

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



Sonnenschutz

FÜR ALLE!



Wir wünschen Ihnen eine
erholsame Sommerzeit!

Foto: STADA



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke

So bleibt der Blutfluss
auf Trab

Venenfit im Auto
Seite 2



**Gemüselasagne
und Vanilleeis**

Diabetiker-Rezepte
Seite 27



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





Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

So bleibt der Blutfluss
auf Trab

Stundenlange Autofahrten
sind für unsere Beine eine
Strapaze. So können Sie
Ihren Venen helfen.
Ihr Apotheker

Michael Resch



Venenfit im Auto

Ob's mit dem Auto in den Urlaub geht oder zum nächsten Geschäftstermin – mit einer „venenaktiven“ Pause können Sie Beschwerden vorbeugen. Die Übungen sind ganz einfach.

Übung 1: Streichen Sie Ihre Beine vom Knöchel bis zu den Oberschenkeln in langsamen Bewegungen aus. Zuerst das rechte Bein 4- bis 6-mal, dann das linke.



Übung 2: Setzen Sie sich mit dem Gesäß ganz zurück, halten Sie den Rücken gerade. Die Knie sind hüftbreit geöffnet. Legen Sie die Hände an die Innenseite der Knie. Drücken Sie die Knie kräftig gegen den Widerstand der Hände nach innen, aber ohne dass sie sich nach innen bewegen. Den Druck 6 bis 10 Sekunden halten. Mehrmals wiederholen.



Übung 3: Stellen Sie sich vors Auto. Die Arme weit nach oben heben und die Fingerspitzen ganz ausstrecken. Gehen Sie dabei gleichzeitig in den Zehenstand. Atmen Sie in dieser Haltung ein. Dann die Fersen senken und die Arme nach

unten führen, dabei ausatmen. Einige Male wiederholen.



Übung 4: Der kleine Igelball sollte im Auto immer dabei sein. Ziehen Sie für diese Übung die Schuhe aus. Legen Sie den Igelball abwechselnd unter die linke und rechte Fußsohle und kreisen Sie mit dem Fuß immer wieder darüber, vor und zurück.



Übung 5: Stützen Sie sich mit beiden Händen am Auto ab. Stellen Sie ein



Bein etwas zurück (Schrittstellung). Beugen Sie beide Beine leicht, halten Sie dabei Fersenkontakt. Die Knie einige Male beugen und strecken. Beachten Sie die Dehnung der Wade. Dann die Beinstellung wechseln und die Übung wiederholen.

Übung 6: Stellen Sie sich mit den Vorderfüßen auf die Einstiegschwelle des Autos und halten Sie die Fersen in der Luft. Dann stemmen Sie sich einige Male auf die Zehenspitzen und senken die Fersen wieder ab. Halten Sie sich dabei am Auto fest.



Übung 7: Stellen Sie sich an die Stoßstange Ihres Autos. Heben Sie mehrmals im Wechsel das rechte und das linke Knie an und tippen Sie mit der Fußspitze auf die Stoßstange.



(Übungen/Fotos: Deutsche Venen-Liga)

Diabetiker-Rezepte des Monats Juni:

Gemüselasagne (für 4 Person)



Zutaten:

240 g Vollkornlasagne
200 g Lauch
400 g passierte Tomaten
400 g Karotten
400 g rote u. gelbe
Paprikaschoten
160 g Edamer (45 % Fett i.Tr.)
Gemüsebrühe
1 TL Öl

Gewürze:

Salz, Pfeffer, Paprika, Curry,
Oregano, Basilikum, Thymian

Zubereitung:

Als erstes garen Sie die Nudeln in kochendem Salzwasser. Inzwischen werden der Lauch und die Paprikaschoten gewaschen und in Streifen geschnitten. Dünsten Sie nun den Lauch in Öl an, und geben Sie dann das restliche Gemüse dazu. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bißfest garen. Die passierten Tomaten werden dazugegeben und mit den Gewürzen abgeschmeckt. Die Nudeln und die Gemüsemasse werden abwechselnd in die Auflaufform geschichtet und mit Käse bestreut.

Abschließend im Backofen bei 200° C etwa 10 – 15 Min. überbacken.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 425/1780, 52 g KH,
16 g Ballaststoffe, 14 g Fett,
24 mg Cholesterin,
22 g Eiweiß, ca. 4 BE

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

Vanilleeis (für 4 Personen)

Nachzulesen in:
Feine Küche
für Diabetiker,
1999

Zubereitung:

Sahne und Milch mit der aufgeschnittenen Vanilleschote aufkochen. Eigelb und Fruchtzucker schaumig rühren. Die heiße Sahnemilch erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl in die Eigelbmasse einrühren.

Vanillecreme im heißen Wasserbad schaumig rühren. Weiterrühren bis eine dicke Creme entsteht. Die Masse darf keinesfalls kochen, da das Eigelb sonst stockt und sich Klümpchen bilden.

Creme durch ein Sieb gießen und mit Hilfe einer Eismaschine gefrieren. Wenn Sie keine Eismaschine haben, stellen Sie die Eismasse in das Tiefkühlgerät und rühren Sie häufig mit einer Gabel um, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 334/1397, 7 g Eiweiß, 30 g Fett, 8 g KH, 390 mg Cholesterin, 0 BE



Zutaten:

250 g Sahne
1/4 TL Milch
1 Vanilleschote
5 Eigelb
2 TL Fruchtzucker

Notdienst aktuell

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

Landkreis Uelzen Juni 2009

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

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

PFEFFERMINZE

Die Pfefferminze hat einen ausdauernden Wurzelstock, aus dem ein vierkantiger, bis zu 80 cm hoch werdender Stängel empor treibt. Die gestielten Blätter sind länglich spitz mit gezähntem Rand. Wie der Stängel weisen sie eine leicht rötliche violette Färbung auf.

Botanischer Name:	Mentha piperita
Familie:	Lamiaceae-Lippenblütler
Standort:	Europa, Asien, Nord- und Südamerika
Essenz:	Wasserdampfdestillation aus dem Kraut
Hauptwirkstoffe:	1,8-Cineol, Menthol, Menthylacetat
Ölgehalt:	Etwa 2%
Eigenschaften:	Erfrischend bei geistiger Erschöpfung Gedächtnisstärkend bei Unkonzentriertheit Ausgleichend bei Übelkeit und Schwindel Krampflösend bei Kopfschmerzen Desinfizierend bei Erkältung, Husten, Heiserkeit Schleimlösend bei verschleimten Atemwegen

Anwendung:

äußerlich: in Verdünnung zur Inhalation bei Rachen- und Stirnhöhlenkatarrh; als Gurgelmittel für Mundspülungen bei Zahnfleischentzündungen, wunder Zunge, Zahnschmerzen; als Kompresse für wohltuende Stirnumschläge bei Kopfschmerzen; bei Fieber und Erkältung kann der ganze Körper mit lauwarmem Pfefferminzwasser gewaschen werden. Dazu werden wenige Tropfen Essenz ins Wasser gegeben und mit Kompressentüchern gut verrührt aufgenommen. Auch Fieberwickel können mit Pfefferminzöl verstärkt werden. Bitte Pfefferminzöl niemals einem Erkältungsbad zugeben, da man darin extrem schnell zu frieren beginnt.

innerlich: Als Tee aus dem getrockneten oder frischen Kraut bei Schwächeanfällen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühlen, Erkältung, Husten, Heiserkeit, Entzündungen des Rachens und der Stirnhöhle.

Hinweis:

Nicht für Babys und Kleinkinder unter 3 Jahren anwenden.

Juni-Angebot

Im Juni gibt es von **TAOASIS®** das Duftset
FRISCH & MUNTER für 5,95 € statt für 6,45 €.



statt 6,45 €

5,95 €