

AUSGABE 35 | HERBST 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:

2.	6.	5.	4.	8.	7.	11.	1.	10.	3.	9.
----	----	----	----	----	----	-----	----	-----	----	----



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 September bis 16. November 2026 angenommen. Die Ziehung findet Mitte November statt und der Gewinner wird telefonisch oder schriftlich verständigt.

Mit Abgabe dieses Coupons bestätige ich, dass ich nicht minderjährig bin und dass ich einverstanden bin, dass im Falle eines Gewinnes mein Name und event. ein Foto von mir auf Facebook, Homepage und/oder in einer Ausgabe unserer Kundenzeitschrift erscheint.

Vor- und Nachname

Adresse

PLZ und Ort

Telefonnummer

Datum, Ort, Unterschrift

G'SUND
in Kuchl

Gewinnspiel

- Welcher Inhaltsstoff ist im Harz des indischen Weihrauchs enthalten?
- Was bedeutet der Begriff adstringierend?
- Wofür steht die Abkürzung REM?
- Welche Globuli werden bei einer Impfreaktion verwendet?
- Welches Organ trägt besonders zu einem guten Immunsystem bei?
- Woher stammt die Ambrosie ursprünglich?
- Wie heißt das Hormon, welches man für einen gesunden Schlaf benötigt?
- Wogegen wird Ginkgo im Alter verwendet?
- Bei welcher Beschwerde werden Echinacea Globuli verwendet?
- Welcher Stoff neutralisiert überschüssige Magensäure?
- Wo liegt der Ursprung vom Ginkgo?

Gewinn:
Es erwartet
dich eine
Überraschung.

1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			
11.																			

Ü=UE
Ö=OE
Ä=AE
ß=SS



Hanne Ramsauer
ist die Gewinnerin
unseres letzten Rätsels

Persönliche Beratung trifft DIGITALEN SERVICE

Mag. Birgit Bitzinger



Unsere Apotheke steht für Gesundheitsberatung mit Herz, Kompetenz und echter Nähe zum Menschen. Mit viel Engagement begleiten wir euch in allen Fragen rund um eure Gesundheit. Von Arzneimitteln und Mikronährstoffen bis hin zu Aromatherapie, Darmgesundheit und Dermokosmetik. Individuelle Betreuung und fachliches Know-how machen uns zu einem verlässlichen Gesundheitsbegleiter.

Manchmal muss es einfach schnell gehen. Manchmal ist es gemütlicher, von zu Hause aus einzukaufen. Und manchmal fehlt im Alltag einfach die Zeit, vorbeizukommen. Genau deshalb haben wir unsere neue Homepage um einen **Online-Shop** erweitert, damit ihr selbst entscheiden könnt, **wann und wie** ihr bei uns einkauft.

Zuerst möchten wir aber eines sagen: **Vielen Dank!** Die vielen positiven Rückmeldungen zu unserer neuen Website haben uns riesig gefreut. Besonders schön war zu hören, wie gut euch die neuen Fotos gefallen. Das Fotoshooting hat unserem gesamten Team großen Spaß gemacht. Unsere Fotografin hat es geschafft, die Persönlichkeit jedes Einzelnen authentisch einzufangen. Auch unsere Eigenprodukte wurden perfekt in Szene gesetzt. Vielleicht sind euch einige der neuen Bilder bereits in unserer Sommer-Ausgabe oder auf unseren Social-Media-Kanälen aufgefallen.

Mit unserem Online-Shop möchten wir euch einen zusätzlichen Service bieten – **rund um die Uhr, sieben Tage die Woche**. Ihr könnt bequem von der Couch, vom Büro oder unterwegs aus stöbern, euch in aller Ruhe über

Produkte informieren und bestellen, wann immer es für euch passt.

Entdeckt unser sorgfältig ausgewähltes Sortiment mit hochwertigen Produkten aus den Bereichen **Pflanzenheilkunde, Sonnenschutz**, dekorative **Kosmetik und Hautpflege** (unter anderem von Unifarco und Dolomia), **Vitamine und Mikronährstoffe, ätherische Öle, Schüßler Salze, Darmgesundheit** sowie viele weitere Gesundheitsprodukte für die ganze Familie.

Du entscheidest, wie deine Bestellung zu dir kommt: Mit **Click & Collect** kannst du deine Einkäufe bequem über unseren eigenen Abholschalter abholen. Schnell, unkompliziert und ohne lange Wartezeit. Oder du lässt dir deine Bestellung ganz einfach per Post nach Hause schicken.

Das Wichtigste bleibt dabei unverändert: **Die persönliche Beratung in unserer Apotheke**. Wenn du Fragen zu einem Produkt hast

oder eine individuelle Empfehlung wünschst, beraten wir dich selbstverständlich gerne. Kannst du einmal nicht persönlich vorbeikommen, gerne auch telefonisch oder per E-Mail, mit derselben Kompetenz und Herzlichkeit wie persönlich in unserer Apotheke.

Auch beim Bezahlen wird es einfach und sicher: Neben **Kreditkarte** könnt ihr bequem mit **Apple Pay, Google Pay** oder **PayPal** bezahlen.

Übrigens: Auf unserer neuen Homepage findet ihr auch die aktuelle Ausgabe von „**Gsund in Kuchl**“, viele Gesundheitstipps und interessante Beiträge zum Nachlesen. Wir freuen uns, euch mit unserem neuen Online-Shop noch mehr Flexibilität und Komfort bieten zu können und wünschen euch einen guten Start in einen gesunden und vitalen Herbst!

Herzlichst, eure Apothekerin
Birgit Bitzinger & Team



SCAN ME

<https://apotheke-kuchl.at/>





Barbara

Sauer...

... macht eben NICHT immer LUSTIG

Viele kennen es, dieses lästige Brennen in der Speiseröhre, Schmerzen hinter dem Brustbein, zusätzlich noch begleitet von saurem Aufstoßen. Aber auch Beschwerden wie Magenschmerzen und Völlegefühl können auftreten.

Eine gelegentliche Magenübersäuerung ist harmlos. Treten saures Aufstoßen und Sodbrennen jedoch häufiger auf, muss die Ursache ärztlich abgeklärt werden, um Schäden an Magen und Speiseröhre zu vermeiden.

Oftmals deuten auch morgendliche Heiserkeit, Halsschmerzen oder Husten auf einen Rückfluss (Reflux) von Magensäure hin. Grund: Bei vielen Betroffenen kommt Sodbrennen, auch Magenbrennen genannt, vermehrt nachts vor, da in liegender Position viel mehr Säure aufsteigen und länger in der Speiseröhre verweilen kann. Der Magensaft reizt so die Stimmbänder und die Rachenschleimhaut und die Symptome verstärken sich.

In manchen Fällen steigt der Mageninhalt sogar bis in den Mund hoch. Das sorgt nicht nur für einen unangenehmen Geschmack, es kann auf lange Sicht gesehen auch den Zahnschmelz zerstören.

Wie kommt es zu Sodbrennen?

Eine erhöhte Magensäureproduktion kann zu einer Übersäuerung des Magens führen. Dabei kann Magensäure in die Speiseröhre (Ösophagus) zurückfließen und die Schleimhaut reizen.

Sodbrennen wird oft auch ausgelöst durch:

- **Fett- und zuckerreiche Speisen:** Sie regen die Säureproduktion an und verlangsamen die Verdauung.
- **Große Portionsgrößen:** Sie dehnen den Magen und erhöhen den Druck auf den Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen (**Speiseröhrensphinkter**).
- **Genussmittel:** Alkohol, Nikotin und Kaffee
- **Späte Mahlzeiten:** Essen kurz vor dem Schlafengehen begünstigt den Rückfluss im Liegen. Generell gilt, nach der Nahrungszufuhr nicht sofort hinlegen.
- **Stress:** Psychische Belastung kann die Magensäureproduktion anregen und die Verdauung stören.

Auch ein zu hektisches Essen oder enganliegende Kleidung können Auslöser sein. Meistens treten die Symptome bis zwei Stunden nach dem Essen auf.

Mit folgenden Tipps und Hausmitteln kann man eine schnelle Abhilfe schaffen:

- Gutes Kauen und Einspeicheln der Nahrung
- Speisen und Getränke meiden, welche die Magensäureproduktion fördern (Alkohol, Kaffee, scharfe Gewürze)
- Nikotin meiden
- Säurehemmende Arzneipflanzentees (Käsepappel)



Produkte mit Calciumcarbonat und Alginat können sehr hilfreich sein:

Calciumcarbonat:

- Neutralisiert kurz und moderat (mäßig) den Speisebrei für eine normale Verdauungsfunktion.
- Neutralisiert zusätzlich überschüssige Magensäure.
- Eine Reduktion der Magensäure ist sinnvoll, weil zu viel Säure die Magenschleimhaut reizt und Schmerzen und Brennen dadurch verstärkt werden.
- Die Magenbewegung wird verlangsamt und das Völlegefühl begünstigt

Alginat (gewonnen aus der Meeresalge):

- Bildet eine Schutzbarriere auf der Oberfläche des sauren Mageninhalts. Dadurch wird der Reflux verhindert und lindert das brennende Gefühl in der Brust.
- Schützt und beruhigt die Speiseröhre

Bei Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung!

Eure Babsi

GAVISCON DUAL **NEU**

2-FACHE WIRKUNG

1 BEI SODBRENNEN
Bildet eine Schutzbarriere auf dem Mageninhalt

2 BEI VERDAUUNGSSTÖRUNGEN
Neutralisiert überschüssige Magensäure



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



Ursula

Weihrauch (*Olibanum*)

Weihrauch war schon seit der Antike Bestandteil religiöser Zeremonien und kultureller Riten, sowie wertvolle Handelsware. Darüber hinaus fand er traditionell viele medizinische Anwendungen.

Neuere Studien belegen seine Wirkung bei der Behandlung entzündlicher Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Verdauungstraktes.

Die Stammpflanze, aus der indischer Weihrauch (lat. *Olibanum*) gewonnen wird, ist *Boswellia serrata*, aus der Familie der Balsambaumgewächse. Es ist ein Baum oder Strauch, der vor allem in trockenen, steinigen Regionen in Indien vorkommt und Hitze gut toleriert. Er wird bis zu acht Meter hoch und hat eine dicke papierartige Rinde, die sich leicht ablösen lässt. Die Blätter sind klein und gefiedert. Die blassrosa Blüten stehen in traubenförmigen Blütenständen.

Für die Gewinnung von Weihrauch wird das Harz durch Schnitte in den Stamm und die Äste gewonnen, wobei das austretende Harz gesammelt und an der Luft getrocknet wird.

Inhaltsstoffe und Wirkungen

Indischer Weihrauch enthält bis zu 60% Harz. Das Harz enthält neben Boswelliasäuren auch ätherische Öle.

Extrakte aus dem indischen Weihrauch von *Boswellia serrata* zeigen in Studien eine ausgeprägte antientzündliche und

schmerzstillende Wirkung. Sie verbessern zudem die Kapazität des Körpers Schutzstoffe selbst zu erzeugen.

Eines der zentralen Indikationsgebiete von Weihrauch sind Schmerzen des Bewegungsapparates wie Gelenksarthrosen.

Ein anderes Hauptindikationsgebiet sind entzündliche Darmerkrankungen. Beim Reizdarmsyndrom gibt es beispielsweise gute Ergebnisse.

Auch beim akuten Durchfall scheint Weihrauch einen Effekt zu haben.

Anwendung und Dosierung

Weihrauch soll in Form von Trockenextrakten als Kapseln eingenommen werden. Bei Arthritis und entzündlichen Darmerkrankungen ist eine tägliche Einnahme von 700mg 4x täglich zu empfehlen. Salben und Gele

mit Weihrauch Öl, auch in Kombination mit anderen pflanzlichen Wirkstoffen wie Hanfsamen Öl, können direkt an betroffenen Gelenken Schmerzen stillen und Entzündungen lindern.

Kinder, Schwangere und Stillende

Weihrauch sollte aufgrund fehlender Daten weder bei Kindern und Jugendlichen unter 12 Jahren noch während der Schwangerschaft und Stillzeit angewandt werden.

Wechsel- und Nebenwirkungen

Weihrauchpräparate gelten als gut verträglich. Geringfügige gastrointestinale Nebenwirkungen wie Sodbrennen und Übelkeit sind möglich. Allergische Hautreaktionen treten äußerst selten auf.

Für weitere Fragen gerne in der Apotheke vorbeischaun,

Eure Ursula



Kindergartenstart = IMMUNSYSTEMSTART



Theresa

Der Start in den Kindergarten oder die Krabbelgruppe ist nicht nur ein großer Meilenstein im Leben deines Kindes, sondern auch eine echte Generalprobe für das Immunsystem. Viele Kinder in einer Gruppe bedeutet gleichzeitig viele Viren und Bakterien, die der junge Körper noch nicht kennt. Das kann die Abwehrkräfte ziemlich fordern.

Damit das Immunsystem bestmöglich funktioniert, müssen viele Faktoren zusammenspielen:

Ausgewogene Ernährung

Eine bunte Mischung auf dem Teller ist der beste Weg, um möglichst viele Mikronährstoffe und Spurenelemente aufzunehmen:

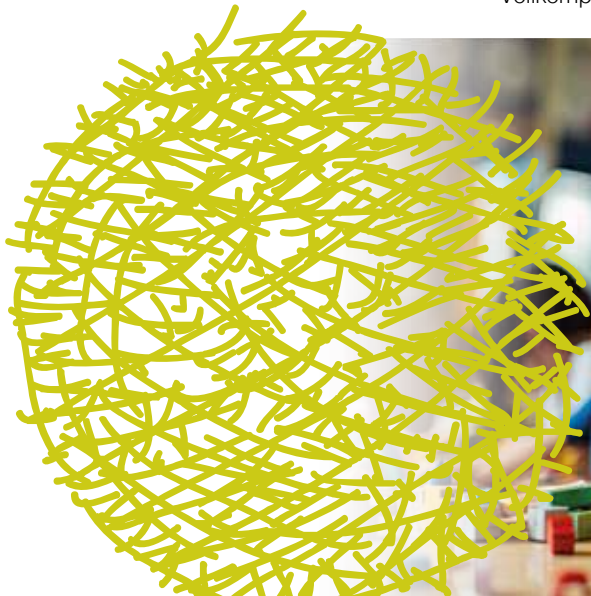
- **Vitamin A:** Karotten, Süßkartoffeln, Eier und Milchprodukte
- **Vitamin C:** Paprika, Brokkoli, Erdbeeren, Kiwis
- **Vitamin D:** Fisch, Eier
- **Folsäure:** Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Eier
- **Eisen:** Fleisch, Linsen, Haferflocken
- **Zink:** Fleisch, Milchprodukte, Spinat, Haferflocken, Vollkornprodukte

Ausreichend Flüssigkeit

Genug zu trinken ist bei den Kleinen das A und O – besonders, weil sie es im Spieltrübel gerne vergessen. Gut befeuchtete Schleimhäute können Krankheitserreger deutlich besser abwehren. Am besten eignen sich Wasser oder ungesüßte Tees. Auch die Mundflora muss stabil sein. Hier kann nach dem Zähneputzen mit speziellen Lutschtabletten aus der Apotheke nachgeholfen werden, die die Mundschleimhaut mit guten Bakterien unterstützen.

Tägliche Bewegung

Regelmäßige Aktivität fördert die Durchblutung und aktiviert die Immunzellen. Bewegung an der frischen Luft kombiniert gleich zwei Booster für die Abwehrkräfte: körperliche Aktivität und eine optimale Sauerstoffzufuhr.





Theresa

Frische Luft bei jedem Wetter

Frische Luft hilft nicht nur, den Kopf freizubekommen. Sie unterstützt die Sauerstoffversorgung sowie die körpereigene Vitamin-D-Bildung durch das Sonnenlicht und stärkt die Abwehrkräfte durch sanfte Kältereize. Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung! Und Hand aufs Herz: Wir haben es als Kinder doch auch geliebt, in Pfützen zu springen, Schlitten zu fahren und Schneemänner zu bauen.

Ausreichend Schlaf

Im Schlaf regeneriert sich der Körper. Besonders das Immunsystem nutzt die Ruhephase, um Zellen zu reparieren, Antikörper zu bilden und Erreger zu bekämpfen. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus ist dabei essenziell. Fernseher und Smartphone sollten vor dem Zubettgehen von der Bildfläche verschwinden. Mit Vorlesegeschichten oder ruhiger Musik können die Kleinen viel besser entspannen und einschlafen.

Hygienische Balance

Besonders in der kalten Jahreszeit ist Hygiene wichtig. Doch es gilt: Nicht alles muss steril sein – ein gesundes Mittelmaß schützt am besten. Kinder dürfen sich ruhig schmutzig machen. Ihr Immunsystem befindet sich noch in der Entwicklung und braucht den Kontakt zu alltäglichen Keimen. Wichtig bleibt das regelmäßige Händewaschen mit Seife, zum Beispiel nach dem Einkaufen oder der Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, da hier die häufigsten Ansteckungsquellen lauern.

Starke Darmgesundheit

Der Darm trägt den größten Anteil zu einem gesunden Immunsystem bei. Neben einer ausgewogenen Ernährung spielen Ballaststoffe eine Schlüsselrolle: Vor allem lösliche Ballaststoffe, wie sie in Leinsamen, Flohsamen, Äpfeln oder Zitrusfrüchten vorkommen, versorgen die guten Darmbakterien. Das unterstützt die Darmflora und damit auch das Immunsystem.

Trotz eines gesunden Lebensstils kann es sinnvoll sein, gezielt nachzuhelfen. Da unsere Lebensmittel durch Lagerung und Verarbeitung nicht immer den optimalen Vitamin Gehalt aufweisen, kann man die Versorgung mit Vitaminsäften, Tropfen oder kindgerechten Vitamin-Gummibärchen ergänzen. Auch die Darmflora lässt sich bei Bedarf mit passenden Präparaten aufbauen.

Damit steht dem neuen Kapitel deines kleinen Abenteurers nichts mehr im Weg. Ich wünsche euch einen tollen und vor allem gesunden Start!

Alles Liebe,
Eure Theresa

In Ihrer Apotheke zum Heiligen Josef:
OMNi-BiOTiC® IMMUND
€ 3,— Gutschein*



*Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® IMMUND (30 oder 60 Stk.) bis 30.11.2026, einlösbar in



Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheke:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 87550



Mit einem natürlich im Mundraum
vorkommenden Bakterienstamm und Vitamin D

Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu einer normalen
Funktion des Immunsystems bei. Die Lebens- und Vermehrungsfähigkeit
der Bakterien wird bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert.

Nahrungsergänzungsmittel

30 Lutschtabletten mit Erdbeer-Geschmack



e24,3g



OMNi
BiOTiC®
iMMUND

Wissenschaftlich geprüft

Institut AllergoSan
Pharmazeutische Produkte
Forschungs- und Vertriebs GmbH
Gemeinstraße 13, A-8055 Graz



Institut
AllergoSan

Vertrieb und Verantwortung für Deutschland:
Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH
Nördliche Münchner Straße 47, D-82031 Grünwald



Doris

SCHUL- ANFANG!

Fit für den SCHULSTART

Ein neues Schuljahr beginnt. Mit neuen Aufgaben, neuen Begegnungen und vielen kleinen Abenteuern. Für Kinder bedeutet das oft eine bunte Mischung aus Vorfreude, Neugier und Aufregung. Ein geregelter Tagesablauf, ausreichend Schlaf, ausgewogene Mahlzeiten und regelmäßige Lernpausen bilden die wichtigste Grundlage für einen guten Start ins neue Schuljahr. Kleine Rituale, begleitet von angenehmen, wohltuenden Düften können dabei helfen, den Übergang vom Ferienmodus in den Schulalltag angenehmer zu gestalten.

Frische Zitrusdüfte wie **Zitrone, Orange und Grapefruit** werden häufig als belebend und motivierend empfunden. Warum nicht diesen schönen Duft zum Bestandteil eines

kleinen Lernrituals machen? Ein Duftstein am Schreibtisch oder ein Aroma-Vernebler können für eine angenehme Lernumgebung sorgen, etwa beim Lesen, beim Erledigen der Hausaufgaben oder beim Lernen. Wichtig ist, dass der Duft dem Kind gefällt und als angenehm empfunden wird.

Zitrone wird als frisch und belebend wahrgenommen.

Orange verströmt einen warmen, fruchtigen und heiteren Duft.

Grapefruit wirkt spritzig und frisch.

Unser Tipp: Lasst Kinder ihre Lieblingsdüfte selbst entdecken. Bei uns in der Apotheke kann dein Kind jeden Duft ausprobieren und auch seine eigene Duftmischung kreieren.

Eine Kombination aus **Mandarine, Zeder und Kardamom** verbindet fruchtige, warme und würzige Duftnoten, welche eine angenehme, geborgene Atmosphäre vermittelt und Kinder durch neue oder ungewohnte Situationen begleiten kann.

Mandarine duftet fruchtig und sanft
Zeder verströmt eine warme, holzige Note, erdend

Kardamom ergänzt die Mischung mit einer würzig-frischen Nuance

Eine Duftmischung aus **Orange und Mimose** eignet sich besonders schön für ein gemeinsames Wohlfühlritual. Zum Beispiel kann der Duft regelmäßig beim Vorlesen einer Geschichte, beim Kuscheln



Dr. ☺
schaffst
das!

oder gemeinsamen Spielen bzw. vor dem Schlafengehen eingesetzt werden. So verbindet sich der vertraute Duft mit schönen gemeinsamen Momenten.

Unser Tipp: Der Lieblingsduft kann auch unterwegs immer dabei sein und an die wohlthuende, sichere und vertraute Situation zu Hause erinnern.

Ätherische Öle sind hochkonzentriert. Bei Kindern kommt es deshalb besonders auf die **richtige Auswahl, Dosierung und Anwendung** an. Nicht jedes ätherische Öl ist für jedes Alter geeignet. Auch bei Duftprodukten sollte immer die jeweilige Alters- und Anwendungsempfehlung beachtet werden.

Wir beraten euch gerne, welche ätherischen Öle und Anwendungen für Kinder und Familien geeignet sind.

Guten Start!
Eure Doris





Sandra

Pflanzliche Zuagroaste

NEOPHYTEN

in der Naturapotheke und Wildkräuterküche

Gleich vorweg: Das Thema des aktuellen Artikels beruht auf einem botanischen Irrtum meinerseits. Angeregt durch einen Fernsehbericht über die auf Grund der heurigen Trockenheit zunehmende Ausbreitung des **Jakobs-Greiskrautes** (*Senecio jacobaea*) auf unseren heimischen Wiesen, welches aufgrund seiner Giftigkeit eine Gefahr für unser Weidevieh darstellt, wollte ich mich

dem spannenden Thema Neophyten widmen. Ich ging von der Annahme aus, dass es sich bei dem gelbblühenden Korbblütler um solch einen pflanzlichen Neubürger handle. Die Literatur-Recherche belehrte mich jedoch eines Besseren: Das Jakobs-Greiskraut ist in Europa seit jeher heimisch. Als invasiver Neophyt gilt es hingegen in Nordamerika und Argentinien.

Dennoch wage ich mich an das heikle Thema der Neophyten heran, denn kaum eine Pflanzengruppe polarisiert mehr als diese. Es wäre schade, aufgrund weniger problematischer Neophyten-Arten auch jene zu verteufeln, die v. a. im Ursprungsland einen festen Platz in der Wildkräuterküche gefunden oder sogar in der Naturheilkunde Fuß gefasst haben. Es ist Zeit, diese »neuen« Pflanzen genauer unter die Lupe zu nehmen:





INDISCHES / DRÜSIGES SPRINGKRAUT
(*Impatiens glandulifera*)

Die nicht für alle wohlduftende »Bauernorchidee« wurde um 1830 aus dem Himalayagebiet als Zier- und Bienenpflanze in unsere Gärten eingeladen. Bald wurde es ihr dort jedoch zu eng und sie »sprang« fröhlich über den Gartenzaun, um sich auf vom Menschen freigemachten Flächen auszubreiten.

Die schmerzlinde »Zeitblüte«

Traditionell findet das Balsaminengewächs in den Herkunftsländern v. a. bei geschwellenen, juckenden Insektenstichen, schmerzenden Nesselausschlägen und leichten Verbrennungen seine wohltätige Anwendung. Dafür wird das frische Kraut zerquetscht und der kühlende Saft auf die irritierte Haut aufgetragen.

Dr. Edward Bach sah im Drüsigen-Springkraut die »Blüte der Ungeduld« (Bachblüte Nr. 18, *Impatiens*) für nervöse, leicht reizbare Charaktere, die vor Ideen und Aktivitätsdrang überschießen und denen nichts schnell genug gehen kann. Vielleicht springt uns das Springkraut deswegen so in die Augen, weil es in unserer schnelllebigen Zeitqualität wieder die Tugenden der Geduld und Gelassenheit sichtbar machen möchte.

Essbare Lebensfreude – Gourmet-Tipp: Aus den Blüten lässt sich rosafarbener Sirup oder köstliches Gelee bereiten. In der Farbtherapie steht die Farbe Rosa übrigens für Ruhe, Harmonie und Lebensfreude. Wie passend für unsere Zeit! Die nussigen Samen sind eine natürliche Proteinquelle und schmecken am besten in Butter geröstet über den Salat gestreut oder ins Porridge gemischt.



JAPANISCHER STAUDENKNÖTERICH
(*Reynoutria japonica*)

Der extrem schnellwüchsige Gigant (täglich bis zu 30 cm) kam um 1850 aus Südkorea und Japan als Zierpflanze, Bienen-, Wild- und Viehfutter zu uns und besiedelt am liebsten verbaute Bachufer und Ruderalplätze.

Schutz unserer Zellen vor dem »Ranzigwerden«

Alle Staudenknöterich-Arten besitzen eine stark entzündungshemmende, antioxidative und damit gefäßschützende Heilwirkung, die vor allem auf den hohen Gehalt von **Resveratrol** (ein Antioxidans, das auch in Weintrauben vorkommt) in der Wurzel zurückgeht.

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird die (leicht giftige) Wurzel des Japanischen Staudenknöterichs seit Jahrhunderten verwendet, insbesondere zur Behandlung von Entzündungen, Virusinfektionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch eine mögliche begleitende Anwendung bei Borreliose und Tumorerkrankungen wird derzeit wissenschaftlich untersucht.

Wilder »Rhabarber«

Aufgrund des säuerlichen Geschmacks werden die Oxalsäure haltigen jungen Triebe des Staudenknöterichs ähnlich wie Rhabarber zubereitet. Zur besseren Bekömmlichkeit sollte man diese jedoch kochen und das Kochwasser wegschütten.



SCHMETTERLINGS-FLIEDER
(*Buddleja davidii*)

Der ursprünglich aus China und Tibet stammende Sommerflieger wurde ebenfalls im 19. Jhdt. bei uns eingeführt und ist von bescheidener Natur. Er bevorzugt karge Böden und Schotterplätze und ist mittlerweile eine wichtige Schmetterlings- und Bienenweide. In seinem bis zu 30-jährigem Leben produziert er ca. 3 Mio. Samen!

Schmetterlingsgefühle auf der Haut

Vor allem in der Kosmetikindustrie gewinnt der Schmetterlingsflieger-Extrakt (INCI: *Buddleja Davidii Extract*) dank seiner starken antioxidativen, beruhigenden und schützenden Eigenschaften zunehmend an Bedeutung. Er wird vor allem in der modernen Naturkosmetik und im Anti-Aging-Bereich eingesetzt.

Die Pflanze, die uns schöne Augen macht

In der TCM werden die lila Blüten und Blütenknospen (*Mi Meng Hua*) meist in Kombination mit anderen Pflanzen als Dekokt ähnlich wie unser heimischer Augentrost (*Euphrasia sp.*) verwendet: zur Unterstützung der Sehkraft und bei Augenentzündungen. Alle anderen Pflanzenteile des Sommerfliegers gelten als leicht giftig.



BEIFUSSBLÄTTRIGE AMBROSIE

(*Ambrosia artemisiifolia*)

Eine zugegebenermaßen problematische Zuwanderung stellt die Beifußblättrige Ambrosie (Traubenkraut, Ragweed) dar, da sie hochallergene Pollen produziert. Sie stammt aus Nordamerika, breitete sich in den 1990er Jahren mit Hilfe des Menschen massiv in Süd- und Südosteuropa aus und ist bereichsweise auch in Mitteleuropa häufig zu finden. Da sich Neophyten oft in vier Phasen – Einfuhr, Sondierung, Invasion, Eingliederung – entwickeln, ist zu erwarten, dass sich ihre Bestände langfristig von selbst stabilisieren bzw. unauffällig in das heimische Naturgefüge integrieren.

Wichtiges Heilkraut und Ölquelle im Heimatland

In ihrem Herkunftsland wurden Ambrosia-Arten traditionell von indigenen Völkern als wertvolle Heilpflanzen genutzt: Zerquetschte Blätter bei Insektenstichen, Tee bei Magenbeschwerden und Menstruationsschmerzen. Die Samen wurden als Ölquelle verwendet.



KANADISCHE UND RIESEN-GOLDRUTE

(*Solidago canadensis*, *S. gigantea*)

Die sonnengelben Blütenwedel der zwei »zuagroasten« Goldrutenarten säumen von August bis September Wegränder und Bahngeleise, zieren goldgelb unsere Auen und schmücken Schutthalden. Sie wurden im 19. Jhdt. als Zierpflanze und Bienenweide aus Nordamerika eingeführt. Eine einzige Pflanze kann bis zu 20.000 Samen pro Blütenrispe produzieren und durchaus 100 Jahre alt werden.

»Das geht mir an die Nieren.«

Ihre volksmedizinische Verwendung gleicht jener ihrer bei uns heimischen Schwester, der Echten Goldrute (*Solidago virgaurea*). Ursprünglich war sie ein unverzichtbares Wundheilkraut („solidago“ bedeutet »gesund machen«), heute ist die Goldrute vor allem ein anerkanntes Präventiv- und Akutmittel bei Nieren- und Blasenleiden, Pilzinfektionen sowie Haut- und Schleimhautentzündungen. Hauptverantwortlich für die antimikrobielle, harntreibende und entzündungswidrige Wirkung sind neben Gerb- und Seifenstoffen, ätherische Öle sowie Flavonoide.

Die Niere ist in der TCM das Organ der Lebensenergie. Wenn uns energieraubende Sorgen und Ängste »an die Nieren gehen«, kann die strahlende Goldrute unsere emotionale Ausdauer stärken – ähnlich wie unser heimisches Echtes Johanniskraut. Auch interessant: In Nordamerika gilt unser heimisches Johanniskraut als problematischer invasiver Neophyt. Hellhäutige Weidetiere können nach dem Verzehr größerer Mengen aufgrund der photosensibilisierenden Wirkung schwere Hautschäden entwickeln.

BLÜTENPESTO UND SONNENWEIN für die dunkle Jahreszeit

Ich sammle jedes Jahr einen Bund Blütentriebe zum Verräuchern. Aus frischen Blüten bereite ich ein Goldruten-Blütenpesto mit Sonnenblumenöl, Bergkäse, Kräutersalz und Pfeffer. Ein paar weitere Blütentriebe dürfen zwei Wochen in Weißwein baden und ergeben einen aromatischen Goldruten-Wein. So blicke ich lächelnd einem »goldigen« Winter entgegen.



RIESEN-BÄRENKLAU (*Heracleum mantegazzianum*)

Der imposante Bruder des heimischen Wiesen-Bärenklaus (Scharling) wurde im 19. Jhdt. als Zierpflanze und Bienenweide aus dem Kaukasus nach Europa gebracht. Die Pflanze enthält phototoxisch wirkende Furanocumarine. Gelangt Pflanzensaft auf die Haut und kommt diese anschließend mit Sonnenlicht in Kontakt – auch noch Tage später –, können schwere Hautreaktionen mit Rötungen, Blasenbildung und schmerzhaften Verbrennungen entstehen. Die Reaktion kann mit zeitlicher Verzögerung von mehreren Stunden bis Tagen auftreten.

Von der Giftwirkung zur Therapie

Aufgrund ihrer photosensibilisierenden Wirkung werden Furanocumarine in Kombination mit UVA-Licht gezielt in der Photochemotherapie (PUVA) eingesetzt, insbesondere zur Behandlung von Psoriasis und anderen Hauterkrankungen.

Bärige Küche

Im Kaukasus werden verschiedene Bärenklau-Arten traditionell als Lebensmittel genutzt. Vom Riesen-Bärenklau rate ich jedoch aufgrund seiner phototoxischen Furanocumarine ab – es gibt genügend schmackhafte Wildkräuter ohne Risiko.

Neophyten sind also weit mehr als potenzielle Problempflanzen. Die allermeisten von ihnen leben unauffällig neben unseren heimischen Arten, bereichern die Pflanzenwelt und erfüllen wichtige ökologische Funktionen – etwa als Nektar-, Pollen- und Nahrungsquellen. Sie tragen zur Artenvielfalt bei und erzählen zugleich ein Stück Kulturgeschichte: als Nutz-, Heil- oder Zierpflanzen, die den Menschen auf seinen Wegen begleitet haben.

Viele fremde Pflanzen sind nun zu uns gekommen. Nicht nur, um zu bleiben, sondern um uns zu begleiten. Überwinden wir deshalb unseren Argwohn gegenüber den »Zuagroasten« und gehen einen beherzten Schritt auf sie zu, um sie von allen Seiten kennenzulernen. Vielleicht entdecken wir dabei überraschende und wohlwollend wertvolle Eigenschaften.

Eure Sandra



Sandra

Hinweis: Die dargestellten Heilwirkungen und Anwendungen der beschriebenen Pflanzen beruhen auf traditioneller Überlieferung und dienen der Information über deren ethnomedizinische Verwendung. Sie sind nicht als Empfehlung zur Selbstmedikation oder als Ersatz für eine fachkundige medizinische Beratung zu verstehen.

Was ist überhaupt ein NEOPHYT?

Als Neophyten werden jene Pflanzen bezeichnet, die seit 1492 (Kolumbus, Ende des Mittelalters) direkt (Zier-, Nutz-, Futterpflanzen) oder indirekt (z.B. Samen) mit Hilfe des Menschen in Gebiete gekommen sind, die sie sonst nicht erreicht hätten und dort dauerhaft Fuß fassen. Die meisten Neulinge sind unproblematisch. Aufmerksamkeit wird vor allem den invasiven Neophyten geschenkt.

Als **invasiv** werden jene Arten bezeichnet, die sich besonders stark ausbreiten, große Samenmengen produzieren, rasch wachsen und dichte Bestände bilden. Da ihnen in ihrem neuen Verbreitungsgebiet oft natürliche Fressfeinde oder Krankheitserreger fehlen, können sie bereits heimische Arten zurückdrängen und Lebensräume durchaus auch positiv verändern. Das Auftreten invasiver Neophyten ist häufig weniger eine Ursache als vielmehr ein Symptom, denn

sie besiedeln fast ausschließlich vom Menschen gestörte, geöffnete oder veränderte Lebensräume.

Was sind ARCHÄOPHYTEN?

Als Archäophyten bezeichnet man Pflanzenarten, die vor dem Jahr 1492 – bewusst oder unbewusst durch den Menschen (Kulturfolger) – in ein Gebiet gelangten und sich dort dauerhaft etablieren konnten. Sie gelten heute als fester Bestandteil unserer Flora. Beispiele: Beinwell, Klette, Schlaf- und Klatschmohn, Kornblume, Kornrade, Echte Kamille, Borretsch, Ackersenf sowie Weizen, Gerste, Lein, Kulturapfel, Birne, Pflaume, Esskastanie, Walnuss u.v.m.

Was sind INDIGENE PFLANZEN?

Als indigene Pflanzen gelten ursprünglich heimische, »alteingesessene« Pflanzenarten, die ohne menschliches Zutun im Gebiet vorhanden sind.

Quellen: W. Storl u. F. Brunke: Wandernde Pflanzen: Neophyten, die stillen Eroberer – Ethnobotanik, Heilkunde und Anwendungen; I. Kowarik: Biologische Invasionen: Neophyten und Neozoen in Mitteleuropa; N. Griebel: Neophyten; Broschüre Land Salzburg: Neophyten: Merkmale, Probleme, Maßnahmen



Eva

Homöopathische Hausapotheke

BABY & KIND

schnelle, natürliche Hilfe

Teil 1

Kaum beginnt die Kindergarten- und Schulzeit im Herbst, trudeln auch schon die ersten Infekte im Familienkreis ein. Rasche Unterstützung bzw. Abwehr können Homöopathische Mittel bewirken. Das Wirkprinzip der Homöopathie ist „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“, auch „similia similibus curentur“ genannt.

Definition: Eine Substanz, die bei gesunden Menschen bestimmte Beschwerden auslöst, soll in stark verdünnter Form kranke Menschen mit ähnlichen Symptomen heilen.

Als Beispiel, die Küchenzwiebel (*Allium Cepa*): die Nase läuft mit scharfem, wundmachendem Sekret. Augen brennen und rinnen. Nimmt man hier das Mittel „*Allium Cepa*“ ein, also die Globuli der Küchenzwiebel, können die Symptome durch Anregung der Selbstheilungskräfte gelindert werden. Spricht man auf Homöopathie gut an, kann nach der Einnahme eine Erstverschlimmerung der Beschwerden auftreten.

Ich habe euch eine Liste für gängige Beschwerden für Baby und Kind erstellt. Teil 2 folgt im nächsten G'sund in Kuchl Magazin.

Sollten Beschwerden durch Einnahme der Globuli nicht gelindert werden, wird empfohlen, einen Arzt aufzusuchen. Übrigens, können diese Globuli auch Erwachsene anwenden

Alles Gute wünscht euch
Eva



HILFE FÜR GROSS UND KLEIN

Beschwerden	Globuli	Symptome
Bauchkrämpfe	Colocynthis Nux Vomica Argentum nitricum	kolikartige Bauchschmerzen, heftige, durchschießende Schmerzen, die zum Zusammenkrümmen zwingen häufige Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl, kolikartige Schmerzen Bauchschmerzen durch psychischen Druck (Schularbeit, Eifersucht gegenüber Geschwistern)
Übelkeit/Erbrechen	Nux Vomica Acidum arsenicosum	Erbrechen durch „zu viel“ (z.B. Süßes, generell zu viel Essen, Überanstrengung, Ärger) heftiges Erbrechen, brennende Schmerzen, große Angst und Ruhelosigkeit
Unruhe/Schlafprobleme	Chamomilla	große Reizbarkeit, Ungeduld und schlechte Laune
Windeldermatitis	Chamomilla	Überempfindlichkeit, große Reizbarkeit, plötzlich, scheinbar unerträgliche Schmerzen
Verletzungen	Arnica	Beulen, Blutergüsse, Schnittwunden, Quetschungen, Verstauchungen, Schürfwunden, Blutungen aller Art, nach Operationen zur Beschleunigung der Heilung
Infektanfälligkeit	Echinacea	Abwehrsteigerung
Insektenstiche	Apis	brennende, stechende Schmerzen, rote, ödematöse Schwellung
Impfreaktion	Thuja Arnica Acontium Belladonna	Hauptmittel bei Beschwerden nach Impfung Schmerzen oder Druckempfindlichkeit an der Einstichstelle Erstmittel bei Fieber als Reaktion plötzliches Fieber mit Unruhe, heißer, roter Kopf
Milchschorf	Acidum arsenicosum	
Mittelohrentzündung	Aconitum Apis Belladonna Pulsatilla	Erstmittel brennende, stechende Schmerzen plötzlich, heftig auftretende Ohrenscherzen gelb-eitriger Ausfluss aus dem Gehörgang
Durchfall	Acidum arsenicosum	Unruhe, große Erschöpfung, fauliger Geruch, brennende Schmerzen, Appetitlosigkeit, Ekel vor dem Essen, unstillbarer Durst, heftiges Erbrechen
Zahnungsbeschwerden	Chamomilla	Unruhe und Schlafprobleme beim zahnenden Kind



Andrea

Gesund schlafen

– ERHOLT AUFWACHEN

Damit unser Körper im Alltag alle lebensnotwendigen Aufgaben erledigen kann, ist ein guter und vor allem ausreichender Schlaf essentiell.

Der Mensch verschläft rund 1/3 seines Lebens. Schlaf ist die Erholungszeit für den Körper und die Regenerationszeit des Gehirns. Gesunder Schlaf schützt den Organismus vor Schäden durch Übermüdung.

Für Erwachsene ist es optimal, zwischen 7 und 8 Stunden zu schlafen, jedoch ist der tägliche Bedarf an Schlaf individuell, Kinder 14-16 Stunden und Senioren zwischen 5 bis 7 Stunden. Wichtig für einen gesunden Schlaf ist ein ungestörter Ablauf der Schlafphasen und Schlafzyklen.

Der Schlafrhythmus besteht aus mehreren Schlafzyklen, die ungefähr 90 bis 110 Minuten dauern, und es werden vier bis sechs Zyklen durchlaufen. Ein kurzes Aufwachen zwischendurch ist völlig normal.

Es gibt mehrere SCHLAFPHASEN:

• EINSCHLAFEN:

Beim Übergang vom wachen Zustand in den Schlaf, beginnen wir uns zu entspannen, der Puls und die Atmung wird ruhig und unser Gehirn entspannt sich und wir hören leise Geräusche nicht mehr, und reagieren auch nicht mehr auf sanfte Berührungen. Nach kurzer Zeit schläft man im Idealfall ein.

• LEICHTSCHLAF:

Die Muskeln entspannen sich, Herzschlag und Atmung werden langsamer.

• TIEFSCHLAF:

Herzschlag und Atmung sind verlangsamt, der Blutdruck und die Körpertemperatur sinken. Das Gehirn nutzt die Pause und der Körper beginnt sich zu regenerieren. Zellen werden geteilt, Gewebeschäden ausgebessert und bei Kindern werden Wachstumshormone ausgeschüttet.

• REM-PHASE/TRAUMPHASE:

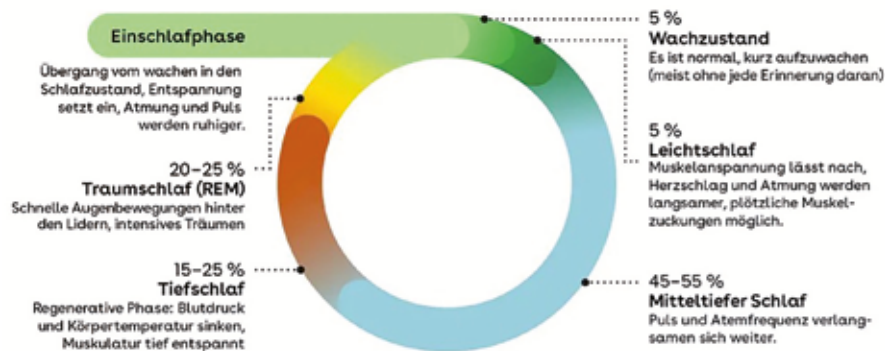
REM steht für **Rapid Eye Movement**. In dieser Zeit träumen wir intensiv, die Aktivität des Gehirns ist sehr hoch.

Viele von uns haben Probleme beim Einschlafen oder beim Durchschlafen. Aber woran liegt es?

Einschlaf- und Durchschlafstörungen können Betroffene im Lebensalltag einschränken, sie sind oft übermüdet, gereizt, leiden unter Konzentrationsstörungen, haben oft Schmerzen oder Herzprobleme.

Sie werden oft durch berufliche Belastung, Stress, Alkohol und Nikotinkonsum, durch Depressionen, nervöser Erschöpfung oder Vorerkrankungen ausgelöst.

Um Schlafprobleme zu bekämpfen, soll man immer nach der Ursache suchen. Liegen diese nicht in alltäglichen Vorgängen und dauern länger an, sollten diese ärztlich abgeklärt werden.



Typischer Schlafzyklus: ca. 70-110 Minuten

Alle Prozentangaben beziehen sich auf die gesamte Schlafzeit von Erwachsenen.

Quelle: Physiology, Sleep Stages; Patel et al. (National Library of Medicine, 2024)



Bevor wir dem Problem auf den Grund gehen können, müssen wir zuerst verstehen, wie unser Zentrales Nervensystem und das Hormonsystem funktionieren.

Das zentrale Nervensystem besteht aus den zentralen Informationsverarbeitungssystemen Gehirn und Rückenmark. Es ist das Zentrum, in dem die Verarbeitung von Informationen von sämtlichen Nervenbahnen erfolgt. Informationen, die über sensible Nerven in das zentrale Nervensystem (ZNS) eintreffen, werden dort verarbeitet und führen zu einer Wahrnehmung. Unser Nervensystem arbeitet immer auf Hochdruck und benötigt immer wieder Regenerationsphasen zwischendurch. Die wohl wichtigste ist der Schlaf.

Das Hormonsystem ist ein komplexes Netzwerk aus Organen und Hormondrüsen, die zahlreiche Körperfunktionen regulieren. Hormone sind chemische Botenstoffe, die

von endokrinen (= beschreibt die Freisetzung von Botenstoffen (Hormonen) direkt in die Blutbahn) Drüsen produziert und über die Blutbahn im Körper verteilt werden. Zu den wichtigsten Organen gehören Hypothalamus, Hypophyse und Schilddrüse, die zentrale Steuerungsfunktionen übernehmen.

Das Hormonsystem des Menschen ist eng mit dem Nervensystem verbunden und wird teilweise durch dieses gesteuert. Jede Zelle besitzt Rezeptoren, die auf bestimmte Hormone reagieren. So sorgt das Hormonsystem für eine fein abgestimmte Regulation im gesamten Körper.

Hormone haben also starken Einfluss auf den Gefühlszustand, das Befinden und die Gesundheit sowie das Erscheinungsbild eines Menschen.

Kommen wir zu einem der wichtigsten Hormone, dass wir für einen gesunden Schlaf brauchen: **MELATONIN**

Melatonin ist ein vom Körper selbst produziertes Hormon, das eine wichtige Rolle bei der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus spielt. Mit dem Einsetzen der Dunkelheit beginnt die Zirbeldrüse (im Gehirn) mit der Produktion von Melatonin. Wie viel Melatonin der Körper bildet und ausschüttet, hängt unter anderem von der Lichtintensität der Umgebung ab. Dunkelheit in der Nacht regt die Ausschüttung an. Tagsüber hingegen ist der Melatonin-Spiegel etwa drei- bis zwölfmal niedriger als nachts, da Licht die Melatonin-Produktion stoppt.

Die körpereigene Melatonin-Produktion nimmt mit zunehmendem Alter ab. Ein niedriger Melatonin-Spiegel kann aber auch durch den übermäßigen Genuss koffeinhaltiger Getränke, Alkohol oder Nikotin verursacht werden. Sportliche Aktivität am Abend sowie dauerhafter Stress senken den Melatonin-Spiegel ebenfalls. Melatonin kann in Form von Tabletten, Sprays oder Kaudragees eingenommen werden.



Andrea

Allgemeine TIPPS für einen GESUNDEN SCHLAF:

- **Stress vermeiden** oder reduzieren
- Immer **zur gleichen Zeit ins Bett** gehen. Unser Körper merkt sich Ruhephasen und schüttet zu dieser Zeit vermehrt Melatonin aus.
- Schon nach 15 Minuten fallen die meisten Mittagsschläfer in eine Tiefschlafphase. Man kann abends schlechter einschlafen und nach einem Mittagsschlaf kommt man auch nicht mehr so gut in Fahrt. Alternative: **10-15 Minuten Power-Nap.**
- Gestalte deine **Schlafumgebung angenehm** und gemütlich.
- **Bewegung:** Sport fördert den Schlaf. Durch die Bewegung können wir Anspannungen abbauen, nach einer Sporteinheit sind unsere Muskeln erschöpft und entspannt.
- **Leichte Kost am Abend.** Vermeide schwere, fetthaltige oder proteinreiche Mahlzeiten. Keine großen Portionen.
- **Kein Handy und keinen Fernseher** im Schlafzimmer. Das helle Licht, insbesondere die Blauanteile der Displays verhindern, dass unsere Netzhaut das Signal zum Schlafen sendet. Der Körper schüttet dann weniger Melatonin aus und man wird nicht müde und kann nicht einschlafen.
- Nicht immer auf die Uhr schauen. Das sorgt für noch mehr Stress, wenn man schlecht einschlafen kann.



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

Eure Andrea



Ballaststoffe



Marlene

Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die unser Körper nicht oder nur teilweise verdauen kann. In den 1970er-Jahren, also in den Anfängen der Ernährungsmedizin, gingen Wissenschaftlerinnen noch davon aus, dass diese Bestandteile unserer Nahrung unnötiger „Ballast“ seien. Heute weiß man, dass Ballaststoffe ein essenzieller Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sind.

Ballaststoffe kommen überall im gesamten Pflanzenreich vor: Sie finden sich in Nüssen und Samen, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Selbst die Fasern der Akazie werden nicht nur als wetterbeständiges Baumaterial verwendet, sondern finden auch in der Lebensmittelindustrie als Ballaststoffquelle Verwendung.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen wasserlöslichen und wasserunlöslichen Ballaststoffen.

Wasserunlösliche Ballaststoffe quellen im Darm auf, ein Vorgang, der in der Medizin als peristaltischer Reflex bezeichnet wird. So wird die Darmmuskulatur trainiert und gestärkt. Und hier noch wichtig anzumerken: um überhaupt aufquellen zu können, ist es wichtig genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wasserlösliche Ballaststoffe hingegen werden im Darm zersetzt und dienen als Nahrung für nützliche Darmbakterien, die daraus Vitamine und essentielle Fettsäuren für unseren Stoffwechsel synthetisieren. Auch unser „Glückshormon“ das Serotonin wird zum Großteil im Darm produziert und steuert als Neurotransmitter

viele wichtige Funktionen wie zum Beispiel unseren Schlaf oder unser Temperaturempfinden.

Nahrung für unsere Darmbakterien

Wie wir uns ernähren, beeinflusst auch die Zusammensetzung unserer Darmflora. Eine abwechslungsreiche, ballaststoffreiche Ernährung fördert das Wachstum gesunder Bakterien. Umgekehrt können zuckerreiche Lebensmittel das Wachstum schlechter Bakterien begünstigen, ein bekanntes Beispiel ist die Entstehung von Karies.

Ballaststoffe machen länger satt

Da Ballaststoffe Wasser aufnehmen und aufquellen, füllen sie den Magen schneller. Das Sättigungsgefühl hält dadurch häufig länger an. Gleichzeitig verlangsamen viele ballaststoffreiche Lebensmittel die Magenentleerung und sorgen so für eine gleichmäßigere Nährstoffaufnahme.

Gut für die Verdauung

Ballaststoffe sorgen für ein größeres Stuhlvolumen und eine günstigere Stuhlkonsistenz. Sie können sowohl Verstopfung vorbeugen als auch die Verdauung insgesamt regulieren.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen täglich etwa 30 Gramm Ballaststoffe. Tatsächlich nehmen die meisten Menschen jedoch deutlich weniger zu sich.

Ballaststoffe langsam steigern

Wer bisher nur wenige Ballaststoffe gegessen hat, sollte die Menge schrittweise erhöhen. Die Darmbakterien müssen sich

zunächst an das veränderte Nahrungsangebot anpassen. Wird die Ballaststoffzufuhr zu schnell gesteigert, können vorübergehend Blähungen oder ein Völlegefühl auftreten.

Fazit: Ballaststoffe sind weit mehr als unverdauliche Pflanzenfasern. Sie fördern eine gesunde Verdauung, unterstützen die natürliche Darmbewegung, ernähren unsere guten Darmbakterien, schützen die Darmbarriere und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Schon kleine Veränderungen im Speiseplan, wie etwa mehr Vollkornprodukte, Gemüse, Obst oder Hülsenfrüchte oder auch Ballaststoffsupplements aus unserer Apotheke können einen Beitrag zu einem gesunden Darm leisten!

Bei Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Eure Marlene





Lisa & Steffi

Die KRAFT der Heilkräuter

Drei Tees im Überblick



In einer gut ausgestatteten Hausapotheke sind nicht nur Medikamente wichtig, sondern auch Heilkräuter, die aufgrund ihrer natürlichen Wirkstoffe zur Behandlung verschiedener alltäglicher Beschwerden verwendet werden können.

Eine wichtige Bedeutung haben zum Beispiel die Heilkräuter Kamille, Käsepappel und Salbei. Diese Pflanzen finden bei verschiedenen Erkrankungen Anwendung und sind aufgrund ihrer vielseitigen Wirkungen ein wichtiger Bestandteil der Naturheilkunde.

ECHTE KAMILLE – MATRICARIA CHAMOMILLA

Die Kamille zählt zu den bekanntesten Heilpflanzen Europas. Ihre ätherischen Öle sowie weitere wertvolle Inhaltsstoffe wirken spasmolytisch (krampflösend), antiphlogistisch (entzündungshemmend) und sedierend (beruhigend). Dadurch kann Kamillentee Linderung bei Völlegefühl, Blähungen und krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden verschaffen.

Darüber hinaus wird die wundheilungsfördernde Eigenschaft traditionell bei kleinen Hautverletzungen, Entzündungen und gereizter Haut genutzt. Beispielsweise in Form von Bädern, Salben oder Tinkturen.

KÄSEPAPPEL – MALVA SYLVESTRIS

Die Käsepappel, auch Malve genannt, enthält wertvolle Schleimstoffe, die eine schützende Schicht auf den Schleimhäuten bilden. Dadurch werden gereizte Bereiche beruhigt und vor weiteren Reizen geschützt. Besonders bei Halskratzen, Heiserkeit und trockenem Reizhusten wird die Käsepappel traditionell eingesetzt, um die Schleimhäute zu pflegen und Beschwerden zu lindern.

Die Schleimstoffe der Käsepappel helfen aber auch bei Verdauungsbeschwerden und Gastritis, da sie die Magenschleimhaut sedieren (beruhigen) und vor weiteren Reizen bewahren.

ECHTER SALBEI – SALVIA OFFICINALIS

Ein echter Allrounder in der Naturheilkunde sind die Salbeiblätter. Durch die adstringierende (zusammenziehende) Wirkung wird die Heilung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum beschleunigt.

Salbei ist für seine natürliche desodorierende (schweißhemmende) Wirkung bekannt und kann dabei helfen, übermäßiges Schwitzen zu reduzieren. Traditionell werden die Blätter auch zum Abstillen als Brustwickel verwendet. Zudem wird die Heilpflanze bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt.

Ob bei Magenbeschwerden, Erkältungen oder Entzündungen – diese drei Heilpflanzen bieten vielseitige Einsatzmöglichkeiten. Vielleicht greift ihr beim nächsten Halskratzen, Bauchweh oder einer Tasse Tee bewusst zu Kamille, Käsepappel oder Salbei. Die Natur hält oft bewährte Unterstützung bereit.

Eure Lisa & Steffi



Wir basteln Walnussschiffchen



Christine

Du brauchst dafür:

- 6 halbe Walnussscheiben
- verschiedene Stoffreste
- 3 Holzspieße
- Zwirn,
- Heißkleber
- Gartenschere

Und schon geht's los

Schneide zuerst die Segel (6 Stück) aus den Stoffresten zu. Mein Dreieck ist 6 cm lang und 5 cm hoch. Als nächstes nimmst du den Spieß zur Hand und zwickst mit der Gartenschere 9 cm lange Stöckchen ab. Du brauchst sechs Stück davon. Schon geht es ans Zusammensetzen. Als erstes klebst du das Holzstöckchen auf das Segel, so dass die Spitze des Segels und der Mast oben gleich lang sind. Lass es ganz kurz trocknen und schon kannst du in

der Mitte der Walnussschale ein wenig Heißkleber geben und das Segel in die Mitte stecken. Das ganze kurz halten uns auskühlen lassen, damit es auch in der Mitte stehen bleibt. Jetzt brauchst du nur mehr ein Stück Zwirn, den du oben am Mast verknotest und schon bist du fertig und kannst dein Schiff aufhängen. Mach die anderen genau gleich.

Viel Spaß beim Nachmachen
Deine Christine





Monika

Ginkgo

Der Ginkgobaum (wissenschaftlicher Name der Art: *Ginkgo biloba*) zählt zu den ältesten heute noch existierenden Baumarten der Erde. Als sogenanntes „lebendes Fossil“ hat sich sein Erscheinungsbild über Millionen von Jahren kaum verändert. Heute ist Ginkgo jedoch weit mehr als ein beeindruckender Zierbaum: Aus seinen Blättern werden standardisierte Extrakte gewonnen, die zu den am besten untersuchten pflanzlichen Arzneimitteln der modernen Phytotherapie zählen. Diese Ginkgo-Extrakte werden weltweit zur Unterstützung der Gedächtnis- und Konzentrationsleistung sowie zur Behandlung peripherer Durchblutungsstörungen eingesetzt.

Ursprünglich stammt *Ginkgo biloba* aus China, wo der Baum seit Jahrhunderten kultiviert und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwendet wird. Ginkgobäume können über 1.000 Jahre alt und bis zu 40 Meter hoch werden. Charakteristisch sind die fächerförmigen Blätter, die als *Ginkgo folium* die arzneilich genutzte Droge darstellen.

Die therapeutische Wirkung beruht auf verschiedenen Inhaltsstoffgruppen, die im standardisierten Extrakt in festgelegten Konzentrationen enthalten sind.

Inhaltsstoff	Einfach erklärt	Gehalt im standardisierten Trockenextrakt (z.B. Cerebogan)	Pharmakologische Wirkung
Flavonglykoside	Pflanzliche Schutzstoffe vor schädlichen Umwelteinflüssen	22 bis 27%	Schützen die Zellen vor oxidativem Stress
Ginkgolide	Spezielle Naturstoffe, die charakteristisch für den Ginkgobaum sind	2 bis 3%	Fördern die Durchblutung
Bilobalid	Spezieller Naturstoff, der charakteristisch für den Ginkgobaum sind	2 bis 3%	Unterstützt die Funktion von Nervenzellen

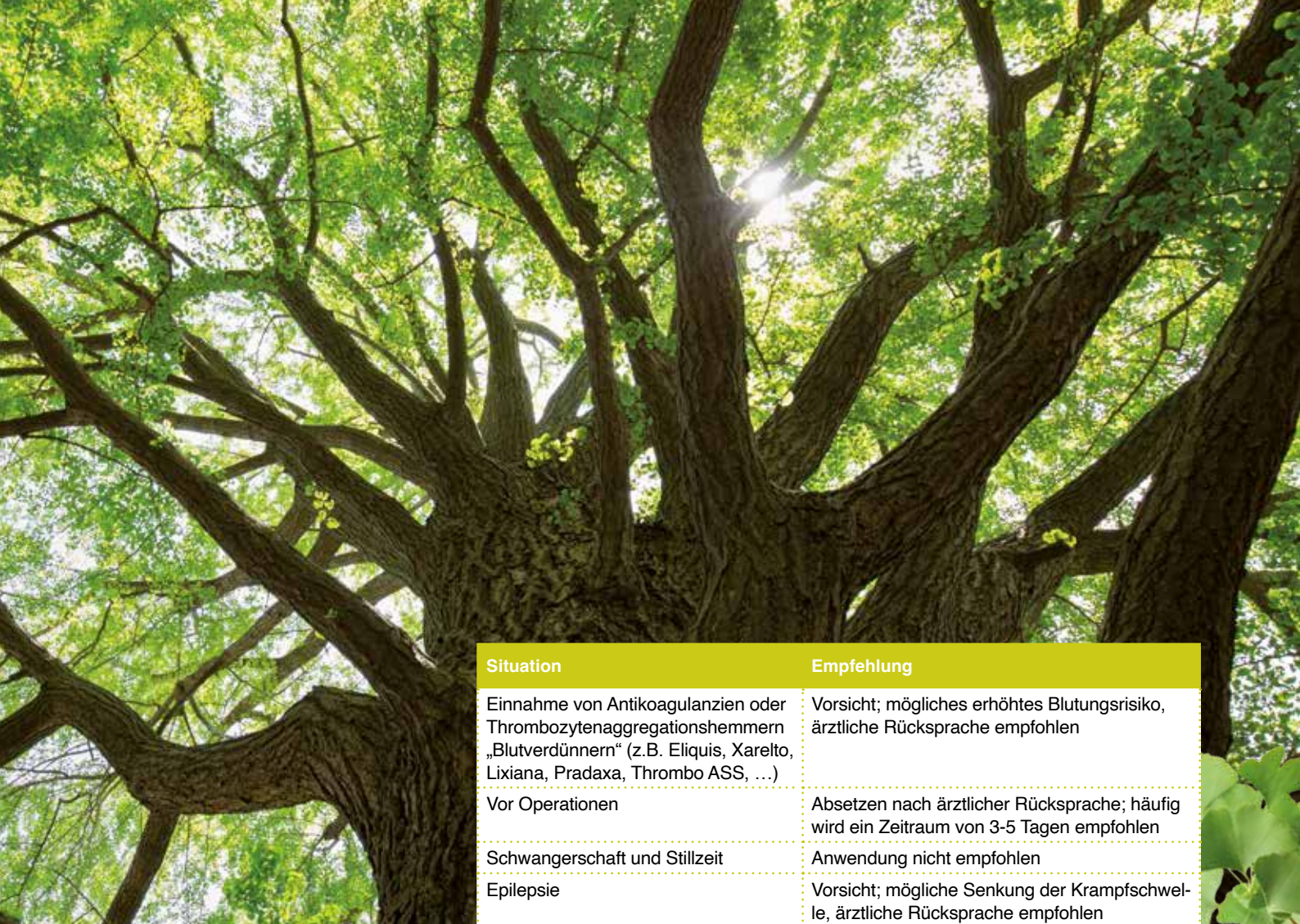
In Österreich sind standardisierte Ginkgo-Extrakte als traditionelle pflanzliche Arzneimittel bzw. Arzneispezialitäten für verschiedene Anwendungsgebiete zugelassen.

Zu den wichtigsten Indikationen zählen:

- Leichte kognitive Beeinträchtigungen wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen im Alter sowie Schwindel und Ohrgeräusche

- Periphere arterielle Verschlusskrankheit (Durchblutungsstörung der Beine) im Rahmen eines umfassenden Therapiekonzeptes
- Leichte bis mittelschwere Demenz vom Alzheimer-Typ im Rahmen eines individuellen Therapiekonzeptes

Für eine therapeutische Wirkung werden in klinischen Studien meist 160–240 mg des standardisierten Trockenextraktes täglich eingesetzt.



Situation	Empfehlung
Einnahme von Antikoagulanzen oder Thrombozytenaggregationshemmern „Blutverdünnern“ (z.B. Eliquis, Xarelto, Lixiana, Pradaxa, Thrombo ASS, ...)	Vorsicht; mögliches erhöhtes Blutungsrisiko, ärztliche Rücksprache empfohlen
Vor Operationen	Absetzen nach ärztlicher Rücksprache; häufig wird ein Zeitraum von 3-5 Tagen empfohlen
Schwangerschaft und Stillzeit	Anwendung nicht empfohlen
Epilepsie	Vorsicht; mögliche Senkung der Krampfschwelle, ärztliche Rücksprache empfohlen

Da sich die Wirkung schrittweise entwickelt, sollte die Einnahme über mindestens acht Wochen, bei Demenz meist sogar über mehrere Monate erfolgen, bevor der Behandlungserfolg beurteilt werden kann.

Obwohl Ginkgo allgemein gut verträglich ist, sollten mögliche Wechselwirkungen berücksichtigt werden.

Hinweis: Nicht jedes Ginkgo-Produkt ist gleich. Tees, Nahrungsergänzungsmittel und nicht standardisierte Ginkgo-biloba-Extrakte können sich in ihrer Zusammensetzung und ihrem Gehalt an Inhaltsstoffen deutlich unterscheiden. Daher lassen sich die Ergebnisse klinischer Studien zu geprüften, standardisierten Arzneimitteln nicht automatisch auf alle Ginkgo-Produkte übertragen. Die beste wissenschaftliche Evidenz liegt für standardisierte Ginkgo-biloba-Blätterextrakte mit genau definierter Zusammensetzung vor, wie den Spezialextrakt EGb 761 (z. B. Cerebogan), der in Österreich als pflanzliches Arzneimittel eingesetzt wird.

Gerne berate ich euch individuell.

Eure Monika



Melanie

Kürbis Quiche

mit Ziegenkäse



Zutaten Teig:

- 190g weiche Butter
- 30ml lauwarme Milch
- 1 Eigelb
- 10g Salz
- 260g Mehl (Glatt)

Zutaten Guss:

- 4 Eier
- 300g Sauerrahm
- 150g Ziegenfrischkäse
- Salz & Pfeffer

Zutaten Belag:

- 450g Hokkaido (entkernt)
- 1 rote Zwiebel
- ½ Apfel
- 100g Ziegenkäserolle
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Thymian (frisch)
- Schnittlauchröllchen (nach Belieben)

Anleitung:

1. Für den Teig die weiche Butter geschmeidig rühren. Eigelb, lauwarme Milch und Salz dazu geben und weiter rühren. Zum Schluss das Mehl hinzufügen und alles zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 1-2 Stunden im Kühlschrank rasten lassen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
3. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Spring- oder Tarteform geben. Mit einer Gabel mehrfach den Boden einstechen. Danach den Teig mit Backpapier abdecken und mit Reis, Linsen oder Hülsenfrüchten beschweren und für ca. 10-15 Min. in den Ofen geben und blindbacken. Den Quiche Teig aus dem Ofen



Tip: Der Ziegenkäse lässt sich auch super gegen Feta austauschen!

nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft reduzieren.

4. Für den Belag Kürbis in Spalten schneiden, Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden, den halben Apfel in Spalten schneiden und den Ziegenweiskäse (Rolle) in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
5. Kürbisspalten und die Hälfte der Zwiebelringe in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und einer Prise Salz ca. 6 Min. auf mittlerer Hitze andünsten.
6. In der Zwischenzeit den Guss zubereiten: Sauerrahm, Ziegenfrischkäse und Eier mit dem Schneebesen verquirlen. Gut Salz und Pfeffer dazu geben und nochmals gut vermischen.

7. Kürbis (bis auf ein paar Spalten) und Zwiebeln auf dem vorgebackenen Quiche Boden verteilen. Darüber den Guss geben. Nun obenauf restliche Kürbisspalten, die vorbereiteten Apfelspalten, Zwiebelringe und Ziegenrollscheiben verteilen. Ein paar Zweige Thymian obenauf verteilen.
8. Die Quiche auf mittlerer Schiene im Backofen ca. 30-35 Min. backen, die letzten 15 Min. abgedeckt mit Alufolie.
9. Quiche lauwarm, mit Schnittlauch (nach Belieben) bestreut servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

Gutes Gelingen!

Wünscht euch Melanie

- Der **Hokkaidokürbis** enthält Vitamin A. Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.
- In **Ziegenkäse** findet man unter anderem Vitamin D und Calcium. Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei. Calcium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
- Der **Apfel** ist voll mit Vitamin C! Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung und für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei.





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