

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 Januar 2012

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

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	Turn-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 VeerBer 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

Der beste Schutz sind starke Abwehrkräfte: Tipps zur Vorbeugung einer Erkältung

Wie Sie sich vor einer Erkältung schützen können? Hygiene und Händewaschen sind selbstverständlich, aber am sinnvollsten ist es, das eigene Immunsystem zu stärken.

Ernähren Sie sich ausgewogen

Viel Obst, Gemüse und Mineralstoffe – besonders Zink und Vitamin C, trinken Sie ausreichend und mindestens 2–3 Liter pro Tag (z.B. stilles Wasser, Kräutertees, Tee mit Zitrone).

Tanken Sie Licht und Luft

Täglich ausreichend Bewegung an der frischen Luft wird Ihnen gut tun und hilft den Schleimhäuten, sich nach der trockenen Heizungsluft im Haus zu erholen. Stellen Sie Schalen mit Wasser in den Räumen auf und lüften Sie vier- bis fünfmal pro Tag rund 5 Minuten. Das verbessert das Raumklima!

Kommen Sie mal richtig ins Schwitzen

Regelmäßige Saunabesuche alternativ oder ergänzend zum Sport sind echtes Konditionstraining für das Immunsystem. Nicht zu vergessen: Der Wellness-Charakter ist auch für die Seele Balsam!

Verwöhnen Sie Ihre Nase

Gönnen Sie Ihren Nasenschleimhäuten eine Kombination aus Meerwasser und Dexpanthenol, das befeuchtet, pflegt und schützt trockene und empfindliche Nasen.

Beugen Sie vor

Achten Sie grundsätzlich auf ein gesundes Umfeld. Verzichten Sie in der Erkältungszeit zum Beispiel auf Nikotin und übermäßigen Alkoholenuss sowie Menschenansammlungen. Gehen Sie zudem vorsichtig mit Zinkräubern um, wie z.B. Kaffee und schwarzer Tee. Zusätzliche Unterstützung Ihres Immunsystems bietet Ihnen z.B. die Kraft der Echinacea.

Zink – eines der wichtigsten Spurenelemente

Über 100 Enzyme werden über Zink gesteuert. Zink findet sich vor allem in tierischen Lebensmitteln. Allerdings ist die Aufnahme und Verwertung generell schlecht. Zusätzlich können Stress, Schwangerschaft und Erkrankungen, wie z.B. Diabetes, den Zinkbedarf drastisch erhöhen. Typisch für einen Mangel an Zink sind unter anderem eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte und Allergien durch die Schwächung des Immunsystems sowie Störungen der Haut- und Haarregeneration, wie Wundheilungsstörungen, Akne, Neurodermitis, Haarausfall und brüchige Nägel.

Echinacea – das pflanzliche Immunstimulanz

Seit Jahrhunderten sind die Extrakte aus dem Roten Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) wichtiger Bestandteil der Heilkunst verschiedener Völker. Inzwischen wird *Echinacea purpurea* als Arzneipflanze in Europa angebaut und gilt als Spitzenreiter unter den pflanzlichen Immunstimulanzien.

Die prophylaktische Gabe von *Echinacea purpurea*-Extrakten führte zu einem Rückgang der Häufigkeit, Stärke und Dauer von Infektionen.

