

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



14. 2. – Valentinstag



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke

Konzentrationsstark im Alter

**Graue
Zellen
gezielt
fordern**

Seite 2

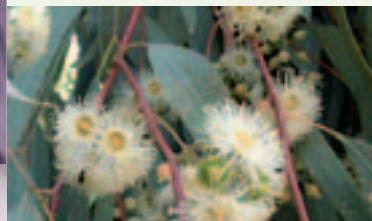


**Kabeljaufilet und
Weißwein-Crème**

Diabetiker Rezept
Seite 31



**Aroma-Angebot,
Steckbrief: Eukalyptus**
Rückseite



**Sie suchen zum Valentinstag ein
ganz persönliches Geschenk?
Bei uns finden Sie es.**

Foto: Klosterfrau Healthcare

Graue Zellen gezielt fordern

Manches geht, wenn wir älter werden, nicht mehr so leicht von der Hand. Und auch die Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Ihr Apotheker M. Resch



Wenn wir feststellen, dass wir uns bei vielen Dingen stärker anstrengen müssen als früher, so hat das einfache biologische Gründe: Mit der Zeit verlieren die Blutgefäße an Elastizität und die Durchblutung läuft nicht mehr so reibungslos wie in jungen Jahren.

Diese natürlichen Veränderungen wirken sich auch auf den Energiestoffwechsel in den Nervenzellen und damit auf die Arbeit des Gehirns aus. Die Folge: Unsere Konzentrations- und Merkfähigkeit nimmt ab.

Das Gehirn – was kommt rein, was bleibt drin?

Unser Gehirn ist das komplexeste Gebilde des Körpers. In seiner Arbeitsweise ist es sehr klar und logisch aufgebaut und durchaus mit einem Computer vergleichbar – wenn auch kein Computer der Welt mit der Leistungsfähigkeit des Gehirns konkurrieren kann.

Beim Rechner entscheidet u.a. die Kapazität des Arbeitsspeichers über dessen Leistungsfähigkeit – beim Gehirn heißt dieser wichtige Baustein Arbeitsgedächtnis. Hier ist das Zentrum der Informationsverarbeitung, und hier werden die Reize nach „wichtig“ und „unwichtig“ sortiert. Dazu setzt sich das Arbeitsgedächtnis mit dem Langzeitgedächtnis in Verbindung und ruft dort vergleichbare Informationen ab, um die neuen Eindrücke einordnen zu können.

Diese Vorgänge laufen blitzschnell ab, denn direkt im Arbeitsgedächtnis können wir nicht viel mehr als etwa sieben Informationen gleichzeitig behalten. Wichtiges muss also unmittelbar weitergeleitet werden, um im Langzeitgedächtnis zumindest vorübergehend seinen Platz zu finden. Unwichtiges gerät sofort in Vergessenheit. Die Gehirnforschung geht davon aus, dass es durch neue Informationen „überschrieben“ wird.

Das Gehirn fordern und fördern

Um die Gehirnleistung möglichst lange und umfassend zu erhalten, kann man sein Arbeitsgedächtnis trainieren. Gezieltes Training und Übungen, die leicht in den Alltag einzuordnen sind, können deutlich dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.



Nicht nur unsere Muskeln, auch unser Gehirn will gefordert werden.

Hier ein paar einfache Anregungen:

- Sie stehen an der Kasse im Supermarkt: Überschlagen Sie schon mal im Kopf, wie viel Sie bezahlen müssen. Überlegen Sie gleichzeitig, wie viel Wechselgeld Sie herausbekommen, wenn Sie mit einem großen Schein zahlen.

- Gehen Sie mindestens einmal pro Woche ohne „Merkzettel“ einkaufen. Überlegen Sie vorher genau, was Sie alles brauchen, und rufen Sie die Liste im Geschäft aus dem Kopf ab.
- Speichern Sie die Telefonnummern Ihrer Freunde nicht im Telefon ab, sondern versuchen Sie, sie auswendig zu lernen und ohne Hilfe zu wählen. (Zur Sicherheit haben Sie die Nummern natürlich in einem Telefonbuch notiert und können bei Bedarf nachschlagen.)
- Planen Sie Ihre Reisen selbst. Recherchieren Sie in Büchern oder im Internet die Anreise, passende Unterkünfte und lohnende Ausflugsziele am Ort.
- Spielen Sie öfter mal Spiele, die die Konzentrationsfähigkeit richtig fordern, z.B. Schach, Bridge, Doppelkopf oder Skat. Und wenn Sie sie noch nicht kennen, dann versuchen Sie, sie zu lernen.
- Pflanzen Sie, wenn Sie einen Garten haben, auch einige besonders anspruchsvolle Pflanzen, die sehr unterschiedliche Bedürfnisse haben. Sie richtig zu pflegen hält das Arbeitsgedächtnis ganz schön auf Trab.

Es gibt natürlich noch unzählige andere Bereiche, auf denen man die Konzentrationsfähigkeit trainieren kann. Man kann z.B. einen Sprachkurs machen, den Umgang mit dem Internet erlernen oder einfach für das große familiäre Weihnachtstreffen ein paar Liedtexte komplett auswendig lernen. Wichtig ist, sich ganz bewusst mit einer bestimmten Aufgabe zu beschäftigen und dabei auch etwas Anstrengung zu investieren. Wenn das „Training“ dann auch noch Spaß macht – umso besser!

Notdienst aktuell



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

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

Landkreis Uelzen Februar 2009

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

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 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

Duft des Monats Eukalyptus

Eukalyptus:

Ursprungsland der Gattung Eukalyptus mit mehr als 600 Arten ist Australien. Der Eukalyptusbaum ist für seinen extrem schnellen Wuchs bekannt. Dafür benötigt er sehr viel Wasser. Deshalb hat man früher in tropischen Gebieten zur Trockenlegung von Sumpfböden Eukalyptusbäume angepflanzt. Neben der ätherischen Ölgewinnung liefert die Pflanze Honig, Harz und Brennholz.

Botanischer Name: Eucalyptus globulus
Familie: Myrtaceae – Myrtengewächse
Standort: Australien, Mittelmeergebiet, Indien, Südamerika

Essenz: Wasserdampfdestillation aus den Blättern

Hauptwirkstoffe: 1,8-Cineol
Ölgehalt: etwa 2 %

Eigenschaften: stärkend bei Lethargie und Schwäche; anregend, belebend bei Konzentrationsschwäche; antibakteriell bei Erkältung, Husten-krampf- und schleimlösend bei entzündungen der Atemwege.

In der Duftlampe wirkt Eukalyptus besonders positiv auf die Atemwege und eignet sich sowohl bei Husten, Erkältung und Stirnhöhlenentzündungen als auch bei Asthma und Bronchitis. Zum einen wirkt Eukalyptus stark keimtötend und desinfizierend auf Bakterien in der Raumluft. Zum anderen werden beim Einatmen die roten Blutkörperchen aktiviert, wodurch mehr Sauerstoff über die Lunge aufgenommen werden kann.

Anwendung:

innerlich: Teeaufguss der getrockneten Blätter oder 1 – 2 Tropfen Öl auf einen Teelöffel Honig in einer Tasse warmen Wassers gelöst als krampf- und schleimlösendes Mittel bei Entzündungen der Atemwege.

äußerlich: In Einreibungen als Antirheumatikum.

Hinweis: Manche Homöopathen raten vom Einsatz während einer homöopathischen Behandlung ab. Für Babys und Kleinkinder sollte das Öl nicht verwendet werden.

Februar-Angebot



Im Februar gibt es von **TAOASIS®** das Raumspray „Erkältungsduft“ 50 ml für **5,95 € statt für 6,45 €.**

statt 6,45 €

5,95 €



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

DIE BESTEN REZEPTIDEEN

Diabetiker-Rezepte des Monats Februar:

Kabeljaufilet auf Gemüsebett (für 4 Personen)

Zutaten:

480 g Kabeljaufilet
960 g Kartoffeln
400 g Lauch
400 g Möhren
200 g Zucchini
120 g Saure Sahne (10 % Fett)
20 g kaltgepresstes Öl
Zitronensaft



Nachzulesen in:
Unsere Lieblingsgerichte
für Diabetiker,
Berlin-Chemie
2002

Zubereitung:

Schneiden Sie das geputzte und gewaschene Gemüse (Lauch, Zucchini u. Möhren) in Streifen. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Dünsten Sie nun alles zusammen in einer Pfanne mit Öl an und löschen Sie mit der Gemüsebrühe ab. Garen Sie das Ganze und verfeinern das herzhaft abgeschmeckte Gemüse mit Saurer Sahne. Geben Sie diese Mischung in eine Auflaufform und legen Sie das mit Zitronensaft beträufelte und gesalzene Kabeljaufilet darauf.
Bei 200° C im Backofen 15 Minuten ziehen lassen.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ: 419/1751, 46 g KH, 12 g Ballaststoffe, 10 g, Fett, 83 mg Cholesterin, 34 g Eiweiß, ca. 3 BE

Weißwein-Crème

(für 4 Personen)

Zutaten:

1/4 l trockener Weißwein
1/4 l Milch 1,5 % Fett
2 Eier (ca. 100 g)
2 TL Zitronensaft (ca. 8 g)
4 gestr. TL Speisestärke (ca. 12 g)
6 ml Süßstoff
2 EL Wasser



Nachzulesen in:
Unsere Lieblingsgerichte
für Diabetiker,
Berlin-Chemie
2002

Zubereitung:

Zuerst kochen Sie die Milch und fügen die mit etwas Milch angerührte Stärke hinzu. Süßen Sie das Ganze mit der angegebenen Menge Süßstoff. Die Milch wird nun in 4 Schälchen gefüllt und kalt gestellt. Geben Sie nun die Eier, den Zitronensaft, den Weißwein und das Wasser in einen Topf (Wasserbad) und schlagen Sie die Zutaten mit dem Schneebesen cremig.
Zum Abschluss gießen Sie den Schaum über die Stärkecreme.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ: 104/435, 6 g KH, 4 g Fett, 121 mg Cholesterin, 5 g Eiweiß, ca. 0,5 BE