

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Impressionen —

Sommerfeeling in der Wacholder-Apotheke am Gewerbetag



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke

Spiel und Spaß rund um die Gesundheit

Sommerfeeling in der Wacholder-Apotheke am Gewerbetag

Seite 2



Sonnenklar! Kinderhaut braucht Extra-Schutz

Seite 27



Notdienst + Rezept „Suderburger Fruchtbombe“

Rückseite



29556001/15/06/11

Spiel und Spaß rund um die Gesundheit Sommerfeeling in der Wacholder-Apotheke am Gewerbetag

Suderburg. Großer Andrang und gute Laune herrschten beim Gewerbetag in Suderburg in der Wacholder Apotheke. Michael Resch und sein Team hatten für ihre Besucher einen bunten Mix aus Informationen, Spiel und Spaß vorbereitet.

„Gesund ist ja sooo lecker“, waren sich die Gäste einig, als sie die selbst kreierte „Suderburger Fruchtbombe“ mit vielen Früchten und auf Arzneitee-Basis probierten – da kam Sommerfeeling auf.

Bei einem lustigen Geschicklichkeitsspiel versuchten die Teilnehmer, einen „Kranken“ mit möglichst vielen Dragees gesund zu füttern – und zwar auf Zeit. Wer dabei die meiste „Medizin“ verabreichen konnte, wurde mit tollen Preisen, wie beispielsweise einem Lenkdrachen, für seinen Einsatz belohnt. Aber auch die Trostpreise konnten sich sehen lassen. Selbstverständlich stand das Wacholder-Apotheken-Team an diesem Tage auch für Fragen rund um die Gesundheit zur Verfügung. Auch Beratungen für Hautpflege und Sonnenschutz waren immer wieder gefragt.

Der „Tag der offenen Tür“ auf der Gewerbeschau war gleichzeitig der krönende Abschluss der Fest-Woche, die die Wacholder-Apotheke anlässlich ihres 60-jährigen Bestehens begangen hatte. Viele interessierte Kunden hatten die Chance genutzt und sich zu den unterschiedlichsten Themen informiert. Vom Venentest über die Hautanalyse und Pflegeberatung bis hin zu Tipps für schönes Haar und Nägel hatten die Gesundheits-Experten eine Woche lang zu Informationsveranstaltungen eingeladen.

„...helfen, wo immer wir können“ – mit dieser Intension sind Michael Resch und sein Team stets für ihre Kunden da.

Als kleines Dankeschön für ihre Treue konnten sich die Kunden über ein Überraschungsgeschenk der Wacholder-Apotheke freuen: Jeder Besucher bekam einen Regenschirm geschenkt – denn die Wacholder-Apotheke lässt niemanden im Regen stehen.





Spezielle wasserfeste Sonnenschutzprodukte mit sehr hohem Lichtschutzfaktor sind für Kinderhaut gut geeignet.

Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Sonnenklar!

Kinderhaut braucht Extra-Schutz

Kinder sind durch die UV-Strahlung der Sonne besonders gefährdet. Schutz muss ein! Lesen Sie, worauf es dabei ankommt.

Mit 18 Jahren hat es die Haut geschafft: Dann hat sie laut Deutscher Krebshilfe 80 Prozent der gesamten UV-Strahlendosis ihres Lebens abbekommen. Gut für den, der bis dahin kaum Sonnenbrände hatte, denn die Haut vergisst nichts. Ganz im Gegenteil: Jeder in der Kindheit erlittene Sonnenbrand erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Das ist der Grund, warum Kinderhaut besonders gut vor den Strahlen der Sonne geschützt werden muss.

Die Haut der Jüngsten ist um ein Vielfaches dünner und empfindlicher als die Haut Erwachsener. Sie kann anfangs zudem kaum Melanin bilden, den körpereigenen Farbstoff, der die Bräunung der Haut bewirkt und damit einen gewissen Schutz vor UV-Strahlen bietet. Deshalb ist Kinderhaut nur wenige Minuten in der Lage, sich aus eigener Kraft gegen die Sonnenstrahlen zu schützen.

11 Tipps für heile Haut

Zum Glück ist es für Eltern gar nicht so schwer, ihren Nachwuchs effektiv vor aggressiven UV-Strahlen und vor Sonnenbrand zu schützen. Unsere Tipps verraten, was dabei vor allem zu berücksichtigen ist.

1. Bis zum Ende des ersten Lebensjahres gehören Babys überhaupt nicht in die Sonne. Zwar benötigt der Körper UV-B-Strahlen, um Vitamin D herzustellen. Dafür reichen jedoch schon etwa 15 Minuten normales Tageslicht täglich.
2. Bei intensiver Sonne, beispielsweise am Meer, sollten Säuglinge auch im Schatten sonnendichte Kleidung tragen. Unbedeckte Stellen können zusätzlich mit Sonnencreme geschützt werden.
3. Auch Kleinkinder sollten bevorzugt im Schatten krabbeln und spielen sowie luftige, lichtdichte Kleidung tragen, die Arme und Beine bedeckt.
4. Ideale Kopfbedeckungen für Kinder sind Sonnenhüte mit breiter Krempe oder Kappen mit Nackenschutz.
5. Im und am Wasser sollten Kinder immer spezielle Sonnenschutzkleidung tragen. Denn die Wasseroberfläche reflektiert das UV-Licht und verstärkt seine Wirkung.
6. Kinder gleich nach dem Planschen oder Baden abtrocknen, da Wassertropfen auf der Haut wie ein Brennglas wirken.
7. Bei Sonnencreme heißt die Devise: Viel hilft tatsächlich viel! Eine halbe Stunde, ehe es zum Spielen nach draußen oder an den Strand geht, sollten die Kleinen mit reichlich Creme gründlich eingecremt werden. Creme gut einziehen lassen, Kinder erst dann ankleiden.

8. Spezielle Kinderpräparate mit hohen oder sehr hohen Lichtschutzfaktoren sind für den Nachwuchs gut geeignet. In der Apotheke gibt es wasserfeste Sonnenschutzmittel, die ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe auskommen.
9. Lässt sich das Kind ungern eincremen, können Sonnenschutzsprays die Prozedur erleichtern und Tränen verhindern.
10. Auch bei bedecktem Himmel ist Eincremen notwendig, da trotz Wolken bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen die Erde erreichen.
11. Eltern sollten dem Nachwuchs mit gutem Vorbild vorangehen und sich ebenfalls überwiegend im Schatten aufhalten. Vor allem im Hochsommer und in südlichen Gefilden gilt außerdem: In der Mittagszeit ist absolute Sonnenpause! Denn zwischen 11 und 16 Uhr fällt die meiste UV-Strahlung des Tages auf die Erde.



Kleinkinder schützt Kleidung, eine Kopfbedeckung und gute Sonnencreme.

Foto: Techniker Krankenkasse

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

Landkreis Uelzen Juni 2011

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

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

Suderburger Fruchtbombe

Zutaten für ein Cocktailglas:

- 15 cl kalten **HEUMANN TEE** **„Abendstille“**
- 1 Orange
- 4 Physalis
- 1,5 cl Zitronensaft
- 0,75 cl Monin Vanillesirup
- 1 cl Ahornsirup
- 2 Handvoll Eiswürfel

Zubereitung:

Den Teebeutel **HEUMANN „Abendstille“** mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Den Teebeutel leicht ausdrücken und den Tee abkühlen lassen. Orange schälen, filetieren und diese ebenso wie die halbierten Physalis mit einer Gabel leicht ‚anquetschen‘. Die Früchte zusammen mit dem kalten Tee, Zitronensaft, Ahorn- und Vanillesirup zu den Eiswürfeln geben und gut shaken.

In ein Glas füllen und mit Bambusspieß zum Picken der Früchte servieren.

Dekoration:

Bambusspieß mit Physalis

