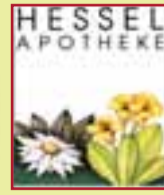


# HESSEL ZEITUNG



Nachrichten aus der Hessel Apotheke



## Johanniskraut

...dieses Kraut hat es in sich!



Ab Mitte Juni können wir wieder abblühendes Johanniskraut (lat. *Hypericum perforatum*) auf Wiesen und an Wegrändern finden. Gut zu erkennen ist es an seinen drei außergewöhnlichen Merkmalen. Es besitzt einen zweikantigen Stängel, der sonst selten zu finden ist. Betrachtet man die kleinen Blätter gegen das Licht, fallen kleine, helle Punkte auf, die den Eindruck erwecken, das Blatt sei durchlöchert. Diese „Löcher“ sind aber tatsächlich Behälter für eine helle Flüssigkeit, die aus ätherischen Ölen und Harz besteht. Außerdem verfärben sich die gelben Blüten blutrot, wenn man sie zwischen den Fingern zerreibt. Treffen diese drei Kennzeichen zu, kann man sich sicher sein, das echte Johanniskraut gefunden zu haben.

Bereits in der Antike wurde das Blutkraut, wie Johanniskraut auch genannt wird, als Arzneimittel eingesetzt.

Schon Paracelsus wusste zu sagen: „Kein Kraut ist in allen Ländern zu finden, das in Heilung der Wunde, Quetschungen, Verrenkungen, alten faulen Schäden diesem beynomme.“

Als Johanniskrautöl äußerlich angewendet, stimuliert es die Wundheilung, unterstützt die Narbenbildung und wirkt leicht schmerzstillend. Daher kann es bei Schnitt- und Schürfwunden, leichten Verbrennungen aber auch bei Verspannungen angewendet werden. Hergestellt wird Johanniskrautöl durch einen Blütenauszug in Olivenöl. Charakteristisch ist die leuchtend rote Farbe des Öls, die durch das in den Blüten enthaltene Hypericin hervorgerufen wird.

Johanniskraut innerlich eingenommen hilft bei nervöser Unruhe,

### INHALT

- **Phyto-Steckbrief:** Johanniskraut
- **Aroma-Tipp:** Lavendel
- **Wickel und Auflagen:** Teil 3
- **Schüssler Salze:** Mit Kind und Kegel durch den Sommer
- **Wissenswertes** rund um Ihre Ernährung
- **Making-of:** ARTE filmt in der **Hessel-Apotheke**
- **Zu Risiken und Nebenwirkungen** – der Beipackzettel
- **Expertentipps für die Stillzeit – Teil 2:** Ammenmärchen rund ums Stillen
- **die Säuglingswiege stellt sich vor; Teil 1:** der Baby-Treff mit Petra Glausch
- „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...?“, Hessels Reiseapotheken
- **Unsere Mitarbeiter stellen sich vor, dieses Mal:** Paula Osthuus, PKA **IMMER DABEI**
- Termine, Vorträge, Workshops, Aktionswochen
- Notdienst
- hundertjähriger Kalender
- Mitarbeiter

leichten Angstzuständen oder depressiven Verstimmungen. Genossen als Tee ist die Wirkung allerdings oft unzureichend, sodass Arzneimitteln, die einen Johanniskrautextrakt enthalten, der Vorzug gegeben werden sollte. Bei Johanniskrautpräparaten, die Sie in der Apotheke erhalten, ist eine sehr gute Extraktqualität gewährleistet.

Bei allen positiven Eigenschaften, darf man auch die weniger angenehmen nicht vergessen. So verändert sich die Wirkung parallel eingenommener Medikamente unter der Einnahme johanniskrauthaltiger Präparate zum Teil sehr stark. Lassen Sie sich daher vor einer Einnahme immer in ihrer Apotheke beraten.

Bestimmte Inhaltsstoffe des Johanniskrauts beeinflussen zudem die Lichtempfindlichkeit der Haut. So kann es unter der Einnahme von Johanniskraut schneller als gewohnt zu einem Sonnenbrand kommen. Vor allem hellhäutige Personen sollten intensive Sonneneinstrahlung sowie Solariumbesuche meiden und am besten einen hohen Lichtschutz verwenden.

Ihre

Christine Bender-Leitzig

## Liebe Kunden, liebe Leser!



Die letzten drei Monate waren vollgepackt mit geballtem Wissensdurst Ihrerseits und Informationsweitergabe unsererseits:

Im April war Heilpraktiker **Jürgen Amler** als Gastredner in die **Hessel Akademie** eingeladen worden. Im voll besetzten Saal brachte Herr Amler dem interessierten Publikum auf erfrischende Weise in annähernd zwei Stunden geballtes Wissen näher. Ebenfalls im April fand der „Säure-Base-Vortrag“ statt.

Frau de Campos aus dem **HESSEL TEAM** beschäftigte sich im Mai mit dem „gesunden Darm“.

Im Juni drehte sich alles um die Haut. Viele Kunden kamen zur Hausmessung, die im Verkaufsräum der **HESSEL APOTHEKE** stattfand und von den Patienten interessiert verfolgt wurde.

Die Firma **Caudalie** war ebenfalls im Juni bei uns. Nach Terminabsprache konnten sich Damen wie Herren für dreißig Minuten verwöhnen lassen und bekamen dabei eine fundierte Hautberatung dazu.

Ende Juni hatte Frau Schmitt aus dem **HESSEL TEAM** mit Frau Faber das Thema „Bachblüten“. Dabei wurde nicht nur Grundsätzliches über die Bachblüten vermittelt, sondern auch einzelne Blüten im Besonderen besprochen.

Ebenfalls im Juni kam der **Fernsehsender ARTE** mit der Sendung **X:enius** in unsere Apotheke, um einen Beitrag über das Thema **Pflanzenheilkunde versus Allopathie** zu drehen. Sehen Sie hierzu noch den gesonderten Artikel.

Nun kommen die heißen Tage und viele verbringen die lauen Abende verständlicher Weise lieber auf der Terrasse, im Garten oder am See, fahren in Urlaub und tanken Sonne und Energie. Wir gönnen es Ihnen!

Selbstverständlich sind wir auch den ganzen Sommer für Sie da. Wenn Sie Fragen haben oder einen gesundheitlichen Rat benötigen, so kommen Sie einfach vorbei.

Die nächsten Vorträge beginnen im September! Das **HESSEL TEAM**, mein Mann und ich wünschen Ihnen einen schönen Sommer!

**Blieben Sie gesund!**

Kristin Graff und Dr. Lothar Graff

*Handwritten signatures of Kristin Graff and Dr. Lothar Graff.*

## Sommersdüfte



Bei einem Spaziergang durch die Stadt riecht man ihn bevor man ihn sieht. Gerade in der prallen Sommersonne ist sein Duft besonders intensiv: der **LAVENDEL!**

Es gibt hochwachsende, kleinbleibende, großblütige oder feine Arten, ob Schopf- oder Speiklavendel oder der officinelle Lavendel, die Intensität der Farbe von bläulich bis violett haben sie alle gemeinsam!

Lavendel wächst vor allem im Mittelmeerraum. Je höher sein Anbauggebiet, desto feiner seine Qualität: Der wilde Berglavendel, der auf über 1000m gedeiht, besitzt die ausgeglichendsten und harmonisierendsten Eigenschaften.

Das ätherische Öl des Lavendels ist ein Allheilmittel, durch seine gute Verträglichkeit ist Lavendel bei vielen Beschwerden einsetzbar. Nicht nur seine ausgleichende Wirkung ist hervorzuheben. Lavendelöl ist sehr gut einzusetzen bei der Wundbehandlung, bei kleineren Verbrennungen und gegen den Juckreiz bei Mückenstichen.

Lavendel wirkt hautberuhigend, z.B. nach einem zu langen Sonnenbad!

Dabei kann natürliches Lavendelöl sogar pur auf die Haut aufgetragen werden.

Selbstverständlich gehört das pure Öl nicht in die Hände der Kinder, denn verschluckt oder in den Augen richtet auch dieses wunderbare Öl Schäden an.

Ich verwende Lavendelöl gerne in Mischungen. Es harmonisiert den Duft, der in „therapeutischen Mischungen“ oft nicht rund ist und trägt gleichzeitig zur Wirkung bei!

In unserem „**After-Sun-Spray**“ zum Beispiel ist Lavendelöl ein wichtiger Bestandteil, weil er die gereizte Haut beruhigt und der Entzündung entgegen wirkt.

**Duftige Grüsse aus der Hessel Apotheke**

Ihre Kristin Graff





# Mit Kind und Kegel durch den Sommer



*Auch für Säuglinge, Kinder und Heranwachsende sind Schüssler Salze eine gute Alternative zur Schulmedizin.*

An den nun folgenden Beispielen lässt sich die Vielseitigkeit der Schüssler Salze gut erkennen.

## Schüssler Salz Nr. 2

**CALCIUM PHOSPHORICUM D6** ist ein gutes Mittel bei Bauchkrämpfen im Säuglingsalter, bei Zahnungsbeschwerden, ergänzend bei Fieberkrämpfen, begleitend und zur Vorbeugung von Impfreaktionen, bei Nasenpolypen, Schulkopfschmerz und Kopfschmerz durch Überanstrengung, bei Wachstumsschmerzen, zur Förderung des Knochenwachstums und unterstützend bei Sonnenallergie (auch vorbeugend im Winter).

Ein anderes Salz zur Behandlung von Allergien ist **CALCIUM CARBONICUM D6** (Nr. 22).

## Schüssler Salz Nr. 3

**FERRUM PHOSPHORICUM D12** ist das Mittel der Wahl bei Sonnenbrand, Windeldermatitis, Zahnungsbeschwerden, Konzentrations-

schwierigkeiten, begleitend und zur Vorbeugung von Impfreaktionen, bei Kinderkrankheiten im Stadium 1 (wenn der Körper sich gegen die Infektion wehrt), leichtem Fieber, begleitend zur Antibiotikatherapie, zur Stärkung des Immunsystems und bei Energiemangel zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Äußerlich kann das Salz auch bei Insektenstichen und Sonnenbrand in Form von Salben oder Kompressen und Bädern eingesetzt werden.

## Schüssler Salz Nr. 7

**MAGNESIUM PHOSPHORICUM D6** wird bei Bauchkrämpfen, Blähungskoliken, Verstopfung, Unterstützung des Knochenwachstums und zum Bindegewebeaufbau in Kombination mit Nr. 1, Nr. 2 und Nr. 11 sowie bei Krämpfen beim Zahnen verwendet.

Die sogenannte „Heiße 7“ ist die Anwendung des Salzes in aufgelöster Form. Dafür gibt



## Tipp

- Die empfohlene Dosierung für Kinder sind 3-mal 1 Tablette
- Für Jugendliche sind die Dosierungen je nach Konstitution zwischen 3-mal 2 bis 3-mal 5 Tabletten

man für Kinder 5 Tabletten in heißes Wasser und trinkt den Ansatz langsam und schluckweise aus.

Bei Bedarf kann man dies nach einer halben Stunde wiederholen.

## Schüssler Salz Nr. 8

**NATRIUM CHLORATUM D6** fördert eine Entsalzung des Körpers und bringt damit alles zum Laufen. Deshalb kann man es sehr gut bei dem typischen Säuglingsschnupfen (Stockschnupfen) einsetzen.

Außerdem ist es ein gutes Mittel bei Lippenherpes und Insektenstichen. Hierfür kann es innerlich und äußerlich eingesetzt werden.

## Schüssler Salz Nr. 9

**NATRIUM PHOSPHORICUM D6**

ist das Entsäuerungsmittel und dient zur Anregung des Fettstoffwechsels. Mögliche Einsatzgebiete sind Milchschorf und Soor der Säuglinge, die begleitende Anwendung bei Akne (für die äußerliche Anwendung 10 Tabletten auflösen und die Haut mit der Lösung benetzen) und die unterstützende Behandlung von Übergewicht (dazu 5 Tabletten abends aufgelöst einnehmen).

Das Salz soll am besten abends in Ruhe und mit viel Wasser eingenommen werden.

Die empfohlene Dosierung für Kinder ist 3-mal 1 Tablette. Die Mittel sollen möglichst einzeln gegeben werden. Bei Bedarf kann man die Tabletten in Wasser auflösen. Für Jugendli-



che sind die Dosierungen je nach Konstitution zwischen 3-mal 2 bis 3-mal 5 Tabletten.

Bei akuten Entzündungen nimmt man stündlich eine Tablette (z.B. bei Sonnenbrand oder einer Sommergrippe). Tritt eine Besserung ein, geht man auf die Normaldosierung zurück.

Wenn Sie noch mehr Informationen zu dem Thema Schüssler Salze brauchen oder die Salze einfach mal ausprobieren möchten, beraten wir Sie gerne in der **HESSEL APOTHEKE**.

*Einen schönen Sommer wünscht Ihnen*

*Karin Heller*

# Haben Sie das gewusst?

*Wissenswertes über unser täglich Brot*

Vor 20 Jahren wurde die erste Nationale Verzehrsstudie (NVS I) erhoben. Die Ergebnisse dieser Studie bezogen sich nur auf die alten Bundesländer. Das Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (MRI) führte deshalb im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz die zweite Nationale Verzehrsstudie durch. Zwischen November 2005 und Januar 2007 wurden Daten zum Ernährungswissen, Einkaufsverhalten, den Kochfertigkeiten und vieles mehr rund um die Ernährung erhoben. Des Weiteren wurden Körpergröße und -gewicht, Angaben zur körperlichen Aktivität und weitere Lebensstilfaktoren ermittelt.

Mit der Nationalen Verzehrsstudie II (NVZ II) liegt nun erstmals eine Studie über die Ernährungsgewohnheiten in allen Regionen Deutschlands vor. Befragt wurden über 20.000 Bürgerinnen und Bürger zwischen 14 und 80 Jahren. Die ersten Analysen und Ergebnisse wurden ab 2008 veröffentlicht.

## Was kann man daraus lernen?

Fangen wir bei den kleineren Teilnehmern in unserer Nahrung an, den Makro- und Mikronährstoffen. Wie viel ein jeder von uns täglich zu sich nehmen soll, ob Frauen, Männer oder Kinder legt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (kurz DGE) fest, in Zusammenarbeit mit den vergleichbaren Gesellschaften in Österreich (ÖGE) und in der Schweiz (SGE/SVE). Diese Werte werden wie folgt bezeichnet:

## D-A-CH Referenzwerte:

Das **Ziel dieser nutritiven Referenzwerte** (Empfehlung, Schätzwert, Richtwert) bezieht sich auf die Erhaltung und Förderung der Gesundheit und damit folglich der Lebensqualität. Sie dienen der Sicherstellung lebenswichtiger

metabolischer, physischer und psychischer Funktionen bei nahezu allen gesunden Personen der Bevölkerung. Eine Zufuhr in Höhe der Referenzwerte soll

- nährstoffspezifische Mangelkrankheiten (z. B. Rachitis, Skorbut, Pellagra) und
- Mangelsymptome (z. B. Dermatitis, ophthalmologische oder zerebrale Störungen), aber auch
- eine Überversorgung mit Energie oder bestimmten Nährstoffen wie Fett verhüten und
- berücksichtigt, wo möglich, präventive Aspekte.

Sind wir vor einem Nährstoff-Mangel geschützt, sollten wir bei der NVZ II oberhalb der DACH-Referenzwerten liegen.



Bei der Durchsicht der Studienergebnisse fallen bei den Makro- und Mikronährstoffen zwei Nährstoffe ins Auge, bei denen mehr als 90% der untersuchten Personen nicht die empfohlenen DACH Referenzwerte durch Ihre Ernährung erreichen. Dies sind Vitamin D und Folsäure.

## Gute Lieferanten der Folsäure sind:

### Aus dem Tierreich:

Rinderleber, Eigelb, Milch, Käse, Milchprodukte

### Aus dem Pflanzenreich:

dunkelgrüne Blattgemüse, Salat, Bohnen, Spargel, Weißkohl, Rosenkohl, Spinat, Brokkoli, Tomaten, Karotten, Orangensaft, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Nüsse

## Gute Lieferanten des Vitamin D sind:

### Aus dem Tierreich:

Reich an Vitamin D sind unter anderem Fisch (wie z.B. Sardinen, Thunfisch, etc.) und Eier.

### Aus dem Pflanzenreich:

Pilze

Außerdem wird Vitamin D durch die Sonne in der Haut hergestellt (dazu hatten wir in einem unserer Ausgaben bereits ausführlich berichtet)

Ob und wie viel man trotz ausgewogener Ernährung ergänzen soll, fragen Sie bitte persönlich bei uns nach, da jeder Mensch, gerade was das Essen angeht, anders „isst“.

*Ihr  
Dr. Lothar Graff*





# 3 Wickel und Auflagen

Schnelle Hilfe bei Insektenstichen



### Buchtip:

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

### Tipp

● Quarkwickel sind auch eine gute Möglichkeit, einen Sonnenbrand etwas zu lindern (wobei mir natürlich die Vorbeugung von Sonnenbrand wesentlich mehr am Herzen liegt als die Heilung!).

## Hundertjähriger Kalender 2012 Merkur Jahr

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

### Juli 2012

- 1. - 3. große Hitze
- 4. - 5. großer Donner und Regen
- 6. - 7. Heuwetter - der Bauer freut sich
- 8. - 12. Regenwetter
- 13. ein schöner Tag
- 14. - 20. Regenwetter
- 21. - 26. Tags schön, nachts aber kühl und mit Reif
- 27. - 28. Donner und Regen
- 29. - 31. sehr warm

### August 2012

- 1. - 3. fängt mit großer Hitze an
- 4. - 11. Regenwetter mit starken Wind
- 12. ein schöner Tag
- 13. - 20. unschönes Wetter
- 21. ein schöner Tag
- 22. - 26. wieder Regen
- 27. - 31. recht schön und warm

### September 2012

- 1. - 2. dauert das schöne Wetter fort
- 3. - 4. starker Regen
- 5. - 8. fein schön Wetter
- 9. Gewitter mit viel Donner und Regen
- 10. - 19. sehr schönes Wetter
- 20. - 28. vermischtes Wetter
- 29. - 30. es fällt starker Regen

Der Sommer ist die Zeit, in der es oft passiert: ein Stich von Biene, Wespe, Schnake und Co. Manchmal spürt man an der Einstichstelle „nur“ ein unangenehmes Jucken, manchmal allerdings schwellen diese Stiche aber auch auf Hühnergröße an! Je schneller ein Stich behandelt wird, desto geringer sind die Folgen.

Gut hilft ein rascher **Essigwickel**, bei dem ein Lappchen mit Obstessig getränkt, leicht ausgewrungen und aufgelegt bzw. die entsprechende Körperstelle umwickelt wird. Sollte der Stich am Fuß sein - was gar nicht so selten ist, wenn jemand barfuß über eine Wiese mit blühendem Klee läuft - dann bietet es sich an, gleich eine Socke in Essig zu tränken, auswringen und anzuziehen. Durch die kühlende Wirkung des Essigs wird die Reaktion auf den Stich gemildert. Man kann zusätzlich auch vorher noch Salz auf den Stich aufstreuen, denn das Salz zieht Wasser aus dem Gewebe und vermindert so die Schwellung.

Sollte die Einstichstelle trotzdem stark geschwollen sein, helfen **kühlende Quarkwickel** sehr gut! Neben der angenehmen kühlenden Wirkung hat Quark auch noch die besondere Eigenschaft, Entzündungsstoffe aus dem Gewebe zu entziehen.

Für einen Quarkwickel benötigt man ein Innentuch aus dünner Baumwolle oder eine Mullkomresse in der doppelten Größe der gewünschten Auflagefläche. Auf das innere Drittel des Innentuchs wird fingerdick kühler Speisquark (am besten Magerquark) gestrichen. Anschließend schlägt man die Seiten darüber und legt dieses Päckchen auf die betroffene Stelle. Wichtig ist, dass sich zwischen Quark und Haut nur eine Stoffschicht befindet. Legen Sie ein Handtuch unter, denn eventuell tropft etwas Molke aus der Quarkauflage. Gegebenenfalls können Sie die Auflage auch mit einer Mullbinde oder einem Stoffstreifen aus Baumwolle fixieren.

Wenn sich der Quark auf Körpertemperatur erwärmt hat wird er entfernt. Dafür nimmt man das Quarkpäckchen ab, wäscht die Haut darunter mit einem feuchten Waschlappen ab und tupft sie vorsichtig trocken. Wer sehr trockene Haut hat, sollte den behandelten Bereich nach jedem Wickel mit einer Fettcreme oder Pflegeöl einreiben. Der Quark aus dem Innentuch wird im Restmüll entsorgt.

Bei akuten Entzündungen oder sehr heißer Haut kann ein Quarkwickel in kurzen Abständen wiederholt werden, ansonsten wendet man ihn 1- bis 2-mal pro Tag an.

**Für Nachfragen und Anregungen stehe ich sehr gerne zur Verfügung,**

**Dr. Nicola Hackmann-Schlichter**

*Dr. N. Hackmann-Schlichter*

### Hinweis

Salz im Essigwickel oder eine konzentrierte Salzlösung (1 Teelöffel Salz auf ein Glas Wasser) ziehen durch den osmotischen Druck Wasser aus dem Gewebe und vermindern so die Schwellung. Das gleiche Prinzip funktioniert auch mit Zucker: eine konzentrierte Zuckerlösung zieht ebenfalls Flüssigkeit aus dem Gewebe. Tipp für unterwegs: im Falle eines Stiches ein Bonbon anfeuchten (anlutschen) und auf die Einstichstelle legen.



## TERMINE FÜR JULI, AUGUST UND SEPTEMBER 2012

### JULI

**KiGa Abenteuerland**  
Dienstag, 3.7.  
10 bis 12 Uhr

**10.7., Notdienstbereitschaft**  
8:30 bis Mittwoch 11.7., 8:30 Uhr  
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

**Aktionstisch „Reiseapotheke“**  
Montag, 9.7 bis Samstag 21.7.

### AUGUST

**4.8., Notdienstbereitschaft**  
8:30 bis Sonntag 5.8., 8:30 Uhr  
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

**Aktionstisch „Wasser“:**  
Montag, 6.8 bis Samstag, 18.8

**29.8., Notdienstbereitschaft**  
8:30 bis Donnerstag 30.8., 8:30 Uhr  
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

### SEPTEMBER

**23.9., Notdienstbereitschaft**  
8:30 bis Montag 24.9., 8:30 Uhr  
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

**Messwoche Knochengesundheit und Venencheck:**  
Montag, 24.9 bis Samstag 6.10.  
Veranstaltungsort: Hessel Apotheke

Weitere Veranstaltungen  
in unseren Seminarräumen:  
**Geburtsvorbereitung,**  
Montag und Donnerstag  
9:30 bis 11:30 Uhr,  
Referentin: *Andrea Weis*  
Tel. 062 27/35 77 58

**Rückbildungsgymnastik,**  
Mittwoch  
9:30 bis 10:45 Uhr, Referentin: *Andrea Weis*

**Säuglingswiege, Offener Stilltreff**  
Mittwoch  
11 bis 12 Uhr,  
Referentin: *Andrea Weis*  
Tel. 062 27/35 77 58

**Babytreff, pädagogische Spielgruppe (2 Kurse)**  
Mittwoch  
9:30 bis 10:30 Uhr, 11 bis 12:30 Uhr,  
Referentin: *Petra Glausch*  
Tel. 062 27/88 11 85

**Babymassage,**  
Donnerstag  
10 bis 12 Uhr,  
Referentin: *Evelyn Hadek*  
Tel. 062 22/53 92 22

**Yoga für Schwangere**  
Montag  
18:45 bis 20:00 Uhr,  
Informationen bei *Anita Sauer* erfragen  
Tel: 062 22/077 02 37

**Diabeteskurs**  
Dienstag  
18 bis 20 Uhr  
Referentin: *Frau Geiselhardt*  
Tel. 072 53/93 21 28



# MAKING-OF ARTE IN DER HESSEL APOTHEKE

Die Aufregung war groß, als uns im wohlverdienten Pflanzurlaub die Nachricht erteilte, Arte wolle gerne in unserer Apotheke für ihre Wissenssendung **X:enius** drehen.

**X:enius** schaut sich Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten genauer an. Wie lange ist der Weg von der Entdeckung eines Wirkstoffs bis zur Arzneimittelzulassung? Und wie gefährlich kann die Wechselwirkung von Medikamenten sein?

Die beiden Moderatoren **Dörthe** und **Pierre** wollten sich in die Naturheilkunde vertiefen, selbst eine Salbe mischen und sich mit den Vor- und Nachteilen von pflanzlichen Mitteln beschäftigen.

**So überlegten wir nicht lange und sagten zu.** Wenig später hatten wir das „Drehbuch“ in der Hand.

Zwei Tage vor dem großen Dreh in der Apotheke fuhr das Wissensmobil schon mal an der Apotheke vorbei, um für die Außenaufnahmen bereitzustehen.

### Dann, am Freitag, war es soweit:

Um 9<sup>00</sup> kam das Aufnahmeteam bestehend aus zwei Kameraleuten, Beleuchtern, Regisseur, Tontechniker und Visagisten in die Apotheke. Wir mussten an diesem Tag das Labor schließen, denn an Arbeiten dort war nicht zu denken.

Dr. Graff hatte sich als Pflanze die **Pfefferminze** herausgesucht. Von der Pflanze zum Medikament, so lautete das Thema. So wurde Pflanzenmaterial destilliert und aus dem gewonnenen Öl ein Balsam hergestellt. Gegen 13<sup>00</sup> waren die Dreharbeiten abgeschlossen und das **Wissensmobil** fuhr noch mit Dr. Graff in den **Botanischen Garten** nach Heidelberg, um weitere Heilpflanzen zu begutachten.

Die Moderatoren bedankten sich für die gute Zusammenarbeit und wir freuen uns alle auf die Ausstrahlung „unserer“ Folge!

Wann das ist, werden wir zeitnah auf unserer homepage unter [www.hessel-apotheke.de](http://www.hessel-apotheke.de) bekannt geben.



Um Voranmeldung wird gebeten  
Telefon: 062 22/814 14

alle Angaben ohne Gewähr!





# 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



**Iris Schmitt**  
Apothekerin



**Christiane Witsch**  
PTA, Aromafachberaterin



**Christine Bender-Leitzig**  
Apothekerin



**Susanne Fellmeth**  
PTA



Mein Name ist **Paula Osthues**.

Meine Arbeit als **Pharmazeutische-Kaufmännische-Angestellte** in der Hessel Apotheke ist sehr umfangreich und interessant. Kunden rufen an und fragen, ob ihre speziellen Medikamente vorrätig sind. Da wir über ein sehr großes Warenlager verfügen, sind die Medikamente für den Patienten gleich verfügbar. Ist ein bestimmtes Medikament nicht vorrätig, so bekommen wir es von unserem Großhändler in zwei bis drei Stunden. Falls der Kunde es wünscht, werden die Medikamente von unserem Ausfahrer am Nachmittag ins Haus geliefert.

Zu meiner Hauptaufgabe zählt das Rechnungswesen. Täglich liegt die Versorgung für Altenheime, Hospiz etc. an. Die Patienten erhalten eine Rechnung.

Meine Aufgabe besteht darin, die Lieferscheine mit der jeweiligen Rechnung abzugleichen. Anschließend werden diese Rechnungen versendet. Wird der Betrag überwiesen, ist es meine Aufgabe, in unserem System diesen Zahlungseingang zu buchen. Eine besondere Herausforderung ist es, wenn Kunden die Überweisung ohne Angaben der Kunden- und Rechnungsnummern tätigen oder unter anderen Namen ausführen.

Falls eine Bezahlung vom Kunden vergessen wird, schicke ich ihm eine Zahlungserinnerung mit der Bitte um Begleichung der Rechnung zu.

Da wir täglich von verschiedenen Großhändlern und auch direkt von Herstellern Medikamente erhalten, fallen für uns Rechnungen an. Hier prüfe ich, ob die Rechnung mit dem Lieferschein übereinstimmt. Ist alles in Ordnung führe ich die Überweisung aus.

Nach allem Prüfen und Gegenprüfen wird alles für die Buchführung sortiert und abgeheftet.

Allgemein kann ich nur sagen, dass mir die Bürotätigkeit sehr viel Freude macht und jeder Monat wieder neue Aufgaben stellt.

**Ihre Paula Osthues**



**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: JULI, AUGUST, SEPTEMBER 2012

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

**1.7./26.7./20.8./14.9.**

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

**2.7./27.7./21.8./15.9.**

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

**3.7./28.7./22.8./16.9.**

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

**Hardtwald-Apotheke Sandhausen**  
Waldstr. 24 - 26 062 24 - 825 25

**4.7./29.7./23.8./17.9.**

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

**5.7./30.7./24.8./18.9.**

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

**Mauritius-Apotheke Rot**  
Hauptstr. 68 062 27 - 532 57

**6.7./31.7./25.8./19.9.**

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

**Eulen-Apotheke St. Leon**  
Häuserstr. 39 062 27 - 88 07 10

**7.7./1.8./26.8./20.9.**

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

**8.7./2.8./27.8./21.9.**

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

**Angelbach-Apotheke Mühlhausen**  
Hauptstr. 89 062 22 - 642 75

**9.7./3.8./28.8./22.9.**

**Rathaus-Apotheke Leimen**  
Marktgasse 5 062 24 - 750 36

**Rathaus-Apotheke St. Leon**  
Marktstr. 79 062 27 - 510 21

**10.7./4.8./29.8./23.9.**

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

**11.7./5.8./30.8./24.9.**

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

**12.7./6.8./31.8./25.9.**

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

**13.7./7.8./1.9./26.9.**

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

**Letzenberg-Apotheke Malsch**  
Rotenberger Str.3 072 53 - 222 12

**14.7./8.8./2.9./27.9.**

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

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

**15.7./9.8./3.9./30.9.**

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

**Herzog-Apotheke Wiesloch**  
Güterstr. 1 062 22 - 679 67 99

**16.7./10.8./4.9.**

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

**17.7./11.8./5.9.**

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

**18.7./12.8./6.9.**

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

**Apotheke Wiesloch-Baiertal**  
Synagogenplatz 062 22 - 736 00

**19.7./19.8./13.8./7.9.**

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

**20.7./20.7./14.8./8.9.**

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

**Mühlen-Apotheke Nußloch**  
Massengasse 91 062 24 - 109 87

**21.7./28.4./15.8./9.9.**

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

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

**22.7./29.4./16.8./10.9.**

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

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

**23.7./30.4./17.8./11.9.**

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

**24.7./1.5./18.8./12.9.**

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

**25.7./2.5./19.8./13.9.**

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

<b>Rettungsdienst</b>	<b>112</b>
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	
<b>Wiesloch, Kegelbahnweg 7</b>	
<b>HD, Alte Eppelheimer Str. 35</b>	<b>07 61 - 192 40</b>
<b>Beratung bei Vergiftungen</b>	<b>062 21 - 560</b>
<b>Uni-Klinik Heidelberg</b>	

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



## Zu Risiken und Nebenwirkungen... Lesen Sie die Packungsbeilage?



Jeder von Ihnen hat schon mal einen in den Händen gehalten!

Er erscheint meist ziemlich unübersichtlich, Fremdwörter sorgen nicht selten für Unverständnis und oft erschlägt er uns mit seiner Länge und den vielen Informationen, – die Rede ist vom Beipackzettel in Medikamentenpackungen.

Es ist durchaus verständlich, dass so mancher Patient eine „Vogel-Strauß-Politik“ betreibt und ihn gar nicht erst liest, während an-

pflanzlichen Arzneimittel können allerlei unerwünschte Effekte haben. Der Abschnitt „Nebenwirkungen“ erscheint wohl den meisten Patienten ein bisschen bedrohlich.

Das liegt zum einen an der großen Anzahl der aufgeführten Nebenwirkungen, hier muss man aber berücksichtigen, dass der Arzneimittel-Hersteller verpflichtet ist, auch noch die unwahrscheinlichsten Nebenwirkungen aufzulisten. Hilfreich ist in den neueren Beipackzetteln die Angabe, wie häufig mit den jeweiligen Nebenwirkungen zu rechnen ist.

Bei Studien mit Arzneimitteln treten immer wieder sowohl Wirkungen als auch Nebenwirkungen auf, obwohl der betreffende Patient gar nicht das „echte“ Medikament, sondern ein Placebo bekommt, also ein Präparat ohne Wirkstoff.

Allein die Erwartungshaltung kann zu einer Linderung der Beschwerden, dem Placebo-Effekt, aber bei Kenntnis der möglichen unerwünschten Wirkungen auch zu deren Auftreten führen. Das bezeichnet man dann als Nocebo-Effekt.

Den Bären plagten Floh und Laus,  
er stank und sah sehr schmutzig aus.  
Der Fuchs empfahl ihm, sich zu putzen,  
ein Schaumbad sei daher von Nutzen.  
Da rief der Bär: „Oh, das ist fein!  
Komm her und seif mich kräftig ein.  
Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass!“  
Doch als er in der Wanne saß,  
da musste er ganz schnell verstehn,  
ganz ohne Wasser wird's nicht gehn.  
Das Wasser ist für Bär ein Graus,  
das prickelt so... hält er es aus?  
schon bald war alles überstanden,  
jetzt roch er toll, wie alle fanden.  
Auch der Gesundheit tat es gut,  
dem Floh schmeckt gar nicht mehr sein Blut.  
Es stach und kratzte ihn nicht mehr,  
darüber freute sich der Bär.  
Er wird das Wasser nicht mehr meiden,  
wem's gut gehn soll, muss manchmal leiden.

nehmen, wie etwa die Neigung zu blauen Flecken bei der Einnahme von Blutgerinnungshemmern wie Marcumar oder ASS.

Fühlt man sich durch die Nebenwirkungen allerdings stark beeinträchtigt, sollte man auf jeden Fall das Gespräch mit dem Arzt suchen, eventuell kann ja auf ein anderes Medikament umgestellt werden.

Durch das Zusammenspiel von Arzneimitteln mit ähnlichen oder entgegengesetzten Effekten kann entsprechend eine unerwünschte Verstärkung oder Verminderung der Wirkung eintreten. Auch einige Nebenwirkungen treten ausschließlich oder gehäuft auf, wenn bestimmte Medikamente kombiniert werden.

Zum Teil muss man sich damit abfinden, eventuell schafft ein Wechsel des Medikaments Abhilfe. Oft lassen sich solche Wechselwirkungen aber auch durch einfache Maßnahmen vermeiden, wie beispielsweise zeitlich getrennte Einnahme oder Anpassung der Dosis durch den Arzt.

### Vertrauen durch Kontrolle

Lassen Sie sich bei uns eine Kundenkarte ausstellen, so können wir durch Speicherung der von Ihnen eingenommenen Arzneimittel mögliche Wechselwirkungen ganz einfach erkennen. Ein Computerprogramm prüft diese automatisch im Hintergrund. Insbesondere, wenn mehrere Ärzte Medikamente ohne Kenntnis voneinander verordnen, können so auch kritische Wechselwirkungen vermieden werden. Wir beraten Sie dann gerne darüber, was Sie bei der Einnahme beachten müssen und ob besondere Maßnahmen, wie z.B. regelmäßige Kontrollen von Blutwerten notwendig sind. Im Zweifelsfall halten wir auch Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Wenn Sie Medikamente regelmäßig einnehmen müssen, ist mit Hilfe der Kundenkarte auch ganz leicht ersichtlich, von welcher Firma Sie die entsprechenden Präparate beim letzten Mal hatten. Wenn möglich sorgen wir dafür, dass Sie zumindest bis zu den nächsten Änderungen bei Ihrer Krankenkasse ihre Medikamente immer vom gleichen Hersteller bekommen oder können Sie zumindest über Austauschpräparate informieren.

### Geben Sie Ihren Medikamenten eine faire Chance.

Bei allen zugelassenen Arzneimitteln ist eine Abwägung zwischen Nutzen und Risiko erfolgt, wobei der Nutzen die Risiken überwiegen muss. Auch ihr Arzt setzt nochmals Ihren individuellen Nutzen ins Verhältnis zu Risiken und Nebenwirkungen.

Eigenmächtiges Absetzen von Medikamenten kann schwerwiegende Folgen haben. Wenn Sie Zweifel über die Notwendigkeit oder Risiken haben oder Nebenwirkungen unerträglich werden, suchen Sie das Gespräch mit uns oder Ihrem Arzt.

Wir haben immer ein offenes Ohr für Sie.

Ihre Silke de Campos



„Lesen oder nicht lesen, das ist hier die Frage!“

dere aus lauter Angst vor den beschriebenen Nebenwirkungen die Einnahme des Medikaments verweigern.

Beides ist nicht gerade der Weisheit letzter Schluss. Es stellt sich die Frage, welche Informationen für den einzelnen Patienten überhaupt relevant sind.

Wichtig für jeden ist natürlich der Abschnitt über Dosierung, Art und Dauer der Anwendung, vor allem, wenn der Arzt hierzu keine Angaben gemacht hat. Hier erfährt der Patient, wie, wann und wie lange er das Medikament einnehmen soll.

Die genaue Zusammensetzung des Arzneimittels, also auch die Auflistung der Hilfsstoffe kann vor allem für Menschen mit Unverträglichkeiten, wie z.B. Laktose-Intoleranz von Bedeutung sein. So gut wie alle Arzneimittel enthalten neben dem Wirkstoff auch Hilfsstoffe, z.B. um das Pressen von Tabletten zu ermöglichen oder um den Wirkstoff zu lösen. Bekommt man in der Apotheke ein Austauschpräparat zu seinem gewohnten Mittel, bringt der Vergleich der Hilfsstoffe Sicherheit hinsichtlich der Verträglichkeit.

Arzneimittel sollen uns helfen gesund zu werden oder zumindest unsere Beschwerden lindern. Doch leider gilt oft der Ausspruch: keine Wirkung ohne Nebenwirkung.

Mittel gegen Allergie machen uns müde, Schmerzmittel greifen den Magen an, die Einnahme von Antibiotika zieht oft Durchfall nach sich. Auch die vermeintlich verträglicheren

### Tipp

Was Sie selbst tun können, um das Risiko an Nebenwirkungen zu vermindern:

Nehmen Sie Ihr Medikament regelmäßig ein.

Viele Nebenwirkungen sind dosisabhängig, d.h. je mehr Wirkstoff im Körper vorhanden ist desto wahrscheinlicher wird das Auftreten unerwünschter Wirkungen. Bei gleichmäßiger Einnahme hält sich die Aufnahme und die Ausscheidung des Arzneistoffs die Waage, es kommt im Körper also nicht zur Anhäufung übermäßiger Mengen.

Berücksichtigen Sie Einnahmeverfahren, wie z.B. ob Sie das Präparat vor oder nach dem Essen nehmen sollen. Hier geht es oft um darum, die Magenverträglichkeit zu verbessern.

Als seltene oder gar sehr selten bezeichnete Nebenwirkungen treten nur bei einem von 1000 bzw. einem von 10000 Patienten auf. Zum anderen wirken auch die vielen Fachbegriffe angsteinflößend. Hier sollte man sich nicht scheuen, im Zweifelsfall beim Arzt oder Apotheker die Bedeutung zu erfragen.

### Die Macht der Worte

Zuviel Wissen kann aber auch krank machen.

Der sogenannte Nocebo-Effekt kann die Wahrscheinlichkeit, dass es zu Nebenwirkungen kommt, deutlich erhöhen. Der Glaube versetzt ja bekanntlich Berge.

Wenn man ein neues Medikament bekommt, ist es also unter Umständen ratsam, sich die zu erwartenden Nebenwirkungen gar nicht durchzulesen, sondern erst mal positiv zu denken. Es kann ja durchaus sein, dass man das Medikament gut verträgt.

Bemerken sie allerdings Veränderungen im Befinden, so ist ein Blick auf die entsprechenden Informationen in der Packungsbeilage auf jeden Fall wichtig.

Bei Verdacht auf Nebenwirkungen, die nicht im Beipackzettel stehen, informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker, sodass diese Informationen an die entsprechenden Institutionen zur Überprüfung weitergegeben werden können.

### Anders als man denkt...

Nebenwirkungen können auch in Bereichen auftreten, die mit der Arzneimittel-Wirkung gar nichts zu tun haben, wie z.B. Husten bei bestimmten blutdrucksenkenden Mitteln. Manchmal sind sie gar das Gegenteil der Wirkung, man spricht dann von paradoxen Nebenwirkungen, beispielsweise Schlafstörungen bei Schlafmitteln.

Eher selten, aber doch möglich ist auch das Auftreten von Nebenwirkungen, wenn man ein Arzneimittel schon längere Zeit nimmt, z.B. durch einen sich schleichend entwickelnden Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen. Hier bemühen wir uns in der Apotheke, sie schon vorbeugend zu beraten.

So manchen unerwünschten Effekt muss man zugunsten der wichtigen Wirkung in Kauf



## Expertentipp Stillen Ammenmärchen rund ums Stillen



### „Meine Brüste sind zu klein zum Stillen“

Es gibt keine zu kleine oder zu große Brust wenn man über die Fähigkeit des Stillens spricht! Die Größe der weiblichen Brust ist abhängig vom Anteil an Fettgewebe. Das Fettgewebe hat jedoch nichts mit der Milchproduktion zu tun. Die Menge der produzierten Milch hängt davon ab, wie häufig das Baby gestillt wird. Das Stillen bewirkt bei der Mutter, dass die Hirnanhangdrüse zum einen das Hormon Oxytozin und zu anderen das Hormon Prolaktin freisetzt. Durch Oxytozin ziehen sich die Milchdrüsen zusammen und die Milch fließt.

### „Muttermilch ist zu dünn und das Baby wird deshalb nicht satt“

Es gibt immer wieder Phasen, da möchte ein Baby scheinbar ununterbrochen gestillt werden. Häufig trinkt es dann kurz, nickt ein, wacht auf und trinkt erneut usw. Dieses Stillverhalten nennt man Clusterfeeding. Für junge Babys und bei Wachstumsschüben ist das völlig normal und bedeutet nicht, dass das Baby nicht satt wird. Muttermilch ist genau auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt - sie verändert ihre Zusammensetzung je nach Alter des Babys. Es gibt daher keine zu dünne Muttermilch. Hat das Baby einen Wachstumsschub, möchte es häufiger trinken. Durch das häufige Anlegen produziert der Körper automatisch mehr Milch und kann so das hungrige Baby optimal ernähren.

### „Stillen und Sport verträgt sich nicht“

Jede stillende Mutter darf Sport treiben. So lange es ihr gut tut und nicht zu einer Überanstrengung führt. Stillen Sie Ihr Baby wenn möglich vor der sportlichen Betätigung. Dann haben Sie nicht das Gefühl von vollen Brüsten und Sie können sich freier bewegen. Nach exzessiven sportlichen Tätigkeiten kann sich die Milch geschmacklich geringfügig verändern. Das ist jedoch für Ihr Baby nicht gesundheitsgefährdend. Die Milch ist weder schlecht noch verdorben. Jedoch sollten Sie sich während der Stillzeit nur so weit belasten wie es sich gut anfühlt. Ihr Körper benötigt in der Stillzeit sehr viel Kraft und Energie.

### „Weiße Lebensmittel machen Milch, z.B. Sahne, Milch, Joghurt“

Lebensmittel können die Milchmenge kaum beeinflussen. Den größten Einfluss hat die Stillhäufigkeit. Hier herrscht das Prinzip von Angebot und Nachfrage. Um die Milchmenge zu erhöhen, sollten Sie Ihr Baby regelmäßig und abwechselnd auf der rechten und linken Seite anlegen.

### „Stillen ist eine gute Verhütungsmethode“

Stillen kann nur unter streng und genau eingehaltenen Regeln und Voraussetzungen den Eisprung verhindern. Deshalb gehört es auf keinen Fall zu den sicheren Verhütungsmethoden!

### „Bei einer Brustentzündung muss abgestillt werden“

Bei einer Entzündung oder einem Milchstau ist es entscheidend, die gestaute Milch bestmöglich zu entleeren. Nichts und niemand schafft das so gut wie ein saugendes Baby! Sollte eine Antibiotikugabe notwendig sein, können stillfreundliche Medikamente gewählt werden. Kontaktieren Sie auf alle Fälle Ihre Hebamme oder eine Laktationsberaterin.

in der nächsten Ausgabe:  
Expertentipp Stillen „Milchstau“



## Bachblüten bei Angst

Die wichtigsten Eigenschaften der Bachblüten kann man in verschiedene Bereiche unterteilen, wie zum Beispiel Blüten, die bei Angst, Unsicherheit oder Einsamkeit wirken. Jeder Bereich beinhaltet dabei mehrere Blüten, die es zu unterscheiden gilt:

**Rock Rose** und **Cherry Plum** befinden sich in den **Notfalltropfen** und wurden schon im Artikel der ersten Ausgabe der Kundenzeitschrift 2012 beschrieben.

**Red Chestnut die Abnabelungsblüte**  
Wirkt bei übermäßigen Sorgen und Ängsten um eine andere Person und bei zu starker seelischen Verbundenheit. Dies kann beiden Personen zur Last werden.

Die Einnahme der Blüte fördert die Abgrenzung der eigenen Persönlichkeit und die richtige Balance zwischen Mitgefühl und dem Respekt vor der Eigenständigkeit des anderen.

**Aspen die Ahnungsblüte**  
Wirkt bei unerklärlichen, vagen Ängsten, bei Vorahnungen und bei der Furcht vor drohendem Unheil.

Nimmt man die Blüte ein, fördert dies mit seiner Empfindlichkeit besser umzugehen und sie realistischer einzustufen. Man geht vertrauensvoll und furchtlos voran.

**Mimulus die Tapferkeitsblüte**  
Wirkt bei spezifischen Ängsten, die man benennen kann wie zum Beispiel Angst vor dem Sterben, vor Unfällen, vor Tieren, Platzangst, Angst vor dem Fliegen und verschiedene andere Ängste. Man ist nervös und schüchtern in der Gesellschaft anderer Menschen.

Man lernt mit der eigenen Empfindsamkeit umzugehen, wird mutiger, gelassener und fühlt sich dem Leben gewachsen.

## Die Säuglingswiege stellt sich vor

### dieses Mal der Baby-Treff

#### eine pädagogische Spielgruppe

In diesem Kurs wollen wir den Kindern die Freiheit geben, mit allen ihren Sinnen und ihrem ganzen Körper Erfahrungen zu sammeln. Da die Haut eine zentrale Rolle in der Wahrnehmung der Kinder einnimmt, haben sie hier die Möglichkeit, sich in warmer Umgebung nackt zu bewegen. Der Kurs ist thematisch in zwei Teile gegliedert:

#### Teil 1 für Kinder zwischen ca. 4 und 6 Monaten sie können greifen und werden sich bald in die Bauchlage drehen:

Bedeutung und Entwicklung der menschlichen Sinne

- Massage mit verschiedenen Materialien
- entdecken unterschiedlicher Klangquellen
- Riecherfahrungen
- Schaukelspiele, Knireiter und vieles mehr

#### Teil 2 für Kinder zwischen ca. 6 bis 8 Monaten sie werden mobil:

Erforschung unterschiedlichster Materialien mit allen Sinnen (Luftballons, Papier, Watte, Teig, Wasser, etc.)

- Wo liegen die Vorlieben und Abneigungen?
- Wie geht es mit Neuem, Unbekanntem um?
- Wie gestaltet sich seine Persönlichkeit?

Der Kurs umfasst 16 Treffen  
à 90 Minuten.

#### Termine nach Anmeldung: Mittwoch vormittags

Der Babytreff findet in den Räumen der **Hessel-Akademie AKTIONSRAUM 1** statt.



# Hessels Reiseapotheke

Die „großen“ Ferien nahen und die Reiseapotheke ist noch vom letzten Jahr? Gerne stellen wir Ihre Reiseapotheke zusammen.

Ganz individuell packen wir Ihnen die Reiseapotheke z.B. in verschiedene Taschen von der Firma Reisentel. Oder Sie entscheiden sich zum Beispiel für unseren „Klassiker“, wir richten uns ganz individuell nach Ihren Wünschen.

Selbstverständlich sollten Sie einen ausreichenden Vorrat Ihrer persönlich benötigten Arzneimittel mitnehmen, falls Sie an behandlungsbedürftigen Erkrankungen leiden oder für bestimmte Erkrankungen anfällig sind (z.B. Herpes u.ä.). Denken Sie auch an Einmalspritzen und -kanülen sowie Infusionsbesteck, falls Sie Länder mit problematischen Hygienebedingungen besuchen. Im Fall eines notwendigen Arztbesuchs haben Sie so die Garantie, dass Sie mit sterilen Instrumenten behandelt werden.

**Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über eventuell notwendige Impfungen.**

**Zu Ihrem Sonnenschutz beraten wir Sie gerne individuell!**



### „Hessels Klassiker“ - Reiseapotheke

#### Grundausstattung

- Verbandsschere (PZN 4445087)
- Verbandpäckchen steril (PZN 1084594)
- ES-Kompressen steril 7,5x7,5 (PZN 1407117)
- Elastomull Binde (PZN 1698540)
- Hansaplast Classic (PZN 7347221)
- 2 Kanülen (z.B. auch zum Entfernen von Spreißeln, Splittern etc.)
- 4 Ampullen Kochsalzlösung

#### Insekten-Repellent

- Hessels Mückenstop Spray (PZN 8101864)
- Insektenstiche/Sonnenbrand
- Combudoron Gel (PZN 0230065)

#### Desinfektion

- Octenisept (PZN 463832)
- Magen-Darm-Beschwerden

- Perenterol forte (PZN 4796852)

#### Fieber/Schmerz/Erkältung

- Paracetamol ratio (PZN 1126111)
- Hessels Grippeglobuli (PZN 8057927)
- (Sport-)Verletzungen
- Arnika Gelee (PZN 6888038)

### „Hessels Alternative“ - Reiseapotheke

#### Grundausstattung

- Verbandsschere (PZN 4445087)
- Verbandpäckchen steril (PZN 1084594)
- ES-Kompressen steril 7,5x7,5 (PZN 1407117)
- Elastomull Binde (PZN 1698540)
- Hansaplast Classic (PZN 7347221)
- 2 Kanülen (z.B. auch zum Entfernen von Spreißeln, Splittern etc.)
- 4 Ampullen Kochsalzlösung

#### Insekten-Repellent

- Hessels Mückenstop Spray (PZN 8101864)
- Insektenstiche/Sonnenbrand
- Combudoron Gel (PZN 0230065)
- Ledum D30\*
- Apis D30\*

#### Desinfektion

- Lavendelöl (kleinere Schürf- und Brandverletzungen; PZN 8070550)
- Magen-Darm-Beschwerden
- Perenterol forte (PZN 4796852)
- Okoubaka D30\*
- Nux vomica D30\*

#### Fieber/Schmerz/Erkältung

- Paracetamol ratio (PZN 1126111)
- Hessels Grippeglobuli (PZN 8057927)
- Aconitum D30\*
- Belladonna D30\*
- (Sport-)Verletzungen
- Traumeel Creme (PZN 1288865)

\* enthalten in der kleinen homöopathischen Reiseapotheke