

Gesundheitsjournal

aus Ihrer

September 2008



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Apotheker
Michael Resch
Bahnhofstraße 48
29556 Suderburg
Telefon 0 58 26 / 75 33



Der große Erfolg bundesweit hat es gezeigt:
Mit einem „gesunden“ Konzept dauerhaft Gewicht reduzieren und
die Fitness steigern – das geht!

Mit uns können auch Sie es schaffen! Neugierig geworden?

Neue Kurse ab Mittwoch, **17. September 2008.**

Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Informations-Veranstaltung zur Aktion „Leichter leben in Deutschland“.

Termin: **Mittwoch, 10.9.2008**
Ort: **Wacholder Apotheke**
Uhrzeit: **19.30 Uhr**

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung in der Wacholder Apotheke unter:

Tel.: **0 58 26 / 75 33** oder
E-Mail: **info@wacholder-apotheke.de**

Aromatherapie



ne Momente in Erinnerung bringt. Und wenn dann diese Erkältungssalbe bei Ihnen die Erinnerung an die liebevolle Einreibung der Brust durch die Mutter aufzeigt, so ist der Schlaf schon viel entspannter und der Körper kann mit mehr Kraft gegen den Infekt ankämpfen. Körper, Geist und Seele sind somit für die Aromatherapie und den hinter ihr stehenden Heilungsgedanken, untrennbar miteinander verbunden.



Alles nur Duftlampe und Räucherstäbchen? Nein!

Die Aromatherapie ist eine der ältesten Heilmethoden auf der Welt. Sie ist ein besonderer Zweig der Phytotherapie, also dem Heilen mit Wirkstoffen aus Pflanzen, und verwendet dabei aber nur die Essenz der Pflanzen, die ätherischen Öle. Diese Öle werden aus verschiedenen Pflanzen und deren Teilen gewonnen. Sie sind die Duftstoffe der Pflanzen und dienen ihr zur Abwehr und als Lockstoff.

Ätherische Öle fördern die Gesundheit des Körpers und die Ausgeglichenheit der Psyche. Ein schöner Duft wirkt wie angenehme Musik oder wie eine liebevolle Berührung. Aber auch jede Einreibung der Brust mit einer Bronchialsalbe ist eine Form der Aromatherapie. Dabei wird aber nicht nur der Schleim in den Atemwegen gelöst, sondern auch Geist und Seele zur Heilung mit angeregt. Dies geschieht über das Riechgedächtnis, das uns bei bestimmten Düften schöne oder weniger schön-

Ziel der Aromatherapie ist es, den Menschen als Ganzes, als Komplex zu verstehen. Dabei ist die Aromatherapie als Ergänzung zur Schulmedizin zur verstehen. Wer sich für einen ganzheitlichen Weg zur Heilung entschließt, richtet den Blick in erster Linie auch auf den Aspekt der Vermeidung und Vorbeugung von Krankheiten.

Ebenso wird die Aufmerksamkeit in erster Linie auf die Ursachen der Erkrankung gerichtet und nicht der Versuch unternommen, Symptome zu unterdrücken.

Die Aromatherapie wurde in Frankreich Anfang 1920 neu entdeckt. In Deutschland ist die Anwendung der Aromatherapie leider noch nicht so bekannt wie bei unseren europäischen Nachbarn. Teilweise liegt es daran, dass viele Menschen die hervorragende Wirkung der ätherischen Öle nicht kennen, teilweise daran dass der Begriff "ätherisches Öl" nicht geschützt ist. Dies führt dazu, dass sich unreine oder synthetische Öle auf dem Markt befinden, die Kopfschmerzen, Übelkeit und Allergien auslösen. Diese weisen natürlich auch nicht die gewünschte Heilwirkung wie die reinen ätherischen Öle auf, haben aber dem Ansehen der Aromatherapie geschadet. Deshalb ist es für den Verbraucher von großer Wichtigkeit, nur hochwertige, reine ätherische Öle für die Aromatherapie zu verwenden.

Hochwertige, reine ätherische Öle aus biologischem Anbau sowie kompetente und fachliche Beratung bekommen Sie in unserer Wacholder-Apotheke.

Wir mischen individuell für Sie Einreibungen, Massage- und Duftöle aus über 1000 verschiedenen Anwendungsgebieten. Benötigen Sie z.B. eine Ölmischung zur unterstützenden Behandlung von Migräne, Rheuma und Erkältungserkrankungen oder Falten, Cellulite und Hautproblemen? Sprechen Sie uns bitte an, bei welchem Problem wir Ihnen helfen können.

Außerdem führen wir bewährte Rezepturen für Schwangere und Stillende, sowie für die tägliche Pflege des Babys.

Wenn Sie gerne einmal die hervorragende Wirkung der Aromatherapie kennen lernen möchten, steht Ihnen Frau Jensen, PKA und Aromaexpertin, gerne zur Verfügung.

Diabetiker-Rezepte des Monats September:

Gemüsereis mit Huhn (für 4 Personen)

Zutaten:

250 g Langkorn-Reis
4 Hühnerbrüste à 125 g
3 EL Raps-Kernöl
Salz, Pfeffer, Paprika
1 gelbe, 1 rote Paprika
2 Zucchini
2 Möhren

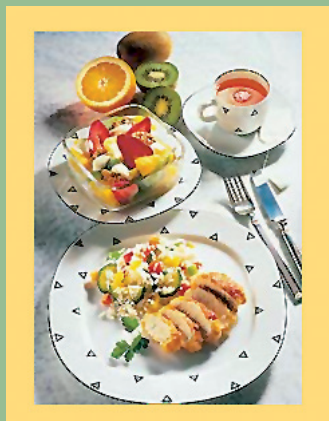


Foto: Wirths PR

Zubereitung:

Reis nach Packungsaufschrift zubereiten. Inzwischen die Hühnerbrüste in heißem Fett von beiden Seiten schön knusprig braten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Paprika und Möhren würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden und in der Pfanne kurz andünsten. Reis abtropfen lassen und mit dem Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Geflügelfleisch tranchieren und mit dem Gemüsereis anrichten.

Pro Person:

496 kcal (2076 kJ); 35,2 g Eiweiß; 16 g Fett; 53,8 g Kohlenhydrate; 4,5 BE.

Frittierte Früchte in Bierteig (für 6 Personen)

Zutaten:

200 g Weizen-Vollkornmehl
125 ml Bier
Zimt, Puderzucker
4 Pfirsichhälften (aus der Dose)
0,2 l Raps-Kern-Öl
2 Eier
Meersalz
4 Scheiben Ananas
6 Cocktailbirnen (aus der Dose)



Zubereitung:

Aus Mehl, Eiern, Bier, Meersalz und etwas Zimt einen nicht zu dünnen Teig zubereiten. Ananasscheiben dritteln, Dosenfrüchte abtropfen lassen und die Pfirsichhälften dritteln.

Die Früchte in den Bierteig tauchen und in heißem Raps-Kernöl frittieren oder in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Zum Entfetten auf Küchentücher setzen. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu schmeckt Vanilleeis.

Pro Person:

374 kcal (1566 kJ); 36,8 g Eiweiß; 19,5 g Fett; 40,7 g Kohlenhydrate; 4,5 BE.

Landkreis Uelzen
September 2008

	ND	UE
1	Mo	RE AG
2	Di	SO AH
3	Mi	GÖ AS
4	Do	SP B
5	Fr	WR H
6	Sa	WR HE
7	So	WR IL
8	Mo	TW K
9	Di	RB N
10	Mi	UR RO
11	Do	WA U
12	Fr	AB W
13	Sa	TW A
14	So	TW AG
15	Mo	WR AH
16	Di	HS AS
17	Mi	BR B
18	Do	LI H
19	Fr	RE HE
20	Sa	RB IL
21	So	RB K
22	Mo	SO N
23	Di	GÖ RO
24	Mi	SP U
25	Do	KB W
26	Fr	TW A
27	Sa	UR AG
28	So	UR AH
29	Mo	RB AS
30	Di	UR B

ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN

AB	Ap. am Bahnhof , Bad Bevensen Bahnhofstr. 16, Tel. 05821-41100
BR	Brücken-Ap. , Bad Bevensen Brückenstr. 2, Tel. 05821-1226
GÖ	Göhrde-Ap. , Bad Bevensen Göhrdestr. 1, Tel. 05821-98500
KB	Kur-Ap. , Bad Bevensen Lüneburger Str. 17, Tel. 05821-2465
RB	Rats-Ap. , Bad Bevensen Krummer Arm 1, Te. 05821-3044
EE	Ebtorfer Ap. , Ebtorf Hauptstr. 14, Tel. 05822-3941
RE	Rats-Ap. , Ebtorf Lüneburger Str. 2, Tel. 05822-95511
WR	Wriedeler Ap. , Wriedel Hauptstr. 29, Tel. 05829-1248
SO	Sonnen-Ap. , Bad Bodenteich Bahnhofstr. 1, Tel. 05824-1251
SP	St. Petri-Ap. , Bad Bodenteich Hauptstr. 10, Tel. 05824-9453
UR	Uhlen-Ap. , Rosche Uelzener Str. 6, Tel. 05803-500
WA	Wacholder-Ap. , Suderburg Bahnhofstr. 48, Tel. 05826-7533
HS	Heide-Ap. , Suhlendorf Neumarkt 3, Tel. 05820-339
TW	Turm-Ap. , Wieren Hauptstr. 14, Tel. 05825-83010
LI	Linden-Ap. , Wrestedt Bahnhofstraße 36, Tel. 05802-290

ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN IN UELZEN

A	Adler-Ap. , Uelzen Bahnhofstr. 13, Tel. 0581-99226
AG	Ap. am Gudestor , Uelzen Gudesstr. 46, Tel. 0581-2044
AH	Ap. am Hambrocker Berg , Uelzen Hambrocker Str. 43, Tel. 0581-30940
AS	Ap. am Stern , Uelzen Hagenskamp 2a, Tel. 0581-74411
B	Bären-Ap. , Uelzen VeerBer Str. 40, Tel. 0581-30190
H	Hammerstein-Ap. , Uelzen Gudesstr. 53, Tel. 0581 2847
HE	Herzogen-Ap. , Uelzen Schuhstr. 34, Tel. 0581-16622
IL	Ilmenau-Ap. , Uelzen Schuhstr. 28, Tel. 0581-30020
K	Kloster-Ap. , Uelzen OT Oldenst. Molzener Str. 1a, Tel. 0581-42170
N	Neue Ap. , Uelzen Lüneburger Str. 21, Tel. 0581-2168
RO	Rosen-Ap. , Uelzen Bahnhofstr. 21, Tel. 0581-72626
U	Uhlenköper-Ap. , Uelzen Bahnhofstr. 51, Tel. 0581-99233
W	Widukind-Ap. , Uelzen Schuhstr. 24, Tel. 0581-5494

Nur in dringenden und unvorhersehbaren Notfällen.
Notdienstgebühr 2,50 €. Wechsel des Notdienstes
am folgenden Tag 9.00 Uhr.

Eine Serviceleistung Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Duft des Monats

Orange

Die Orangen-Essenz zählt zweifellos zu den beliebtesten ätherischen Ölen. Ihr fruchtig-süßer Duft ist angenehm und stimmungshebend.

Orange:

Aus meinen Schalen strömt ein Duft
In der heißen Morgensonne,
der bringt so fruchtig, frische Luft,
erquickt, stimmt froh,
und schenkt uns Wonne.



Botanischer Name: Citrus sinensis

Familie: Rutaceae – Rautengewächse

Standort: Mittelmeergebiet, Südamerika

Essenz: Kaltpressung aus der Fruchtschale

Hauptwirkstoffe: Limonen, Linalool,
Citronellal, Carvon

Ölgehalt: ca. 2%

Eigenschaften: Der süß-fruchtige Duft des Orangen-Öls wirkt beruhigend und zugleich belebend. Er hat die Kraft, Nervosität und Stress die Spannung zu nehmen. Das Öl verbreitet eine erwärmende Atmosphäre, die auch bei Angstgefühlen, Kummer, Lustlosigkeit und Frustration befreiend und erheiternd wirkt. Es wirkt in jeder Lebenssituation ausgleichend und macht mit seinen leicht appetitanregenden Eigenschaften wieder Lust aufs Leben.

Anwendung:

äußerlich: In Verdünnung mit fettem Basisöl für ein beruhigendes, erwärmendes und sinnliches Massageöl; ebenso zur Aktivierung bei mangelnder Durchblutung.

Mit Zusatz eines natürlichen Emulgators für ein harmonisierendes Vollbad.

innerlich: Als Teeaufguss aus getrockneten Orangenschalen oder 2-3 Tropfen Essenz auf 1 Glas warmes Honigwasser bei Herzklopfen, Herzbeklemmungen, Verdauungsstörungen sowie Nieren- und Blasenleiden.

In der Küche: Beim Backen von Kuchen und Keksen, aber auch für Süßspeisen, Milchshakes und mit Honig gesüßte Eiscremes. Immer daran denken, dass hier wenige Tropfen genügen!



statt 6,45 €

5,95 €

wirkt aktivierend und stabilisierend –
mit Pfefferminze, Orange und Zitrone