

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke



25. 3. – Haar- und Handpflegetag

Schöne Hände und gepflegtes Haar sind Ihre beste Visitenkarte in einer Welt, in der immer häufiger der erste Eindruck zählt.

Unsere Hände, Haare und Nägel sind täglich besonders vielen Belastungen ausgesetzt und bedürfen daher einer besonderen Pflege. Nutzen Sie die Gelegenheit, unser Fachwissen für Ihre Schönheit einzusetzen. Denn mit gepflegten Nägeln und kräftigen Haaren verbinden sich ganz automatisch Begriffe wie Attraktivität, Selbstsicherheit und Wohlbefinden. Entdecken Sie das Geheimnis, wie Sie Ihren Händen wieder jugendliche Geschmeidigkeit geben und die ersten Anzeichen von vorzeitiger Hautalterung abwehren können. Verleihen Sie Ihrem Haar wieder glanzvolle Fülle und geben Sie Ihren Nägeln ihre natürliche Schönheit zurück.

Kostenfreier Beratungstermin
– inklusive Handmassage zum Genießen
am Mittwoch, dem 25. März 2009

Sichern Sie sich Ihren Termin unter 0 58 26 / 75 33
oder direkt bei uns in der Wacholder-Apotheke

Haarausfall
Was stimmt?
Was stimmt nicht?
Seite 2



Bami Goreng und Zitronencreme
Diabetiker-Rezepte
Seite 27



Aroma-Angebot,
Steckbrief: Rose
Rückseite





Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Ihr Apotheker
M. Resch
informiert:



Haarausfall

Was stimmt? Was stimmt nicht?

In Bezug auf Ursachen und Behandlung von Haarausfall bestehen bei den Betroffenen oftmals starke Unsicherheiten – ein guter Grund, häufig gehörte Vermutungen, Meinungen und Behauptungen mal auf ihre Stichhaltigkeit hin abzuklopfen. Also: Was stimmt? Was stimmt nicht?

Zu häufiges Waschen der Haare verursacht Haarausfall

Stimmt nicht! Auf die tägliche Haarwäsche muss man nicht verzichten. Wer sich häufig die Haare wäscht, sollte jedoch auf ein mildes Shampoo achten, das die Haare nicht zu stark austrocknet und die Kopfhaut nicht reizt.

Haarausfall ist meist erblich bedingt

Stimmt! Etwa 80 Prozent aller von Haarausfall Betroffenen leiden an erblich bedingtem Haarausfall, der sogenannten „androgenetischen Alopezie“. Sowohl bei Frauen als auch bei Männern ist die Ursache für den Haarschwund eine Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegenüber dem männlichen Sexualhormon Testosteron, welches sowohl vom männlichen als auch vom weiblichen Körper gebildet wird. Andere Formen

von Haarausfall, z.B. diffuser Haarausfall, können auf Faktoren wie mangelhafte Ernährung, Stress und Veränderungen im Hormonhaushalt zurückgeführt werden.

Gegen erblich bedingten Haarausfall ist man machtlos

Stimmt nicht! Die Diagnose Haarausfall muss nicht resigniert hingenommen werden. Es gibt verschiedene Medikamente gegen hormonell-erblich bedingten Haarausfall. Da einmal abgestorbene Haarwurzeln jedoch nicht wieder „zum Leben erweckt“ werden können, sollte die Behandlung eben möglichst schon im Anfangsstadium beginnen.

Je früher man Haarausfall behandelt, desto besser

Stimmt! Der gesunde Mensch verliert zwischen 80 und 100 Haare täglich. Wird

diese Zahl längere Zeit überschritten, empfiehlt es sich, einen Hautarzt aufzusuchen. Nur er kann eine eindeutige Diagnose stellen und eine dem Einzelfall entsprechende Therapie empfehlen.

Haarausfall muss ein Leben lang behandelt werden

Stimmt! Jedes Medikament zur Behandlung von hormonell-erblich bedingtem Haarausfall muss auch nach Eintreten eines sichtbaren Behandlungserfolges jahre- bzw. jahrzehntelang angewendet werden.

Bürsten und Kämmen verstärken den Haarausfall

Stimmt nicht! Beim Bürsten oder Kämmen verliert man nur solche Haare, die sich schon in der letzten Phase ihres Lebenszyklus befinden. Sie würden auch ohne Bürsten und Kämmen früher oder später ausfallen.

Wenn man die Haare regelmäßig schneidet, wachsen sie stärker nach

Stimmt nicht! Ein Friseurbesuch kann aber die Haare gesünder aussehen lassen, da splissgeschädigte Haarspitzen der Schere zum Opfer fallen.

Das Zusammenbinden des Haares kann zu Haarausfall führen.

Stimmt! Ein zu straffer Pferdeschwanz übt Druck auf die Haarwurzeln aus. Dadurch können Haare ausfallen.

Haartönungen sind bei Haarausfall tabu

Stimmt nicht! Von Haarausfall Betroffene sollten aber darauf achten, dass die Haartönung keine aggressiven Substanzen enthält, die die Haare stark strapazieren.



Foto: Galderma Laboratorium GmbH



Wacholder Apotheke
... helfen wo immer wir können

DIE BESTEN REZEPTIDEEN

Diabetiker-Rezepte
des Monats März:

Bami Goreng (für 4 Personen)

Zutaten:

500 g Schweinefilet
120 g Bandnudeln
(ersatzweise Fadennudeln)
200 g Möhren
200 g Chinakohl
100 g Zwiebeln
100 g Porree
2 kleine Knoblauchzehen
3 EL salzige Sojasauce (ca. 45 g)
2 EL Öl (ca. 30 g)



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

Foto: Wirths PR

Zubereitung:

Schneiden Sie das Schweinefilet und die geschälten Zwiebeln in dünne Scheiben. Die Zwiebeln und der ausgepresste Knoblauch werden in einer Pfanne mit Öl glasig gedünstet. Anschließend geben Sie das Fleisch hinzu und braten es rundum an. Bringen Sie währenddessen Salzwasser für die Nudeln zum Kochen. Inzwischen wird das geputzte Gemüse schräg in dünne Scheiben bzw. Streifen geschnitten. Geben Sie es danach zum Fleisch und lassen Sie es mitbraten. Nun werden die Nudeln nach Packungsvorschrift gekocht. Nachdem Sie sie abgossen haben, heben Sie sie unter das Fleisch und das Gemüse und schmecken das Ganze mit Salz, Pfeffer und Sojasauce ab.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ: 346/1449, 27 g KH, 6 g Ballaststoffe, 11 g Fett, 116 mg Cholesterin, 32 g Eiweiß, ca. 2 BE

Zitronencreme

(für 1 Personen)

Zutaten:

40 g Magermilchjoghurt
(entspr. ca. 2 EL)
1 Ei (ca. 50 g)
1 Blatt weiße Gelatine
1 TL Zitronensaft
Süßstoff



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

Zubereitung:

Als erstes trennen Sie das Ei und schlagen das Eiweiß steif. Rühren Sie nun das Eigelb mit dem Zitronensaft und dem Süßstoff schaumig, und geben sie anschl. den Joghurt hinzu. Die Gelatine wird ca. 10 Min. in kaltem Wasser eingeweicht, dann ausgedrückt und in einem Topf bei geringer Wärmezufuhr aufgelöst. Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht kocht. Geben Sie nun etwas Eigelbmasse in die Gelatine, und verrühren Sie alles gut. Die Masse wird dann zum restlichen Eigelb hinzugefügt. Wenn die Masse andickt, heben Sie den Eischnee unter. Zum Schluss füllen Sie das Ganze in ein Dessertschälchen und stellen es für einige Zeit kalt.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 123/515, 3 g KH, 0 g Ballaststoffe, 7 g Fett, 198 mg Cholesterin, 11 g Eiweiß, 0 BE

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

Landkreis Uelzen März 2009

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

Rose

Als Königin der Blumen wird die Rose beschrieben.

Rose:

Die stark duftende Damaszener Rose ist bei uns nicht heimisch, sondern stammt ursprünglich aus Persien, wo auch das kostbare Rosen-Öl entdeckt und zuerst gewonnen wurde. Heute wird sie außer im Iran vor allem in Bulgarien, in der Türkei und Marokko angebaut und destilliert.

Botanischer Name: Rosa damascena und Rosa centifolia

Familie: Rosaceae-Rosengewächse

Standort: R.damascena : Bulgarien, Türkei, Indien, Iran

R.centifolia: Marokko, Frankreich
Wasserdampfdestillation aus den frischen Blüten

Essenz:

Hauptwirkstoffe: Citronellol, Geraniol, Phenyläthylalkohol

Ölgehalt: ca. 0,03%

Eigenschaften:

Harmonisierend bei Depressionen und Trauer

Aufhellend bei Kummer und Leid

Entspannend bei Nervosität und Herzbeschwerden

Sinnlich öffnend bei Empfindungslosigkeit

Krampflösend bei Nervosität und Kopfschmerzen

Entzündungshemmend und hautregenerierend bei gereizter Haut

Anwendung:

äußerlich: Rosenwasser, welches bei der Destillation von Rosen-Öl als Nebenprodukt entsteht, ist ein altbewährtes Heil- und Pflegemittel für die Haut. Es kann für Waschungen und Einreibungen verwendet werden und hilft bei Juckreiz, nervösen Verspannungen, Gefühlskälte und Kopfschmerzen. Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass es sich – vor allem bei der entzündlichen Haut – wirklich um natürliches Rosenwasser ohne Alkoholzusatz handelt.

innerlich: Als blutreinigender, leicht abführender Tee aus den getrockneten Blütenblättern (1 gehäufte Teelöffel getrockneter Blüten auf 1 Tasse Aufguss, nach Belieben mit Honig gesüßt); dieser Tee ist besonders bei übermäßigen Monatsblutungen, Schwindelgefühlen und Kopfschmerzen angezeigt.

März-Angebot

Im März gibt es von TAOASIS® den **ROSEN ROLL-ON** für 5,99 € statt für 6,90 €. harmonisierend



statt 6,90 €
5,99 €