

# Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



## Haben Sie Ihre Pfunde satt?



## Mit uns bekommen Sie Ihr Fett weg!

**kostenloser Info-Abend**  
**Donnerstag, 23. April, 19.30 Uhr**

**Neue Kurse ab 29. April – sichern Sie sich Ihren Platz!**

**Informationen und Anmeldung:**



Michael Resch  
Apotheker  
Wacholder Apotheke

### Zecken lauern überall

Seite 2



### Frühlingsalat und Lammkoteletts mit Auberginen

Diabetiker Rezept  
Seite 27



### Aroma-Angebot, Steckbrief: Rosmarin

Rückseite





Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Gefahr im Busch!

# Zecken lauern überall



Wenn das Thermometer über 10 Grad Celsius steigt, werden Zecken wieder richtig aktiv. Dann lauern die bluthungrigen Parasiten bis zu einer Höhe von 1,5 Metern überall in Büschen und Gräsern geduldig auf den nächsten Wirt – und das darf auch gern ein Mensch sein. Mit nur einem winzigen Stich, der von dem Opfer anfangs manchmal gar nicht bemerkt wird, können sie gleich zwei gefürchtete Krankheiten übertragen: die Borreliose und die Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis (FSME). Beide Erkrankungen brechen oft erst nach Tagen oder Wochen aus. Haben die Betroffenen den Zeckenstich inzwischen vergessen, stehen die Ärzte nicht selten vor einem Rätsel.

Nicht jede Zecke ist jedoch mit Krankheitserregern befallen, und auch nicht jeder Stich einer befallenen Zecke führt zu einem Krankheitsausbruch. Wie viele der Zecken infiziert sind, ist regional unterschiedlich.

## Borreliose

Auslöser der Borreliose sind Bakterien aus dem Darm der Zecken. Sie gelangen erst etwa 12 bis 24 Stunden nach Beginn des Blutsaugens in die Wunde. Eine frühzeitige Entfernung der Zecke kann daher eine Infektion verhindern. Typisches Anzeichen der Erkrankung ist meist eine schmerzlose, runde Rötung an der Stichstelle, die aber erst nach Tagen oder gar Wochen auftreten kann. Diese so genannte „Wanderröte“ ist immer ein Alarmzeichen für den jetzt dringend erforderlichen Arztbesuch. Mit der rechtzeitigen Anwendung von Antibiotika bekommt man die Borreliose meist wieder unter Kontrolle. Bleibt sie unbehandelt, kann sie zu schwerwiegenden Spätschäden wie Kopf- und

Nervenschmerzen oder chronischen Gelenk- und Herzmuskelentzündungen führen.

*Eine Schutzimpfung gegen Borreliose gibt es derzeit noch nicht.*

## FSME

Während die Borreliose in ganz Deutschland verbreitet ist, kommt die FSME, an der jährlich bei uns etwa 300 Menschen erkranken, vor allem südlich des Mains vor. Die krankmachenden Viren sitzen im Speichel der Tiere und gelangen mit dem Einstich direkt ins Blut. Nach 4 bis 14 Tagen kommt es dann oft zu grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Bei einigen der Betroffenen bricht nach einer kurzen „Pause“ die zweite Phase der FSME aus: Die Viren befallen das zentrale Nervensystem und lösen eine Hirnhautentzündung aus; schließlich können sie auch den Hirnstamm und das Rückenmark in Mitleidenschaft ziehen. Auch bei einer Intensivbehandlung in der Klinik bleiben dann meist gravierende Spätschäden wie z.B. Lähmungen zurück. Bei etwa 1



*Ob beim Joggen, Wandern oder Zelten – gerade Naturfans können schnell Opfer von Zeckenstichen werden.*

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

Zecken sind weltweit als Krankheitsüberträger für Mensch und Tier gefürchtet. Bei uns besteht die Gefahr einer Ansteckung durch den „Gemeinen Holzbock“.

Ihr Apotheker

*Michael Resch*



Prozent der Patienten endet die Krankheit tödlich.

*Im Gegensatz zur Borreliose kann man sich gegen FSME jedoch mit einer vorbeugenden Impfung schützen.*

## Wer sollte sich gegen FSME impfen lassen?

Empfohlen wird die Impfung allen Personen, die in Risikogebieten leben oder sich dort auch nur vorübergehend aufhalten. 90 Prozent aller Infektionen treten nach Freizeitaktivitäten wie z.B. Zelten, Wandern, Reiten, Angeln oder auch bei der Gartenarbeit auf.

## Wie wird geimpft?

Für eine komplette Impfung sind 3 Injektionen erforderlich. Die ersten beiden erfolgen im Abstand von 1 bis 3 Monaten. Danach hat man einen guten Schutz für die Saison. Nach 9 bis 12 Monaten schließt eine 3. Impfung die so genannte Grundimmunisierung ab, die für mindestens 3 Jahre einen wirksamen Schutz gewährt. Nach 3 Jahren wird dieser mit nur 1 Impfung aufgefrischt.

## Können Impfreaktionen auftreten?

Typische Reaktionen können leichte Rötungen und Schwellungen um die Injektionsstelle oder eine leicht erhöhte Temperatur sein. Sie klingen nach wenigen Tagen wieder ab.

Weitere Informationen und Übersichtskarten der Verbreitungsgebiete des FSME-Virus in Deutschland und in Europa u.a. unter [www.zecken.info](http://www.zecken.info) und [www.zecken.de](http://www.zecken.de)

Informationen/Fotos: Baxter Deutschland GmbH



Wacholder Apotheke  
... helfen wo immer wir können

# DIE BESTEN REZEPTIDEEN

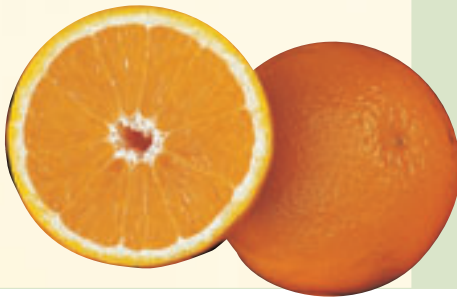
## Diabetiker-Rezepte des Monats April:

### Frühlingsalat (für 1 Person)

Nachzulesen in:  
Unsere Lieblings-  
gerichte für  
Diabetiker,  
Berlin-Chemie  
2002

#### Zutaten:

- 30 g Kopfsalat
- 30 g Chinakohl
- 30 g Orangenfilets
- 10 g Radieschen
- 3 g Olivenöl
- Weinessig



#### Zubereitung

Waschen Sie den Salat, und schwenken Sie ihn im trockenen Küchentuch aus. Schneiden Sie die geschälten Orangen und die gewaschenen Radieschen in feine Scheiben. Stellen Sie nun mit Öl, Weinessig, Salz und Pfeffer eine Marinade her. Diese mit etwas Orangensaft kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Zum Abschluss auf einem Kuchenteller anrichten.

Nährwerte pro Person: 50 kcal (208 kJ); 4 g Kohlenhydrate; 2 g Ballaststoffe; 3 g Fett; 0 mg Cholesterin; 1 g Eiweiß, 0 BE.

### Lammkoteletts mit Auberginen (für 4 Personen)

#### Zutaten:

- 2 Auberginen
- 1 Prise Currypulver
- Salz
- 12 Lammkoteletts
- etwas grobes Meersalz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 2 Rosmarinzweige
- Fett zum Ausbacken

#### Zubereitung:

Die Auberginen waschen und trockentupfen. Eine Aubergine der Länge nach halbieren, die andere in hauchdünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben salzen und 15-30 Min. Wasser ziehen lassen.

Backofen auf 160°C vorheizen. Die Auberginenhälften mehrmals leicht einritzen und salzen. Eine ofenfeste Form mit Meersalz ausstreuen und die Auberginenhälften mit den Schnittflächen nach unten darauf setzen. Auberginen im heißen Ofen in etwa 20 Min. garen.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.

Das Auberginenfleisch mit 2 EL Olivenöl und dem Currypulver mit dem Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren. Mit Salz abschmecken und warm halten.

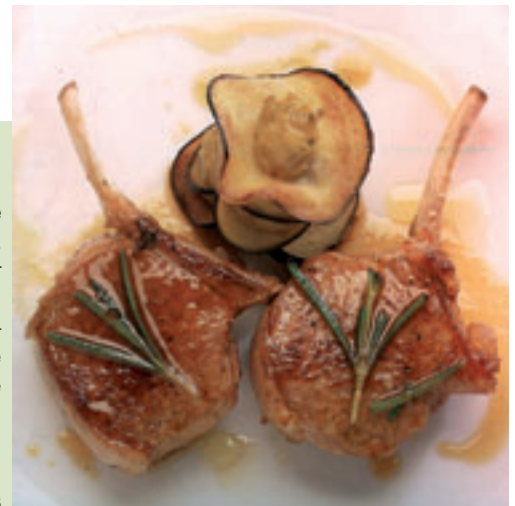
Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammkoteletts darin in etwa 3 Min. pro Seite schön rosa braten. Mit Rosmarinnadeln bestreuen.

Die Auberginenscheiben gründlich abspülen und gut trockentupfen. Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin schwimmend ausbacken.

Jeweils etwas Auberginenpüree auf eine gebratene Auberginenscheibe geben und je drei Scheiben übereinander schichten. Die Lammkoteletts mit den Auberginen anrichten.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 572/2394, 3 g KH, 48 g Fett, 32 g Eiweiß, 99 mg Cholesterin, 0 BE



Nachzulesen in:  
Feine Küche  
für Diabetiker  
1999



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

## Landkreis Uelzen April 2009

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

### ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN

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

### ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN IN UELZEN

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

## Duft des Monats Rosmarin

**Rosmarin zählt zu den ältesten Kultur- und Heilpflanzen.**



#### Rosmarin:

Rosmarin ist ein immergrüner, buschig-verzweigter Halbstrauch, der bei uns etwa einen halben Meter erreichen kann, und blüht im Mittelmeergebiet im zeitigen Frühjahr von März bis April. Seine dunkelgrünen, nadelähnlichen Blätter sind am Rand leicht eingerollt und an der Unterseite weißfilzig behaart. Die Blüten sind zart blau bis weiß oder rosa und sitzen auf kleinen Stielen in den Blattachseln.

<b>Botanischer Name:</b>	Rosmarinus officinalis
<b>Familie:</b>	Lamiaceae-Lippenblütler
<b>Standort:</b>	Mittelmeergebiet
<b>Essenz:</b>	Wasserdampfdestillation aus dem blühenden Kraut
<b>Hauptwirkstoffe:</b>	1,8-Cineol, Pinene, Campher, Borneol
<b>Ölgehalt:</b>	Etwa 2%

**Eigenschaften:** Anregend bei Erschöpfung, gedächtnisstärkend bei Unkonzentriertheit, konzentrationsfördernd bei Zerstreuung, Schmerzlindernd auf Muskeln und Gelenke, krampflösend bei Entzündungen der Atemwege, entzündungshemmend bei Erkältungen, Husten, Grippe, nervenstärkend bei Nervenschwäche und Gereiztheit

**Anwendung:** äußerlich: Rosmarin ist ein hervorragender Zusatz für die verschiedensten Bäder, Körper- und Massage-Öle. Verdünnt mit fettem Öl ist Rosmarin ein gutes Einreibungsmittel bei Nervenschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Durchblutungsstörungen und allgemeiner Abgespanntheit und ein hervorragendes Sportlermassageöl.

**Innerlich:** Als Tee aus dem getrockneten Kraut (1 Teelöffel getrocknetes Kraut auf 1 Tasse Aufguss) bei Herzschwäche, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen sowie zur Stärkung der Leber- und Gallensekretion.



## April-Angebot

**Taomed-  
Massageöl  
Zellulite**

50 ml statt 9,90 €

**8,99 €**