

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



Haben Sie Ihre Pfunde satt?

Mit uns
bekommen Sie
Ihr Fett weg!



Neue Kurse
ab 9. September –
sichern Sie sich Ihren Platz



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke

Hinweise bei einer Influenza-Pandemie

Seite 2



Käsecremesuppe Grünkern

im Kohlmantel

Diabetiker Rezept

Seite 27



Aromatherapie Anis September-Angebot

Anisée

Rückseite



Hinweise bei einer Influenza-Pandemie



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



Foto: DAK

Derzeit verbreitet sich das neue Schweinegrippe-Virus H1N1 auch in Deutschland rasant. Um sich vor der Ansteckung zu schützen und die weitere Verbreitung der Schweinegrippe einzudämmen, sind besondere Schutz- und Hygienemaßnahmen erforderlich. Dieses Merkblatt gibt Ihnen grundsätzliche Informationen zur Influenzaerkrankung, zu Verhaltensregeln und zu Maßnahmen, durch die Sie das Infektionsrisiko für sich und andere vermindern können.

ÜBERTRAGUNGSWEGE

Die Übertragung der Influenzaviren zwischen Menschen erfolgt durch Speicheltröpfchen beim Atmen, Husten oder Niesen. Eine Übertragung ist auch über verunreinigte Oberflächen, z. B. Türgriffe, Arbeitsflächen, Treppengeländer, Spielzeug, Telefonhörer oder über die Hände möglich. Das Ansteckungsrisiko ist besonders hoch, wenn Menschen in größerer Zahl auf engem Raum versammelt sind, z. B. bei Veranstaltungen (Sport, Theater, Konzerte), im Kino, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Kaufhäusern. Infektion und Ansteckungsfähigkeit können bereits 24 Stunden vor dem Auftreten der ersten Symptome vorliegen. Erwachsene können in der Regel bis fünf Tage, Kinder bis über 7 Tage nach dem Beginn erster Symptome ansteckend sein. Die Erkrankung kann bei komplikationslosem Verlauf etwa 1 Woche andauern.

SYMPTOME DIESER ERKRANKUNG SIND VOR ALLEM

- plötzlicher, schlagartiger Krankheitsbeginn und
- hohes Fieber (über 38,5 Grad Celsius),
- Schüttelfrost,
- trockener Husten, Atemnot,
- Muskel-, Gelenkschmerzen oder Kopfschmerzen,
- Schwindelgefühl,
- gelegentlich Durchfall und/oder Erbrechen.

VERHALTENSREGELN ZUR VERMEIDUNG EINER ANSTECKUNG

Durch einfache Hygienemaßnahmen können Sie das Risiko vermindern, sich oder andere anzustecken: Vermeiden Sie Menschenansammlungen und den engen Kontakt zu anderen Menschen.

- Halten Sie mindestens zwei Meter Abstand zu anderen – so schützen Sie sich und andere.
- Vermeiden Sie es, andere anzuhusten oder anzuniesen. Husten Sie nicht in die Hand, sondern in ein Einmaltaschentuch, ggf. in Ihren Ärmel. Halten Sie beim Husten größtmöglichen Abstand zu anderen und wenden Sie sich von Ihrem Gegenüber ab.
- Benutzen Sie Einmaltaschentücher und entsorgen Sie diese möglichst sofort nach einmaliger Benutzung in

- dicht schließenden Müllbehältern.
- Vermeiden Sie Händekontakt!
- Vermeiden Sie Berührungen von Augen, Nase oder Mund.
- Waschen Sie sich oft und gründlich die Hände (z. B. nach Personenkontakt, Benutzung von Sanitäreinrichtungen, vor dem Essen). Verreiben Sie dazu die Seife 20 bis 30 Sekunden zwischen den Fingern!
- Lüften Sie Räume mehrmals täglich mindestens 10 Minuten.

VERHALTENSREGELN IM ERKRANKUNGSFALL

Wenn Sie erkrankt sind, bleiben Sie zu Hause und kontaktieren Sie Ihren Arzt unbedingt zunächst telefonisch. Informieren Sie sich über möglicherweise gesonderte Sprechstundenzeiten für Influenza-Erkrankte. Um zu verhindern, dass weitere Personen angesteckt werden, beachten Sie im Erkrankungsfall bitte die folgenden Hinweise:

- Reduzieren Sie Kontakte zu anderen Personen soweit wie möglich. Halten Sie Abstand und verzichten Sie auf körperliche Nähe wie Umarmungen, Küsse usw.
- Schlafen Sie in einem separaten Raum.
- Tragen Sie bei Kontakten mit anderen Menschen (Haushalts- oder

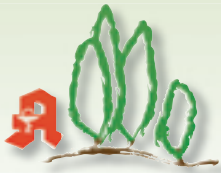
Familienangehörige, Arztbesuch) einen Mund-Nasenschutz.

- Vermeiden Sie soweit möglich jeglichen Kontakt zu Säuglingen, Kindern, älteren Menschen oder Personen mit schweren chronischen Erkrankungen.
- Halten Sie Bettruhe ein, trinken Sie viel Flüssigkeit und vermeiden Sie körperliche Tätigkeit.

VERHALTENSREGELN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

- Schützen Sie sich bei der Pflege Influenza-Erkrankter durch das Tragen einer Hygienemaske.
- Waschen Sie sich nach Kontakt mit erkrankten Personen gründlich die Hände!
- Entsorgen Sie Einmaltaschentücher sicher in dicht schließenden Müllbehältern (Entsorgung in verschlossenen Plastiksäcken).
- Sorgen Sie für eine regelmäßige und gründliche Haushaltsreinigung speziell aller Handkontaktflächen (Sanitäreinrichtungen, Türgriffe, Telefonhörer usw.)
- Achten Sie auf gesondertes Ess- und Trinkgeschirr und Handtücher für den/die Erkrankten.
- Lüften Sie die Wohnung mehrmals täglich für ca. 10 Minuten.





Wacholder Apotheke
... helfen wo immer wir können

DIE BESTEN REZEPTIDEEN

Diabetiker-Rezepte des Monats September:

Käsecremesuppe (für 6 Personen)



Zutaten:

150 g Schmelzkäse, 30% Fett
48 g Mehl
48 g Margarine
600 ml klare Brühe
300 ml Wasser
5 EL Weißwein trocken
Gewürze:
feingehackte Petersilie,
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zerlassen Sie Fett in einem Topf, fügen Sie Mehl hinzu, und schwitzen Sie das Ganze unter Rühren goldgelb an, und lassen Sie es aufkochen. Der Schmelzkäse wird nun in kleinen Stückchen unter Rühren in der Suppe aufgelöst. Nochmals kurz aufkochen lassen, und nach Belieben abschmecken. Zum Abschluss noch mit etwas Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 147/617, 8 g KH,
1 g Ballaststoffe, 10 g Fett,
17 mg Cholesterin, 5 g Eiweiß,
ca. 0,5 BE

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

Grünkern im Kohlmantel (für 6 Personen)

Zubereitung:

Als erstes putzen Sie den Kohlkopf und befreien ihn vom Strunk. Danach garen Sie ihn in Salzwasser für ca. 15 Min., bis er halbweich ist. Der Kopf muss nun abtropfen, und die Blätter werden einzeln gelöst, die dicken Rippen der Kohlblätter werden flach geschnitten. Bringen Sie das Wasser mit dem Gemüsewürfel zum Kochen, und lassen Sie darin das Grünkernschrot bei kleinster Wärmezufuhr im geschlossenen Topf 30 Min. quellen. Mischen Sie anschl. unter diese Masse das gewaschene und kleingeschnittene Gemüse (Zwiebeln, Lauch, Sellerie und Champignons) und das Mehl. Das Wasser von den Champignons auffangen! Wenn die Masse einigermaßen ausgekühlt ist, wird das Ei hinzugefügt und mit den Gewürzen kräftig abgeschmeckt. Daraus formen Sie jetzt 6 Klöße, die mit Kohlblättern umwickelt und mit Bindfäden befestigt werden. Erhitzen Sie dann die Margarine in einem Schmortopf, und braten Sie die Kohlrollen darin von allen Seiten an. Gießen Sie nun mit etwas Pilzwasser aus der Dose und dem Kochwasser des Kohls auf, und lassen Sie die Kohlrollen darin 35-40 Min. schmoren. Zum Schluss wird der Fond mit dem Eindickungspulver gebunden und abgeschmeckt. Vor dem Servieren sollten Sie noch die Bindfäden entfernen.



Zutaten:

1200 g Weißkohl
100 g Grünkernschrot
100 g Zwiebeln
80 g Champignons (Dose)
60 g Lauch
60 g Sellerie
10 g Mehl
30 g Margarine zum Anbraten
1 Ei (ca. 50 g)
½ Gemüsewürfel (6 g Extrakt)
Eindickungspulver
Gewürze:
Paprika, Pfeffer, Knoblauch

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 173/724, 22 g KH, 9 g Ballaststoffe, 6 g Fett, 45 mg Cholesterin, 7 g Eiweiß, 1 BE



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

Landkreis Uelzen September 2009

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

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

Anis

Anis gedeiht am besten in den sonnig warmen Mittelmeerländern, wo er hauptsächlich kultiviert wird. Seine Blütezeit ist von Juli bis August, seine Erntezeit reicht bis in den September. In seinen Heilwirkungen ähnelt er dem Fenchel.

Botanischer Name:	Pimpinella anisum
Familie:	Apiaceae - Doldenblütler
Standort:	Mittelmeergebiet
Essenz:	Wasserdampfdestillation aus den getrockneten Früchten
Hauptwirkstoffe:	Anethol
Ölgehalt:	2-6%

Eigenschaften:
erwärmend, ausgleichend bei Überreiztheit
beruhigend bei innerlicher Unruhe
krampflösend bei Verspannungen
verdauungsanregend, bei Beschwerden der Verdauungsorgane

Magenstärkend
Schleimlösend bei Erkältung, Husten, Heiserkeit
Anisfrüchte werden hauptsächlich aufgrund ihrer verdauungsfördernden, blähungstreibenden und krampflösenden Wirkung angewendet. Er wirkt menstruationsfördernd und milchbildend, wobei sich die beruhigende Wirkung des Anis zum Teil sogar über die Muttermilch auf den Säugling überträgt. Die positiven Eigenschaften des Anis werden von uns auch im Fonds Sancti Nicolai, dem Anisee der Kirchengemeinde Holdenstedt, für alle wohlschmeckend nutzbar gemacht.

Anwendung: Innerlich : Als Kräutertee, 1-2 Tropfen Anis-Öl auf 1 Teelöffel Honig in 1 Tasse heißem Wasser gelöst (nicht öfter als 1-2 mal täglich!)

Äußerlich : Als Badezusatz für entspannende, beruhigende Kräuterbäder (3-5 Tropfen gelöst auf eine Wannenfüllung)

Hinweis: Nicht für Babys, Kleinkinder und Schwangere geeignet.

Fons Sancti Nicolai

Die Quelle des Heiligen Nikolaus

Dieser Anisee aus rein natürlichen Zutaten ist speziell für die ev.-luth. Kirchengemeinde St. Nicolai in Holdenstedt-Uelzen komponiert worden. Sie erhalten ihn im Kirchenbüro der Kirchengemeinde St. Nicolai oder bei uns.



Wacholder-Apotheke, Apotheker Michael Resch
Bahnhofstr. 48, 29556 Suderburg

Angebot im September

250 ml **7,00 € + 1,50 €***
500 ml **12,00 € + 3,00 €***

*Spende für die Renovierung und den Erhalt der St. Nicolai Kirche in Holdenstedt

