

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



Winterzeit



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke

Unsere Geschenk- Ideen zum Fest



Seite 2

Polenta- cremesuppe mit Steinpilzen



Pouardenbrust mit Parmaschinken

Diabetiker-Rezept
Seite 47



Aroma-Angebot, Steckbrief: Mandarine

Rückseite

Dezember-Angebot, TAOASIS SCHLAF GUT

Rückseite

Wir wünschen Ihnen
frohe Weihnachten!

Unsere Geschenk-Ideen zum Fest!



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

nur **29,95 €**



Vita-Gerin®
Geistlich N
mit gratis Schneekugel
100 Stück

nur **23,95 €**



Eucerin®
Anti-Age
MODELLIANCE Nacht
50 ml



Eucerin®
Anti-Age
MODELLIANCE
Tag
50 ml

nur **22,95 €**

nur **3,95 €**

nur **2,50 €**

Olivenöl
Probier-Set
„PER UOMO“



nur **4,95 €**

Oliven-Mandelmilch
Handpflegebalsam
100 ml

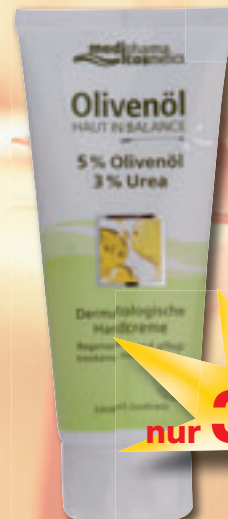


Olivenöl
Handpflegecreme
100 ml



nur **3,95 €**

Olivenöl
Probier-Set
„Pisa“



Olivenöl
HAUT IN BALANCE
Dermatologische
Handcreme
100 ml

Olivenöl
Probier-Set „Lucca“

nur **14,95 €**



nur **3,95 €**





Wacholder Apotheke
... helfen wo immer wir können

DIE BESTEN REZEPTIDEEN

Diabetiker-Rezepte des Monats Dezember:

Polentacremesuppe mit Steinpilzen (für 4 Personen)



Zubereitung:

Die Geflügelbrühe aufkochen und mit etwas Salz würzen. Den Thymian, die Knoblauchzehe, die Pfefferkörner und das Lorbeerblatt hinzufügen. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelscheiben darin goldgelb anbraten und in den Fond geben. Etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Fond durch ein feines Sieb abgießen und aufkochen. Den Grieß unter ständigem Rühren dazugeben, 10 Minuten quellen lassen. Die Sahne dazugießen, die Suppe aufkochen und durch ein Sieb passieren. Mit dem Stabmixer kurz aufschäumen. Die Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Suppe anrichten.

Tipp: Falls Sie keine Steinpilze bekommen, können Sie diese Suppe auch mit Austernpilzen zubereiten. In große Stücke geschnitten und in etwas Butter angebraten schmecken sie fast wie eine zarte Fleischinlage.

Nährwerte pro Person: Kcal/KJ 275/1150, 8 g Eiweiß, 17 g Fett, 21 g KH, 38 mg Cholesterin, 2 BE

Zutaten:

800 ml Geflügelbrühe
2-3 Thymianzweige
1 Knoblauchzehe
100 g Maisgrieß
6 frische Steinpilze
1 EL schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
100 g Sahne
Salz, Pfeffer



Poulardenbrust mit Parmaschinken (für 4 Personen)

Zubereitung:

Backofen auf 160°C vorheizen. Die Poulardenbrüste

waschen und trockentupfen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Salbeiblätter waschen, halbieren und auf die Poulardenbrüste legen. Um jede Poulardenbrust jeweils eine Scheibe Schinken legen. Mit Küchengarn umwickeln, damit sich der Schinken beim Braten nicht löst.

Das Olivenöl und 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brüste darin auf beiden Seiten leicht anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, das Küchengarn entfernen und die Brüste in eine flache, ofenfeste Form legen. Im vorgeheizten Ofen in etwa 10 Minuten fertig garen, dabei mehrmals mit dem Bratfett begießen.

Die Bohnen putzen. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen und die Bohnen darin 3-5 Minuten blanchieren. Die Bohnen abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre intensive Farbe behalten.

Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Restliche Butter schmelzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Die Bohnen und den Mais dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Rinderbrühe angießen. Kurz einkochen lassen. Das Bohnenkraut waschen und die Blättchen fein hacken. Das Bohnengemüse mit dem Bohnenkraut abschmecken. Die Poulardenbrüste schräg in Scheiben schneiden und auf dem Bohnengemüse anrichten.

Nährwerte pro Person: Kcal/KJ 420/1761, 33 g Eiweiß, 26 g Fett, 13 g KH, 126 mg Cholesterin, 1BE

Zutaten:

4 Poulardenbrüste (à 120-140 g)
2 Salbeiblätter
1 EL Olivenöl
300 g Prinzessbohnen
2 EL Rinderbrühe
1 Schalotte
4 dünne Scheiben
Parmaschinken
50 g Butter
130 g Maiskörner aus der Dose
1 Bund Bohnenkraut
Salz, Pfeffer

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

Notdienst aktuell

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

Landkreis Uelzen Dezember 2009

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

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



Mandarinenbäume lieben wie Orangen- und Zitronenbäume das mediterrane Klima mit seinen heißen Sommern und seinen milden, regenreichen Wintern. Sie werden bis zu 6 m hoch und haben schmale, spitze Blätter. Die Essenz wird durch Kaltpressung der Fruchtschale gewonnen.

Botanischer Name:

Citrus reticula

Familie:

Rutaceae - Rautengewächse

Standort:

Mittelmeergebiet

und Südamerika

Essenz:

Kaltpressung der

Fruchtschale

Hauptwirkstoffe:

Limonen, Terpinen, Citral

Olgehalt:

etwa 2%

Eigenschaften:

erfrischend: bei Trägheit und Trübsal

aufheiternd: bei Lustlosigkeit

aufbauend: zur Rekonvaleszenz

inspirierend: bei Einfallslosigkeit



Die Mandarinen-Essenz hat einen frischen fruchtig-spritzigen Duft, der sehr aufheiternd wirkt und unternehmungslustig macht. Sie wirkt inspirierend beim kreativen Schaffen und aufbauend nach schweren erschöpfenden Krankheiten. Auf Grund der Inhaltsstoffe wird Mandarine auch benutzt, um ängstliche und depressiv verstimmte Menschen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Ein beruhigender Raumduft am Abend ist die Kombination mit Lavendel, der auch Kinder, die nicht schlafen wollen, zur Ruhe bringt. Mandarine passt zu allen Gewürzdüften, die im Winter beliebt sind, außerdem zu Lavendel und Rose.

Anwendung:

Äußerlich: Als Zusatz für entspannende Massage-Öle und Bäder löst Mandarine sowohl verkrampfte Muskeln als auch innere Verspannungen und wirkt zugleich erfrischend und belebend.

Hinweis: Zur Anwendung auf der Haut immer möglichst frisches Öl verwenden und das Öl immer gut in Basisöl verdünnen.

Angebot



TAOASIS
THE SPIRIT OF NATURE

DUFTSET: SCHAFF GUT

Der Duft zum Einschlafen für alle kleinen und großen Kinder mit Tonkrug und Duftmischung „Schlaf gut“. Enthält Orange, Ylang Ylang, Benzoe und Vanille. (10 ml)

statt UVP: 6,45 €

IM DEZEMBER 5,95 €