

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



Hautpflege



**Mitesser, Pickel,
verstopfte Poren?
Wir sagen Ihnen, was hilft!**

Foto: Beiersdorf



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke

Fünf „Reinheitsgebote“ für unreine Haut

Seite 2



Pikanter Nudelsalat Joghurt-Limetten- Sorbet

Diabetiker Rezept
Seite 27



Aroma-Angebot Duft Schule

Rückseite





Probleme mit der Haut?
Wir beraten Sie ganz individuell.

Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Mitesser, Pickel, verstopfte Poren

Fünf „Reinheitsgebote“ für unreine Haut

Menschen mit unreiner Haut und Akne fühlen sich oft unattraktiv und möchten sich manchmal am liebsten verstecken. Speziell für Hautprobleme dieser Art entwickelte Pflegeprodukte können – konsequent angewendet – das Hautbild (sichtbar) und damit auch das Wohlbefinden verbessern.



1. Reinigen

Bei unreiner Haut spielt die Reinigung eine besondere Rolle: Tägliches Reinigen reduziert Talgüberschuss und Bakterien. Reinigungs-Gel morgens und abends sanft auf das Gesicht auftragen. Anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen.



2. Peelen

Ein Waschpeeling vermindert Unreinheiten und Mitesser und verfeinert das Hautbild. Eine kleine Menge davon in den Händen aufschäumen, aufs Gesicht auftragen und ein bis zwei Minuten sanft einmassieren. Dann lauwarm abspülen. Je nach Empfindlichkeit der Haut kann das Peeling 1- bis 2-mal die Woche angewendet werden.



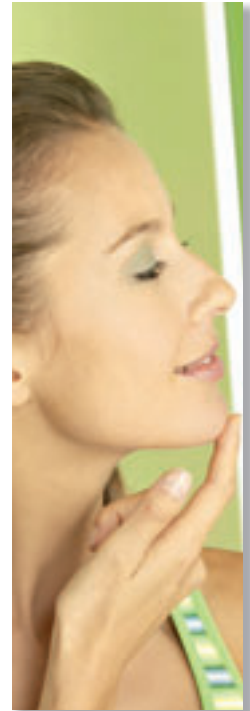
3. Tonisieren

Gerade für unreine Haut ist das Tonic bei der täglichen Pflege wichtig. Denn es öffnet verstopfte Poren. Außerdem klärt und erfrischt es die Haut. Das Tonic am besten mit einem Wattepad auftragen. Wattepads bitte nicht mehrmals verwenden!



4. Pflegen

Richtige Pflege kann gestörte Hautfunktionen gezielt regulieren. Ideal sind ölfreie Produkte, weil sie eine zusätzliche Pickelbildung verhindern. Ein leichtes Cremegel (z.B. mit Milchsäure), täglich morgens und abends aufgetragen, beugt neuen Hautunreinheiten vor und macht den Teint frischer, gleichmäßiger und klarer.



5. Kaschieren

Ganz wichtig: Pickel nicht ausdrücken! Es können leicht Narben entstehen. Das Entfernen von Mitessern sollte besser einer professionellen Kosmetikerin überlassen werden. Ein spezieller Abdeckstift, den man 1- bis 3-mal täglich auf die betroffenen Stellen aufträgt, lässt Unreinheiten und Pickel schneller abklingen und kaschiert sie zuverlässig.





Wacholder Apotheke

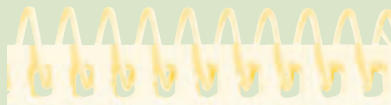
... helfen wo immer wir können

DIE BESTEN REZEPTIDEEN

Diabetiker-Rezepte des Monats August:

Pikanter Nudelsalat

(für 4 Personen)



Zutaten:

200 g Vollkornnudeln
1 Becher Creme fraiche (150 ml)
500 g Tomaten
2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
100 g Schafskäse (40% Fett i.Tr.)
1 EL Zitronensaft
1 TL Tomatenmark
Gewürze:
1 Bund Basilikum,
Salz und Pfeffer

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

Zubereitung:

Garen Sie die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Danach schmecken Sie die Creme fraiche mit Tomatenmark, Salz, Öl und Pfeffer ab und heben vorsichtig die Nudeln und die Tomaten unter. Zum Schluss streuen Sie das fein gehackte Basilikum über den Salat und verteilen den Schafskäse darüber.



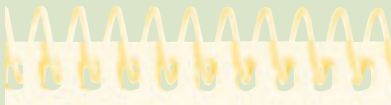
Foto: Wirths PR

Bemerkungen:

Ersetzen Sie Creme fraiche durch Joghurt, damit sparen Sie Fett und Kalorien ein.
Nährwerte pro Person: Kcal/KJ 443/1857, 36 g KH, 7 g Ballaststoffe, 27 g Fett, 56 mg Cholesterin, 14 g Eiweiß, ca.3 BE

Joghurt-Limetten-Sorbet

(für 4 Personen)



Zutaten:

300 g Joghurt
Schale von 1 Limette
unbehandelt
100 ml Limettensaft
1 EL Fruchtzucker
100 ml Mineralwasser
1 ½ Blatt Gelatine

Nachzulesen in:
Feine Küche für
Diabetiker, Verlag
Zabert Sandmann
GmbH München
1999

Zubereitung:

Joghurt, Limettensaft, Mineralwasser, die abgeriebene Limettenschale und den Fruchtzucker verrühren.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit einem Teil der Sorbetmasse verrühren. In die restliche Sorbetmasse einrühren. Sorbet in eine Metallschüssel füllen und für einige Stunden in das Tiefkühlgerät stellen. Sorbet mehrmals mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Nährwerte pro Person:

80 kcal/333 KJ, 3 g Eiweiß, 3 g Fett, 9 g KH, 8 mg Cholesterin, ½ BE



Foto: DAK



Notdienst aktuell

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

Landkreis Uelzen August 2009

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

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	Ebstorfer Ap. , Ebstorf Hauptstr. 14, Tel. 05822-3941
RE	Rats-Ap. , Ebstorf 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 Veerßer 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

Duft des Monats Duftes Schule

Aromatherapie macht Schule

In den vergangenen Jahren waren die Berichte über deutsche Schulen selten positiv: Aufgrund der immer stärkeren Reizüberflutung haben viele Schüler Schwierigkeiten sich zu konzentrieren, sind nervös und unruhig. Höchste Zeit also, Lösungen zu finden! Studien zur Wirkung von ätherischen Ölen auf das Konzentrationsvermögen gibt es bereits seit Jahren; so steigern z.B. Zitrusdüfte die Konzentration. Auch die entspannende und ausgleichende Wirkung von ätherischen Ölen wie z.B. Lavendel ist schon lange bekannt.

So entstand bei Axel Meyer – Aromaexperte, Sachbuchautor und Entwickler der „Duftes Schule“-Duftkomposition – die Idee zum Pilotprojekt „Duftes Schule“: Es sollte untersucht werden, ob ätherische Öle die Stimmung im Klassenraum verbessern und die Konzentrationsfähigkeit der Schüler/innen steigern können.

Seit dem Projektstart im November 2005 standen die Duftsäulen des Projekts „Duftes Schule“ schon in insgesamt 18 Schulklassen. Über 300 Schüler und Schülerinnen nahmen bislang an dem Projekt teil; die neuesten Zwischenergebnisse, die im Dezember 2008 veröffentlicht wurden, sind sehr vielversprechend und haben ein großes Medieninteresse nach sich gezogen:

Verbesserung der Konzentration: 39%
Verbesserung der Motivation: 44%
Abnahme der Aggressivität: 32%

Jüngstes Beispiel für die Medienpräsenz des Projekts ist die Sendung „1, 2 oder 3“, die im ZDF und im KiKa ausgestrahlt wird. Eine Klasse, die an dem Projekt Duftes Schule teilnimmt, gewann das TV-Quiz für Kinder und zeigte Deutschland seine orange-farbenen Duftes Schule T-Shirts.

Hinsichtlich der Ziele des Projekts war aber die Wirkung bei der Konzentrationsfähigkeit am deutlichsten:

- 39 % der Schüler gaben an, sich im Klassenraum besser konzentrieren zu können.
- 41 % meldeten auch bei den Hausaufgaben mit Duftstein und natürlichem Duft eine Verbesserung.
- 35 % befanden „Duftes Schule“ hätte eine Besserung der schulischen Leistungen bewirkt.
- 44 % haben angegeben, dass sie motivierter zur Schule gehen.

Mit der Konzentrationsfähigkeit und den besseren Leistungen ging auch die Auswirkung auf die Stimmung in der Klasse einher:

- 38 % der Befragten fanden die Stimmung in der Klasse besser.
- 32 % meldeten sogar eine Abnahme der Aggressivität der Mitschüler.
- 26 % der Eltern, die nach den Gefühlen des Schülers beim Schulkang befragt wurden, stimmten der Aussage „Mein Kind geht lieber als zuvor in die Schule“ zu.

Angebot
im August

**Duftes Schule
Mischung**
10 ml statt 6,40 €
im August
5,95 €

