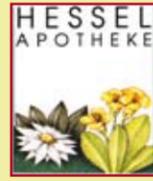


# HESSEL ZEITUNG



Nachrichten aus der Hessel Apotheke

## Der Holunder

*Ringel, ringel Reihe,  
sind der Kinder dreie,  
tanzen unterm Hollerbusch,  
schreien alle: Husch, husch, husch!*



Bald ist es wieder soweit und die Hollerbüsche fangen an zu blühen. Hollerbüsche? Unser Holunder ist gemeint (lat.: Sambucus niger), in nördlichen Gebieten ist er auch unter dem Namen Fliederstrauch bekannt. Holunder wächst als Strauch in unseren Breiten, er ist in ganz Europa, Westasien, Nordafrika und Nordamerika verbreitet. Früher war der Holunder als Hausbaum in jedem Bauerngarten zu finden. Um den Hollerbusch ranken viele Sagen, Mythen und Märchen. Der Strauch war die Herberge der guten Hausgeister; ging es allen Familienmitgliedern gut, gedieh der Strauch, verdorrte er allerdings, so

sah er Krankheit und Tod voraus. Besonders das Holz des Holunders galt als Symbol für Tod und Sorgen. Daher bestand wohl der Zollstock des Totengräbers aus Holunderholz. Fast alle Teile des Holunders wurden für Heilzwecke gebraucht, heute verwendet man noch Blüten und die reifen Beeren. Die schwarzen Beeren enthalten einen hohen Anteil Vitamin C, sowie verschiedene Pflanzenfarbstoffe, die eine antioxidative Wirkung haben. Beim Sammeln der Beeren sollte man darauf achten, nur wirklich reife Beeren zu ernten, da sie in unreifem Zustand nicht ganz ungiftig sind und der Verzehr zu Unwohlsein und Durchfall führen kann. Zu Saft verarbeitet, kann man die gesunde Wirkung ganzjährig genießen.

### Holunderblütensirup

3l Wasser  
2kg Zucker  
3 Scheiben einer Biozitrone  
15-18 Holunderblütendolden  
60g Zitronensäure  
(aus der **Hessel Apotheke**)

Zucker und Wasser aufkochen und abkühlen lassen, Zitrone, Dolden ohne Stängel, Zitronensäure zugeben und ca. 1 Woche kühl ziehen lassen. Danach abseihen, in Flaschen abfüllen und an einem kühlen Ort aufbewahren.

Die gelblich-weißen Blüten erscheinen im Frühsommer und werden als ganze Dolde geerntet und getrocknet. 1 Teelöffel getrocknete Blüten mit 150ml heißem Wasser überbrüht, 7 min ziehen lassen, ergeben einen wirksamen, schweißtreibenden Erkältungstrunk. Gleich zu Beginn der ersten Symptome kann man die Wirkung durch ein Holunderblütenbad noch steigern. Nach dem Bad sollte man sich einige Zeit im Bett ausruhen. Doch nicht nur als Heilmittel, auch zum Genuss finden Holunderblüten Verwendung. Gebacken, frittiert, zu Sirup oder Likör verarbeitet kann man das besondere Aroma des Holunders genießen. Mein persönlicher Favorit ist der Holunderblütensirup, der leicht selbst herzustellen ist.

Der Sirup schmeckt wunderbar als Limonade, im Sekt, in Quarkspeisen, Salatsößen, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Einen aromatischen Frühling

**Wünscht Ihnen  
Christine Bender-Leitzig**



Ihre  
*Kristin Graff und Dr. Lothar Graff*

## Frühlingsdüfte



Das Frühjahr steht vor der Tür, der Sommer ist auch nicht mehr so fern.

Teils graupelt es, teils wärmt die Sonne uns und bringt mit ihren Strahlen ein Lächeln in unsere Herzen. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Blüten gerade in der Sonne ihren Duft intensiv entfalten? Diese Düfte sind gerade im Frühjahr so unvergleichlich nach einem so „duftarmen“ Winter. Daher möchte ich mich im Frühjahr gerne den Blütenduftölen widmen.

Die **Rose** ist nicht umsonst die Königin der Blüten, ihr ätherisches Öl wird meist über Wasserdampfdestillation gewonnen. Das sog. Rosendestillat enthält über 400 Bestandteile und ist somit wie auch Lavendelöl ein **Allheilmittel**. Als solches wird es seit dem Mittelalter auch in der wissenschaftlichen Literatur gehandelt.

In der orientalischen Küche wird nicht nur das Rosenwasser (das Wasser, das nach der Wasserdampfdestillation übrigbleibt) verwendet. Auch Fruchtsäfte und Ähnliches werden mit geringen Zusätzen von Rosenöl in Geschmack, Ausdruck und Fülle wesentlich verbessert.

Rose kann man – wie schon erwähnt – für alles einsetzen, jedoch mit Bedacht: In einem Tropfen Rosendestillat ist der Duft von ca. 40 Rosenblüten. Für die Anwendung empfehle ich immer ein 2%ige Mischung in Jojobaöl. Auch diese kann dann in der Duftlampe oder in einem Massageöl verwendet werden.

„**Es ist ein Duft, der Herzen öffnet**“, wirkt stark harmonisierend und ausgleichend. Er mischt sich gut mit anderen Ölen, eine besondere Harmonie erzielt man mit Bergamotte, Muskatellersalbei, Geranie, Jasmin, Patchouli und Sandelholz. Aber auch Teebaum und Thymian mischen sich gut mit Rose, was wichtig ist bei Patienten, die diesen Duft zu medizinisch sehen.

Neben dem Rosendestillat gibt es ein Rosenöl, das durch Solventextraktion hergestellt wird. Dieses Öl wird Rosenextrakt genannt und enthält dramatisch viel mehr aromatische Alkohole, der Duft ist zarter, lieblicher und blumiger als der des destillierten Rosenöls.

Verwöhnen Sie sich doch mit dem Duft der Rosenblüten, als Bad, Körperöl oder Raumduft, die Rose verleiht jeder Komposition die unvergleichliche Herznote.

**Duftige Grüsse aus der Hessel Apotheke**

Ihre Kristin Graff

### INHALT

Der Holunder  
Rosenduft  
Wickel und Auflagen Teil 2  
Säure und Basen  
Bitterstoffe  
Tipps in der Schwangerschaft  
Aktuelle Termine, Hundertjähriger Kalender,  
Unsere Mitarbeiter, Notdienstplan  
und vieles mehr

## Liebe Kunden, liebe Leser!

Nun hatte uns der Winter fest im Griff, und ist noch nicht ganz verschwunden. „Winters Flucht“ von Hoffmann von Fallersleben zeigt wunderbar die Gemütslage des Winters.

Wir feiern ja im März jede Menge Geburtstage und ich erinnere mich, dass es um den 11. März immer schön warm war und ich die neu geschenkte Sommerkleidung gleich ausprobieren konnte, während es dann Ende März unter Umständen wieder zu schneien begann und alles wieder im Kleiderschrank verstaut werden musste.

Der aktuelle Bauernkalender lässt mich dies auch in diesem Jahr wieder erhoffen.

Wir haben für Sie auch im Zweiten Quartal wieder viele spannende Themen zusammengetragen. Unsere Mitarbeiter haben wieder fleißig geschrieben und auch in der Hessel Akademie ist wieder viel los:

Nach den Osterferien gibt es einen Vortrag zum Thema „Säure-Base-Haushalt“, wozu wir Sie herzlich einladen. Näheres erfahren Sie im Artikel in dieser **HESSEL ZEITUNG**.

Gleich danach möchten wir Sie rund um den „Gesunden Darm“ informieren, was das gedeutet erklärt Ihnen Frau de Campos Ihnen in der **HESSEL AKADEMIE**. Reservieren Sie sich rechtzeitig einen der begehrten Plätze. Vorab finden Sie hier Informationen auf einen der folgenden Seiten.

Und dann, wenn uns der Frühling überholt und der Sommer vor der Tür steht, dreht sich natürlich wieder alles um die „Haut und Sonne“. Wie geht „Sonnenschutz“, was muss ich beachten, was mache ich bei „Sonnenbrand“, was kann er verursachen, dies und vieles mehr klären wir im Juni in unserer Aktionswoche „Haut und Sonne“. Wir freuen uns auf Sie.

Halten Sie durch, die Wärme kommt bestimmt.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den Frühling.

Ihre  
*Kristin Graff und Dr. Lothar Graff*

# 2/12

# Säuren und Basen – Das bisschen Haushalt



... sollte eigentlich jeder hinkriegen.

**K**ennen Sie das? Sie saugen und kehren und wischen, aber der Staub kommt immer wieder. Ebenso ergeht es ihrem Körper mit den Säuren.

Wir spülen sie mit dem Urin die Toilette hinunter, schwitzen sie aus allen Poren und blasen sie mit jedem Ausatmen in die Luft, aber jede unserer Körperzellen säuert unermüdlich nach. Normalerweise ist das Ganze ein gut eingestelltes Gleichgewicht. Es ist völlig normal, dass unser Organismus ein gewisses Maß an Säuren produziert und auch die Aufnahme über die Nahrung lässt sich nicht vermeiden. In einem „gut geführten Haushalt“ sollten sie dennoch nicht überhand nehmen.

Was passiert aber, wenn die Hausfrau krank wird, der Staubsaugerbeutel voll ist oder wegen Reparaturarbeiten das Wasser vorübergehend abgestellt wird?

Kann der Körper die anfallenden Säuren nicht vollständig ausscheiden, werden sie in den Zellzwischenräumen, dem sogenannten Grundgewebe abgelagert und belasten somit den gesamten Stoffwechsel. Die Schmerzempfindlichkeit steigt, Durchblutungsstörungen



werden begünstigt, Hautprobleme können auftreten. Auch auf die Muskulatur wirkt sich eine Übersäuerung aus, typische Anzeichen sind unter anderem Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich.

## Der Mülleimer quillt über

Verschiedene Ursachen können eine Störung des Säure-Base-Haushalts bewirken.

Beispielsweise kann eine langfristige Fehlernährung zu einer Verschiebung des Gleichgewichts führen.

Fast alle Grundnahrungsmittel wie Getreide- und Milchprodukte, Fleisch und Wurstwaren reagieren im Körper sauer. Einzig Obst und Gemüse schaffen einen Ausgleich, diese werden aber in der Regel viel zu wenig konsumiert. Ob Lebensmittel sauer oder basisch sind, hat nichts mit dem Geschmack zu tun. Mit Zitrusfrüchten z.B. führen wir unserem Organismus wertvolle Basen zu, die die Säuren neutralisieren.

Auch kurze, dafür aber massive Mangelernährung, wie bei Diäten oder beim Heilfasten, führt im Körper durch bestimmte Stoffwechselläufe zu einer gesteigerten Säureproduktion. Beim Heilfasten fehlt gleichzeitig die ausgleichende Zufuhr von basischen Nahrungsmitteln.

Eine weitere Ursache für eine Übersäuerung sind chronische Erkrankungen, die mit Entzündungsprozessen einhergehen, wobei es zu einer massiven Säurefreisetzung kommt.

So sind z.B. Asthmatiker, Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, Allergiker oder Diabetiker prädestiniert für Störungen des Säure-Base-Haushalts.

## Tipp

Helfen Sie Ihrem Körper, die anfallenden Säuren loszuwerden.

Mit 2-3 Litern Flüssigkeitszufuhr pro Tag, vorzugsweise Wasser oder Tee, unterstützen Sie die Niere bei der Säureausscheidung.

Werfen Sie einen kritischen Blick auf Ihre Ernährungsgewohnheiten. Obst oder Gemüse sollte Bestandteil jeder Mahlzeit sein.

Sorgen Sie für Bewegung! Durch eine beschleunigte Atmung bei sportlicher Betätigung entledigen Sie sich sehr effektiv Ihrer Säuren.



Hinzu kommt der negative Einfluss einiger Medikamente. Paradoxerweise sind es gerade die sogenannten Säureblocker, die zu einer Übersäuerung des Grundgewebes führen können. Sie werden eingenommen, um im Magen die Säureproduktion zu hemmen, was aber zur Folge hat, dass im Körper gleichzeitig auch weniger Basen gebildet werden.

## Haushaltshilfe gesucht?

Wenn Sie eine Störung Ihres Säure-Base-Gleichgewichts bei sich vermuten, sprechen Sie uns an. Meist reicht schon eine Betrachtung Ihrer gesundheitlichen Situation aus, eine Messung des Urin-pH-Wertes kann zusätzliche Klarheit schaffen.

Liegt eine Übersäuerung vor, können Sie Ihren Körper mit einer Basenkur unterstützen, sodass er den Alltagsanforderungen wieder besser gewachsen ist. Dabei werden basische Salze in Form von Kapseln, Tabletten oder Pulvern eingenommen, die die überschüssigen Säuren neutralisieren.

Wir helfen Ihnen aus der Vielzahl der zur Verfügung stehenden Präparate, das für sie geeignetste herauszufinden, beraten Sie bezüglich Häufigkeit und Dauer der Einnahme und geben Ihnen wertvolle Ernährungstipps.

Sauer macht vielleicht lustig, aber mit einem entsäuerten Körper lacht es sich viel entspannter!

Ihre Silke de Campos

## Termin

Mehr zum Thema Säure-Base-Haushalt erfahren Sie im Vortrag „Sei doch nicht sauer“ am 26.04. in der Hessel-Akademie. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.



# Bitterstoffe zur Gewichtsreduktion

Schon seit langer Zeit gibt es Sprichwörter, die von dem Thema „bitter“ handeln, einige Beispiele sind: „Wer nie bitter geschmeckt hat, weiß nicht, was süß ist“ oder auch „Bitter im Mund, dem Herzen gesund“.

Wahrscheinlich mag niemand ein bitteres Gericht, gleichwohl gibt es viele Anhänger einer ganz feinen bitteren Note, wie z.B. im Rucola-Salat. Leider sind in unserer heutigen, auf Annehmlichkeiten ausgerichteten Welt die Bitterstoffe aus den Nahrungsmitteln weitgehend herausgezüchtet und, was noch schlimmer ist, durch Zucker ersetzt! Doch nun erst einmal zu den Grundlagen:

## Was sind Bitterstoffe?

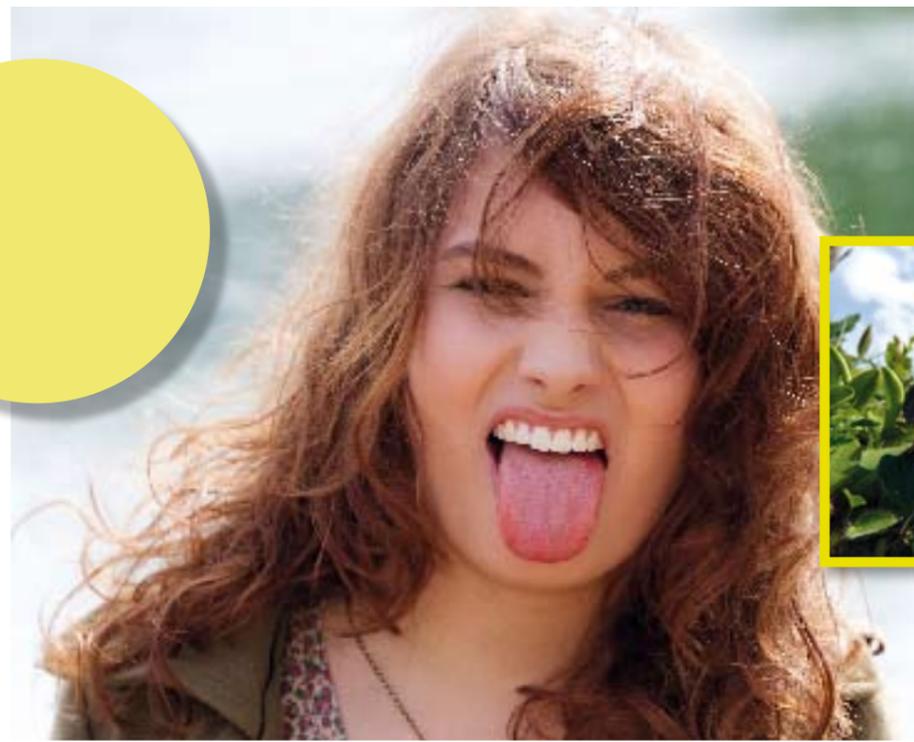
Bitterstoffe sind keine chemisch einheitliche Gruppe, sondern beinhalten die unterschiedlichsten Strukturen, denen nur eins gemeinsam ist: der bittere Geschmack!

Als Maß für die „Bitterkeit“ dient der Bitterwert. Dieser beschreibt diejenige Konzentration, die gerade noch als bitter wahrgenommen wird (als reziproker Wert). Die bitterste natürliche Substanz der Welt ist Amarogentin, ein Bitterstoff, der aus der Enzianwurzel gewonnen wird. Amarogentin ist auch noch in einer Verdünnung von 1: 58 Mio(!) noch deutlich wahrnehmbar! (Quelle: Geschmackssensoren für die bitterste natürliche Substanz der Welt identifiziert. Deutsches Institut für Ernährungsforschung (Pressemitteilung 2009)).

Die Bitterstoffe in den Pflanzen dienen sehr oft in der Natur als Warnsignal: Achtung, nicht zu viel hiervon essen!

## Die Zunge kann tausende Bitterstoffe wahrnehmen

Die menschliche Zunge kann mit nur 25 verschiedenen Rezeptoren (hTAS2-Rezeptoren)



## Vorteile von Bitterstoffen

Bitterstoffe in der Nahrung (oder ergänzend) regulieren den Appetit

- Bitterstoffe vermitteln das Gefühl der frühzeitigen Sättigung, weil die Verdauungssäfte intensiver arbeiten und gebildet werden.
- Der bittere Geschmack reduziert die allgemeine Esslust, vor allem den Appetit auf Süßes.
- Bitterstoffe gelten als der physiologische Gegenpol zum Süßen.
- Bitterstoffhaltige Nahrungsmittel enthalten weniger Kalorien.
- Bitterstoffe optimieren die Verdauung, so dass Nahrungsfette von unserem Körper besser genutzt und nicht in Bauchraum und/oder Hüfte abgelagert werden.

(Quelle: Vortrag von Dr. O. Ploss, LAV, Dezember 2011)

zehntausende verschiedene Bitterstoffe wahrnehmen.

## Wirkung der Bitterstoffe

Die lokale biophysikalische Reizung der Bitterrezeptoren auf der Zunge wirkt als natürliche Essbremse (leicht erklärbar, denn die Natur möchte so verhindern, daß wir von etwas, was uns nicht gut tut, zu viel zu uns nehmen). Zusätzlich wird durch die Reizung die Produktion und Ausschüttung von Verdauungssäften ausgelöst.

Wie bei so Vielem ist alles eine Frage der Dosierung: ein hoher Bitterstoffanteil macht ein Nahrungsmittel ungenießbar (= Warnsignal), ein kleiner Bitterstoffanteil hat eine verdauungsfördernde Wirkung.

Ich möchte Sie, liebe Leserinnen und Leser, dazu motivieren, die Geschmacksrichtung „bitter“ in Ihrer Ernährung zu kultivieren. Nutzen Sie die Abwechslung, die Lebensmittel mit einer bitteren Note, wie z.B. Chicoree oder Rucola, in Ihre Mahlzeiten bringen. Es gibt natürlich auch Präparate, die aus Pflanzen mit einem gewissen Bitterwert hergestellt werden, hier seien nur das Bitterelixier® von Weleda oder das Urbitter-Bio-Granulat® von Pandalis genannt.

Und nebenbei bemerkt: der Erfolg einer jeden Ernährung mit dem Ziel der Gewichtsreduktion kann durch den Einsatz von wenig Bitterstoffen vor einer Mahlzeit stark erhöht werden!

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Ihre Nicola Hackmann-Schlichter



# 2 Wickel und Auflagen

der Wadenwickel



**Buchtipp:**  
Wickel & Co. Bärenstarke  
Hausmittel für Kinder  
von Ursula Uhlemayr  
Urs-Verlag



In der letzten Ausgabe der **Hessel-Zeitung** habe ich Ihnen ganz allgemein über Wickel-anwendungen, oder auch Heilwickel genannt, berichtet. Eine der bekanntesten Anwendungen ist der Wadenwickel bei Fieber, den ich Ihnen im Folgenden näher beschreiben möchte.

## Wichtigste Voraussetzung

Die wichtigste Voraussetzung für die Anwendung von Wadenwickeln sind heiße Beine und Arme sowie Füße und Hände! Es ist durchaus möglich, dass jemand Fieber hat und sein Kopf und Rumpf förmlich glühen, die Füße und Hände aber kalt sind. In diesem Fall dürfen keine Wadenwickel gemacht werden.

## Wie wirkt der Wadenwickel?

Der Wickel entzieht dem Körper Wärme. Schon die Absenkung um wenige Zehntel Grad bedeuten für den Organismus Erleichterung. Es ist ein Vorteil des Wickels, dass er das Fieber nicht zu stark senkt, denn das Fieber selbst hat ja durchaus eine wichtige Funktion in der Abwehr und Bekämpfung von Krankheitserregern. Der Wickel verschafft in den meisten Fällen gerade so viel Erleichterung, dass der Patient in einen heilsamen Schlaf fällt.

## Vorgehensweise beim Wadenwickel

Sie brauchen ein oder zwei Innentücher aus Leinen, ersatzweise Baumwolle (Geschirrhandtuch), welches in der Länge der Länge der Wade entspricht und in der Breite dem 1 1/2-fachen Beinumfang. Man wickelt die Beine getrennt, aber dies kann man direkt hintereinander tun oder aber abwechselnd. Die Außentücher sollten aus saugfähigem Material wie Molton oder Frottee sein (Handtuch). Das Wasser zum Tränken des Innentuchs darf nicht zu kalt sein, idealerweise ca. 5°C unter der gemessenen

Körpertemperatur, also eher sogar handwarm. Als Bettschutz können Sie ein größeres und dickeres Handtuch verwenden.

Den Bettschutz unter die Beine legen. Die Innentücher werden nass gemacht und nur leicht (!) ausgewrungen, so dass sie gerade nicht mehr tropfen. Beide Beine vom Fußgelenk bis über die Wade straff einwickeln, darüber das Außentuch. Mit einer leichten Bettdecke zudecken. Es darf nicht zu „gut“ abgedeckt werden, denn es soll ja Verdunstungskälte entstehen.

Nach 5 bis 10 Minuten überprüfen Sie die Temperatur des Innentuchs. Wenn das Tuch erwärmt oder nicht mehr ausreichend feucht ist, dann wird

es abgenommen und vor einem erneuten Wickeln gut ausgewaschen (denn in ihm befinden sich viele Stoffwechselabbauprodukte). Nach 10 bis 20 Minuten kann ein erneuter Wickeldurchgang vorgenommen werden. In der Regel macht man drei Durchgänge. Schläft der große oder kleine Patient während des Wickels ein, so entfernt man nur vorsichtig die Tücher und lässt den Schlaf seine heilsame Wirkung entfalten.

Gerne möchte ich Ihnen auch das Buch „Wickel & Co“ ans Herz legen. Die Autorin Ursula Uhlemayr beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit der ganzheit-

lichen Prävention und mit Naturheilkunde für Kinder und Erwachsene. Gerade die bewährten, manchmal etwas in Vergessenheit geratenen Hausmittel wie Wickel, Heilkräuter und Kneippanwendungen wieder zu aktualisieren, ist ihr ein besonderes Anliegen.

**Viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg beim Wickeln wünscht Ihre  
Nicola Hackmann-Schlichter**



### Hinweis

- Bei Kindern unter 6 Monaten werden Pulswickel gemacht.



### Tipp

Verwenden Sie statt des Innen- und Außentuchs zwei Paar Strümpfe: ein Paar Baumwollsocken Ihres Kindes, die Sie ihm nass anziehen, und ein Paar von Ihren Wollsocken zum Drüberziehen.

Quelle: *Kinder natürlich heilen* von B. Laue und A. Salomon, rororo-Verlag



## TERMINE FÜR APRIL, MAI UND JUNI 2012

### APRIL

#### 1.4., Notdienstbereitschaft

8.30 bis Montag 2.4., 8.30 Uhr  
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

#### Heilkräuter-Vortrag

**Donnerstag, 19.4.**  
19.30 bis 21 Uhr,  
Referent: *Jürgen Amler*, Heilpraktiker  
Veranstaltungsort: **Hessel Akademie**  
Forum für Ihre Gesundheit, Seminarraum 1

#### Vortrag „Säure-Base“

**Donnerstag, 26.4.**  
19.30 bis 21.00 Uhr  
Referent: *Dr. Lothar Graff*  
Veranstaltungsort: **Hessel Akademie**  
Forum für Ihre Gesundheit, Seminarraum 1

#### 26.4., Notdienstbereitschaft

8.30 bis Freitag 27.4., 8.30 Uhr  
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

### MAI

#### Vortrag „Gesunder Darm“

**Donnerstag, 10.5.12**  
19.30 bis 21.00 Uhr  
Referent: *Silke de Campos*  
Veranstaltungsort: **Hessel Akademie**  
Forum für Ihre Gesundheit, Seminarraum 1

#### ???.5., Notdienstbereitschaft

8.30 bis ???.5., 8.30 Uhr  
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

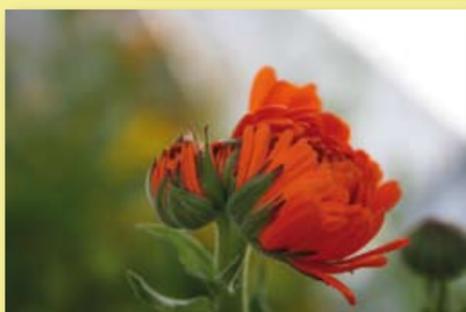
### JUNI

#### 15.6., Notdienstbereitschaft

8.30 bis Samstag 16.6., 8.30 Uhr  
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

#### Aktionswoche „Haut und Sonne“

**18.6.-23.6.12**  
Aktionen rund um das Thema Haut  
Bitte fragen Sie danach!



### Weitere Veranstaltungen in unseren Seminarräumen:

**Geburtsvorbereitung,  
Montag und Donnerstag**  
9.30 bis 11.30 Uhr, Referentin: *Andrea Weis*

**Rückbildungsgymnastik,  
Mittwoch**  
9.30 bis 10.45 Uhr, Referentin: *Andrea Weis*

**Säuglingswiege, Offener Stilltreff  
Mittwoch**  
11.00 bis 12.00 Uhr,  
Referentin: *Andrea Weis*

**Babytreff (2 Kurse)  
Mittwoch**  
9.30 bis 10.30 Uhr, 11.00 bis 12.30,  
Referentin: *Petra Glausch*

**Babymassage,  
Donnerstag**  
10.00 bis 12.00 Uhr, Referentin: *Evelyn Hadek*

**Yoga für Schwangere  
Montag**  
18.45 bis 20.00 Uhr,  
Informationen bei *Anita Sauer* erfragen  
Tel: 062 22/077 02 37

**Diabeteskurs  
Dienstag**  
18.00 bis 20.00 Uhr  
Referentin: *Frau Geiselhardt*



Um Voranmeldung wird gebeten  
Telefon: 062 22/814 14

alle Angaben ohne Gewähr!

## Hundertjähriger Kalender 2012 Merkur Jahr

Das Merkurjahr ist mehr trocken als feucht, aber auch mehr kalt als warm. Leider ist ein Merkurjahr selten fruchtbar.

### April 2012

1. - 15. ist kalt und trocken und unfreundlich
16. - 17. wieder große Kälte (im Garten erfrieren viele Pflanzen)
18. - 23. wird es leichter und etwas wärmer
24. - 26. schön lieblich warm
27. erster Donnerstag im Jahr
28. - 29. schön lieblich, warm

### Mai 2012

1. - 4. es dauert das schöne warme Wetter an
5. - 7. diese Tage sind windig und rauh
8. - 18. schön warm und trocken, tagsüber heiß (denke an das Gießen der Pflanzen!)
20. plötzlich kalt, ggf. Frost
24. - 31. schöne trockene Zeit

### Juni 2012

1. - 2. schön
3. - 9. Regen
10. - 12. frühe Nebel und schöne Tage
13. - 22. Regenwetter
23. wieder schön, zum Tagesende Donner mit Regen
24. - 30. schöne Tage zur Wein- und Weizenblüte



# HESSEL ZEITUNG



**Kristin Graff**  
Apothekerin



**Dr. Lothar Graff**  
Apotheker



**Dr. Nicola Hackmann-Schlichter**  
Apothekerin



**Olga Schäfer**  
PTA



**Ulla Faber**  
PTA, Kosmetikfachberaterin



**Karin Heller**  
Apothekerin



**Iris Wolfgang**  
PKA,  
Kosmetikfachberaterin



**Filiz Kaygusuz**  
PKA, Einkauf



**Bruni Filsinger**  
PKA



**Paula Osthues**  
PKA, Rechnungswesen



**Christiane Witsch**  
PTA, Aromafachberaterin



**Christine Bender-Leitzig**  
Apothekerin

## UNSER HESSEL TEAM



**Susanne Fellmeth**  
PTA



### Mein Name ist Iris Schmitt.

Seit 1. April 2011 bin ich Teil des **HESSEL TEAMS**.

Als **Apothekerin** und **Heilpraktikerin** wird mir hier ermöglicht, in sehr vielen Bereichen tätig zu sein. Dazu gehört unter anderem die Abgabe und Beratung von verschreibungspflichtigen und freiverkäuflichen Medikamenten. Sie als Kunde über Wechselwirkungen mit anderen Präparaten und über Nebenwirkungen der Medikamente zu informieren, Einnahmehinweise zu geben, Rezepte zu kontrollieren. Da ich mich seit vielen Jahren, privat und beruflich, für ganzheitliche Heilmethoden wie Homöopathie, Bachblütentherapie, Aromatherapie, Schüssler Salze, Ausleitung und andere alternativen Methoden interessiere, freut es mich besonders, Sie als Kunde und Ratsuchende in diese Richtungen beraten zu können.

Die Bachblütentherapie, die ich vor allem in Zürich erlernt habe, begeistert mich nach vielen Jahren noch so sehr, dass ich unter anderem auch persönliche Gespräche im Rahmen unserer Intensivberatung anbieten kann.

In unserem Team zu arbeiten bereitet mir sehr viel Spaß, weil ich mich gerne mit anderen Menschen austausche und Kollegialität schätze.

So erlebe ich eine gelungene Kombination aus Kontakt mit den Menschen, was mir sehr am Herzen liegt und Beratung in den beschriebenen verschiedenen Bereichen.

Ich freue mich, Ihnen bei Ihren Fragen und Wünschen zur Seite zu stehen.

**Ihre Iris Schmitt**



**Brigitte Wilkaniec**  
PKA, Einkauf



**Nataly Riemensperger**  
PKA



**Stefanie Herget**  
PTA, Kosmetikfachberaterin



**Susanne Michael**  
PTA,  
Kosmetikfachberaterin



**Maria Körner**  
PTA, Pharm.-Ing.



**Silke de Campos**  
Apothekerin

## NOTDIENSTKALENDER: APRIL, MAI, JUNI 2012

der Apotheken im Raum Wiesloch, für die Gemeinden Dielheim, Leimen, Malsch, Mühlhausen, Nußloch, Rauenberg, Sandhausen, St. Leon-Rot, Walldorf, Wiesloch und deren Ortsteile

**1.4./26.4./21.5./15.6.**

**Central-Apotheke Walldorf**  
Hauptstr. 1 06227 - 61511

**2.4./27.4./22.5./16.6.**

**Leimbach-Apoth. Horrenberg**  
Gartenstr. 28 062 22 - 722 22

**3.4./28.4./23.5./17.6.**

**Linden-Apotheke**  
Walldorf J.-Astor-Str. 8 062 27 - 44 04

**Apotheke Rettigheim Mühlhausen**  
Rotenbergstr. 4 072 53 - 987 26 50

**4.4./29.4./24.5./18.6.**

**Rats-Apotheke Sandhausen**  
Hauptstr. 110 062 24 - 839 21

**Arnika-Apotheke St. Leon-Rot**  
Im Schiff 2 062 27 - 83 97 37

**5.4./30.4./25.5./19.6.**

**Schillerpark-Apoth. Wiesloch**  
Heidelbergerstr. 62 062 22 - 28 88

**6.4./1.5./26.5./20.6.**

**Rathaus-Apotheke Nußloch**  
Sinsheimer Str. 13 062 24 - 120 22

**7.4./2.5./27.5./21.6.**

**Apotheke Dielheim**  
Wieslocher Str. 48 062 22 - 710 24

**8.4./3.5./28.5./22.6.**

**Schloß-Apotheke Wiesloch**  
Schloßstr. 14 062 22 - 514 06

**9.4./4.5./29.5./23.6.**

**Stadt-Apotheke Wiesloch**  
Hauptstr. 96 062 22 - 58 81 20

**10.4./5.5./30.5./24.6.**

**Trauben-Apotheke Rauenberg**  
Hauptstr. 1a 062 22 - 627 26

**Hardtwald-Apoth. Sandhausen**

Waldstr. 24 - 26 062 24 - 825 25

**11.4./6.5./31.5./25.6.**

**Stadt-Apotheke Walldorf**  
Hauptstr.1 80 62 27 - 829 70

**12.4./7.5./1.6./26.6.**

**Aegidius-Apotheke St. Ilgen**  
Th.-Heuss-Str. 42 062 24 - 44 75

**Mauritius-Apotheke Rot**

Hauptstr. 68 062 27 - 532 57

**13.4./8.5./2.6./27.6.**

**Central-Apotheke Leimen**  
St. Ilgener Str. 1 062 24 - 725 85

**Eulen-Apotheke St. Leon**

Häuserstr. 39 062 27 - 88 07 10

**14.4./9.5./3.6./28.6.**

**Freihof-Apotheke Wiesloch**  
Hauptstr. 69 062 22 - 24 49

**15.4./10.5./4.6./29.6.**

**Burg-Apotheke Sandhausen**  
Bahnhofstr.32 062 24 - 836 73

**Angelbach-Apoth. Mühlhausen**

Hauptstr. 89 062 22 - 642 75

**16.4./11.5./5.6./30.6.**

**Rathaus-Apotheke Leimen**  
Marktstr. 5 062 24 - 750 36

**Rathaus-Apotheke St. Leon**

Marktstr. 79 062 27 - 510 21

**17.4./12.5./6.6.**

**Hessel-Apotheke Wiesloch**  
Hesselgasse 46 062 22 - 814 14

**18.4./13.5./7.6.**

**Löwen-Apotheke Wiesloch**  
Hauptstr. 115 062 22 - 22 39

**19.4./14.5./8.6.**

**Dr. Hönigs-Apoth. Sandhausen**  
Hauptstr. 100 062 24 - 24 12

**20.4./15.5./9.6.**

**Turm-Apotheke Leimen**  
Rohrbacher Str. 3 062 24 - 721 12

**Letzenberg-Apotheke Malsch**

Rotenberger Str.3 072 53 - 222 12

**21.4./16.5./10.6.**

**Nepomuk-Apotheke Nußloch**  
Hauptstr. 96 062 24 - 167 36

**Apotheke a. Weißenberg Rauenberg**  
Weißenberg 22a 062 22 - 66 27 40

**22.4./17.5./11.6.**

**St. Cyriak-Apotheke Dielheim**  
Hauptstr. 27-29 062 22 - 77 02 46

**23.4./18.5./12.6.**

**Astoria-Apotheke Walldorf**  
Nußlocher Str. 26a 062 27 - 612 20

**24.4./19.5./13.6.**

**Apoth. Badischer Hof Nußloch**  
Hauptstr. 107 062 24 - 17 07 11

**25.4./20.5./14.6.**

**Engel-Apotheke Rot**  
Hauptstr. 135 062 27 - 591 90

**Apotheke Wiesloch-Baiertal**

Synagogenplatz 062 22 - 736 00

**Rettungsdienst 112**

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

**Wiesloch, Kegelbahnweg 7**

**HD, Alte Eppelheimer Str. 35**

**Beratung bei Vergiftungen**

**Uni-Klinik Heidelberg**

07 61 - 192 40  
062 21 - 560

Notdienst der Apotheken von 8.30 - 8.30 Uhr  
alle Angaben ohne Gewähr!

# Iod in der Schwangerschaft – weil Mamas Motor jetzt auf Hochtouren läuft

Liebe Kundinnen, liebe Mamas in spe, „Sie müssen jetzt für zwei essen!“

Diese Binsenweisheit gilt zwar nicht für die Menge, aber durchaus für die Qualität ihrer Nahrungsmittel. Besonderes Augenmerk gilt dabei dem essentiellen Spurenelement Iod. Dieser Artikel informiert Sie darüber, wie wichtig Iod für Ihre und die Gesundheit Ihres Kindes ist, über die Versorgungslage in Deutschland, worauf Sie bei der Ernährung achten sollten, sowie die Möglichkeit und Notwendigkeit einer Nahrungsergänzung.

Um Wachstum und Entwicklung des Ungeborenen optimal zu gewährleisten, werden im Stoffwechsel der Schwangeren alle Kräfte mobilisiert. Die Versorgung des Kindes steht an erster Stelle, so will es Mutter Natur! Dadurch entsteht für die werdende Mutter auch ein erhöhter Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, wie z.B. Iod.

Iod wird als Spurenelement bezeichnet, d.h. der Körper braucht nur sehr geringe Mengen davon. Dennoch ist die ausreichende Versorgung in Deutschland problematisch.

Iod ist ein wesentlicher Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Diese regeln im Körper den Energiestoffwechsel. Sie steigern v.a. die Kohlenhydrat- und Fettverbrennung und damit den sogenannten Grundumsatz, d.h. den Energieverbrauch des Körpers im Ruhezustand.

In der Schwangerschaft wird die Bildung der Schilddrüsenhormone um 30-100% gesteigert, um den erhöhten Energiebedarf unter diesen besonderen Umständen sicherzustellen. Außerdem nimmt auch die kindliche Schilddrüse ca. ab der 12. Schwangerschaftswoche ihre Hormonproduktion auf. Daher steigt der Iod-Bedarf der werdenden Mutter von 200 auf 230 µg pro Tag an.



Mit ausreichend Iod im Gepäck auf die Reise ins Leben

Das scheint zunächst nicht viel zu sein, allerdings muss man davon ausgehen, dass auch die Iodversorgung bereits vor Eintritt der Schwangerschaft nicht ideal war. Untersuchungen zufolge nehmen wir in Deutschland trotz Verwendung von jodiertem Speisesalz durchschnittlich nur 120 µg am Tag zu uns.

Deutschland ist ein Iod-Mangelgebiet. Aufgrund ungünstiger geologischer Gegebenheiten enthalten unsere Böden und folglich auch auch alle pflanzlichen landwirtschaftlichen Erzeug-

## Tipp

- Fragen Sie doch mal bei Ihrem Bäcker nach, ob er mit Jodsalz backt.

Hier in Wiesloch konnten mir freundlicherweise bereits zwei Bäckereien Auskunft geben:

Die **Bäckerei Huthert** verwendet jodiertes Speisesalz und die **Bäckerei Rutz** portugiesisches Quellsalz, bei dem davon auszugehen ist, dass es von Natur aus bereits genug Iod enthält.

nisse nur geringe Mengen an Iod. Bei tierischen Erzeugnissen kommt es darauf an, ob mit angereichertem Trockenfutter zugefüttert wird. Trotzdem bleiben Fleisch, Milch und Milchprodukte nur mässige Iod-Lieferanten (3 – 7 µg pro 100g). Die einzig verlässliche Jodquelle sind Seefisch und Meeresfrüchte, vor allem Schellfisch, Kabeljau, Miesmuschel und Garnelen. Mit diesen Lebensmitteln können Sie pro 100g zwischen 35 und 240µg Iod zu sich nehmen. Forelle, Aal und Karpfen dagegen stehen mit 2- 4µg /100g noch schlechter da als beispielsweise Radieschen und Spinat (8-12 µg/ 100g).

Mit Ausnahme der Norddeutschen sind wir leider keine allzu großen Fischliebhaber, daher resultiert unsere tägliche Iodzufuhr überwiegend aus jodiertem Speisesalz, das auch in der Lebensmittelindustrie glücklicherweise immer häufiger verwendet wird.

Eine Unterversorgung während der Schwangerschaft kann vor allem für das Neugeborene unangenehme Folgen haben. Es kann zu einer Vergrößerung der kindliche Schilddrüse kommen, die dann auf Luft- und Speiseröhre drückt, woraus Atem- und Schluckbeschwerden resultieren können. Bei gravierendem Jodmangel kommt es gar zu Störungen des Wachstums, der Knochenreifung und der Gehirnentwicklung.

Daher lautet die offizielle Empfehlung für Schwangere, dass täglich 150 µg Iod als Nahrungsergänzung eingenommen werden sollen, sofern nicht 2x pro Woche Seefisch konsumiert wird.

## Ihr Kind auf der Überholspur

Säuglinge wachsen rasend schnell, ihre Stoffwechselleistung ist enorm. In der Stillzeit steigt der Iodbedarf der Mutter nochmals an, sodass auch hier auf eine Supplementation nicht verzichtet werden kann.

Säuglingsmilchnahrung ist in der Regel mit entsprechenden Iodmengen angereichert. Wenn Sie mit Brei und sonstiger Beikost beginnen, sollten Sie auf die Liste der Zutaten achten. Ein Risiko der Unterversorgung besteht vor allem bei Kindern, die selbst zubereitete Kost erhalten, da im ersten Lebensjahr kaum gesalzen werden soll. Hier muss besonders beim abendlichen Milchbrei auf die Zutaten geachtet werden. Die Getreideflocken erreichen meist nicht mehr als 5 µg pro 100g. Über die tägliche Milchmenge allein werden die 80 µg Tagesbedarf ab dem 4. Monat nicht mehr erreicht.

Insgesamt hat sich die Iod-Versorgung in Deutschland in den letzten Jahren sowohl durch die Iodierung von Tierfutter als auch durch die



Verwendung von jodiertem Speisesalz verbessert. Diese Maßnahmen sind sinnvoll und ungefährlich, eine Überversorgung ist nicht zu befürchten.

Aktuellen Untersuchungen zufolge ist die optimale Zufuhr allerdings noch bei keiner Altersgruppe erreicht.

Wir helfen Ihnen gerne bei Ernährungsfragen und der Auswahl eines entsprechenden Nahrungsergänzungsmittels.

**Ihnen und Ihrem Nachwuchs Alles Gute!  
Ihre Silke de Campos**





## Unsere Mitarbeiterinnen sind zurück!

Nach einer Babypause von einem Jahr ist unser **HESEL TEAM** wieder komplett!

**Christine Bender-Leitzig** (links) nimmt ihre Arbeit Ende April wieder auf, **Karin Heller** (rechts) startet im Juni wieder durch.

*Wir freuen uns!*



**Teil 1**  
von **Tatjana Bender**  
Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Kinderkrankenschwester  
Forschungskordinatorin bei Medela

## Expertentipp Stillen

### Ammenmärchen rund ums Stillen

**„Wird denn das Baby überhaupt noch satt von deiner Milch? Sollte es nicht langsam etwas Richtiges bekommen?“** Kennen Sie solche Sätze? Meist von besorgten Großmüttern oder lieben Verwandten hervorgebracht. Ratschläge rund ums Baby sind zwar immer gut gemeint, aber oftmals auch einfach falsch. Ammenmärchen halten sich sehr hartnäckig in unserer Gesellschaft. Ich möchte ein paar von diesen Mythen zum Stillen aufdecken und erklären. Damit Sie auf den nächsten „fachlichen Rat“ richtig reagieren können oder vielleicht auch schmunzelnd gar nichts sagen müssen.

#### „Stillen ruiniert den Busen“

Ob eine Frau stillt oder nicht, hat langfristig keine Auswirkungen auf das Äußere der Brust. Kurze Zeit nach dem Abstillen lässt sich bereits nicht mehr feststellen, ob eine Frau je gestillt hat, wohl aber, ob sie schwanger war. Veränderungen an der Brust sind nicht dem Stillen, sondern der Schwangerschaft zuzuschreiben und es dauert einige Zeit, bis sich diese wieder zurückbilden. Nicht immer wird wieder alles, wie es einmal war. Bei Frauen mit schwachem Bindegewebe sind größere Veränderungen zu erwarten. Deren Brüste würden jedoch über kurz oder lang ohnehin an Spannkraft verlieren, unabhängig davon, ob sie jemals schwanger waren.

#### „Flaschenkinder schlafen besser durch“

Durchschlafen lernen ist ein individueller Reifeprozess, der bei jedem Kind unterschiedlich verläuft so wie Laufen und Sprechen lernen. Babys haben außerdem ein anderes Schlafverhalten als Erwachsene und wachen dadurch öfter auf. Dies ist unabhängig davon, ob sie mit der Flasche oder durch Stillen ernährt werden.

#### „Mindestens 2 Stunden Pause zwischen den Stillmahlzeiten“

Stillen in kurzen Abständen verursacht weder Blähungen noch Bauchschmerzen. Oder bekommen Sie Probleme, wenn Sie eine Stunde nach dem Mittagessen ein Joghurt oder etwas Süßes zu sich nehmen? Wichtig ist nur, dass Ihr Baby an die energiereiche Hintermilch kommt, egal wie viel Abstand zwischen den Stillmahlzeiten liegt. Im Normalfall verweilt Muttermilch 1 bis 1,5 Stunden im Magen. Die Magensäure verändert Muttermilch soweit, dass keine unverdaute Muttermilch im Magen des Babys bleibt.

Stillen Sie Ihr Baby einfach nach Bedarf. Das können manchmal Abstände von 3 Stunden sein oder auch mal nur 1,5 Stunden.

*Teil 2 „Ammenmärchen rund ums Stillen“ in der nächsten Ausgabe*



## Unsere neue Homepage

Am **1. Mai 2012** ist es soweit: Pünktlich zum 9. Jahrestag der Geschäftsübergabe möchten wir Ihnen die Neue Homepage vorstellen.

Im Vordergrund stand für uns immer die Transparenz für Sie als Kunde.

Was genau machen wir eigentlich alles, was ist neu, was bleibt.

Seit dem Umbau sind nun fast neun Jahre vergangen und die **HESEL APOTHEKE** ist nicht stehen geblieben.

Gerne möchten wir Sie einladen, uns virtuell zu besuchen. Klicken Sie sich durch und verraten Sie uns, was Ihnen gefällt und wo noch Wünsche offen bleiben.

Die ersten hundert Rückmeldungen unserer **NEUEN HOMEPAGE-BESUCHER** belohnen wir mit einem Einkaufsgutschein über **5 EURO**.

*Wir freuen uns auf Sie!*  
**Ihre Kristin Graff**

