




A JOSEFEE APOTHEKE LEOBEN

Mag. pharm. Kurt Lillie KG · Franz-Josef-Straße 7 · A-8700 Leoben · Telefon 03842/43264

- 
- **Kinder & Gesundheit**
 - **Heilpflanze Gelber Enzian**
 - **Naturheilkunde fürs Immunsystem**

RESONANZ

Ein Schlüsselwort im Leben



Liebe Leserin, lieber Leser!



„Schön ist so ein Ringelspiel...“ lautet der Text eines bekannten Wienerlieds von Hermann Leopoldi aus dem Jahr 1932. Vor allem Kinder und Jugendliche liebe es, wenn einem nach einer wirbeligen Fahrt so richtig schwindlig ist. Auf Spielplätzen gehören Karussells zum Standardrepertoire. Das Benützen von Drehspielgeräten ist auch für ältere Menschen eine gute Idee, denn es fördert den Gleichgewichtssinn. Es muss nicht gleich ein eigener Senior:innenspielplatz sein. Denn mit regelmäßigen Übungen wie dem Gehen entlang einer Linie oder dem Stehen auf einem Bein kann man die Stabilität fördern und Schwindel vorbeugen – mehr dazu in unserem Artikel.

Unfreundliches Herbst- und Winterwetter und der Wiederbeginn des sozialen Lebens ohne Maske fördern Erkältungskrankheiten und andere Infekte. Impfen schützt – nicht nur vor Covid, sondern auch vor Influenza (Grippe), Keuchhusten oder Pneumokokken-Erkrankungen. Nutzen Sie daher die aktuellen Impfaktionen! Informationen und Beratung zu allen Impfungen erhalten Sie bei uns in der Apotheke. Gegen Husten und andere Erkältungsbeschwerden ist in der Natur so manches Kräutlein gewachsen. Eibisch, Thymian und Spitzwegerich als Saft, Tropfen oder Tee gehören jetzt in jede Hausapotheke. Lesen Sie dazu in dieser Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins Rezeptvorschläge für Teemischungen und von Mag. Petschauer-Hoppaus Tipps für kleine (und große) Schnupfennasen.



Das Team der Josefee-Apotheke und ich möchten uns bei Ihnen an dieser Stelle ganz herzlich für Ihre Treue und Ihr Vertrauen zu uns bedanken. Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben von ganzem Herzen eine schöne Advent- und Weihnachtszeit, frohe Festtage und alles Gute und viel Gesundheit fürs Neue Jahr,

Ihre Mag. Susanne Sinz

Hirschhornsalz und Pottasche

In vielen Rezepten für Lebkuchen finden sich die altertümlich klingende Zutaten Hirschhornsalz und Pottasche. Was ist das eigentlich und warum verwenden wir für Lebkuchen nicht einfach Backpulver?

Flaumiges Gebäck braucht Backtriebmittel

Damit wir Kuchen, Brot und Gebäck überhaupt genüsslich knabbern können und nicht nur an steinharten Keksen lutschen, braucht es bei der Zubereitung Backtriebmittel. Dadurch bilden sich im Teig kleine Luft- oder Gasbläschen, die die Backware flaumig machen. Um solche Bläschen entstehen zu lassen, gibt es verschiedene Möglichkeiten: Am einfachsten ist das Einschlagen von Luft in die Masse (z.B. Eischnee) oder das „Einsperren“ von entweichendem Wasserdampf durch eine Fettschicht (z.B. beim Blätterteig). Bei biologischen Backtriebmitteln wie Germ oder Sauerteig lassen die darin enthaltenen Mikroorganismen (Hefepilze, Milchsäurebakterien) Gasbläschen aus Kohlendioxid (CO₂) entstehen, indem sie Zucker verstoffwechseln. Auch bei der Verwendung von Backtriebmitteln wie Backpulver, Natron oder Hirschhornsalz und Pottasche entstehen Gasbläschen aus CO₂ im Teig. Das geschieht durch eine chemische

Reaktion, bei dem sich das Backtriebmittel durch die Einwirkung von Feuchtigkeit und/oder hohe Temperatur zersetzt.

Hirschhornsalz

Früher erfolgte die Gewinnung von Hirschhornsalz tatsächlich aus Hirschgeweihen (und anderen stickstoffhaltigen tierischen Materialien wie Hufen oder Hörnern) durch trockene Destillation. Hirschhornsalz ist ursprünglich eine Mischung aus verschiedenen Ammoniumsalzen, heute wird meist Ammoniumhydrogencarbonat verwendet. Wer an diesem Backtriebmittel riecht, dem fällt gleich der eher beißende Ammoniak-Geruch auf. Deswegen wurde Hirschhornsalz früher auch in milden, parfümierten Riechsalzen verwendet. Beim Erhitzen zerfällt Hirschhornsalz zu CO₂, Ammoniak und Wasser. Der entstehende Ammoniak muss beim Backen vollständig aus dem Teig entweichen, daher eignet sich Hirschhornsalz nur für flache Gebäckstücke wie eben Lebkuchen.

(Lesen Sie weiter auf der Rückseite)



Alles schwankt und dreht sich – Schwindel

Was in jungen Jahren selten vorkommt, nimmt mit zunehmendem Alter deutlich zu: Mehr als 30% der Über-75-Jährigen leiden regelmäßig an Schwindelattacken. Schwindel (medizinisch: Vertigo) ist keine eigenständige Krankheit, sondern eine Wahrnehmungsstörung. Ärztliche Abklärung von Schwindel zum Ausschluss von schweren Erkrankungen ist wichtig.

Der Vestibularapparat in unserem Innenohr, unsere Augen und die Tiefenrezeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken senden ständig Informationen ans Gehirn. Daraus erhalten wir einen Eindruck von unserer Lage im Raum (Gleichgewichtssinn). Wenn die Informationen, die diese verschiedenen Sinnesorgane an das Gehirn übermitteln, nicht in Einklang gebracht werden können, entsteht Schwindel. Dabei geht die Körpersicherheit im Raum und die Raumorientierung verloren, ein Gefühl von Sich-Drehen und Schwanken mit Gangunsicherheit und Sturzneigung entsteht, mitunter begleitet von Übelkeit und Erbrechen, Schwarzwerden vor den Augen oder Sehstörungen. Schwindel kann als kurze Attacke, aber auch chronisch auftreten. Plötzlich auftretende, häufige oder anhaltende Schwindelattacken müssen unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Schwindel ist zwar meist harmlos, es können aber auch lebensbedrohliche Erkrankungen wie ein Schlaganfall Ursache eines Schwindelanfalls sein.

Ursachen für Schwindel

Liegt die Ursache für den Schwindel im Kopf – also im Hirn oder im Innenohr – spricht man von **vestibulärem Schwindel**. Dabei kommt es meist zu einem Drehschwindel, der von Übelkeit und Erbrechen begleitet sein kann. Sehr häufig ist der sogenannte Lagerungsschwindel (BPLS). Dieser anfallsartige



Drehschwindel wird beim Einnehmen bestimmter Positionen des Kopfes durch Ablagerungen im Innenohr verursacht, die falsche Sinnesreize entstehen lassen. Bei der Reisekrankheit (Kinetose) kommt es zu abweichenden Sinneseindrücken von Augen und den anderen Organen des Gleichgewichtssinns, etwa beim Lesen in einem fahrenden Auto. Auch Migräne, Entzündungen des Gleichgewichtsnervs, Hirnhautentzündungen, Tumore oder Durchblutungsstörungen im Gehirn (Schlaganfall, TIA) können Ursache von vestibulärem Schwindel sein. Beim **nicht-vestibulären Schwindel** liegt die Ursache außerhalb von Gehirn und Innenohr. Diese Schwindelform äußert sich häufig in Gangunsicherheit, Sturzneigung und einer gestörten Orientierung im Raum. Als Ursache kommen zum Beispiel ein HWS-Syndrom (Halswirbelsäule), niedriger oder zu hoher Blutdruck, Herzinsuffizienz oder Herzrhythmusstörungen, Unterzucker, aber auch eine Schwangerschaft oder eine schlecht eingestellte Brille in Frage. Etliche Medikamente können als Nebenwirkung Schwindel auslösen, ebenso Alkohol und andere Drogen. Es gibt auch Schwindelformen mit psychischen Ursachen.

Behandlung und Selbsthilfe

Je nach Schwindelform können nach der medizinischen Abklärung Medikamente wie Antihistaminika, Gingko-Präparate, Betahistin oder Cortison zum Einsatz kommen. Bei anderen Schwindelformen helfen Physiotherapie oder Lagerungsübungen. Zur Selbsthilfe und zur Verminderung des Sturzrisikos beim Altersschwindel helfen regelmäßige Bewegung und Gleichgewichtsübungen, das Vermeiden von Stress, Erschöpfung und Schlafmangel, ausreichende Trinkmengen, regelmäßige Mahlzeiten und ein gut eingestellter Blutdruck und Blutzuckerspiegel. Auch homöopathische Mittel (Vertigoheel, Taumea) können Linderung bringen. Die Verwendung eines Gehstocks oder Rollators kann Stürze vermeiden. Zu Schwindel als mögliche Nebenwirkung Ihrer Medikamente beraten wir Sie gerne.

**Ihre Mag.
Susanne Sinz**





Hirschhornsalz und Pottasche

salze z.B. bei Dr.Oetker oder Weinstein in Weinsteinbackpulver). Wenn das Backpulver mit der Feuchtigkeit aus den flüssigen Backzutaten in Kontakt kommt, reagiert das Natron mit der Säure und es entsteht das für die Flaumigkeit gewünschte CO₂. Wichtig bei der Verwendung von Backpulver ist die schnelle Verarbeitung des Teigs, sonst entweicht das CO₂ noch vor dem Backen. Daher eignet sich Backpulver vor allem für Rührteige. Lebkuchenteige müssen vor dem Backen recht lange ruhen, damit alle Gewürze das volle Aroma entfalten können, der Teig überhaupt verarbeitbar ist und sich ausrollen lässt, ohne dass er nur am Nudelwalker picken bleibt. Daher ist Backpulver als Treibmittel für Lebkuchen nicht geeignet und man greift zu Pottasche und Hirschhornsalz. Viele bewährte Lebkuchenrezepte enthalten Natron. Will man einen Kuchen ausschließlich mit Natron als Backtriebmittel backen, müsste man dann dem Teig eine Säurekomponente zusetzen, etwa Joghurt, Buttermilch, Essig oder Zitronensaft. Beim flachen Lebkuchen reicht die Hitze beim Backen, um das Natron zu zersetzen und das gewünschte CO₂ entstehen zu lassen. Auch Honig spielt als Zutat beim Gelingen eines richtig guten Lebkuchens eine Rolle – aber das ist Stoff für eine andere Geschichte...

Hirschhornsalz muss in einem gut verschlossenen Gefäß aufbewahrt werden und darf nicht in Kontakt mit Augen oder Schleimhäuten gelangen. Wenn das Hirschhornsalz nicht mehr riecht, hat es seine Treibkraft verloren und sollte entsorgt werden. Man verwendet etwa 1g auf 100g Mehl. Hirschhornsalz als Backzutat kann ein Faktor für die Entstehung von gesundheitsschädlichen Acrylamiden sein. Wenn man vorhat, richtig viele Lebkuchen zu essen, empfiehlt sich ein Ersatz durch Pottasche oder Natron. Allerdings kann der Geschmack dann etwas anders werden als beim Originalrezept.

Pottasche

Auch bei diesem Backtriebmittel lässt der Name auf seine ursprüngliche Gewinnung schließen: Pflanzenasche (z.B. aus Holz, Seetang, Erdäpfelkraut, Schilf) wurde für das Auslaugen mit Wasser versetzt. Nach dem Filtrieren wurde diese Flüssigkeit in sogenannten Aschenhäusern in Töpfen (norddeutsch: Pötte, englisch: pot) eingedampft und die Pottasche (Kaliumcarbonat) bleibt übrig. Daraus leitet sich auch der englische Name für Kalium „potassium“ ab. Bis ins 19. Jahrhundert, als Haushalte z.B. in Wien fast ausschließlich mit Holz beheizt wurden, holte man zum

Ausputzen der Öfen den Aschenmann, der die gesammelte Holzasche dann an Seifensieder und Leinwandbleicher weiterverkauft und sich so ein (meist sehr) geringes Einkommen erarbeitete. Das Einsatzgebiet von Kaliumcarbonat ist bis heute ein breites, von der Glaserzeugung, Düngemittelherstellung bis zu Aufbaumitteln oder als Bestandteil von Feuerlöschmitteln. In flachen Gebäckstücken sorgt Pottasche für CO₂ und lässt das Gebäck vor allem in die Breite wachsen – daher unbedingt genug Platz zwischen den Keksen auf dem Backblech lassen! Wie Hirschhornsalz zersetzt sich dieses Backtriebmittel durch das Einwirken der Hitze beim Backen. Zusätzlich nimmt Pottasche im Teig auch Feuchtigkeit aus der Umgebung auf, was den Teig noch stärker auflockert. Mit Pottasche gebackene Lebkuchen können daher mit einem Apfel in der Keksdose weicher werden. Pottasche muss in Wasser, Milch, Rum o.ä. aufgelöst werden, bevor man sie zum Teig gibt. Auch hier dosiert man 1g auf 100g Mehl.

Warum kein gewöhnliches Backpulver für Lebkuchen?

Backpulver ist eine Mischung von Natron (Natriumhydrogencarbonat, Speisesoda) und einem Säuerungsmittel (Phosphor-

Hirschhornsalz, Pottasche und Natron erhalten Sie bei uns in der Apotheke, gerne auch nur in kleinen Mengen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Backen und Genießen der Weihnachtskekse, einen stimmungsvollen Advent und Frohe Weihnachten.

Ihre Josefee-Apotheke

 **JOSEFEE APOTHEKE LEOBEN**

Mag. pharm. Kurt Lillie KG · Franz-Josef-Straße 7 · A-8700 Leoben
Telefon 0 38 42/4 32 64 · <http://www.josefeeapotheke-leoben.at>

Unsere Öffnungszeiten sind: Montag bis Freitag Montag bis Freitag Samstag
durchlaufend 8.00 – 18.00 Uhr 8.00 – 12.00 Uhr

