die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
3. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zuerst das Dressing gut mit dem Bulgur verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer sowie Zitrone (nach Belieben) abschmecken.
5. Danach alle anderen Zutaten unter den Bulgur mischen.

Tipp: Dieser Bulgur Salat passt perfekt als Beilage zu Fleisch oder Fisch. Er eignet sich aber auch super als Hauptmahlzeit mit Feta oder Halloumi und etwas Fladenbrot.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Wünscht euch Melanie

Bulgur ist nicht nur eine super Ballaststoffquelle, sondern enthält auch Magnesium.

- Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

In Tomaten findet man neben Vitamin C auch noch Kalium.

- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Zähne bei.
- Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.

Olivenöl ist reich an Vitamin E!

- Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

WIR BASTELN

ein Namensschild aus Steinen und Schwemmholz



Christine

Du brauchst dazu:

- kleine, flache Steine (Menge je nach Namen)
- Schwemmholzbrett
- Acrylfarbe in grün, orange, lila, gelb, türkis
- wasserfeste Stifte in schwarz, rot, grün, lila und weiß
- Heißkleber, Spagat

Und schon geht's los:

Als erstes die Steine und das Brett mit Wasser reinigen und gut trocknen lassen. Danach malst du die Steine mit der Acrylfarbe an, wiederhole den Vorgang falls die Farbe zu wenig deckt. Sobald sie trocken ist male mit den Stiften große Buchstaben auf. Verziere die Steine am Rand noch mit Punkten oder Strichen.

Platziere sie nun auf das Holzbrett, so wie es dir gefällt, und klebe sie mit dem Heißkleber an.

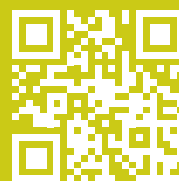
Bohre noch links und rechts vom Brett ein Loch und ziehe den Spagat durch. Verknotete die Enden und schon ist dein Namensschild fertig.

VIEL SPASS BEIM NACHMACHEN



WIR SIND ONLINE!

Dein Shoppen rund um die Uhr beginnt hier!



SCAN ME

<https://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