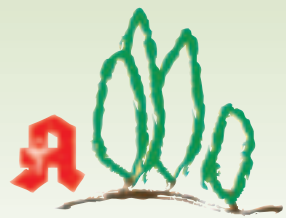


# Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



## Gute Vorsätze



Lassen Sie Ihre guten Vorsätze  
im neuen Jahr wahr werden.

**Wir helfen Ihnen gern dabei!**



Michael Resch  
Apotheker  
Wacholder Apotheke

### Leichter leben in Deutschland-LiD Neue Kurse

Seite 2



### Lachsnudeln und Rote Grütze

Diabetiker Rezept  
Seite 31



### Aroma-Angebot, Steckbrief: Ylang Ylang

Rückseite



# Neue Kurse



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



**ab 28. Januar 2009,  
um 19.30 Uhr  
in den Räumen der  
Wacholder Apotheke**

## Ihr Fahrplan zum Wunschgewicht

Sie sind fest entschlossen, die unschönen Fettpolster erfolgreich anzugehen? Sie wollen Ihr Körpergewicht endlich deutlich reduzieren, ohne Hunger und ohne Frust? Sie wollen mehr für Ihre eigene Gesundheit tun? Dann sind Sie beim Programm von „Leichter leben in Deutschland“ genau richtig und herzlich willkommen.

Zunächst sollten Sie sich bei uns in der Apotheke anmelden. Für nur 50,- € erhalten Sie das persönliche Couponheft mit vielen Gutscheinen, mit denen Sie z.B. freien Eintritt zum Seminar haben, die monatlichen Körperfettanalysen kostenlos erhalten und viele weitere Vorteile genießen. Außerdem können Sie eine Griechenlandreise für 2 Personen und viele Abos gewinnen.

Bei der Anmeldung bestimmen wir neben Ihrer Körpergröße, dem Gewicht auch den sog. Body-Mass-Index. Eine umfassende Körperfettanalyse und die Bestimmung des Bauchumfangs schließt sich an. Zusammen mit Ihnen legen wir dann gemeinsam das Abnehmziel bis zum Sommer fest. Jetzt brauchen wir noch einen Abend, an dem Sie am Basis-Seminar teilnehmen. In diesem Seminar werden wir Sie in der Theorie und Praxis fit machen fürs gesunde Abnehmen. Sie lernen viel über Fettgehalte in der Nahrung, wir sprechen über die Hungeranfälle ausgelöst durch einige Zucker, wir lernen, wie das Abnehmen erfolgreich gestartet wird und erarbeiten gemeinsam die ersten Wochen Ihres Weges zum Wunschgewicht.

Dann sollten Sie sich zum Walken oder einer anderen passenden Bewegungsart anmelden. Auch dazu finden Sie einen Gutschein im Wertscheckheft. Über die Möglichkeiten hier am Ort informieren wir Sie ausführlich.

Unsere Apotheke bietet regelmäßige Treffen und Fragestunden an. Gemeinsam mit Ihnen erörtern und lösen wir hier alle Probleme. Natürlich sind wir als Apotheke vor Ort jederzeit für Sie ansprechbar. Einmal pro Monat erwarten wir Sie zur Nachmessung Ihres Körperfettes. Dabei können wir Ihre individuellen Fragen lösen und eventuelle Fehler in Ihrem Programm erkennen und verbessern.

Weitere informative Seminare schließen sich an. Wir sprechen über verschiedene Lebensmittel und bewerten die Eignung fürs gesunde Abnehmen und Gewichthalten.

Kommen Sie zur Anmeldung, diese ist jederzeit während unserer normalen Geschäftszeiten möglich, natürlich ohne Anmeldung.

## Die Vorteile für Sie mit unserem Programm:

- Sie verbessern Ihre Gesundheit
- Sie reduzieren Ihr Gewicht
- Sie fühlen sich deutlich wohler
- Sie werden aktiver und leistungsfähiger

Und alles ohne Hunger und Frust. Fast 400.000 Teilnehmer bisher haben das eindrucksvoll bewiesen. Unser optimiertes Programm ist noch effektiver, noch umfassender und Sie werden noch erfolgreicher Körperfett reduzieren. Nicht von ungefähr wird das Programm der teilnehmenden Apotheken wiederum von Bayerischen Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz unterstützt.

# Notdienst aktuell

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

## Landkreis Uelzen

### Januar 2009

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

### ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN

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

### ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN IN UELZEN

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

## Duft des Monats Ylang Ylang

Das Wort Ylang Ylang stammt  
aus dem Malaysischen und  
bedeutet Blume der Blumen.



#### Ylang Ylang

Der immergrüne Ylang Ylang Baum wird bis zu 20 m hoch, hat  
hängende Äste und bis zu 20 cm große, gelbe Einzelblüten mit  
langen, zungenförmigen Blütenblättern.

<b>Botanischer Name:</b>	Cananga odorata
<b>Familie:</b>	Anonaceae-Annonengewächse
<b>Standort:</b>	Indien, Südostasien, Madagaskar, Komoren
<b>Essenz:</b>	Wasserdampfdestillation aus den Blättern
<b>Hauptwirkstoffe:</b>	Linalool, Geranylacetat, Geraniol, Germacren
<b>Ölgehalt:</b>	ca. 2 %

**Eigenschaften:** Ylang Ylang wirkt krampflösend, schmerzlindernd und blutdrucksenkend. Seine Haupteigenschaften liegen jedoch im psychisch-emotionalen Bereich. Es wirkt beruhigend und entspannend, aber zugleich aufhellend und leicht euphorisierend. Ylang Ylang bringt alles in Einklang, was aus dem Gleichgewicht geraten ist.

#### Anwendung:

**äußerlich:** Ylang Ylang hat auch ausgesprochen hautpflegende Eigenschaften. Verdünnt mit fettem Öl wirkt es allgemein feuchtigkeitsspendend und entzündungshemmend bei empfindlicher Haut. Es eignet sich gut für Massage-Öle und entspannende Bäder.

**Hinweis:** Ylang Ylang eignet sich gut für die Raumbeduftung, allerdings immer sparsam dosieren.

## Januar-Angebot



Im Januar gibt es von  
**TAOASIS®** das Raumspray  
Aphrodisia für 5,95 € statt  
für 6,45 €.

Der Duft zum Entspannen.  
Mit Ylang Ylang.

statt 6,45 €

**5,95 €**

### Lachsnudeln (für 4 Personen)

#### Zutaten:

250 g frisches Lachsfilet  
100 g Sahne  
200 g grüne Nudeln  
20 g Butter  
140 g gewürfelte Austernpilze  
100 ml trockener Weißwein  
200 ml Milch  
Zitronensaft  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Estragon



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

#### Zubereitung:

Als erstes schneiden Sie den Lachs in dünne Streifen und braten ihn zusammen mit den gewürfelten Austernpilzen in Butter an. Anschließend nehmen Sie das Ganze heraus und stellen es zur Seite. Danach werden Milch, Sahne und Weißwein in die Pfanne gegossen. Lassen Sie es bei kleiner Hitze leicht köcheln, und schmecken Sie es mit Gewürzen ab. Stellen Sie Salzwasser auf und garen Sie die grünen Nudeln darin. Die abgekochten Nudeln werden zur Sauce in die Pfanne gegeben. Zum Schluss vorsichtig die angebratenen Lachsstreifen und die Austernpilze unterheben.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ: 418/1750, Cholesterin: 106 mg, KH: 39 g, Eiweiß: 21 g, Ballaststoffe: 3 g, Fett: 18 g, ca. 3 BE

### Rote Grütze

#### Zutaten:

200 ml Kirschsafft (naturrein)  
300 g schwarze Johannisbeeren  
2 TL Fruchtzucker  
400 g gemischte rote Früchte  
je 1 Streifen Orangen,  
½ Vanilleschote,  
Zitronenschale (unbehandelt),  
2½ Blatt Gelatine



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

#### Zubereitung:

Den Kirschsafft mit dem Fruchtzucker, der abgeriebenen Orangen- und Zitronenschale und den schwarzen Johannisbeeren in einen Topf geben, aufkochen und durch ein Sieb streichen. Von den gemischten roten Früchten die Beeren putzen, waschen u. gut abtropfen lassen. Sauerkirschen, falls verwendet, entsteinen, Vanilleschote der Länge nach aufschneiden u. das Mark mit den Früchten in den heißen Fond geben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken u. in den heißen Fond rühren. Die Rote Grütze in eine Schüssel oder portionsweise in Gläser füllen und zum Gelieren kalt stellen.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ: 114/474, Fett: 1 g, KH: 20 g, Cholesterin: 0 g, Ballaststoffe: 5 g, Eiweiß: 3 g, nur 1 BE