

# Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



## Frohe Ostern!

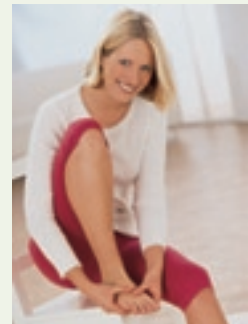
Wir wünschen Ihnen schöne Ostertage.  
Ihr Apotheker *Michael Resch*  
und das Team der Wacholder-Apotheke



Michael Resch  
Apotheker  
Wacholder Apotheke

### Tipps zur Fußpflege

Seite 2



### Reistorte mit Rhabarber

Seite 27



### Neues zum GKV-Leistungskatalog

Rückseite



Foto: AOK



Reichhaltige Fußcremes aus der Apotheke halten die Haut geschmeidig und elastisch.  
Ihr Apotheker

*Michael Resch*



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

## Übermäßiger Hornhaut vorbeugen

# Wenn Füße unter Druck geraten

Eine dicke Hornhautschicht an Fußballen und Ferse ist häufig ein Zeichen dafür, dass der Fuß unter enormen Druck steht. Jetzt ist die richtige Pflege entscheidend.

Viele Füße fristen ein trauriges Dasein: Tag für Tag stecken sie in engen, unbequemen Schuhen, frische Luft bekommen sie viel zu selten ab und nach dem Duschen oder Baden werden sie beim Eincremen meist übergangen ... Kein Wunder, dass selbst die robustesten Füße irgendwann kapitulieren und empfindlich reagieren: mit harter, trockener, übermäßig dicker Hornhaut, mit Schwielen, Hühneraugen und Schrunden.

### Schützende Hülle

Hornhaut an den Füßen ist an sich nichts Bedenkliches, sondern ganz natürlich und wichtig. Hornhaut ist nichts anderes als die äußerste Hautschicht: Sie besteht aus abgestorbenen Zellen, den so genannten Corneozyten, die zusammen mit den Haut- und Talgdrüsenfetten sowie Feuchtigkeit eine Art Schutzmantel bilden. Er bewahrt den Körper vor Reizen wie Druck, Kälte und Hitze. Vor allem aber schützt die Hornhaut

davor, dass schädliche Keime und Bakterien durch die Haut in den Körper gelangen und Infektionen auslösen können. Durch den Prozess der Zellbildung erneuert sich die Hornhaut etwa alle 14 Tage.

Die Hornhaut hat also eine Schutzfunktion für den Körper – und das erklärt auch, warum sie manchmal besonders dick ist: Wird die Haut ständig gereizt, beispielsweise durch enge Schuhe, produziert sie vermehrt Hornzellen, um der hohen Belastung standzuhalten. Die Folge: An den entsprechenden Stellen wird die Haut hart, trocken und reißt leicht ein. Dann erst wird Hornhaut an den Füßen zu einer echten Plage.

Sehr harte, flächige Verhornungen heißen Schwielen. Sie treten bevorzugt an den Fußballen und an den Fersen auf. Geht die Verhornung in die Tiefe, wo sie auf den Nerv drückt, handelt es sich um ein Hühnerauge. Trocknet die Haut aus und verliert an Elastizität, können sich Einrisse bilden, so genannte Schrunden.

**Gesunde Hornhaut ist glatt und schützt den empfindlichen Fuß vor Verletzungen.**



### Weg mit dicken Stellen

Überschüssige Hornhaut sollte, zum Beispiel im Anschluss an ein entspannendes Fußbad, vorsichtig mit einem Bimsstein oder einer Hornhautfeile entfernt werden. Haben sich an den Füßen aber schon Schwielen und Schrunden gebildet, sollte die fachgerechte Entfernung dem Fußpfleger überlassen werden. Wichtig: Gerade Diabetiker müssen auf die Fußpflege mit scharfen Gegenständen wie Hornhauthobeln unbedingt verzichten und die Füße von der Fachfrau oder dem Fachmann behandeln lassen! Um die Neubildung von Schrunden zu verhindern, gibt es in der Apotheke spezielle Schrunden-Salben.

Apropos vorbeugen: Damit erst gar keine überschüssige Hornhaut entsteht, ist die Wahl passender, bequemer Schuhe, möglichst aus hochwertigen Naturmaterialien, unverzichtbar. Bei Fehlstellungen der Füße helfen speziell gefertigte Einlagen.

### Pflege nach Maß

Halten Sie die Füße außerdem immer trocken, da Schweiß und zu viel Feuchtigkeit die Fußhaut empfindlich machen. Damit sie elastisch bleibt und nicht austrocknet, benötigt sie tägliche Pflege mit einer reichhaltigen Creme. Spezielle Fußcremes aus der Apotheke enthalten als Grundlage meist hautverwandte Lipide und pflanzliche Öle. Eingebaute Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff und Glycerin verbessern die Fähigkeit der Haut, Wasser zu binden. Weitere hochwertige Inhaltsstoffe sind z.B. regenerierendes Allantoin, entzündungshemmendes Bisabolol und heilungsförderndes Dexpanthenol.





Rhabarber ist reich an Kalium, enthält Phosphor, Eisen und Vitamin C und liefert nur wenig Kalorien. Menschen, die Probleme mit den Nieren oder der Galle haben, sowie Kinder sollten Rhabarber wegen seiner Oxalsäure nicht in größeren Mengen verzehren.  
Ihr Apotheker

*Michael Resch*



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Fruchtig, süß und köstlich

## Reistorte mit Rhabarber

Die Kombination aus säuerlichem Rhabarber und süß-sahnigem Milchreis ist unschlagbar! Wenn das Ganze dann auch noch auf einem feinen Mürbeteig als Kuchen auf die Kaffeetafel kommt, greift wohl jeder gern zu!

**Zutaten für 1 Springform  
(30 cm Durchmesser), 16 Stücke**

**Für das Rhabarberkompott:**

- 750 g Rhabarber
- 75 g Zucker

**Für den Kuchenboden:**

- 250 g Mehl
- 75 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen abgeriebene Zitronenschale
- 1 verquirltes Ei
- 125 g Margarine
- 125 ml Schlagcreme

**Für den Reis:**

- 200 g Milchreis
- 1 Prise Salz
- 1 l Milch
- 6 Eier
- 250 ml Schlagcreme
- 50 g Margarine
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillearoma
- 1 Päckchen abgeriebene Zitronenschale

**Zubereitung:**

Rhabarber putzen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Zucker und Rhabarber in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze solange kochen bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. In eine Schüssel geben und kalt stellen.

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale vermischen. Ei, Margarine und Schlagcreme dazugeben und mit den Knethaken eines Handrührers einen glatten Teig kneten. Teig in die gefettete Springform geben, einen ca. 1 cm hohen Rand formen und für ca. 20 Minuten kalt stellen. Danach den Tortenboden im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200 °C (Umluft 175 °C) ca. 10 Minuten vorbacken.

Milchreis und Salz in die Milch geben und unter ständigem Rühren einmal aufkochen. Den Herd ausstellen, den Topf auf der Herdplatte stehen lassen und den Reis solange rühren, bis er nicht mehr überkocht. Den Reis mit Deckel weitere 35

Minuten auf der Herdplatte ziehen lassen. Danach den Reis ohne Deckel auskühlen. Eier trennen, Eiweiß mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Schlagcreme, Margarine, Zucker, Vanillearoma, Zitronenschale und Eigelb mit den Quirlen des Handrührers auf höchster Stufe ca. 3 Minuten rühren. Reis mit der Eiercreme mischen und den Eischnee vorsichtig unterheben.

Den vorgebackenen Tortenboden mit 1/3 der Reiscrème bestreichen, Rhabarberkompott löffelweise auf dem Reis verteilen, den restlichen Reis darauf geben. Die Torte weitere 60 Minuten auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200 °C (Umluft 175 °C) backen. Die fertige Torte in der Springform auf einem Kuchengitter vollkommen auskühlen.

Pro Stück: 391 kcal/1631 kJ, 4,17 BE

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

## Landkreis Uelzen April 2011

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

### ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN

<b>AB</b>	<b>Ap. am Bahnhof</b> , Bad Bevensen Bahnhofstr. 16, Tel. 05821-41100
<b>BR</b>	<b>Brücken-Ap.</b> , Bad Bevensen Brückenstr. 2, Tel. 05821-1226
<b>GÖ</b>	<b>Göhrde-Ap.</b> , Bad Bevensen Göhrdestr. 1, Tel. 05821-98500
<b>KB</b>	<b>Kur-Ap.</b> , Bad Bevensen Lüneburger Str. 17, Tel. 05821-2465
<b>RB</b>	<b>Rats-Ap.</b> , Bad Bevensen Krummer Arm 1, Te. 05821-3044
<b>EE</b>	<b>Ebstorfer Ap.</b> , Ebstorf Hauptstr. 14, Tel. 05822-3941
<b>RE</b>	<b>Rats-Ap.</b> , Ebstorf Lüneburger Str. 2, Tel. 05822-95511
<b>WR</b>	<b>Wriedeler Ap.</b> , Wriedel Hauptstr. 29, Tel. 05829-1248
<b>SO</b>	<b>Sonnen-Ap.</b> , Bad Bodenteich Bahnhofstr. 1, Tel. 05824-1251
<b>SP</b>	<b>St. Petri-Ap.</b> , Bad Bodenteich Hauptstr. 10, Tel. 05824-9453
<b>UR</b>	<b>Uhlen-Ap.</b> , Rosche Uelzener Str. 6, Tel. 05803-500
<b>WA</b>	<b>Wacholder-Ap.</b> , Suderburg Bahnhofstr. 48, Tel. 05826-7533
<b>HS</b>	<b>Heide-Ap.</b> , Suhlendorf Neumarkt 3, Tel. 05820-339
<b>TW</b>	<b>Turm-Ap.</b> , Wieren Hauptstr. 14, Tel. 05825-83010
<b>LI</b>	<b>Linden-Ap.</b> , Wrestedt Bahnhofstraße 36, Tel. 05802-290

### ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN IN UELZEN

<b>A</b>	<b>Adler-Ap.</b> , Uelzen Bahnhofstr. 13, Tel. 0581-99226
<b>AG</b>	<b>Ap. am Gudestor</b> , Uelzen Gudesstr. 46, Tel. 0581-2044
<b>AH</b>	<b>Ap. am Hambrocker Berg</b> , Uelzen Hambrocker Str. 43, Tel. 0581-30940
<b>AS</b>	<b>Ap. am Stern</b> , Uelzen Hagenskamp 2a, Tel. 0581-74411
<b>B</b>	<b>Bären-Ap.</b> , Uelzen Veerßer Str. 40, Tel. 0581-30190
<b>H</b>	<b>Hammerstein-Ap.</b> , Uelzen Gudesstr. 53, Tel. 0581 2847
<b>HE</b>	<b>Herzogen-Ap.</b> , Uelzen Schuhstr. 34, Tel. 0581-16622
<b>IL</b>	<b>Ilmenau-Ap.</b> , Uelzen Schuhstr. 28, Tel. 0581-30020
<b>K</b>	<b>Kloster-Ap.</b> , Uelzen OT Oldenst. Molzener Str. 1a, Tel. 0581-42170
<b>N</b>	<b>Neue Ap.</b> , Uelzen Lüneburger Str. 21, Tel. 0581-2168
<b>RO</b>	<b>Rosen-Ap.</b> , Uelzen Bahnhofstr. 21, Tel. 0581-72626
<b>U</b>	<b>Uhlenköper-Ap.</b> , Uelzen Bahnhofstr. 51, Tel. 0581-99233
<b>W</b>	<b>Widukind-Ap.</b> , Uelzen Schuhstr. 24, Tel. 0581-5494

## GKV-LEISTUNGSKATALOG

### Keine Teststreifen mehr für Typ-2-Diabetiker

Berlin - Typ-2-Diabetiker, die kein Insulin spritzen müssen, bekommen Harn- und Blutzuckerteststreifen künftig nicht mehr von ihrer Krankenkasse bezahlt. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) entschied die Streichung aus dem GKV-Leistungskatalog. Begleitet wurde der Beschluss von erneuten Protesten von Diabetiker-Organisationen.

Anders als ursprünglich vorgesehen, soll es nun aber doch Ausnahmen geben: Ärzte können nicht-insulinpflichtigen Typ-2-Diabetikern auch in Zukunft Teststreifen verordnen, wenn eine Blutzuckerkontrolle wegen einer instabilen Stoffwechsellage als sinnvoll erachtet wird. Dies kann zum Beispiel bei einer Ersteinstellung oder einer Therapieumstellung auf orale Antidiabetika mit hohem Hypoglykämierisiko der Fall sein. Bis zu 50 Teststreifen sollen Ärzte dann verschreiben dürfen.

Generell sieht der G-BA den Nutzen der Teststreifen aber als nicht belegt an und stützt sich auf eine Bewertung des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Wissenschaftler hatten sechs Studien zur Blutzuckerselbstkontrolle ausgewertet und keine positiven Auswirkungen auf Morbidität und Mortalität gefunden.

Bereits im Vorfeld hatten Patientenorganisationen den drohenden Ausschluss kritisiert.



Foto: AOK