Februar 2018

Gesundheit

Das Journal aus Ihrer Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

+ Rätselteil

*Bei einem Kauf von Eucerin-Produkten Ihrer Wahl ab einem Wert von 20 Euro und Vorlage des Coupons erhalten Sie einen Sofort-Rabatt in Höhe von 5 Euro direkt an der Kasse. Keine Barauszahlung möglich. Gültig in der Wacholder-Apotheke. Nur ein Coupon pro Kaufakt einlösbar. Nicht mit anderen Promotion-Aktionen von Beiersdorf kombinierbar. Gültig bis 28. Februar 2018.

Michael Resch e.K.
Apotheker
Wacholder Apotheke

Gemüsepfanne mit Rindfleisch

Wellness aus der Wanne

Februar-Angebote

Unsere Angebote im Februar

Linola Hautmilch
speziell für die tägliche Basispflege bei trockener und beanspruchter Haut
statt 12,95 €

200 ml
11,60*
5,80 Euro/100 ml
Sie sparen
10 %

Allgäuer Latschen Kiefer Sole Fußbad
Vitalpflege für müde und beanspruchte Füße
10 x 10 g statt 3,99 Euro

1 Kombi
9,94*
TOP!

Allgäuer Latschen Kiefer Fußverwöhnbalsam
pflegt und verwöhnt müde, strapazierte Füße
100 ml statt 7,80 Euro

Die sinnvolle Kombination:

Linola Shampoo
bei trockener, empfindlicher oder zu Neurodermitis neigender Haut
statt 11,95 €

200 ml
10,70*
5,35 Euro/100 ml
Sie sparen
10 %

Hansaplast MED ABC Wärme-Creme**
zur Linderung von Muskelschmerzen im Bereich der Wirbelsäule
statt 10,33 €

50 g
7,99*
15,98 Euro/100 g
Sie sparen
23 %

Hansaplast med ABC Wärme-Pflaster
bei Muskelschmerzen
statt 8,95 €

2 Stück
7,65*
Sie sparen
15 %

Pinimenthol Erkältungsbad**
bringt Linderung bei Erkältungen mit jedem Atemzug
statt 9,90 €

190 ml
8,99*
4,73 Euro/100 ml
Sie sparen
9 %

Pinimenthol Erkältungssalbe**
pflanzliches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten der Atemwege
statt 8,95 €

50 g
7,95*
15,90 Euro/100 g
Sie sparen
11 %

Teufelskralle-ratiopharm 480 mg**
Rheumamittel – zur unterstützenden Therapie bei Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates
statt 28,85 €

100 Filmtabletten
23,95*
Sie sparen
17 %

vitasprint B12 Trinkfläschchen
bei steigenden Leistungsanforderungen und bei reduzierter Leistungsfähigkeit
statt 64,95 €

34 Stück
57,85*
Sie sparen
11 %

Vitamin B-Komplex-ratiopharm
zur gezielten Vitaminversorgung
statt 29,95 €

120 Stück
25,60*
Sie sparen
15 %

Wacholder Apotheke
... helfen wo immer wir können
Apotheker Michael Resch e.K.

*Nur solange der Vorrat reicht, Abgabe in handelsüblichen Mengen. Für Fehler keine Haftung. Gültig vom 01.02. bis 28.02.2018. Alle Preise inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer.
**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker.

Wellness aus der Wanne

Wacholder Apotheke
... helfen wo immer wir können
Apotheker Michael Resch e.K.

Bis zu den Schultern im warmen Wasser versinken, den Alltag hinter sich lassen, entspannen und genießen – ein heißes Bad vertreibt den Winterfrust.

Wenn klirrende Winterkälte und nasskaltes Schmuddelwetter an den Nerven zehren oder sich die Arbeit im Büro stapelt, ist es mal wieder Zeit zum Abtauchen. Entspannung satt und Luxus pur bietet dann ein heißes Bad. Wenn das warme Wasser den Körper sanft umschmeichelt und die Alltagssorgen wegspült, hat selbst der hartnäckigste Winterblues keine Chance mehr. Gründe genug, sich regelmäßig einen „Kurzurlaub" in der heimischen Badewanne zu gönnen. Im warmen Wasser fühlen wir uns automatisch federleicht, und schon kurz nach dem „Abtauchen" spüren wir die zahlreichen wohltuenden Wirkungen des Bades auf Körper, Geist und Seele. Verspannungen lösen sich, Schmerzen lassen nach, der Kopf wird frei, die Gedanken können fließen, und manche Sorgen scheinen unter den Schaumbergen förmlich zu versinken.

Duftendes Vergnügen

Damit das Baden viel Freude bereitet, kommt es natürlich auf die richtigen Zusätze an. Badespaß der Luxusklasse versprechen naturreine ätherische Öle, die einen herrlichen Duft verströmen, ausgleichend auf die Psyche wirken und auch die Gesundheit positiv beeinflussen können. Für ein Vollbad reicht es, wenige Tropfen der hoch konzentrierten Essenzen (z. B. Lavendel, Jasmin, Orange oder Bergamotte) mit Sahne oder Honig zu mischen und dann ins Wasser zu geben. Wer nicht selbst mixen und experimentieren mag, findet in der Apotheke fertige Badeöle für Schönheit und Wohlbefinden.

Schönheit aus dem Ozean

Wellness vom Feinsten bieten Badezusätze aus dem Ozean, die auch in der Thalasso-Therapie zum Einsatz kommen. Ihr Name leitet sich vom griechischen Wort „thalassa" für Meer ab. Ein wahres Elixier für die Schönheit ist ein Meersalz-Bad. Denn Meersalz enthält jede Menge Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Kalium. In den salzigen Fluten tankt unser Körper richtig auf. Die Haut wird entschlackt und gestrafft, der Stoffwechsel kräftig angekurbelt. Eine wahre Wohltat für den ganzen Körper sind auch Bäder mit Algen-Extrakten.

BADEN SIE SICH GESUND

Ein warmes Bad kann auch der angeknacksten Gesundheit dienlich sein. Voraussetzung: Ein medizinischer Zusatz aus der Apotheke kommt in die Wanne. Klassiker sind pflanzliche Badezusätze zur Linderung von Erkältungsbeschwerden, die häufig Eukalyptus-, Kiefernnadel- und Thymianöl enthalten. In Kombination mit dem warmen Wasser können die ätherischen Öle der Arzneipflanzen die Atemwege befreien und das Durchatmen erleichtern. Auch bei Muskelverspannungen, rheumatischen Beschwerden und Einschlafstörungen sind medizinische Bäder beliebte Helfer. Weiterer Einsatzschwerpunkt sind Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte. Spezielle Ölbäder hinterlassen einen anhaltenden Ölfilm auf der trockenen Haut und mindern den Juckreiz. Bei Fieber sollte man jedoch nicht baden gehen!

Ein warmes Bad ist Balsam für Körper, Geist und Seele.

Model-Foto: © Colourbox.de

IMPRESSUM: Ratgeber aus Ihrer Apotheke Herausgeber und Verlag: Gebr. Storck GmbH & Co. oHG, Duisburger Straße 375, 46049 Oberhausen, Telefon 02 08 / 8 48 02 67, ISSN 1438-2865, E-Mail: leserkontakt@storckverlag.de, Internet: www.storckverlag.de **Verlagsleitung** Jürgen Völkel **Stellvertreter** Björn Belloff **Chefredaktion** Apotheker Wilhelm Gössling **Stellvertreter** Prof. Dr. rer. nat. Claus M. Passreiter **Redaktion** Medienbüro Kniebes-Lentze, Köln: Petra Kniebes, Ulrike Lentze, Andreas Geschuhn **Redaktionsbeirat** Apothekerin Elisabeth Buchtala **Produktionsleitung** Michael Kleine-Borgmann und André Bachmann **Bildredaktion** Birgit Loch (Titel) und Stephan Höpfner (Redaktion) **Layout** Alexander Wollner **Anzeigenleitung** Birgit Völkel, Telefon 02 08 / 8 48 02 24, Gültige Anzeigenpreisliste: Nr. 62 vom 1.1.2018 **Anzeigenmarketing** B & R MedienService GmbH, Zeithstraße 30-38, 53721 Siegburg, Tel. 0 22 41 / 17 740, Fax 0 22 41 / 17 74 20 **Druck** TSB Tiefdruck Schwann-Bagel GmbH & Co. KG, Grunewaldstraße 59, 41066 Mönchengladbach **Bezug** Nur über Apotheken, regelmäßiger Direktversand oder Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag nicht möglich.
Die Verantwortung für individuelle Werbeaufdrucke trägt die verteilende Apotheke. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr!

Notdienst aktuell

Wacholder Apotheke
... helfen wo immer wir können
Apotheker Michael Resch e.K.

Nur in dringenden und unvorhersehbaren Notfällen. Notdienstgebühr 2,50 €. Notdienst Montag bis Freitag nur von 18.00 bis 8.00 Uhr im Landkreis und Bad Bevensen, Notdienst an Feiertagen, Samstag und Sonntag 8.00 bis 8.00 Uhr des Folgetages. **Den zentralen ärztlichen Bereitschaftsdienst erreichen Sie unter ☏ 05 81/116 117.**

Landkreis Uelzen
Februar 2018

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

ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN

AB **Ap. am Bahnhof**, Bad Bevensen
Bahnhofstr. 16, Tel. 05821-41100

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

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

EA **easyAp. Marktcenter,** Uelzen
Veerßer Str. 59, Tel. 0581-38941095

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. 49, 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

Gemüsepfanne mit Rindfleisch

Asiaten bereiten häufig die komplette Mahlzeit, bis auf den Reis, in einer einzigen Pfanne zu: Alle Zutaten werden klein geschnitten und nur kurz gebraten, damit sie ihren vollen Geschmack und ihre Nährstoffe behalten.

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Rindfleisch
- 4 EL Sojasauce
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1 gestr. EL Stärke
- 1 TL Zucker
- Salz & Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 100 g Champignons
- 2 Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 100 g Erbsen
- 150 g Sojasprossen
- 250 g Basmati-Reis
- 1 Chilischote
- Ingwer & Koriander

Zubereitung

Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Sojasauce mit gleicher Menge Sonnenblumenöl und der Stärke verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und die Fleischscheiben darin 30 Minuten marinieren. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, die Sojasprossen abtropfen lassen und den Basmati-Reis nach Packungsangabe zubereiten. Frühlingszwiebeln in Ringe, Lauch in breite Streifen, Champignons in Scheiben, Möhren in Stifte schneiden. Paprikaschoten vierteln, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in einer Pfanne im heißen Öl kräftig anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Die Marinade in die Pfanne gießen, zum Kochen bringen, das Gemüse zugeben und alles 6-7 Minuten garen. Das Fleisch zugeben und nochmals einige Minuten mit erhitzen. Nachwürzen und mit Ingwer und Koriander pikant abschmecken.

Pro Portion: 552 kcal/2311 kJ, 5,0 BE

Bildnachweis Titelmotiv: © Colourbox.de