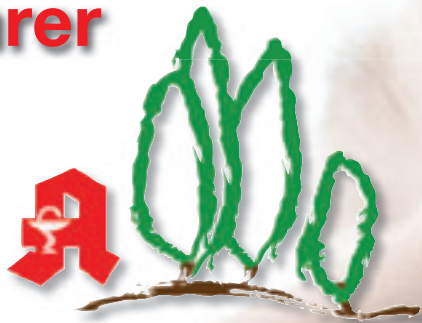


# Gesundheitsjournal

aus Ihrer

November 2008



## Wacholder Apotheke

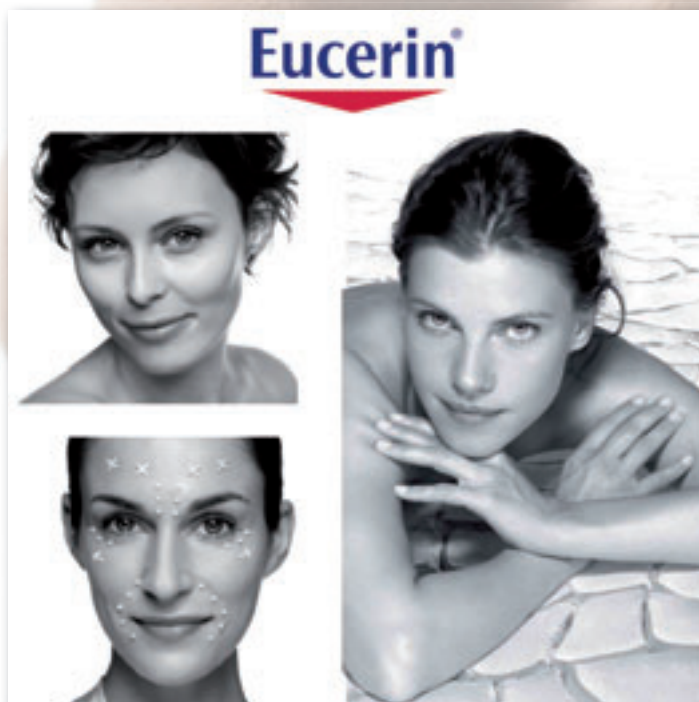
... helfen wo immer wir können

Apotheker  
Michael Resch  
Bahnhofstraße 48  
29556 Suderburg  
Telefon 0 58 26 / 75 33



**Die Wacholder-Apotheke möchte Ihnen etwas bieten.  
Im November wollen wir Ihrer Haut etwas Gutes tun.  
Wir schenken Ihnen einen  
GUTSCHEIN FÜR EINEN HAUTPASS**

Lösen Sie Ihren Gutschein bei unserer Fachkraft **Fr. Sebeke** ein und machen Sie mit ihr einen **Termin unter 05826-7533**. Während einer persönlichen Hautberatung kann Fr. Sebeke erkennen, welche Produkte für Sie individuell abgestimmt die besten sind. Egal ob Sie empfindliche, trockene, unreine, sonnenempfindliche Haut oder andere Hautsorgen haben, wir kümmern uns gerne darum. Aber auch damit Ihr Gesicht so hübsch bleibt wie es ist, haben wir die richtigen Produkte für Sie, die gegen die „Zeichen der Zeit“ wirksam arbeiten.



**Die Wacholder-Apotheke und Eucerin bieten Ihnen außerdem einen Wellness-Abend in der Apotheke.**

Fr. Sebeke führt Sie mit Produkten von Eucerin am **19. November** durch dieses Hauterlebnis. Ihre Haut wird beim Ausprobieren verschiedener Gesichtscremes aufleben. Zur Begrüßung bekommt jeder Teilnehmer ein Überraschungsgeschenk. Unkostenbeitrag 10 €, Anmeldungen unter 05826-7533.

## GUTSCHEIN

für eine individuelle  
HAUTTYP-BERATUNG

Terminabsprache unter Tel.: 05826-7533

# Entdecken Sie Ihre eigenen, ganz individuellen Schönheitsgeheimnisse mit uns!



**Draußen nass-kalt, drinne trockene Heizungsluft! Jetzt braucht die Haut jede Menge Pflege, um die Belastungen nicht sichtbar werden zu lassen.**

**Ganz wichtig dabei ist, die auf Ihren Hauttyp individuell abgestimmten Produkte zu verwenden. Doch welcher Hauttyp bin ich denn? Diese Frage könne wir Ihnen nach einem Hauttest beantworten und helfen Ihnen, die für Sie optimale Pflege zu finden.**

## Die empfindliche Haut



Umwelteinflüsse wie Sonne, Kälte und Wind rufen bei diesem Hautzustand Irritationen und Rötungen hervor. Die Haut wirkt dünner, gelegentlich sind erweiterte Äderchen sichtbar. Sie benötigt eine extrem sanfte Pflege ohne Duft- und Farbstoffe.

## Die strapazierte, regenerationsbedürftige Haut



Belastungsfaktoren wie Stress und ausgiebige Sonnenbäder können die Haut angreifen und sie müde und fahl wirken lassen. Sie benötigt in diesem Fall eine intensiv revitalisierende Pflege, die die Regeneration anregt und neue Ausstrahlung schenkt.

## Die reife anspruchsvolle Haut



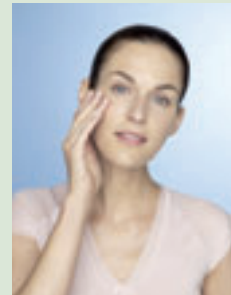
Erste Anzeichen von Hautalterung wie Feuchtigkeitmangel, Fältchen und mangelnde Ausstrahlung kennzeichnen diesen Hautzustand. Eine tiefenwirksam energiesparende Pflege führt diesen Hautzustand zu einem jüngeren, vitaleren Aussehen zurück.

## Die Mischhaut und die fettige Haut



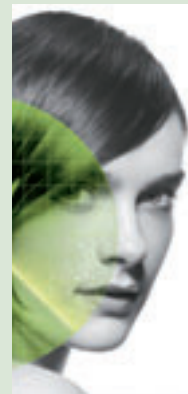
Sowohl fettige als auch trockene Partien treten bei diesen Hautbildern auf. Die T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) glänzt schnell und tendiert zu erweiterten Poren und Hautunreinheiten. Fettige Haut enthält durch übermäßige Talgproduktion zu viel Fett und neigt zu Mitessern und Akne.

## Die trockene Haut



Dieses Hautbild wirkt fahl und neigt zu Schüppchenbildung. Die Haut spannt und ist weniger widerstandsfähig gegenüber Umwelteinflüssen. Häufig treten, besonders um die Augen, Fältchen auf. Eine intensiv feuchtigkeitsspendende und/oder rückfettende Pflege schenkt ihr neues Wohlbefinden.

## Die unreine Haut



Durch eine erhöhte Talgproduktion kommt es zu Glanz, Entzündungen und Unreinheiten. Die optimale Pflege für dieses Hautbild wirkt antibakteriell und ausgleichend, verfeinert die Poren und verleiht dem Teint neue Frische und Klarheit.



Landkreis Uelzen  
November 2008

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

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

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

Eine Serviceleistung Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Duft des Monats

Vanille



Vanille ist eine in Mittel- und Südamerika beheimatete, weißblühende Orchideenart. Das ätherische Öl wird aus der Kapsel Frucht, der so genannten Vanilleschote gewonnen. Vanillepflanzen ranken sich an Bäumen oder künstlichen Rankhilfen nach oben und werden in der Natur meist von Kolibris bestäubt.

**Botanischer Name:** Vanilla Planifolia

**Familie:** Orchidaceae- Orchideengewächse

**Standort:** Mittel- und Südamerika

**Essenz:** Alkoholextraktion aus den Schoten

**Hauptwirkstoffe:** Vanillin, Hydroxybenzaldehyd, Eugenol

**Ölgehalt:** etwa 3%

**Eigenschaften:** Das allgemein bekannte, süße und warme Aroma der Vanille scheint eine beruhigende und besänftigende Wirkung auf den Organismus zu haben. Einem Abnehmwilligen kann das Riechen an Vanille ähnlich wie bei Kakao auch wirklich helfen, Süßigkeitsgelüsten zu widerstehen.

Bei Schlafproblemen ist Vanille beruhigend und bei Frust und Kummer ist dieser Aromaduft ausgleichend.

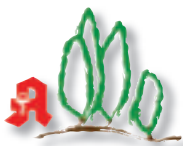
Quelle: Meyer, Axel, Lexikon der Düfte

November-Angebot

Im November gibt es von **TAOASIS®** die „SCHLAF-GUT“-Mischung, mit Vanille, Orange, Ylang Ylang, Benzoe für **5,95 € statt für 6,45 €**. In dem „Schlaf-Gut“-Paket ist außerdem ein Tonkrug enthalten. Diese Duftkomposition ist geeignet für Groß und Klein. Beruhigend und entspannend wirkt dieser Aromaduft beim Einschlafen.



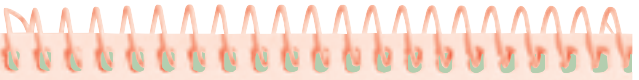
statt 6,45 € **5,95 €**



# DIE BESTEN REZEPTIDEEN

## Diabetiker-Rezepte des Monats November:

### Gemüse-Fisch-Auflauf mit Käse (für 4 Personen)



#### Zutaten

- ¾ l Wasser
- 2 Fleischtomaten
- 1 EL Gemüsebrühe, instant
- 2 kl. Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Fenchelknolle
- 300 g Brokkoli
- 500 g Seelachsfilet
- 250 g Mozzarella
- Salz, Pfeffer, Öl, Petersilie
- 1 feingehackte Knoblauchzehe



#### Zubereitung

Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Gemüsebrühe in das kochende Wasser einrühren. Das Gemüse waschen, Zucchini in Scheiben, Zwiebel in Ringe, Fenchel in Stücke schneiden, die Brokkoliröschen halbieren. Alles ca. 8 Min. in der Brühe kochen. Inzwischen das Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse aus der Brühe herausnehmen und abtropfen lassen. Die Seelachsstücke in die Brühe geben und 5-7 Min. ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit etwas Öl ausstreichen und mit dem Gemüse und dem Fisch füllen. Pfeffern und salzen und die feingehackte Knoblauchzehe darüber verteilen. Mit Mozzarella-Scheiben belegen und bei 200°C im vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Käse schmilzt.

Pro Person: 346 kcal/ 1448 kJ, 42,7 g Eiweiß, 15,8 g Fett, 8,2 g Kohlenhydrate, 0,7 BE

## Schwäbischer Zwiebelkuchen (ergibt 12 Stücke)

#### Zutaten

- Für den Teig:**
- 300 g Weizenmehl Type 405
  - 4 TL Backpulver
  - 50 g Butter
  - 0,2 l Buttermilch
  - Salz
- Für den Belag:**
- 10 Zwiebeln
  - 30 g Butter
  - 200 g Camembert
  - 450 g Extra saure Sahne
  - 6 Eier
  - 1-2 TL Kümmel
  - Salz, Pfeffer, Muskat
  - 200 g durchwachsenen Speck in Scheiben
  - 1 EL gehackte Petersilie



#### Zubereitung

Die Zwiebel schälen und grob in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter mehrmaligem Rühren etwa 30 Min. andünsten. In der Zwischenzeit für den Teig das Mehl und das Backpulver in eine Schüssel geben, Butter, Buttermilch und eine Prise Salz dazugeben und alles gut verkneten. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Für den Belag den Camembert grob entrinden, in kleine Stücke schneiden und mit einer Gabel gut zerdrücken. Saure Sahne cremig rühren und mit dem Camembert vermengen. Die Masse mit den Eiern verrühren und mit den gedünsteten Zwiebeln vermengen. Die Zwiebelmasse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen und auf dem Teig verteilen. Mit Speckstreifen belegen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 45 Min. backen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Pro Stück: 462 kcal/ 1931 KJ, 13,6 g Eiweiß, 35,4 g Fett, 21,9 g Kohlenhydrate, 1,8 BE

Nachzulesen  
sind die Rezepte  
im Internet unter  
[www.diabseite.de](http://www.diabseite.de)

