

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



Sonnige Septembertage



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke

Eine Hand pflegt die andere

Seite 2



Foto: Fotolia

Perlhuhn mit Vanille-Polenta

Seite 31



Foto/Rezept: Fuchs Gewürze

Notdienst September 2011 BKK zweifelt an Rabattverträgen

Rückseite





Hochwertige Handcremes enthalten beruhigende, regenerierende und feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe. Eine Tube sollte stets griffbereit sein!
Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Glatt und streichelzart

Eine Hand pflegt die andere

Unsere Hände sind Schwerstarbeiter. Deshalb haben sie viel Pflege verdient!

Unsere Hände zählen zu den am meisten beanspruchten Körperteilen: Sie spülen und putzen, rackern im Garten, stecken mal in dicken Wollhandschuhen und sind dann wieder intensiver UV-Strahlung ausgesetzt. Umso erstaunlicher, dass viele Menschen gerade ihnen so wenig Aufmerksamkeit widmen. Zur Reinigung wird so manche zarte Hand unter heißem Wasser und mit scharfen Seifen malträtiert, das anschließende Eincremen fällt spärlich aus oder wird ganz vergessen.

Doch auf Dauer wehrt sich selbst die robusteste Haut gegen diese Pflegesünden: Die Hände werden trocken, rau, spröde, rissig oder reagieren mit vorzeitiger Hautalterung auf die lieblose Behandlung. Verständlich, wenn man bedenkt, dass die Haut des Handrückens von Natur aus schon besonders empfindlich ist. Sie besitzt nur wenige Schweiß- und Talgdrüsen, und ihr Schutzfilm ist sehr dünn.

Natürlich: In Watte packen können wir unsere Hände nicht, denn schließlich werden sie immer und überall gebraucht. Aber wir können sie weitgehend vor aggressiven Substanzen schützen und Tag für Tag ein bisschen verwöhnen.

Auch wenn es im ersten Moment lästig erscheint: Beim Putzen, Renovieren und bei der Gartenarbeit sollten Hausfrauen und -männer schützende Handschuhe tragen. Wenn Gummihandschuhe ein unangenehmes Gefühl auf der Haut hinterlassen, können dünne Baumwollhandschuhe darunter gezogen werden. Wer mit Farben und Lösungsmitteln arbeitet, sollte auf keinen Fall auf Arbeitshandschuhe verzichten.

Regelmäßiges Händewaschen ist

unter hygienischen Gesichtspunkten wichtig. Doch Wasser entzieht der Haut Feuchtigkeit, lässt sie rau und trocken werden. Deshalb gilt es, die Wäsche möglichst schonend zu gestalten. Grundsätzlich sollten die Hände nur lauwarm, keinesfalls zu heiß, gewaschen werden. Sanfte Handwaschöle oder milde Waschlotionen enthalten rückfettende Substanzen, die die Haut vor dem Austrocknen bewahren.

Und nach jeder Wäsche heißt die Devise: Hände gründlich mit einer Handcreme pflegen. Hochwertige Spezialisten aus der Apotheke enthalten feuchtigkeitsspendende, regenerierende, zellschützende und hautberuhigende Wirkstoffe wie beispielsweise Dexpanthenol, Vitamin E, Harnstoff, Kamillen- oder Ringelblumenextrakt. Handpflege mit integriertem UV-Schutz bewahrt die Hände vor übermäßiger Sonnenbestrahlung und vorzeitiger Hautalterung.

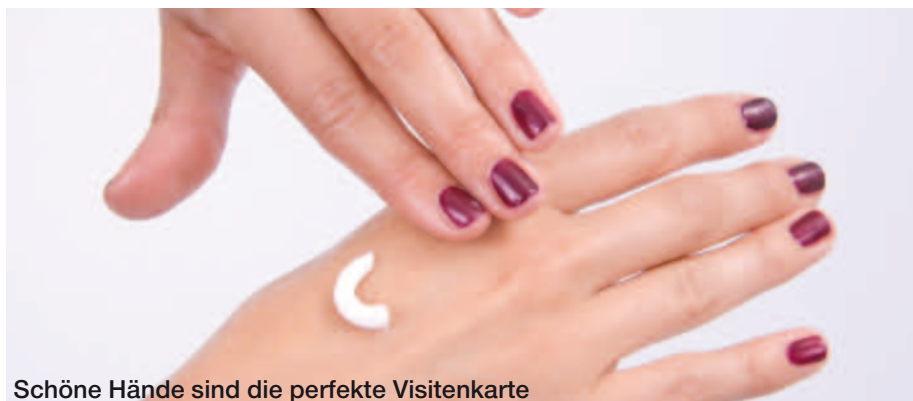
Hin und wieder haben die Hände eine Extra-Portion Pflege verdient: Für glatte und geschmeidige Haut sorgt dann eine Packung. Dazu eine reichhaltige Handcreme dick auftragen, dünne Baumwollhandschuhe darüber ziehen und einige

Zeit – oder sogar über Nacht – einwirken lassen.

Zurundumgepflegten Händen gehören natürlich auch schöne Fingernägel. Sie sollten regelmäßig mit einer Sandpapier- oder Saphirfeile in Form gebracht werden. Die Nagelschere kommt zum Einsatz, wenn einmal stärker gekürzt werden muss. Lästige Nagelhaut wird übrigens nicht abgeschnitten, sondern lediglich mit einem Rosenholzstäbchen zurückgeschoben – am besten nach dem Baden oder Duschen.

Praktisch ist es auch, die Nagelhaut vor dem Zurückschieben mit Nagelhaut-Entferner aufzuweichen. Spezielle Nagelcremes und Pflegeöle mit Feuchthaltefaktoren und Vitaminen halten selbst trockene, spröde Nägel und das Nagelbett geschmeidig.

Die Krönung für gepflegte Fingernägel ist Nagellack, je nach Geschmack in zarten oder dezenten Farbnuancen. Schaden tun die modernen Lacke den Nägeln nicht, lediglich der Nagellack-Entferner kann ihnen zusetzen. Um vorzubeugen, wählen Sie am besten acetonefreie, ölhaltige Produkte.



Schöne Hände sind die perfekte Visitenkarte

Foto: Fotolia





Polenta lieben vor allem die Norditaliener: Sie kochen ihren Maisgrieß mit Butter und geriebenem Parmesan, lassen ihn in einer flachen Form erkalten und braten ihn dann scheinweise in Öl.
Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Ganz einfach und schnell zubereitet

Perlhuhn mit Vanille-Polenta

Wenn Sie auf der Suche nach einem feinen, leichten Sonntagsessen sind, dann werden Sie hier sicher fündig: Wer kein Perlhuhn bekommt, gibt ein „normales“ in den Bräter. Clou ist der mit Vanille und getrockneten Tomaten aromatisierte Maisgrieß – schnell gemacht und sehr lecker!

Zutaten für 4 Personen:

1 Perlhuhn (ca. 1,2 kg)
1-2 TL Kräutersalz mit Meersalz
½-1 TL Steakhouse-Pfeffer
1 Vanilleschote
400 ml Geflügelfond
800 g grüne Bohnen
1 TL Bohnenkraut gerebelt
2 EL Butter

Für die Polenta:

200 g Polenta (Maisgrieß, fein)
60 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
1 TL Italienische Kräuter
½-1 TL Kräutersalz mit Meersalz
½ TL feines Vanille-Aroma

Zubereitung:

Perlhuhn waschen, trocken tupfen, von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark mit einem spitzen Messer heraus kratzen, das Geflügel damit einreiben, mit der ausgekratzten Vanilleschote in einen backofengeeigneten Bräter geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 40-45 Minuten garen (Gas: Stufe 4, Umluft 180°C). Nach ca. 15 Mi-

nuten Garzeit Fond angießen. Bohnen waschen, putzen, mit Bohnenkraut in Salzwasser ca. 10-15 Minuten garen. Für die Polenta Maisgrieß nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten aus dem Öl nehmen und in kleine Würfel schneiden, mit den Kräutern und dem Vanille-Aroma unter die Polenta mischen, mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Butter erhitzen

und die Bohnen darin schwenken. Perlhuhn herausnehmen, die Sauce in einen Topf gießen, nach Wunsch mit etwas dunklem Saucenbinder andicken und mit den Gewürzen abschmecken. Polenta als „Tupfen“ auf Teller spritzen. Perlhuhn portionieren, mit der Sauce und den Bohnen an der Polenta anrichten und servieren.

Pro Portion: 541 kcal/2268 kJ, 1,5 BE



Notdienst aktuell



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Nur in dringenden und unvorhersehbaren Notfällen. Notdienstgebühr 2,50 €. Wechsel des Notdienstes am folgenden Tag 9.00 Uhr. Den zentralen ärztlichen Bereitschaftsdienst erreichen Sie unter ☎ 0180 / 2000 099 (6 Ct. pro Anruf a. d. deutschen Festnetz / Mobil max. 42 Ct/Min.)

Landkreis Uelzen September 2011

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

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



BKK zweifelt an Rabattverträgen

Berlin – Die Bahn BKK hatte sich mit ihren Rabattverträgen sehr bewusst gegen ein gängiges Modell mit einem oder drei Rabattpartnern entschieden. Die Apotheken und ihre Kunden sollten bei der Auswahl des Medikaments eine möglichst uneingeschränkte Auswahl haben. Die Begründung hat es in sich: „Aus Sicht der Bahn BKK sollte es nicht Aufgabe der Krankenkassen sein, den Versicherten vorzugeben, welche Arzneimittel sie erhalten. Schon gar nicht, wenn sich diese Entscheidung allein an wirtschaftlichen Interessen ausrichtet“, heißt es in einer Stellungnahme der Kasse.

Mit Blick auf die Qualität der Versorgung zweifelt die Bahn BKK sogar an den Einsparungen aus den Verträgen: „Darüber hinaus ist nach unserer Auffassung keineswegs bewiesen, dass die Substitution von Arzneimitteln keine nachteiligen Auswirkungen auf die Behandlung der Patienten hat und dadurch zwangsläufig zu wirtschaftlichen Ergebnissen führt.“ Bei ihrem eigenen Modell sei es der Kasse in erster Linie um die optimale Versorgung ihrer Versicherten gegangen. Trotzdem wäre keiner der Beteiligten benachteiligt worden, so die Kasse. Doch dann blockierte die Vergabekammer die Ausschreibung. Aus Sicht der Vergabekammer verstoßen schon Ausschreibungen mit drei Partnern gegen das Vergaberecht, weil die Firmen keine Umsatzgarantien erhalten. Jetzt wartet die BKK auf eine richtungsweisende Entscheidung über Mehrpartnermodelle durch die Verhandlung vor dem Oberlandesgericht Düsseldorf – und stellt die Rabattverträge generell in Frage.