

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



Herbstzeit



**Erst die Arbeit, dann das Vergnügen?
Es geht auch beides gleichzeitig!**

**Schöne Herbsttage wünscht Ihnen
Ihr Team der Wacholder Apotheke**



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke

Kinder am meisten betroffen Neurodermitis

Seite 2



Kürbiscremesuppe Gefüllte Champignons

Diabetiker Rezept

Seite 43



Aroma-Angebot:
Steckbrief:
Melisse indicum

Oktober-Angebot:
Duftset Wellness

Rückseite



Kinder am häufigsten betroffen

Neurodermitis

Gerötete und schuppige Haut, Entzündungen, extremer Juckreiz – für Neurodermitiker gehören diese Beschwerden zum Alltag. Die in Schüben auftretende Erkrankung kann sich spontan zurückbilden, und oft lassen die Symptome im Verlauf der Pubertät nach. Neurodermitis kann aber auch im Erwachsenenalter auftreten.

Neurodermitis ist derzeit die häufigste Hautkrankheit in Deutschland. Bei ungefähr 60 % der Betroffenen tritt sie im Kleinkindalter auf, bei 20 - 30 % bleibt sie bis ins Kindes- und Jugendalter weiter bestehen; nur 10 - 20 % aller Neurodermitiker sind Erwachsene.

Barrierefunktion der Haut gestört

Die Haut von Neurodermitikern enthält weniger Fett als gesunde Haut und kann Feuchtigkeit schlechter speichern. Keime und Reizstoffe dringen leichter ein und lösen entzündliche, stark juckende Ekzeme aus, auf die die Betroffenen mit Kratzattacken reagieren, was wiederum den Zustand der Haut verschlechtert und den Juckreiz weiter steigert.



Typisch: Rötungen und Entzündungen in den Gelenkbeugen

Symptome abhängig vom Alter

Die Symptome der Neurodermitis verändern und verlagern sich je nach Alter der Patienten.

- Beim Baby sind die Kopfhaut und die Wangen vom so genannten Milchschorf bedeckt, der sich häufig im Laufe des ersten Lebensjahres von selbst zurückbildet. Nach dem 2. bis 3. Lebensmonat zeigen sich Papeln

und Bläschen sowie Krusten an den Wangen.

- Um das dritte Lebensjahr herum entstehen die charakteristischen Rötungen und Papeln besonders in den Ellenbeugen und Kniekehlen.
- Im Erwachsenenalter treten die Rötungen und Entzündungen nach wie vor in den Gelenkbeugen, nun aber auch an den Händen, Ohren, am Hals und im Gesicht auf.

Ursache nicht voll geklärt

Neurodermitis zählt – wie Heuschnupfen und Asthma – zu den so genannten atopischen Erkrankungen. Als Atopie bezeichnet man die erblich bedingte Veranlagung, auf bestimmte Reize überempfindlich zu reagieren; im Fall einer Neurodermitis mit den typischen Hautveränderungen. Ob und wie intensiv die Krankheit auftritt, hängt allerdings auch von diversen, im Einzelfall sehr unterschiedlichen Faktoren ab. Dazu zählen z.B. Umweltschadstoffe, extreme Klimabedingungen, bestimmte Nahrungsmittel, aber auch psychische Belastungen und Stress.

Keine Heilung, doch wirksame Hilfe

Auch wenn die Krankheit bislang nicht heilbar ist, so kann man – in Zusammenarbeit mit einem Kinder- bzw. Hautarzt – die Anzahl der Schübe mindern und die Beschwerden spürbar lindern.

Ein unbedingtes Muss ist die tägliche, konsequente Pflege der extrem trockenen und reizanfälligen Haut. Auch in beschwerdefreien Phasen! Dazu gibt es in der Apotheke – als Salbe, Creme, Lotion, Spray oder Ölbad – diverse Produkte (z.B. mit Harnstoff oder pflanzlichen

Wirkstoffen wie Nachtkerzensamen- und Traubenkernöl). Welche Präparate die geeigneten sind, richtet sich nach dem jeweiligen Zustand der Haut.



Absolutes Muss:
Tägliche Hautpflege

Bei schubartigen Verschlechterungen der Haut kommen stark entzündungshemmende kortisonhaltige Salben zur Anwendung. Da Kortison eine hautverdünnende Wirkung hat, dürfen diese nicht an empfindlichen Stellen (z.B. im Gesicht oder am Hals) und auch nicht über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden. Bei diesen sensiblen Bereichen haben sich kortisonfreie Cremes mit den Wirkstoffen Tacrolimus und Pimecrolimus (zugelassen für Kinder ab dem dritten Lebensjahr) bewährt, die die Freisetzung von entzündungsauslösenden Botenstoffen der Haut blockieren und so auch die Symptome wie Rötung, Schuppung und Juckreiz lindern.



Kürbiscremesuppe (für 4 Personen)



Zutaten:

200 g Kürbisfleisch
1 TL Paprikapulver, edelsüß
½ TL Kümmel
2 Schalotten
1 kl. Möhre
1 Kartoffel, mittelgroß
4 ausgelöste Gambas/Krabben
½ Selleriestange
½ Lauchstange
20 g Speck
5 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
600 ml Geflügelbrühe
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Am Vortag das Kürbisfleisch auf einer Gemüseribe fein raspeln. Mit etwas Salz, dem Paprikapulver und dem gehackten Kümmel vermengen und über Nacht durchziehen lassen. Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Möhre und Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Selleriestange und Lauch putzen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Speck in kl. Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Schalottenscheiben darin glasig dünsten. Den Speck und die Gemüswürfel dazugeben. Zuletzt den leicht ausgedrückten Kürbis hinzufügen. Das Tomatenmark unterrühren und die Geflügelbrühe angießen. Etwa 30 Min.



Foto: Wirtis PR.

köcheln lassen. Gambas vierteln. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gambas darin anbraten. Kürbissuppe durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Stabmixer kurz aufschäumen und mit den Gambastücken servieren.

Tipp: Sie können die Suppe mit einem Löffel geschlagener Sahne verfeinern.

Nährwerte pro Person:

267 kcal/ 1118 KJ, 11g Eiweiß, 21 g Fett, 9 g KH, 53 mg Cholesterin, 0 BE

Gefüllte Champignons (für 4 Personen)



Zubereitung:

Waschen Sie die Champignons, und entfernen Sie die Stiele. Die Stiele und die geschälten Zwiebeln werden in kleine Stücke gehackt und in einer Pfanne mit zerlassener Butter angeschwitzt. Danach geben Sie den gekochten Schinken, die Tomatenwürfel und den Käse dazu. Anschl. die Champignonköpfe mit

der abgekühlten Masse füllen und gratinieren.



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

Zutaten:

280 g große Champignons
80 g gekochter Schinken
40 g ger. Käse (45% Fett i.Tr.)
20 g Tomatenconcassee (Würfel)
8 g Zwiebeln
8 g Butter
Gewürze:
Petersilie, Salz, Pfeffer,
eventuell Zitronensaft

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 93/390, 1 g KH, 2 g Ballaststoffe, 7 g Fett, 22 mg Cholesterin, 8 g Eiweiß, 0 BE

Notdienst aktuell

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

Landkreis Uelzen Oktober 2009

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

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	Uhlenkörper-Ap. , Uelzen Bahnhofstr. 51, Tel. 0581-99233
W	Widukind-Ap. , Uelzen Schuhstr. 24, Tel. 0581-5494

Duft des Monats

Melisse indicum Citronella

Melisse indicum ist ebenso wie Lemongras ein Gras, das in warmem tropischen Klimain großen Büscheln eine Höhe bis ca. 80 cm erreicht.

Botanischer Name:

s.o.

Familie:

Poaceae-Gräsergewächse

Standort:

Asien

Essenz:

Wasserdampfdestillation aus dem Blatt

Hauptwirkstoffe:

Geraniol, Cironellal, Citronellol

Ölgehalt:

etwa 3%

Eigenschaften:

erfrischend, belebend, zitrusfrisch

Der Duft des Melisse indicum Öls, welches auch unter der Bezeichnung Citronella gehandelt wird, ist wegen seiner Frische sehr beliebt und wird gerne zur Raumbeduftung verwendet. Auch als Insekten-Abwehrmittel hat das Öl eine gewisse Bedeutung. Melisse indicum sollte aber nie mit echtem Melissenöl verwechselt werden, da die Eigenschaften und Wirkungen sich erheblich unterscheiden. Achten Sie beim Kauf daher immer auf eine genaue Bezeichnung der verwendeten Pflanze, um Enttäuschungen vorzubeugen.

Oktober-Angebot „Duftset WELLNESS“

Lässig entspannen und wohl fühlen mit einem
Duftstein auf Holzsteller
und der Duftkomposition Wellness,
einem wohltuend harmonischen Naturduft
mit Orange, Kamille und Vanille (10 ml).



statt UVP: 9,95 €

IM OKTOBER 8,95 €